



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

ASIGNATURA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ONCE

SEMANA DE TRABAJO: SEPTIEMBRE 2021

Guía elaborada por: [JENNY MARCELA GONZALEZ HINCAPIE]

METAS DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Establecer la relación entre alimentos y hábitos saludables.
- Valorar los beneficios que se pueden obtener de los alimentos funcionales.

LECTURAS

LECTURA 1

ALIMENTOS FUNCIONALES

Hace muchos años, antes de que muchos de nosotros nacieramos, cuando nuestros abuelos y abuelas eran muy jóvenes, la alimentación era bastante diferente a la de hoy. En la época de nuestros abuelos la mayoría de alimentos provenían de lugares cercanos en donde se cultivaban o producían, las distancias y las barreras entre las ciudades y el campo, donde se producían los alimentos, era muy corta o no existía. La mayoría de alimentos como frutas, hortalizas, legumbres, arroz, papa, yuca, panela, huevos, leche, pollo, carne y queso, entre otros, eran la base de la alimentación de las personas.

Era una arraigada costumbre que los domingos, todos iban a la plaza central de los pueblos y las ciudades para hacer mercado. Allí, se reunían los agricultores y ganaderos con sus familias, trayendo desde sus fincas una gran variedad de alimentos frescos, recién cosechados o preparados. Estas plazas eran los "supermercados" de la época, los alimentos eran transportados en costales o sacos de fique, envueltos en hojas de plátano o alguna otra planta, las mermeladas, dulces y arequipes se vendían en cáscaras de totumo y la leche no se vendía en bolsas plásticas o envases y no estaba pasteurizada o hervida, era leche recién ordeñada, cruda, sin conservantes ni aditivos.

Estas costumbres fueron cambiando con el tiempo como respuesta al crecimiento de las ciudades y la población. Además, el desarrollo de las comunicaciones y los medios de transporte, permitió que en los hogares no sólo se consumieran los alimentos que se producían alrededor, sino también los que llegaban de otras ciudades muy alejadas, incluso de otros países y hasta de otros continentes. Entonces surgió la necesidad de mejorar y desarrollar estrategias para conservar y almacenar estos alimentos para evitar que se dañaran. De esta necesidad nacieron los empaques al vacío, las bolsas plásticas, las cajas herméticas y recipientes de cristal o plástico, entre otros, que permitieron que nuestros alimentos pudieran conservarse durante mucho más tiempo y llegar a nuestras mesas en buenas condiciones. Así mismo, los medios de transporte fueron adecuados con sistemas de refrigeración, y las neveras domésticas, que en años anteriores sólo tenían unos pocos, se convirtieron en un aparato de primera necesidad en los hogares. Sin embargo, el cambio en las costumbres y el ritmo de vida, ha provocado que ahora casi no tengamos tiempo para preparar nuestros alimentos o para consumirlos con tranquilidad. Entonces, empezaron los problemas, pues al tener poco tiempo, las personas dejaron de alimentarse con sus recetas tradicionales e incluso dejaron de comer en casa; ahora desayunan, almuerzan y hasta cenan en el lugar en que se encuentren a esa hora. El problema es que muchas veces y por afán, las personas se comen un perro caliente, una pizza callejera o una hamburguesa con papas y gaseosa. De esta manera, la calidad de la alimentación y las buenas costumbres alimenticias han cambiado por aquello que llamamos comida chatarra, que llena pero no es balanceada ni alimenta bien porque tiene una serie de ingredientes que por lo general son muy nocivos para la salud de las personas. Es por ello que la gente aumenta



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

descontroladamente de peso y adquiere enfermedades que en muchas ocasiones pueden llegar a poner en riesgo hasta su propia vida.

FUENTE: https://contenidosparaaprender.colombiaaprende.edu.co/G_4/S/SM/SM_S_G04_U02_L02.pdf

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1

- Luego de esta pequeña lectura y de ver el video de introducción, ¿qué puedes decir a cerca de la forma como los seres humanos nos alimentamos hoy en día?
- Paralelo entre alimentos tradicionales y funcionales.
Todos los alimentos, en alguna medida, tienen propiedades positivas y negativas sobre la salud. Por tal razón, para clasificar un alimento como funcional o tradicional es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:
 - ¿Cuáles son las características de la población que consume ese tipo de alimentos?
 - Sus hábitos alimenticios.
 - Su estado de salud y las consecuencias del consumo de estos alimentos.
 - ¿Cómo y en dónde se producen estos alimentos?
- Revisa con tus padres y construye una lista de los alimentos que ellos compran cuando hacen mercado TAREA en tu casa, luego selecciona los alimentos funcionales de esa lista y menciona su función general.

| Lista de alimentos | Funcional | Utilidad |
|------------------------|-----------|-------------------------------------|
| 1. Aceite de oliva | SI | Disminuye los niveles de colesterol |
| 2. Refresco artificial | NO | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |
| 7. | | |
| 8. | | |
| 9. | | |
| 10. | | |

EVALUACIONES

ENTREGAR EL TRABAJO EN LAS FECHAS PROPUESTAS POR LA DOCENTE.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PLAZOS DE ENTREGA

NOTA IMPORTANTE

- Resolver las actividades del taller en su cuaderno, a puño y letra. NO EN WORD.
- Entregar el trabajo según indicaciones de cada docente (JENNY MARCELA GONZALEZ HINCAPIE) POR LO DE LA ALTERNANCIA.
- Escribir pregunta y respuesta

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Instituto Universitario de Caldas

Sitio web: iuc.edu.co



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

DOCENTE 1

- Nombre: Jenny Marcela González Hincapié.
 - Grupos: ONCE
 - Correo: profejennyiuc2021@gmail.com
-