**E.V.2 EVENTO EVALUATIVO Nº2**

**Guía N°2: Nutrición**

Nombre: Curso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **Unidad N°1** | **Salud humana y medicina: ¿cómo contribuir a nuestra salud y a la de los demás?** |
| **Objetivo** | **Identificar los factores de riesgos que afectan en la salud humana**  |

**Instrucciones**:

* Al volver a clases deben traer su investigación impresa para el timbre, las cuales darán lugar a una nota por evento evaluativo.
* Realice una investigación sobre los factores de riegos que afectan en la salud humana. Esta investigación debe tener: introducción, desarrollo (las preguntas a investigar, 32), conclusión y bibliografía (usar libros, paginas web y literatura científica desde el 2015).
* El desarrollo este esta guía contempla dos semanas de trabajo (16 hasta el 23 de marzo), por lo que el lunes 23/3 no se subirá otra guía

**Preguntas**

1. ¿Qué grupo etario (por edades) presenta mayor y menor actividad física en Chile? ¿Cuáles podrían ser las razones de esto?
2. ¿Cuáles son las razones que explican el aumento de personas inactivas en la población chilena?
3. ¿Qué relación se puede establecer entre el nivel de actividad física y el estado nutricional de la población chilena?
4. ¿Qué relación se podría establecer entre el costo de comida saludable, chatarra y nivel socioeconómico? Fundamente
5. ¿Cuáles podrían ser los factores de riesgo que presenta la población al no realizar actividad física?
6. ¿Quiénes son más inactivos en la población chilena: hombres o mujeres? ¿Cuáles son las razones de esto? Investiga.
7. ¿Cuáles son las razones que explican el aumento de personas con obesidad en la población chilena?
8. ¿Qué relación se puede establecer entre el aumento de obesidad y la actividad física en la población chilena?
9. ¿Qué argumentos existen para explicar que las mujeres presenten mayor porcentaje de obesidad en comparación con los hombres?
10. ¿Cómo se determina el estado nutricional de la población? Investiga.
11. ¿Qué relación se puede establecer entre el consumo de cigarrillos y el aumento de personas obesas en la población chilena?
12. ¿Es la obesidad un tabú en la realidad de las familias en Chile? Expliquen.
13. ¿En que se base el método de Grez? ¿Por qué ha sido cuestionado por los científicos?
14. ¿Cómo podríamos colaborar en que el estado nutricional de la población mejore?
15. ¿Qué sabes sobre la hipertensión arterial (HTA)?
16. ¿Podrías tener HTA?,¿Por qué?
17. ¿Cómo ha sido la evolución de la presencia de HTA en la población chilena a través del tiempo?
18. ¿Cuáles son los factores de riesgo y factores de protección que presenta esta enfermedad?
19. ¿Qué relación se puede establecer entre el aumento de obesidad y la sospecha de HTA en la población chilena?
20. ¿Qué relación se puede establecer entre el nivel de actividad física y la presencia de HTA en la población chilena?
21. ¿Cómo ha sido la evolución de la sospecha de diabetes mellitus en la población chilena a través del tiempo?
22. De acuerdo al total país, ¿cuáles son las razones por las que la diabetes *mellitus* ha aumentado en el tiempo?
23. ¿Por qué las mujeres presentan mayor porcentaje de sospecha de esta enfermedad en comparación con los hombres? ¿Cuáles podrían ser las razones de esto?
24. ¿Qué relación se puede establecer entre el aumento de obesidad, actividad física, sospecha de HTA y diabetes *mellitus* en la población chilena?
25. ¿Cuáles son los principales síntomas que presenta la diabetes *mellitus*? Investiga.
26. ¿Cuál es el tratamiento utilizado para esta enfermedad? Investiga.
27. ¿comer es sinónimo de nutrición?, ¿es más importante la cantidad o la calidad de las “calorías” de los alimentos que consumimos a diario?,
28. ¿Cuáles de alimentos que consumimos a diario son realmente adecuados para el consumo humano, cuáles no, y por qué?,
29. ¿Cuáles son los beneficios y alcances de los ayunos?
30. ¿Qué son los superalimentos, cuales son sus beneficios?
31. ¿Hemos normalizado hábitos tóxicos de alimentación, ¿cómo afecta la compatibilidad de los alimentos a nuestro estado de salud?
32. Crea una minuta semanal, en la que se utilicen alimentos que ayuden a prevenir y mitigar el estado nutricional y la hipertensión en la comunidad escolar y en la población chilena.