

# ACTIVIDAD DE CIENCIAS NATURALES GRADO 9°.

1. Llena la siguiente tabla con una extensión de UNA HOJA:

|                                                                                                                | CARBOHIDRATOS | LÍPIDOS | PROTEÍNAS | VITAMINAS |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|-----------|-----------|
| ¿Químicamente qué son?                                                                                         |               |         |           |           |
| ¿Cuáles son sus funciones biológicas?                                                                          |               |         |           |           |
| Cuáles son los requerimientos diarios para:<br>- menor de 5 años<br>- menor de 15 años.<br>- menor de 30 años. |               |         |           |           |
| ¿Qué enfermedades puede generar su déficit?                                                                    |               |         |           |           |
| ¿Qué enfermedades puede generar su exceso?                                                                     |               |         |           |           |

2. Homero Simpson viaja en un avión a través del desierto del Sahara. De repente los motores del avión fallan y el avión cae al desierto sobreviviendo solo Homero. El (Homero) comienza a caminar y a caminar por dos días y... (imagina cómo termina la historia). Durante esos dos días solo tenía agua. En base a las características de los carbohidratos, lípidos y proteínas, indica cual se gasta primero, cual segundo y cuál tercero, justificando el por qué en cada caso.
3. Consulta qué es y cómo adaptar a nuestros organismos:
  - a. La alimentación saludable.
  - b. Nutrientes diarios que como adolescente necesitas para tener una óptima calidad de vida.
  - c. Energía diaria para realizar tus actividades.
  - d. Qué importancia tiene llevar a cabo una dieta.
  - e. Qué importancia tiene realizar ejercicio.
  - f. Qué son y por qué se producen en el cuerpo humano, las enfermedades cardiovasculares.
4. Llena la siguiente encuesta y con base en el punto 3, saca tres conclusiones sobre cómo es tu dieta diaria y cómo debería ser para que tengas una alimentación saludable.

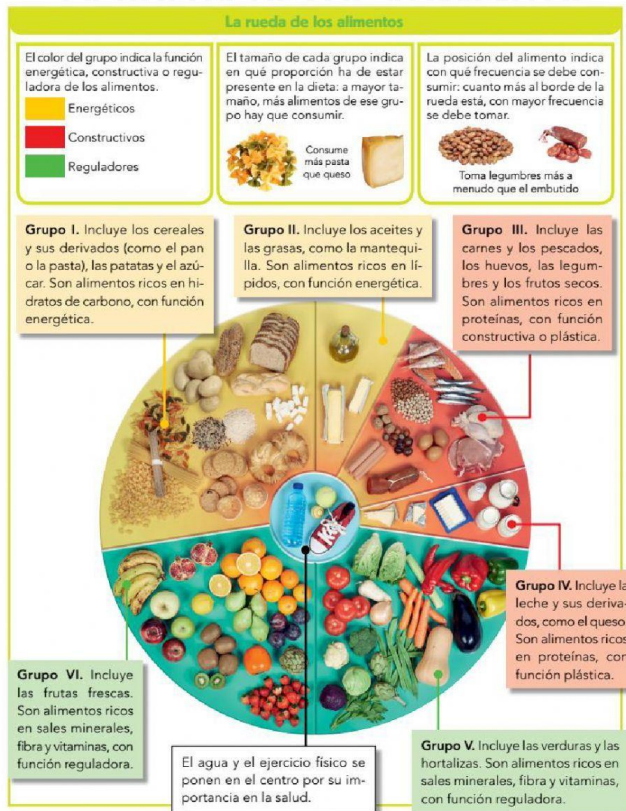
| Preguntas                                                                 | Haz un círculo en la respuesta que elijas. |    |   |   |   |   |          |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----|---|---|---|---|----------|
| ¿Crees que tienes una alimentación saludable?                             | SI                                         | NO |   |   |   |   |          |
| ¿Sueles desayunar?                                                        | SI                                         | NO |   |   |   |   |          |
| ¿Cuántas comidas realizas al día?                                         | 0                                          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | Más de 5 |
| ¿Cuántas piezas de fruta y verdura comes al día?                          | 0                                          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | Más de 5 |
| ¿Cuántos lácteos tomas al día?                                            | 0                                          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | Más de 5 |
| ¿Cuántas veces a la semana comes "comida rápida"?                         | 0                                          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | Más de 5 |
| ¿Cuántas veces a la semana comes chocolatinas, patatillas u otros snacks? | 0                                          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | Más de 5 |
| ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?                                      | 0                                          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | Más de 5 |
| ¿Cuántas horas de ejercicio físico realizas en la semana?                 | 0                                          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | Más de 5 |

Tabla 1: Encuesta previa a la realización del taller "alimentación y hábitos saludables".

5. Construye una rueda de alimentos a escala real (TOMAR Y PEGAR 2 FOTOS DONDE TU APAREZCAS COMO EVIDENCIA). Es decir, debéis simular una rueda en el suelo y/o mesa donde clasifiques los alimentos según su nutriente principal (carbohidrato, lípidos, proteínas, vitaminas) y sus requerimientos diarios. Para ello, puedes disponer entre otras opciones, de:
  - Cuerda para construir la rueda y sus divisiones.
  - Diversos alimentos situados en la mesa o el suelo.
  - Gráfico vacío con las proporciones de cada grupo de alimentos que Deben consumirse
  - Tablas de composición nutricional que te proporciona el profesor (libros u ordenador). Si los alimentos que debes clasificar están envasados, debes mirar sus etiquetas.

Una idea aproximada del punto 4 es:

# LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS



6. Realiza un ensayo de mínimo 1 hoja, que dé cuenta de cuál es tu posición crítica y reflexiva sobre los alimentos ultra procesados y las bebidas azucaradas, en base al siguiente comunicado:  
Asociación Colombiana de Salud Pública. 2021. COMUNICADO ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE SALUD PÚBLICA IMPACTO EN SALUD PÚBLICA DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENDULZADAS Y PRODUCTOS COMESTIBLES ULTRAPROCESADOS. Bogotá. Tomado de:  
<https://www.saludpublicacolombia.org/wp-content/uploads/2021/02/PRONUNCIAMIENTOIMPACTOENSALUDPU%CC%81BLICAPRODUCTOSCOMESTIBLESULTRAPROCESADOSYBEBIDASAZUCARADASASOCIACION%CC%81NCOLOMBIANADESALUDPU%CC%81BLICA15-02-2021.pdf>

7. En base al siguiente gráfico, realice uno para los lípidos:

**Ilustración 3 Mensajes claves para reducir el consumo de azúcar**



8. Realiza un ensayo de mínimo 1 hoja donde muestres tu posición sobre el siguiente texto:

### **Relación entre Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) y Redes Sociales (RRSS)**

#### **Insatisfacción corporal**

Las investigaciones realizadas tanto en Australia como en Estados Unidos sugieren que las mujeres y las adolescentes experimentan mayores niveles de insatisfacción corporal y patrones alimentarios alterados en comparación con los hombres. Se calcula que aproximadamente el 50% de las adolescentes dicen estar descontentas con su cuerpo. Esta insatisfacción puede surgir a partir de los seis años de edad y las investigaciones han demostrado que el problema existe entre individuos con diferentes formas corporales y antecedentes culturales.

La adolescencia es una edad de grandes cambios físicos, en la cual los adolescentes se preocupan cada vez más por su rostro y su forma corporal. Para ello, quieren mantener su forma corporal utilizando distintos métodos, que pueden incluir métodos perjudiciales para controlar el peso y la forma del cuerpo. La insatisfacción con la forma del cuerpo, así como la valoración de un cuerpo delgado, junto con las actitudes y comportamientos alimentarios anormales pueden poner a los adolescentes en riesgo de padecer TCA como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, que a su vez pueden provocar muchos efectos en la salud que van desde el estado de ánimo irritable, hasta la fatiga, la arritmia e incluso la muerte.

#### ***¿Por qué hay tantas niñas y mujeres jóvenes insatisfechas con su cuerpo, independientemente de la talla?***

Entre las muchas fuerzas que se cree que influyen destaca el ideal de delgadez, que domina los medios de comunicación, entre ellos, las RRSS. Debido a que la delgadez se enfatiza y se premia sistemáticamente a las mujeres, y los personajes delgados de la televisión están sobrerepresentados mientras que los personajes

con sobrepeso están infrarrepresentados. De hecho, las imágenes de las mujeres que se presentan en los medios de comunicación hoy en día son más delgadas que las imágenes de las mujeres en los medios de comunicación del pasado, más delgadas que la población femenina real, y a menudo más delgadas que los criterios de la anorexia. La investigación en esta área ha producido más de 100 estudios cuyos resultados no sólo demuestran los vínculos propuestos, sino que también proporcionan pruebas de que la alteración de la imagen corporal predice prospectivamente la patología alimentaria.

La insatisfacción corporal, la imagen corporal negativa o alterada y los trastornos de la alimentación representan un amplio espectro de preocupaciones alimentarias, todas ellas precursoras importantes del desarrollo de un TCA diagnóstico. La mayor incidencia de estas enfermedades se presenta en las sociedades avanzadas y modernas y en las personas con mejores condiciones de vida, sobre todo por la popularización de los ideales de delgadez y musculatura.

### **Ideal de delgadez**

Dado que los medios de comunicación ofrecen la oportunidad de realizar comparaciones sociales, así como la exposición a expectativas de belleza poco realistas, es probable que la insatisfacción corporal sea el resultado de su uso frecuente. En las redes, se presentan innumerables imágenes idealizadas de mujeres delgadas, tonificadas, en las cuales el "ideal de delgadez" y el "ideal atlético" se muestran como un tipo de cuerpo normativo, deseable y alcanzable para todas las mujeres, para llegar a ser la "mujer perfecta". Las mujeres que utilizan las RRSS suelen interiorizar el "ideal de delgadez", lo que las lleva a esforzarse por alcanzar un estándar de belleza poco realista y antinatural, lo que les lleva a avergonzadas cuando no pueden lograrlo. Los estudios han revelado que la exposición frecuente a Internet y a las RRSS da lugar a altos niveles de insatisfacción con el peso, impulso de delgadez y vigilancia del cuerpo en las mujeres jóvenes.

Si bien la internalización del ideal de delgadez por sí sola no causa los síntomas del TCA, es un factor de riesgo. Los estudios han concluido que la internalización del ideal de delgadez media la relación entre la exposición a las imágenes del ideal de delgadez y la insatisfacción corporal, pudiendo desencadenar los síntomas del TCA.

Cada vez hay más pruebas de que varias plataformas de medios de comunicación en línea (por ejemplo, blogs, RRSS) tienen contenidos sobre ideales de belleza ultradelgados que pueden ser omnipresentes y fácilmente accesibles incluso para quienes son relativamente jóvenes (es decir, preadolescentes).

### **Imagen corporal**

La imagen corporal se refiere a los atributos físicos que posee un individuo y su percepción de esos atributos en comparación con los de su entorno. Las actitudes hacia los atributos físicos y las representaciones de estos suelen influir en la imagen corporal de los adolescentes, la cual es fundamental para el desarrollo de su autoconcepto con un impacto significativo en la adaptación. La imagen corporal es un constructo multidimensional en el que influyen factores biológicos, psicológicos y sociales, puede formar actitudes perceptivas entre los individuos, a menudo influidas por factores históricos, civilizadores, sociales, individuales y genéticos de una población. Las adolescentes son más propensas a citar a determinadas celebridades como poseedoras de su imagen corporal ideal, aunque las jóvenes reconocen que poseen cuerpos diferentes a los de sus modelos de belleza. Cuando las adolescentes hacen comparaciones desfavorables con las imágenes de los medios de comunicación, están menos satisfechas con su aspecto y tienen una menor autoestima y una mayor insatisfacción corporal.

### **Comparación corporal**

Dada la creciente exposición a contenidos centrados en el cuerpo en las RRSS, es de importancia clínica examinar críticamente los efectos de la exposición a estos contenidos como mecanismo para desarrollar o mantenerlos. Las investigaciones sugieren que las comparaciones sociales ascendentes realizadas por las mujeres a través de los medios sociales son especialmente perjudiciales. De hecho, las experiencias negativas en RRSS centradas en la apariencia (es decir, Instagram) repercuten en la insatisfacción corporal a través de

procesos de comparación social y vigilancia del cuerpo, lo que demuestra una interacción de factores cognitivos y emocionales.

Tomar "selfies" (fotos que uno se hace a sí mismo) compartirlas y compararlas a través de las RRSS, puede aumentar el enfoque en la apariencia y aumentar la internalización de los ideales de apariencia, contribuyendo a la insatisfacción corporal. La disponibilidad constante de cámaras relativamente sofisticadas y de programas de edición de fotos ha llevado al desarrollo de la cultura del "selfie". Dado que la imagen corporal es un factor de riesgo clave en el desarrollo y el mantenimiento de los TCA, es importante examinar los comportamientos de los medios sociales relacionados con la apariencia, en particular los relacionados con los "selfies" y el riesgo de aparición de TCA.

En el entorno de las RRSS, tomarse y editar selfies, y controlar los "me gusta" y los comentarios, puede reflejar comportamientos de imagen corporal típicamente observados en contextos fuera de línea por quienes padecen un TCA. La revisión del cuerpo (es decir, el escrutinio compulsivo de los defectos de apariencia percibidos o de las áreas de sobrevaloración) y la evitación (por ejemplo, evitar el propio reflejo) son comportamientos prominentes de los TCA que pueden extenderse en contextos en línea a través de la monitorización obsesiva y la selección de selfies o la evitación publicar selfies (y "des-etiquetar").

La supervisión de los "me gusta" y los comentarios en los selfies subidos puede ser una manifestación en línea de la búsqueda de seguridad. Por último, la corrección y el camuflaje compulsivos de la apariencia, también un factor de mantenimiento de los trastornos de la imagen corporal puede reflejarse en la manipulación digital compulsiva de los selfies antes de subirlos a las RRSS.

Esta obsesión por la perfección ha incrementado el enfoque en la imagen corporal ideal, incluyendo la presión para ajustarse al ideal de juventud y delgadez, que sigue siendo valorado en nuestra sociedad. Para quienes son vulnerables a la comparación de sus cuerpos con los de los demás, esto puede desencadenar la insatisfacción corporal, un mayor impulso de delgadez y el desarrollo de una alimentación desordenada.