|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Subsector / Módulo: Ciencias para la ciudadanía  PROFESOR: Lino Torres P | | | | | |
| Guía 2  NUTRICION y DIETAS | | % Exigencia  60% | Pje. Total  30ptos | Pje. Obtenido | Nota |
| Nombre Apellido: | | Curso: IV°B | | Fecha: | |
| Objetivo de Aprendizaje: | OA 1. Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros). | | | | |
| Habilidades de  Aprendizaje: | 1. Analizan casos describiendo patrones, tendencias y relaciones entre la salud y factores como nutrición, consumo de alimentos transgénicos, actividad física, estrés, consumo de alcohol y drogas, y exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes. 2. Explican la salud humana argumentando su naturaleza dinámica entre aspectos físicos, psíquicos, sociales y ambientales. | | | | |

**INSTRUCCIONES**

* + 1. **Utilizando la información que ya tienes sobre los tipos de dietas, realiza una Investigación sobre los siguientes 4 tipos de dietas, con esta información debes de completar el cuadro haciendo referencia al tipo de dieta a la que pertenece, ejemplificando alimentos (cuales si deben ser consumidos y cuales están prohibidos) y nombrando ventajas/beneficios y desventajas/riesgos. (30 ptos)**
* **Dieta vegetariana (ya investigada)**
* **Dieta cetónica o cetogénica**
* **Dieta hipocalórica**
* **Dieta para ganar masa muscular**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA (descripción general)** | **Tipo de dieta** | **Alimentos requerido** | **Alimento prohibido** | **Ventajas/Beneficios** | **Desventajas/Riesgos** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |