



Guía de trabajo: El concepto de salud

Objetivo: Emplear concepto de salud y su dependencia en nuestra alimentación

Muchas veces has escuchado decir a las personas: “Estoy bien de salud”, “Estoy enfermo, me agripé”, pero ¿qué significa el concepto de salud?

Actividad Número 1:

- 1.- Elabore una definición para el concepto “salud”.
- 2.- Lea su definición y compárela con la entregada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que la define como “bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad”. Luego, respondan:
 - a) ¿En qué se parecen y en qué se diferencian ambas definiciones?
 - b) ¿Por qué el estado de salud no es solo la ausencia de enfermedad?
 - c) ¿A qué ámbito de la salud afecta la alimentación?
 - d) ¿Consideran que su cuerpo está sano? ¿Por qué?
 - e) ¿Qué hábitos adoptarían para mantener su cuerpo saludable?

Actividad Número 2: Analiza tu alimentación

- 1.- ¿Qué comiste ayer? Haz en tu cuaderno una tabla como la siguiente:

Desayuno	Almuerzo	Once	Cena	Extras / Snack

- 2.- Utilizando la tabla de la página 2, realiza un cálculo aproximado de la cantidad de energía que consumiste.
- 3.- ¿Fue adecuada la ingesta de alimentos para tus necesidades energéticas?
- 4.- ¿Qué medidas podrías tomar para mejorar tu dieta?

Alimentos	Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)
Leche entera (1/2 taza)	61	3,3	3,2	4,8
Leche semidescremada (1/2 taza)	48	3,5	1,5	5,2
Leche descremada (1/2 taza)	36	3,5	0,1	5,2
Yogur con sabor (1/2 taza)	91	4,4	2,7	14,8
Queso (1 rebanada)	107	6,8	8,7	0,4
Quesillo (2 rebanadas)	108	16,4	3,3	3,1
Huevo entero (2 unidades)	160	13,5	10	4
Jamón (1 rebanada)	91	4,6	7,8	-
Carne magra (1 presa mediana)	116	22,2	2,5	1,1
Pollo (1 presa mediana)	130	22,3	3,8	1,7
Pavo (1 presa mediana)	123	22,0	3,3	1,2
Pescado (1 presa mediana)	122	21,9	3,8	0,1
Vienesas (2 unidades)	321	12,5	29,7	1
Porotos (2 tazas)	326	20,6	1,6	57,3
Arroz (2 tazas)	352	6,4	0,8	79,7
Fideos (2 tazas)	350	12,2	0,3	74,6
Papas cocidas (2 tazas)	78	2,6	0,1	16,7
Apio (1 plato grande)	18	0,7	0,2	3,4
Betarraga (1/2 taza)	41	1,9	0,2	7,9
Choclo cocido (3/4 taza)	101	3,9	1,1	19,0
Lechuga (1 plato grande)	19	1,7	0,4	2,2
Repollo (1 plato grande)	30	1,8	0,3	5,2
Tomate (1 unidad chica)	19	0,8	0,4	3,2
Zanahoria (1 unidad mediana)	40	0,9	0,5	8,1
Manzana (1 unidad chica)	62	0,3	0,3	14,5
Naranja (1 unidad chica)	40	0,7	0,3	8,7
Palta (1 unidad chica)	196	1,3	18,6	5,5
Pera (1 unidad chica)	55	0,3	0,4	12,6
Plátano (1 unidad chica)	94	1,3	0,4	21,3
Almendras (1 taza)	569	18,0	43,3	26,9
Maní (1 taza)	558	27,4	39,8	22,7
Nueces (1 ½ tazas)	594	12,8	50,1	23,1
Marraqueta (1 unidad)	267	6,4	0,7	60,0
Hallulla (1 unidad)	309	8,2	4,0	61,6
Pan integral (2 rebanadas)	152	8,5	1,5	57,0
Cereales del desayuno (1 ½ tazas)	380	7,4	2,8	81,3
Galletas de agua (1 unidad)	34	0,9	0,9	5,4