



**Guía Ciencias para la Ciudadanía Tercer año Medio (semana nueve: 25 a 29 de mayo)**  
**Súper alimentos: ¿verdad o mito?**

Nombre \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Objetivos: Determinar las propiedades reales de los alimentos calificados como ‘superalimento’ a partir de la opinión de expertos en el tema y buscar formas de incluir los superalimento en la dieta.

**Instrucciones:**

- ✓ **Lee atentamente el siguiente texto y realiza la actividad que se plantea.**
- ✓ **Recuerda que en este momento en el que no estamos en clases es importante que te organices y potencies tu auto aprendizaje. Si tienes consultas no dudes en escribirme al correo publicado en la página web del colegio.**

**Super alimentos**

Antes de comenzar el tema de esta guía que trata sobre los **superalimentos** vamos a responder las siguientes preguntas para ver qué sabes sobre los nutrientes y la alimentación

- ¿Qué tipo de nutrientes consideras una dieta equilibrada?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ¿Qué otros factores se consideran en una dieta saludable?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Menciona tres alimentos saludables y explica por qué lo son

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Desde hace algunos años se viene utilizando la palabra **superalimentos** para referirse a determinados tipos de alimentos como el **kale**, el **jengibre** o el **aloe vera**. Pero, ¿realmente existen? Aunque hay quienes consideran estos alimentos una novedad, lo cierto es que no lo son. Es más, numerosos pueblos indígenas los han utilizado para sanar diferentes enfermedades, tanto físicas como mentales. No obstante, ha sido en los últimos años cuando los **superalimentos** se han puesto de moda de la mano de blogueros, chefs y nutricionistas. Pero... ¿Qué son los superalimentos? Se utiliza esta palabra para referirse a todos aquellos que tienen un **alto valor nutricional**. Es decir, los alimentos ricos en antioxidantes, minerales y vitaminas. Además, muchos de ellos son pocos conocidos en occidente, como el kale, de forma que las campañas de marketing con ellos como protagonistas funcionan muy bien.

Si bien es cierto que son muy **nutritivos**, no hay ningún alimento que por sí mismo cure o evite enfermedades.

Los nutricionistas advierten de que en ningún caso hay que compensar una dieta pobre con el consumo masivo de este tipo de alimentos. Uno de los principios básicos para un **estilo de vida saludable y equilibrado** es seguir una alimentación variada, favoreciendo el consumo de alimentos de temporada y frescos. Aun así, es posible incluir los **superalimentos** en una dieta saludable. Tienen un alto valor nutricional, así que resultan muy beneficiosos para el cuerpo y la mente.

En definitiva, respondiendo a la pregunta de si realmente **existen los superalimentos**, la respuesta es sí, aunque con matices. Estos alimentos no son capaces de sanar por sí solos, aunque sí aportan nutrientes muy beneficiosos para el organismo. Por lo tanto, su consumo está recomendado en una dieta saludable y equilibrada.

## ACTIVIDAD

1. En diferentes sitios web o libros que tengas a disposición, investiga a algunos “superalimentos”, elabora un listado de estos y dentro de tu círculo más cercano ya sea de manera presencial o virtual, entrevista a una persona realizándole las preguntas que se formulan más abajo. Para realizar actividad **NO ES NECESARIO QUE SALGAS DE TU CASA**, puedes preguntarles a las personas con quienes vives y si ninguna de ellas puede responder a tus preguntas puedes hacerlo de manera virtual... tal vez a una tía, un primo, una amiga... en fin... tómallo como una buena instancia para comunicarte con alguien en estos momentos que debemos permanecer en casa.
  - a. ¿Qué super alimento has consumido?
  - b. ¿Cómo lo adquiriste?
  - c. ¿De qué manera lo consumiste?
  - d. ¿Con qué finalidad lo consumiste?
  - e. ¿Obtuviste algún resultado visible al consumirlo? ¿Cuál?
  - f. ¿Lo sigues consumiendo de manera permanente? ¿Por qué?
2. Investiga beneficios del “superalimento” señalado por la persona entrevistada ¿coinciden con las razones por lo cual lo consumió la persona que entrevistaste? Explica.
3. Después de todo lo que investigaste sobre los superalimentos, estos ¿son una verdad o un mito? Fundamenta tu respuesta.
4. Finalmente envía una fotografía( de buena calidad por favor) o archivo (Word, PDF) de tu encuesta y de las respuestas a las preguntas 2 y 3 al correo [jocelynyanezcsj@gmail.com](mailto:jocelynyanezcsj@gmail.com)

**PARA TERMINAR TE INVITO A QUE REALICES UNA AUTO EVALUACIÓN. RESPONDE CON HONRADEZ Y SINCERIDAD**

INDICADOR	CL	ML	PL
Leí y comprendí la guía			
Cumplí responsablemente realización de las actividades			
Respondí la guía siguiendo todas las instrucciones que se señalan			
Consulté a la profesora todas las dudas e inquietudes que tuve durante la realización de la guía			

Completamente Logrado (CL), Medianamente logrado (ML) y Por lograr (PL)

**No olvides que estaré respondiendo tus consultas al correo y en los horarios entregados en el sitio del colegio.**

**Todas tus guías serán monitoreadas y revisadas al regreso en las clases mediante un trabajo formativo, continuo y de proceso.**