



## Analizo situaciones y reflexiono

1. Las enfermedades que afectan el sistema circulatorio constituyen una de las principales causas de muerte en el mundo. Consulto sobre algunas de esas enfermedades elaboro una explicación sobre sus causas, consecuencias y planteo posibles soluciones.

2. Reflexiono y planteo una consecuencia para cada una de las siguientes situaciones que pueden estar presentes en mi vida o en mi familia y propongo una posible solución.

- "Un cambio temprano de los hábitos de vida"
- "Consumo diario de alimentos con alto contenido de grasas animales"
- "Tener un estilo de vida sedentario"
- "Trabajar en horarios extendidos durante la semana y los fines de semana hacer largas jornadas de ejercicio físico"
- "Hacer cortas sesiones de ejercicio diario"
- " Consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales cada día"

ANEXO 5

GUIA 1

<b>INDICADOR 4:</b> Plantea cambios de hábitos que favorecen la salud del sistema circulatorio del ser humano.	SI	NO
<b>Criterio:</b> Profundidad en el trabajo y conclusiones claras y pertinentes.		

A partir de los datos reportados en la siguiente tabla realizo mis análisis y las actividades propuestas y las presento en un escrito.

<b>PORCENTAJE DE PERSONAS CON NIVELES ALTOS DE COLESTEROL EN LA SANGRE SEGÚN EL SEXO Y LA EDAD.</b>		
<b>EDAD (años)</b>	<b>MUJERES %</b>	<b>HOMBRES %</b>
15 A 24	22	17
25 A 34	30	40
35 A 44	42	47
45 A 54	59	43
55 A 64	72	57
MÁS DE 65	62	62

1. ¿En qué rango de edad tienen los hombres mayor riesgo de presentar altos niveles de colesterol?
2. ¿En qué rango de edad tienen las mujeres mayor riesgo de presentar altos niveles de colesterol?
3. ¿Qué ocurre con el nivel de colesterol a medida que aumenta la edad?
4. Dialogo con 2 personas adultas de mi núcleo familiar, les pregunto sobre sus niveles de colesterol. Los ubico según los rangos de edad que muestra la tabla, identifico si está de acuerdo con la información de la tabla. Observo sus hábitos; saco conclusiones y las escribo.
5. Elaboro un escrito a partir de la siguiente hipótesis: "El desarrollo de enfermedades cardiovasculares se debe en gran medida a la ingestión excesiva de **colesterol y grasas animales en la dieta**. Se cree que un **estilo de vida sedentario** favorece la presencia de éstas, y la evidencia sugiere que el **ejercicio físico** puede ayudar a prevenir que el corazón resulte afectado." Tengo en cuenta lo siguiente:
  - Empiezo con un título original y creativo.
  - En el primer párrafo asumo una posición frente a la hipótesis dada y escribo mis argumentos.
  - En el siguiente párrafo planteo los argumentos científicos que me permitan aceptar o rechazar la hipótesis.
  - En el último párrafo propongo cuidados y planteo cambios de hábitos si es necesario para favorecer mi sistema circulatorio.

NOTA: Realizo el escrito en una hoja tamaño carta y lo presento en la fecha indicada.