

APELLIDOS		NOMBRE			CALIFICACIÓN
ASIGNATURA	FECHA	CURSO	GRUPO	Nº	

Lee despacio lo que se pregunta y contesta.

Buenas alumnos, como sabéis llevamos desde comienzo del curso aprendiendo mucho acerca de nosotros mismos y de nuestro cuerpo. Con esta prueba solo queremos ver como aplicáis lo aprendido.

Tendréis dos sesiones para llevar a cabo la prueba. Al final de cada sesión deberéis entregar el documento que se os entrega. Contestad las preguntas en un documento nuevo de forma clara y que tenga por título "1ª Parte Examen Corazón Sano", luego colocareis los nombres y números de la pareja. Enviándomelo por correo electrónico a la dirección de [benjaminruiz@escolapiosemaus.org](mailto:benjaminruiz@escolapiosemaus.org) con el mismo título en el asunto.

Podéis utilizar vuestros ordenadores, para resolver el problema que os voy a plantear. Para facilitaros la búsqueda de información he seleccionado esta página de internet, [http://www.texasheartinstitute.org/HIC/Topics\\_Esp/ispanish.cfm](http://www.texasheartinstitute.org/HIC/Topics_Esp/ispanish.cfm). Pero tenéis libertad para buscar donde consideréis oportuno. Ojo, recordad que no todas las páginas de internet son fiables científicamente hablando.

Os comento que un compañero de clase me ha contado que está muy preocupado porque a su tío le ha dado un infarto y quiere saber cómo lo podría ayudar. Pero no sólo a su tío sino también a su primo que tiene 16 años y los médicos le han dicho, ique tiene muchas posibilidades de sufrir él también un infarto!

**¿Estáis dispuestos a ayudarme? Pues veamos que le recomendaríais.**



# PRIMERA SESIÓN

---

- 1. Investiga a cerca de los factores de riesgo. Elegid tres factores, comentadlos y escribid las conclusiones a las que lleguéis de cómo mejorar vuestros hábitos acerca de dichos factores de riesgo. Grupos de dos. (25% de la nota)**

Las enfermedades del corazón no son una de las principales causas de muerte en niños y adolescentes, pero son la primera causa de muerte en los adultos en los Estados Unidos. Es más, cada 39 segundos muere alguien en los Estados Unidos de algún tipo de enfermedad cardiovascular.

Gracias a muchos estudios y miles de pacientes, los investigadores han descubierto ciertos factores que desempeñan un papel importante en las probabilidades de padecer una enfermedad del corazón. Éstos se denominan [factores de riesgo](#). Algunos factores de riesgo pueden alterarse, tratarse o modificarse y otros no.

Los niños y adolescentes pueden reducir su riesgo de padecer una enfermedad del corazón alterando o controlando los factores de riesgo que pueden aumentar las posibilidades de padecer una enfermedad del corazón más adelante.

- [Presión arterial alta \(hipertensión arterial\)](#)

¿Cómo podríamos disminuir la presión arterial de este chaval?

- [Colesterol elevado](#)

¿Cómo podríamos disminuir la presión arterial de este chaval?

- [Tabaquismo](#)

¿Cómo podemos prevenir que un amigo deje de fumar?

¿Cómo podemos ayudarle a dejar de fumar?

- [Obesidad](#)
- [Inactividad física](#)

2. Mi primo quiere comenzar a hacer ejercicio cuál de las siguientes opciones le recomendarías para empezar. Puedes escoger más de una opción (10% de la nota)

- a) Correr una maratón
- b) Ir a caminar de forma suave y progresiva.
- c) Jugar al fútbol sala
- d) Un ejercicio anaeróbico.
- e) Algún tipo de ejercicio correr, nadar pero de forma aeróbica.
- f) Natación porque al tener un porcentaje alto de grasa flota mejor.

3. Que viñeta o viñetas están relacionadas de forma **DIRECTA** con el cuidado cardiovascular. (10% de la nota)

A



B



C



D



E

F

G

H

- Puntúa como estabas de nervioso/a al comienzo de la prueba y al final. Considerando 0 nada nervioso y 10 lo máximo

COMIENZO:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

FINAL:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

## SEGUNDA SESIÓN



Seguir una alimentación nutritiva y bien equilibrada es una de las maneras más sencillas y eficaces de reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, cáncer y otras alteraciones de la salud. La buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos y bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren. Una alimentación equilibrada ayuda a reducir el riesgo cardiovascular porque reduce tanto el [colesterol](#) y la [presión arterial](#) como el peso.

### Alimentos y nutrientes

El cuerpo necesita nutrientes para funcionar adecuadamente. Los nutrientes necesarios son los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, las vitaminas y los minerales. El organismo obtiene estos nutrientes de los alimentos.

- [Hidratos de carbono](#)
  - [Proteínas](#)
  - [Grasas](#)
  - [Vitaminas](#)
  - [Minerales y oligoelementos](#)
  - [Sal \(cloruro de sodio\)](#)
  - [Ácidos grasos omega-3 o «aceite de pescado»](#)
  - [Cómo leer las etiquetas de los alimentos](#)
  - [Lo que usted puede hacer \(Controle su alimentación\)](#)
  - [Calculadora del índice de masa corporal \(IMC\)](#)
  - [Refrigerios saludables y Consejos alimenticios para las fiestas](#)
2. A partir de la información que tienes elige cinco recomendaciones para mejorar tú dieta o la dieta de los que viven contigo. Arguméntalos convenientemente (25% de la nota)
  3. Calcula tu índice de masa corporal. ¿Qué debes mejorar? (10% de la nota)
  4. Lee el siguiente artículo y coméntame si sería bueno aconsejarle la dieta mediterránea y por qué. (20% de la nota)
  5. ¿Qué has aprendido durante estos días? Pon una nota del 1 al 5 a tu trabajo y al de tu

### La dieta mediterránea

Un estudio ha determinado que una dieta mediterránea, alta en aceite de oliva y otras grasas insaturadas sanas, es tan buena como la dieta baja en grasas de la Asociación Americana del Corazón (AHA) para pacientes que han sufrido un ataque cardíaco y quieren evitar otro. Los pacientes que habían sufrido un ataque cardíaco y que seguían cualquiera de las dos dietas tenían un tercio del riesgo de sufrir otro ataque cardíaco o un ataque cerebral, de morir o de sufrir otro problema cardíaco, que los pacientes que no seguían estas dietas. La dieta de la Asociación Americana del Corazón permite un consumo de grasa del 30 % de las calorías diarias. Una dieta mediterránea puede permitir un consumo de grasa de hasta el 40 % de las calorías diarias, pero ese 10 % adicional debe ser grasas sanas como el aceite de oliva, el aguacate (o palta) y el pescado. Aunque los resultados de este estudio son prometedores, no olvide consultar al médico antes de modificar su alimentación, y asegurar que una dieta mediterránea sea la indicada para usted.

compañero. (0% de la nota)

En la próxima sesión comentaremos como os ha resultado la prueba y podremos corregir el ejercicio de los compañeros, utilizando la siguiente rúbrica y el seguimiento del profesor. (0% de la nota)

### Reporte Investigativo : Examen Corazón Sano

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

CATEGORY	4	3	2	1
Pregunta 1	Las conclusiones de como mejorar hábitos a las que llega la pareja son acertadas en al menos tres factores de riesgo.	Las conclusiones de como mejorar hábitos a las que llega la pareja son acertadas en dos de tres factores de riesgo.	Las conclusiones de como mejorar hábitos a las que llega la pareja son acertadas en una de tres factores de riesgo.	Identifica los factores de riesgo.
Pregunta 2	Argumenta de forma correcta las cinco recomendaciones para mejorar su dieta.	Argumenta de forma correcta al menos tres de las cinco recomendaciones para mejorar su dieta.	Argumenta de forma correcta al menos dos de las cinco recomendaciones para mejorar su dieta.	Argumenta de forma correcta al menos una de las cinco recomendaciones para mejorar su dieta.
Pregunta 3	Calcula de forma correcta su IMC y argumenta que debe mejorar.	Calcula de forma correcta su IMC pero no argumenta que debe mejorar.	No calcula de forma correcta su IMC pero argumenta que debe mejorar.	No calcula de forma correcta su IMC y no argumenta que debe mejorar.
Pregunta 4	Aconseja la dieta mediterránea y nombra al menos cuatro beneficiosas de dicha dieta.	Aconseja la dieta mediterránea y nombra al menos tres características beneficiosas de dicha dieta.	Aconseja la dieta mediterránea y nombra al menos dos características beneficiosas de dicha dieta.	Aconseja la dieta mediterránea y nombra al menos una característica beneficiosa de dicha dieta.
Pregunta 5	Valora de forma madura su proceso de aprendizaje y el del compañero.	Valora de forma madura el proceso de aprendizaje del compañero	Valora de forma madura su proceso de aprendizaje.	Solamente puntúa.
Uso de Internet	Usa con éxito enlaces sugeridos de la Internet para encontrar información y navega a través de los sitios fácilmente y sin asistencia.	Puede usar enlaces sugeridos de la Internet para encontrar información y navega a través de los sitios fácilmente y sin asistencia.	Puede usar ocasionalmente enlaces sugeridos de la Internet para encontrar información y navega a través de los sitios fácilmente y sin asistencia.	Necesita asistencia o supervisión para usar los enlaces sugeridos de la Internet y/o navegar a través de los sitios.
Cantidad de Información	Todos los temas tratados y todas las preguntas fueron	Todos los temas tratados y la mayor parte de las preguntas	Todos los temas tratados y la mayor parte de las preguntas fueron	Uno o más temas no están tratados.

	contestadas en al menos 2 oraciones.	fueron contestadas en al menos 2 oraciones.	contestadas en 1 oración.	
Calidad de Información	La Información está claramente relacionada con el tema principal y proporciona varias ideas secundarias y/o ejemplos.	La Información da respuesta a las preguntas principales y 1-2 ideas secundarias y/o ejemplos.	La Información da respuesta a las preguntas principales, pero no da detalles y/o ejemplos.	La Información tiene poco o nada que ver con las preguntas planteadas.
Fuentes	Todas las fuentes de información y las gráficas están documentadas y en el formato deseado.	Todas las fuentes de información y las gráficas están documentadas, pero unas pocas no están en el formato deseado.	Todas las fuentes de información y las gráficas están documentadas, pero muchas no están en el formato deseado.	Algunas fuentes de información y las gráficas están documentadas.
Diagramas e Ilustraciones	Los diagramas e ilustraciones son ordenados, precisos y añaden al entendimiento del tema.	Los diagramas e ilustraciones son precisos y añaden al entendimiento del tema.	Los diagramas e ilustraciones son ordenados y precisos y algunas veces añaden al entendimiento del tema.	Los diagramas e ilustraciones no son precisos o no añaden al entendimiento del tema.