

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

INSTITUTO PROFESIONAL Y TÉCNICO MÉXICO PANAMÁ

MÓDULO II TRIMESTRE

ASIGNATURA: FAMILIA Y DESARROLLO COMUNITARIO

NIVEL 8° OCTAVO

AÑO 2022



PROFESORA: JOHANA DOMÍNGUEZ

Nombre del estudiante: _____

Grupo _____

Fecha de entrega: LUNES 19 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

Correo: johanadominguez453@gmail.com (sólo para consultas) todos los trabajos deben ser entregados en forma física el día establecido, escritos a mano. En folder con gancho.

Tema #1 La salud

En 1948 la organización mundial de la salud OMS definió la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y no solamente la ausencia de enfermedades.

Existen algunos factores que pueden afectar la salud de las personas; que son de origen biológico, influencia en nuestro entorno y estilo de vida que llevamos.

Dentro de los factores biológicos podemos mencionar: enfermedades genético hereditario como la diabetes, algunos tipos de cáncer, síndrome de origen neurológico, circulatorio entre otros.

En cuanto al entorno, la contaminación ambiental por el aumento de gases tóxicos, humedad, aguas estancadas y fertilizantes afectan la salud de las personas que se exponen a estos factores con manifestaciones de enfermedades o padecimiento recurrentes.

Entre las características de una persona saludable tenemos: cabello brillante, una piel hidratada, postura correcta, presión arterial que se establece como normal.

Para mantener una buena salud es indispensable llevar una dieta balanceada y hacer ejercicios.

La nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos que aseguran la alimentación del organismo.

Actividad# 1 Busque el significado de las siguientes palabras e ilustre con figuras o dibujos. (entregar todos los trabajos en folder con gancho) valor 25 puntos

1. Salud
2. Enfermedad
3. Mental
4. Social
5. Biológico
6. Genética
7. Cáncer
8. Síndrome
9. Neurológico
10. Contaminación ambiental
11. Fertilizante
12. Sedentarismo
13. Nutrición
14. Estilo de vida
15. Turgente

Criterios de evaluación	Excelente 5	Bueno 4	Regular 3	Deficiente 2 O MENOS
puntualidad				
Contenido				
ilustración				
Cuida su ortografía				
Orden y aseo				

Actividad #2 Elabore un cuadro sinóptico sobre el tema # 1 La salud. (valor 20 pts)

Criterios de evaluación	Excelente 5	Bueno 4	Regular 3	Deficiente 2 O MENOS
puntualidad				
Contenido				
Coherencia entre las ideas principales y secundarias				
Cuida su ortografía				
Nitidez				

Tema# 2 Adolescente embarazada

La adolescente embarazada necesitará del apoyo de padre, madre y familiares. El diálogo debe existir entre ambas partes.

Los primeros meses de embarazo son fundamentales en la vida de la adolescente embarazada, porque la debida atención médica dará como resultado que el bebé tenga más probabilidades de nacer.

Las adolescentes embarazadas, que no tienen atención médica corren el riesgo de tener niños desnutridos, contraer anemias, sufrir de presión alta y complicaciones durante el parto. El parto prematuro, antes de tiempo necesario para nacer puede causar el nacimiento de un feto muerto. Y hasta la muerte.

El médico prenatal: le ordenará a la adolescente embarazada realizarse exámenes físicos completos, análisis de orina y sangre. Que ayudarán a detectar enfermedades que puede tener la adolescente incluyendo las infecciones de transmisión sexual. El médico le indicará con qué frecuencia debe acudir a los controles prenatales, le recetará vitaminas diarias con el propósito que la adolescente reciba la cantidad suficiente de ácido fólico, hierro y calcio ya que los mismos desempeñan un papel importante en el desarrollo del feto.

Las embarazadas no deben ingerir bebidas alcohólicas; porque las mismas provocan defectos físicos y mentales en el bebé, no debe ingerir drogas porque pueden traer complicaciones en el parto, incluyendo la muerte fetal, evitar el consumo de cafeína por el riesgo de aborto, no debe fumar.

NUTRICIÓN DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA:

La dieta de la adolescente embarazada debe ser balanceada, para incrementar la posibilidad de que dé a luz un bebe sano.

Las adolescentes durante la pubertad so biológicamente inmaduras para quedar embarazadas, por lo que sus requerimientos nutricionales serán dobles, ya que se encuentran en periodo de crecimiento y si presentan desnutrición no pueden lograr el crecimiento y desarrollo normal del bebé. Tienen necesidades de proteínas muy altas, es importante la ingesta de calcio y cantidades altas de hierro (suplementos)



La alimentación de las adolescentes embarazadas debe incluir frutas, verduras panes integrales, proteínas. Ingerir 8 a 10 vasos de agua diariamente. No debe hacer dietas, porque el reducir la ingesta puede de algunos alimentos pueden provocar daños graves en el bebé.

Las actividades físicas deben ser modificadas, los ejercicios que realicen deben ser de menos impacto como por ejemplo, caminar, nadar.

CONSECUENCIAS DEL EMBARAZO NO DESEADO:

Aborto ilegal, aumento de la mortalidad materna, la deserción escolar, el desempleo, un mayor riesgo de divorcio y trastornos mentales. Para el bebé en formación existe mayor riesgo de muerte, bajo peso al nacer, retardo en el crecimiento y desarrollo y maltrato físico.

ACTIVIDAD#1 Elabore un tríptico a mano o a computadora sobre las causas y consecuencias del embarazo precoz en adolescentes (valor 25 puntos)

Criterios de evaluación	Excelente 5	Bueno 4	Regular 3	Deficiente 2 O MENOS
puntualidad				
Contenido				
ilustración				
Cuida su ortografía				
Portada del tríptico				

Valor 25puntos.

II Parte. Taller práctico. Después de leer el tema sobre adolescente embarazada llene los espacios en blanco con la respuesta correcta. valor(10pts)

1. El _____ ordenará a la adolescente embarazada realizarse exámenes físicos completos, análisis de orina y sangre.
2. La dieta de la adolescente embarazada debe ser _____.
3. Consecuencias de embarazo no desado _____, _____ y _____.
4. La alimentación de las adolescentes embarazadas debe incluir _____.
5. Las adolescentes embarazadas, que no tienen atención médica corren el riesgo de _____.
6. Las _____ adolescentes _____ embarazadas no deben: _____

TEMA#3 FUNDAMENTO PARA LAS REGLAS DE ETIQUETA EN LA MESA.

Las normas de etiqueta son el comportamiento, modales y costumbres que debemos seguir cuando nos sentamos a la mesa.

Para comportarnos en la mesa es necesario aprender algunas normas de etiqueta.

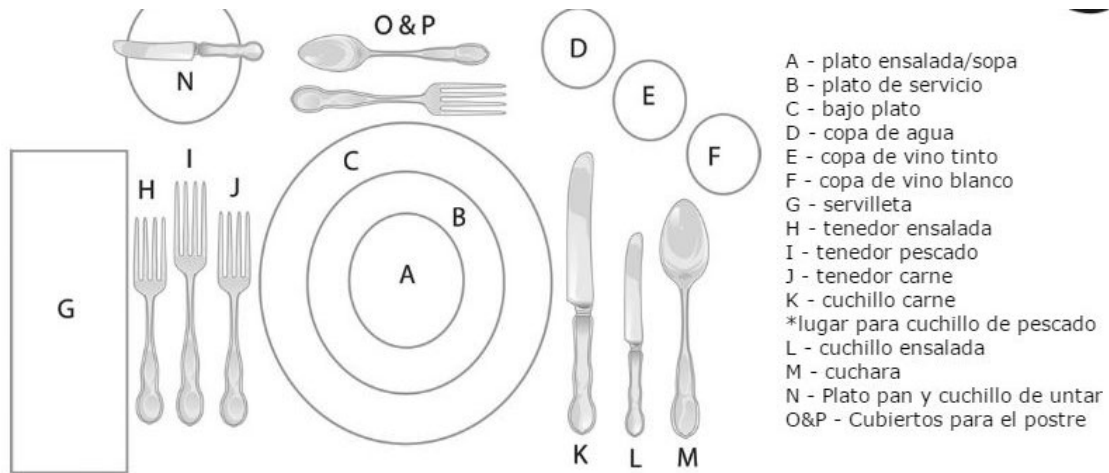
Existen más de 130 normas y las mismas pueden variar dependiendo de las costumbres, tradiciones y creencias religiosas de los Países.

Ejemplos de algunas normas de etiqueta en la mesa.

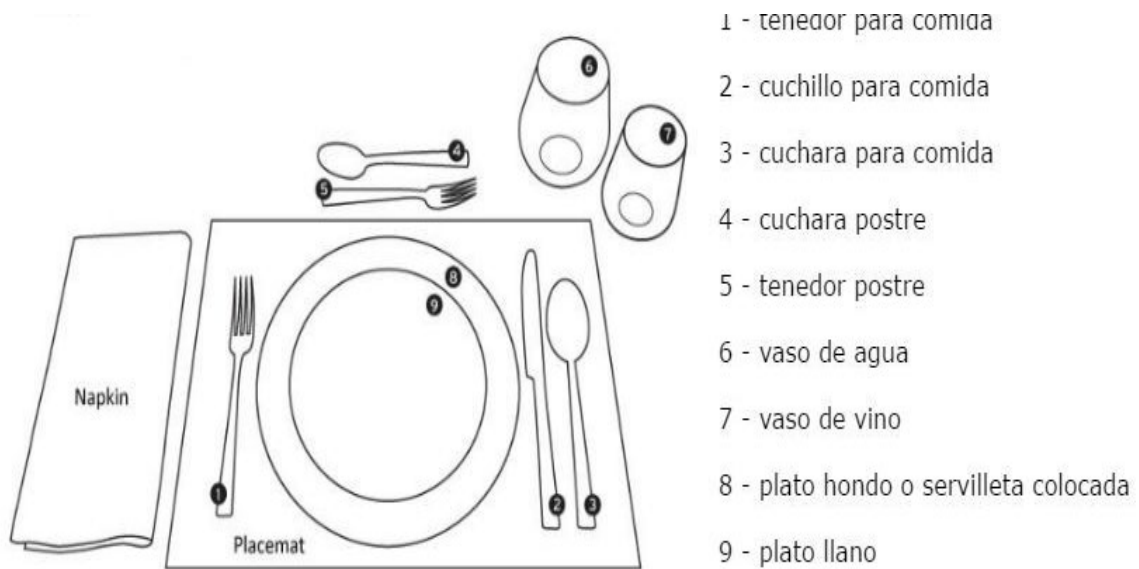
- Evita empezar a comer antes que el anfitrión, y no coloques los codos sobre la mesa.
- Al comer mantener la boca cerrada.
- Evita chuparte los dedos, ni te limpies los dientes con la lengua o las uñas.
- Los caballeros deben ayudar a halar la silla al sentarse las damas.
- Los líquidos se deben tomar en forma silenciosa, sin sorberlos ruidosamente.
- En la mesa no se debe sacar la peinilla, ni la polvera, ni el lápiz de labio para retocarse.
- Evita oler las comidas y bebidas
- Los platos no deben servirse llenos, al igual que los vasos y las tazas
- El lenguaje en la mesa debe ser culto, decente, respetuoso, se debe hablar con moderación, sin alzar la voz y respetar las opiniones de los demás.
- El vino tinto o rojo se consume con carnes de res, hígado, jamón, pato y algunos quesos.
- La champaña se sirve como brindis, en las recepciones, antes que la comida y postres.
- Las bebidas en la mesa deben ser servidas por la derecha y arriba los cubiertos las copas siempre se colocan al frente, ordenándolos de derecha a izquierda, vino blanco, vino tinto, y la copa de agua.
- La cuchara y el cuchillo se manejan con la mano derecha.
- El cuchillo se usa para cortar y ayudar al tenedor, pero no se debe llevar a la boca.
- Después de comer la mesa debe quedar impecable, sin restos de comida
- Cuando termines de comer, debes dejar el cuchillo y el tenedor dentro del plato con el mango en dirección hacia a ti, esto significa que pueden retirarlos.
- Recordar que las cucharas y cuchillos se colocan a la derecha y los tenedores a la izquierda.

Los elementos necesarios para el arreglo de la mesa son:

- a. La mantelería
- b. La Vajilla
- c. Cubiertos
- d. Cristalería



MESA FORMAL



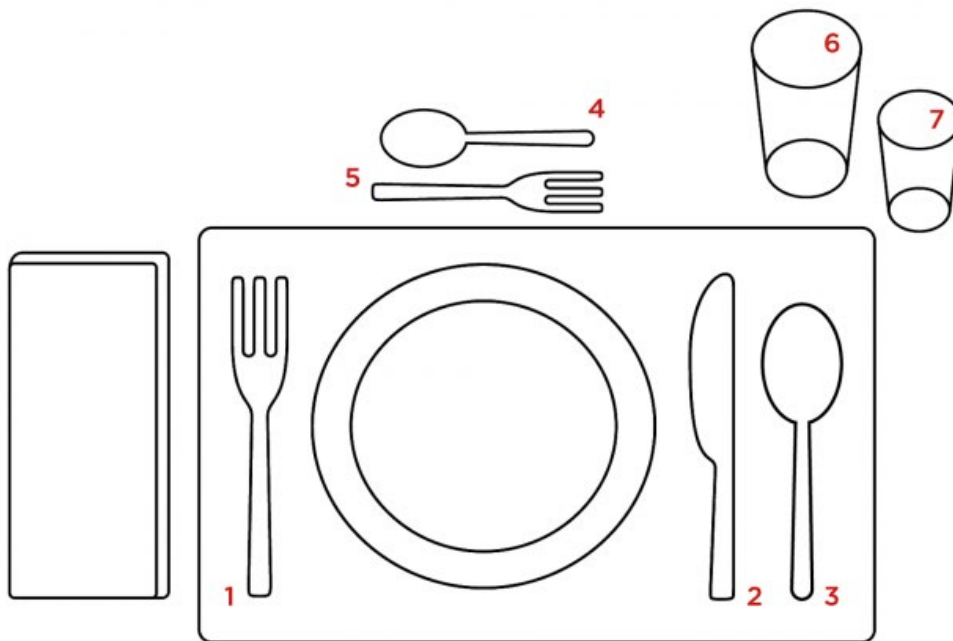
MESA INFORMAL

ACTIVIDAD# 2

Elabore un mapa conceptual sobre las reglas de etiqueta en la mesa

Criterios de evaluación	Excelente 5	Bueno 4	Regular 3	Deficiente 2 O MENOS
Puntualidad				
Creatividad				
Ideas primarias y secundarias				
Cuida su ortografía				
Orden y aseo				

II Parte coloca el nombre de cada utensilio para el arreglo de una mesa informal según indica el número



Valor 14 puntos.

TEMA#4

MÉTODOS DE COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

La cocción es el incremento de la temperatura de los alimentos y puedes obtenerse mediante diferentes técnicas.

Importancia

- Es más fácil consumir los alimentos cuando están cocinados
- La cocción hace la comida más apetitosa y saboreable, debido a que el calor intensifica los sabores
- Los alimentos son más fáciles de digerir cuando son cocidos
- Resulta más seguro consumir alimentos cocidos, debido a que los diferentes mecanismos de cocción destruyen microorganismos y gérmenes en la comida.
- Algunos alimentos prolongan su vida útil cuando son cocinados.

Clasificación de los métodos de cocción

Los métodos de cocción se dividen en: medio acuoso, medio graso y medio aéreo. A partir de estas técnicas para aumentar la temperatura puedes encontrar múltiples posibilidades.



1. Cocción en medio acuoso

Esta técnica consiste en utilizar algún líquido para realizar la preparación de los alimentos, algunos ejemplos son: agua hirviendo, baño maría, caldos o preparaciones con el vapor del agua. Cuando vamos a realizar una cocción en un medio acuoso debemos considerar aspectos como el alimento que vamos a cocinar y la textura que deseamos, así podremos saber el tiempo de preparación y lograr conservar el sabor de los ingredientes.

2. Cocción en medio graso

También existe el método de cocción por medio graso, que como su nombre lo indica, utiliza aceites y grasas para cocinar los alimentos, algunos ejemplos son la comida frita, salteada y rehogada.

3. Cocción en medio Aéreo

La cocción en medio aéreo consiste en cocinar los alimentos directamente a la flama, se puede ver en técnicas como a la parrilla, horneado o a la barbacoa. Al momento de utilizar este método de cocción debes considerar la temperatura del horno o parrilla, así como el tiempo de cocción que requieres para que los alimentos queden en su punto.

TABLA CON EL TIEMPO DE COCCIÓN DE ALGUNOS ALIMENTOS.

TIPO DE ALIMENTO	TIEMPO DE COCCIÓN
Huevos duros	10 minutos
Huevos pasados por agua	3 minutos
Caldo de res	90 minutos
Caldo de pescado	15-20 minutos
papas	15-20 minutos
Pescado en pieza grande	15- 20 minutos
Arvejas	15- 20 minutos
Habichuelas	15- 20 minutos
Espárragos	15-20 minutos
Pastas secas	15-20 minutos
Carne asada	30 -40 minutos
lentejas	45 minutos
frijoles	45-50 minutos
zanahorias	20-25 minutos
espinacas	5-10 minutos
arroz	20 minutos



RECUERDA *"Para preparar los alimentos de forma correcta, que sean digeribles y nutritivos hay que cocinarlos de tal forma que no pierdan sus nutrientes y aporten calorías necesarias"*

ACTIVIDAD # 3 BUSCA EL SIGNIFICADO DE LAS SIGUIENTES PALABRAS. Ilustre 3 de ellas.

1. Escalfar
2. Hervir
3. Hornear
4. Sofreír
5. Gratinar
6. Baño maría
7. Deshidratación
8. Estofar
9. Freír
10. Cocción

II Parte. Completa la tabla con el tiempo de cocción que deben tener los alimentos valor 8 puntos.

TIPO DE ALIMENTO	TIEMPO DE COCCIÓN
Huevos duros	
Arroz	
lentejas	
papas	
Pastas secas	
Carne asada	
frijoles	
zanahorias	