



ESTRATEGIA VIRTUAL DE APRENDIZAJE CIENCIAS NATURALES

GRADO UNDECIMO 1 Y 2

NOMBRE DEL DOCENTE: ROSINNI ROBLEDO	
ÁREA: CIENCIAS NATURALES	
TEMA: EL COLESTEROL	
GRADO: UNDECIMO UNO Y DOS	
PERIODO: UNO	NOMBRE:

INTRODUCCION

Esta estrategia de aprendizaje esta propuesta con la intension de dos objetivos primordiales: primero, presentar al lector las dos facetas del colesterol, con su lado malo, como comúnmente se le ubica, pero también con su parte buena. El otro propósito es hacer referencia al papel que juega el colesterol en el origen y evolución de las enfermedades cardiovasculares y que, actualmente, son motivo de alarma, tanto en el campo médico, como en la sociedad en general.

OBJETIVO

Identificar las características del colesterol malo o bueno es pos de mejorar los habitos alimenticios.

COMPETENCIA

Conocer aspectos importantes relacionados con el colesterol para el mejorameinto de habitos alimenticios

CONTENIDO

- * Los lipidos y el colesterol
- * Diferencia entre colesterol bueno y malo

TEMA:

EL COLESTEROL

Es un compuesto químico, un alcohol que pertenece al grupo de los esteroides. Es un esteroles que se presenta en la naturaleza en dos formas: como colesterol libre o como éster, producto de la combinación de la molécula de colesterol con diferentes ácidos grasos. La molécula de colesterol está compuesta por 27 átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno.

Para què sirve el colesterol

El colesterol desempeña muchas funciones importantes, e incluso, vitales en el organismo como: Componente esencial de las membranas celulares, constituyente que, junto con otros lípidos, confiere a la piel enorme resistencia ante las sustancias hidrosolubles, los agentes químicos y la evaporación del agua de la piel, precursor de vitamina D, sintetizada

por el organismo a partir de un intermediario del colesterol, y con la intervención necesaria de la radiación solar.

De dónde proviene el colesterol?

El colesterol que circula en la sangre viene en un 80% de lo que produce nuestro propio hígado y un 20% de la dieta, es decir, del colesterol presente en los alimentos de origen animal que ingerimos y de las grasas saturadas.

¿Por qué se habla de bueno y malo?

Se llama comúnmente 'colesterol **malo**' al **LDL (lipoproteínas de baja densidad)**, que es el que sale del hígado hacia los tejidos periféricos para formar parte de membranas y hormonas, pero su exceso se deposita en las arterias y genera placas ateromatosas que pueden llevar a desarrollar una enfermedad cardiovascular, como un infarto al miocardio o accidente vascular.

Se denomina "**bueno**" al colesterol **HDL (lipoproteína de alta densidad)** que actúa llevando parte del colesterol de vuelta al hígado para su metabolización, y así evitar que se deposite en las arterias.

¿Qué alimentos contienen colesterol bueno? ¿Para qué sirve?

Los alimentos no contienen directamente colesterol bueno, pero sí hay algunos que ayudan a mejorar los niveles de esta lipoproteína, tales como la palta, el aceite de oliva, las fibras como avena, cebada, berenjena, frutas, ajo, cebolla, frutos secos y semillas, las hojas verdes de los vegetales, el yogurt, etc. Asimismo, mantener la actividad física o moverse constantemente de un lugar a otro.

Existen alimentos que suben el colesterol si se comen frecuentemente, algunos de estos son: Carne de res, cerdo, cordero, vísceras, embutidos, yema de huevo, mantequilla y margarinas, comida chatarra, helados, etc.

En la mayoría de las personas, si se mantiene una alimentación saludable y se realiza ejercicio físico regularmente, es posible disminuir el colesterol malo y mantener el bueno. Esto si es que el paciente no tiene una condición genética que produzca hipercolesterolemia.

Existen individuos que mantienen un alto nivel de colesterol a pesar de una dieta equilibrada y actividad física, esto se debe a que tienen una condición genética particular que hace que el hígado produzca mucho colesterol LDL, independiente de la dieta y de la actividad física que realicen. Estos pacientes, generalmente, deben ser medicados en forma permanente para disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

ACTIVIDAD

1. Elabora una lista de 5 alimentos que consumes que tengan colesterol bueno y 5 que contengan colesterol malo.
2. Escribe 3 labores que debes tener en casa para prevenir el colesterol malo.
3. Envía una imagen de las respuestas al correo rosini79@gmail.com