

Alimentación saludable



Autora: Violeta Arduini

Responsable disciplinar: Silvia Blaustein

Área disciplinar: Biología

Temática: Ciencias Naturales

Nivel: Secundario, ciclo básico

Secuencia didáctica elaborada por Educ.ar

Propósitos generales

- Promover el uso de los equipos portátiles en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Promover el trabajo en red y colaborativo, la discusión y el intercambio entre pares, la realización en conjunto de la propuesta, la autonomía de los alumnos y el rol del docente como orientador y facilitador del trabajo.
- Estimular la búsqueda y selección crítica de información proveniente de diferentes soportes, la evaluación y validación, el procesamiento, la jerarquización, la crítica y la interpretación.

Introducción a las actividades

La alimentación es algo fundamental en la vida de los seres humanos. A través de ella, conseguimos los nutrientes necesarios para que el organismo lleve a cabo las funciones fisiológicas responsables de mantenernos con vida. Pero, realmente, la alimentación también constituye una parte fundamental de la cultura, por eso no resulta extraño notar que pueblos con costumbres distintas posean alimentaciones diferentes. Sin embargo, no fue hasta hace pocos años que las personas comenzaron a preguntarse qué efecto puede provocar sobre nuestro cuerpo la alimentación que recibimos a diario.

Objetivo de las actividades

Que los alumnos comprendan de qué se alimentan las personas y cómo esto puede afectar la salud.

Actividad 1:

1. Existen cuatro grupos de alimentos: **hidratos de carbono, proteínas, grasas y fibras**.
 - a) Describan brevemente cómo se compone cada grupo.
 - b) Indiquen qué aporta cada uno al organismo.
 - c) Sin investigar previamente, respondan: ¿en qué consiste, a su criterio, una alimentación saludable?

Actividad 2:

1. Durante una semana, tomen nota de lo que comen y beben a diario. Rotulen cada tipo de alimento según el siguiente listado:

- H: hidratos de carbono, tales como pan, fideos, papas, etcétera.
- M: pescados o mariscos.
- P: pollo.
- C: carne de vaca o cerdo.
- L: lácteos.
- F: frutas o verduras.
- G: legumbres.
- D: dulces, golosinas, bebidas azucaradas, etcétera.

a) En una hoja de cálculo de sus equipos portátiles, registren cuántas veces ingirieron cada grupo de alimentos por día. Por ejemplo, si la dieta consistió en leche con galletitas dulces a la mañana y a la tarde, un plato de carne con papas en el almuerzo y pastas a la noche, deberán anotar:

H=4, M=0, P=0, C=1, L=2, F=0, G=0, D=2 (aclaración: las galletitas se incluyen tanto en H como en D).

b) Realicen la suma de los resultados diarios para obtener el consumo semanal.

c) Guarden este archivo en una carpeta compartida con el resto de los estudiantes.

d) Promedien (realizar un promedio) sus resultados con los de sus compañeros, y elaboren un gráfico de barras o de torta que muestre cuál es el consumo semanal de H, M, etc. El análisis de los resultados se llevará a cabo en la actividad de cierre.

Actividad 3:

De niños comemos y bebemos elementos que forman parte de una dieta impuesta por nuestros padres. Al pasar el tiempo, es posible que nuestros hábitos alimentarios permanezcan inalterados o que se vean modificados en función de nuestro estilo de vida, de cambios en las pautas culturales, etc. En cualquier caso, siempre hay un denominador común: no comemos ni bebemos lo que no nos gusta. En este sentido, existen alimentos que universalmente resultan muy agradables, por ejemplo, los dulces o aquellos que contienen un alto contenido de grasa. Lamentablemente, mucho de lo que resulta agradable al paladar no es beneficioso para la salud, si se ingiere en altas cantidades.

1. Dividan la clase en cuatro grupos. Cada uno deberá realizar una investigación en Internet sobre los siguientes puntos:

Grupo 1

- Fuentes saludables y no saludables de hidratos de carbono.
- ¿Por qué se debe limitar el consumo de hidratos de carbono simples?
- Fuentes saludables de proteínas de origen animal y vegetal.

Grupo 2

- Fuentes de grasas saludables y no saludables.
- ¿Qué son los ácidos grasos trans y por qué son perjudiciales?
- ¿Qué se entiende por colesterol “bueno” y colesterol “malo”, y cómo varían sus niveles en la sangre según la alimentación?

Grupo 3

- ¿Cómo pueden clasificarse las fibras?
- Buenas fuentes de fibras.
- ¿En qué consiste la campaña “5 al día”?

Grupo 4

- ¿Qué son los antioxidantes, en qué alimentos se encuentran mayoritariamente y qué repercusión tienen sobre la salud de las personas?
- ¿Cuál de los cuatro grupos de alimentos está involucrado en la prevención de cáncer colorrectal?
- ¿Qué patologías pueden ocasionar el alto nivel de colesterol “malo” en la sangre?
- ¿Cuáles son los beneficios de consumir brócoli y tomate?
 - a) Sobre la base de los resultados recopilados, cada grupo deberá armar una presentación en PowerPoint para exponer en clase.

Actividad de cierre: Reflexión en clase

1. En función de todo lo discutido en clase, observen el gráfico realizado en la **Actividad 2**, y reflexionen acerca de si ese tipo de dieta es saludable y por qué. Discútanlo en clase con el resto de sus compañeros.

Bibliografía recomendada

Lisa Hark y Darwin Deen. **Nutrición para toda la vida**. Buenos Aires, Arte Gráfico Editorial Argentino S.A., 2007.

Webgrafía recomendada

[Fundación Alimentación Saludable](#)