

CENS Ingeniero Domingo Krause – Primero Primera, Segunda, Tercera y Cuarta – Ciencias Naturales – Biología.

Propuesta Pedagógica

Escuela: **CENS INGENIERO DOMINGO KRAUSE**

Docente: *Perinez, Cinthia; Puga, María Cristina y Soler, Diego.*

Curso: *Primero Primera, Segunda, Tercera y Cuarta.*

Turno: **Noche**

Espacio Curricular: **Ciencias Naturales – BIOLOGÍA**

Nº de guía: 8

Objetivos:

- Crear hábitos alimentarios sanos, dotando a los estudiantes de “cultura nutricional” para que puedan tomar las decisiones adecuadas y adaptarse a un mundo cambiante.
- Contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Contenidos:

Alimentación y nutrición: Concepto. Alimentos y nutrientes: Concepto y función. Dieta equilibrada.

Capacidades

Comunicación:

- *Buscar, localizar, seleccionar y resumir información.*
- *Describir, de manera oral y escrita, situaciones, objetos, etc.*

Resolución de Problema:

- *Detectar y evaluar problemas de diferentes contextos.*
- *Usar conceptos y teorías para explicar algún aspecto de la realidad.*

Aprender a Aprender:

- *Buscar y solicitar ayuda en los procesos de aprendizaje.*
- *Tomar conciencia de las necesidades y procesos del propio aprendizaje.*

Observa la siguiente imagen y detalla cuales de los consejos realizas en estos tiempos que vivimos:

Alimentación

- ▲ REALIZAR LAS CINCO COMIDAS RECOMENDADAS AL DÍA, EVITANDO ASÍ PICOTEAR A DESTIEMPO
- ▲ PLANIFICAR LA LISTA DE LA COMPRA A LARGO PLAZO PARA EVITAR SALIDAS INNECESARIAS
- ▲ ESTABLECER PAUTAS Y PROGRAMAR UN MENÚ SEMANAL
- ▲ BUSCAR UNA ALIMENTACIÓN VARIADA, SALUDABLE Y SOSTENIBLE, CON UNA BUENA HIDRATACIÓN (1,5 / 2 LITROS DE AGUA AL DÍA)

ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

Actividad/ejercicio físico

- ▲ DIFERENCIAR ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA (TAREAS COTIDIANAS) Y EJERCICIO FÍSICO (DEBE SER PROGRAMADO)
- ▲ PLANIFICAR UNA RUTINA DIARIA
- ▲ SI YA EXISTÍA UN PLAN DE ENTRENAMIENTO, INTENTAR CONTINUARLO EN EL DOMICILIO Y SI NO, ES BUEN MOMENTO PARA COMENZARLO
- ▲ TRAS EL ENTRENAMIENTO, ES MUY IMPORTANTE REALIZAR ESTIRAMIENTOS

NIÑOS/AS

- ▲ MARCAR PAUTAS PARA GARANTIZAR UNOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, QUE INCLUYAN A TODA LA FAMILIA
- ▲ SATISFACER SUS NECESIDADES MENTALES, INNOVANDO CON LA PINTURA, MANUALIDADES...
- ▲ Y SUS NECESIDADES FÍSICAS, INTENTANDO REALIZAR JUEGOS DE MOVIMIENTO.
- ▲ REDUCIR AL MÁXIMO EL NÚMERO DE HORAS QUE LOS NIÑOS PASAN FRENTE A LA PANTALLA

¿Qué actividades o ejercicios realizas en estos tiempos en casa?

.....

.....

¿Qué alimentos ingieres cotidianamente en estos tiempos que vivimos?

.....

.....

¿Crees que estos alimentos que ingieres son nutritivos y ayudan a una buena vida?

¿Porque?

.....

.....

Leamos la siguiente información:

Todos los seres vivos necesitan nutrientes para mantener sus funciones vitales y por lo tanto mantenerse con vida, desde los organismos más sencillos, formados por una única célula, hasta los más complejos, como el ser humano.

¿Qué es la nutrición? ¿Es lo mismo nutrición y alimentación?

La **NUTRICIÓN** es el conjunto de procesos mediante los cuales los seres vivos toman sustancias del exterior y las transforman en materia propia y energía.

Los términos nutrición y alimentación tienen significados diferentes. La alimentación: es un conjunto de actos voluntarios que abarcan la elección del alimento, cómo se prepara y que se come. Es un hecho sociocultural y se relaciona con el ambiente en el que vivimos, hábitos alimentarios y estilos de vida de las personas.

Diferencia entre alimentos y nutrientes:

- Los alimentos: son sustancias o productos naturales o elaborados, que ingieren los seres vivos y que proporcionan la materia y la energía. La energía que contienen (o aportan) los alimentos se miden en calorías.
- Los alimentos están formados por sustancias químicas llamadas nutrientes, que son incorporados a las células y que el organismo utiliza para realizar las funciones vitales.

Un alimento puede proporcionar uno o más nutrientes y a su vez un mismo nutriente puede obtenerse de diferentes alimentos

¿Cómo se clasifican los nutrientes?

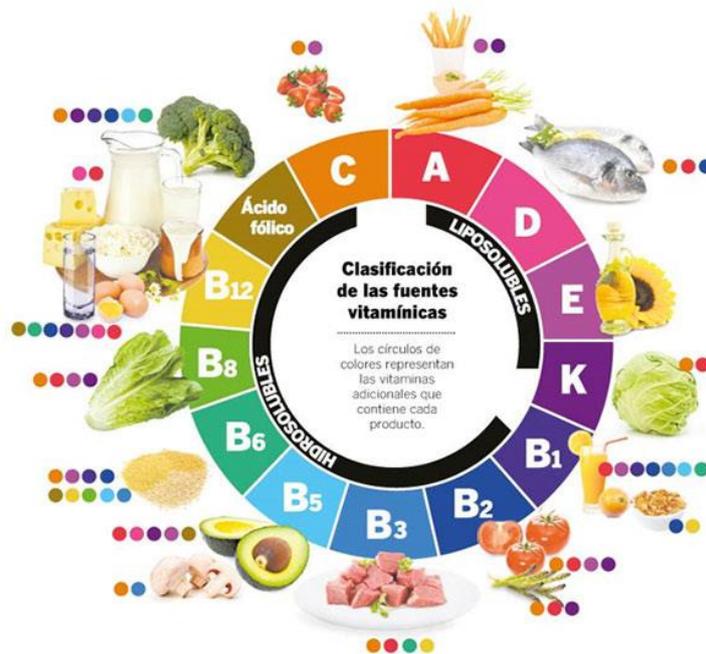
- Según su composición química: son orgánicos o inorgánicos.
 - Nutrientes orgánicos: sus moléculas contienen carbono, son las proteínas, lípidos, hidratos de carbono y vitaminas.
 - Nutrientes inorgánicos: sus moléculas son mucho más simples que los orgánicos, e incluyen el oxígeno, agua y minerales (calcio, hierro, fósforo, potasio, sodio, y otros).
- De acuerdo con las cantidades que precisa un organismo: macronutrientes y micronutrientes.
 - ❖ Los macronutrientes: son las proteínas, hidratos de carbono (o también llamados glúcidos) y lípidos (aceites y grasas). Son la mayor fuente de energía (en calorías) y de volumen en la alimentación.
 - ❖ Los micronutrientes: son las vitaminas y minerales. El organismo los requiere en cantidades pequeñas, sin embargo, son importantes para el

funcionamiento normal del metabolismo (crecimiento y desarrollo) y para la regulación de la función celular.

- a) Elabore un esquema organizando la información obtenida sobre la alimentación, la nutrición, los alimentos y los nutrientes. De ejemplos.
- b) Confeccione un cuadro detallando los alimentos que generalmente consume en los 7 días de la semana, diferenciándolo en desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Actividades

1. Observa el siguiente grafico de las vitaminas esenciales para la vida y completa el cuadro que sale a continuación:



Vitaminas	Función que desempeñan en el organismo
Vitamina A	
Vitamina B ₁₂	
Vitamina C	
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

2. Observa y analiza “El Plato Nutricional” o la “Rueda Nutricional”, luego responde:



- a) ¿Por qué cree que en el centro de ambas se representa el agua?
- b) ¿Realizar actividad física y consumir menos sal es importante? ¿Por qué?
- c) ¿Cuáles son los alimentos que más deberíamos consumir y cuáles menos? ¿A qué cree que se debe?

DIRECTOR: Roberto Ramírez