

Guía Pedagógica N°2

Escuela: C.E.N.S. Juan de Garay

Docentes: Verón Gonzalez, M. Manuela- Gómez Alés, Rodrigo

Curso: 2º 1ª y 2ª

Turno: Noche- Secundario para Adultos

Área Curricular: Ciencias Naturales

Título de la Propuesta: “La pirámide de alimentación en relación a nuestra dieta y buena salud”.

Objetivo/s:

- Identificar los hábitos alimenticios, analizar y relacionar la dieta diaria con la buena salud.

Contenidos:

- Pirámide de alimentación: clasificación de los alimentos.
- Alimentación: dietas saludables y relación con actividad física.

Capacidad a desarrollar:

- Comprensión lectora.
- Resolución de problemas.

Criterios de evaluación:

- Buena presentación y Ortografía.
- Interpretación y cumplimiento de consignas.
- Coherencia y precisión en la redacción.
- Utilización de vocabulario específico.
- Razonamiento y aplicación de conceptos.

Actividad 1

A) Observa la siguiente gráfica y lea su contenido.

A modo de introducción: ¿Qué alimentos y en qué cantidades cree que se deben consumir? Para dar respuesta a esta pregunta los científicos y diversas instituciones a nivel mundial han creado distintas formas de representar la clasificación de los alimentos. A continuación te mostraremos dos formas de clasificación de los alimentos: la pirámide alimentaria y el plato de porciones de alimentos (buen comer).

Pirámide alimentaria

¿Has visto esta imagen alguna vez?, ¿recuerdas qué información entrega? Lo más probable es que ya la conozcas, pues es la representación más utilizada para clasificar los alimentos. En ella, se sugieren las proporciones en que estos resultan saludables; sin embargo, hay que tener cuidado, pues las generalizaciones no siempre son pertinentes. Veamos qué representa cada nivel.



4

Cuarto nivel

Su principal aporte son los lípidos. Si bien estos contienen ácidos grasos esenciales para el organismo, su consumo debe ser moderado y de acuerdo a las necesidades energéticas del individuo.

3

Tercer nivel

Su principal aporte son las proteínas (aminoácidos esenciales), además de hierro y vitaminas.

2

Segundo nivel

Su principal aporte es agua, minerales y vitaminas. Por lo tanto, en él se concentran las frutas y verduras.

1

Primer nivel o base de la pirámide

Su principal aporte es la energía, es decir, las calorías que una persona consume al día, por lo que en él se encuentran los alimentos con mayor cantidad de carbohidratos. La porción recomendable para consumir depende del gasto energético de la persona y este gasto, a su vez, depende de la edad, sexo y actividad física.

¿Notaste que en la pirámide no hay golosinas, ni bebidas, ni helados? Esto es porque se recomienda restringir y evitar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, ya que no constituyen un aporte de nutrientes, sino solo de calorías vacías, que no son aprovechadas por el organismo y que pueden ser eliminadas de la dieta sin consecuencias negativas. Por esta razón, cuando seleccionamos un alimento no solo es importante conocer la cantidad de calorías que aporta, sino también su calidad. Por ejemplo, no es lo mismo ingerir 500 kcal de proteínas que 500 kcal de comidas con mucha azúcar.

Esta propuesta se basa en un conjunto de guías alimentarias que se ilustran en un modelo de plato dividido en secciones en las que predominan las verduras, las carnes y legumbres, y las frutas.

Además, se incluye el agua como eje central y la actividad física como un hábito de vida saludable. Los alimentos que se deben evitar se ponen fuera del plato.



B) Compare la pirámide que elaboró en la guía n° 1 (anterior) con los gráficos presentados y responda las siguientes preguntas:

1. ¿Qué alimentos consume con mayor frecuencia?
2. ¿Qué alimentos de su pirámide no aparecen en la del texto? ¿A qué cree que se debe?
3. ¿Concuerda su pirámide con la propuesta en el texto? ¿Debería realizar algunos cambios en su alimentación? ¿Cuáles?

C) A partir del plato de porciones de alimentos, responda las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué cree que el agua ocupa el centro del plato?
2. ¿Qué significa que la actividad física rodee al plato?
3. ¿Por qué cree que los alimentos como la comida chatarra, los helados y las golosinas se ubican fuera del plato?
4. ¿Cree que es correcto decir que deben evitarse esos alimentos?, ¿por qué?

5. ¿Qué efectos tendría para nuestra salud consumir por un período prolongado en gran cantidad alimentos como los que se encuentran fuera del plato?

Actividad 2

A) Busca etiquetas de dos alimentos diferentes (fideos, arroz, atún en conserva, yogur, galletas, leche, etc.), pégalos en tu cuaderno o carpeta y luego:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 mL	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
Carbohidratos (g)	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
		(*)
Vitamina B ₂ (mg)	0,2	24 %
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Cinc (mg)	0,4	5 %
(*) % en relación a la dosis diaria recomendada.		

1. Encierra con rojo los nutrientes, con azul donde se indica a que equivale una porción, con verde donde se indican las porciones que trae el envase, con morado donde se indica la cantidad de nutrientes por porción y por ultimo con naranja donde se indica la cantidad de nutrientes por 100 ml.

B) Lee el siguiente resumen de un artículo del periódico Daily Mail del 30 de marzo de 1998 y responde a las preguntas que le siguen.

Un artículo de periódico contaba la historia de una estudiante de 22 años, llamada Jessica, que siguió una dieta basada en el chocolate. Pretendía mantenerse saludable, con un peso estable de 50 kilos, mientras comía 90 barras de chocolate a la semana y prescindía del resto de la comida, con la excepción de una «comida normal» cada cinco días. Una experta en nutrición comentó:

“Estoy sorprendida de que alguien pueda vivir con una dieta como ésta. Las grasas le proporcionan la energía necesaria para vivir, pero no sigue una dieta equilibrada. En el chocolate existen algunos minerales y nutrientes, pero no obtiene las vitaminas suficientes. Más adelante, podría sufrir serios problemas de salud.”

Prof. Verón Gonzalez, M. Manuela- Gómez Alés, Rodrigo

En un libro en el que se habla de valores nutricionales se mencionan los siguientes datos acerca del chocolate, Suponga que todos estos datos son aplicables al tipo de chocolate que come, frecuentemente, Jessica. También, considera que cada barra de chocolate que come tiene un peso de 100 gramos.

Tabla 1
Contenido nutricional de 100 g de chocolate

Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono	Minerales		Vitaminas			Energía Total
			Calcio	Hierro	A	B	C	
5 g	32 g	51 g	50 mg	4 mg	-	0,20 mg	-	2142 kJ

Según los datos de la tabla 100 gramos de chocolate contienen 32 gramos de grasas y proporcionan 2142 kJ de energía. La nutricionista afirmó: «Las grasas le proporcionan la energía para vivir...». Si alguien come 100 gramos de chocolate, ¿toda su energía (2142 kJ) procede de los 32 gramos de grasas? Explica tu respuesta utilizando los datos de la tabla.

Los expertos en nutrición afirman que Jessica «... no obtiene las vitaminas suficientes». Una de esas vitaminas que no contiene el chocolate es la vitamina C. Quizás podría compensar esta carencia de vitamina C incluyendo algún alimento que contenga un alto porcentaje de vitamina C en «la comida normal que hace cada cinco días». Aquí tienes una lista de tipos de alimentos: 1) Pescado. 2) Fruta. 3) Arroz. 4) Vegetales.

1-¿Qué dos tipos de alimentos, de los que aparecen en esta lista, recomendarías a Jessica para que pudiera compensar la carencia de vitamina C?

- A. 1 y 2 D. 2 y 3
 B. 1 y 3 E. 2 y 4
 C. 1 y 4 F. 3 y 4

Actividad 3

A) Lee el siguiente texto, saca de él los conceptos más importantes y realice una frase con una idea central, relacionando la alimentación inadecuada y el ejercicio físico.

¿Por qué es bueno hacer actividad física?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que todas las personas realicen diariamente actividades físicas, que pueden ser deportes, juegos o actividades recreativas al aire libre, como andar en bicicleta o bailar, según el interés. Estas actividades se pueden practicar de manera individual o grupal; en el colegio o con la familia. Lo importante es que lo hagan periódicamente y lo incorporen como parte de su rutina.

Las actividades relacionadas con el tiempo libre y la entretenimiento han tenido un fuerte cambio en las últimas décadas con la aparición de la televisión, los videojuegos e Internet, lo que ha incentivado el desarrollo de conductas sedentarias. No se trata de que no estén presentes, pero sí es importante el equilibrio entre estas y las actividades físicas de tipo aeróbico.

Beneficios de la actividad física

- Mejora la postura corporal y la calidad del sueño.
- Disminuye los niveles de estrés y libera tensiones.
- Favorece el crecimiento y el correcto desarrollo de los sistemas cardiorrespiratorio y músculo-esquelético.
- Permite el mantenimiento del equilibrio calórico y, por lo tanto, de una masa corporal saludable.
- Previene la aparición de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, tales como la hipertensión y el colesterol elevado en la sangre.
- Se establecen interacciones con otras personas y se originan sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.
- Se generan hábitos que tienden a predominar durante toda la vida.



B) Complete la siguiente tabla teniendo en cuenta los alimentos consumidos el día anterior y luego responda:

DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA

1. Relacione esta dieta con la dieta equilibrada de acuerdo al plato del Buen Comer y redacte una conclusión de acuerdo a si considera que su dieta es equilibrada o no.

2. ¿Cuáles son los alimentos que proveen la mayor parte de los carbohidratos, de las proteínas y de las grasas?

3. ¿Por qué es importante la alimentación y qué alimentos son necesarios para conservar la salud?

4. ¿Cómo debe ser la alimentación de las personas que hacen ejercicio?

Directora: Graciela Inés Pérez

Prof. Verón Gonzalez, M. Manuela- Gómez Alés, Rodrigo