

# ¡Descubre qué hay en tu plato! Proyecto sobre la alimentación saludable

Ciencias Naturales | Medio Ambiente | Aprendizaje Basado en Proyectos

## Descripción

En este plan de clase, los estudiantes de primaria explorarán el fascinante mundo de la alimentación y su impacto en nuestra salud y el medio ambiente. A través de un proyecto colaborativo, aprenderán a identificar los diferentes grupos de alimentos, comprenderán la importancia de una dieta balanceada y cómo elegir alimentos que beneficien tanto a su cuerpo como al planeta. Este conocimiento es relevante para que los niños tomen decisiones conscientes al momento de comer, reconociendo que la alimentación no solo afecta su bienestar personal, sino también el entorno donde viven. El proyecto les permitirá investigar, analizar y crear un producto tangible que refleje sus aprendizajes, fomentando habilidades como el trabajo en equipo, la investigación activa y la creatividad. Además, se conectará con situaciones reales de su vida diaria, como la elección de alimentos en casa o la escuela, promoviendo hábitos saludables y responsables con el medio ambiente.

## Objetivos de Aprendizaje

- Identificar los principales grupos de alimentos y sus beneficios para el cuerpo.
- Investigar y analizar hábitos alimenticios saludables y su relación con el medio ambiente.
- Crear un cartel o presentación que promueva una alimentación balanceada y responsable.
- Colaborar en equipo para diseñar soluciones o recomendaciones sobre cómo mejorar la alimentación en su entorno.
- Reflexionar sobre sus propias decisiones alimenticias y su impacto en la salud y el planeta.

## Recursos Necesarios

- Hojas blancas y cartulinas de colores (al menos 2 por grupo de 4 estudiantes)
- Marcadores, crayones, lápices de colores
- Tijeras, pegamento, cinta adhesiva
- Imágenes recortables de alimentos diversos (frutas, verduras, carnes, lácteos, cereales, alimentos procesados)
- Tableta o computadora con acceso a videos cortos sobre alimentación saludable (opcional)
- Carteles o láminas con información básica sobre grupos alimenticios
- Lista impresa con preguntas guía para la investigación
- Reloj o temporizador para controlar tiempos
- Pizarra y plumones para anotaciones del docente

## Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre alimentos comunes (frutas, verduras, cereales)
- Habilidades básicas para recortar, pegar y dibujar
- Experiencias previas con hábitos alimenticios en casa o la escuela
- Capacidad para trabajar en equipo y compartir ideas
- Comprensión simple de la relación entre alimentación y salud

## Actividades

### Fase de Inicio

#### Tiempo estimado:

10 minutos

#### Propósito de la sesión:

**Docente:** "Hoy vamos a descubrir qué alimentos son buenos para nuestro cuerpo y para el planeta. Entenderemos cómo elegir lo que comemos puede ayudarnos a estar sanos y cuidar nuestro entorno."

#### Activación de conocimientos previos:

**Docente:** Muestra una imagen grande con diferentes tipos de alimentos variados (frutas, verduras, dulces, comida rápida).

- **Pregunta exacta:** "¿Cuáles de estos alimentos creen que son buenos para nuestro cuerpo? ¿Por qué?"
- **Estudiantes:** Levantan la mano para responder y comentan sus ideas.

#### Motivación y enganche:

**Docente:** "¿Sabían que lo que comemos puede ayudar a que nuestro planeta esté más limpio o, por el contrario, puede dañarlo? Hoy vamos a ser científicos y diseñadores para crear ideas sobre cómo alimentarnos mejor."

#### Contextualización:

**Docente:** Explica que la alimentación está presente todos los días en casa, la escuela y en momentos especiales, y que aprender sobre ella nos ayuda a vivir mejor.

**Estudiantes:** Escuchan atentos y comparten ejemplos de alimentos que comen habitualmente.

### Fase de Desarrollo

#### Tiempo estimado:

40 minutos

#### Presentación del contenido:

**Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4 y entrega imágenes recortables y materiales para crear carteles. Explica que cada grupo investigará qué alimentos pertenecen a cada grupo alimenticio (frutas, verduras, proteínas, cereales, lácteos) y por qué son importantes.

### Actividad 1: Clasificando alimentos

- **Objetivo:** Identificar los principales grupos de alimentos y sus beneficios.
- **Instrucciones:**
  - **Docente dice:** "Cada grupo va a clasificar las imágenes que tienen en los diferentes grupos alimenticios que conocen. Después, escribirán o dibujarán por qué creen que esos alimentos son importantes para nuestro cuerpo."
  - **Estudiantes:** Discuten en grupo, clasifican imágenes y escriben/dibujan en la cartulina.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Cartulina con alimentos clasificados y razones escritas o ilustradas
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observa, formula preguntas guía como "¿Por qué creen que las frutas son importantes?", "¿Qué pasaría si no comemos verduras?", y ayuda a clarificar conceptos.

### Actividad 2: Investigando impacto ambiental

- **Objetivo:** Analizar la relación entre hábitos alimenticios saludables y el cuidado del medio ambiente.
- **Instrucciones:**
  - **Docente dice:** "Ahora vamos a pensar cómo la comida que elegimos puede ayudar o dañar el planeta. Les voy a leer algunas preguntas y ustedes discutirán en grupo qué opciones son mejores para cuidar la tierra."
  - **Preguntas guía (entregadas impresas):**
    - ¿Creen que es mejor comer frutas y verduras de nuestra región o que vengan de muy lejos? ¿Por qué?
    - ¿Qué alimentos creen que producen más basura o contaminación?
    - ¿Cómo podemos elegir alimentos que ayuden a cuidar el agua y el aire?
  - **Estudiantes:** Debaten y anotan ideas en su cartel.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Añaden al cartel ideas sobre alimentación y cuidado ambiental
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita la reflexión con preguntas como "¿Por qué es importante saber de dónde viene la comida?", "¿Cómo podemos ayudar al planeta con lo que comemos?"

### Actividad 3: Creando un cartel de alimentación saludable

- **Objetivo:** Crear un producto tangible que promueva una alimentación balanceada y responsable.
- **Instrucciones:**

- **Docente dice:** "Con toda la información que han aprendido, diseñen un cartel que muestre cómo podemos alimentarnos bien y cuidar nuestro planeta. Pueden usar dibujos, palabras y recortes."
- **Estudiantes:** Trabajan en la composición final del cartel, organizando la información y decorándola.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Cartel finalizado promoviendo alimentación saludable y cuidado ambiental
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Ayuda a organizar ideas, sugiere elementos para incluir, y apoya con vocabulario o conceptos.

### Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitarlos a crear una pequeña canción o rima sobre la alimentación saludable para compartir con la clase.
- **Para estudiantes con necesidades de apoyo:** Proveer imágenes ya clasificadas para que las unan con velcro o imanes, y ofrecer ayuda directa para redactar ideas simples.

### Transiciones:

Después de clasificar los alimentos, el docente conecta con la reflexión ambiental para que los estudiantes comprendan la importancia de sus elecciones. Luego, explica que el cartel será una forma de compartir todo lo aprendido, asegurando que cada paso tenga sentido y continuidad.

### Fase de Cierre

#### Tiempo estimado:

10 minutos

#### Síntesis:

**Docente:** "Vamos a hacer un 'ticket de salida' donde cada uno escribirá o dibujará una cosa nueva que aprendió sobre la alimentación y cómo ayudar al planeta."

**Estudiantes:** Individualmente escriben o dibujan su aprendizaje y lo entregan al docente.

#### Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué grupo de alimentos me gusta más y por qué?
- ¿Cómo puedo ayudar a cuidar el planeta con mi alimentación?
- ¿Qué aprendí hoy que puedo compartir con mi familia?

#### Retroalimentación:

**Docente:** Revisará los tickets de salida para conocer el nivel de comprensión y dará retroalimentación verbal positiva destacando ideas originales y esfuerzos en equipo. También hará preguntas para clarificar dudas.

#### Transferencia:

**Docente:** "En casa, pueden mostrar el cartel y contar a su familia por qué es importante elegir bien los alimentos. Así seguimos aprendiendo juntos."

### **Tarea o reto:**

**Docente:** "Para la próxima semana, observen qué alimentos comen en sus casas y piensen si son saludables y amigables con el planeta. Traigan una lista o dibujo para compartir."

## **Evaluación**

**Tipo de evaluación:** Formativa durante el desarrollo mediante observación y preguntas; sumativa al cierre con el ticket de salida y evaluación del cartel grupal.

### **Criterios de evaluación:**

- Identifica correctamente los grupos de alimentos (Actividad 1).
- Analiza la relación entre alimentación y medio ambiente (Actividad 2).
- Participa colaborativamente en la creación del cartel (Actividad 3).
- Reflexiona sobre su aprendizaje y hábitos alimenticios (Ticket de salida y reflexión).

### **Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para observar clasificación de alimentos y participación en grupo.
- Rúbrica simple para evaluar el cartel (claridad, creatividad, contenido correcto).
- Observación directa durante actividades y reflexión final.
- Autoevaluación mediante preguntas de reflexión.

### **Evidencias de aprendizaje:**

- Cartel grupal que clasifica alimentos y presenta recomendaciones.
- Contribuciones en las discusiones y respuestas a preguntas guía.
- Ticket de salida con síntesis personal del aprendizaje.