

importancia de los alimentos

Ciencias Naturales

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes mayores de 17 años y se centra en comprender de forma práctica la relación entre la alimentación diaria, los niveles de energía y la atención en contextos escolares y de la vida cotidiana. A través de una unidad de cuatro actividades, los alumnos desarrollan habilidades de observación, análisis de datos, argumentación y planificación, con un enfoque en la aplicación real de lo aprendido para mejorar hábitos y rendimiento académico. La unidad se organiza en cuatro actividades clave: - Actividad 1: Registro de ingestas y análisis de energía. Durante tres días, los estudiantes registran lo que consumen, evalúan la calidad y cantidad de los alimentos y relacionan estos datos con señales de energía y ánimo, identificando horarios y patrones a lo largo del día. - Actividad 2: Observación y debate sobre desayunos y rendimiento. En grupos, analizan ejemplos de desayunos y su probable impacto en la atención y el rendimiento académico, discutiendo hallazgos y proponiendo mejoras apoyadas en evidencia. - Actividad 3: Plan de ingestas para un día escolar. Se diseña un plan de ingestas para un día de estudio, que incluye desayuno, almuerzo, meriendas y hidratación, justificando cada elección con criterios de energía y atención, destacando la distribución de nutrientes y horarios. - Actividad 4: Presentación de propuestas de mejora. En equipos, se elaboran presentaciones breves con recomendaciones prácticas para aumentar la energía y la atención en la escuela, aplicando los conceptos aprendidos y demostrando la transferencia a hábitos diarios. La evaluación se orienta a medir el logro de los objetivos de aprendizaje de la unidad, con un objetivo general centrado en describir y analizar la relación entre calidad y cantidad de alimentos, energía y atención (a través de un registro y un informe de análisis, evaluados con rúbrica de interpretación de datos). Se reconocen objetivos específicos, como identificar una dieta equilibrada y su efecto en la energía, analizar la relación entre desayuno/meriendas y atención, y proponer estrategias para mejorar concentración y rendimiento mediante presentaciones y planes prácticos. La duración total es de cuatro semanas, aproximadamente 8-10 horas de clase distribuidas a lo largo de la unidad. En conjunto, el curso promueve aprendizaje activo, trabajo en equipo, pensamiento crítico y la capacidad de aplicar conocimientos a situaciones reales para favorecer hábitos saludables y un mejor rendimiento académico.

Competencias

- Comprender y explicar la relación entre nutrición, energía y atención en contextos cotidianos y escolares. - Analizar datos de ingestas para identificar patrones y su impacto en la energía y el rendimiento. - Desarrollar razonamiento crítico y habilidad de argumentación basada en evidencia. - Planificar y justificar elecciones alimentarias para optimizar la atención y el rendimiento. - Trabajar en equipo, comunicarse de forma efectiva y presentar propuestas de mejora. - Aplicar conceptos aprendidos a situaciones reales y transferir el conocimiento a hábitos diarios. - Evaluar críticamente fuentes de información sobre nutrición y hábitos alimentarios.

Requerimientos

- Participación activa en las cuatro actividades y cumplimiento de las entregas (registro de ingestas, análisis escrito, plan de ingestas y presentación final). - Registro de ingestas durante al menos tres días y entrega de un informe de análisis con interpretación de datos. - Trabajo colaborativo en grupos para las Actividades 2 y 4; entrega de una propuesta final y defensa oral o presentación breve. - Plantamiento de criterios y justificación de elecciones alimentarias basadas en energía y atención. - Disponibilidad de materiales para registro (cuadernos o dispositivos digitales) y tiempo de estudio fuera de clase para analizar información y preparar entregar/chart. - Asistencia regular y dedicación de 8-10 horas de clase distribuidas a lo largo de la unidad, más tiempo de preparación personal para las tareas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Importancia de los Alimentos

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar qué constituye una dieta equilibrada y comprender cómo la distribución de calorías y nutrientes afecta la energía diaria.
- Analizar la relación entre el desayuno, las meriendas y la atención en clase, así como su influencia en el rendimiento académico.
- Evaluar hábitos de ingesta y proponer estrategias prácticas para mejorar la concentración y el rendimiento durante la jornada escolar.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Calidad y cantidad de la ingesta alimentaria

1. Descripción corta: Se aborda qué significa calidad de los nutrientes (carbohidratos complejos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales) y cuánto se necesita para mantener niveles de energía estables que soporten la atención y el aprendizaje.