

Principios de nutrición equilibrada para adolescentes y adultos

Ciencias Naturales | Biología

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Este curso de Biología, orientado a estudiantes a partir de 17 años, aborda la nutrición y su relación con la salud desde una perspectiva biológica y basada en evidencia. Se organiza en cuatro unidades interrelacionadas que integran lectura crítica, análisis comparativo de patrones dietéticos, resolución de casos prácticos y comunicación de recomendaciones fundamentadas en evidencia. El objetivo es desarrollar habilidades de pensamiento crítico, interpretación de resultados científicos, síntesis de información y aplicación de conocimientos en contextos reales (escuela, trabajo, vida diaria).

Unidad 1: Lectura crítica de un artículo científico, donde se identifica la pregunta de investigación, el diseño del estudio, los resultados y las limitaciones, y se extraen implicaciones para la práctica nutricional. Esta unidad prioriza el pensamiento crítico y la capacidad de sintetizar evidencia.

Unidad 2: Comparación de patrones dietéticos, analizando evidencia sobre dieta mediterránea, DASH y vegetariana; se discuten beneficios y limitaciones y se contextualizan para adolescentes y adultos, enfatizando la toma de decisiones informadas.

Unidad 3: Caso práctico, en el que se elabora un plan de mejora de hábitos para un joven de 30 años con riesgo de hipertensión, justificando las elecciones con base en evidencia científica; se subraya la personalización y la razonamiento basado en evidencia.

Unidad 4: Presentación de recomendaciones basadas en evidencia, con la elaboración de un plan semanal de alimentación para una persona en un contexto real (escuela, trabajo) con mensajes claros y verificables para facilitar su implementación.

La evaluación central es un proyecto de evaluación de evidencia y propuesta de recomendaciones, respaldada por una rúbrica que valora la capacidad de evaluar fuentes, sintetizar resultados y comunicar conclusiones de forma clara. En los OBJETIVOS ESPECÍFICOS se reconocen tres objetivos clave (OEF1, OEF2, OEF3). La duración total es de 4 semanas.

Competencias

COMPETENCIAS

- Analizar críticamente fuentes científicas y extraer conclusiones basadas en evidencia para uso práctico en nutrición y salud.

- Comparar diferentes patrones dietéticos y justificar elecciones basadas en evidencia para diversos contextos de adolescentes y adultos.
- Aplicar conceptos biológicos y nutricionales para diseñar planes de intervención personalizados y razonados.
- Comunicar hallazgos y recomendaciones de forma clara, verificable y adecuada a audiencias no expertas.
- Demostrar pensamiento ético y responsabilidad al presentar información y recomendaciones basadas en evidencia.
- Trabajar de forma colaborativa, gestionar información y utilizar herramientas de presentaciones para comunicar resultados.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Conocimientos previos: biología general y fundamentos de nutrición a nivel básico.
- Habilidades: lectura crítica, búsqueda y evaluación de evidencia científica, y capacidad de síntesis.
- Recursos tecnológicos: ordenador o tablet con acceso a internet, navegador actualizado y cuenta para entregar trabajos en línea.
- Materiales de apoyo: lectura indicada (artículo científico y guías relacionadas), cuaderno de notas y herramientas para crear presentaciones (PowerPoint, Google Slides, u otra equivalente).
- Participación y entregas: asistencia regular, cumplimiento de fechas de entrega y uso de rúbrica de evaluación para cada actividad.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Principios de nutrición equilibrada: macronutrientes, micronutrientes e hidratación

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar los conceptos de macronutrientes, micronutrientes y agua y su función en el cuerpo.
- Describir recomendaciones generales de ingesta para adolescentes y adultos (calorías, fibra, agua, límites de sodio y azúcares añadidos, etc.).
- Identificar señales de deshidratación y desequilibrios nutricionales comunes y proponer acciones para corregirlos.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Principios de macronutrientes y su función

1. Descripción corta: Se explican carbohidratos, proteínas y grasas, sus funciones, fuentes principales y su aporte energético, con ejemplos para adolescentes y adultos.

Unidad 2: Unidad 2: Clasificación de alimentos y su aporte nutricional; lectura de etiquetas y guías alimentarias

Objetivos de Aprendizaje

- Clasificar alimentos en grupos alimentarios y describir su aporte relativo de macronutrientes y micronutrientes.
- Interpretar etiquetas nutricionales y utilizar guías alimentarias para orientar elecciones diarias.
- Seleccionar ejemplos representativos de cada grupo alimentario y justificar su papel en una dieta equilibrada para adolescentes y adultos.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Clasificación de alimentos y grupos alimentarios

1. Descripción corta: Organización de alimentos en grupos (frutas, verduras, granos, proteínas, lácteos, grasas saludables, etc.) y su aporte de nutrientes clave.

Unidad 3: Unidad 3: Impacto de hábitos alimentarios en la salud: evidencia y toma de decisiones basadas en evidencia

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar la evidencia científica sobre la relación entre dieta y enfermedades crónicas, identificando diferencias entre patrones dietéticos y estudios.
- Comparar estilos de alimentación (p. ej., mediterránea, DASH, vegetariana) y justificar elecciones basadas en evidencia para distintos contextos y necesidades.
- Desarrollar habilidades de pensamiento crítico para evaluar la calidad de las fuentes y comunicar recomendaciones basadas en evidencia.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Evidencia científica y hábitos alimentarios

1. Descripción corta: Cómo leer resultados de investigación, conceptos de sesgo, tamaño de muestra y relevancia clínica en nutrición.