

El Plato del Buen Comer: conceptos y porciones

Ciencias Naturales | Biología

Descripción del Curso

Biología, para estudiantes de 15 a 16 años, propone un enfoque práctico sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables. El curso busca que los alumnos comprendan los conceptos de porciones y grupos del plato del bien comer, y que sepan aplicar estos criterios a su vida diaria para mejorar su alimentación. En la unidad descrita se trabajan cuatro actividades centrales: 1) Actividad de diagnóstico: Exploración de porciones, en la que los estudiantes revisan ejemplos simples de comidas, identifican a qué grupos pertenecen y señalan vacíos o excesos. 2) Actividad de clasificación en equipo: Juego de porciones, donde en equipos clasifican tarjetas de alimentos en las tres porciones del plato y deben justificar sus decisiones ante el grupo, ajustando clasificaciones basadas en retroalimentación. 3) Actividad de análisis de casos: Dieta diaria del estudiante, cada persona registra un día de comidas y clasifica cada comida según el plato, proponiendo mejoras para cumplir las porciones. 4) Actividad de reflexión y cierre: Debate guiado sobre barreras para cumplir las porciones en la vida diaria y estrategias para superarlas, promoviendo la conciencia de hábitos y la síntesis de conceptos. La evaluación se alinea con el objetivo general y los objetivos específicos de la unidad, utilizando instrumentos formativos y sumativos (rúbricas de observación, cuestionarios cortos, listas de cotejo y portafolios). La unidad se desarrolla en tres semanas, con una secuencia que introduce porciones y criterios de clasificación, facilita el trabajo colaborativo y culmina en una tarea final de clasificación de un día de comidas y una propuesta de mejoras para cumplir las porciones.

Competencias

- Comprender conceptos básicos de nutrición y su relación con hábitos alimentarios saludables.
- Analizar y evaluar porciones y grupos alimentarios aplicando criterios del plato del bien comer.
- Trabajar de forma colaborativa, justificar decisiones con fundamentos y validar criterios mediante retroalimentación.
- Desarrollar pensamiento crítico y reflexivo sobre hábitos alimentarios y su impacto en la salud.
- Comunicar ideas de forma clara, oral y escrita, respaldando argumentos con evidencias.
- Planificar cambios pequeños y realistas en la dieta diaria para mejorar la adherencia a las porciones.

Requerimientos

- Material didáctico: tarjetas de alimentos, fichas de clasificación, recursos digitales y cuestionarios.
- Equipo y espacios: aula adecuada para trabajo en grupo, proyector o pizarra para exponer criterios y resultados.
- Instrumentos de evaluación: rúbricas de observación, listas de cotejo y portafolio de evidencias.
- Participación y asistencia: asistencia regular, participación activa en debates y actividades grupales.
- Acceso a recursos: posibilidad de consulta de materiales en línea para ampliar conceptos y registrar evidencias.

- Seguridad y convivencia: normas de clase que fomenten el respeto, la escucha y el debate constructivo.

Unidades del Curso

Unidad 1: El Plato del Buen Comer: conceptos y porciones

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir los tres grupos del Plato del Buen Comer y las porciones recomendadas para adolescentes.
- Analizar y clasificar ejemplos de desayunos, comidas y cenas según si cumplen las porciones del plato.
- Justificar las clasificaciones utilizando criterios del Plato del Buen Comer y proponer ajustes para alcanzar el equilibrio en una comida.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Conceptos clave del Plato del Buen Comer

1. Definición y finalidad educativa del plato como guía de alimentación diaria.
2. Los tres grupos principales y sus porciones típicas en una comida para adolescentes.