

Importancia de la buena alimentación, la higiene y el ejercicio físico para mantener la salud

Ciencias Naturales | Biología

Descripción del Curso

Esta unidad, dirigida a estudiantes de 15 a 16 años, se centra en la Clasificación de prácticas de alimentación, higiene y actividad física dentro de la asignatura Biología. Se examinan hábitos diarios y su impacto en la salud a corto y largo plazo, promoviendo la capacidad de clasificar prácticas en categorías de influencia positiva o negativa para el bienestar. Se analizan señales de alerta, criterios para evaluar información de salud y estrategias para tomar decisiones informadas y responsables en la vida diaria.

El objetivo es que el alumnado desarrolle un pensamiento crítico y una comprensión integral de cómo las elecciones de alimentación, higiene y actividad física se traducen en efectos concretos en la salud futura, permitiéndoles aplicar estos principios en contextos escolares, familiares y comunitarios. A lo largo de la unidad, se trabajarán casos, actividades de clasificación y propuestas de hábitos saludables, con énfasis en la comunicación clara y razonada de argumentos.

Competencias

- Analizar críticamente prácticas de alimentación, higiene y actividad física y distinguir entre impactos a corto y largo plazo en la salud.
- Clasificar ejemplos y decisiones diarias (comidas, higiene, ejercicio) según su influencia potencial, utilizando evidencia y razonamiento.
- Desarrollar criterios para evaluar información de salud y detectar fuentes confiables.
- Proponer estrategias personales para mejorar hábitos y prevenir riesgos, comunicando razonamientos de forma clara y convincente.
- Aplicar el aprendizaje a situaciones reales de la vida diaria y en contextos escolares y familiares, promoviendo hábitos saludables.
- Trabajar de manera ética y colaborativa al analizar casos y presentar argumentos respetuosamente.

Requerimientos

- Conocimientos previos de biología general y anatomía básica.
- Recursos personales: cuaderno de notas, bolígrafo o lápiz, y acceso a materiales de apoyo proporcionados por la escuela.
- Participación activa en clase y en debates, con apertura al trabajo en grupo.

- Realización de ejercicios de clasificación y análisis de casos fuera del horario de clase (según indicaciones).
- Uso responsable de fuentes de información y respeto en las discusiones.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Nutrientes esenciales y su función

Objetivos de Aprendizaje

- Nombrar y clasificar los principales grupos de nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, fibra y agua.
- Describir la función de cada nutriente en el organismo y proporcionar ejemplos de fuentes alimentarias adecuadas para adolescentes.
- Relacionar deficiencias o excesos de nutrientes con posibles efectos en la salud y proponer estrategias sencillas para una ingesta equilibrada.

Contenidos Temáticos

1. **Nutrientes y sus funciones** - Descripción corta: análisis de cómo carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, fibra y agua contribuyen al crecimiento, la energía, la reparación de tejidos y la salud general.
2. **Fuentes alimentarias y balance nutricional** - Descripción corta: identificación de alimentos típicos y cómo combinar grupos para lograr un balance adecuado.
3. **Hidratación y salud** - Descripción corta: importancia del agua, recomendaciones diarias y señales de deshidratación.

Actividades

- **Mapa de nutrientes** - Los estudiantes crean un mapa conceptual que relaciona cada nutriente con su función y fuentes principales, destacando por qué es importante para adolescentes. Puntos clave: función, fuente, cantidad diaria recomendada aproximada y señales de deficiencia o exceso.
- **Diario de ingestas de 3 días** - Registro de alimentos consumidos, identificación de grupos nutricionales presentes y reflexión sobre si la dieta cumple con un balance básico. Puntos clave: variedad, frecuencia y posibles mejoras.
- **Hidratación y hábitos** - Actividad de observación: medir la ingesta de agua durante un día y comparar con recomendaciones. Puntos clave: cantidad, momentos del día y estrategias para fomentar una buena hidratación.
- **Mini investigación: mitos y evidencias** - Recopilación de mitos comunes sobre nutrientes y verificación con fuentes confiables. Puntos clave: pensamiento crítico, evidencia y conclusiones claras.

Evaluación

La evaluación de esta unidad se basa en:

- Comprensión de los conceptos de nutrientes y funciones (cuestionario corto al final de la unidad).
- Calidad y precisión del diario de ingestas y del mapa de nutrientes.
- Participación y capacidad de argumentar con evidencia en la actividad de mitos y evidencias.

Unidad 2: Unidad 2: Ingesta calórica, gasto energético y peso corporal; dieta equilibrada

Objetivos de Aprendizaje

- Definir ingesta calórica, gasto energético y balance energético, y describir su relación con el peso.
- Explicar cómo estimar necesidades energéticas para adolescentes y la importancia de la variabilidad individual.
- Identificar alimentos que contribuyen a un balance energético adecuado y cómo evitar déficits o excedentes no saludables.

Contenidos Temáticos

1. **Conceptos de energía y balance** - Descripción corta: qué son la ingesta, el gasto y el balance energético y cómo se relacionan con el peso.
2. **Estimación de necesidades energéticas** - Descripción corta: factores que influyen (edad, sexo, actividad física) y herramientas simples para estimar calorías diarias.
3. **Guía de alimentación para un peso saludable** - Descripción corta: principios de una dieta equilibrada que mantiene el peso dentro de rangos saludables para adolescentes.

Actividades

- **Cálculo de necesidades energéticas simples** - En parejas, utilizan una fórmula simplificada para estimar calorías diarias y comparan con un plan semanal. Puntos clave: interpretación de resultados, límites y seguridad.
- **Análisis de etiquetas nutricionales** - Evaluación de etiquetas de alimentos para identificar calorías por porción y nutrientes clave; discusión sobre elecciones más balanceadas.
- **Plan de alimentación semanal con balance energético** - Construcción de un menú de 7 días que cubra necesidades aproximadas sin excedentes; reflexión sobre variedad y moderación.

Evaluación

Se evaluará:

- Comprensión de balance energético y relación con el peso (cuestionario corto).
- Capacidad para estimar necesidades energéticas y justificar elecciones de alimentos en el plan semanal.
- Participación en análisis de etiquetas y debates sobre las decisiones dietéticas.

Unidad 3: Unidad 3: Elaboración de menú y plan de actividad física para adolescentes

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar un menú semanal que incluya variedad de grupos alimentarios, porciones adecuadas y opciones atractivas para adolescentes.
- Elaborar un plan de actividad física semanal que combine cardio, fuerza y flexibilidad, adaptado a ritmos y preferencias del alumnado.
- Identificar estrategias para incorporar hábitos saludables en la vida diaria y en la escuela (horarios, snack saludables, pausas activas).

Contenidos Temáticos

1. **Diseño de menús para adolescentes** - Descripción corta: criterios de balance, porciones y variedad para una semana típica.
2. **Plan de actividad física** - Descripción corta: tipos de ejercicio, frecuencia, intensidad y seguridad para jóvenes.
3. **Implementación de hábitos saludables** - Descripción corta: estrategias para incorporar hábitos en la rutina escolar y doméstica.

Actividades

- **Diseño de menú semanal** - Trabajo en equipo para crear un menú de 7 días con desayunos, almuerzos, meriendas y cenas; incluir opciones rápidas y de preparación previa. Puntos clave: diversidad de nutrientes, porciones y preferencias culturales.
- **Plan de actividad física personalizado** - Cada estudiante propone una rutina semanal de 60 minutos, combinando cardio, fuerza y flexibilidad; se ajusta a su nivel y recursos disponibles. Puntos clave: seguridad, progresión y motivación.
- **Seguimiento de hábitos** - Diario de hábitos para registrar comidas y actividad física durante una semana; reflexión sobre barreras y soluciones.

Evaluación

Se evaluará:

- Calidad y coherencia del menú semanal con los principios de nutrición aprendidos.
- Pertinencia y viabilidad del plan de actividad física propuesto.
- Capacidad de integrar hábitos saludables en la vida diaria y justificar elecciones.

Unidad 4: Unidad 4: Clasificación de prácticas de alimentación, higiene y actividad física

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar prácticas de alta y baja influencia en la salud a corto plazo (energía, ánimo, concentración) y a largo plazo (obesidad, enfermedades crónicas, salud dental, digestiva).
- Analizar decisiones diarias (comidas, higiene, ejercicio) y clasificar su impacto potencial con ejemplos concretos.

- Proponer estrategias personales para mejorar hábitos y prevenir riesgos, comunicando razonamientos de forma clara.

Contenidos Temáticos

1. **Prácticas de alimentación y su impacto** - Descripción corta: hábitos de comida, frecuencia, porciones y elecciones alimentarias con efectos a corto y largo plazo.
2. **Higiene y seguridad alimentaria** - Descripción corta: lavado de manos, higiene de utensilios, manipulación de alimentos y prevención de contaminaciones.
3. **Actividad física y estilo de vida** - Descripción corta: hábitos de movimiento, descanso y recuperación; relación con la salud mental y física.

Actividades

- **Clasificación de prácticas** - Juego/actividad de clase donde los estudiantes clasifican diferentes prácticas en corto o largo plazo, justificando su elección con evidencia. Puntos clave: razonamiento, evidencia y ejemplos reales.
- **Estudio de casos** - Análisis de escenarios cotidianos (p. ej., almuerzo escolar, recreo, momento de estudio) y decisión adecuada según riesgo y beneficio para la salud.
- **Diálogo crítico** - Debate guiado sobre productos o modas de alimentación y ejercicios con enfoque en consumo responsable y salud sostenible.

Evaluación

Se evaluará:

- Capacidad para clasificar prácticas con argumentos y evidencia.
- Habilidad para aplicar conceptos a situaciones reales y proponer mejoras personales.
- Participación en debates y calidad de las intervenciones críticas.