

Nutrición y Salud Integral en Jóvenes: Biología y Bienestar

Ciencias Naturales | Biología | para estudiantes de media (15-17 años) | 8 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de educación media entre 15 y 17 años, con el propósito de brindar un conocimiento integral sobre la nutrición adecuada durante la adolescencia, etapa clave para el desarrollo físico y cognitivo. A lo largo de ocho semanas, los estudiantes explorarán los fundamentos biológicos de la nutrición, los diferentes tipos de nutrientes y su función en el organismo, así como la relación directa entre una alimentación equilibrada y el rendimiento académico y bienestar general.

El curso adopta un enfoque metodológico activo y participativo, combinando exposiciones teóricas, análisis de casos, actividades prácticas y discusiones grupales para fomentar la reflexión crítica y la aplicación de los conceptos aprendidos en la vida diaria. Además, se promoverá la identificación y evaluación de hábitos alimenticios personales para favorecer cambios positivos y conscientes.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de reconocer la importancia de una nutrición adecuada, identificar los requerimientos nutricionales específicos para su etapa de desarrollo, y aplicar estrategias saludables que contribuyan a su progreso educativo y calidad de vida. Este curso también enfatiza la responsabilidad personal y social en la promoción de estilos de vida saludables.

Objetivos Generales

- Describir los conceptos fundamentales de nutrición y su relevancia en la etapa adolescente.
- Clasificar los nutrientes esenciales y explicar sus funciones específicas en el organismo.
- Analizar los factores que influyen en los hábitos alimenticios de los jóvenes y su impacto en la salud.
- Diseñar un plan alimenticio equilibrado acorde a las necesidades nutricionales de jóvenes de 15 a 17 años.
- Valorar la importancia de la nutrición adecuada como herramienta para mejorar el aprendizaje y el bienestar personal.

Competencias

- Analizar los principios básicos de la nutrición y su impacto en el desarrollo físico y cognitivo durante la adolescencia.
- Identificar y diferenciar los principales nutrientes y sus funciones en el organismo humano.
- Evaluar hábitos alimenticios propios y de su entorno para proponer mejoras basadas en evidencia científica.
- Aplicar conocimientos sobre nutrición para promover un estilo de vida saludable que favorezca el rendimiento académico.

- Comunicar de manera efectiva la importancia de la alimentación adecuada en jóvenes a través de presentaciones y proyectos.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de biología general, especialmente sobre el cuerpo humano y sus sistemas.
- Material para tomar notas y realizar actividades prácticas (cuaderno, lápices, acceso a internet para investigación).
- Acceso a recursos multimedia y bibliografía básica sobre nutrición y salud.
- Disposición para participar activamente en discusiones y actividades grupales.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a la nutrición en la adolescencia

Unidad 2: Nutrientes esenciales y su función biológica

Unidad 3: El sistema digestivo y la absorción de nutrientes

Unidad 4: Requerimientos nutricionales específicos en jóvenes

Unidad 5: Hábitos alimenticios y su impacto en la salud y el aprendizaje

Unidad 6: Trastornos de la alimentación y prevención

Unidad 7: Planificación de una alimentación saludable y balanceada

Unidad 8: Promoción de estilos de vida saludables y responsabilidad social