



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

“LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN”

AUTORIA AZAHARA CABRERA ORTEGA
TEMÁTICA COEDUCACIÓN
ETAPA ESO

Resumen

Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia. Además la mayoría de los nutrientes están involucrados en la señalización de células. La deficiencia o exceso de varios nutrientes afectan indirectamente la función hormonal. Así, como ellos regulan en gran parte, la expresión de genes, las hormonas representan un nexo entre la nutrición y, nuestros genes son expresados, en nuestro fenotipo. La fuerza y naturaleza de este nexo están continuamente bajo investigación, sin embargo, observaciones recientes han demostrado el rol crucial de la nutrición en la actividad y función hormonal y por lo tanto en la salud

Palabras clave

- * Alimento
- * Nutriente
- * Dieta
- * Conservación alimentos
- * Manipulación alimentos
- * Comercialización alimentos

NIVEL EDUCATIVO

La siguiente actividad práctica está diseñada para los alumnos de Secundaria de los cursos 3º y 4º ESO. Es decir, que serían alumnos de edades comprendidas entre los 14 y 15 años más o menos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

1. OBJETIVOS

- 1) Conocer los alimentos y sus características nutricionales.
- 2) Comprender la importancia de los nutrientes para el organismo humano.
- 3) Entender los conceptos de dieta y dieta equilibrada.
- 4) Describir las principales enfermedades relacionadas con la nutrición.
- 5) Explicar los métodos de conservación de alimentos.
- 6) Conocer la manipulación y comercialización de los alimentos.

2. CONTENIDOS

2.1. Conceptuales

- Ⓒ Concepto de alimento. Características de los alimentos.
- Ⓒ Concepto de nutriente.
- Ⓒ Funciones de los nutrientes. Clasificación de los nutrientes.
- Ⓒ La dieta equilibrada. La dieta mediterránea. Necesidades energéticas.
- Ⓒ La malnutrición.
- Ⓒ La contaminación de los alimentos.
- Ⓒ Técnicas de conservación de alimentos. Aditivos alimentarios.
- Ⓒ La cadena alimentaria, Comercialización de los alimentos.

2.2. Procedimentales

- Ⓒ Clasificar alimentos a partir de fotografías.
- Ⓒ Relación de sus distintos alimentos con sus nutrientes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

- Ⓒ Realización de esquemas, relacionando nutrientes con las funciones que llevan a cabo.
- Ⓒ Elaboración de gráficos sobre la composición de los alimentos.
- Ⓒ Interpretación de gráficas sobre el contenido energético de los alimentos.
- Ⓒ Investigación sobre el peso en un grupo de la población.
- Ⓒ Aplicación de medidas preventivas que eviten la obesidad y la caries dental.
- Ⓒ Reconocimiento de alimentos en mal estado.
- Ⓒ Investigar aditivos alimentarios empleados en alimentos.
- Ⓒ Recogida de información sobre la composición de alimentos envasados a partir de sus etiquetas.

2.3. Actitudinales

- Ⓒ Tomar conciencia de la necesidad de conocer el funcionamiento del propio cuerpo para mejorar los hábitos de salud.
- Ⓒ Valoración de las normas de higiene bucodental y sus efectos sobre la salud.
- Ⓒ Reconocimiento de la importancia de la dieta mediterránea como un hábito alimenticio saludable.
- Ⓒ Observación de los datos de etiquetado y envasado de los alimentos, antes de comprarlos y de consumirlos, por sus posibles efectos nocivos para la salud.
- Ⓒ Respeto hacia las personas que presentan algún trastorno nutricional, como la obesidad, la anorexia y la bulimia.
- Ⓒ Valoración de la importancia del ejercicio físico para prevenir la obesidad.

3. EVALUACIÓN

Para saber en que medida se han alcanzado los objetivos establecidos analizamos el **qué, cómo y cuándo** evaluamos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

 Qué:

Teniendo presente los objetivos, hay que evaluar los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

 Cuándo

- Antes de comenzar (evaluación inicial ó diagnóstica): nos permite averiguar aquello que los alumnos ya conocen y en que condiciones.
- Durante (evaluación procesual ó formativa): valora como se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Al finalizar (evaluación final, sumativa ó de término): para establecer el grado de alcance de las finalidades defendidas en los objetivos.

 Cómo

- Para la **evaluación de conceptos** tenemos varias estrategias: definición del significado; reconocimiento de la definición; exposición temática; selección de entre varios ejemplos, del que nos interesa; identificación y categorización de ejemplos; aplicación a la solución de problemas en contextos distintos a los estudiados en clase.
- Para la **evaluación de procedimientos**: comprobación del grado de conocimiento; contextualización; saberlo aplicar a distintos contextos y situaciones; corrección en la ejecución de las operaciones; generalización del procedimiento.
- Para la **evaluación de actitudes** debemos considerar básicamente tres componentes:
 - a. Componente cognitivo: como se hace entendible el significado de la actitud.
 - b. Componente afectivo: que parte del sentir se asocia con el significado de la actitud.
 - c. Componente conductual: actitud manifestada que depende, no sólo del alumno, sino del ambiente familiar y entorno social. Vemos si el alumno tiene un interés general hacia el estudio y un interés particular hacia los contenidos y procedimientos.

3.1. Criterios de evaluación:

-  Aplicación correcta de los conceptos aprendidos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

- ✍ Participar activamente en las actividades
- ✍ Realizar correctamente una prueba de evaluación
- ✍ Proporcionar datos para que ellos elaboren soluciones correctas a situaciones que puedan plantearse
- ✍ Manejo de conceptos
- ✍ Uso de conocimientos para explicar las enfermedades.

4. DESARROLLO

Objetivo 1:

Explico el concepto de alimento y clasifico los alimentos en grupos. Para ello le doy a los alumnos fotografías de distintos alimentos para que las separen según pertenezcan a un grupo u otro.

Valoro los alimentos por su calidad y valor nutritivo. A continuación les doy a los alumnos unas plantillas para que las rellenen (ver anexo I)

Objetivo 2:

Explicamos la diferencia que hay entre nutriente y alimento, y entre nutrición y alimentación.

Explicar las funciones que desempeñan los nutrientes en el organismo humano a través de un vídeo que lo explica detalladamente.

Objetivo 3:

Valoramos la importancia de la dieta en el buen estado de salud. Enseñarles en un dibujo lo que sería una dieta equilibrada y la dieta de los españoles

Relacionamos la dieta con las necesidades energéticas del organismo humano.

Objetivo 4:

Identificamos las principales enfermedades relacionadas con la nutrición.

Distinguir entre enfermedades debidas a la malnutrición y a la contaminación de los alimentos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Objetivo 5:

Pasamos a mencionar los métodos de conservación de alimentos.

Valoramos la importancia de los aditivos en la conservación de alimentos. Les decimos a los alumnos que traigan de casa varios alimentos envasados para discutir en clase el contenido de sus etiquetas.

Objetivo 6:

Detallamos la cadena alimentaria

Explicar los cuidados que deben tener los consumidores.

5. MATERIALES

Los materiales necesarios para poner en práctica esta actividad son: vídeo, televisión, papel, lápiz, bolígrafo, fotocopiadora, pizarra, tizas blancas y de colores, fotografías de alimentos.

6. TEMPORALIZACIÓN

La temporalización total para dar esta actividad práctica será de 5 sesiones de cincuenta y cinco minutos cada una. La dividimos por los objetivos que queremos conseguir:

Objetivo 1:

Veinticinco minutos para explicarles el concepto de alimento y clasificarlos en grupos y para darles las fotografías.

Treinta minutos para valorar los alimentos por su calidad y valor nutritivo y repartir la tabla para que la completen.

Objetivo 2 y 3:

Diez minutos para explicar la diferencia que hay entre nutriente y alimento, y entre nutrición y alimentación.

Quince minutos para explicar las funciones que desempeñan los nutrientes en el organismo humano a través de un vídeo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Quince minutos para valorar la importancia de la dieta en el buen estado de salud. Enseñarles en un dibujo lo que sería una dieta equilibrada y la dieta de los españoles

Quince minutos para relacionar la dieta con las necesidades energéticas del organismo humano.

Objetivo 4:

Cincuenta y cinco minutos para identificar las principales enfermedades relacionadas con la nutrición y distinguir entre enfermedades debidas a la malnutrición y a la contaminación de los alimentos.

Objetivo 5:

Veinticinco minutos para mencionar los métodos de conservación de alimentos.

Treinta minutos para explicar la importancia de los aditivos en la conservación de alimentos y discutir en clase el contenido de las etiquetas que hayan traído.

Objetivo 6:

Cuarenta minutos para detallar la cadena alimentaria y explicar los cuidados que deben tener los consumidores.

Quince minutos para posibles dudas que tengan sobre el tema.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Blández, J. (2000). *Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje*. Barcelona: Inde.
- Serrano, M.I. (1998): *La educación para la salud en el siglo XXI*. Madrid: Ed. Diaz de Santos.
- Calvo, S. (1991): *Educación para la Salud en la escuela*. Madrid. Ed Díaz Santos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

ANEXO I

ALIMENTO	VALOR NUTRITIVO	CALIDAD
Patatas		
Huevos		
Carnes		
Arroz		
Pastas		
Dulces		
Cereales		
Espicias		
Frutas		
Frutos secos		
Lácteos		
Legumbres		
Mariscos		
Pescados		
Verduras		

Autoría

-
- Azahara Cabrera Ortega
 - Córdoba
 - E-MAIL: azahara_co@hotmail.com