

Escuela Normal Superior “Victorino Viale”
Propuesta interdisciplinar para 1er año

Área Cs Naturales, Exactas y Tecnología.

Docentes: Weiss, Analía; Pérez, Eugenia; Valentini, Ana; Barreto Sabrina; Heft Lorena; Hernandez, Daiana. Godfried Marita; Jacob Soledad.

Eje: “Educación para la Salud”

Tema principal: “Alimentación saludable”

Uno de los factores primordiales para mantener la salud es conservar una dieta lo más equilibrada posible. Con la siguiente propuesta esperamos poner a los y las estudiantes en una postura de análisis de su propia alimentación.

Actividades propuestas:

1. Lee el siguiente material bibliográfico

Las fuentes de los alimentos

Aunque los diferentes alimentos cumplen con las funciones energética, estructural y reguladora, cada uno de ellos es utilizado por el organismo preferentemente para una función. Las siguientes imágenes detallan la principal función que cumple cada alimento en el cuerpo humano y en qué productos se los puede encontrar. Para ser completa, la dieta debe incluir una combinación de estos alimentos.

GLÚCIDOS

TIENEN UNA FUNCIÓN PREDOMINANTEMENTE ENERGÉTICA. Las fibras, como la celulosa de los vegetales, son glúcidos que no aportan nutrientes, ya que no se degradan en el sistema digestivo humano, pero absorben agua y esto ablanda las heces, acelera la evacuación y evita el estreñimiento.



LÍPIDOS (GRASAS Y ACEITES)

SE UTILIZAN COMO FUENTE DE ENERGÍA. También se depositan en el organismo en una capa grasa debajo de la piel que constituye una reserva de energía y que participa en la regulación de la temperatura corporal. Algunos lípidos, entre ellos el colesterol, son componentes fundamentales de la membrana celular. Pero, si está en exceso, parte del colesterol puede depositarse en las arterias y causar problemas cardiovasculares. El colesterol es una grasa de origen animal y no se encuentra en los vegetales.



AGUA

MEDIO DE TRANSPORTE DE SUSTANCIAS DENTRO DEL ORGANISMO. Regula la temperatura corporal e interviene en las reacciones celulares. Un adulto requiere alrededor de 1,5 litros diarios que se obtienen fundamentalmente a través de la bebida y los alimentos.



PROTEÍNAS

LAS PROTEÍNAS EN EL ORGANISMO TIENEN PRIMORDIALMENTE UNA FUNCIÓN ESTRUCTURAL, COMO "LADRILLOS" DE LAS CÉLULAS. Algunas proteínas denominadas "enzimas" aceleran reacciones químicas, otras cumplen la función de hormonas que regulan procesos, y otras tienen una función de defensa (anticuerpos). Las proteínas que contienen la leche y la carne se consideran de alto valor nutricional, ya que aportan mayor proporción de aminoácidos esenciales, sin los cuales la célula no podría fabricar algunas proteínas.



VITAMINAS Y MINERALES

SE NECESITAN EN PEQUEÑAS CANTIDADES Y CUMPLEN UNA FUNCIÓN PREDOMINANTEMENTE REGULADORA. Algunos minerales, como el calcio, son constituyentes de los huesos y los dientes. El hierro es esencial para formar la hemoglobina de los glóbulos rojos.



- Averigua cuáles son los alimentos que fortalecen el sistema inmune. (Busca información)
- Resuelve la siguiente autoevaluación.

Autoevaluación de mis hábitos de alimentación/nutrición

Rodea con un círculo:

- la **S** si siempre actúas así
- la **CS** si casi siempre actúas así
- la **AV** si a veces actúas así
- la **CN** si casi nunca actúas así
- la **N** si nunca actúas así

1. Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida.	S	CS	AV	CN	N
2. Consumo mucha azúcar.	S	CS	AV	CN	N
3. Como frutas de todo tipo y color.	S	CS	AV	CN	N
4. Consumo mis comidas con mucha sal.	S	CS	AV	CN	N
5. Consumo queso, yogures y leche.	S	CS	AV	CN	N
6. Me gustan consumir bebidas gaseosas.	S	CS	AV	CN	N
7. Tomo mucha agua potable durante el día.	S	CS	AV	CN	N
8. Le quito la grasa a la carne antes de comerla.	S	CS	AV	CN	N
9. Evito las bebidas alcohólicas.	S	CS	AV	CN	N
10. Desayuno diariamente.	S	CS	AV	CN	N
11. Me gusta merendar con palitos salados o papas fritas..	S	CS	AV	CN	N
12. Consumo pan, cereales integrales y pastas.	S	CS	AV	CN	N

Resultados:

→ Las afirmaciones 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10 y 12 puntúan con:

→ Las afirmaciones 2, 4, 6 y 11 puntúan con:

S	CS	AV	CN	N
4	3	2	1	0
0	1	2	3	4

2



MALETÍN
EDUCATIVO DE **SALUD**

Mendoza **A** Ministerio de **SALUD**

Suma los puntos obtenidos en cada afirmación y califícate:

- Entre 36 y 48 puntos: **BUENO O MUY BUENO**
- Entre 28 y 35 puntos: **REGULAR**
- Entre 36 y 48 puntos: **FLOJO O MUY FLOJO**

4. Realizar una lista de alimentos que consumes a diario, de esos alimentos, averiguar la cantidad de calorías que aportan a nuestro organismo por porción.
5. En base a la información anterior realiza la siguiente actividad:

¿Cuántas calorías sumaría a mi organismo si consumo durante 3 días los mismos alimentos que colocaste en la consigna 1? y ¿durante una semana?

6. Realiza un gráfico circular con los siguientes datos:

Mi hermana fue a una nutricionista y le dio los siguientes porcentajes de frutas, verduras y otros alimentos que debe consumir semanalmente:

FRUTAS: 20% VERDURAS: 30% OTROS ALIMENTOS: 50%

Esos otros alimentos están divididos en carnes y aquellos que contienen carbohidratos. ¿Qué porcentaje será mayor? ¿Por qué?

7. Actividad para pensar:

Si por cada persona se calcula que consume $\frac{1}{2}$ de leche por día, ¿Cómo completarias esta tabla?

CANTIDAD DE PERSONAS	1	2	3	5	10	15
CANTIDAD DE LECHE	$\frac{1}{2}$					

8. ¿ Por qué es tan importante el agua en la alimentación?
9. ¿Cuál es la función del agua en nuestro organismo ?
10. ¿ Qué porcentaje de agua tiene nuestro organismo ? Dibuja una silueta humana y pinta la cantidad de agua aproximada que tiene.
11. Teniendo en cuenta el punto 4 (lista de alimentos) ¿ Qué alimentos son productos naturales y cuáles productos elaborados ?
12. Realiza una lista de comidas saludables. ¿Qué técnicas implementarlas para realizar una de ellas? ¿Qué instrumentos, herramientas, y máquinas se requiere para elaborarla?

Teniendo en cuenta el siguiente gráfico y el material anterior resuelve la actividad.



13. Trabajar en relación a la actividad anterior(N° 7).

En un cuadro de COLUMNAS COMO EL SIGUIENTE,colocar los alimentos y su valor nutricional.

Points scored

