



ATLAS DE LA
diversidad

Fichas: guías para educadores



LA NUTRICIÓN





Ficha: La nutrición

Descripción general:

Nivel: 10 a 12 años

Duración: de 5 a 7 encuentros

Áreas: Conocimiento del Medio Natural y Social, Lenguaje.

Descripción: El grupo selecciona un alimento o receta de consumo habitual en su lugar y la comparte con el objetivo de promover hábitos alimentarios saludables en la comunidad.





Objetivos

Competencias TIC

Tecnológicas:

- ✓ Utilizar el ordenador/computadora de forma segura y responsable.
- ✓ Saber utilizar el nombre de usuario y la contraseña.
- ✓ Identificar herramientas con funciones concretas.
- ✓ Producir trabajos combinando diversas herramientas.

Informacionales:

- ✓ Utilizar un navegador en Internet de manera autónoma.
- ✓ Consultar bases de datos.
- ✓ Realizar búsquedas de información.
- ✓ Adquirir criterio para presentar y valorar la información.
- ✓ Interpretar gráficos sencillos.
- ✓ Diferenciar distintas estructuras para presentar información.

Comunicacionales:

- ✓ Conocer distintos estilos de comunicación (normas de cortesía y corrección).
- ✓ Uso responsable del correo electrónico.
- ✓ Participar en espacios colaborativos aportando información y construyendo el propio conocimiento.





Objetivos

Valores

- ✓ Conocer a los “otros” partiendo de la propia realidad.
- ✓ Situar nuestra manera de vivir en un entorno más amplio y descubrir que el entorno cercano también es diverso.
- ✓ Reflexionar sobre la influencia de las condiciones sociales, económicas y geográficas en la vida de las personas.
- ✓ Saber ponerse en el lugar del otro y valorar su trabajo.
- ✓ Elaborar el trabajo teniendo presente los destinatarios (chicos y chicas de escuelas y centros de diversos lugares).
- ✓ Elaborar pautas de actuación para mejorar el proceso de diálogo participando de forma activa, buscando buenas razones, teniendo en cuenta la intención de llegar a un consenso, etc.
- ✓ Comprobar que las opiniones y puntos de vista, tanto los propios como los de otras personas están sujetos a modificaciones y cambios.





Ficha: La nutrición

Índice:



Para completar la ficha



Para enriquecer la ficha



¡A publicar en Atlas!



Para trabajar las diversas áreas del currículum



Para trabajar con las fichas de nutrición de Atlas



Criterios de evaluación



Recursos tecnológicos





Ficha: La nutrición



Para completar la ficha:

1

Momento de recuperar ideas previas y buscar nuevas

1. Hablando de alimentos...

- ✓ Conversar con los alumnos acerca de la relación entre la alimentación y la salud: ¿qué saben acerca de alimentos que resultan más y menos saludables? ¿por qué un alimento es más saludable que otro? ¿qué puede aportar un alimento a nuestro cuerpo? ¿todos los alimentos deben consumirse en las mismas cantidades? ¿los niños y jóvenes deben llevar una alimentación diferente a la de los adultos?
- ✓ Invitar a los alumnos a anotar los alimentos que consumen en un día típico: desayuno, colaciones, almuerzo y cena.
- ✓ Confeccionar con los alumnos una lista de los alimentos de mayor consumo en su comunidad. Pueden realizar breves encuestas o entrevistas a familiares y amigos para obtener esta información.





2

Momento de
selección

2. ¿Con cuál nos quedamos?

- ✓ Considerar y analizar toda la información recopilada para seleccionar un alimento o conjunto de alimentos que se consuma habitualmente en su comunidad.





3. Nos convertimos en especialistas

3

Momento de búsqueda
de información

- ✓ Para poder describir bien el/los alimento/s seleccionado/s y analizar su relación con la nutrición, investigar:
 - ¿Es un alimento de consumo habitual en determinadas ocasiones, horarios del día o regiones? ¿En qué recetas o platos suele incluirse?
 - ¿Qué tipo de alimento es (fruta, verdura, lácteo, legumbre etc.)?
 - ¿En qué lugar de la pirámide nutricional se encuentra el alimento? ¿En qué cantidades es recomendable consumirlo? ¿Puede traer algún problema a nuestra salud su consumo en exceso?
 - ¿Qué nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas) o vitaminas aporta al organismo?
 - ¿Cuánta energía (calorías) aporta por gramo?
- ✓ Utilizar diferentes fuentes de información (libros, revistas, folletos, internet etc.)





4. ¡A organizar la información!

4

Momento de organizar
la información

- ✓ Proponer un título para la ficha.
- ✓ Preparar una breve descripción interesante, motivadora.
- ✓ Describir el alimento detallando:
 - **Alimento:** nombre y tipo (fruta, verdura, lácteo etc.)
 - **Imagen:** fotografías o dibujos del alimento
 - **Platos y recetas:** comidas típicas en las que se incluya el alimento
 - **Descripción nutricional:** incluir en qué lugar de la pirámide alimenticia se encuentra, qué nutrientes y vitaminas aporta.
 - **Recomendaciones:** incluir en qué cantidades es recomendable consumirlo y con qué otros alimentos es conveniente complementarlo.





5. Preparando la publicación

✓ Preparar todos los documentos a publicar en Atlas, utilizando las herramientas informáticas apropiadas:

- Usar un procesador de texto para preparar los textos que integrarán nuestra ficha.
- Digitalizar las imágenes que hemos decidido publicar.
- Digitalizar archivos de video y sonido.

5

Momento de
producción



Para enriquecer la ficha:

✓ Para enriquecer la ficha podemos incluir imágenes, sonidos y/o videos relacionados. Por ejemplo:

- Fotos de alimentos y comidas típicas.
- Recetarios que incluyan el alimento de forma saludable.
- Resultados de encuestas sobre alimentación. Entrevistas a familiares y amigos sobre sus preferencias y hábitos alimentarios.



¡A publicar en Atlas!

5

Momento de
producción

¡Llegó el momento de compartir lo producido con los participantes de Atlas!

Podrá ser publicado por el docente o los alumnos con la supervisión adecuada (todo lo que se publique en Atlas, podrá ser modificado por el docente si lo considera necesario).





Para trabajar las diversas áreas del currículum

Área: Conocimiento del medio natural y social

Contenidos: La nutrición. Funciones y sistemas que colaboran en la nutrición. Clasificación de los alimentos. La pirámide nutricional. Nutrientes y vitaminas.

Sugerencias:

- Analizar la pirámide nutricional ¿qué es? ¿qué información brinda? ¿cuáles son los alimentos que deberían ingerirse en mayores y menores cantidades?
- Investigar sobre los nutrientes: ¿qué son los nutrientes? ¿qué función cumplen en nuestro organismo? ¿qué son las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas? ¿qué son las vitaminas?

Área: Lenguaje

Contenidos: Descripción. Entrevistas.

Sugerencias:

- Realizar descripciones sobre el alimento, los hábitos de alimentación de la comunidad y redactar sugerencias y recomendaciones.
- Realizar y diseñar entrevistas para conocer los hábitos alimentarios de la comunidad.
- Producir folletos y materiales de divulgación.





Para trabajar con las fichas de nutrición de Atlas

- ✓ Se propone visitar otras fichas a través del buscador del Atlas para:
 - Investigar si entre las fichas ya publicadas existe hábitos alimentarios parecidos en otras comunidades.
 - Clasificar los alimentos y seleccionar aquellos que resultan más saludables.
 - Recopilar recomendaciones nutricionales para compartir en la comunidad.

Para **compartir con la comunidad** sugerimos organizar un material de concientización sobre hábitos alimentarios partir de las entrevistas o encuestas realizadas, que incluya recomendaciones para mejorar la dieta.





Criterios de evaluación

Para realizar una **evaluación del proceso** se podrán valorar los siguientes aspectos:

- La identificación clara de las prestaciones de las herramientas informáticas disponibles.
- La habilidad en la utilización combinada de diferentes herramientas según la tarea a realizar.
- La adquisición de criterios para recurrir a fuentes adecuadas para relevar información.
- La aptitud para distinguir entre la diversidad de formatos posibles al seleccionar la información más adecuada y exponerla.
- La disposición para trabajar con otros, realizar contribuciones en el grupo, respetar los aportes de los otros y enfocarse en la tarea.



Criterios de evaluación

Una **evaluación del producto** deberá tener en cuenta:

- El aprovechamiento de las herramientas informáticas.
- La pertinencia de la información recopilada.
- La claridad en la transmisión de los conceptos principales.
- La redacción de los textos.
- La identificación y valoración de los elementos paratextuales como organizadores del mensaje.
- La inclusión de archivos complementarios significativos.
- La originalidad y creatividad en la producción de la ficha.

A continuación **Rúbrica** para evaluar el trabajo colaborativo.





Ficha: La nutrición

Rúbrica para evaluar el trabajo colaborativo	4	3	2	1
Trabajando con otros	Casi siempre escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros. Trata de mantener la unión de los miembros trabajando en grupo.	Usualmente escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros. No causa “problemas” en el grupo.	A veces escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros, pero algunas veces no es un buen miembro del grupo.	Raramente escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros. Frecuentemente no es un buen miembro del grupo.
Contribuciones	Siempre proporciona ideas útiles cuando participa en el grupo y en la discusión en clase. Lidera y organiza el trabajo del grupo.	Por lo general, proporciona ideas útiles cuando participa en el grupo y en la discusión en clase. Es un miembro destacado del grupo.	Algunas veces proporciona ideas útiles cuando participa en el grupo y en la discusión en clase. Es un miembro que colabora con lo que se le pide.	Rara vez proporciona ideas útiles cuando participa en el grupo y en la discusión en clase. Es un miembro que suele rehusarse a participar.
Enfocándose en el trabajo	Se mantiene enfocado en el trabajo que se necesita hacer. Es autónomo.	La mayor parte del tiempo se enfoca en el trabajo que se necesita hacer. Otros miembros del grupo pueden recurrir a esta persona.	Algunas veces se enfoca en el trabajo que se necesita hacer. Otros miembros del grupo deben recordarle a esta persona que se mantenga enfocado.	Raramente se enfoca en el trabajo que se necesita hacer. Deja que otros hagan el trabajo.
Calidad del trabajo	Proporciona trabajo de la más alta calidad.	Proporciona trabajo de calidad.	Proporciona trabajo que, ocasionalmente, necesita ser revisado o rehecho por otros miembros del grupo para asegurar su calidad.	Proporciona trabajo que, por lo general, necesita ser revisado o rehecho por otros miembros del grupo para asegurar su calidad.
Manejo del tiempo	Utiliza bien el tiempo durante todo el proyecto para cumplir con los plazos.	Utiliza bien el tiempo durante todo el proyecto, pero puede demorarse en alguna cuestión.	Tiende a demorarse, pero siempre tiene las cosas hechas a último momento.	Rara vez tiene las cosas hechas para la fecha límite y el grupo tiene que hacerse cargo de su trabajo.





Ficha: La nutrición



Recursos tecnológicos

Herramientas:

- Procesador de textos: Word, [Writer](#)
- Planillas de cálculo: Excel, [Calc](#)
- Presentadores multimedia: Power Point, [Impress](#)
- Navegador: [Chrome](#), [Firefox](#)
- Documentos en línea: [Google Drive](#), [OneDrive](#)
- Editor de imágenes: [GIMP](#), [Paint](#)
- Editor de audio: [Audacity](#)
- Sitios para alojar audio: [Goear](#), [SoundCloud](#)
- Editor de video: [Movie Maker](#), [OpenShot](#), [Cinelerra](#)
- Sitios para alojar videos: [YouTube](#), [Vimeo](#)





Recursos tecnológicos

Enlaces:

- Pirámide alimenticia-nutricional: <http://go.shr.lc/1bxGuEt>
- La nutrición (infografía): <http://www.educ.ar/sitios/educar/recursos/ver?id=20100&referente=docentes>
- CENCI (Centro de estudios sobre nutrición infantil): <http://www.cesni.org.ar/>
- OMS Nutrición: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Nutrición en niños y adolescentes (UEFIC): <http://go.shr.lc/1Fw9s0w>
- La alimentación de tus niños y niñas (Ministerio de Sanidad, España): <http://go.shr.lc/1LX7ECD>
- Sociedad Argentina de Nutrición: <http://www.sanutricion.org.ar/>
- Consejos para una alimentación sana (Ministerio de Salud, Argentina): <http://go.shr.lc/1LX7yuE>





ATLAS DE LA
diversidad