

## **Proyecto Alimentación Saludable**

**Institución:** E.E.M N° 3 D.E. 4°

**Áreas Curriculares:** Cs. Exactas y Naturales – Comunicación y expresión

**Espacios Curriculares:** Biología, Matemática y Ed. Física

**Docentes:** M. Victoria Navarro; Pablo De Luca; Carlos Guajardo; Paula Leiton

**Destinatarios:** 2do 1ra y 2do 2da; turno tarde

El proyecto está dirigido a los y las estudiantes de 2do año del turno tarde, y apunta a promover conductas saludables en torno a la alimentación y nutrición, y establecer su relación con el crecimiento y el desarrollo, a partir del estudio de los requerimientos nutricionales del cuerpo humano; incorporando a la actividad física como parte fundamental de los hábitos saludables.

### **Contenidos**

**BIOLOGÍA** La unidad de la vida: la célula. Nutrición en el organismo humano.

Comportamientos saludables en relación con la comida: nutrición y trastornos alimentarios durante la adolescencia. Prácticas de salud.

**MATEMÁTICA** Funciones y álgebra: Análisis y construcción de gráficos. Lecturas directas de los gráficos. Números racionales: Porcentajes.

**EDUCACIÓN FÍSICA** Educación Sexual Integral. Crecimiento y desarrollo biopsicosocial. Prácticas de salud. Vínculos y cuidado. Culto desmedido al cuerpo y sus riesgos.

### **Objetivos**

Se busca que los/as estudiantes puedan comprender el concepto de alimentación saludable; reconocer la diferencia entre alimento y nutriente y qué alimentos son saludables y cuáles no lo son; y su clasificación en función de su aporte nutricional, a través de las Guías Alimentarias (GAPA). También se pretende que puedan distinguir las variantes que modifican la necesidad del aporte de nutrientes, utilización e interpretación del IMC, para poder realizar un plan alimentario de acuerdo a su edad, complexión y estilo de vida.

Desde matemática se propone analizar globalmente un gráfico, en relación con los temas tratados, e interpretar la información nutricional con diferentes magnitudes.

### **Recursos**

Navegadores digitales; Netbooks; imágenes, fotos; Gráficos; Páginas web; Guías didácticas por disciplina; Materiales digitales/audiovisuales; Padlet; Genial.ly

### **Etapas**

En el 1er cuatrimestre se trabajó con los conceptos básicos, lectura de gráficos, cálculo e interpretación del IMC, así como con los requerimientos según edad, complexión, estilo de vida y situaciones especiales como diabetes, celiaquía, etc.

En el 2do cuatrimestre se incorporó el trabajo a través de diferentes herramientas digitales, como genial.ly, padlet y google drive, etc. para presentar y reunir las actividades; trabajar sobre el producto final, que consiste en el armado de fichas alimentarias y un libro de recetas. Cada estudiante trabajará sobre un alimento que se asignó mediante un sorteo, realizado utilizando la página web “echalo a suerte”. En esta etapa, se hacen más evidentes las dificultades que presentan algunos/as

estudiantes con la alfabetización digital, además de no poder contar con suficientes netbooks para que cada uno pueda trabajar individualmente en cada encuentro.