

Biología

Actividades para los estudiantes

Segundo año

Nutrición en el organismo humano. ¿Somos lo que comemos?

Serie PROFUNDIZACIÓN • NES



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

JEFE DE GOBIERNO

Horacio Rodríguez Larreta

MINISTRA DE EDUCACIÓN E INNOVACIÓN

María Soledad Acuña

SUBSECRETARIO DE PLANEAMIENTO E INNOVACIÓN EDUCATIVA

Diego Javier Meiriño

DIRECTORA GENERAL DE PLANEAMIENTO EDUCATIVO

María Constanza Ortiz

GERENTE OPERATIVO DE CURRÍCULUM

Javier Simón

DIRECTOR GENERAL DE TECNOLOGÍA EDUCATIVA

Santiago Andrés

GERENTA OPERATIVA DE TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA

Mercedes Werner

SUBSECRETARIA DE COORDINACIÓN PEDAGÓGICA Y EQUIDAD EDUCATIVA

Andrea Fernanda Bruzos Bouchet

SUBSECRETARIO DE CARRERA DOCENTE Y FORMACIÓN TÉCNICA PROFESIONAL

Jorge Javier Tarulla

SUBSECRETARIO DE GESTIÓN ECONÓMICO FINANCIERA

Y ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS

Sebastián Tomaghelli

SUBSECRETARÍA DE PLANEAMIENTO E INNOVACIÓN EDUCATIVA (SSPLINED)

DIRECCIÓN GENERAL DE PLANEAMIENTO EDUCATIVO (DGPLEDU)

GERENCIA OPERATIVA DE CURRÍCULUM (GOC)

Javier Simón

EQUIPO DE GENERALISTAS DE NIVEL SECUNDARIO: Isabel Malamud (coordinación), Cecilia Bernardi, Bettina Bregman, Ana Campelo, Julieta Jakubowicz, Marta Libedinsky, Carolina Lifschitz, Julieta Santos

ESPECIALISTA: Lorena Inzillo

DIRECCIÓN GENERAL DE TECNOLOGÍA EDUCATIVA (DGTEDU)

GERENCIA OPERATIVA DE TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA (INTEC)

Mercedes Werner

ESPECIALISTAS DE EDUCACIÓN DIGITAL: Julia Campos (coordinación), Eugenia Kirsanov, María Lucía Oberst, Ignacio Spina

COORDINACIÓN DE MATERIALES Y CONTENIDOS DIGITALES (DGPLEDU): Mariana Rodríguez

COLABORACIÓN Y GESTIÓN: Manuela Luzzani Ovide

COORDINACIÓN DE SERIES PROFUNDIZACIÓN NES Y

PROPUESTAS DIDÁCTICAS PRIMARIA: Silvia Saucedo

EQUIPO EDITORIAL EXTERNO

COORDINACIÓN EDITORIAL: Alexis B. Tellechea

DISEÑO GRÁFICO: Estudio Cerúleo

EDICIÓN: Fabiana Blanco, Natalia Ribas

CORRECCIÓN DE ESTILO: Lupe Deveza

IDEA ORIGINAL DE PROYECTO DE EDICIÓN Y DISEÑO (GOC)

EDICIÓN: Gabriela Berajá, María Laura Cianciolo, Andrea Finocchiario, Bárbara Gomila, Marta Lacour, Sebastián Vargas

DISEÑO GRÁFICO: Octavio Bally, Silvana Carretero, Ignacio Cismondi, Alejandra Mosconi, Patricia Peralta

ACTUALIZACIÓN WEB: Leticia Lobato

Este material contiene las actividades para los estudiantes presentes en *Biología. Nutrición en el organismo humano: ¿somos lo que comemos?* ISBN 978-987-673-412-7

Se autoriza la reproducción y difusión de este material para fines educativos u otros fines no comerciales, siempre que se especifique claramente la fuente.
Se prohíbe la reproducción de este material para reventa u otros fines comerciales.

Las denominaciones empleadas en este material y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implica, de parte del Ministerio de Educación e Innovación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de los países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

En este material se evitó el uso explícito del género femenino y masculino en simultáneo y se ha optado por emplear el género masculino, a efectos de facilitar la lectura y evitar las duplicaciones. No obstante, se entiende que todas las menciones en el género masculino representan siempre a varones y mujeres, salvo cuando se especifique lo contrario.

Fecha de consulta de imágenes, videos, textos y otros recursos digitales disponibles en internet: 15 de noviembre de 2018.

© Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires / Ministerio de Educación e Innovación / Subsecretaría de Planeamiento e Innovación Educativa.
Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Currículum, 2018.

Subsecretaría de Planeamiento e Innovación Educativa / Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Currículum.
Holmberg 2548/96, 2° piso - C1430DOV - Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

© Copyright © 2018 Adobe Systems Software. Todos los derechos reservados.
Adobe, el logo de Adobe, Acrobat y el logo de Acrobat son marcas registradas de Adobe Systems Incorporated.

¿Cómo se navegan los textos de esta serie?

Los materiales de Profundización de la NES cuentan con elementos interactivos que permiten la lectura hipertextual y optimizan la navegación.

Para visualizar correctamente la interactividad se sugiere bajar el programa [Adobe Acrobat Reader](#) que constituye el estándar gratuito para ver e imprimir documentos PDF.



Portada



Flecha interactiva que lleva a la página posterior.

Pie de página



Volver a vista anterior



Al clicar regresa a la última página vista.



Ícono que permite imprimir.



Folio, con flechas interactivas que llevan a la página anterior y a la página posterior.

Itinerario de actividades

Actividad 1

¿Qué papel juega la alimentación en nuestra salud?

1

Organizador interactivo que presenta la secuencia completa de actividades.

Actividades

¿Qué papel juega la alimentación en nuestra salud?

Actividad 1

a. Miren los tres videos y completen el siguiente cuadro:

--	--	--	--	--

Volver al itinerario de actividades



Volver al itinerario de actividades



Botón que lleva al itinerario de actividades.

--	--	--	--



Sistema que señala la posición de la actividad en la secuencia.

Íconos y enlaces

- 1 Símbolo que indica una cita o nota aclaratoria. Al clicar se abre un *pop-up* con el texto:

Ovidescim repti ipita voluptis audi iducit ut qui adis moluptur? Quia poria dusam serspero voloris quas quid moluptur?Luptat. Upti cumAgnimustrum est ut

Los números indican las referencias de notas al final del documento.

El color azul y el subrayado indican un [vínculo](#) a la web o a un documento externo.



“Título del texto, de la actividad o del anexo”



Indica enlace a un texto, una actividad o un anexo.

Itinerario de actividades



Actividad 1

¿Qué papel juega la alimentación en nuestra salud?

1



Actividad 2

¿Qué es una alimentación saludable?

2



Actividad 3

La trampa de los productos *light*

3



Actividad 4

¿Imágenes saludables?

4



Actividad 5

¿Alcanza solo con comer “bien” para estar saludables?

5

¿Qué papel juega la alimentación en nuestra salud?

Actividad 1

a. Miren los tres videos y completen el siguiente cuadro:

Preguntas	Video 1	Video 2	Video 3
¿Qué idea o ideas planteadas en el video te impactaron más?			
¿Qué aspectos influyen en la comida que elegimos?			
¿Cómo se relaciona la alimentación con la salud?			
¿Qué información sería útil conocer para tomar mejores decisiones respecto de nuestra alimentación?			

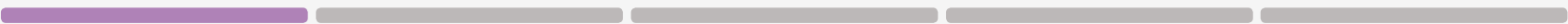
1.

Video 1. En la charla TEDx Talks Puerto Madryn, [“No hagan dieta”](#) (2016), la nutricionista argentina María Lafosse presenta una perspectiva interesante acerca de las dietas y qué significa tener una alimentación saludable.
2.

Video 2. En la charla TEDx Puerto Madero, [“El puente entre el placer y la comida”](#) (2012), la médica argentina especializada en Nutrición Mónica Katz explica la relación entre el placer y la comida, y sugiere algunas cuestiones para tener en cuenta a fin de alimentarse saludablemente.
3.

Video 3. En la charla TEDx Talks Río de la Plata, [“Pequeñas decisiones y 20 minutos”](#) (2013), la chef argentina Narda Lepes habla acerca de la alimentación saludable desde la producción y la preparación de alimentos, y destaca la importancia del consumo responsable.
- b.

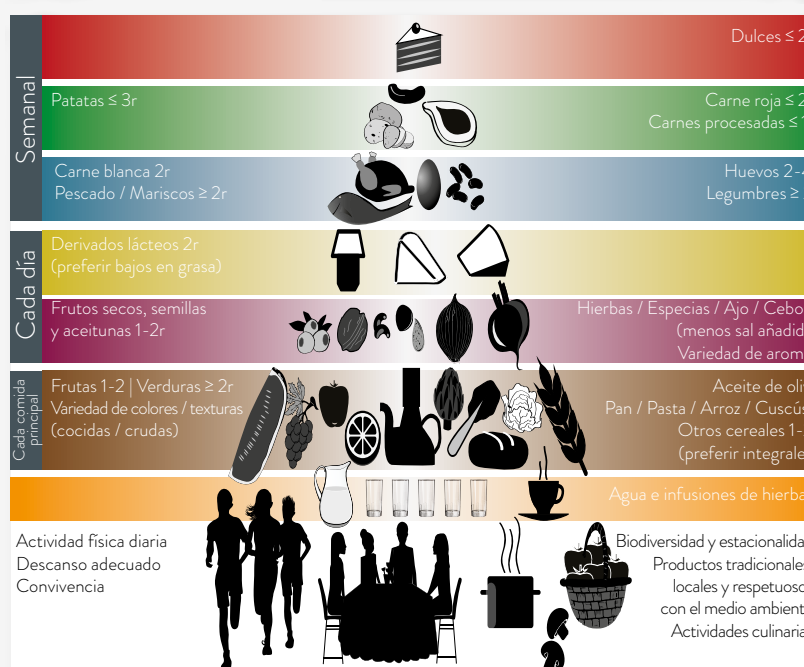
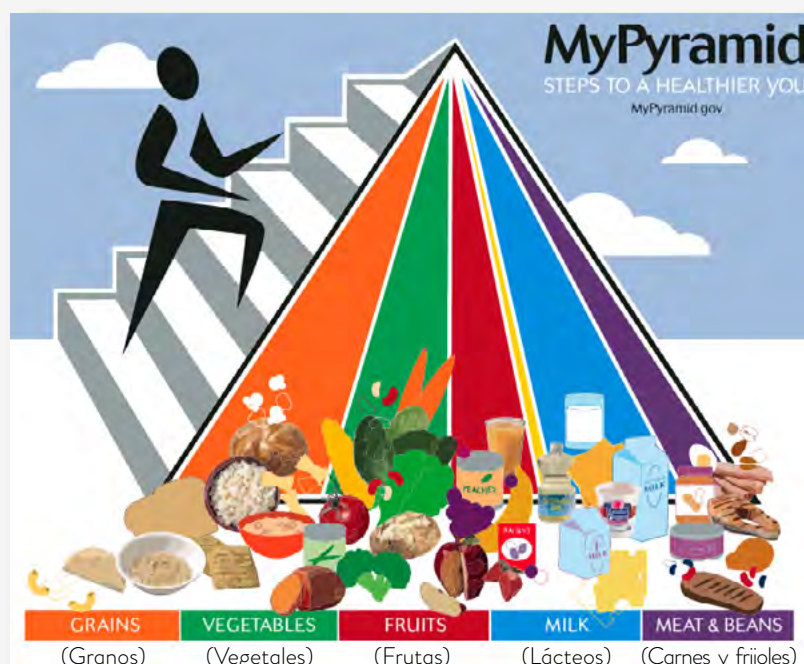
Compartan las respuestas con sus compañeros. ¿A qué conclusiones pueden llegar? Escribanlas en un afiche para pegar en el aula, que quede visible durante el resto de esta secuencia.



¿Qué es una alimentación saludable?

Actividad 2

a. Observá detenidamente cada una de las imágenes y respondé las siguientes preguntas:



1. ¿Qué información aportan?
2. ¿Cómo se organiza la información en cada caso?
3. ¿Incluyen información que no se relacione directamente con la alimentación? ¿Cuál?
4. ¿Coincide la información de las diferentes imágenes? ¿Cuál es la más completa? ¿Cuál es la más clara? Si tuvieras que elegir una, ¿con cuál te quedarías? ¿Por qué?

b. En equipos, diseñen una imagen que promueva una alimentación saludable. Debe ser clara y atractiva para destinatarios adolescentes. Podrán hacerlo de manera digital con

la herramienta [Easelly](#) (pueden consultar el [tutorial de Easelly](#) en el Campus Virtual de Educación Digital). También pueden construir una infografía, personalizándola con íconos, gráficos, ilustraciones e imágenes, y finalmente descargarla como imagen. A continuación, socialicen sus producciones con el resto del grupo y retomen las preguntas acerca de la información que aporta cada una, cómo se organizan y qué incluyen.

Volver al
Itinerario de actividades



La trampa de los productos *light*

Actividad 3

La alimentación saludable es variada y equilibrada, pero en el mercado hay muchísimos productos para elegir, tanto frescos como procesados. ¿Cómo seleccionar qué comer entonces? ¿Cuáles son los alimentos saludables? ¿Todo lo que se vende en una dietética es saludable? ¿Son mejores los productos *light*? Para responder estas y otras preguntas, es importante saber leer las etiquetas de los productos y descubrir cuáles son sus verdaderos componentes.

- Mirá junto con tus compañeros el video [“Cómo leer las etiquetas de los alimentos correctamente”](#), *Cocineros Argentinos*, 30 de agosto de 2016, en el que Soledad Barruti, una periodista argentina especializada en temas de alimentación y producción de alimentos, explica algunas “trampas” del mercado y enseña a leer las etiquetas para poder tomar decisiones informadas acerca de lo que comemos.
- Leé la nota periodística [“Por una ley de etiquetado: ‘Acá ni siquiera están obligados a decir que los alimentos tienen azúcar’”](#), *Almagro Revista*, en la que Franco Spinetta entrevista al biotecnólogo Sebastián Oddone acerca de las regulaciones, los controles y las leyes de etiquetado en Argentina.
- A partir de la información que ofrecen el video y la nota periodística, escribí una lista de entre cinco y diez consejos para elegir productos alimenticios en el supermercado. Explicá por qué cada consejo sirve para promover una alimentación más saludable.
- Realicen una puesta en común de las listas. ¿Todos escribieron los mismos consejos? ¿Qué agregarías a tu lista? ¿Sacarías algo?
- Entre todos, construyan una única lista de diez consejos. Luego, copió la nueva lista en tu carpeta y difundila entre tu familia y tus amigos. ¡Incluso podés compartirla por alguna red social o con una aplicación de mensajería como WhatsApp!

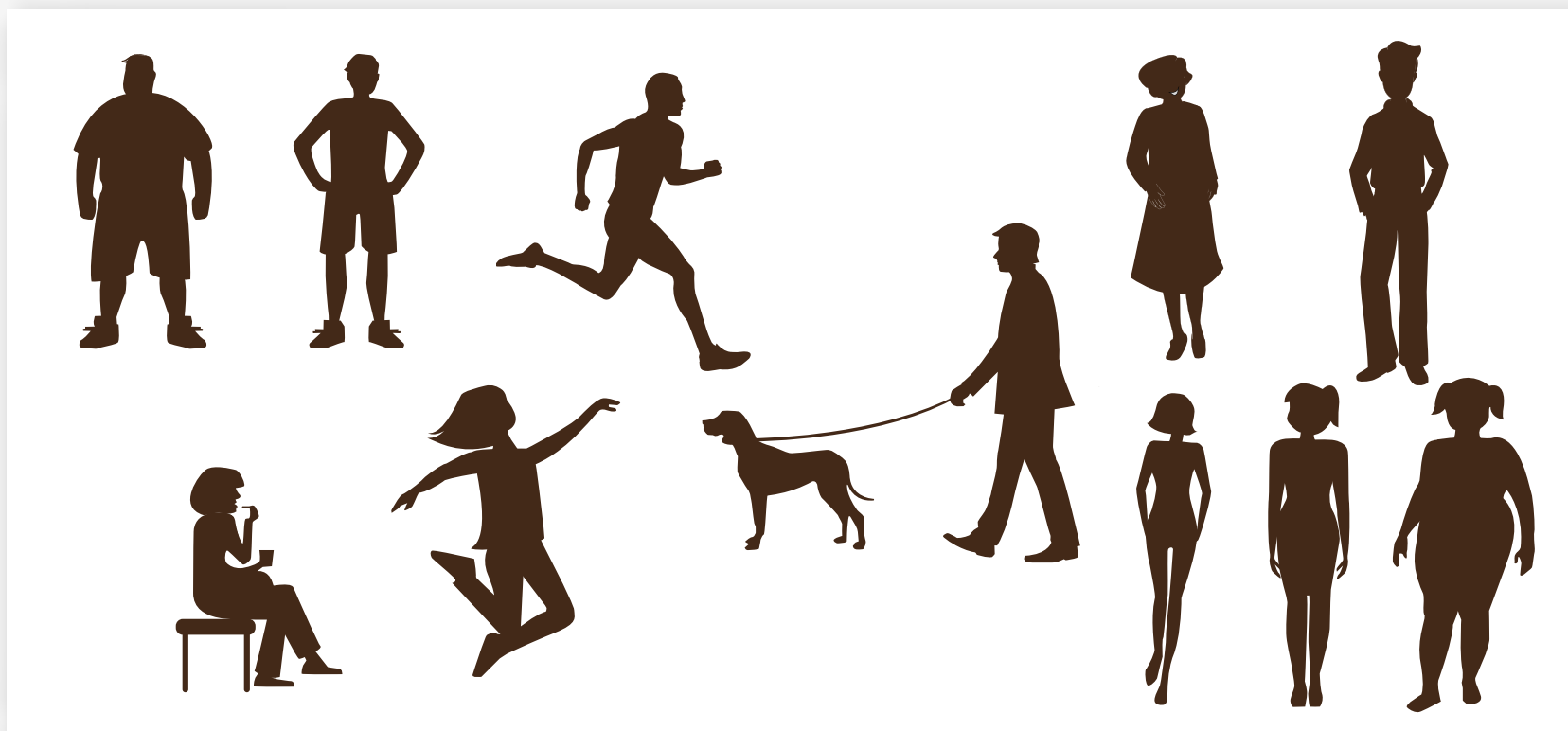
Volver al
Itinerario de actividades



¿Imágenes saludables?

Actividad 4

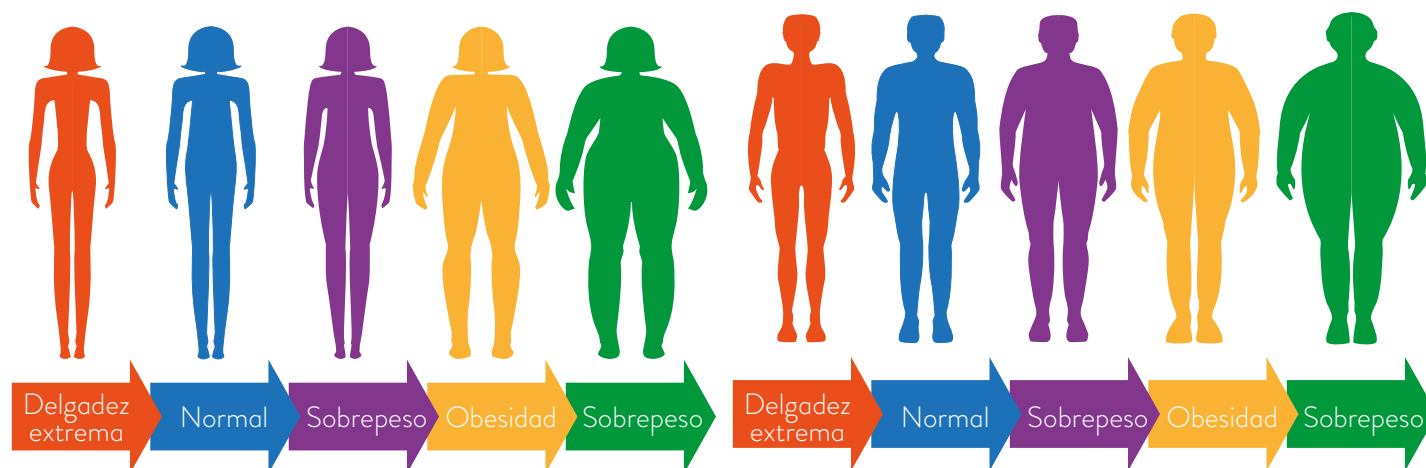
- a. Mirá las siguientes imágenes y seleccioná las que considerás que pertenecen a personas saludables.



- b. Ahora mirá la siguiente imagen que resume los índices de masa corporal y revisá tu selección.

IMC: El índice de masa corporal es la relación entre el peso y la talla. Te indica, de forma fiable, si tu peso es normal, inferior al normal o si presentás sobrepeso u obesidad.

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$$



- c. ¿Cambiaste alguna de tus respuestas? ¿Por qué?
- d. Lean con toda la clase el texto [“Anorexia, bulimia, vigorexia y ortorexia”](#), de Julio B. Romero Redondo, El médico de Castilblanco, 20 de julio de 2017. Luego, identifiquen las ideas principales.
- e. ¿Creen que el IMC por sí solo puede indicar si una persona es saludable o no? ¿Por qué? ¿Qué relaciones pueden establecerse entre la percepción de la propia imagen corporal y los trastornos alimentarios? Establezcan relaciones con algunas de las ideas presentadas en los videos de la actividad 1, “¿Qué papel juega la alimentación en nuestra salud?”, y con el texto que acaban de leer.

Volver al
Itinerario de actividades



¿Alcanza solo con comer “bien” para estar saludables?

Actividad 5

Si bien la alimentación es un pilar fundamental para una vida saludable, no es el único importante. En esta actividad, deberás reflexionar acerca de la relación entre ciertos hábitos y la salud para crear un videominuto que puedas compartir con todos tus contactos.

- a. Hacé una lista de acciones que creés que debería realizar una persona para estar saludable. Recordá que la salud no abarca solo el aspecto físico. Ahora, marcá en la lista las acciones que vos realizás regularmente.
- b. Leé el artículo [“Conductas saludables”](#), Departamento de Salud y Osakidetza, Eusko Jaurlaritza - Gobierno Vasco, y revisá la lista que hiciste en la consigna a. ¿Qué agregarías? ¿Qué cambiarías? ¿Qué sacarías?
- c. Intercambiá tu lista con la de un compañero. Compárenlas y discutan en función de lo que leyeron: ¿cuáles deberían ser los hábitos de una persona saludable?
- d. Cuando se habla de hábitos, el secreto está en el equilibrio. Como vieron en la actividad anterior, si una persona se obsesiona con una vida saludable termina enfermándose. Por ejemplo, el descanso es importante, pero eso no quiere decir que no puedas quedarte una noche despierto con tus amigos de vez en cuando. Teniendo en cuenta esto, junto con tu compañero, creen un videominuto en el que promuevan hábitos saludables para el público adolescente de manera atractiva y original. El eje del video es: ¿qué significa llevar una vida saludable?

1. Antes de empezar, piensen bien el guion del video. Para esto, puede ayudarlos releer y recuperar lo trabajado en las actividades anteriores. Escriban todo lo que quieren decir, elijan diferentes formas de presentarlo y ¡tengan en cuenta el tiempo!
 2. Con un dispositivo móvil, elaboren un video de un minuto. Pueden filmarse o incorporar otros recursos como animaciones o fotos. Si utilizan una *netbook*, pueden hacerlo con el *software* libre [ffDiaporama](#) (pueden consultar el [tutorial de ffDiaporama](#) en el Campus Virtual de Educación Digital).
 3. Compartan el video con el resto de la clase.
- e. Elegí los dos videos que más te impactaron y explicá por qué.
- f. Compartan todos los videos realizados en clase en sus redes sociales y en las redes de la escuela.

Volver al
Itinerario de actividades



Imágenes

- Página 7. Gráfica de la alimentación diaria, Ministerio de Salud, <https://bit.ly/2Ek5Yrm>.
Food Guide Pyramid, United States Department of Agriculture, <https://bit.ly/2EBNALr>.
Gráfica de la alimentación saludable, 2009, Segal, <https://bit.ly/2GHli39>.



Vamos Buenos Aires