

Implementación Curricular



Ficha complementaria a
cápsula audiovisual

Alimentación

CIENCIAS NATURALES / 5° BÁSICO

Equipo directivo / equipo docente / familia

EJE Ciencias de la Vida, Progresión: Cuerpo Humano y Salud

OA **OA5** Analizar el consumo diario (Variedad, tamaño y frecuencia de porciones), reconociendo los alimentos para el crecimiento, la reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo.

TEMA CLASE Alimentación

Aportes a la reflexión docente para el uso de la cápsula y para la toma de decisiones

- 1 Utilizar esta cápsula audiovisual luego de conversar sobre su propia alimentación y realizar un registro de los alimentos que consume, su cantidad y tipo. Dicho registro conviene realizarlo durante 3 a 4 días seguidos.
- 2 Conversar con los y las estudiantes apoyándose en el registro realizado y analizar sus sensaciones al alimentarse; ejemplo: sensación de saciedad, sensación de hambre, sensación de sed, sensación de energía, sueño, etc. De esta manera, se sugiere asociar la alimentación con las necesidades del cuerpo y con sus efectos en él. Es importante que este aprendizaje esté desde un inicio, basado en su propia experiencia y en la asociación del contenido desde lo personal y familiar.
- 3 Utilizar alimentos que sean de consumo cotidiano para describir sus propiedades nutricionales. Se sugiere también, apoyar esta información con elementos y tablas gráficas como la pirámide nutricional.
- 4 Incorporar la importancia de algunos nutrientes para los procesos de crecimiento, utilizando como recurso pedagógico la evidencia del propio crecimiento de los y las estudiantes, esto puede realizarse en base a fotografías que muestren su desarrollo a través del tiempo y relatos de sus familias sobre la alimentación que han recibido; es posible a través de este recurso personal, generar hipótesis respecto de las consecuencias que podrían tener en ellos el no haber recibido alimentación adecuada o suficiente durante su crecimiento anterior.

Ejemplos de uso funcional de este conocimiento:

Es importante establecer la relación entre la nutrición y calidad de vida del estudiante, fomentando el conocimiento del propio cuerpo y su cuidado. Esto les permite otorgar valor al ejercicio físico, dormir, comer adecuadamente y desarrollar hábitos de vida saludables. Comprender los cambios que ocurren en el cuerpo y cómo funciona el organismo es un conocimiento relevante desde el punto de vista de la salud y la toma de medidas pertinentes, para la prevención de enfermedades.

Este es un aprendizaje, que es recomendable abordar desde la experiencia, observación y análisis de su propia alimentación, para luego llevar a los y las estudiantes y a su familia a revisar hábitos alimenticios, y modificarlos si

es pertinente en pro de mejorar su desarrollo potencial.

Así, por ejemplo, se podría:

- Enseñar a realizar compras adecuadas en torno a la alimentación, realizando listas de compras, y si es posible ejercitar visitando el supermercado.
- Enseñar preparaciones o distribución de porciones de alimentos de forma equilibrada en el plato.
- Enseñar a leer y comprender los etiquetados de los alimentos.
- Enseñar a organizar menús semanales que cumplan con las necesidades de nutrientes adecuados.

Trabajo articulado con la familia

Se sugiere involucrar a la familia de la siguiente manera:

- 1 Informando la temática que se abordará, lo que se quiere lograr y explicando cómo se desarrollará (exploración e investigación experimental).
- 2 Compartiendo evidencias de cómo se trabaja la temática en clases.
- 3 Entregando sugerencias de la aplicación de este conocimiento en la vida cotidiana, por ejemplo: incorporar a los y las estudiantes al realizar las listas de compras de alimentos, preparar alimentos en conjunto con el estudiante, realizar en conjunto menús semanales, generar buenos hábitos alimenticios en el hogar, leer en conjunto las etiquetas de los alimentos que tengan en casa y categorizarlos según sus nutrientes.



Orientaciones generales

- El desarrollo de habilidades para la investigación científica, como identificar, describir, comparar y explicar estructuras y funciones corporales, implica un trabajo intencionado y sistemático, para lo que se sugiere el empleo de organizadores gráficos en diversos soportes que combinen información pictórica y escrita.
- Invite a las y los estudiantes a explorar la información en forma ordenada, en varias oportunidades, con el fin de que aprendan las etiquetas verbales propias del contenido tratado y reconozcan la organización de los sistemas abordados.

Indicador de evaluación

- Explican los beneficios de una alimentación sana y balanceada.
- Predicen posibles efectos de una baja ingesta de alimentos en el funcionamiento corporal.
- Agrupan alimentos según sus características nutricionales.
- Elaboran un menú (de un día), sano para su cuerpo.

Palabras clave

Nutrición, alimentos, cuerpo, salud, bienestar, ingesta alimenticia, dieta.



FCH
FUNDACIÓN CHILE