

Ejemplos de actividades

OA_6

Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.

Actividades 1, 2 y 3

ANALIZAR LA EVIDENCIA Y COMUNICAR

Resumir evidencia para responder la pregunta inicial. (OA e)
Comunicar y comparar con otros sus observaciones. (OA f)

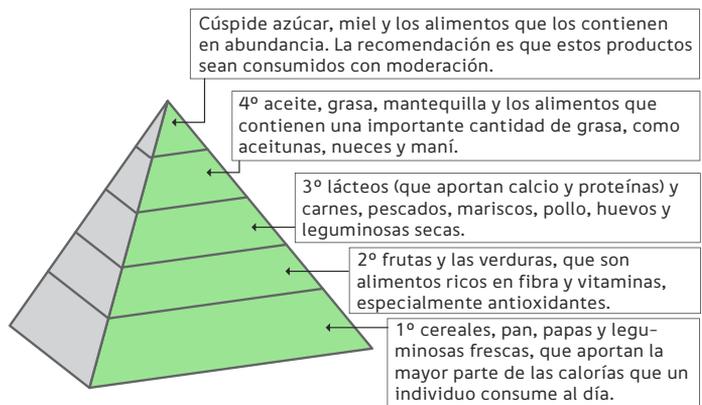
Grupos de alimentos

1

Los estudiantes traen envases de alimentos (papas fritas, negrita, leche condensada, etc.). Buscan en la etiqueta los compuestos presentes. Con ayuda del docente, buscan definiciones de los términos nuevos, especialmente las grasas y el azúcar e identifican los alimentos poco saludables con exceso de grasas y de azúcar. Comparan con sus compañeros su lectura de las etiquetas.

2

Los estudiantes desarrollan la actividad “tren de los alimentos”: la locomotora es el cuerpo humano y siguen seis coches que representan los principales grupos de alimentos: cereales y pan, frutas, verduras, etc. El tamaño de cada carro debe corresponder proporcionalmente a la cantidad recomendada de ingesta (ver pirámide alimenticia). Con ilustraciones de revistas usadas, los estudiantes ubican cada alimento en el coche correspondiente y responden preguntas: ¿por qué los carros tienen diferente tamaño? “¿En qué carro caben más alimentos y en cuál menos?, ¿por qué?



R 3

Usando la actividad anterior se pide a cada estudiante dibujar todos los alimentos consumidos el día anterior y ubicarlos en los coches del tren: se puede evidenciar los desequilibrios de algunos, poniendo énfasis en los alimentos faltantes y los excesos. Estos desequilibrios deben ser discutidos en clases junto al docente. Las confecciones de los dibujos pueden hacerse dentro de la asignatura de Artes Visuales. (Artes Visuales)

Actividades 4, 5, 6 y 7**PLANIFICAR Y CONDUCIR UNA INVESTIGACIÓN**

Participar en investigaciones no experimentales guiadas en forma individual. (OA b)

ANALIZAR LA EVIDENCIA Y COMUNICAR

Comunicar y comparar con otros sus observaciones utilizando las TIC. (OA f)

Alimentación equilibrada y salud**4**

Buscan en internet o entrevistan a un especialista (médico, nutricionista, entre otros) para obtener las reglas de una alimentación equilibrada. Terminan representando en un dibujo la pirámide alimenticia. Si existen los medios puede ser oportuno desafiar a los estudiantes a realizar esta pirámide alimenticia con herramientas computacionales.

📌 Observaciones al docente:

Es importante que el docente trabaje juntos a sus estudiantes la nueva pirámide alimenticia, la que señala que la actividad física debe complementarse con una dieta equilibrada. La actividad física está simbolizada por una persona subiendo escaleras. Visitar <http://www.puntovital.cl/alimentacion/sana/nutricion/piramide.htm> para ir al esquema de ella.

5

Elaboran un listado completo de los alimentos consumidos en un día normal y lo comparan con las reglas para una comida equilibrada (proveniente de la actividad anterior).

6

Investigan sobre las enfermedades que pueden contraer producto de los déficits y excesos alimenticios. Se puede dividir el curso en grupos y encargar a cada grupo una enfermedad específica (Ej. obesidad, desnutrición, caries, enfermedades del corazón etc) proporcionando al grupo documentación adaptada como libros, sitios web seleccionados como: <http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/AlimentacionEnfermedades.htm>). Complementar esta actividad con preguntas de reflexión tales como: ¿qué tuvieron que tomar en cuenta para elaborar su trabajo?, ¿qué fue lo más fácil y difícil de hacer durante la investigación?, etc. Explica cada grupo en una presentación oral su enfermedad.

7

Analizan un menú “comida chatarra” (comida rápida) a partir de las reglas de una alimentación equilibrada y discuten sobre las enfermedades que podrían provocar si se consume este tipo de comida en forma sostenida en el tiempo.

📌 8

A partir de una lectura de un texto sobre la función de algunos alimentos como las vitaminas, la leche, la carne y el pescado, las verduras etc. completan un cuadro con la función de cada uno de ellos para el cuerpo. Pueden realizar una versión teatral, con disfraces y música, en la cual cada alumno entra en el cuerpo y explica cómo va a actuar. No se excluyen los alimentos perjudiciales con sus consecuencias para la salud. (Artes Visuales)

OA_7

Proponer, comunicar y ejercitar buenas prácticas de higiene en la manipulación de alimentos para prevenir enfermedades.

Actividad 1

OBSERVAR Y PREGUNTAR

Planear preguntas y predicciones en forma guiada sobre el entorno. (OA a)

PLANIFICAR Y CONDUCIR UNA INVESTIGACIÓN

Participar en investigaciones experimentales guiadas en forma individual. (OA b)
Observar, medir y registrar datos, utilizando tablas y gráficos. (OA c)

ANALIZAR LA EVIDENCIA Y COMUNICAR

Comunicar y comparar con otras sus observaciones. (OA f)

Actividad 3

PLANIFICAR Y CONDUCIR UNA INVESTIGACIÓN

Participar en investigaciones no experimentales guiadas en forma individual. (OA b)

ANALIZAR LA EVIDENCIA Y COMUNICAR

Comunicar y comparar con otras sus observaciones utilizando TIC. (OA f)

Actividad 4

ANALIZAR LA EVIDENCIA Y COMUNICAR

Comunicar y comparar con otras sus observaciones. (OA f)

Higiene en la manipulación de alimentos

1

Los estudiantes realizan una investigación experimental para responder a la pregunta ¿lavarse las manos evita la posibilidad de adquirir enfermedades? Para esto:

- › Se dividen en dos grupos: uno no se lava las manos y manipulan una fruta tipo naranja o limón, (evitar las manzanas que son más difíciles de contaminar). También la pueden dejar rodar sobre el suelo del patio durante el recreo, o en la sala de clases.
- › El otro grupo se lava las manos, lava y seca la fruta del mismo tipo. Encierran cada fruta en una bolsa hermética con un algodón húmedo y colocan las bolsas en un lugar oscuro y tibio.
- › Observan durante tres días las frutas y comparan el desarrollo de hongos en ambos grupos.
- › Anotan sus observaciones y las comunican.
- › Si tienen los medios pueden fotografiar las frutas y presentarlas después al curso por medio de una presentación power point. Para analizar los resultados de esta experiencia, plantear a los estudiantes preguntas tales como: ¿a qué se deben las diferencias observadas?, ¿por qué se deben lavar las manos antes de consumir alimentos?, ¿qué conclusión puedes extraer del experimento?

2

Se presenta un dibujo de una cocina mostrando faltas de higiene como un refrigerador abierto, loza sucia, piso con huellas de zapatos, mesa sucia, frascos sin cerrar, un personaje con manos y ropas sucias, alimentos perecibles fuera del refrigerador. Se pide a los estudiantes pintar de rojo todas las faltas de higiene presentes en la imagen. También pueden elegir, en un listado de frases (por ejemplo, tomar un vaso de jugo, lavarse las manos, cerrar el refrigerador, etc.), la secuencias de acciones que el personaje tiene que emprender.

3

El profesor lee extractos de la vida del científico Luis Pasteur y de su colaboración en los procesos de conservación de los alimentos. Ubican en el mapa el lugar donde nació y en que vivió. Escriben en un procesador de textos los aportes a la ciencia de Pasteur y algunos detalles sobre su vida. **(Historia, Geografía y Ciencias Sociales)**

4

Preparan una exposición sobre el tema de la higiene en la conservación, preparación y mantención de alimentos en la cocina. Pueden conversar con los encargados del casino del colegio para informarse sobre la forma de trabajar. Elaboran una lista en un formato adecuado con las reglas que se deben seguir para preparar alimentos. Presentan la lista al curso y en la casa.

Actividad 5**OBSERVAR Y PREGUNTAR**

Plantear preguntas y predicciones en forma guiada sobre el entorno. (OA a)

PLANIFICAR Y CONDUCIR UNA INVESTIGACIÓN

Participar en investigaciones no experimentales guiadas en forma individual. (OA b)

Actividad 6**ANALIZAR LA EVIDENCIA Y COMUNICAR**

Comunicar ideas y observaciones con otros. (OA f)

5

Visitan una empresa donde se manipulen alimentos (por ejemplo: fábrica de alimentos, supermercado, cocina de un restaurant, casino, etc.). Antes de hacer la visita el profesor en conjunto con los alumnos preparan preguntas. En la visita observan las vestimentas y elementos protectores que porta el personal que trabaja en esas dependencias y manipula los alimentos. Anotan sus observaciones para luego aplicar sus conocimientos sobre la higiene para explicar con los fundamentos correspondientes, el uso de los elementos protectores del personal (mascarillas, gorros, delantales, etc.).

Comportamientos que promueven la higiene**6**

Los estudiantes señalan y comentan con el curso acerca de sus acciones y las de sus padres en la cocina. El docente orienta la discusión hacia los buenos comportamientos en relación a la higiene. En conjunto la clase redacta las “leyes de la cocina” y elaboran una cartulina de gran tamaño ilustrándola con dibujos, fotos de revistas usadas, etc. La página web como: http://www.paritarios.cl/consejos_manipulacion_alimentos.htm puede ser utilizada por los estudiantes como información complementaria.

R 7

Elaboran una receta de cocina en clase como pan, galletas, masa dulce para hornear. Se les pide que elaboren con la masa, galletas en forma de números que les permitan hacer una operatoria y todos los objetos geométricos estudiados en matemática. El docente se hace cargo de la cocción. Durante toda la elaboración de la receta, se respetaran las reglas de higiene para preparar alimentos, fomentando el lavado de manos, preparación del lugar de trabajo, limpieza de los útiles y de la sala al término de la realización de la actividad. (Tecnología; Matemática)

8

Inventan un juego, en forma de cuestionario, sobre las reglas de la cocina, se lo pueden aplicar a los adultos de su entorno, los cuales serán calificados según los resultados obtenidos.