

**EDUCACIÓN SECUNDARIA
OBLIGATORIA**

TERCER CURSO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**NUTRICIÓN Y HÁBITOS
ALIMENTICIOS**

ANDALUCÍA



I.E.S. ALBERO
ALCALÁ DE GUADAÍRA

1. INTRODUCCIÓN

1.1 JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA PARA EL NIVEL DE 3º DE LA ESO.

1.2 CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL PROYECTO CURRICULAR DEL CENTRO

2. OBJETIVOS

3. CONTENIDOS

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (COMPETENCIAS CLAVE) Y DESCRIPTORES.

5. METODOLOGÍA

6. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

INTRODUCCIÓN

1.1 JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA PARA EL NIVEL DE 3º DE LA ESO.

El objetivo de esta asignatura es proporcionar conocimientos y destrezas que permitan a alumnos y alumnas ser ciudadanos responsables, capaces de tener criterios propios que les permitan cuidar su cuerpo tanto a nivel físico como mental, así como valorar y tener una actuación crítica ante la información (elegir alimentos independientemente de la publicidad de productos como comidas y bebidas) y ante actitudes sociales que puedan repercutir negativamente en su desarrollo físico, social y psicológico. Especialmente intentamos evitar enfermedades como sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus.

Es esencial que los adolescentes y las adolescentes adquieran los conocimientos básicos sobre nutrición para que aprendan a alimentarse sanamente y desarrollen estilos de vida beneficiosos para su bienestar físico y mental.

Si bien, parte de éstos conocimientos están incluidos en la asignatura de biología –geología de 3º de la eso, al tratarse de una asignatura de sólo dos horas semanales, no nos permite profundizar en conceptos que serían realmente beneficiosos para los hábitos de vida saludable y su puesta en práctica como proponemos en la metodología.

El adolescente durante ésta etapa en 3º de la ESO toma sus propias decisiones y define su identidad propia. Todo ello puede dar peculiaridades en su forma de alimentarse y no cubrir las demandas de nutrientes aumentadas por su crecimiento, su actividad física y cambios hormonales que están sufriendo.

Por ejemplo:

- El adolescente empieza a comer más veces fuera de casa, con amigos y existe el riesgo de seguir dietas desequilibradas.
- Se suele saltar el desayuno condicionando el aporte adecuado de nutrientes y el control del peso. (30 a 50%)
- Escaso consumo de frutas y verduras
- Rechazar erróneamente ciertos alimentos por el miedo a engordar (pan, arroz, pasta,...)
- Abuso de bebidas azucaradas y refrescos.
- Aumentar la ingesta de snacks (patatas fritas de bolsa,...), comidas rápidas, platos precocinados, aumentando la ingesta calórica (dietas hipergrasas) sin cubrir los requerimientos de vitaminas y minerales.
- Consumen tóxicos (tabaco, alcohol, anabolizantes) que influyen en la nutrición
- Dietas restrictivas inadecuadas en adolescentes preocupadas por su imagen corporal.

Por lo tanto es fundamental la información, para que en ésta toma de decisiones dispongan de todos los datos y la información no esté sesgada.

1.2 CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL PROYECTO CURRICULAR DEL CENTRO

Desde ésta asignatura se pretende contribuir al proyecto sobre competencia comunicativa, elaborando carteles y exposiciones y charlas al alumnado del centro. Al mismo tiempo, dentro del proyecto “el pan nuestro de cada día” estaríamos trabajando el pan y su influencia en la dieta equilibrada.

Ésta asignatura contribuye al plan de acción tutorial al potenciar objetivos que fomentan el desarrollo personal del individuo y contenidos relacionados con la salud para tratarlos en las tutorías.

1. OBJETIVOS

- Reconocer la función vital de la nutrición del ser humano e identificar los sistemas del cuerpo humano que la llevan a cabo.
- Elaborar dietas equilibradas teniendo en cuenta la composición y la cantidad de los alimentos, la edad, el sexo y el tipo de actividad de cada persona.
- Conocer algunas de las enfermedades más frecuentes que afectan a la nutrición del ser humano relacionadas con la mala alimentación.
- Desarrollar y consolidar hábitos de alimentación sanos.
- Obtener información sobre la nutrición, utilizando distintas fuentes, incluidas las tecnologías de la información y la comunicación, y emplearla, valorando su contenido, para fundamentar y orientar trabajos propios.
- Comprender y expresar mensajes con contenido científico utilizando el lenguaje oral y escrito con propiedad, interpretar diagramas, gráficas, tablas y expresiones matemáticas elementales, así como comunicar a otras personas argumentaciones y explicaciones en el ámbito de la alimentación y nutrición.
- Desarrollar actitudes y hábitos favorables a la promoción de la salud personal y comunitaria

2. CONTENIDOS

- Nutrientes.
- Metabolismo.
- Nueva Pirámide alimentaria y el plato saludable.
- Consumo de azúcar invisible e influencia en el índice glucémico.
- Identificar alimentos saludables por su etiqueta. Valor nutricional en las etiquetas.
- Valores recomendados por la OMS de diversos nutrientes.
- Errores nutricionales más frecuentes y enfermedades relacionadas con los malos hábitos nutricionales: Sobrepeso, obesidad, diabetes, anorexia , bulimia, enfermedades cardiovasculares,...
- Análisis de la publicidad alimentaria.
- Elaboración de informes.
- Aplicación de las TIC.
- Colaboración en tareas colectivas.
- Exposición y defensa de sus ideas.

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (COMPETENCIAS CLAVE) Y DESCRIPTORES.

1. Usar el vocabulario técnico apropiado para describir las características de los alimentos.
 - a. Utiliza correctamente el vocabulario técnico de los alimentos para expresarse verbalmente o por escrito (Comunicación lingüística -Aprender a aprender)
 - i. Define y comprende el vocabulario técnico de la alimentación.
 - ii. Integra el vocabulario aprendido en la realización de actividades planteadas.
2. Buscar en diferentes fuentes y analizar información sobre alimentación.

- a. Consulta diferentes fuentes de información , para localizar y seleccionar los contenidos que precisa. (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor – Digital – Comunicación lingüística)
 - i. Consulta diferentes fuentes para localizar la información necesaria.
 - ii. Selecciona la información correcta.
 - iii. Analiza la información y extrae conclusiones.
3. Conocer las propiedades nutritivas de los alimentos para elaborar dietas equilibradas y evitar los problemas asociados a la alimentación.
 - a. Enumera las características de una dieta equilibrada, considerando las propiedades de los nutrientes. (Competencias básicas en ciencia y tecnología – Aprender a aprender)
 - i. Diferencia los tipos de nutrientes.
 - ii. Describe las características de una dieta equilibrada.
 - iii. Extrae información de una gráfica de composición de alimentos.
4. Trabajar en equipo y elaborar informes, carteles y presentaciones que reflejen lo aprendido.
 - a. Organiza y presenta información utilizando herramientas tecnológicas. (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor – Digital – Comunicación lingüística)
 - i. Utiliza programas informáticos para presentar el trabajo realizado.
 - ii. Presenta un informe o trabajo ordenado y claro.
 - b. Trabaja en equipo. (Aprender a aprender)
 - i. Muestra una actitud positiva en los trabajos en equipo, colaborando con los compañeros.
5. Transmitir la información que ha buscado y seleccionado, usando varios soportes.
 - a. Transmite la información realizando textos, dibujos, esquemas, presentaciones, etc. (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor – Comunicación lingüística – Aprender a aprender)
 - i. Usa el vocabulario correcto.
 - ii. Expresa la información a partir de dibujos y esquemas.

5. METODOLOGÍA

En ésta asignatura , pretendemos que tras una introducción teórica por parte del profesor, el alumnado investigue usando las tecnología de la información y la comunicación y que elabore un informe (documento, póster o presentación) como resultado de su trabajo.

Asimismo una parte importante de la asignatura es dar a conocer éstos hábitos alimenticios correctos al resto del alumnado del centro que no cursa la asignatura, mediante exposiciones y charlas en tutorías.

6. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Al tratarse de una asignatura en la que gran parte del tiempo se dedica al trabajo en equipo y a la exposición, los principales instrumentos de evaluación son el registro diario del trabajo en el aula, una rúbrica para las exposiciones orales y otra para la elaboración de materiales.