



MÓDULO BIENESTAR Y SALUD
UNIDAD N°1 SALUD HUMANA Y MEDICINA
3° MEDIO

NOMBRE:	CURSO:
ASIGNATURA: Ciencias Para la Ciudadanía	SEMANA N°1: 01/ Marzo al 26/ Marzo/2021
PROFESOR: Víctor Loaiza García	CORREO: vloaiza@liceojavieracarrera.cl

Proyecto N°1: “Superalimentos”, ¿verdad o mito?

Objetivo de aprendizaje

Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).

Indicador:

Determinar las propiedades reales de los alimentos calificados como ‘superalimentos’ a partir de la opinión de expertos en el tema y buscar formas de incluir los superalimentos en la dieta.

Instrucciones:

Antes de comenzar les será muy útil ver este pequeño video explicativo de la actividad a realizar. <https://youtu.be/gagY4BRjT8c>

¿Cuál es el reto?

Investigar la opinión de médicos y expertos en nutrición respecto de las propiedades reales de alimentos calificados como “superalimentos”. Seleccionar algunos disponibles en la zona donde viven y proponer recetas que los incluyan.

Para esto deberán trabajar con las paginas 24 y 25 del “Texto del estudiante: Ciencias para la ciudadanía” y realizar la actividad propuesta con los siguientes ajustes.

<https://drive.google.com/open?id=1UhKj58Z8LT79Xts8iXLZOquHzbL9hyD5>

Una vez que hayan leídas las páginas del texto, continuar con lo siguiente:

Formación de equipos y asignación de roles

Formen equipos de trabajo (5 participantes por grupo) y distribuyan roles. Utilicen la pauta de planificación. (pág. 250).

Taller de producción

☀ Sin variación.

Análisis y reflexión

☀ Sin variación.

Presentación de resultados y proyección

- ☀ Realizar las encuestas presentes en la pagina 25, a un mínimo de 25 personas, pudiendo ser amigos familiares o desconocidos (idealmente virtual o vía teléfono, no olvidar los resguardos sanitarios) e incluir en la presentación.
- ☀ La presentación puede ser de la manera que mas les acomode, simular programa radial o televisivo, artículo de una revista, presentar en ppt o prezi grabando la pantalla del pc, etc.



PLAN DE ACTIVIDAD MENSUAL MONITOREO DEL AVANCE DE LA ACTIVIDAD POR EL ESTUDIANTE

Semana	Actividad de Aprendizaje	Entrega de avances	Monitoreo de avance		
		Fecha se entrega	Entregado	Pendiente	No lo puedo resolver solo
Semana 1	Analizar los componentes de la salud a través de una investigación del estado actual de la salud de la población chilena.	11/Marzo/2021			
Semana 2	Cuestionario: ¿Qué tipo de nutrientes consideras una dieta equilibrada? ¿Qué otros factores se consideran en una dieta saludable? Menciona cinco alimentos saludables y explica por qué lo son. Resumen de: Alimentación saludable según la FAO. Mitos sobre superalimentos. Mitos y verdades de superalimentos. Datos de cinco superalimentos. Pauta de Planificación:	18/Marzo/2021			
Semana 3	Entregar la información expuesta en fuentes por nutriólogos y médicos sobre superalimentos. Presentar receta con los superalimentos seleccionados (No olvidar el enfoque de alimentación saludable y balanceada)	25/Marzo/2021			
Semana 4	Entrega de la actividad de aprendizaje terminada.	31/Marzo/2021			