Proyecto sobre autocuidado

¿Cómo puedo elegir mejor los alimentos que consumo diariamente?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
	Por ración (40 g)	Por 100 g
Aporte energético	130 Kcal	326 Kcal
Proteínas	4 g	10 g
Carbohidratos totales	27 g	67 g
Azúcares	9 g	22 g
Almidón	18 g	45 g
Grasas totales	0,8 g	2 g
Saturadas	0,2 g	0,5 g

¡Muchas calorías!

¡Demasiados azúcares!

¿Sabías que...?

Alimentarse bien implica conocer las características de cada alimento para seleccionar los que tienen un contenido nutritivo adecuado para tu edad y de acuerdo a las actividades que realizas durante el día.

Glosario

- Dieta
- Nutrición
- Nutrientes
- Función de los alimentos
- Aporte energético de los nutrientes
- Pirámide de los alimentos
- Índice de masa corporal (IMC)
- Requerimiento calórico según edad, sexo y actividad física

Misión

Evaluar si los alimentos que consumo son los adecuados para mi requerimiento energético.

Formen grupos de trabajo

- a. Conversen en torno a:
 - Comidas que consumen en el día.
 - Tipos de alimentos que consumen.
 - Función de los alimentos en el organismo.
 - Porción aproximada de los alimentos que consumen (masa en gramos).
 - Consumo de alimentos naturales y elaborados.
 - Información nutricional de los alimentos.
 - Percepción personal sobre su propio peso y estatura.
 - Actividad física diaria (baja, moderada o alta).
- b. Definan los términos del glosario.

Planifiquen su proyecto

- Hagan una lista de los alimentos que habitualmente consumen los integrantes del grupo durante el día. Anoten también el agua que beben.
- Averigüen qué tipo de alimentos están en la lista (reparadores, energéticos y reguladores).
- Registren las porciones que consumen de los alimentos de la lista (masa aproximada del alimento expresada en gramos).
- Consigan información nutricional de los alimentos de la lista para conocer su aporte energético y contenido nutritivo.
- Evalúen el nivel de actividad física de los integrantes del grupo.
- Consigan información acerca del requerimiento calórico según su edad y sexo, y el nivel de actividad física que realizan.
- Asegúrense de entender la utilidad del IMC en el diseño de una dieta.
- Consigan los materiales e instrumentos que necesitan para desarrollar el proyecto.

Ejecución según lo planificado

- a. A partir del listado de alimentos, diseñen el menú para un día completo. Consideren cuatro comidas.
- b. Registren el contenido nutritivo y el aporte energético de cada comida en el menú propuesto.
- c. Calculen el IMC de cada integrante del grupo.
- d. De acuerdo a la actividad física de cada uno, determinen el nivel promedio para el grupo.

Análisis

- a. ¿Cómo resultó el menú diario en cuanto a la cantidad de alimentos reparadores, energéticos y reguladores? ¿Hubo alguno que está presente en exceso? ¿Hubo alguno que está ausente?
- b. ¿Cuál fue el aporte nutritivo y energético de la dieta? ¿Es adecuado? ¿Por qué?
- c. En el caso que haya resultado inadecuado, ¿qué cambios harían en su dieta? Por ejemplo, ¿cuál o cuáles alimentos eliminarían o reducirían de su dieta? ¿Cuáles agregarían?
- d. ¿Por qué es importante asegurarse de que el aporte nutritivo y energético de una dieta no exceda el requerimiento calórico de una persona?
- e. ¿En qué condición está cada integrante del grupo según su IMC? Expliquen.
- f. ¿Cómo mejorarían la dieta de una persona que se encuentra desnutrida u obesa?
- g. ¿Qué impacto tuvo en los participantes del proyecto tomar conciencia de su dieta?

APOYO EN LA WEB:

- <https://inta.cl/wp-content/uploads/2021/09/Diptico-Alimentacion-Saludable.pdf>
- <https://inta.cl/wp-content/uploads/2021/09/diptico-desayuno.pdf>
- <https://inta.cl/wp-content/uploads/2021/09/diptico-rendimiento-escolar.pdf>

EVALUACIÓN GRUPAL

- ¿Qué dificultad tuvieron para elegir los alimentos de cada comida en el menú? ¿Cómo la resolvieron?
- ¿Es importante para uds. que el estudio de la dieta sea una práctica regular en su comunidad escolar? ¿Qué harían para lograrlo?