

## GUIA DEL DOCENTE.

**NUTRICIÓN, IMPULSO VITAL.**

**Cuestión de equilibrio**



**NIVEL:** Educación Secundaria Obligatoria.

**DISEÑO Y ELABORACIÓN DE LA GUÍA:** GABINETE DIDÁCTICO MCCM.

**COORDINACIÓN:** Luisa Hurtado Ruiz.

**NOVIEMBRE 2016**

## INDICE:

<b>PRESENTACIÓN DE LA EXPOSICIÓN.</b>	<b>3</b>
<b>EL DOSSIER.</b>	<b>3</b>
<b>PROPUESTA 1 - ITINERARIO AUTOGUIADO.</b>	<b>4</b>
Objetivos.	4
Competencias.	4
Dinámica del itinerario autoguiado.	4
Material que se encuentra en la cesta.	5
Los retos.	5
<b>PROPUESTA 2 – ITINERARIO DISEÑADO POR EL DOCENTE.</b>	<b>7</b>
Objetivos y contenidos ámbito científico-: Ciencias de la Naturaleza.	7
Objetivos y contenidos ámbito matemático: Matemáticas.	8
Objetivos y contenidos ámbito social: Ciencias Sociales; Geografía e Historia.	9
Objetivos y contenidos ámbito lingüístico.	10
Objetivos y contenidos ámbito de la educación física.	10
Objetivos y contenidos ámbito de educación en valores: Área de educación en valores sociales y cívicos.	11
<b>PLANO EXPOSICIÓN</b>	<b>12</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.</b>	<b>14</b>
Webs.	
Libros.	

## PRESENTACIÓN DE LA EXPOSICIÓN.

Producido por la Fundación Iberoamericana de Nutrición y el Parque de las Ciencias de Granada este proyecto expositivo profundiza en los conceptos de nutrición y alimentación, promueve los hábitos de vida saludable y transmite valores y buenas prácticas para fomentar la sostenibilidad del medio natural.

La nutrición es tan importante para la mejora de la calidad de la vida como lo son los hábitos de vida saludables en un entorno sostenible. Nutrición, Impulso Vital gira alrededor de tres binomios que constituyen la base de la salud: "alimentación-nutrición", "reposo-actividad física" e "higiene medio ambiente".

La recreación de un mercado con 10 paradas que contienen los grupos básicos de alimentos ocupa la parte central para profundizar en los conceptos de alimentación y nutrición. Mediante recursos interactivos, modelos 3D, escenografías, piezas de patrimonio y audiovisuales podremos conocer las propiedades nutricionales de los alimentos, su historia así como la evolución en las diferentes culturas y civilizaciones.



Los hábitos de vida saludable en un medio sostenible completan el recorrido. podremos conocer cuál es el tiempo óptimo de una siesta, qué gasto calórico hacemos cuando caminamos o corremos, las ventajas del estilo de vida mediterránea o los kg / año de residuos que una persona genera, entre otras cuestiones.

## EL DOSSIER.

El documento que tiene en sus manos pretende ser una herramienta de orientación en cuanto a las posibilidades de trabajo para escolares a la exposición Nutrición, Impulso Vital.

En él encontrará dos propuestas diferentes:

1. Por una parte, les ofrecemos una propuesta de itinerario autoguiado con unos objetivos, una dinámica y unos materiales ya definidos, que detallamos más adelante. En esta propuesta, sois los docentes los que explican la dinámica a su

alumnado, los divide en pequeños grupos, reparten los materiales, y luego los devuelven al personal del Museo.

2. Si, por el contrario, prefiere trabajar la exposición directa los docentes con sus alumnos, ofrecemos toda una serie de propuestas de objetivos y contenidos curriculares en las diferentes etapas escolares, detalladas para cada ámbito.

Decidir cuál de las propuestas les conviene más, os corresponde únicamente al profesorado, pero teniendo en cuenta que en cualquiera de los dos casos son los docentes acompañantes de cada grupo los responsables de su guía.



## **PROPUESTA 1 - ITINERARIO AUTOGUIADO.**

### **Objetivos:**

- ✓ Explorar la exposición Nutrición de forma significativa para el alumnado.
- ✓ Conocer los diversos tipos de alimentos y su combinación para conformar la dieta.
- ✓ Comprender el origen de los diversos alimentos.

### **Competencias:**

- ✓ Plantearse preguntas sobre el medio, utilizar estrategias de búsqueda de datos y analizar resultados para encontrar respuestas
- ✓ Interpretar el presente a partir del análisis de los cambios y continuidades a lo largo del tiempo, para comprender la sociedad en que vivimos
- ✓ Adoptar hábitos sobre alimentación, actividad física y descanso con conocimientos científicos, para conseguir el bienestar físico.
- ✓ Adoptar hábitos sobre la adquisición y uso de bienes y servicios, con conocimientos científicos y sociales para convertirse en un consumidor responsable.

- ✓ Aplicar estrategias de comprensión para obtener información, interpretar y valorar el contenido de acuerdo con la tipología y la complejidad del texto y el propósito de la lectura.

### **Dinámica del itinerario autoguiado.**

Divida su grupo clase en 6 pequeños grupos de máximo 5 alumnos. Cada pequeño grupo tiene un pequeño reto a resolver (numerado del 1 al 6) que le motiva a buscar la información adecuada dentro de la exposición. Cada equipo investiga de forma independiente del resto.

Cada equipo dispone de un documento con la explicación de su reto, un lápiz para anotar sus ideas y de un utensilio de cocina para “hervir las preguntas” que les ayudarán a focalizar su investigación. Para tener claro su objetivo es necesario que lean el reto, y para orientarse en la información que les interesa localizar deben ir recordando las preguntas. Así, recorriendo la exposición para elaborar respuestas.

Una vez agotado el tiempo de que dispone para la visita, es necesario que todos los grupos devuelvan su material al docente del grupo, a excepción del documento donde han escrito, que se lo pueden llevar. Los **docentes deben guardar de nuevo todo el material dentro de la cesta**: los 6 utensilios de cocina con sus preguntas correspondientes, el estuche con los lápices, el sobre vacío donde estaban los documentos de trabajo para el alumnado y el documento con la información para los docentes.

### **Material que se encuentra en la cesta.**

Cada grupo clase dispone de una cesta con todo el material que necesita para seguir esta propuesta:

- El documento con las instrucciones básicas sobre la actividad autoguiada y un plano de la exposición Nutrición, Impulso Vital.
- 6 utensilios de cocina marcados con los números de los retos: del 1 al 6. En cada uno encontrará una serie de preguntas relacionadas.
- Un documento de trabajo para cada uno de los 6 retos, que los grupos podrán llevarse una vez haya terminado su visita.
- Un estuche con lápices para prestar a los grupos que no lleven, gomas y sacapuntas.



### Los retos.

- ▶ **RETOS 1/2 - ¡MANOS A LA MASA!**. Ambos equipos disponen de un menú ya dado (diferente para ambos) y exploran la exposición investigando sobre los ingredientes que necesitan para prepararlo, los nutrientes que estos ingredientes aportan, a qué grupos de alimentos pertenecen y donde se obtienen, si es necesario transformarlos, si hace falta energía para hacerlo y, en relación a toda esta información sobre los nutrientes, qué aportan los ingredientes de su menú en nuestro organismo.
- ▶ **RETOS 3/4 - ¡UNOS OJOS COMO NARANJAS!**. Ambos grupos deben encontrar como presentar un menú ya dado (diferente para ambos) de forma que genere el impulso de consumirlo. Deberán plantearse qué alimentos introducen, como generar emociones o sensaciones positivas con su plato, qué factores influyen en el deseo consumir, si sólo está implicado el sentido de la vista, si quieren jugar con aromas, texturas, el plato en sí u otros elementos de decoración, si quieren introducir en su plato algún elemento que no sea estrictamente un alimento...
- ▶ **RETOS 5/6 - ¡HAGAMOS HERVIR LA OLLA!**. Los dos grupos tienen que diseñar un menú (primer plato, segundo plato y postre) adecuado para personas que se encuentran en una situación determinada que ya les viene dada. En un caso, se trata de un **deportista** que debe correr una carrera importante; en el otro caso, se trata de una persona **celíaca** (que, por tanto, no puede tomar gluten). Cada equipo, pues, ha de investigar cuáles son los alimentos más adecuados para esa persona, que aportan aquellos alimentos, cuáles se deben evitar y como se podrían preparar para hacerlos atractivos.

Cada equipo investiga de forma independiente y por tanto no comparte con el resto su trabajo. Una vez vuelvan a su centro educativo, puede aprovechar el material que el alumnado ha estado trabajando para compartir sus conclusiones, si se considera conveniente.

## PROPUESTA 2 – ITINERARIO DISEÑADO POR EL DOCENTE.

### Objetivos y contenidos ámbito científico-: Ciencias de la Naturaleza.

COMPETENCIAS	CONTENIDOS CLAVES	AMBITOS DE EXPOSICIÓN
Resolver problemas de la vida cotidiana aplicando el razonamiento científico	Modelo de energía Modelo estructura de las sustancias. Modelo de ser vivo.	El mercado de los alimentos Sentarse a la mesa
Conocer y aplicar los procesos implicados en la elaboración y validación del conocimiento científico	Teorías y hechos experimentales. Controversias científicas. Ciencia y pseudociencia.	transversal <sup>1</sup>
Adoptar medidas de prevención y hábitos saludables en el ámbito individual y social, fundamentadas en el conocimiento de las estrategias de detección y respuesta del cuerpo humano.	Modelo de célula Modelo de ser vivo Función de relación. Respuesta inmunitaria. sustancias adictivas	Las cuatro caras de la salud. Nunca. Nada.
Adoptar hábitos de alimentación variada y equilibrada que promueven la salud y eviten conductas de riesgo, trastornos alimentarios y enfermedades asociadas.	Modelo de célula Modelo de ser vivo Función de nutrición. Alimentos y nutrientes. Enfermedades y trastornos asociados.	transversal

<sup>1</sup> Algunas de las competencias pueden trabajarse en cualquiera de los ámbitos de la exposición. Las hemos llamado "transversal"

**Objetivos y contenidos ámbito matemático: Matemáticas.**

**Dimensión resolución de problemas**

COMPETENCIAS	CONTENIDOS CLAVES	AMBITOS DE EXPOSICIÓN
Traducir un problema en lenguaje matemático a una representación matemática utilizando variables, símbolos, diagramas y modelos adecuados.	Patrones, relaciones y funciones. Magnitudes y medida. Sentido de la estadística	La plaza de la pirámide  El mercado de los alimentos  Sentarse a la mesa
Emplear conceptos, herramientas y estrategias matemáticas para resolver problemas.	Representación de funciones: gráficos, tablas y fórmulas. Métodos estadísticos de análisis de datos.	
Emplear el razonamiento matemático en entornos no matemáticos	Relaciones métricas y cálculo de medidas en figuras	
Identificar las matemáticas implicadas en situaciones cercanas académicas y buscar situaciones que se puedan relacionar con ideas matemáticas concretas	Magnitudes y medida. Métodos estadísticos de análisis de datos.	



**Objetivos y contenidos ámbito social: Ciencias Sociales; Geografía e historia.**

COMPETENCIAS	CONTENIDOS CLAVES	AMBITOS DE EXPOSICIÓN
Analizar los cambios y las continuidades de los hechos o fenómenos históricos para comprender la causalidad histórica	Cronología y tiempo histórico. Situación en el tiempo y en el espacio de los hechos históricos relevantes. Caracterización de las sociedades del pasado. Elementos de cambio y continuidad entre etapas históricas.	Gran audiovisual. Un recorrido por la historia
Interpretar que el presente es producto del pasado, para comprender que el futuro es fruto de las decisiones y acciones actuales	Vínculos entre el pasado, el presente y el futuro. Textos de las ciencias sociales: descripción, explicación, justificación, interpretación y argumentación, y vocabulario propio.	Un recorrido por la historia. Nutrición y Gastronomía
Explicar las interrelaciones entre los elementos del espacio geográfico, por gestionar las actividades humanas en el territorio con criterios de sostenibilidad.	Desarrollo humano sostenible. Uso responsable, racional, solidario y democrático de los recursos. Consumo responsable.	El mercado de los alimentos. Hábitos de vida saludable

**Objetivos y contenidos ámbito lingüístico.**

COMPETENCIAS	CONTENIDOS CLAVES	AMBITOS DE EXPOSICIÓN
Obtener información, interpretar y valorar el contenido de textos escritos de la vida cotidiana, de los medios de comunicación y académicos para comprenderlos.	Comprensión literal, interpretativa y valorativa. Ideas principales y secundarias.	Transversal
Desarrollar estrategias de búsqueda y gestión de la información para adquirir conocimiento.	Lenguaje audiovisual.	
Adquirir el hábito de la lectura como un medio para acceder a la información y al conocimiento, y para el disfrute personal; y valorar la escritura como un medio para estructurar el pensamiento y comunicarse con los demás.	Lectura y escritura frecuentes sobre temas diversos y en contextos diferentes	Transversal

**Objetivos y contenidos ámbito de la educación física.**

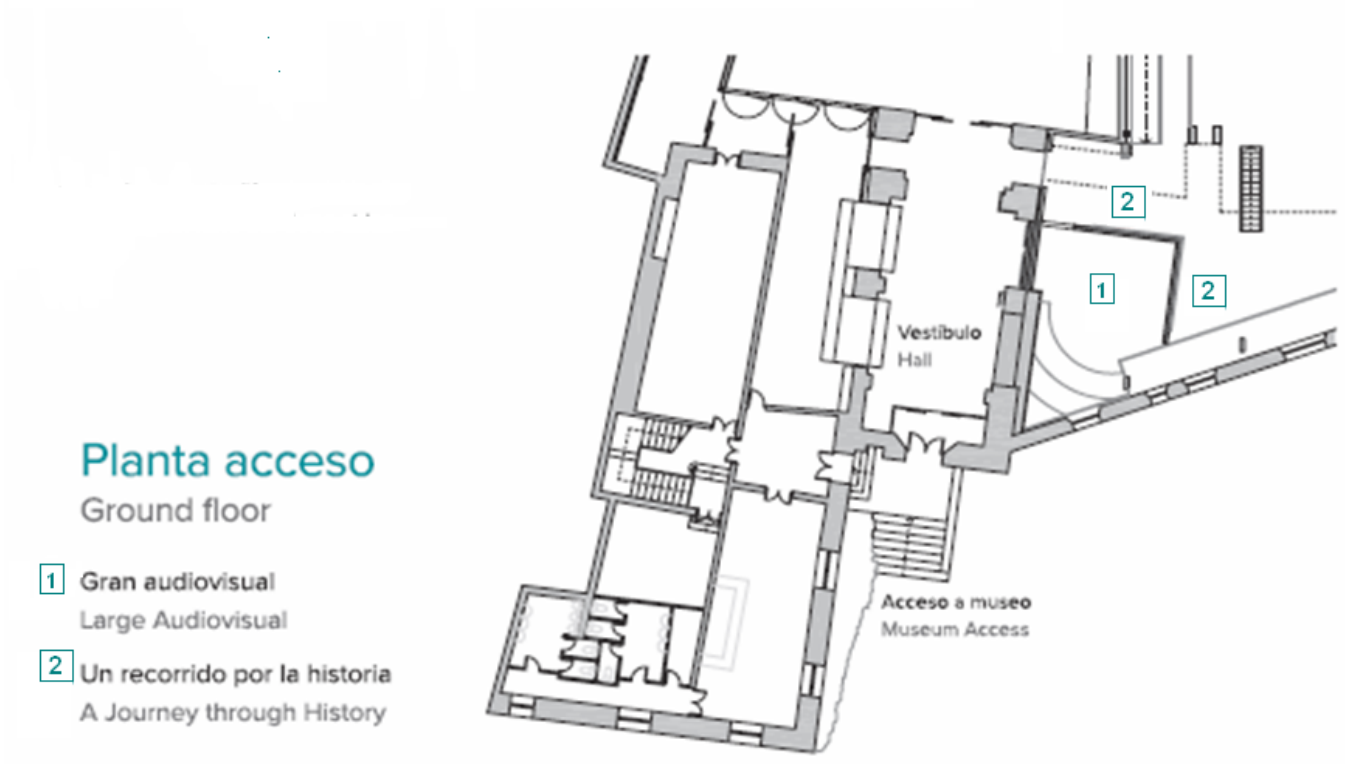
COMPETENCIAS	CONTENIDOS CLAVES	AMBITOS DE EXPOSICIÓN
Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.	Hábitos de salud	Las cuatro caras de la salud La plaza de la pirámide La dieta mediterránea. Hábitos de vida saludable
Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural.	Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte. Actividades en el medio natural.	Las cuatro caras de la salud Hábitos de vida saludable

**Objetivos y contenidos ámbito de educación en valores: Área de educación en valores sociales y cívicos.**

Dimensión personal.

COMPRTENCIAS	CONTENIDOS CLAVES	AMBITOS DE EXPOSICIÓN
Actuar con autonomía en la toma de decisiones y asumir la responsabilidad de los propios actos.	Autoconocimiento y autoestima. Autonomía y resiliencia.	Las cuatro caras de la salud La dieta mediterránea
Desarrollar habilidades para hacer frente a los cambios y a las dificultades y para alcanzar un bienestar personal.	Responsabilidad y corresponsabilidad. Coherencia.	Cómo como? Hábitos de vida saludable
Cuestionarse si usar la argumentación para superar prejuicios y consolidar el pensamiento propio.	Autorregulación de la conducta. Identificación de los propios prejuicios y estereotipos. Sensibilidad, respeto y tolerancia hacia los demás y su diversidad. Actitud crítica en la observación y la interpretación de la realidad.	

## PLANO EXPOSICIÓN. Nutrición, Impulso Vital





## Planta sótano

### Basement

- 3** Las cuatro caras de la salud  
The Four Faces of Health
- 4** El mercado de los alimentos  
The Food Market
- 5** Plaza de las pirámides  
Pyramids Square
- 6** Hábitos de vida saludable  
Healthy Lifestyles
- 7** Nunca, nada  
Never, Nothing
- 8** Sentarse a la mesa  
Sitting at the Table

## BIBLIOGRAFÍA.

### Webs.

Fundación Iberoamericana de Nutrición. <http://www.finut.org>

Catálogo de la exposición Nutrición Impulso Vital. <http://www.finut.org/pages/exposicion/catalogoexpofinut5>

Parque de las Ciencias de Granada. <http://www.parqueciencias.com/parqueciencias>

Organización Mundial de la Salud. Nutrición. <http://www.who.int/topics/nutrition/es>

Agencia catalana del consumo. Escuela del consumo. [http://www.consum.cat/escola\\_de\\_consum/index.html](http://www.consum.cat/escola_de_consum/index.html)

Fundación Alicia. Alimentación y ciencia. <http://www.alicia.cat>

Las Refardes. Semillas de variedades locales de producción ecológica y hechas en el país. <http://llavors.lesrefardes.com/>

VSF Justicia Alimentaria Global. <http://cat.vsf.org.es/campanyes>.

### Libros.

(2013). Nutrición Impulso Vital. Catálogo de la exposición. Granada: Fundación Iberoamericana de Nutrición y Parque de las Ciencias.

Vargas, M. y Chantry, O. La ruta del tomate. Herramientas de reflexión hacia una nueva cultura del consumo urbano. Observatorio de la deuda de la Globalización. Barcelona; 2014. [http://bloc.odg.cat/wp-content/uploads/2014/04/Informe\\_Ruta\\_Tomaquet\\_CAT.pdf](http://bloc.odg.cat/wp-content/uploads/2014/04/Informe_Ruta_Tomaquet_CAT.pdf)