

Formación Ética y Ciudadana

Tercer Año A

Trabajo N° 10

Profesora: Natalia Armas

Correo: nataliacarmas@yahoo.com.ar

Alimentación y nutrición

En el trabajo anterior analizamos los trastornos alimentarios, hoy vamos a cerrar este tema conociendo la diferencia entre alimentación y nutrición como estrategia para prevenir las enfermedades. Además, van a realizar una autoevaluación de hábitos de alimentación/nutrición

La Alimentación y la Nutrición son dos conceptos que hay que diferenciarlos:

- *La Alimentación: Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, presión de la publicidad, recursos económicos, etc. De ahí que es educable, así pues, es importante que la educación intervenga primero desde la familia y después desde la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación.*
- *La Nutrición: Es un concepto que está relacionado con una serie de mecanismos fisiológicos a través de los cuales el organismo transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos mediante la digestión, que comienza con la masticación. Una alimentación completa, variada, adecuada y suficiente, permite que el organismo funcione con normalidad, es decir que cubra por un lado las necesidades básicas y por otro reduce el riesgo de resistir enfermedades o ciertos trastornos alimentarios, como anorexia, bulimia, desnutrición, obesidad, entre otras.*

Consigna

Elabora un cuadro comparativo con texto que ordene gráficamente la información que contiene. (sintéticamente)

Alimentación	Nutrición

Elabora un cuadro comparativo con un dibujo, que exprese gráficamente la diferencia entre alimentación y nutrición.

Alimentación	Nutrición

Ejercicio

Autoevaluación de mis hábitos de alimentación/nutrición

Rodea con un círculo:

- la **S** si siempre actúas así
- la **CS** si casi siempre actúas así
- la **AV** si a veces actúas así
- la **CN** si casi nunca actúas así
- la **N** si nunca actúas así

- | | | | | | |
|--|---|----|----|----|---|
| 1. <i>Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida.</i> | S | CS | AV | CN | N |
| 2. <i>Consumo mucha azúcar.</i> | S | CS | AV | CN | N |
| 3. <i>Como frutas de todo tipo y color.</i> | S | CS | AV | CN | N |
| 4. <i>Consumo mis comidas con mucha sal.</i> | S | CS | AV | CN | N |
| 5. <i>Consumo queso, yogures y leche.</i> | S | CS | AV | CN | N |
| 6. <i>Me gustan consumir bebidas gaseosas.</i> | S | CS | AV | CN | N |
| 7. <i>Tomo mucha agua potable durante el día.</i> | S | CS | AV | CN | N |
| 8. <i>Le quito la grasa a la carne antes de comerla.</i> | S | CS | AV | CN | N |
| 9. <i>Evito las bebidas alcohólicas.</i> | S | CS | AV | CN | N |
| 10. <i>Desayuno diariamente.</i> | S | CS | AV | CN | N |
| 11. <i>Me gusta merendar con palitos salados o papas fritas..</i> | S | CS | AV | CN | N |
| 12. <i>Consumo pan, cereales integrales y pastas.</i> | S | CS | AV | CN | N |

Resultados:

→ Las afirmaciones 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10 y 12 puntúan con:

→ Las afirmaciones 2, 4, 6 y 11 puntúan con:

S	CS	AV	CN	N
4	3	2	1	0
0	1	2	3	4

Suma los puntos obtenidos en cada afirmación y califícate:

■ Entre 36 y 48 puntos: **BUENO O MUY BUENO**

■ Entre 28 y 35 puntos: **REGULAR**

■ Entre 36 y 48 puntos: **FLOJO O MUY FLOJO**



BUENO O MUY BUENO con tus hábitos de alimentación y nutrición, mantén tu actitud y podrás desarrollarte de manera saludable.



REGULAR tus hábitos de alimentación y nutrición, debes mejorarlos para crecer y desarrollarte sano y fuerte.



FLOJO O MUY FLOJO en tus hábitos de alimentación/nutrición, debes mejorarlos rápidamente para crecer y desarrollarte sano y fuerte.

Cualquiera haya sido tu resultado siempre se puede mejorar. Propone acciones para corregir tus hábitos de *alimentación y nutrición* en esta semana:

-
-
-
-
-
-