



Propuestas pedagógicas Secundaria Básica

Itinerario pedagógico
para docentes.

Disciplinas: Educación
Sexual Integral y
Ciencias Naturales.



Grasas y azúcares ¿los malos de la película?

- [Programa completo](#)

Introducción

Alimentarnos es fundamental para vivir. Lo hacemos desde que estamos en gestación, todos los días de nuestras vidas. Nuestras membranas, nuestros órganos, hasta nuestras hormonas sexuales funcionan porque nos alimentamos. Pero ¿todos los alimentos son buenos? Alimentarse bien significa ingerir aquellos alimentos que nos brindan los nutrientes y la energía necesaria para mantenernos sanos. Entre estos nutrientes encontramos a las proteínas, vitaminas, minerales, las grasas o lípidos y los hidratos de carbono o azúcares. Muchas veces, a la hora de alimentarnos, nos dejamos influir por los estereotipos de belleza y las publicidades. Estas elecciones, a veces, pueden poner en riesgo nuestra salud.

¿Qué son los azúcares?

[Video](#)

¿Qué son los lípidos?

[Video](#)

Las grasas o lípidos y los azúcares o hidratos de carbono son el combustible del cuerpo, pero además de brindarnos energía, cumplen otras funciones. Por ejemplo, los lípidos tienen funciones estructurales, de protección frente al frío y a los golpes. Por estas razones decimos que una buena alimentación favorece el desarrollo y crecimiento saludable de las niñas, niños y adolescentes. Los alimentos de origen natural (frutas, verduras, semillas, cereales, lácteos, carnes, entre otros) ya los poseen en cantidades necesarias, de modo que no es necesario consumir alimentos que tengan azúcar agregado. En una ingesta variada, obtenemos los hidratos de carbono fundamentales para cubrir todas las necesidades metabólicas. ¿Qué pasa cuando ingerimos azúcares de más? Aumenta la concentración de glucosa en la sangre. Ese aumento, es una señal para que el páncreas fabrique la

hormona insulina y la libere a la sangre. A su vez, la presencia de la insulina en la sangre es un indicador para el hígado y los músculos, de esa manera ingresa glucosa dentro de sus células y fabrican glucógeno a modo de reserva. Si la concentración de glucosa en la sangre supera la capacidad que tienen los órganos para reservar glucógeno, el exceso o sobrante de este azúcar ingresa a otra vía metabólica participando de la fabricación de ácidos grasos. Tanto los hidratos de carbono como los lípidos son esenciales para la vida, pero hay que ser medidos en su consumo para evitar algunos problemas de salud.

A simple vista, podemos diferenciar las grasas, las saturadas son sólidas a temperatura ambiente, mientras que las insaturadas son líquidas a temperatura ambiente. La mayoría de las saturadas provienen de alimentos de origen animal y la mayoría de las insaturadas provienen de alimentos de origen vegetal.

Las grasas saturadas elevan el nivel de colesterol LDL, es decir al que comúnmente le decimos "colesterol malo". Esto es peligroso para la salud porque aumenta el riesgo de ataques cardíacos, accidente cerebrovascular u otros problemas de salud.

Una dieta alta en grasas saturadas incrementa la acumulación de colesterol en las arterias y puede obstruir o bloquear las arterias. Un colesterol alto, que perdura en el tiempo sin tratamiento, puede traernos problemas cardiovasculares.

El colesterol disminuye la luz arterial, y esto podría producir que deje de llegar sangre a diferentes órganos y si uno de ellos es el corazón se daría un infarto. Además, produce un endurecimiento de las paredes arteriales, lo que conlleva a problemas circulatorios sobre todo en las piernas y al aumento de la presión arterial.

Es por eso, que es bueno limitar los alimentos ricos en grasas saturadas. Se debe optar por las grasas insaturadas de origen vegetal y evitar o limitar los alimentos ricos en grasas saturadas de origen animal que se encuentran principalmente en: fiambres y embutidos, quesos semiduros y duros, carnes, manteca, cremas, huevos. Lo importante con respecto a la alimentación saludable es tener siempre una dieta variada, "colorida", respetando sus horarios, las cantidades de las porciones correspondientes a nuestro tamaño corporal y edad, así como también al grado de actividad física que realicemos en nuestra vida cotidiana.

Propuesta para el aula

Realizar un cuadro o esquema conceptual en el que se organice la clasificación de los hidratos de carbono simples y complejos nombrados en los videos y en qué alimentos se los puede encontrar además de su función. Repetir para los lípidos y las vitaminas.

Tipo de Hidratos de Carbono	Nombre	Alimentos en que se encuentran	Función
(Simples) Monosacáridos Disacáridos			
(Complejos) Polisacáridos			

Tipos de Lípidos	Alimentos en que se encuentran	Función
Triglicéridos		
Colesterol		

Tipos de Vitaminas	Alimentos en que se encuentran	Función

Propuesta para el hogar

Investigar en internet (colocando en el buscador "consumo excesivo de azúcar" o alguna frase similar y visitar páginas confiables como pueden ser las de Conicet, distintos hospitales, la del portal Educ.ar, la revista científica Scielo entre otras) o en libros de Ciencias Naturales, Salud, Adolescencia, etc. Luego responder por escrito:

- a) ¿Qué enfermedades se asocian al consumo excesivo de azúcar?
- b) ¿Cómo se detectan estas enfermedades?
- c) Elegir una de esas enfermedades y averiguar cuáles son las consecuencias de no tratarla a tiempo.

¿Cómo interpretar el rótulo de los alimentos?

Video

En este video se explica, paso a paso, qué hay que tener en cuenta para saber leer correctamente los rótulos en los alimentos.

Propuesta para el aula

- a. Llevar a clase varios envases de distintos alimentos. También pueden trabajar sobre las fotografías de los mismos, tener en cuenta que sean de calidad y de todo el envase.
- b. Luego de ver el video, registrar cuáles son los 5 ítems importantes que deben estar presentes en los envoltorios de los alimentos (denominación de venta, peso neto, fecha de vencimiento, RNE, instrucciones de preparación y rotulado nutricional). ¿Lo cumplen?

Propuesta para el hogar

Visitar como detectives una despensa, mercado o súper cercano y realizar un registro fotográfico de los envases de los 5 alimentos que consideren menos saludable. Luego, escribir y argumentar en sus cuadernos o carpetas su elección. Para esto, tener en cuenta lo aprendido hasta ahora.

Para organizar la escritura, les sugerimos que presenten al menos tres razones que justifiquen la elección de dichos alimentos.

El cuerpo como construcción

Video

Los medios de comunicación asocian la delgadez con el éxito y la belleza, y día a día nos bombardean con dietas que nos aseguran un descenso de peso en poco tiempo. Por eso, es necesario, por un lado, trabajar en profundidad sobre esta problemática deconstruyendo estas asociaciones que en muchos casos empujan a las y los jóvenes a los trastornos del comportamiento alimentario, y por otro, trabajar en la promoción de conductas y hábitos saludables en relación con la salud alimentaria en particular y a la salud en general, como ser:

- tomar al menos 2 litros de agua por día;
- dormir, comer y descansar en horarios estables;
- realizar actividad física;
- no fumar, ni consumir alcohol o cualquier otra sustancia nociva particularmente en edades de desarrollo

Propuesta para el aula

a) Leer la siguiente definición:

"Los **estereotipos** son imágenes sociales simplificadas e incompletas que supuestamente caracterizan a un grupo de personas. Por ejemplo, cuando se afirma "todos los argentinos son...", el estereotipo está armado en función de la nacionalidad. Pero también puede haber estereotipos en función del género, como cuando se dice: "todas las mujeres son / tienen..." o "todos los varones son / tienen...", o en función de la orientación sexual, como cuando se plantea que "todos los homosexuales son / tienen...". Los estereotipos nos brindan una imagen simplificada y limitada acerca de cómo son las personas. En este caso, se trata de estereotipos de belleza asociados al género."

b) Dialogar y luego registrar de manera escrita los comentarios o indicaciones que se escuchan en la vida cotidiana acerca de la imagen corporal.

- c) Realizar una puesta en común.

Propuesta para el hogar

- a) Buscar en Internet publicidades gráficas o audiovisuales que refuercen estereotipos en relación con la imagen corporal. Analizar las publicidades y sacar conclusiones sobre los modelos de varón y de mujer que se proponen como ideales. Ejemplos a tener en cuenta en el análisis:

¿Qué características físicas tienen la mayoría de las modelos femeninas? ¿Y los modelos masculinos? ¿Con qué productos de venta se relaciona a cada género? ¿Qué tipo de actividad es más frecuente en las mujeres / varones?

- b) ¿Qué crees que implican estos modelos y de qué manera afectan a la construcción de la propia identidad?

Para seguir trabajando

¿Sabías que existe el Día Mundial de la Alimentación?

Es el 16 de octubre de cada año. La finalidad es concientizar a las poblaciones sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza.

VIDEO

<http://encuentro.gob.ar/efemerides/?date=2017-10-16>

Fue proclamado en 1979 por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Su finalidad es concientizar a los pueblos del mundo sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza. El día coincide con la fecha de la fundación de la FAO en 1945.

La FAO estableció como objetivos para esta celebración:

- estimular una mayor atención a la producción agrícola en todos los países
 - estimular la cooperación económica y técnica entre países en desarrollo;
 - promover la participación de las poblaciones rurales, especialmente de las mujeres y de los grupos menos privilegiados, en las decisiones y actividades que afectan a sus condiciones de vida;
 - aumentar la conciencia pública de la naturaleza del problema del hambre en el mundo;
 - promover la transferencia de tecnologías al mundo en desarrollo;
 - fomentar todavía más el sentido de solidaridad nacional e internacional en la lucha contra el hambre, la malnutrición, la pobreza,
 - señalar a la atención los éxitos conseguidos en materia de desarrollo alimentario y agrícola.
-
- Cada año se produce el doble de los alimentos que hacen falta para que los más de 7.300 millones de personas que habitan la Tierra, pero 793 millones de personas pasan hambre.
 - En todo el mundo las mujeres son las principales encargadas de la nutrición, la seguridad y calidad de los alimentos en la familia y en la comunidad.
 - En los países en desarrollo, la mayor parte del trabajo de las mujeres se dedica a la agricultura. Aunque los hombres normalmente aran los campos y guían a los animales de tiro, las mujeres hacen la mayor parte del trabajo relacionado con la siembra, escarda, fertilización y recolección de los alimentos básicos, como el arroz, trigo y maíz, que representan más del 90% de la dieta de la población rural pobre. La contribución de las mujeres a los cultivos secundarios, como las legumbres y hortalizas,

es todavía mayor. En su mayoría, estos cultivos se producen en huertas familiares, cuidados casi exclusivamente por mujeres. Estas huertas muchas veces son notablemente productivas y son fundamentales para el bienestar nutricional y económico.

- Las regulaciones internacionales de la Organización Mundial del Comercio y de la Unión Europea establecen que, para poder sembrar, vender o intercambiar semillas, estas tienen que cumplir con el criterio DUS (Distinción, Uniformidad y Estabilidad) algo que es difícil de cumplir por la agricultura tradicional cuyas semillas no son uniformes ni estables. Eso hace que miles de pequeños agricultores tengan dificultades para volver a sembrar y comercializar su propia simiente. Pueden comprar semillas certificadas, pero, además de ser uniformes, les supone un coste extraordinario.
- Pérdida de biodiversidad: Según datos de la FAO (organización de la ONU para la alimentación y la agricultura), a lo largo de la historia la humanidad ha utilizado entre 8000 y 10 000 especies distintas para su alimentación. Hoy se producen y distribuyen comercialmente alrededor de 150. Y el 60% de las calorías que consumimos vienen de solo cuatro especies: el trigo, el maíz, el arroz y las papas. Y también se utilizan cada vez menos variedades dentro de la misma especie.

Frente al desafío de sostener la continuidad pedagógica el Ministerio de Educación de la Nación ideó SEGUIMOS EDUCANDO, una propuesta que incluye materiales escritos, programas de televisión y programas de radio con alcance a todo el país y con el objetivo de acompañar a todas y todos los docentes en la tarea de enseñar en la no presencialidad. Durante todo el año 2020 se emitió por la TV Pública, los canales Pakapaka y Encuentro con una programación diaria y por más de 180 radios de todo el país.

Las propuestas pedagógicas sugeridas en estos documentos tienen por propósito brindar recursos que acompañen el uso de los contenidos audiovisuales producidos en Seguimos Educando. Son orientaciones y aportes para las planificaciones de las profesoras y los profesores. Los videos, notas periodísticas o páginas de internet son sólo sugerencias para ampliar la mirada y profundizar el trabajo. Pueden utilizarse en caso de que las y los estudiantes cuenten con conectividad o para que el/la docente les facilite su uso, en caso de considerarlo pertinente.