

## Carbohidratos en la noche ¿sí o no?

Lee el artículo y visualiza el video que se encuentra en el siguiente [enlace](#) o escanea el código qr, luego realiza la actividad.



### Actividad

Argumenta las siguientes preguntas

1. ¿Consumir carbohidratos en la noche es recomendable o no para una alimentación saludable?
2. ¿Qué le aconsejarías a una persona que no realiza ejercicio físico y consume muchos carbohidratos por la noche?

Posteriormente se realiza una puesta en común, teniendo en cuenta las diferentes posturas que tomen las y los estudiantes con respecto a su argumentación.

Para poder realizar esta actividad te dejo una guía de cómo argumentar:

- En mi opinión.....
- Me parece que....
- Reconozco que...
- Si he entendido bien...
- El autor dice...

### Rúbrica de evaluación

Indicadores	Excelente	Muy bueno/Bueno	Insuficiente
Argumentación	Argumenta de forma correcta, expone argumentos válidos utilizando el material recomendado.	Presenta argumentos de forma clara utilizando algunos términos científicos.	Justifica lo mínimo. Información elemental en términos cotidianos, no utiliza el lenguaje científico.
Explicación de la importancia de los carbohidratos en la alimentación.	Explica de forma correcta la importancia de los carbohidratos. Argumenta apoyándose en el material.	Identifica e interpreta las ideas y conceptos explícitos. Demuestra conocimiento del tema.	La comprensión del tema es muy escasa.
Identificación de las ideas clave del artículo y del propósito del autor.	Identifica todas las ideas claves, las expresa con un lenguaje adecuado.	Identifica algunas ideas claves, las expresa en forma pertinente.	Cita ideas no pertinentes, describe ideas irrelevantes del artículo.
Explicación de su opinión personal y asesoría.	Argumenta su postura de forma clara y concisa.	Selecciona algunos conceptos y establece alguna relación.	Solamente expone su opinión personal no es convincente.
Ortografía, expresión escrita y caligrafía.	Cuida las reglas ortográficas. Caligrafía legible. Expresión correcta. Responde con exactitud a lo que se le pide.	Mantiene al menos dos aspectos de los anteriores.	No mantiene ningún aspecto.

### Créditos:

- Departamento Técnico de Infisport. (24 de Julio 2019). Carbohidratos: cuál es su importancia y cuándo consumirlos. [Entrada en un blog] Infisport. Science nutrition. Recuperado de:  
<https://www.infisport.com/blog/carbohidratos-cual-es-su-importancia-y-cuando-consumirlos>
- Departamento Técnico de Infisport. (2019, Julio 24). Carbohidratos cuál es su importancia - Infisport. [Archivo de video]. Recuperado de:  
<https://youtu.be/HIgoJVdoVbM>
- Laborde, G. (2017). Una unidad didáctica basada en el desarrollo de competencias. Dimensiones de análisis de un sistema.
- Sardá, A., Márquez, C. y Sanmartí, N. (2006) ¿Cómo promover distintos niveles de lectura de los textos de ciencias? Revista electrónica de Enseñanza de las

Ciencias. Vol. 5 N° 2. Recuperado de:

[http://reec.uvigo.es/volumenes/volumen5/ART5\\_Vol5\\_N2.pdf](http://reec.uvigo.es/volumenes/volumen5/ART5_Vol5_N2.pdf)

- Sardá, A. y Sanmartí, N. (2000). Enseñar a argumentar científicamente: un reto de las clases de Ciencias. Enseñanza de las ciencias. 18 (3), 405-422. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/edlc/02124521v18n3/02124521v18n3p405.pdf>

Autores: Paulino Alegre, Vanesa Álvez y Virginia De Mello.

Fecha de publicación: 30 de noviembre de 2020.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).