

## Ficha 3: ¿Qué implica una buena alimentación?

### Alimentación correcta, variada y completa

Exceso de lípidos

Arteriosclerosis

Corto y largo plazo

Exceso de carbohidratos

Exceso de dulces genera caries

Dieta como prevención de enfermedades

Hipertensión, obesidad, diabetes,  
enfermedades cardiovasculares

Reduce el riesgo de padecer  
enfermedades

¿Qué papel juega la alimentación en la  
prevención de enfermedades?

Las líneas actuales de investigación se centran ya no sólo en el consumo de energía y nutrientes (proteínas, lípidos, glúcidos o hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua), sino también en otros componentes no nutritivos de los alimentos que (se ha comprobado en la experimentación y en estudios científicos de laboratorio) se comportan como compuestos protectores frente a estas y otras enfermedades; hablamos concretamente de la **fibra** y de los **antioxidantes naturales**, presentes fundamentalmente en los vegetales.

- Pérdida de peso
- Ejercicio regular diario
- Abandonar hábitos tóxicos
- Evitar el sedentarismo y realizar ejercicio físico
- Tabaco, droga, exceso de bebidas alcohólicas
- Acorde a edad y posibilidades de cada uno
- Reduce estrés y tensión
- Mejor control de ciertas enfermedades
- Aumenta el buen colesterol (HDL)
- Refuerza musculatura
- Reduce triglicéridos
- Contribuye al bienestar

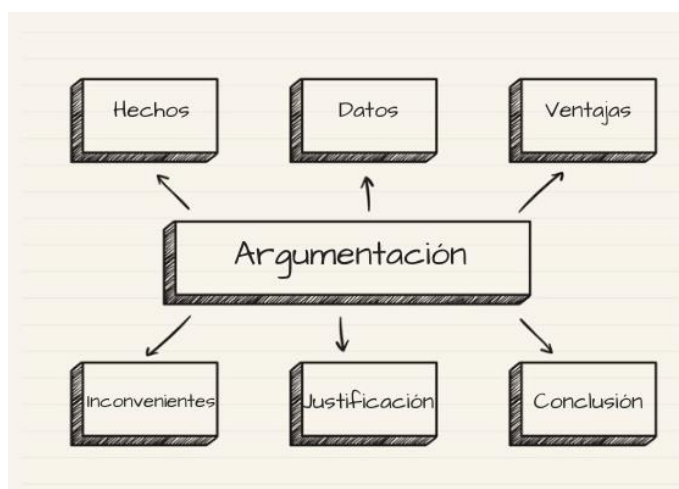
Los alimentos ricos en fibra aumentan la sensación de **saciedad** (hacen que la persona se sienta "llena" y que el tiempo de vaciado gástrico sea mayor, por lo que se retrasa la sensación de hambre tras la comida), lo que es beneficioso para las personas que sufren obesidad. Y lo que es más importante aún: una dieta pobre en fibra es causa de estreñimiento y compresión en el tracto intestinal.

La mayoría de los antioxidantes naturales se encuentra en alimentos vegetales, lo que explica en parte el carácter saludable de frutas, legumbres, hortalizas y cereales integrales.

### Consigna de trabajo:

**1)** En base a los 2 párrafos planteados y las diferentes frases, escribe un texto argumentativo con el fin de convencer a tus compañeros sobre lo que piensas con respecto a una buena alimentación.

✓ *Ten en cuenta que una argumentación debe incluir los siguientes aspectos:*



**2)** Luego de haber transcurrido 20 minutos arma un equipo de 4 o 5 integrantes en el cual se hará una puesta a punto de lo que has realizado.

**3)** Una vez socializado el trabajo de cada uno, plantea un texto en común para el equipo.

**4)** Para finalizar se realizará una puesta en común de cada equipo.

✓ *Para la próxima clase y teniendo en cuenta lo presentado por cada equipo identifica fortalezas, debilidades y aspectos a mejorar en sus trabajos.*

✓ *Cada equipo deberá reelaborar el texto teniendo en cuenta los aportes de sus compañeros con respecto a diferentes aspectos de su trabajo.*

### Criterios de evaluación del texto argumentativo:

	Excelente	Muy bueno	Bueno	Aceptable	Insuficiente
<b>Argumentación</b>	El equipo argumenta su recomendación basándose en varios conceptos trabajados en la unidad relacionándolos entre sí.	El equipo argumenta su recomendación basándose en algunos conceptos trabajados en la unidad.	El equipo explica qué se recomienda, pero lo hace en base al conocimiento popular sin aplicar los conceptos trabajados en la unidad.	El equipo solamente describe cuál opción recomienda, pero no explica por qué lo hace.	El equipo no plantea ninguna recomendación.
<b>Expresión de la opinión del equipo</b>	Expresan un excelente dominio del tema al redactar una opinión en equipo haciendo uso de diversas estrategias comunicativas.	Expresan un buen dominio del tema al redactar una opinión en equipo haciendo uso de algunas estrategias comunicativas.	Expresan un regular dominio del tema haciendo uso de una estrategia comunicativa.	Expresan un escaso dominio del tema sin hacer uso de estrategias comunicativas.	Desconocen el tema al redactar una opinión personal ajena al mismo.
<b>Claridad y coherencia</b>	Redactan de forma coherente haciendo uso variado y correcto de los conectores.	Redactan de forma coherente haciendo uso correcto y sencillo de los conectores.	Redactan de forma coherente haciendo uso correcto pero eventual de los conectores.	Redactan de forma coherente haciendo uso de oraciones simples o redundantes.	Redactan de forma incoherente haciendo uso incorrecto de distintos términos.
<b>Ortografía, sintaxis y puntuación</b>	El texto se encuentra bien redactado sin errores de ortografía, sintaxis y/o puntuación.	Contiene 1 error de ortografía, sintaxis y/o puntuación	Contiene 2 errores de ortografía, sintaxis y/o puntuación	Contiene 3 errores de ortografía, sintaxis y/o puntuación.	Contiene más de 3 errores de ortografía, sintaxis y/o puntuación.
<b>Aportes de otros compañeros</b>	Aceptan los mismos, los cuestionan y adecuan el texto a las mejoras planteadas.	Aceptan los mismos sin cuestionarlos y adecuan el texto a las mejoras planteadas.	Aceptan los mismos, los cuestionan, pero no modifican el texto.	No aceptan aportes de compañeros.	No prestan atención cuando están haciendo la devolución de su trabajo.

**¿Qué son las estrategias comunicativas?** La forma de comunicar, los ejemplos que se pueden dar, las actitudes referentes al proceso de comunicación, los aspectos a favor y en contra, creatividad, información local, regional y mundial con respecto a porcentajes, datos actualizados, etc.

**¿Qué son los conectores?** Como su nombre lo indica, tienen como función unir palabras, frases, sintagmas o enunciados dentro de un mismo párrafo. Además, sirven para establecer relaciones semánticas entre los distintos párrafos de un texto.

## Créditos

### ✓ Referencias bibliográficas:

- Eroski Consumer. (s.f.). *Salud y alimentación. Guía práctica. La importancia de comer bien. La dieta como prevención de enfermedades*. Recuperado de: <https://saludyalimentacion.consumer.es/la-importancia-de-comer-bien/la-dieta-como-prevencion-de-enfermedades>
- IPES Audiovisuales. (2018, octubre 29). CEIP. Seminario: Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias. Día 1. Dra. Neus Sanmartí. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://youtu.be/qWjyVkSyCVw>
- Sanmartí, N. (2002). *Aprendizajes más solicitados en Ciencias Naturales y las formas de expresarlos*. Didáctica de las Ciencias en la Educación Secundaria Obligatoria. Recuperado de: <https://studylib.es/doc/347656/anexo-3-n.-sanmarti.-aprendizajes-m%C3%A1s-solicitados>.
- Jiménez, M. (s.f.). *Rúbrica para evaluar un texto argumentativo*. Recuperado de: <https://sites.google.com/site/aelaomarinojimenezle2012/home/rubrica-para-evaluar-un-texto-argumentativo>
- Gatto, A. (s.f.). *Rúbrica para evaluar tarea 6: manteca versus margarina*. Recuperado de: [http://rubistar.4teachers.org/index.php?screen=PrintRubric&rubric\\_id=2738815](http://rubistar.4teachers.org/index.php?screen=PrintRubric&rubric_id=2738815)
- INTEF. (2017, octubre 9). Vídeo 5.3. Rúbricas y listas de cotejo - Ideas Clave. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://youtu.be/vrgieP1dybY>

**Autor:** Jorge Saúl Ferreira.

**Fecha de publicación:** 7 de noviembre de 2019.



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