

**Nombre de la actividad:** Los peces en nuestra dieta

**Asignatura:** Ciencias para la ciudadanía / Módulo Bienestar y Salud

**Curso:** 3° - 4° Medio

**OA1** | Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).

**Objetivo específico:** | Investigar los beneficios de comer pescados en la dieta humana, identificando las cualidades de los alimentos provenientes del mar.

**Indicadores de Evaluación sugeridos** | - Analizan casos y describen patrones, tendencias y relaciones entre la salud y factores como nutrición, consumo de alimentos transgénicos, actividad física, estrés, consumo de alcohol y drogas, y exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes.

## ACTIVIDAD SUGERIDA

## RECURSOS Y DURACIÓN

El docente explica el objetivo de la clase y realiza las siguientes preguntas: ¿qué factores influyen en la salud de las personas?, ¿cómo afecta la dieta en el estrés a la salud mental?, ¿por qué es importante realizar actividad física?, ¿cómo afecta el consumo de pescado en la dieta humana?  
Se realiza una lluvia de ideas con las respuestas de los estudiantes, las cuales se anotan en la pizarra.

- Pizarra, plumón.  
- 10 min.

El curso se dirige a la sala de computación y el docente da la siguiente instrucción: deben escribir una columna de opinión sobre los efectos de la alimentación en la salud física y mental de las personas; los argumentos de la columna deben ser científicos y basados en evidencias. Para guiar la investigación, el profesor propone las siguientes preguntas:  
¿Qué es una dieta balanceada?  
¿Qué síntomas puede presentar una persona que no se alimenta bien?  
¿Qué tipo de nutrientes aporta el pescado y los productos del mar?  
¿Cuál es la dosis recomendable de consumo de pescado?  
¿Cuál es la mayor fuente productiva de pescado para el consumo de nuestro país?  
¿Qué tan importante es la alimentación para el desarrollo de cada ser humano?

- Computador, cuaderno, lápiz.  
- 60 min.

Una vez finalizada la actividad, cada estudiante comparte su columna con un compañero y recibe su retroalimentación; luego se invierten los roles.  
Finalmente, 2 a 3 estudiantes leen sus columnas frente al curso y reciben la opinión de algunos compañeros.

- Pizarra, plumón.  
- 20 min.

INICIO

DESARROLLO

CIERRE



**Nombre de la actividad:** Los peces en nuestra dieta

**Asignatura:** Ciencias para la ciudadanía / Módulo Bienestar y Salud

**Curso:** 3° - 4° Medio

**Evaluación:** Autoevaluación formativa

El docente invita a los estudiantes a responder las siguientes preguntas:

¿Cómo puedo definir el estado de mi alimentación?

¿Cuál debiese ser mi compromiso para mejorar mi estado de salud? ¿Y el de mi familia?

¿Con qué frecuencia consumo pescado?

¿Mi consumo de productos del mar es el adecuado?

**Sugerencias de implementación y/o comentarios del docente:**

Como resultado de la clase se espera que los estudiantes den valor a incluir alimentos del mar en su dieta. Con esa base, se sugiere iniciar la siguiente clase conversando sobre la importancia del origen de esos productos (ausencia de microplásticos, aguas no contaminadas, procesos de extracción, etc.) y guiar la conversación hacia la importancia de cuidar los ecosistemas acuáticos que nos rodean. En ese caso se podría articular con el Módulo de Ambiente y Sostenibilidad, OA 1 u OA2.

**Propuesta de articulación curricular:**

 Lengua y Literatura, OA5: Producir textos (orales, escritos o audiovisuales) coherentes y cohesionados para comunicar sus análisis e interpretaciones de textos, desarrollar posturas sobre temas, explorar creativamente con el lenguaje, entre otros propósitos: > Aplicando un proceso de escritura según sus propósitos, el género discursivo seleccionado, el tema y la audiencia. > Adecuando el texto a las convenciones del género y a las características de la audiencia (conocimientos, intereses, convenciones culturales).