

Descripción general del proyecto y las actividades

Nº Proyecto. 89

Título del Proyecto. *Alimenta tu vida.*

Centro educativo solicitante. IES Polígono Sur.

Coordinador/a. José Marcos Cano Hiedra.

Temática a la que se acoge. *Ciencia, alimentación y vida saludable.*

Objetivos y justificación:

1. Reconocer los hábitos saludables como método de prevención de las enfermedades.
2. Diseñar hábitos nutricionales saludables mediante la elaboración de dietas equilibradas, utilizando tablas con diferentes grupos de alimentos con los nutrientes principales presentes en ellos y su valor calórico.
3. Valorar la importancia de una dieta equilibrada para una vida saludable.
4. Alertar de los cambios de hábitos alimenticios debidos al acelerado ritmo de vida actual.
5. Conocer las diferentes utilidades de productos naturales en tratamientos de belleza y enfermedades.
6. Potenciar el interés por la investigación y el conocimiento científico.
7. Favorecer la interacción del alumnado y potenciar sus competencias.

Relación de actividades

- **Actividad 1. Calculo de IMC**

Interrogante que plantea. ¿Sabes si tu peso es ideal?

Descripción de la actividad. El visitante calculará con la ayuda del divulgador/a su IMC.

Fundamento. Exponer hábitos de vida saludable.

Interacción con el visitante.

1. El alumnado divulgador explicará al visitante en qué consiste el IMC y para qué se utiliza.

El **índice de masa corporal (IMC)** es una medida de asociación entre la masa y la talla de un individuo, es un método utilizado para estimar la grasa corporal total. Esto ayuda a determinar si su peso está dentro del rango normal, o por el contrario tienes sobrepeso o delgadez. Pero el IMC no diferencia entre la grasa corporal y la masa muscular, lo que significa que puede que el IMC no sea exacto.

Hay que destacar que, no se pueden aplicar los mismos valores de IMC en niños y adolescentes debido a su constante crecimiento de estatura y desarrollo corporal, por lo que se obtiene un IMC respecto a su edad y sexo.

Por lo que primero deberá primero contar con la fecha de nacimiento y de medición para obtener la edad calculada y así ser más precisos al categorizar a éste grupo de edad.

Se calcula según la operación:

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa}}{\text{estatura}^2}$$

masa (Kg), altura (m)

<http://www.calculadoraimc.org/que-es-imc/>

2. El divulgador/a toma los datos del visitante, masa, altura, edad, sexo.
3. Con el uso de percentiles (analógicos o digitales) determinará el IMC del visitante.
4. Los resultados obtenidos se analizarán conjuntamente con el visitante.

Material necesario.

Cartelería expositiva, ordenador (conexión internet), cinta métrica, balanza y calculadora.

Consideraciones especiales. No existen.

Duración. Cinco minutos.

- **Actividad 2.** Elaboración de un menú equilibrado.

Interrogante que plantea. ¿Qué comes? ¿Es tu dieta saludable?

Descripción de la actividad. El visitante elabora su menú ideal y en función de si resulta o no saludable, se le proponen otras combinaciones.

Fundamento. Exponer los diferentes grupos alimenticios y cómo deben ser tomados durante una jornada.

Interacción con el visitante. Se le pide al visitante que prepare su comida ideal (desayuno, almuerzo, cena) utilizando tarjetas con diferentes alimentos que irá pegando en un plato.

Si la combinación resulta poco saludable se le propondrán otras alternativas y se argumentarán convenientemente.

Posibles preguntas a realizar:

1. ¿Debes comer carne todos los días? ¿con qué frecuencia semanal? ¿cualquier tipo de carne?
2. ¿Debes comer pescado todos los días? ¿qué tipo de pescado es más saludable, el blanco o el azul?
3. ¿Debes comer verduras todos los días? ¿pueden ser siempre las mismas?
4. ¿Debes comer frutas todos los días? ¿cuántas piezas al día?
5. ¿Puedes comer pan todos los días?

Si la combinación resulta adecuada se le puede proponer otra que no lo sea y se le pide su opinión. También podríamos proponer que se elaborase un menú para personas con alguna intolerancia, alergia, enfermedad, ...

Material necesario. Cartelería expositiva, fichas variadas de alimentos con velcro y un plato donde pegarlas..

Consideraciones especiales. No existen.

Duración. Cinco minutos.

- **Actividad 3.** Fitoterapia

Interrogante que plantea. ¿Los alimentos pueden ayudar a prevenir y curar enfermedades?

Descripción de la actividad. Se da información sobre las propiedades de algunos alimentos, especialmente de las hierbas aromáticas que normalmente utilizamos en cocina. Se explican diversos métodos para la obtención de aceites esenciales.

Fundamento. Explicar e informar sobre las propiedades de las plantas aromáticas que mejoran nuestra salud.

Interacción con el visitante. El visitante puede realizar una de las técnicas de extracción de aceites esenciales. Con los que puede hacer un preparado que puede llevarse

Material necesario. Plantas, aceite, alcohol, material de laboratorio, envases individuales, cartelería.

Consideraciones especiales. No existen.

Duración. Cinco minutos.

- **Actividad 4. Quiz.**

Interrogante que plantea. ¿Sabemos en qué consiste una vida saludable?

Descripción de la actividad. Concurso mediante la aplicación Kahoot.it para demostrar los conocimientos sobre la temática.

Interacción con el visitante. Los visitantes son los concursantes, mediante sus teléfonos móviles podrán participar y demostrar sus conocimientos sobre hábitos de vida saludable.

Material necesario. Pantalla TV y conexión a internet.

Consideraciones especiales. No existen

Duración. 5 minutos