

HISTORIA DE CLASES

¿Para qué nos sirven los alimentos?



Nombre	Luis Gallardo Cochifas
Nivel	6º, 7º y 8º básico
Establecimiento	PUCV- Programa BETA
Asignatura	Química: una aventura en la cocina
Cantidad de estudiantes	25
Objetivo de la clase	Comprender la información nutricional de diferentes envases y análisis de esta información

Introducción

Con la inmediatez exigida por el estilo de vida actual, muchas veces olvidamos lo importante que es mantener una dieta equilibrada y ajustada a nuestras necesidades. En este encuentro, buscamos analizar y comprender como se encuentra organizado y regulado el mercado alimenticio.

Ejecución

Con 21 estudiantes presentes damos inicio a la clase, en la cual, luego de un primer momento expositivo acerca de las pirámides alimentarias, macromoléculas orgánicas y vitaminas y minerales, los estudiantes realizaron un menú semanal tomando en cuenta las cantidades y veces que es recomendable consumir ciertos alimentos para mantenerse saludable. Luego de esto, en el segundo bloque y con 25 estudiantes (ordenados en 5 grupos), se les entregó 3 tablas de información nutricional de productos que ellos no conocían. Se les pidió que trataran de acertar el producto incógnito o, mediante el análisis de las tablas, acercarse a lo que podía ser. Es en este momento, en el que también se les pide que formulen una pregunta de investigación acerca de lo observado. En un primer momento fue complejo, ya que la mayoría de ellos no estaba interiorizado con esto, pero a medida que fuimos compartiendo, pudimos lograr las siguientes preguntas:

¿Qué características da el informe nutricional para poder comprobar que alimento es más sano que otro?

¿Cuáles fueron los aspectos en los que los estudiantes del curso cocina química se fijaron para poder llegar a su respuesta?

¿En qué podría afectar que un alimento contenga un alto contenido de carbohidratos?

¿Cuántas veces te fijas en lo que realmente consumes?

Si bien no se cumple el objetivo pedido por el curso pajareando aprendo, como acercamiento a la formulación de preguntas científicas se ve un avance. La clase acaba con cierre por grupos y recordatorios y avisos al curso en general.

