

29

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MI COLEGIO

---

Este proyecto considera el desafío que tenemos como país en cuanto a tener una alimentación más saludable y cambiar la dirección de los índices de obesidad, especialmente en los niños y niñas.

De este modo, los estudiantes podrán reflexionar y comprender los efectos de una alimentación no saludable, para crear un plan que considere variables clave para mejorarla, usando evidencia estadística.

Además, esta será una oportunidad para conectarse interdisciplinariamente con el uso de tecnologías y de habilidades de diseño para difundir la propuesta elaborada con los correspondientes resultados.

### NOMBRE DEL PROYECTO

---

**Alimentación saludable en mi colegio.**

### PROBLEMA CENTRAL

---

El problema radica en el aumento de los índices de obesidad en nuestro país y la necesidad de crear conciencia para mejorar los hábitos alimenticios de la población, permitiendo el cuidado de la salud.

### PROPÓSITO

---

Este proyecto tiene como propósito que los alumnos apliquen conocimientos de estadística, biología y alimentación para elaborar un plan de alimentación saludable, difundiendo acciones para el cuidado de la salud.



## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

---

### MATEMÁTICA

#### OA de Conocimiento y Comprensión

**OA 2** / Tomar decisiones en situaciones de incerteza que involucren el análisis de datos estadísticos con medidas de dispersión y probabilidades condicionales.

### OA DE HABILIDAD

**OA C** / Tomar decisiones fundamentadas en evidencia estadística y/o en la evaluación de resultados obtenidos a partir de un modelo probabilístico.

**OA D** / Argumentar, utilizando lenguaje simbólico y diferentes representaciones para justificar la veracidad o falsedad de una conjetura, y evaluar el alcance y los límites de los argumentos utilizados.

### CIENCIAS DE LA SALUD

#### MÓDULO BIENESTAR Y SALUD

#### OA de Conocimiento y comprensión

**OA 1** / 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).

## PREGUNTAS

---

¿Cómo me permite el análisis de datos tomar buenas decisiones respecto de una alimentación saludable?

¿Cómo nos ayuda la estadística para crear un plan de alimentación saludable?

¿Qué variables deben considerarse para crear un plan de alimentación saludable?

¿Cómo comunicar los resultados del análisis estadístico para sensibilizar a la comunidad?

¿De qué manera me permite la alimentación saludable tener una mejor calidad de vida?

¿Cómo sensibilizar a la comunidad para ser agentes activos en la ejecución de un plan de alimentación saludable?

## TIPO DE PROYECTO INTERDISCIPLINARIO

---

Matemática  
Ciencias de la Salud, Módulo Bienestar y Salud

## PRODUCTO

---

Presentación de un plan de alimentación que permita el cuidado de la salud.

## HABILIDADES Y ACTITUDES PARA EL SIGLO XXI

---

Pensamiento creativo e innovación  
Pensamiento crítico  
Trabajo colaborativo

## RECURSOS

---

Bibliografía  
TIC

## ETAPAS

---

**Fase 1 /** Análisis del problema e investigación de las variables:

- Ley de etiquetado de alimentos, vigente en Chile desde 2016 (Minsal, 2016).
- Restricciones en otros países.
- Efectos del consumo inadecuado de azúcar.

**Fase 2:** Investigación y análisis estadístico sobre datos nutricionales:

- Determinan los alimentos de consumo frecuente.
- Determinan el promedio de azúcar por cada 100 g de los alimentos de consumo frecuente.
- Determinan la desviación estándar e interpretan dichos valores.
- Efectúan una comparación grupal de los promedios e interpretan las distintas desviaciones estándar obtenidas.
- Determinan un promedio de todos los datos, evaluando el uso de la desviación estándar.

**Fase 3:** Aplicación y evaluación plan piloto:

- De acuerdo a los datos obtenidos, definen y aplican un plan piloto de alimentación saludable.
- Recogen los resultados de la aplicación del plan piloto.

**Fase 4:** Elaboración del plan final:

- Reelaboran la propuesta del plan de alimentación saludable en función de los resultados obtenidos en el piloto.
- Fundamentan sus decisiones.

**Fase 5:** Difusión de los resultados del proyecto:

- Definen la forma de difusión de los resultados del proyecto.

## CRONOGRAMA SEMANAL

---

**Semana 1 (Fase 1)** Análisis del problema e investigación.

**Semana 2 (Fase 2)** Investigación y determinación de datos estadísticos.

**Semana 3 (Fases 3 y 4)** Aplicación y evaluación plan piloto; elaboración de plan final.

**Semana 3 (Fase 4)** Difusión.

## EVALUACIÓN FORMATIVA

---

Los estudiantes construirán un informe de avance que contenga los principales resultados de la investigación, las listas de datos recolectados en cada hogar y los cálculos realizados para los promedios y las desviaciones estándar.

## EVALUACIÓN SUMATIVA

---

Cada grupo entrega su plan de alimentación saludable final y el material de difusión para ser comunicado a los integrantes de la comunidad educativa. Pueden construir videos breves, afiches, folletos, etc.

## DIFUSIÓN FINAL

---

Difunden el plan de alimentación saludable en el colegio y exponen los principales resultados a la comunidad educativa (directivos, docentes y estudiantes), exponiendo una muestra de alimentación saludable. Exhiben material informativo con el plan de alimentación para exponer los resultados obtenidos (videos breves, afiches, folletos etc.).

## BIBLIOGRAFÍA

---

- Chile saludable: oportunidades y desafíos de innovación para colaciones escolares saludables. Gerencia de Alimentos y Acuicultura de Fundación Chile. En: <https://fch.cl/wp-content/uploads/2018/11/CHILE-SALUDABLE-FINAL-2018.pdf>
- Minsal (201). Nueva ley de etiquetado de alimentos. Ministerio de Salud. Disponible en <https://www.minsal.cl/ley-de-alimentos-nuevo-etiquetado-de-alimentos/>
- Minsal. Políticas públicas en alimentación y nutrición. En: <https://www.minsal.cl/politicas-publicas-en-alimentacion-y-nutricion/>