

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 08



Leemos los 2 textos y completamos los cuadros propuestos:

TEXTO N° 1: "La alimentación es un proceso social y cultural, no solo biológico"



La acción de comer se presenta como un hecho "biológico" y natural. El que necesitemos comer, y que, para ello, hoy y en el pasado, los humanos tratemos de procurarnos alimentos según nuestras necesidades y preferencias parece algo evidente que no merece reflexión. Sin embargo, hoy entendemos la alimentación como un proceso que va más allá de la ingesta de nutrientes, pues se trata de un fenómeno complejo y multidimensional.

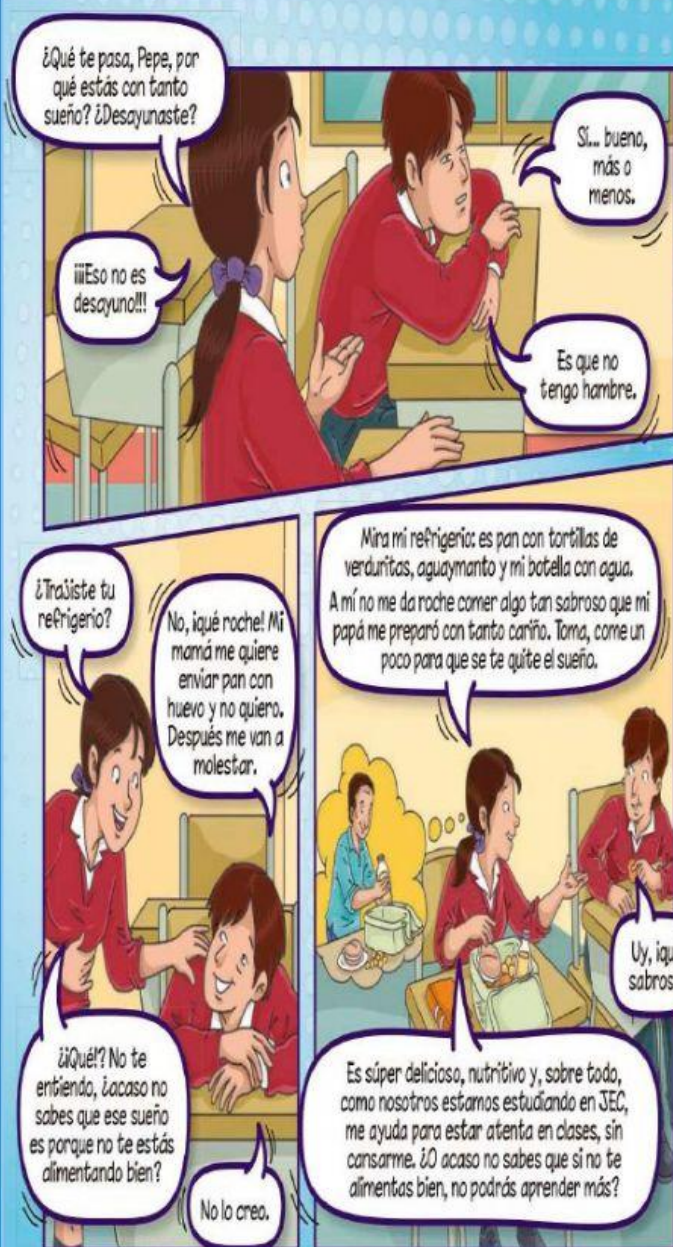
Diversos factores influyen en las elecciones alimentarias, entre los que están los biológicos, tales como el hambre, el apetito y el gusto; los económicos, tales como el costo, los ingresos y la accesibilidad a los diferentes tipos de alimentos; los sociales, tales como la cultura, la religión, la familia, los estilos de vida; los que se derivan del tipo y grado de conocimientos o habilidades relativas a los alimentos en general y a la cocina en particular; los psicológicos, que se refieren a circunstancias como el carácter o el estrés; y las actitudes, creencias, valores y conocimientos en general.

En ese contexto, la alimentación se forma como un comportamiento no solo biológico, sino también social. La evidencia demuestra que el aspecto social influye sobre la elección alimentaria y la ingesta de alimentos, lo cual puede ser utilizado en la promoción de cambios saludables en el comportamiento alimentario.

Los problemas alimentarios en nuestro país se encuentran relacionados a fenómenos sociales vinculados con la escasez, la abundancia y la globalización, que ofrece pautas que unifican los hábitos y fomenta una homogeneidad alimentaria. Por ello, aunque se divulgan prácticas alimentarias saludables, siendo la mayoría de ellas socialmente aceptadas, es necesario reforzar el énfasis en la relación entre la alimentación y la salud, vinculando las recomendaciones alimentarias con la prevención de problemas como la desnutrición y la deficiencia de micronutrientes.



TEXTO N° 2: "Tita y Pepe, aventura saludable"



EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 08

A continuación, veamos cómo identificar la idea principal en un texto:

Leemos el primer párrafo del texto 1: "La alimentación es un proceso social y cultural, no solo biológico". Escribimos la idea principal del párrafo:

Párrafo 1: _____

Tarea N° 1

Ahora completamos el cuadro 1:

TEXTO	Texto 1:	Texto 2:
PREGUNTAS	Texto 1: "La alimentación es un proceso social y cultural, no solo biológico"	Texto 2: "Tita y Pepe, aventura saludable"
¿De qué trata el texto?		
¿Cuál es el propósito de cada uno de los textos?		
¿Qué información importante comunica el texto? Escribe dos ideas que consideres relevantes.		
¿Qué tienen en común ambos textos?		

Tarea N° 2

Ahora completamos el cuadro 2:

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Por las que las personas deben cuidar y balancear su alimentación?	
¿Crees que los estudiantes de tu edad se están alimentando adecuadamente? SI - NO ¿Por qué?	
¿Y tú como te alimentas y que alimentos deberías consumir para evitar la ANEMIA?	