**Guía didáctica La nutrición en los seres vivos**

**Estándar**

Identifico condiciones de cambio y de equilibrio en los seres vivos y en los ecosistemas.

**Entorno**

VIVO

En esta unidad se estudia el proceso de nutrición en el ser humano, la alimentación y la estructura y función del sistema digestivo.

**Competencias**

* Explico las funciones de los seres vivos a partir de las relaciones entre diferentes sistemas de órganos.
* Identifico y uso adecuadamente el lenguaje propio de las ciencias.
* Sustento mis respuestas con diversos argumentos.
* Relaciono la dieta de algunas comunidades humanas con los recursos disponibles y determino si es balanceada.
* Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.

**Estrategia didáctica**

La nutrición en el ser humano no es un proceso ajeno a los estudiantes, la forma más efectiva de lograr un mejor aprendizaje del tema, es relacionándolo directamente con los niños, con los procesos que desarrolla su sistema digestivo. Invítelos a pensar en la forma como ellos se nutren y a describir situaciones que conozcan o que puedan relacionar con su realidad de una forma directa.

Para cumplir las competencias propuestas para este tema, se propone la siguiente secuencia didáctica:

* Identifique con los estudiantes, los principales nutrientes que contienen los diferentes grupos de alimentos e invítelos a valorar la importancia de mantener una dieta equilibrada, a través de la pirámide alimenticia.
* Realice diferentes ejercicios con los estudiantes sobre el aporte calórico de los alimentos y construya con ellos diferentes dietas, que les permitan variar los alimentos y obtener los nutrientes necesarios de acuerdo con sus características.

Por ejemplo puede pedirles que piensen en lo que comieron un día determinado, que elaboren la lista de los alimentos consumidos ese día y utilizando la tabla de las calorías de los alimentos, invítelos a que determinen el aporte calórico que tuvieron ese día y a que evalúen si es el correspondiente a su requerimiento nutricional.

Lugo entre todos pueden diseñar varias opciones u organizar menús semanales.

* Utilice los recursos sobre sistema digestivo humano y la digestión, para explicar el proceso de nutrición, enfatice en la función y ubicación de cada estructura.
* Identifique con los estudiantes en un modelo del cuerpo humano los órganos que forman parte del aparato digestivo.
* Refuerce temas como el cuidado e higiene con los alimentos para prevenir enfermedades, la importancia de una alimentación sana, el descanso y el ejercicio.
* Enfatice en la importancia del cuidado del sistema digestivo para obtener una vida saludable, identifique con los estudiantes las estructuras del sistema digestivo que se afectan con cada una de las enfermedades que se presentan en la unidad.
* Invítelos a reflexionar sobre los trastornos alimenticios que se muestran en la unidad (anorexia y bulimia) con el fin de resaltar la importancia de una buena alimentación, la influencia de la sociedad en la alimentación humana y la sanidad mental de la persona.
* Las actividades planteadas en la sección de consolidación, le permiten al estudiante evaluar sus conocimientos y aprender a argumentar sus ideas, al igual que manejar adecuadamente el lenguaje de las ciencias.
* Utilice todas las actividades de ejercitación propuestas tanto en los subtemas como en las consolidaciones con el fin de reforzar y evaluar los aprendizajes de los estudiantes.