



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MI CASA

Objetivo: Este proyecto tiene como propósito aplicar conocimientos de estadística, biología y alimentación para **elaborar un plan de alimentación saludable durante el periodo de confinamiento, difundiendo acciones para el cuidado de la salud.**

Nivel: Tercero medio.

Este proyecto considera el desafío que tenemos como país y como sociedad en cuanto a tener una alimentación más saludable y cambiar la dirección de los índices de obesidad, especialmente en los niños y niñas sobre todo en las condiciones de vida actual, en donde según resultados obtenidos en estudios sobre estrés escolar se pudo evidenciar un alto grado de ansiedad, lo cual se traduce en cambios de los hábitos alimenticios.

De este modo, podremos 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.

La distribución temporal será la siguiente

Semana 1: Análisis del problema e investigación de las variables:

- Asignación del proyecto de investigación.
- Conformación de los equipos de trabajo y comunicación de estos grupos al profesor.
- Ley de etiquetado de alimentos, vigente en Chile desde 2016 (Minsal, 2016).
- Restricciones en otros países.
- Efectos del consumo inadecuado de azúcar.

Semana 2: Investigación y análisis estadístico sobre datos nutricionales:

- Determinar los alimentos de consumo frecuente.
- Determinar el promedio de azúcar por cada 100 g de los alimentos de consumo frecuente.



San Fernando College
Depto de Ciencias
Prof. Luis Henríquez
lhenriquez@sanfernandocollege.cl

- Determinar la desviación estándar e interpretan dichos valores.
- Efectuar una comparación grupal de los promedios e interpretar las distintas desviaciones estándar obtenidas.
- Determinar un promedio de todos los datos, evaluando el uso de la desviación estándar.

Semana 3: Aplicación y evaluación plan piloto:

- De acuerdo a los datos obtenidos, definir y aplicar un plan piloto de alimentación saludable.
- Recoger los resultados de la aplicación del plan piloto.

Semana 4: Elaboración y difusión del plan final

- Reelaborar la propuesta del plan de alimentación saludable en función de los resultados obtenidos en el piloto.
- Definir la forma de difusión de los resultados del proyecto.
- Autoevaluación

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/>