

**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS Y METODOLÓGICAS EN RELACIÓN CON LA
NUTRICIÓN HUMANA**

YULI ANDREA PANIAGUA GONZÁLEZ

YURY ALIDA MONSALVE MONSALVE

**Proyecto para optar al título de Licenciado en Educación Básica Ciencias
Naturales y Ambiental**

ASESOR

ROMÁN DE JESÚS RIVILLAS GALLEGO

Magister en Bosques y Conservación Ambiental

UNIVERSIDAD DEL TOLIMA

INSTITUTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA (IDEAD)

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA EN CIENCIAS

NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL

MEDELLÍN

2014

UNIVERSIDAD DEL TOLIMA
 INSTITUTO DE EDUCACION A DISTANCIA
 AREA DE LICENCIATURAS
 LIC. EN EDUCACION BASICA EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACION AMBIENTAL

ACTA DE CALIFICACION No. _____

Trabajo de Grado Titulado: Funcionamiento de los
enzimas que regulan la nutrición.

Presentado por el (los) estudiante (s): COSMICO
Jury Alida Monsalve Monsalve
Juli Andrea Pariegua Gonzalez

- | | | |
|--|-------------------|----------|
| 1. TRABAJO ESCRITO: | | Puntos |
| • Introducción y Justificación | (hasta 5 puntos) | <u>4</u> |
| • Objetivos y Definición del Problema | (hasta 5 puntos) | <u>4</u> |
| • Metodología y Presentación de Resultados | (hasta 10 puntos) | <u>6</u> |
| • Conclusiones y Recomendaciones | (hasta 10 puntos) | <u>6</u> |

2. SUSTENTACION ORAL:

- Dominio del tema en toda su extensión y habilidad en la exposición (hasta 5 puntos) 4
- Claridad y adecuado uso en la terminología técnica (hasta 5 puntos) 4
- Conocimiento y habilidad intelectual para responder preguntas sobre el contenido del trabajo (hasta 5 puntos) 4
- Empleo de ayudas audiovisuales (hasta 5 puntos) 4

CALIFICACIÓN PROMEDIADA DEL TRABAJO

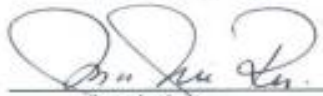
Menor de 3.5	APLAZADO
DE 3.5 A 4.4	APROBADO
DE 4.5 A 4.9	MERITORIO
5.0	LAUREADA (Justificada por escrito por el Jurado)

Puntaje de la sustentación oral. 0 a 20 (total)

PUNTAJE TOTAL O A 50 PUNTOS

La calificación para el estudiante es: (Aprobado) (4,0 / 5.0)

A las 5 p.m (Hora) del mismo día se da por terminada la sesión, en constancia firman

Director Programa

 Jurado 1


 Tutor Asesor


 Jurado 2

AGRADECIMIENTOS

Las autoras expresan sus sentimientos de gratitud a las personas que han acompañado este proceso de aprendizaje significativo y con sentido.

Preferencialmente para:

-Tutores: Mg. Álvaro Zapata Correa y Al Mg. Román de Jesús Rivillas Gallego, quienes asesoraron el proceso de investigación y propuesta pedagógica

-A los tutores del CREAD-Medellín, Ramiro Álvarez Vitola y Socorro Muñoz Lopera por las orientaciones en el manejo de estrategias y herramientas pertinentes para realizar este proyecto de grado.

-A los Administradores-Docentes y Profesores de la Institución Educativa Atanasio Girardot del Municipio de Bello por proporcionar generosamente sus instalaciones y prestar su personal para la ejecución del proyecto investigativo y propuesta pedagógica

-Al colectivo de compañeros graduandos, por las muestras de solidaridad y respeto en el trabajo colaborativo a través de los CIPAS que acrecentó pedagógicamente el presente proyecto de investigación y propuesta pedagógica

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a los estudiantes del grado sexto de la Institución Educativa Atanasio Girardot, como incentivo en su proceso de formación humana.

A los docentes facilitadores de aprendizajes que ofrecieron la oportunidad para participar en sus actos formativos mediante el proceso de investigación, así mismo, a nuestros familiares quienes con su compañía y aliento avivaron el esfuerzo para sacar adelante este proyecto; a la Escuela Normal Superior Santa Teresita del Municipio de Sopetrán por permitir el uso de sus instalaciones para formarnos en el ser, el hacer y el saber con el perfil como docentes bajo la orientación de los profesores que se esmeraron en facilitar el éxito del Proyecto y la Propuesta pedagógica.

GLOSARIO

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO: Propuesto por David Ausubel (norteamericano); está enmarcado en la psicología constructivista hace referencia a la conexión de presaberes con las nuevas ideas, conceptos o proposiciones aprendidos significativamente a los cuales el sujeto da sentido; en cuanto a la práctica docente se deben considerar las experiencias y la forma en que el estudiante las relacione. La esencia del aprendizaje consiste en vincular la información nueva con los conocimientos previos. El conocimiento no sólo se refiere a saber hechos y conceptos relacionados con determinadas áreas, sino que también comprende el conocimiento de estrategias y meta cognitivas y de los patrones de organización que se usan en los diversos tipos de texto. En la construcción del significado, o sea en el proceso de aprendizaje, los estudiantes se centran en la comprensión de la información que se recibe, relacionan el significado con sus predicciones, o integran la información nueva con los conocimientos previos.

COMPRENSIÓN: proceso activo y reflexivo de creación mental por medio del cual el sujeto decodifica, crea y expresa la realidad social, cultural o social percibida y concebida a través de los diferentes mensajes y experiencias de vida.

DIDÁCTICA: disciplina científico-pedagógica cuyo objeto de estudio son los procesos y elementos de la enseñanza y el aprendizaje; puede ser general cuando comprende las generalidades del acto de enseñar o aprender; o bien específica cuando se ocupa de los técnicas, estrategias y métodos que favorecen la asimilación de una disciplina particular (matemática, lingüística, ciencias naturales...)

EJERCICIO: comprende el conjunto de acciones o actividades motoras, musculares o del esqueleto; dichas actividades proporcionan salud y bienestar físico. Así mismo, fortalecen muscularmente y tranquilizan el ánimo. Así mismo, ayuda a prevenir enfermedades sobre todo del corazón y ayuda a regular el apetito.

ENSEÑANZA: es la transmisión de conocimientos y prácticas mediante el manejo y apoyo en diferentes elementos y técnicas; comprende la acción del docente como facilitador del conocimiento mediante la interacción pedagógica. La enseñanza se basa en la percepción y se concreta en el debate entre los estudiantes.

ESTRATEGIA: referida al conjunto de acciones planificadas y sistematizadas para el logro de los objetivos educativos. Son los procedimientos específicos o formas de ejecutar una habilidad determinada, por ejemplo, las normas que deben considerarse para elaborar un resumen o síntesis correctamente. Los buenos usuarios de estrategias aprenden a aprender de manera independiente y eficiente, es decir, controlan su propio aprendizaje y saben elegir las estrategias adecuadas.

INNOVACIÓN PEDAGÓGICA: es la intromisión de ideas, conceptos y prácticas sistematizadas que propenden la resignificación de la realidad educativa existente. Su propósito es la alteración para producir el cambio hacia la evolución en las prácticas pedagógicas a través del componente explícito u oculto de tipo ideológico, cognitivo, ético o afectivo.

METABOLISMO: es el proceso por el cual un organismo logra que las sustancias activas se transformen en no activas; proviene del griego del griego μεταβολή que significa cambio. El metabolismo se refiere a los procesos físicos y químicos del cuerpo que convierten o usan energía como la respiración, digestión de alimentos y nutrientes, eliminación de los desechos a través del sudor, la orina o las heces, funcionamiento del cerebro, entre otros...

METODOLOGÍA: originada en tres términos griegos έθοδος de μετά *metá* ' que significa más allá, después, con; οδός *odós* igual a camino y λογος *logos* que se entiende como razón o estudio. Comprende el conjunto de procedimientos racionales utilizados para alcanzar los objetivos tanto de una investigación como de los procesos de enseñanza y aprendizaje de una disciplina científica o de unas prácticas pedagógicas.

NUTRICIÓN: según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

PRÁCTICA DEPORTIVA: las prácticas deportivas implican planeación y disciplina; se realizan por salud, recreación o competición. Es diferente una actividad física a una práctica deportiva, regulada, planeada, sistemática. La práctica deportiva ayuda a mantener el equilibrio mente- cuerpo y asegura el desarrollo físico. Las prácticas deportivas regulan la digestión y metabolismo de los seres humanos.

SALUD INTEGRAL: Con base en lo determinado por la Organización Mundial de la Salud, se concibe la Salud define a la salud como el mejor estado de bienestar integral, físico, mental y social, que una persona pueda alcanzar y no solamente como la ausencia de enfermedades. La salud integral es la principal condición del desarrollo humano y lo cierto es que poco nos preocupamos por cuidarla, conservarla y potenciarla.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	
1. MARCO CONTEXTUAL	17
1.1 ANTECEDENTES	17
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	18
1.3 PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	18
2. JUSTIFICACIÓN	19
3. OBJETIVOS	20
3.1 OBJETIVO GENERAL	20
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	20
4. MARCO TEÓRICO	21
4.1 COMPONENTE PEDAGÓGICO	21
4.1.1 Currículo	22
4.1.2 Enfoques curriculares	22
4.1.3 Modelo pedagógico desarrollista	23

4.1.4	Sistema evaluativo institucional	23
4.1.5	Plan de estudios	24
4.1.6	Cultura y educación	25
4.2	COMPONENTE TEÓRICO	25
4.2.1	Aspectos legales	25
4.2.2	Constitución Política de Colombia	26
4.2.3	Ley General de Educación	26
4.2.4	María José Rosselló	28
4.2.5	Guías alimentarias para la población colombiana	28
4.2.6	Antoine Laurent de Lavoisier	29
4.2.7	William Beaumont	29
4.3	COMPONENTE CONCEPTUAL	30
4.3.1	Nutrición	30
4.3.2	Historia de la nutrición	32
4.3.3	Perspectiva nutricional	33
4.3.4	Conceptos básicos de nutrición	36
4.3.5	Fases o etapas de la nutrición	36
4.3.6	Composición básica de los alimentos	36
4.3.7	Clasificación de nutrientes según sus funciones	37

4.3.8	Energía aportada por los alimentos	38
4.3.9	Las proteínas	38
4.3.10	Los hidratos de carbono	39
4.3.11	Las vitaminas	40
4.3.12	Los minerales	41
4.3.13	Alimentación sana	43
4.3.14	Educación y nutrición	44
5.	DISEÑO METODOLÓGICO	45
5.1	METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	45
5.2	FASES DE LA INVESTIGACIÓN	45
5.3	POBLACIÓN Y MUESTRA	47
5.3.1	Caracteres generales de la población	47
5.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	47
6.	PRESENTACION Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	49
6.1	REGISTRO DE DATOS	49
7.	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	50
8.	PRESUPUESTO	51

9. RECURSOS	53
CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES	55
REFERENCIAS	56

LISTADO DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Cronograma de actividades	50
Tabla 2: Presupuesto	51
Tabla 3: Tabla de análisis de respuestas	65
Tabla 4: Tabla de análisis de respuestas 2	73

LISTADO DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A: Modelo pedagógico desarrollista	61
Anexo B: Pirámide Nutricional	62
Anexo C: Formato del Pre-test	63
Anexo D: Tablas de análisis	65
Anexo E: Pos-test	70
Anexo F: Resumen analítico ejecutivo	78