



ETAPA 2: DETECTIVES DE LOS NUTRIENTES



Actividades:

1. Lee el caso de Mateo: entrena fútbol, pero se alimenta con gaseosa, galletitas y snacks. ¿Por qué se siente cansado? ¿Qué crees que necesita su cuerpo?
2. Investiga qué alimentos aportan energía rápida, cuáles ayudan al crecimiento y cuáles fortalecen las defensas.
3. Completa esta tabla:

Nutriente	Función principal	Ejemplos de alimentos
Carbohidratos	Energía inmediata	
Proteínas	Construcción y reparación	
Grasas saludables	Reserva de energía	
Vitaminas y minerales	Regulación de funciones vitales	
Agua	Hidratación, transporte	

4. Clasifica alimentos que tengas en casa en esos grupos.
5. Juego: "Detectives del cuerpo". Cada grupo recibe una "pista de síntoma" (cansancio, caída de cabello, calambres, etc.) y debe investigar qué nutriente falta.
6. Actividad visual: dibuja una pirámide alimentaria saludable y agregale símbolos que indiquen qué parte del cuerpo beneficia cada grupo de alimentos.
7. Inventá un menú saludable para Mateo, con desayuno, almuerzo, merienda y cena. Justifica tus elecciones.
8. Escribe una historietita donde un alimento natural rescata al cuerpo de una mala alimentación.
9. Actividad de campo: pregunta en tu casa qué alimentos se compran más seguido. Hacé un registro. ¿Hay frutas, verduras, semillas, cereales?
10. Desafío: creá una campaña para redes sociales dirigida a adolescentes que promueva el consumo de alimentos naturales.



Rúbrica de evaluación – Etapa 2

Criterio	Excelente (10)	Satisfactorio (8-9)	Alcanzado (7)	En proceso (6 o menos)
Comprende la función de cada nutriente	Explica con claridad y aplica en ejemplos concretos	Explica con ejemplos básicos	Muestra comprensión parcial	Presenta errores conceptuales
Clasifica alimentos según nutrientes	Clasifica con criterio y profundidad	Clasifica con ayuda o parcialmente	Comete confusiones frecuentes	No logra clasificar correctamente
Relaciona nutrientes con síntomas o funciones corporales	Establece relaciones precisas y justificadas	Establece relaciones básicas con ejemplos conocidos	Relaciones generales o incorrectas	No establece relaciones claras

Produce material visual o creativo con sentido científico	Material original, claro y científicamente correcto	Material entendible y relacionado con el tema	Material poco claro o con errores	No produce material adecuado
Participa en juegos, dinámicas y propuestas creativas	Participa con entusiasmo y pensamiento crítico	Participa con disposición y colabora en el grupo	Participa con ayuda o de forma pasiva	No participa o interrumpe el desarrollo del grupo