

Nidia Carolina López
Cod 20232255104

Ruta didáctica

Título sugestivo

“Alimenta tu Conciencia: Consumo Responsable para Vivir Mejor”

Concepto

El consumo responsable de alimentos se refiere a la toma de decisiones informadas y éticas al momento de adquirir, preparar y consumir alimentos, considerando su impacto en la salud, el medio ambiente, la economía y la sociedad.

A quien va dirigido (Población)

Estudiantes de grado noveno y once de educación secundaria.

Estrategias metodológicas

Aprendizaje basado en problemas (ABP)
Trabajo colaborativo
Análisis de casos reales
Investigación escolar
Salidas pedagógicas (mercados, huertas)
Creación de campañas escolares

Objetivo

Reconocer las características del consumo responsable de alimentos

Objetivos específicos

- Análisis de sus componentes y consecuencias
- Promover la reflexión crítica, el compromiso social y el cuidado del entorno.

Metodología puesta pedagógica

Enfoque Constructivista:

Se parte de los conocimientos previos del estudiante, fomentando el aprendizaje activo, el diálogo reflexivo, el trabajo cooperativo y la construcción crítica del saber a través de situaciones reales.

Indicadores

- Identifica los elementos que definen el consumo responsable de alimentos.
- Analiza críticamente el contenido nutricional y la publicidad de productos alimenticios.
- Propone acciones para promover hábitos alimentarios sostenibles y saludables.
- Participar activamente en procesos de sensibilización escolar sobre el tema.

Referentes teóricos

Jean Piaget: Constructivismo cognitivo

Paulo Freire: Educación liberadora y concientizadora

Organización Mundial de la Salud (OMS): Guías alimentarias

FAO: Sostenibilidad alimentaria y seguridad nutricional

Contenido

¿Qué es el consumo responsable?

Alimentación saludable vs alimentación industrializada

Lectura de etiquetas nutricionales

Impacto ambiental del sistema alimentario

Derechos del consumidor y publicidad engañosa

Soberanía alimentaria y producción local

Actividades

Taller de etiquetas: análisis de ingredientes y sellos de advertencia

Debate escolar: "¿Es saludable lo que anuncian?"

Mapa del impacto: seguimiento de un alimento desde su origen hasta la mesa

Diseño de menú saludable y sostenible

Campaña "Mi semana sin ultraprocesados"

Murales informativos sobre consumo responsable

Evaluación (Estructura de rubrica)