

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO *Duración: 15 minutos*

Depresión y comida

Resumen

Al perder un juego, Emi se siente triste y recurre a comer bocaditos procesados de paquete. En ese momento, Emi se da cuenta de la conexión que existe entre el estado de ánimo y los alimentos, por lo que investiga el motivo de este comportamiento y de lo importante que puede ser la alimentación para la salud mental, especialmente en casos como la diabetes o la obesidad.



PALABRAS CLAVE

Salud mental, depresión, obesidad, diabetes, nutrición, alimentación.



Temas

- Trastornos de alimentación y salud mental
- Diabetes
- Obesidad
- Depresión
- CS CC CD CM



Conexión con ejes transversales

- Se vincula la investigación y comunicación con las ciencias exactas.

Destrezas

CN.B.5.4.4. Indagar acerca de las enfermedades nutricionales y desórdenes alimenticios más comunes que afectan a la población ecuatoriana, diseñar y ejecutar una investigación en relación a estas, su vínculo con la dimensión psicológica y comunicar por diferentes medios las medidas preventivas en cuanto a salud y nutrición.

LL.5.3.5. Consultar bases de datos digitales y otros recursos de la web con capacidad para seleccionar fuentes según el propósito de lectura y valorar la confiabilidad e interés o punto de vista de las fuentes escogidas.

El video puede ser utilizado en cualquier momento de la clase. El tema conduce a una indagación sobre la importancia de la alimentación saludable y específicamente su relación con la salud mental.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Invita a una indagación sobre la relación de los alimentos con el estado emocional. Forma grupos y pide que inicien el diálogo con las siguientes preguntas: ¿Te has preguntado qué comes cuando estás triste? ¿Sientes más ganas de fritos o azúcar? ¿Has comido sin hambre o has dejado de comer? Posteriormente, cada grupo compartirá sus respuestas.</p> <p></p> <p>Ideas clave: Integrar a las personas con autismo brindando alternativas para que se sientan más cómodas compartiendo sus respuestas.</p>	<p>- Permite que las/los estudiantes observen todo el video sin interrupciones.</p> <p>- Invita a la clase a observar que el tema puede ir en dos direcciones: La salud mental influye en lo que comemos y a su vez, lo que comemos influye en la salud mental. Dicho esto, pregunta: ¿Qué puedo comer para tener una mente saludable?</p> <p></p> <p>Ideas clave: Realiza las preguntas también en Lengua de señas para integrar a las personas con discapacidad auditiva.</p>	<p>- Propón que realicen una investigación sobre la relación entre la alimentación y la salud mental, donde se usen las TIC para consultar en diversas fuentes y usar varios casos de estudio.</p> <p></p> <p>- Sugiere que realicen una campaña en redes sociales o mediante actividades artísticas en la institución para crear conciencia sobre la importancia de la alimentación en la salud mental.</p> <p></p> <p>Ideas clave: Procura que las personas con discapacidad visual tengan acceso al programa para poder usar las TIC.</p>

Título del podcast: Depresión y comida
Duración: 10 min.

Recurso complementario
<http://bit.ly/3Fb10vX>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas