

1. CURRÍCULO

Las competencias específicas que se trabajan en este curso corresponden al diseño curricular de Cantabria para esta materia¹.

Dado que se trata de una materia estructurada en torno a proyectos de investigación no se utilizará libro de texto. Los saberes básicos necesarios para poder desarrollar dichos proyectos serán proporcionados al alumnado a través de la plataforma Microsoft Teams.

Además, a lo largo del curso, en determinados proyectos de investigación, el alumnado será responsable de aportar los materiales necesarios para el desarrollo de la materia. Estos deberán ser traídos desde casa al aula-laboratorio. En todos los casos, además de un cuaderno con espiral de tamaño A5 (mitad de A4: 14,8 x 21 cm), será necesario disponer de material percedero o de elementos relacionados con la información al consumidor (como publicidad o etiquetas). Para ello, se informará previamente al alumnado a través de la plataforma Microsoft Teams y durante las clases.

Las situaciones de aprendizaje se realizan a partir de los criterios de evaluación, pero se tienen en cuenta para desarrollarlas los siguientes **saberes básicos**:

SABERES BÁSICOS
A. PROYECTO CIENTÍFICO
<ul style="list-style-type: none">▪ Formulación de preguntas, hipótesis y conjeturas científicas.▪ Estrategias de utilización de herramientas digitales para la búsqueda de información, la colaboración y la comunicación de procesos, resultados o ideas en diferentes formatos (presentación, gráfica, vídeo, póster, informe...).▪ Reconocimiento y utilización de fuentes veraces de información científica.▪ Elaboración y/o conocimiento de diferentes platos y recetas a través de distintos tipos de dietas.▪ Diseño y realización (en la medida de lo posible) diferentes tipos de dietas.▪ Análisis y estudio de mercado de alimentación.

¹ Corrección de errores de la Orden EDU/40/2022, de 8 de agosto

- Análisis y estudio de etiquetado del consumo diferentes productos por parte de toda la Comunidad Educativa.

B. NUTRIENTES Y ALIMENTOS

- Los alimentos según su contenido en Nutrientes. Nutrientes:
 - Agua.
 - Sales minerales.
 - Hidratos de carbono
 - Proteínas
 - Lípidos
 - Vitaminas.
 - Fibra.
- Clasificación de los alimentos:
 - Según su origen. Animal o vegetal.
 - Según los nutrientes que aportan.
 - La rueda de los alimentos.
 - Pirámide de los alimentos.
 - Plato nutricional.
- Alimentos sostenibles y calidad.
- Tipos de alimentos: Convencionales-ecológicos, integral-refinado, ...
- Tipos de etiquetado: Ecológicos, Denominación de Origen (DO), ...
- Alimentos de Cantabria. Productos cercanos y cántabros.
- Cocina Internacional de nuestro alumnado.
- Dieta y Dieta equilibrada:
 - Dieta Mediterránea.
 - Índice de masa corporal. Tasa Metabolismo Basal.
- Toxicología:
 - Aditivos y tipos
- Fertilizantes.
- Plaguicidas (insecticidas, fungicidas, herbicidas).
- Metales pesados.
- Transgénicos.

C. TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

- La conservación de los alimentos:
 - Tratamientos con bajas temperaturas: Refrigeración, Congelación, Liofilización.
 - Colocación alimentos en el frigo.
 - Tratamientos con altas temperaturas: Pasteurización, Esterilización
 - Salado y/o ahumado.
 - Conservantes.
 - Otras. Fermentación (Bacterias beneficiosas), Deshidratación, Mermeladas,
 - Envasado al vacío...
 - Manipulación de alimentos:
 - Contaminación cruzada. Directa e indirecta.
 - Limpieza de equipos y utensilios.
 - Higiene y vestimenta del manipulador de alimentos.

D. HABITOS DE VIDA Y SALUD

- Problemas relaciones con la nutrición y alimentación.
- Intoxicación alimentaria. Enfermedades de transmisión alimentaria.
- La alimentación y el deporte.
- Desnutrición:
 - Deficiencias vitamínicas y minerales.
 - Anemia.
- Enfermedades de nuestra sociedad de consumo:
 - Sobrealimentación y Obesidad.
 - ECV.
 - Diabetes.
 - Osteoporosis.
 - Caries dental. Alcoholismo.
- Otros trastornos:
 - Trastornos del comportamiento alimentario. Anorexia y bulimia.
 - Alimentación y cáncer.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intolerancias y alergias.
E. ALIMENTACIÓN Y CONSUMO
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tendencias alimentarias en la adolescencia y su relación con el consumo. ▪ El consumo de alcohol en los jóvenes. ▪ Normas de etiquetado. Análisis de etiquetas. ▪ Información y publicidad. ▪ Relación calidad-precio. ▪ Diferentes modos de producción. La producción intensiva, productos locales, impacto ambiental, ... ▪ La publicidad en los alimentos. Análisis de mercado.

1. TEMPORALIZACIÓN:

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	TRIMESTRE
Del plato a la célula: Nutrición con sabor a Ratatouille.	PRIMERO
“Agüita y bioelementos”	
Adicto al azúcar -Casi creativo	PRIMERO/SEGUNDO
“Huevos rojos: proteínas con estilo”	SEGUNDO
Coco Loco y la Pandilla Lipídica.	TERCER
Amigos con nutrientes: ¡la Banda de la Vida!	

3. SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

La calificación del alumno en cada una de las evaluaciones se realizará en función del porcentaje alcanzado tras evaluar las competencias específicas de la materia, tomando como referencia los criterios de evaluación.

Las posibles calificaciones quedan reflejadas en la siguiente tabla

Calificación	%
Insuficiente	Menor al 50
Suficiente	[50-59]
Bien	[60-69]
Notable	[70-89]
Sobresaliente	[90-100]

A continuación, se detallan las competencias específicas que están vinculadas a la materia de Alimentación y nutrición de 3º ESO, sus criterios de evaluación y su ponderación en porcentaje:

COMPETENCIAS	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	PRODUCTOS DE EVALUACIÓN
CE1 Interpretar y transmitir información y datos científicos, argumentando sobre ellos y utilizando diferentes formatos para analizar conceptos y procesos relacionados con la nutrición y alimentación.	12,5	1.1. Analizar conceptos y procesos referidos a la nutrición y alimentación interpretando información en diferentes formatos (modelos, gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos, páginas web, etc.), manteniendo una actitud crítica y obteniendo conclusiones fundamentadas.	4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación directa del alumnado en el aula, en la experimentación y en trabajos colaborativos ▪ Actividades de divulgación en plataformas digitales. ▪ Actividades escritas ▪ Resolución de formularios en Microsoft Teams
		1.2. Facilitar la comprensión y análisis de información sobre procesos referidos a la nutrición y alimentación o trabajos científicos transmitiéndola de forma clara y utilizando la terminología y los formatos adecuados (modelos, gráficos, tablas, vídeos, informes, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos, contenidos digitales, etc.).	2,5	
		1.3. Analizar y explicar fenómenos biológicos y nutricionales representándolos mediante modelos y diagramas , utilizando, cuando sea necesario, los pasos del diseño de ingeniería (identificación del problema, exploración, diseño, creación, evaluación y mejora).	2,5	
		1.4. Conocer la dieta mediterránea como elemento de nuestra cultura y la nuestro entorno. Valorar los productos de nuestra Comunidad.	3,5	
CE2 Identificar, localizar y seleccionar información, contrastando su veracidad, organizándola y evaluándola críticamente, para resolver preguntas relacionadas con la nutrición y la alimentación.	10	2.1. Resolver cuestiones referidas a la nutrición y alimentación localizando, seleccionando y organizando información de distintas fuentes y citándolas correctamente.	2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación directa del alumnado en el aula, en la experimentación y en trabajos colaborativos ▪ Actividades de divulgación en plataformas digitales ▪ Actividades orales y escritas. ▪ Resolución de formularios en Microsoft Teams
		2.2. Reconocer la información sobre temas referidos a la nutrición y la alimentación con base científica , distinguiéndola de pseudociencias, bulos, teorías conspiradoras y creencias infundadas y manteniendo una actitud escéptica ante estos.	2	
		2.3. Valorar la contribución de la ciencia a la sociedad y la labor de las personas dedicadas a ella con independencia de su etnia, sexo o cultura, destacando y reconociendo el papel de las mujeres científicas y entendiendo la investigación como una labor colectiva e interdisciplinar en constante evolución.	2	

		2.4. Analizar críticamente a los alimentos, reconociendo aquellos saludables y aquellos potencialmente no saludables: transgénicos, excesivamente procesados, azucarados, refrescos	4	
CE3 Planificar y desarrollar proyectos de investigación, siguiendo los pasos de las metodologías científicas y cooperando cuando sea necesario, para indagar en aspectos relacionados con la nutrición y la alimentación.	20	3.1. Plantear preguntas e hipótesis e intentar realizar predicciones sobre fenómenos relacionadas con la nutrición y alimentación que puedan ser respondidas o contrastadas utilizando métodos científicos.	2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación directa del alumnado en la experimentación y en trabajos colaborativos ▪ Cuaderno de proyectos. ▪ Informes de proyectos. ▪ Actividades digitales. ▪ Actividades escritas
		3.2. Diseñar la experimentación, la toma de datos y el análisis de fenómenos relacionados con la nutrición y alimentación de modo que permitan responder a preguntas concretas y contrastar una hipótesis planteada.	3	
		3.3. Realizar experimentos y tomar datos cuantitativos o cualitativos sobre fenómenos relacionados con la nutrición y alimentación utilizando los instrumentos, herramientas o técnicas adecuadas con corrección.	5	
		3.4. Interpretar los resultados obtenidos en el proyecto de investigación utilizando, cuando sea necesario, herramientas matemáticas y tecnológicas.	6	
		3.5. Cooperar dentro de un proyecto científico asumiendo responsablemente una función concreta, utilizando espacios virtuales cuando sea necesario, respetando la diversidad y la igualdad de género, y favoreciendo la inclusión.	4	
CE4 Utilizar el razonamiento y el pensamiento computacional, analizando críticamente las respuestas y soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario, para resolver problemas o dar explicación a procesos de la vida	20	4.1. Resolver problemas o dar explicación a procesos relacionados con la materia u utilizando conocimientos, datos e información proporcionados por el docente, el razonamiento lógico, el pensamiento computacional o recursos digitales.	5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación directa del alumnado en la experimentación y en trabajos colaborativos ▪ Actividades escritas y orales. ▪ Proyectos en plataformas digitales ▪ Resolución de formularios en Microsoft Teams.
		4.2. Analizar críticamente la solución a un problema sobre fenómenos relacionados con la alimentación y la nutrición.	5	
		4.3. Interpretar la información contenida en los diferentes formatos usados en nutrición: pirámides, ruedas, tablas de composición de alimentos, etiquetas, ...	10	

cotidiana relacionados con la alimentación y la nutrición.				
<p>CE5</p> <p>Analizar los efectos de determinadas acciones sobre el medio ambiente y la salud, basándose en los fundamentos sobre la nutrición y la alimentación, para promover y adoptar hábitos que eviten o minimicen los impactos medioambientales negativos, sean compatibles con un desarrollo sostenible y permitan mantener y mejorar la salud individual y colectiva.</p>	20	5.1. Relacionar, con fundamentos científicos, la importancia de una alimentación saludable, la conservación del medio ambiente, el desarrollo sostenible, el cambio climático, el consumo y la calidad de vida.	4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación directa del alumnado en la experimentación y en trabajos colaborativos. ▪ Actividades escritas y orales. ▪ Actividades de divulgación en plataformas digitales. ▪ Resolución de formularios en Microsoft Teams
		5.2. Proponer y adoptar hábitos sostenibles, analizando de una manera crítica las actividades propias y ajenas a partir de los propios razonamientos, de los conocimientos adquiridos y de la información disponible. Relacionar, con fundamentos científicos, la preservación de la biodiversidad, la conservación del medio ambiente, la protección de los seres vivos del entorno, el desarrollo sostenible y la calidad de vida.	4	
		5.3. Proponer y adoptar hábitos saludables, analizando las acciones propias y ajenas con actitud crítica y a partir de fundamentos fisiológicos.	4	
		5.4. Valorar y conocer el carácter saludable de los diferentes alimentos. Identificar los alimentos locales y de la estación. Entender la importancia que tiene su consumo.	4	
		5.5. Saber manipular higiénicamente los alimentos, cumpliendo las normas y trabajando en condiciones de higiene y seguridad alimentaria, diferenciando las prácticas que pueden llevar a la contaminación de los alimentos.	4	
<p>CE6</p> <p>Desarrollar destrezas personales identificando y gestionando emociones, poniendo en práctica estrategias de aceptación del error como parte del proceso de aprendizaje y adaptándose ante</p>	7,5	6.1. Mostrar resiliencia ante los retos académicos asumiendo el error como una oportunidad para la mejora y desarrollando un autoconcepto positivo ante las ciencias.	2,5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación directa del alumnado en la experimentación. ▪ Actividades de divulgación en plataformas digitales. ▪ Resolución de formularios en Microsoft Teams
		6.2. Integrar el concepto de dieta como “forma de vida”.	2,5	

<p>situaciones de incertidumbre, para mejorar la perseverancia en la consecución de objetivos y la valoración del aprendizaje de las ciencias.</p>		<p>6.3. Actuar de un modo responsable en el manejo de instrumentos de cocina.</p>	<p>2,5</p>	
<p>CE7</p> <p>Desarrollar destrezas sociales y trabajar de forma colaborativa en equipos diversos con roles asignados que permitan potenciar el crecimiento entre iguales, valorando la importancia de romper los estereotipos de género en la investigación científica, para el emprendimiento personal y laboral.</p>	<p>10</p>	<p>7.1. Asumir responsablemente una función concreta dentro de un proyecto científico, utilizando espacios virtuales cuando sea necesario, aportando valor, analizando críticamente las contribuciones del resto del equipo, respetando la diversidad y favoreciendo la inclusión.</p>	<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación directa del alumnado en la experimentación y en trabajos colaborativos. ▪ Actividades de divulgación en plataformas digitales
<p>7.2. Emprender, de forma guiada y de acuerdo con la metodología adecuada, proyectos científicos colaborativos orientados a la mejora y a la creación de valor en la sociedad.</p>	<p>2</p>			
<p>7.3. Entender la dimensión cultural y social de la alimentación. Respetar la pluralidad en las diferentes formas de alimentarse y comprender los problemas de los extremismos y dogmatismos. Movimiento Slow Food.</p>	<p>2</p>			
<p>7.4. Trabajar en equipo con sus compañeros de clase, así como desarrollar hábitos de higiene y limpieza en la elaboración de productos.</p>	<p>2</p>			
<p>7.5. Adoptar una actitud responsable ante el problema del hambre en el mundo, como consecuencia del reparto injusto de los recursos del planeta.</p>	<p>2</p>			

TABLA I. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. 3º ESO. SITUACIONES APRENDIZAJE

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		CE1				CE2				CE3					CE4			CE5					CE6			CE7					TOTAL	FACTOR DE PONDERACIÓN	TOTAL FINAL	
%		12,5				10				20					20			20					7,5			10					100			
CRITERIOS EVALUACIÓN		1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	2.4	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	6.1	6.2	6.3	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5				
Nº	PORCENTAJE	4	2,5	2,5	3,5	2	2	2	4	2	3	5	6	4	5	5	10	4	4	4	4	4	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	100	1,00	100	
1	Del plato a la célula: Nutrición con sabor a Ratatouille.	4	2,5	2,5	2,5										5		10					4	4				2	2	2	2	2	47	2,12	100
2	“Agüita y bioelementos”	4	2,5	2,5		2	2		4						5	5	10	4	4					2,5			2		2	2	53,5	1,87	100	
3	Adicto al azúcar -Casi creativo	4	2,5	2,5	3,5	2	2	2	4			5	6	4	5	5	10	4	4	4	4	4	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	95	1,05	100	
4	“Huevos rojos: proteínas con estilo”	4	2,5	2,5	3,5	2	2		4		3	5	6	4	5	5	10	4	4	4	4	4	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	95	1,04	100	
5	Coco Loco y la Pandilla Lipídica.	4	2,5	2,5	3,5	2	2	2	4	2	3	5	6	4	5	5	10	4	4	4	4	4	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	100	1	100	
6	Amigos con nutrientes: ¡la Banda de la Vida!	4	2,5		3,5	2			4	2	3	5		4	5	5	10	4	4	4	4	4	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	87,5	1,14	100	

En cada situación de aprendizaje se evaluará los criterios de evaluación indicados en la **Tabla I**. La calificación máxima posible será del 100%. Para calcular la nota correspondiente a cada situación de aprendizaje se aplicarán los porcentajes indicados en dicha tabla. En aquellos casos en los que no se evalúen todos los criterios de evaluación previstos, el valor obtenido -al no alcanzar el 100%- será ajustado mediante el factor de ponderación correspondiente, también indicado en la **Tabla I**.

En el caso de que alguna/s de las actividades o productos de evaluación, estén vinculados al mismo criterio de evaluación -o a varios, criterios de evaluación-, y coincidan en el uso del mismo instrumento de evaluación, el profesor podrá calcular la media aritmética de las pruebas realizadas para obtener la calificación correspondiente.

En la heteroevaluación, realizada por el profesor que imparta la materia, se utilizarán como instrumentos de evaluación además de la rúbrica, la escala graduada, la escala de seguimiento, la escala de valoración diferenciada y el DSII (diario de seguimiento individual intragrupal). La autoevaluación y coevaluación será también un procedimiento mas de la evaluación sobre todo en las presentaciones orales, individuales o en grupo y en los proyectos de investigación, como instrumentos se utilizarán rúbricas, parrilla de autoevaluación y coevaluación y escalas de valoración diferenciada.

Siguiendo las directrices del Plan de Mejora de la Ortografía del Centro y en coherencia con el criterio de evaluación 1.2 de la competencia específica 1 de la materia de Nutrición y Alimentación, se valorará la corrección ortográfica en todas las producciones escritas del alumnado (cuadernos, trabajos, exámenes, informes de prácticas, etc.). Por tanto, podrá incluirse como criterio de calificación en dichas pruebas escritas.

En el supuesto de que un/a alumno/a copie en prueba escrita o en cualquier otra actividad de evaluación, utilizando medios tradicionales o nuevas tecnologías, la calificación correspondiente al criterio o criterios de evaluación implicados será de cero. Además de que este comportamiento evidencia que no

se han alcanzado los aprendizajes asociados a los criterios evaluados, indica una falta de desarrollo de las siguientes competencias claves, “competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)” y la “competencia digital (CD)” en lo relativo al uso responsable y ético de la información. Tras la detección del fraude académico, se actuará conforme a las normas establecidas por el centro.

La nota final de la **evaluación ordinaria** de junio se obtendrá teniendo en cuenta que la evaluación es **continua, formativa e integradora**, por lo que las calificaciones obtenidas a lo largo del curso solo se tendrán en cuenta para evaluar la evolución del alumno/a, **siendo las calificaciones de la tercera evaluación, las que determinarán si el alumno en la evaluación final ordinaria ha alcanzado las competencias específicas necesarias para superar la materia, al menos con un suficiente.**

En el supuesto de que una o varias competencias específicas no sean calificadas durante la tercera evaluación, siendo de obligado cumplimiento que todas ellas formen parte de la evaluación final ordinaria, se tomarán como referencia las últimas calificaciones obtenidas previamente en dichas competencias para calcular la nota final.

Para **superar la evaluación ordinaria y, por tanto, aprobar la materia será necesario conseguir al menos un suficiente.**