



Educaplay
BIO

“Nutrición, imagen corporal y trastornos alimenticios”

Objetivo:

- Reconocer la relación existente entre las imágenes corporales distorsionadas con los posibles trastornos alimenticios.

Contenidos:

Dieta saludable. Aspectos biológicos, sociales y culturales asociados con la nutrición.

Orientaciones para el docente:

Durante la adolescencia, se producen profundas transformaciones físicas, psicológicas y sociales. Estos cambios suelen causar incomodidad respecto de todo el cuerpo, y es frecuente que los adolescentes tengan una imagen insatisfactoria de sí mismos. Al mismo tiempo, la sociedad tiende a considerar como ideal una determinada imagen corporal, que varía de acuerdo con la época y las características culturales.

Luego de observar el video, proponemos organizar un debate sobre el aspecto de modelos corporales en distintas épocas. Algunas preguntas que podrían orientar la actividad son: ¿cómo influyeron los cambios en el ideal corporal respecto del que nosotros seguimos en la actualidad?, ¿es beneficioso tratar de parecerse a los modelos actuales y realizar dietas para adelgazar sin conocimiento correcto de nuestras necesidades calóricas ni del valor nutritivo de cada alimento?, ¿qué tipo de enfermedades pueden originarse por estas conductas?, etc. Además, se podría analizar el índice de masa corporal como indicador de salud y abordar distintos trastornos alimentarios, como la bulimia, la anorexia, la vigorexia, la ortorexia y la obesidad, vinculados con distorsiones en la percepción de la imagen corporal.

Páginas sugeridas:

https://www.buenosaires.gov.ar/sites/gcaba/files/profnes_biologia_-_nutricion_en_el_organismo_humano_-_docente_-_final.pdf

<https://www.educ.ar/recursos/156116/cambios-en-la-adolescencia-patrones-de-belleza-y-trastornos->