

Consumir con datos: decisiones alimentarias responsables



Esta actividad responde al IDPS
Hábitos de vida saludable



Habilidad socioemocional aplicada
Toma de decisiones responsables

Objetivos de aprendizaje sugerido

CN08 OA 07: Analizar y evaluar, basados en evidencias los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere Una alimentación balanceada.

CN05 OA 05: Analizar el consumo de alimento diario (variedad, tamaño y frecuencia de porciones) reconociendo los alimentos para el crecimiento, la reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo.

OAT

Proactividad y Trabajo: Desarrollar planes de vida y proyectos personales, con discernimiento sobre los propios derechos, necesidades e intereses, así como sobre las responsabilidades con los demás, en especial, en el ámbito de la familia.

ODS

12. Producción y consumo responsable: De aquí a 2030, asegurar que las personas de todo el mundo tengan la información y los conocimientos pertinentes para el desarrollo sostenible y los estilos de vida en armonía con la naturaleza

SNCAE

- 1.Ámbito curricular pedagógico
- 1.2. Línea de acción: práctica pedagógica
- 1.2.1 Contenido: actividades complementarias



¿Sabías qué?

Hoy la inteligencia artificial puede ayudar a las personas a tomar mejores decisiones cotidianas, como elegir qué y cuánto consumir? A través del análisis de datos simples —como precios, cantidades o frecuencia de compra— la IA puede apoyar la comprensión de nuestros hábitos, mostrando patrones que muchas veces no notamos a simple vista y ayudando a reflexionar sobre cómo usamos nuestros recursos.

Con el uso de estas herramientas, es posible comparar escenarios, estimar gastos y visualizar las consecuencias de distintas decisiones de consumo. En el caso de la alimentación, la inteligencia artificial puede ayudar a analizar cuánto se gasta en ciertos productos, cuánto se desperdicia o cómo pequeños cambios en los hábitos pueden generar beneficios tanto económicos como ambientales, sin reemplazar el juicio de las personas.

Comprender la inteligencia artificial como una herramienta de apoyo permite desarrollar un uso más responsable y consciente de la tecnología. Utilizar datos para informarse, reflexionar y decidir fortalece la autonomía y el pensamiento crítico, y contribuye a promover estilos de vida más sostenibles, donde la tecnología se pone al servicio del bienestar personal, social y del cuidado del entorno.

Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2025). *Aprendizaje digital y transformación de la educación*

Actividad

Se invita a las y los estudiantes a analizar hábitos de consumo alimentario a partir de datos simples, como precios, cantidades y frecuencia de consumo, con el fin de reflexionar sobre decisiones de compra y su relación con el consumo responsable. El uso de herramientas digitales, como la inteligencia artificial, se incorpora como apoyo para organizar información, comparar escenarios y favorecer una toma de decisiones más informada

Materiales

- Fichas con datos simples de consumo alimentario (precios, cantidades y frecuencia).
- Hojas de trabajo para registrar tablas y conclusiones.
- Lápices y calculadora básica.
- Dispositivo digital (opcional) para apoyo con herramientas de inteligencia artificial

Paso a paso

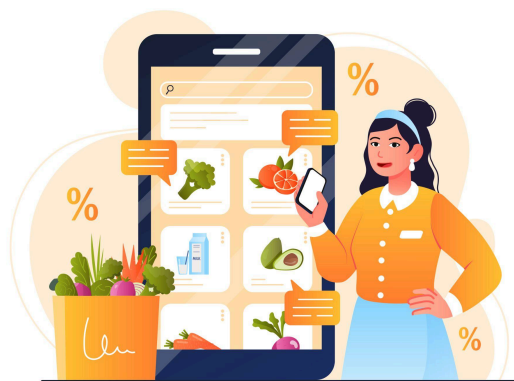
1.

El o la docente presenta el desafío del taller: analizar hábitos de consumo alimentario (por ejemplo, colaciones o compras habituales) y comprender cómo las decisiones de compra influyen en el gasto, la salud y el medio ambiente. Se explican los objetivos y el producto final esperado: una comparación de escenarios de consumo con conclusiones y recomendaciones simples.



2.

Las y los estudiantes se organizan en grupos y reciben una ficha con datos base (precios de productos, frecuencia de compra semanal, porciones o alternativas más saludables/sostenibles). Cada grupo completa una tabla sencilla con: producto, precio, cantidad/frecuencia y gasto estimado (semanal o mensual). Si el curso lo permite, agrega una columna de “observaciones” (por qué lo compran o para qué lo consumen).



3.

Cada grupo construye al menos dos escenarios:

- Escenario A (actual): lo que normalmente se consume/compra.
- Escenario B (mejorado): cambios posibles (ej. menos bebidas azucaradas, más agua; colación casera vs. comprada; elegir un producto con menos envase).

Con apoyo de una herramienta digital o IA (opcional), revisan si los cálculos están correctos, comparan costos y describen ventajas/desventajas de cada escenario (gasto, residuos, salud)

La IA se usa como apoyo, no como respuesta automática.



4.

Los grupos presentan sus resultados en 1 minuto: cuánto cuesta cada escenario, qué cambia y qué recomiendan. El o la docente guía una reflexión conectando consumo responsable con decisiones informadas: qué hábitos son más sostenibles, cuáles son realistas de aplicar y qué acciones concretas podrían implementar en la semana siguiente.



Cierre y reflexión

A través de este taller, las y los estudiantes comprendieron que los hábitos de consumo alimentario pueden analizarse a partir de datos y que estas decisiones tienen efectos en el gasto, la salud y el entorno. El trabajo con información concreta permitió visualizar patrones de consumo y reflexionar sobre alternativas más responsables, reconociendo la importancia de utilizar datos y herramientas digitales para tomar mejores decisiones y promover estilos de vida más sostenibles y conscientes.

Material complementario



[Guías alimentarias para Chile](#)



[Potencia el aprendizaje](#)

Referencias

- Ministerio de Educación de Chile. (2025, Marzo). *Potencia el aprendizaje: IA en educación*. Retrieved Febrero 6, 2026, from <https://ciudadaniadigital.mineduc.cl/wp-content/uploads/2025/03/Potencia-el-aprendizaje-IA-en-educacion.pdf>
- Ministerio de Salud. (2023, Julio). *Guías Alimentarias*. Retrieved Febrero 6, 2026, from <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2023/07/Manual-educativo-Guias-Alimentarias-Formato-Digital.pdf>
- UNESCO. (2025). *Aprendizaje digital y transformación de la educación*. Retrieved Febrero 6, 2026, from <https://www.unesco.org/es/digital-education>

**Registra tus evidencias en Interescolar Ambiental
y participa por reconocimientos**
wwparticipaw.interescolarambiental.cl/