

PRODUCTO DEL TALLER: ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE A TRAVÉS DE PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS

PROYECTO ¡SOY UN NUTRIOLÓGO!

“Un día siendo experto en nutrición” es un proyecto de educación secundaria o Telesecundaria para apoyar los campos formativos **Saberes y pensamiento científico y Lenguajes** del nuevo plan de estudios 2022 de educación básica, el cual busca que los alumnos identifiquen causas de la obesidad y la diabetes relacionadas con la dieta y el sedentarismo a fin de formular su proyecto de vida saludable.

Problemas o intereses a considerar para ejecutar este proyecto en el aula:

En México, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad, además, esta enfermedad se asocia principalmente con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer. Los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de ejercicio ocasionan el 32% de las muertes de mujeres y el 20% de hombres en el país.

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. **La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.**

Productos:

En cada etapa del proyecto se plantea situaciones que apoyaran a concretar un plan alimenticio de acuerdo al TMB (Tasa Metabólica Basal), cada actividad busca la provocación para la escritura, argumentación, reflexión y análisis de los hábitos alimenticios, acompañada de modelos, recursos y orientaciones.

Herramientas de comunicación y colaboración: (Materiales y recursos generales)

Investigación y aplicación dentro y fuera del aula: se realizan actividades de investigación para conocer a profundidad el tema de alimentación y con ello establecer científicamente un plan alimenticio de acuerdo a las condiciones del estudiante, se fomenta la aplicación del mismo para desarrollo de hábitos saludables

Exposiciones dentro del aula: se realizan actividades de socialización dentro del aula que les permitirá a los estudiantes conocer a profundidad el tema



SEP
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA SUPERIOR

DIRECCIÓN DE TELESECUNDARIAS

JEFATURA DE SECTOR

SUPERVISIÓN ESCOLAR

ESCUELA:



PLANO DIDÁCTICO

GRADO:	PRIMER GRADO		
CAMPO FORMATIVO	CONTENIDO	PROCESO DE DESARROLLO	EJE TRANSVERSAL
Saberes y Pensamiento científico	Extensión del significado de las operaciones.	Reconoce el significado de las cuatro operaciones básicas al operar números con signos. Comprueba y argumenta si cada una de estas operaciones cumple las propiedades: conmutativa, asociativa y distributiva. Identifica y aplica la jerarquía de operaciones y símbolos de agrupación al realizar cálculos.	vida saludable
	Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.	Identifica causas de la obesidad y la diabetes relacionadas con la dieta y el sedentarismo a fin de formular su proyecto de vida saludable, incluye factores protectores y propone acciones para reducir factores de riesgo, incluyendo su entorno familiar y comunitario.	

“UN DIA SIENDO UN EXPERTO EN NUTRICIÓN”

SESION / FASE	SECUENCIA DE ACTIVIDADES	MATERIAL
<u>Fase</u> <u>1:</u> <u>introducción</u> <u>al</u> <u>tema</u>	❖ El docente da la bienvenida a los estudiantes de manera general, Introduce al tema sobre una buena y una mala alimentación. ❖ Observen el video: “Riesgos y consecuencias de una mala alimentación” y comenten: ❖ ¿Qué es la alimentación? ❖ ¿Qué relación existe entre la alimentación y la salud? ❖ Establezcan el objetivo de este proyecto, pueden basarse en lo siguiente: <i>Basándose en la relación entre la alimentación y la salud, desarrollará un análisis de sus hábitos alimenticios para determinar si estos contribuyen a una buena salud, Establecerá un diagnóstico de su estado de salud fundamentado en su IMC (índice de masa corporal) y diseñará un menú y recomendaciones saludables de acuerdo a los alimentos a los que le es posible acceder en su entorno familiar y social en el que se desarrolla, dicho menú deberá fundamentarse en el plato del bien comer, la jarra del buen beber y una dieta correcta, con porciones de acuerdo a su TMB (Tasa metabólica basal), o a las kcal aproximadas de consumo adolescente con duración de 21 días, finalmente modifica sus</i>	Video: “Riesgos y consecuencias de una mala alimentación” <u>Riesgos y consecuencias de una mala alimentación</u>

hábitos alimenticios llevando a cabo su menú durante los 21 días, e irá registrando las observaciones que detecte en su organismo para dar un comentario en clase sobre los resultados del trabajo elaborado.

- ❖ Conozcan las fases de este proyecto y establezcan el cronograma de actividades y fechas, para realizarlo, para ello utilicen una tabla como la siguiente:

FASES	Acciones generales	TIEMPOS
• Introducción al tema. Uso de conocimientos • previos sobre el tema a desarrollar. • Identificación de la problemática • Plantea interrogantes a investigar que apoyen la resolución del problema	Actividades Realizado durante esta sesión	Ahora
• Diseño de investigación. • Desarrollo de la indagación.	Organizar y estructurar las respuestas a las preguntas específicas de indagación.	
• Presentación de los resultados de indagación. • Aplicación.	Presentación del producto (menú aplicable) Aplicación del producto	
• Metacognición	Conclusiones sobre lo realizado.	

- ❖ Observen el video y responde la siguiente pregunta: ***¿Por qué es importante tener una alimentación correcta?***
- ❖ Establezcan las preguntas que servirán de ayuda para abordar el proyecto pueden guiarse de alguna de las siguientes:

video:

¿Por qué es importante tener una alimentación correcta?

[Sesión 1: ¿Por qué es importante tener una alimentación correcta?](#)

	¿Consideras que los alimentos que comes son saludables y nutritivos? ¿por qué? ¿Qué alimentos benefician la salud? ¿Qué alimentos dañan la salud? ¿Qué son las kcal y para qué nos sirve saber de ellas? ¿cuántas kcal está consumiendo actualmente? ¿Cuántas Kcal debes consumir de acuerdo a tu edad y peso? ¿Qué son las vitaminas y para qué sirven? ¿Qué más debo saber para mejorar mi alimentación? ¿Qué es el IMC (índice de masa corporal) y para qué sirve? TAREA: diseñar otras interrogantes de los que les gustaría saber del tema, recordar que dichas preguntas serán de guía para la investigación y resolución del proyecto.	
Fase 2: <u>investigación</u>	❖ Recuerden la fase 1 de este proyecto y reflexionen en torno a la necesidad de investigar e informarse más sobre el tema de nutrición para aclarar las preguntas que se plantearon, mientras investigan utilicen organizadores gráficos para	libro de telesecundaria p.172 y 173. https://telesecundaria.sep.gob.mx/Content/Repository/Alumno/Libros/1/Ciencias/TS-LPA-CIENCIA-BIO-1-BAJA.pdf

recabar la información necesaria que les servirá para generar el menú saludable. ❖ Investigar en internet o en libros de los cuales tengan conocimiento sobre el tema para dar respuesta a las incógnitas generadas en la fase 1, pueden consultar los textos EL SECRETO PARA CONSERVAR LA SALUD ESTÁ EN LA DIETA (P.177), LA DIETA CORRECTA (p.172) EL PLATO DEL BIEN COMER (p.173) de tu libro de ciencias, telesecundaria. ❖ Revisen los videos “LOS GRUPOS DE ALIMENTOS” y “LA DIETA CORRECTA” ❖ Para realizar un diagnóstico sobre la salud alimenticia de una persona necesita aprender sobre el índice de masa corporal, investigar en internet sobre ello o lee el texto SOBREPESO Y OBESIDAD (p. 177,178) al igual observa el video OBESIDAD Y SALUD. ❖ Investiguen la fórmula para calcular el IMC, socialicen las operaciones que deben realizar al utilizar la fórmula y establezcan su IMC matemáticamente en su libreta. ❖ Comenten cual es el nivel en el que se encuentran de acuerdo a lo siguiente:	LTG NEM Saberes y pensamiento científico.pdf PÁG 234-240 Video: “Los grupos de alimentos” 60. Los grupos de alimentos “La dieta correcta” 61. La dieta correcta “Sobrepeso y obesidad” 63. Obesidad y salud. libro de Telesecundaria p. 177 y 178 https://telesecundaria.sep.gob.mx/Content/Repositorio/Alumno/Libros/1/Ciencias/TS-LPA-CIENCIA-BIO-1-BAJA.pdf calculadora IMSS, IMC: http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/calculaimc?sexo=Femenino&edad=41&peso=50&altura=1.50 página de internet: https://www.iprofesional.com/health-tech/310123-cuantas-calorias-debo-consumir-para-adelgazar
--	---

Bajo peso Normal Sobrepeso Obesidad.	“Guía de alimentos de la población Mexicana”: guia-alimentos.pdf
❖ Comprueben si sus cálculos de IMC son correctos mediante la calcula digital del IMSS: http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/calculaimc?sexo=Femenino&edad=41&peso=50&altura=1.50 ❖ Investiguen qué son las kcal y establezcan la cantidad necesaria de una dieta balanceada que una persona debe consumir de acuerdo a su TMB (Tasa Metabólica Basal) pueden verificar la página de internet HEALTH. ❖ Investiguen la fórmula para calcular el TMB, socialicen las operaciones que deben realizar al utilizar la fórmula. ❖ Establezcan su TMB matemáticamente en su libreta, Concluyan la cantidad de Kcal que requiere su cuerpo. ❖ Revisen y analicen el documento: “Guía de alimentos de la población Mexicana” Y establezcan la relación que existe entre los alimentos y sus kcal.	

	❖ Comenten acerca de la cantidad de kcal de cada alimento o grupo de alimentos y cómo se relacionan con las porciones de estos mismos, apoyense del documento “Guía de alimentos de la población Mexicana” pág. 11, pág. 23 - 60 ❖ De acuerdo a las Kcal que necesita su cuerpo, organicen un ejemplo de 3 comidas y 2 colaciones de alimentos en 1 día que requieren para cubrir su demanda de kcal. guíense en la guía de porciones del documento “Guía de alimentos de la población” ❖ socialicen sus resultados y aclaren con su profesor dudas que surjan respecto al listado de alimentos a consumir en un día.	
Fase 3: Presen tación de la indaga ción y aplicac ión.	❖ Con base a su investigación comenten qué conocimientos han adquirido que les permitirán alcanzar el objetivo de este proyecto, para ésto retomen el objetivo del proyecto y las preguntas que guiaron su investigación. ❖ Aclaren las posibles dudas que surjan en la socialización e investiguen más sobre aquellas dudas que no puedan aclarar.	formato plan y porciones: Formato Plan y porciones.pdf

	❖ Diseñen su Plan de 21 días de alimentación, consideren las Kcal que deben consumir de acuerdo a sus características y que obtuvieron en las actividades pasadas, de igual manera consideren los alimentos y porciones con las que cuentan en sus hogares. para la organización pueden utilizar el formato siguiente: Formato Plan y porciones.pdf ❖ Establecer los compromisos pertinentes para la aplicación del plan de alimentación durante los 21 días. TAREA: Llevar a cabo su plan alimenticio durante los siguientes 21 días, registrar en una bitácora las observaciones de su estado físico durante la aplicación y finalización de su plan alimenticio.	
<u>Fase 4:</u> <u>Metaco</u> <u>gnición</u>	❖ Organicen una presentación libre sobre sus resultados en el diseño y aplicación del plan de alimentación que llevaron durante estos 21 días, basándose en las observaciones y notas de su bitácora. ❖ Hagan una autoevaluación del trabajo realizado a lo largo de este proyecto.	Rúbrica: 1P22CFSP1R1

	utilicen la siguiente para ello:	
--	-------------------------------------	--

<i>PRODUCTO</i>	<i>EVALUACIÓN</i>
Plan de nutrición y bitácora de observaciones de la aplicación.	Rúbrica sobre el plan de alimentación.
TIEMPO APROXIMADO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO:	30 horas