Formato del Proyecto de Transformación de la Práctica final (PTP 3)

Planeación didáctica				
Título	Super heroes de la alimentación			
Contexto	Aula			
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> Alimentación saludable, con base en el Plato del Bien Comer, así como prácticas culturales y la toma de decisiones encaminadas a favorecer la salud y el medio ambiente y la economía familiar. 			
PDA	<ul style="list-style-type: none"> Identifica y analiza la influencia de diversos medios de comunicación o redes sociales en el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, azúcares y sal, así como su impacto en la salud, y toma decisiones que mejoren tanto su alimentación como la economía personal y familiar. 			
Ejes articuladores	Pensamiento crítico, Vida saludable			
Objetivo general	Promover hábitos alimenticios saludables basados en el <i>Plato del Bien Comer</i> ; integrando prácticas culturales, y fomentando decisiones para la salud, el medio ambiente y la economía familiar.			
Sesiones	Fase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos
Sesión 1	1. Problematicación	En esta fase, se plantea el problema central del proyecto para motivar a los estudiantes a investigar y reflexionar sobre los aspectos fundamentales de la alimentación saludable, el impacto cultural, ambiental y económico de sus decisiones alimentarias.	<p>Pregunta central:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo podemos tomar decisiones alimentarias que favorezcan nuestra salud, el medio ambiente y la economía familiar, utilizando el <i>Plato del Bien Comer</i> como guía? <p>Preguntas orientadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es una alimentación saludable y cómo se relaciona con el <i>Plato del Bien Comer</i>? ¿Cómo influyen las decisiones alimenticias 	Imagen del plato del bien comer Casos en copias

			<p>en nuestra salud y el medio ambiente?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué prácticas alimentarias culturales tradicionales contribuyen a una dieta saludable y sostenible? • ¿Cómo podemos equilibrar la alimentación saludable con un presupuesto familiar limitado? <p>Actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar una lluvia de ideas sobre las prácticas alimentarias comunes en la comunidad y su impacto en la salud. • Introducir el <i>Plato del Eten Carrer</i> como herramienta educativa y discutir sus componentes (verduras y frutas, cereales y tubérculos, alimentos de origen animal y leguminosas). • Analizar casos o testimonios de familias que enfrentan desafíos económicos al tratar de mantener una dieta saludable. 	
Sesion 2 y 3	2 Indagación	En esta etapa, los estudiantes investigan y recopilan información sobre los aspectos relacionados con la alimentación saludable, el impacto ambiental, cultural y económico de sus	<p>Preguntas de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se distribuyen los alimentos en el <i>Plato del Eten Carrer</i> y cuál es la importancia de cada grupo alimenticio? • ¿Qué impacto tiene el consumo de alimentos procesados versus 	Encuestas Investigación en internet o biblioteca

		elecciones alimenticias	<p>locales en la salud y el medio ambiente?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo han influido las tradiciones culturales locales en las dietas de las familias? • ¿Cuáles son los costos asociados a una alimentación saludable y cómo se pueden reducir? <p>Actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investigación sobre nutrientes: Los estudiantes investigarán los beneficios de los principales grupos alimenticios del <i>Plato del Bien Comer</i> (verduras, frutas, cereales, proteínas, lácteos). • Investigación sobre el impacto ambiental: Analizarán la huella de carbono de diferentes alimentos (locales vs. procesados) y discutirán la sostenibilidad de las prácticas alimentarias. • Entrevistas a expertos: Los estudiantes pueden entrevistar a nutricionistas, agricultores locales o miembros de la comunidad para entender cómo la cultura alimentaria local puede contribuir a una alimentación saludable. • Presupuesto familiar: Investigarán el costo de alimentos saludables y compararán precios de 	
--	--	-------------------------	--	--

			productos locales versus procesados.	
Sesion 4 y 5	3. Organización de resultados	En esta fase, los estudiantes organizan y sintetizan la información que han recolectado durante la indagación para formular conclusiones y soluciones posibles.	<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación de infografías: Los estudiantes organizarán la información recopilada sobre los grupos alimenticios y sus beneficios en una infografía visual que resuma los puntos clave del <i>Plato del Bien Comer</i>. • Análisis de impacto ambiental: Se organizarán los resultados de la investigación sobre el impacto ambiental de los alimentos en gráficos, mostrando la comparación entre los alimentos locales y procesados. • Presupuesto familiar: Los estudiantes organizarán los costos de los alimentos saludables y locales en una tabla comparativa para crear un menú accesible para una familia promedio. • Organización de la cultura alimentaria: Los estudiantes organizarán información sobre prácticas alimentarias tradicionales en sus comunidades y cómo estas prácticas pueden contribuir a una dieta saludable. 	Plumones Imágenes Papel pond o cartulina

<p>Sesion 6</p>	<p>4. Propuesta de prototipo</p>	<p>En esta etapa, los estudiantes diseñan un prototipo que puede ser una solución o herramienta práctica basada en lo aprendido, integrando los aspectos investigados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menú saludable y económica: Los estudiantes diseñarán un menú semanal equilibrado, que siga los principios del <i>Plato del Bien Comer</i> y que sea accesible para una familia de bajos recursos. Este menú integrará alimentos locales y saludables, reduciendo el impacto ambiental y ajustándose al presupuesto. • Huerta escolar o familiar: Los estudiantes propondrán el diseño de una huerta escolar o familiar, en la que se cultiven alimentos frescos y saludables, y se promueva la autosuficiencia alimentaria. Incluirán un plan para cultivar alimentos según las estaciones del año, reduciendo la dependencia de alimentos procesados y mejorando la salud y el medio ambiente. • Aplicación de seguimiento nutricional: Los estudiantes pueden diseñar una simple aplicación móvil o plataforma digital para registrar la ingesta alimentaria y medir su progreso hacia una dieta más equilibrada, según el <i>Plato del Bien Comer</i>. 	<p>Cartulina Plumones Cinta Dibujos</p>

<p>Sesion 7</p>	<p>5. Socialización</p>	<p>En esta fase, los estudiantes presentan sus prototipos y comparten lo aprendido con otros, tanto dentro como fuera del aula. La socialización también permite recibir retroalimentación y generar conciencia en la comunidad escolar.</p>	<p>☐ presentación de proyectos: Los estudiantes compartirán sus menús saludables, propuestas de huertas y aplicaciones de seguimiento nutricional con la clase. Utilizarán medios como presentaciones, videos, posters o infografías.</p> <p>☐ Campaña de concientización: Los estudiantes organizarán una campaña dentro de la escuela para promover hábitos alimenticios saludables. Pueden distribuir folletos o realizar presentaciones a otras clases sobre los beneficios del <i>Plato del Buen Comer</i> y cómo seguirlo.</p> <p>☐ Feria de alimentos saludables: Los estudiantes pueden organizar una feria donde presenten platos saludables basados en los principios del <i>Plato del Buen Comer</i>, incluyendo recetas tradicionales saludables.</p>	<p>Computadora Infografías Micrófono Platillos</p>
<p>Sesion 8</p>	<p>6. Reflexión</p>	<p>En esta etapa, los estudiantes reflexionan sobre lo aprendido durante el proyecto, evaluando sus propias decisiones alimenticias y cómo pueden aplicar los conocimientos adquiridos en su vida diaria.</p>	<p>☐ Reflexión grupal: Los estudiantes discutirán cómo las decisiones alimenticias influyen en su salud, el medio ambiente y su economía familiar. Reflexionarán sobre cómo mejorar sus hábitos y los de sus familias.</p> <p>☐ Autoevaluación: Cada estudiante completará una autoevaluación sobre su aprendizaje, reflexionando sobre qué tan saludables son sus elecciones alimentarias actuales y cómo pueden mejorarlas.</p> <p>☐ Evaluación del impacto: Se evaluará el impacto del proyecto a través de una encuesta o retroalimentación de la comunidad escolar sobre los cambios percibidos en las decisiones alimenticias de los estudiantes y sus familias.</p>	<p>Quaderno Encuesta</p>