

Actividad 2. Proyecto de Transformación de la Práctica (PTP) segunda parte. Listado de estrategias para implementar o fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes en los procesos de evaluación

Formato para la elaboración del PTP segunda parte (PTP 2)

Título del proyecto STEAM	Conoce lo que consumes y serás crecerás sano
Problemática	Consumo de alimentos procesados.
Justificación	El consumo de alimentos procesados durante la niñez es perjudicial en el crecimiento y desarrollo de los infantes.
Causas	Los padres de familia se les hace más fácil darle de comer a sus hijos comidas rápidas.
Propósito	Preguntas para pensar y hablar sobre el problema
Clarificar la importancia de la problemática	¿Conoces cuáles son los alimentos saludables que necesita tu cuerpo para desarrollarse? ¿Sabes cuánto tiempo de actividad física necesitas hacer todos los días para mantener un cuerpo saludable? ¿Qué necesitas necesita tu cuerpo para sentir y verte bien? ¿Por qué es importante promover los buenos hábitos alimenticios en los padres de familia y alumnos?
Comprender causas y consecuencias de la problemática	¿A qué se debe que muchos padres de familia prefieren comprar alimentos procesados en su consumo diario? ¿Los estilos de vida actual de los padres de familia perjudica la alimentación de los alumnos? ¿Qué origina que los padres de familia no le den importancia lo que sus hijos consumen? ¿Cuáles enfermedades origina la inadecuada alimentación? ¿Qué sucede dentro y fuera cuerpo si consumes demasiadas grasas saturadas o procesadas? ¿Qué sucede dentro de tu cuerpo si consumes alimentos con exceso de azúcares?
Contenidos científicos o tecnológicos que es necesario comprender para entender la problemática	¿Qué valor nutricional tiene cada uno de los alimentos que consumes? ¿Qué nutrientes le aportan los alimentos que consumes a tu cuerpo?
Esbozo de acción a desarrollar para atender la problemática	Diseñar actividades para que los alumnos y padres de familia hagan conciencia de inculcarles a sus hijos desde pequeños la importancia de una buena alimentación, y llevar a cabo en conjunto con su familia un recetario de comida y bebidas saludables, para llevarlo a la práctica en la escuela y sus hogares.
Estructura	
Contenidos	Beneficios del consumo de alimentos saludables, de agua Simple potable, y de la práctica de actividad física.

Proceso de Desarrollo de Aprendizaje (PDA) asociado	Explica y representa los beneficios de consumir alimentos saludables (frutas, verduras, cereales, leguminosas y de origen animal), y agua simple potable, al compararlos Con alimentos con alto contenido de azúcar, grasa y sal, Y bebidas azucaradas; toma decisiones a favor de una alimentación saludable.
Actividad de indagación	Los alumnos investigaran en conjunto con sus padres los valores nutricionales de cada uno de los productos que consumen en un día. , así como la cantidad de sellos de tienen cada uno de ellos consumir para tener una adecuada alimentación. Después preparar un platillo saludable con los productos que tienen en su comunidad.
Producto a obtener con esta actividad	Llevar a cabo un enlistado de los productos que consumen en un solo día en sus tres horarios de alimentos. Realizar una gráfica de los productos que consume en sus horarios de alimentos. Colocar en cada una de los alimentos que consume en su desayuno, almuerzo y cena la cantidad de sellos que les corresponde a cada uno de ellos.
Prototipo	
Prototipo a desarrollar	Elaboración de chayitas con agua de pepino con limón, endulzado con miel de abeja.
Actividades de diseño	Para comer: Masa de maíz, hojas de chaya, tomates, cebolla, aceite vegetal, huevo y sal. Para beber: pepino, limón, miel.
Actividades de construcción	Ante de empezar a preparar los alientos se deben de lavar las manos. Se lavan y desinfectan los vegetales. En una olla con agua se ponen a hervir los 10 tomates y una cebolla mediana por 20 minutos, después se licua y se pone a hervir 30 minutos. En otro recipiente se ponen a hervir los 10 huevos, se dejan enfriar y se les quita su cascaron. La masa de maíz se revuelve con un puño de harina y de maseca y sal, se deja reposar por 10 minutos. Las hojas de chaya se pican finamente y se revuelve con la masa que se dejó reposar y hacen bolitas. Después se aplasta la masa para sacar las tortillas. Se pone a calentar el aceite y se ponen a cocinar las tortillas de chaya. Se sirve la tortilla con chaya, con tomate y huevo duro.
Actividades de evaluación	Revisar el plato del buen comer y la dieta de la milpa para ver que tenga los tres grupos de alimentos
Socialización	
Sensibilización hacia la problemática	Presentarles en diversos materiales las consecuencias positivas y negativas de una buena o mala alimentación.

Comprensión profunda de la problemática	Hacer comprender a los alumnos y padres de familia que una buena alimentación y una excelente actividad física beneficia la salud de nuestro cuerpo.
Desarrollo de soluciones y acción	Representar en una maqueta un cuerpo saludable que consume alimentos sanos y nutritivos con sus beneficios. Colocar una maqueta de un cuerpo enfermo o no saludable que consume alimentos procesados y que enfermedades provoca.
Impacto en la comunidad y aprendizaje personal	Lo que se busca es hacer conciencia hacia los padres de familia y hacia los alumnos en donde se les inculque que comer alimentos sanos es lo mejor para que vayan dejando poco a poco los alimentos chatarra o no Saludables.
Evaluación y mejoras para futuros proyectos	Por medio de una frase, menciona lo que aprendiste y como le vas a llevar a la práctica.