

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

Planeación didáctica	
<b>Título</b>	“Impacto silencioso de una relación tóxica”
<b>Contexto</b>	<p>La escuela secundaria técnica No. 26 se encuentra localizada en la colonia San José Tecoh en Mérida Yucatán, Colinda con las colonias Zazil-Ha, Mercedes Barrera, Villa Magna del Sur, San José Campestre, San Antonio Xluch, Valle Dorado y Aeropuerto Internacional de Mérida, constantemente hay problemas con los servicios públicos de agua y luz, el alcoholismo es una problemática en la colonia, aunado a la falta de vigilancia ocasiona el incremento del vandalismo en la zona. El nivel socioeconómico de la zona es medio-bajo, en el diagnóstico aplicado mediante formulario el mayor porcentaje de ingresos mensuales se encuentra en el rango de \$9000, las madres de familia se dedican a la venta de comida, de ropa, productos de belleza y los padres son en mayor número obreros, pocos son profesionistas y unos cuantos tienen negocios propios, como fruterías y carnicerías. Algunos alumnos manifiestan que por las tardes apoyan con la economía familiar trabajando de meseros, ayudantes de carga, repartidores de comida, entre otros.</p> <p>Al inicio del ciclo escolar se realizó una prueba diagnóstica en donde varios alumnos señalaron que no desayunaban antes de ir a la escuela. Conocen aspectos básicos de la dieta correcta, el plato del buen comer y la jarra del buen beber, pero no ponen en práctica sus conocimientos. En el descanso “desayunan” Sabritas, hamburguesa, pizza, sopa Nissin, donas glaseadas, bebidas energizantes y otros alimentos que vende la cooperativa escolar.</p>
<b>Objetivo general</b>	Que los alumnos modifiquen sus hábitos de alimentación, evitando los alimentos ultraprocesados y optando por alimentos nutritivos y saludables que ellos mismos puedan preparar.
<b>Contenido</b>	Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación y el consumo de alimentos ultraprocesados
<b>PDA</b>	Formula hipótesis acerca de las consecuencias de carencia o exceso de nutrimentos en la dieta; interpreta datos que muestran la correlación entre la incidencia de enfermedades como la caries e hipertensión y el consumo de exceso de sal, azúcar y grasas saturadas.
<b>Ejes articuladores</b>	Pensamiento crítico Vida saludable

Sesiones	Fase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos
<b>Sesión 1</b> <b>( 50 min)</b>	<b>Preparación</b>	Presentación	Mediante lluvia de ideas y observando la infografía obtener definición de alimentos ultraprocesados. Explicar el objetivo del proyecto y las actividades a realizar en cada fase. Organizar a los alumnos en equipos considerando los principios de inclusión y equidad.	Pintarrón Infografía “Tipos de alimentos” de la UNAM 
<b>Sesión 2 y 3</b>	<b>1. Problematicación</b>	¿Qué ocurre en México?  Saberes previos  Preguntando, ando y vamos	Leer por equipos las noticias que el maestro les entregará.  En el pintarrón el maestro trazará dos columnas, en la primera un integrante de cada equipo escribirá lo que sabe su equipo del tema y en la segunda, lo que quieren saber de él. Comentar y analizar lo escrito por los equipos.  Después de haber identificado la problemática, el docente planteará a los alumnos las siguientes preguntas: ¿Qué efectos en la salud puede ocasionar el consumo de alimentos ultraprocesados? ¿Cuáles y en qué cantidad tu familia consume alimentos ultraprocesados el fin de semana?	Fotocopias de las noticias de “salud bucodental” y de “En México, 40 millones de personas presentan hipertensión arterial” <a href="https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health">https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health</a> <a href="https://www.gob.mx/salud/prensa/183-en-mexico-40-millones-de-personas-presentan-hipertension-arterial">https://www.gob.mx/salud/prensa/183-en-mexico-40-millones-de-personas-presentan-hipertension-arterial</a>  Pintarrón, plumones

			¿Qué cambios propondrías para mejorar tus hábitos de alimentación y los de tu familia?	
<b>Sesión 4 - 6</b>	<b>2. Indagación</b>	Manos a la obra	<p>Para responder a la primera pregunta, los alumnos deben leer información del tema en diversas fuentes, para posteriormente plasmarlo en una investigación escrita.</p> <p>Para comprender los efectos en la salud de los alimentos ultraprocesados, harán experimentos para simular lo que ocurre en nuestro organismo al consumirlos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En dos frascos de vidrio colocar la misma cantidad de vinagre, en los otros 2 frascos se colocará refresco de cola. En un frasco con vinagre se coloca un huevo duro, en el otro frasco con vinagre se colocará un huevo duro pero cubierto con una capa de pasta dental. Lo mismo se realizará con los frascos de refresco. Se hará un registro diario de las observaciones de cambios ocurridos en la cáscara de huevo.</li> <li>2. Llenar con agua las dos botellas, solo en una botella disolver dos cucharadas de sal, colocar en la boquilla de ambas botellas un globo (simulando las arterias). Apretar con la misma fuerza las 2</li> </ol>	<p>Internet</p> <p>Experimento caries dental (4 frascos transparentes vidrio etiquetados, 4 huevos duros, vinagre, refresco de cola, pasta de dientes.)</p> <p>Experimento hipertensión (2 botellas de 1.5 litros, agua, sal, globos)</p>

			<p>botellas y observar cómo se inflan los globos. Anotar si se inflaron o no de la misma forma.</p> <p>Para dar respuesta a la segunda pregunta los alumnos irán entrevistando a su familia acerca del consumo de alimentos ultraprocesados, anotar tipos y cantidades.</p> <p>Para la tercera pregunta irán comentando y registrando con su equipo posibles alternativas para mejorar los hábitos de alimentación. Escribir ventajas y desventajas de cada alternativa y decidir cuál sería la más adecuada.</p>	<p>Copias de encuesta</p> <p>Hojas en blanco</p>
<b>Sesión 7</b>	<b>3. Organización de resultados</b>	Presentando resultados	<p>Para analizar los resultados de la etapa anterior se hará un reporte escrito, en el caso del huevo duro se anotará el día de observación y los cambios en la cáscara.</p> <p>En el caso del consumo de alimentos harán una gráfica en donde se señale el tipo de alimento ultraprocesado y la frecuencia de consumo, según los resultados de las encuestas.</p>	<p>Hojas en blanco</p> <p>Regla</p> <p>Colores</p> <p>Programa de Excel</p>

<p><b>Sesión 8</b></p>	<p><b>4. Propuesta de prototipo solución de problema</b></p>	<p>Atendiendo y proponiendo</p>	<p>Entre las alternativas, se puede proponer la creación de snacks saludables, por ejemplo, bombones de avena y plátano, pelar el plátano y rociarlo con gotas de limón, para elaborar un puré, añadir miel y mezclar, añadir la arena para formar una pasta y hacer pequeñas bolitas, se puede comer inmediatamente o enfriar en el refrigerador.</p> <p>El siguiente snack lo pueden elaborar en casa con su familia, para los garbanzos tostados, se pone a remojar con agua los garbanzos 8 horas, escurrir y poner a cocer con agua 20 a 30 minutos, escurrir y ponerlas sobre papel para que se sequen, después se condimentan con un poco de aceite de oliva, ajo en polvo, sal, pimienta, paprika, chile molido. Colocar los garbanzos en la freidora de aire a 200 grados durante 10 minutos.</p>	<p>1 plátano mediano 100 gramos de avena 1 cucharada de miel Unas gotas de limón</p> <p>250 gramos de garbanzo crudos Agua Olla Estufa Condimentos Freidora de aire</p>
<p><b>Sesión 9</b></p>	<p><b>5. Socialización</b></p>		<p>Organizar una feria de snacks saludables en la plaza cívica de la escuela, cada equipo dará una degustación de sus snacks y con carteles o folletos mostrarán la receta y el valor nutritivo de su propuesta.</p> <p>Para dar a conocer a la comunidad escolar podrán subir en la página de Facebook de la escuela datos de la problemática que indagaron, los</p>	<p>Mesas Sillas Ingredientes de snacks Cartulinas Página de Facebook</p>

			experimentos que realizaron y las alternativas que proponen para sustituir el consumo de alimentos ultraprocesados.	
<b>Sesión 10</b>	<b>6. Reflexión</b>	Autoevaluación	De manera individual escribir en su libreta, cuál etapa o fase del proyecto fue la más difícil. Escribir qué acciones propone para que en el próximo proyecto se obtengan mejores resultados.	Libreta

