

Actividad 2. Proyecto de Transformación de la Práctica (PTP). Segunda parte

Formato para la producción del Proyecto de Transformación de la Práctica del Módulo 2 (PTP segunda parte)

Descripción del contexto educativo:

El proyecto se desarrollará en un primer momento con un total de 135 alumnos participantes, niños y niñas de tercero, cuarto, quinto y sexto grado de primaria, cuyas edades están entre los 8 y 11 años, participarán como grupo focal y tres grupos más que abordarán proyectos relacionados con la alimentación saludable, con la intención de que al finalizar el Proyecto, se pueda reproducir esta propuesta a otras escuelas de la zona escolar, que al igual que ésta, consideran prioritario trabajar el tema de la alimentación escolar saludable.

La escuela en la que se implementará el “**Proyecto de alimentación saludable: una experiencia de mejora desde el pensamiento crítico**”, se ubica en una localidad semi-urbana, en una colonia cercana al centro de la población a la que acuden niños y niñas de diferentes colonias, con diversidad de tradiciones, con diferencias culturales y con una identidad en constante transformación.

La mayoría de las y los estudiantes tienen padres que trabajan largas jornadas o tienen empleos con horarios establecidos y por tanto, cuentan con poco tiempo para otro tipo de actividades. La mayoría de niños y niñas están al cuidado de familiares.

Los padres y madres de familia asisten a las reuniones para conocer el desempeño de las y los estudiantes y a las convocatorias realizadas por la institución pero el tiempo es un factor importante que debe cumplirse en relación a la salida de las y los alumnos, o las reuniones. Participan en los festivales y cumplen con los acuerdos previamente establecidos.

Posterior a la pandemia, en el regreso a la escuela se tomaron algunas medidas para evitar el contagio y plantear acciones favorables para la salud de niñas y niños. Uno de los acuerdos, consistió en solicitar a los padres y madres de las y los alumnos, que llevaran los alimentos que consumirían durante el recreo y un bote con agua simple, debido a que no se expenderían, por lo tanto esta medida contribuiría a evitar conglomerados en las inmediaciones de la escuela al llevarles su desayuno. Esta acción se ha llevado a cabo desde entonces, sin embargo, es también una realidad que los lonches no siempre son saludables o cumplen con las condiciones para que sea variada, inocua y equilibrada.

Situaciones similares se viven en las diferentes escuelas de la zona escolar. A partir de identificar esto, las escuelas, han priorizado en los planes analíticos o en el Programa de Mejora Continua trabajar para mejorar los hábitos alimenticio por propuestas más saludables.

La escuela en la que se desarrollará el Proyecto, al estar situada cerca de lugares públicos concurridos, también tiene un entorno alimenticio variado en las tiendas cercanas que ofrecen alimentos procesados, pero también aquéllos que son preparados con diferentes guisos, esto debido a que cerca se encuentra un hospital del IMSS donde siempre hay personas que buscan un alimento en tanto consultan , esperan a ser atendidos o se le brinde atención a sus familiares.

Además, en el poblado hay diversas tiendas, un supermercado, un mercado donde se venden alimentos típicos de la region (tortas, salbutes, panuchos, tacos, tamales guisados con comida de la region, por lo general altos en grasa). En este mercado también venden carnes de res, de cerdo y de aves como el pollo, pescado y frutas, verduras y legumbres. Además existen tiendas de frutas y verduras en algunos puntos de esta localidad.

El tema de la agricultura no parece ser del interés de la gente de la comunidad aunque sobresale la siembra de jicamas, las verduras, frutas, legumbres y productos de la hortaliza, provienen de las localidades cercanas.

El tema de la alimentación es importante para los pobladores, incluso tienen una Universidad con la Carrera de gastronomía. En la escuela primaria no profundiza en el estudio de la alimentación saludable, es un tema recurrente del que se estudia la clasificación de los alimentos y la mayoría de los niños y niñas pueden identificar el grupo de alimentos al que pertenece cada uno, también conocen algunas propiedades de estos alimentos, sin embargo falta indagar más sobre los aportes nutrimentales, las porciones recomendadas, plantear guisos saludables y accionar para la transformación de la alimentación que se tiene por hábito.

Contexto cultural de la comunidad educativa:

Los padres y las madres de familia de esta comunidad hablan muy poco de la alimentación, es difícil conocer lo que comen o cómo se alimentan las familias. Sin embargo, en las redes sociales y el entorno escolar, se puede ver lo que se ofrece. El menú consta de variedad de platillos que pueden ser desde antojitos hasta un almuerzo. Entre los antojitos están los salbutes, panuchos, empanadas, brazo de reina, alimentos preparados con base en el maíz, casi siempre cocidos mediante la técnica de freído en manteca o aceite, el brazo de reina es cocida al vapor, pero preparada con manteca.

También se venden ensaladas de verdura, hamburguesas, hot dogs, pizzas, sandwiches, entre otros productos.

Durante los almuerzos se venden platillos típicos de la región como frijol con puerco, hibes, poc-chuc (carne asada), puchero (caldo, verdura y carne), carnes de cerdo, pollo y pescado empanizados, entre otros.

En las fiestas familiares suelen comerse platillos típicos como cochinita pibil, relleno negro o blanco, lechón al horno o escabeche. Este extenso menú, es el que se consume en la localidad. Otro espacio en el que se puede ver un menú que comparten es el escolar. En este espacio, hay poca variedad en el menú se suele consumir antojitos como empanadas y panuchos, sandwiches de jamón y queso, hamburguesas, salchichas asadas, hot cakes y quesadillas. Entre las bebidas jugos ultraprocesados y agua simple. Generalmente, los niños y las niñas comen durante el recreo, salvo algún incidente, donde lo más común es que se olviden de llevarles el desayuno. Muchos de los desayunos son adquiridos en las inmediaciones de la escuela.

El trabajo con recetas y preparación de alimentos es algo que les gusta realizar, a las niñas y los niños de estos grupos, pero en momentos de estudio, en el que se analizan platillos locales o nacionales, suelen mostrar interés y desconocimiento, lo que resulta ser novedoso para las niñas y los niños.

Desafíos culturales identificados:

Durante las discusiones sobre la importancia de trabajar en el tema, los diferentes colectivos de docentes reconocen la necesidad de transformación de los hábitos alimenticios para el cuidado y mejora de la salud personal debido a los problemas físicos y/o enfermedades relacionados con éstos. Consideran que los estilos de vida que se tienen, tanto en el profesorado como entre los alumnos y sus familias, representan un factor negativo para el logro de este propósito.

Aunado a este factor está la falta de tiempo para cocinar y hacer los quehaceres que se requieren para elaborar una comida en casa. Reconocen además que se han realizado intentos por ofrecer comida saludable en el centro escolar, pero al paso del tiempo, finaliza el Proyecto a falta de personas que quieran hacerse cargo de la cocina y sus implicaciones.

En el alumnado, un desafío es el de presentar propuestas de comida variada, inocua y equilibrada, dado que los desayunos que consumen carecen de estas características.

El problema de la falta de alimentación saludable también podría relacionarse con el

factor económico, debido a que en nuestro medio, la comida saludable suele tener precios altos.

Elementos de interculturalidad en la problemática seleccionada

Problemática seleccionada:

La transformación de las prácticas de la alimentación escolar, abordado como un derecho humano a la salud, a partir de la accesibilidad a una dieta variada, inocua y equilibrada en medio de entornos adversos.

Justificación de la relevancia:

En la zona escolar, un alto porcentaje de alumnas y alumnos, debido a los hábitos alimenticios presentan problemas de atención e hiperactividad, también enfermedades como la obesidad, en los menores y enfermedades como la diabetes e hipertensión en las familias de las y los estudiantes. Entonces hay una gran conciencia de la necesidad de cambiar los hábitos alimenticios pero también factores que obstaculizan o que son adversos a dicho propósito; algunos ejemplos son: la falta de tiempo para cocinar en la casa, entornos con alimentación no saludable y precios altos en la comida saludable.

Aunado a estos factores, un elemento determinante es la falta de propuestas de menús o comidas saludables que respondan a las características de la población escolar y del entorno, así como a la falta de apoyo de los diferentes sectores sociales que deben involucrarse y responsabilizarse del tema de la alimentación desde un enfoque de derecho humano.

Selección de la problemática socio científica

Integración de saberes culturales:

Los saberes culturales sobre el tema, contemplan el conocimiento sobre "La dieta de la milpa" que se basa en el consumo de alimentos provenientes de las hortalizas, principalmente el maíz, el frijol y la calabaza. La mayoría de las personas, y cocineros de la región ofrecen productos comestibles con base, ó con la combinación de estos tres ingredientes que son de fácil siembra y cosecha en la región, por lo tanto se encuentran en los mercados de la localidad a precios accesibles, siendo del dominio popular el conocimiento sobre los alimentos de temporal que llegan al mercado.

Además conocen las causas de los enfermedades producto de hábitos alimenticios inadecuados, como son le hipertensión arterial y la diabetes y algunas recomendaciones

para su tratamiento.

Para la integración de estos saberes se requiere que la población los reconozca como un recurso que puede ser utilizado para la creación de propuestas saludables. Las encuestas podrían ayudar a reconocer de qué manera integran a la dieta familiar estos alimentos de las hortalizas y la forma en la que contribuyen a mejorar la salud.

Relación entre saberes culturales y conocimientos científicos:

En la comunidad los saberes culturales y conocimientos científicos sobre el tema de la alimentación y su incidencia en problemas graves de salud, se ejercen de forma desarticulada y el Proyecto pretende articular estos saberes y conocimientos científicos que redunde en propuestas y acciones reales para el cambio de hábitos, pues de no hacerlo y postergar estas acciones redundaría en resultados desfavorables en la salud personal.

Es importante identificar la relación causa-efecto de los alimentos en el funcionamiento del cuerpo. Hacer esto de forma consciente permite tomar responsabilidad personal y social con el bienestar de los otros.

Hacer un análisis de la propuesta gastronómica común ayudará a identificar las modificaciones pertinentes que se requieren en nuestros hábitos alimenticios, pudiendo tratarse de la combinación de alimentos que den equilibrio, o de técnicas y modos de preparación más saludables, con ideas para la variedad y accesibilidad, o considerando las porciones adecuadas, entre otros factores que contribuyen sustancialmente en la transformación positiva de los hábitos alimenticios.

Contenidos y PDA por campo formativo relacionado

Campo	Elementos por integrar
Saberes y pensamiento científico	Contenidos. Estructura y funcionamiento del cuerpo humano: sistemas circulatorio, respiratorio e inmunológico y su relación con la salud ambiental, así como acciones para su cuidado. Alimentación saludable: características de la dieta correcta, costumbres de la comunidad, riesgos del consumo de

	alimentos procesados y acciones para mejora la alimentación.
	Relaciones de proporcionalidad.
	PDA Establece relaciones entre problemas asociados a la alimentación: sobrepeso, obesidad y desnutrición con factores de riesgo como consumo de alimentos y bebidas ultraprocesadas; analiza las causas y riesgos de trastornos de la alimentación como la anorexia y la bulimia. Analiza etiquetas de diversos productos que consume regularmente para conocer los ingredientes que los componen, así como su contenido y aporte nutrimental, y tomar decisiones a favor de una alimentación saludable. Propone platillos para el consumo familiar en los que incorpora alimentos regionales y de temporada que brinden una alimentación saludable a bajo costo. Propone y practica acciones para prevenir enfermedades no transmisibles como el sobrepeso, obesidad y desnutrición, vinculadas con factores protectores, como actividad física diaria, alimentación baja en azúcares, sal y grasas, además de beber agua simple potable. Resuelve situaciones problemáticas vinculadas a diferentes contextos que

	implican calcular el tanto por ciento de una cantidad o el porcentaje que representa una cantidad de otra.
Lenguajes	Contenidos Comprensión y producción de textos explicativos, argumentativos e informativos, estos últimos sirvan para ampliar sus conocimientos sobre temas de interés tanto colectivo como individual. Comprensión y producción de textos discontinuos, para organizar y presentar información. Exposición sobre temas relacionados con el cuidado de la salud. PDA Como presentador o presentadora: Elabora un guión para presentar de manera ordenada la información que investigó en diversas fuentes gráficas, orales y/o escritas y usó para construir su presentación. Prepara diversos materiales de apoyo para enriquecer su presentación. Usa un léxico formal y mantiene o recupera la atención de la audiencia haciendo inflexiones de voz, además de gestos, preguntas.

	Aclara dudas que le plantean y, en general, atiende los comentarios u opiniones que le comparten acerca de lo expuesto. Como audiencia: Comprende lo que escucha, apunta lo que le interesa, pregunta y comenta sobre lo expuesto, y argumenta sus opiniones y divergencias.
Ética, naturaleza y sociedades	Contenidos Derechos humanos a un ambiente sano y acceso al agua potable. Contribuciones al bienestar colectivo: servicios públicos e infraestructura para satisfacer las necesidades de salud, de las personas que habitan la comunidad y el país.
	PDA Comprende que la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, las leyes nacionales y los tratados internacionales suscritos por México, garantizan los derechos a la salud. Dialoga y argumenta acerca de cómo ejerce sus derechos humanos a la salud y a un ambiente sano y adecuado para su desarrollo y bienestar y se compromete a respetar la biodiversidad, actúa con reciprocidad, cuidándola y contribuyendo a su regeneración y preservación. Analiza los servicios públicos y la infraestructura que benefician a las personas de su comunidad y del país, e identifica

	cómo es posible contribuir en su mantenimiento y cuidado, con un manejo transparente de los recursos, desde los ámbitos de la sociedad.
De lo humano y lo comunitario	Contenidos. La comunidad como espacio para el aprendizaje y el bienestar común. Alternativas ante conflictos y problemas de la vida en comunidad. Acciones individuales que repercuten en la conservación y mejora de la salud. Toma de decisiones y creatividad ante los problemas de la vida.
	PDA Profundiza acerca de ideas, conocimientos y prácticas culturales, para proponer alternativas orientadas a promover, preservar y difundir para el bien común. Diseña, bajo los principios de respeto y tolerancia, estrategias de organización ante diferentes situaciones, para la prevención de conflictos, la satisfacción de necesidades comunes y el desarrollo sustentable de la comunidad. Reflexiona y comparte los problemas y conflictos que se presentan en su comunidad, para proponer alternativas de

	solución viables. Valora propuestas de alternativas que plantea para valorar su viabilidad en su comunidad. Promueve alternativas de hábitos de higiene y alimentación, de creación de espacios e infraestructura de distribución de alimentos en el que se impulsen decisiones informadas y contribuyan a asumir prácticas saludables y sostenibles. Comprende los riesgos del consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en la salud y el medio ambiente, para favorecer la adopción de prácticas alimentarias saludables y sostenibles. Describe los problemas de vida que ha enfrentado para reflexionar sobre su resolución con base en el juicio crítico. Valora su capacidad creadora para la solución de problemas en la vida y en su comunidad con base en el juicio crítico. Evalúa la asertividad para expresar sus emociones sin perjudicar a otra persona. Presenta una propuesta de juicio crítico en la toma de decisiones para discernir la solución de los problemas de la vida.
Esbozo didáctico	

Problematicación del contexto socioeducativo.

Actividad. Presentación del problema: Falta de alimentación saludable-cortometraje.

1. En todos los grupos participantes se proyectará el cortometraje: "Come como la persona que quieres ser".

2. Analizar el video en relación a preguntas que generen reflexión:

- ¿Cómo es mi alimentación?- La alimentación y hábitos personales.

- ¿Por qué es importante una buena alimentación?

- ¿Qué significa un entorno alimentario adverso?

- ¿Qué ideas tengo sobre cómo y qué quiero ser y el estado inherente de la "Buena alimentación"?-La alimentación como propósito.

¿ Qué se requiere hacer para lograr lo que deseo ser? -Acciones para transformar la alimentación. (Presentar la respuesta en un cartel o un gráfico).

- Elabora un texto explicativo en relación a la importancia de la alimentación y sus efectos en los proyectos de vida y la importancia de la toma de decisiones para la transformación personal y del entorno. Este texto se comparte con sus compañeras y compañeros, acompañados de un cartel o gráfico.

Contextualización e identificación de saberes y experiencias docentes.

- Representan gráficamente el menú de alimentos que consumen en una semana durante las comidas que realizan y valoran la medida en la que cumplen con las características de una dieta saludable: nutritiva, diversa, inocua y equilibrada, bajos en grasa, azúcares y sodio.

En equipos, analizan qué elementos positivos tiene su dieta y comparten en plenaria estos aspectos.

- Realizan encuestas a personas de la comunidad y encargados de los lugares donde venden comida, sobre las normas personales que tienen para definir el menú o productos que ofrecen, relativas al cuidado de la salud.
- Realizan encuestas dirigidos a la familia sobre los platillos que comúnmente se preparan en casa y escriben la receta de un plato tradicional.

- Los docentes de los grupos participantes realizan una primera indagación sobre la alimentación como un derecho humano, explican las implicaciones de este derecho y definen actividades para que las y los estudiantes reconozcan cómo la Constitución Política de México, garantiza el derecho humano a la salud y las implicaciones en las

acciones del gobierno y la ciudadanía y/o Sociedad civil.

Gestión y cocreación del conocimiento.

- Actividades de sondeo dentro de la población sobre los efectos de una mala alimentación: principales enfermedades o problemas derivados de estos hábitos alimenticios.
- Apoyo de expertos en nutrición e investigación bibliográfica sobre las propiedades de los alimentos y su contribución a la salud de personas sin alguna enfermedad o trastorno alimenticio, o con ellas.
- Recopilación de información, a través de encuestas y entrevistas dirigidas a diferentes sectores de la comunidad escolar (alumnos, docentes, familias, expendedores de alimentos en las escuelas y encargados de expendio, expertos en elaboración de alimentos) para conocer los menús que consumen o productos que ofrecen, e invitarlos a participar en la valoración de sus propuestas, desde la percepción y con instrumentos creados a partir de la información científica que explica las características de una alimentación saludable.
- Talleres para el análisis de las propiedades y características de los alimentos naturales y ultraprocesados de mayor consumo en la población, así como para la experimentación y creación de propuestas de platillos y alimentos saludables que respondan a las características de la comunidad en la que se encuentra inserta la escuela, de igual manera que a las condiciones y saberes culturales de la comunidad.

Trabajo colaborativo y codiseño.

- **Creación de grupos focales para el análisis de su papel y responsabilidad, así como posibles contribuciones para mejorar las condiciones y propuestas de acción, además del diseño de actividades formativas que influyan en la toma de decisiones para una alimentación sana.**
- **Grupos:**
 - ✓ *médicos y nutriólogos.*
 - ✓ *chefs,*
 - ✓ *madres y padres de familia*

- ✓ expendedores de alimentos en tiendas , mercados, restaurantes y puntos de venta de frutas y verduras.
- ✓ Alumnas y alumnos.
- ✓ docentes.

- **Reuniones de asesoría por parte de los expertos en alimentación, para que cada grupo construya propuestas de alimentación accesibles y saludables.**

Diseño de intervención educativa.

- ✓ Actividades de sensibilización dirigidas a la población escolar, padres y madres de familia, y a la comunidad en general, con especial énfasis en el entorno inmediato de la escuela para destacar la importancia de una adecuada alimentación y la importancia de la participación de todos los sectores de la sociedad civil en la transformación de los hábitos alimenticios y la procuración para garantizar el derecho humano a la salud y a la alimentación.
- ✓ Actividades formativas para poner al alcance de todos los grupos que conforman el entorno, conocimiento especializado sobre los alimentos y la alimentación en general, al igual que de los beneficios en la salud de las personas.
- ✓ Creación de propuestas de alimentación accesible y saludable con la orientación de expertos y la participación de los miembros de la comunidad.
- ✓ Espacios de diálogo para la participación, generación de propuestas, acciones y compromisos que permitan una transformación real de la alimentación en la comunidad, con efectos benéficos en la salud de la comunidad.

Socialización del proceso, los productos y los procesos formativos:

Foros de discusión y presentación de propuestas desde la escuela, para emprender acciones comunitarias que favorezcan el fortalecimiento de entornos saludables con énfasis en la alimentación de niñas, niños y sus familias. Se propone plantear el siguiente tema, acompañadas de las acciones subsecuentes que sirvan para conocer, reflexionar y comprometerse para transformar nuestros hábitos de consumo alimenticio.

Tema

La alimentación saludable, un derecho humano. Motivos para la acción.

Mesa panel y discusión: Granitos de arena.

Responsabilidades en el tema de la alimentación y compromisos.

Comida rica y saludable: Grandes cocineros- Presentación de la exposición.

Exposición de recetas, menús y propuestas de innovación: Comida saludable en la casa y la escuela.

Reflexión y cierre. ¿Qué ideas nos llevamos en la lonchera?

Realizar mesas de trabajo para escribir los acuerdos para cada sector y posteriormente compartirlos en la actividad de cierre.

Evidencias gráficas (si las hubiere; no es requisito agregarlas)

Rúbrica para autoevaluación del PTP segunda parte

Instrumento para evaluar el PTP 1				
EVIDENCIA: propuesta de tratamiento didáctico del dilema socio científico seleccionado				
INDICADORES	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado
	10	15	20	25
Presenta el diagnóstico de su comunidad y la selección de saberes y conocimientos a trabajar.				
La justificación corresponde con el diagnóstico entregado y hay congruencia con el dilema socio científico.				
La selección de contenidos de los campos formativos y sus PDA correspondientes es congruente con el propósito y dilema socio científico elegido.				
Organiza el esbozo didáctico siguiendo la pauta de momentos para el tratamiento				

didáctico	de				
contenidos.					