

Actividad 1.

Proyecto de Transformación de la Práctica (PTP). Primera parte.

Dilema socio científico: Alimentación: Efectos en la salud y en el cuidado del medio ambiente.	
Problemática relacionada: Falta de hábitos saludables y la proliferación de alimentos procesados.	
Aprendizaje general: Conocer e implementar acciones para que los alumnos y la comunidad en general desarrollen hábitos saludables.	
Contenidos y PDA por campo formativo relacionado	
Campo	Elementos por integrar
Saberes y pensamiento científico	Contenidos: Alimentación saludable: características de la dieta correcta, costumbres de la comunidad, riesgo del consumo de alimentos ultraprocesados, y acciones para mejorar la alimentación.
	PDA: Indaga posibles riesgos de los hábitos de alimentación personales y familiares, como la diabetes, hipertensión, colesterol elevado, entre otros; propone posibles cambios en su alimentación a partir de las alternativas que están disponibles en su localidad y en las prácticas de higiene relacionadas con la preparación y consumo de alimentos.
Lenguajes	Contenidos: Elabora una lista de alimentos de lo que se consume en una semana.

	PDA: Describe de dónde provienen y cómo se producen o procesan los alimentos que consume y los beneficios nutrimentales que estos tienen; diseña distintos menús basados en las características de la dieta correcta.
De lo humano y lo comunitario	Contenidos: Preferencias de alimentos en la comunidad.
	PDA: Comprende que su alimentación está relacionada con las costumbres de la familia y los productos de consumo disponibles en su comunidad.
Indagación para la comprensión del dilema: La falta de hábitos alimenticios o tener malos hábitos alimenticios puede tener consecuencias negativas para la salud, como: - Desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, el colesterol alto, entre otras - Aumento del riesgo de desarrollar cáncer, enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares - Problemas de sueño, ya que los malos hábitos alimenticios pueden afectar el ciclo vigilia-sueño - Reducción de la inmunidad, lo que aumenta la vulnerabilidad a las enfermedades - Alteración del desarrollo físico y mental - Disminución de la productividad Algunos ejemplos de malos hábitos alimenticios son: - Comer rápido, con prisas y comida preparada o "basura" - Exceso de alcohol, grasas saturadas y azúcares - Acostarse nada más comer - Comer mientras se trabaja o se hace algo importante	

- Saltarse comidas o tener horarios irregulares

(https://www.google.com/search?q=falta+de+habititos+alimenticios&rlz=1C1UEAD_enMX1049MX1049&oq=Falta+de+habititos+&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBwgBEAAYgAQyCggAEUUYFhgeGDkyBwgBEAAYgAQyBwgCEAAYgAQyBwgDEAAYgAQyBwgEEAAYgAQyBwgFEAAYgAQyBwgGEAAYgAQyBwgHEAAYgAQyCAGIEAAYFhgeMggICRAAGBYHtIBCjQyMDg4ajBqMTWoAgiwAgE&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

El consumo frecuente de alimentos ultraprocesados puede tener consecuencias negativas para la salud, como:

Aumento de peso: Los alimentos ultraprocesados tienen un alto contenido calórico y bajos niveles de nutrientes esenciales, lo que puede provocar sobrepeso y obesidad.

Desarrollo de enfermedades crónicas: El consumo de alimentos ultraprocesados puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, algunas enfermedades respiratorias, y hasta cáncer.

Deterioro de la memoria y la atención: El consumo excesivo de estos alimentos puede afectar la memoria, el aprendizaje, la atención, y la concentración.

Los alimentos ultraprocesados son productos que se consumen principalmente como bocadillos, y se caracterizan por su alta cantidad de calorías y bajos niveles de nutrientes esenciales.

Para disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados, se pueden: Aprender a cocinar los propios platillos, Reforzar el consejo nutricional, Revisar el etiquetado, Realizar campañas de educación en hábitos saludables.

(https://www.google.com/search?q=consumo+de+alimentos+ultraprocesados&sca_esv=3943d349ad615713&rlz=1C1UEAD_enMX1049MX1049&sxsrf)

Primer esbozo de una intervención didáctica breve para discutir el dilema seleccionado:

-Comentar con los alumnos sobre los hábitos alimenticios.

-Preguntar si consideran que los alimentos que consumen son saludables o poco saludables.

-Pedir que comenten si saben en lo que les ayuda cada alimento que consumen.

-Presentar a los alumnos el propósito del proyecto “¡Un menú saludable!”

-Indicar a los alumnos que, de forma individual deberán elaborar una lista de los alimentos que consumen con mayor frecuencia durante una semana en el recreo escolar.

- Consultar el libro “Nuestros saberes: libro para alumnos, maestros y familia” (p.78) con el fin de conocer más sobre el tema de las gráficas de barras.
- Después de analizar la información, apoyar a los alumnos para que elaboren una gráfica con las frecuencias relativas de los colores de los alimentos.
- Solicitar que coloquen todos los elementos de la gráfica como el título, los ejes o categorías.
- Organizar a los alumnos en comunidades para hacer el menú saludable.
- Al finalizar la presentación, hacer la degustación de los platillos.
- Pedir a los alumnos que escriban en su cuaderno lo que más les gustó al elaborar menús saludables y también los platillos que consideren más saludables de los presentados por los alumnos.

Estrategia didáctica: *Indagación científica y saberes locales.* Los alumnos trabajan con problemas locales, aplicando métodos propios de las disciplinas científicas y los saberes comunitarios.

Docente: *Dorian Karel García Fernández.*

