

SITUACIONES DEL MUNDO REAL PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

Actividad 1. Proyecto de Transformación de la Práctica (PTP). Primera parte.

Dilema socio-científico:

El consumo excesivo de alimentos con poco o nulo valor nutricional, está ocasionando daños a la salud de los adolescentes y bajo rendimiento físico y académico. Los adolescentes, disfrutan del exceso de sabores y texturas de productos que ingieren, además, generalmente son de bajo costo, lo que los hacen muy atractivos para los estudiantes, especialmente en un contexto económico en el que muchas familias enfrentan dificultades para acceder a alimentos frescos y variados.

Este dilema plantea preguntas clave:

- ¿Cómo garantizar consumo de snacks saludables sin que afecten la economía familiar?
- ¿Qué acciones pueden implementarse en la escuela y la comunidad para promover el consumo de alimentos saludables y al mismo tiempo agradables al paladar adolescente?
- ¿Cómo integrar los conocimientos científicos y los saberes locales para promover una dieta balanceada desde edades tempranas??

El análisis de esta problemática invita a reflexionar sobre la relación entre las necesidades básicas de una vida saludable y el cuidado y aprovechamiento de los recursos naturales de la comunidad, promoviendo en los estudiantes habilidades de pensamiento crítico, indagación y responsabilidad y participación ciudadana.

Problemática relacionada:

El consumo excesivo de alimentos poco nutritivos (comida chatarra, bebidas azucaradas, snacks procesados) está relacionado con problemas de salud como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, deficiencias nutricionales y enfermedades cardiovasculares. Estos problemas afectan el bienestar físico y mental, además de impactar negativamente en la calidad de vida.

Durante varias décadas, los hábitos alimentarios han cambiado drásticamente en todo el mundo. La globalización y la urbanización han allanado el camino para un aumento de los productos alimenticios y bebidas de conveniencia, la comida chatarra y el comer fuera de casa.

Estos alimentos y bebidas baratos y listos para consumir suelen ser "ultra procesados", ricos en calorías, grasas, sal y azúcar y bajos en nutrientes. Se producen para ser muy apetecibles y atractivos para consumir, como lo son las hamburguesas, las papas o patatas fritas, las galletas, los dulces, las barras de cereales y las bebidas azucaradas.

Los alimentos y bebidas ultra procesados suelen tener una vida útil prolongada, lo que los hace atractivos para empresas como los supermercados, en lugar de productos frescos perecederos. El marketing intensivo de la industria, especialmente dirigido a la infancia, también ha aumentado el consumo de este tipo de productos. Cada vez más, estos productos están desplazando a los productos frescos, nutritivos y poco procesados, cambiando las dietas de la población y los sistemas alimentarios.

Las poblaciones vulnerables y las personas más pobres de todas partes del mundo luchan por acceder y mantener una dieta saludable. Es en estos entornos es donde los productos alimenticios y las bebidas ultra procesados son más frecuentes.

Esta problemática resalta la necesidad de educar a los estudiantes sobre el impacto de sus decisiones de consumo y de promover alternativas responsables, como snacks saludables, consumo de frutas de la región.

SITUACIONES DEL MUNDO REAL PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

<p>Aprendizaje general: El propósito de la discusión sobre el consumo de alimentos saludables ante el exceso de productos ultraprocesados y con poco valor nutricional en el contexto de la Fase 6 del programa educativo radica en desarrollar una comprensión integral de las implicaciones socioculturales y de salud que estas prácticas conllevan. Este enfoque permite que los adolescentes reconozcan cómo sus acciones impactan en sí mismos, en su cuerpo, sus habilidades físicas y rendimiento académico el entorno natural y sociocultural, fomentando decisiones responsables.</p>	
<p>Contenidos y PDA por campo formativo relacionado</p>	
Campo	Elementos por integrar
<p>Saberes y pensamiento científico</p>	<p>Contenidos Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación y el consumo de alimentos ultraprocesados</p>
	<p>PDA Identifica causas de la obesidad y la diabetes relacionadas con la dieta y el sedentarismo, a fin de formular su proyecto de vida saludable; incluye factores protectores y propone acciones para reducir factores de riesgo, incluyendo su entorno familiar y comunitario.</p>
<p>Ética, naturaleza y sociedades</p>	<p>Contenidos Los retos sociales y ambientales en la comunidad, en México y el mundo.</p>
	<p>PDA Asume responsabilidad como agente de cambio para encontrar soluciones a las problemáticas sociales y ambientales de la comunidad.</p>
<p>De lo humano y lo comunitario</p>	<p>Contenidos Estilos de vida activos y saludables.</p>
	<p>PDA Diseña alternativas que fomenten la práctica de estilos de vida activos y saludables, a partir del análisis de comportamientos que ponen en riesgo la salud, para hacer frente a problemas asociados con el sedentarismo.</p>
<p>Indagación para la comprensión del dilema: La adolescencia es una etapa clave en la que se deben promover hábitos alimentarios adecuados que ayuden en la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta. Los cambios en los hábitos alimenticios que han tenido lugar en los adolescentes pueden producir importantes riesgos nutricionales, tanto por exceso como por defecto, y relacionarse con el aumento de la prevalencia de patologías, que son hoy la principal causa de enfermedad y muerte en el mundo actual. Para favorecer que los jóvenes realicen una dieta equilibrada y consigan una vida saludable es importante desarrollar un plan de recomendaciones nutricionales para adolescentes que logre despertar su interés y a la vez mantenga su independencia y capacidad para hacer sus propias elecciones dietéticas. Una ingesta equilibrada y variada de alimentos ligada a la práctica de actividad física regular se asocia con una vida saludable y un adecuado desarrollo intelectual.</p>	

SITUACIONES DEL MUNDO REAL PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

Desde una perspectiva educativa, este tema ofrece una oportunidad para integrar conocimientos científicos con reflexiones éticas y prácticas saludables. Por ejemplo, en los programas de la Fase 6, el análisis de comportamientos que ponen en riesgo la salud, puede vincularse con la identificación de sus causas y formulación de su proyecto de vida saludable.

La indagación sobre esta temática refuerza la necesidad de fomentar alternativas sanas y deliciosas y atractivas de alimentos.

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

Inicio

Problematización del contexto socioeducativo. Identificar la relevancia consumir alimentos saludables para un nivel vida satisfactorio y contrastarlo con el impacto y deterioro generado por el consumo indiscriminado de alimentos ultraprocesados.

Contextualización e identificación de saberes y experiencias docentes. Conectar los aprendizajes esperados en el Campo de Saberes y Pensamiento Científico relacionados con el consumo responsable de alimentos

Desarrollo

Gestión y co-creación del conocimiento. Diseñar actividades didácticas que incluyan indagación sobre las fuentes alimentos saludables pero atractivos para los adolescentes y el impacto den el organismo de los productos ultraprocesados y alternativas que ofrece la comunidad, fomentando la integración de saberes locales y científicos.

Trabajo colaborativo y codiseño. Proponer la elaboración grupal de un proyecto que busque alternativas saludables para reducir el consumo alimentos ultraprocesados y con poco o nulo valor nutricional en la escuela o la comunidad.

Diseño de intervención educativa. Concretar acciones para promover snacks saludables y la creación de recetarios digitales.

Cierre

Socialización del proceso, los productos y los procesos formativos. Compartir los resultados del proyecto con la comunidad escolar mediante talleres de ciencia alimentaria y preparación de alimentos.