

SITUACIONES DEL MUNDO REAL PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

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

Dilema socio-científico sobre el excesivo consumo de alimentos con poco o nulo valor nutricional

Descripción del contexto educativo
Contexto cultural de la comunidad educativa: La actividad se llevó a cabo con estudiantes de primer grado de secundaria, en un contexto donde de manera cotidiana consumen en exceso alimentos poco recomendados para el organismo, esta situación es común en todo el estado, no sólo en nuestra comunidad. Los estudiantes tienen conocimientos básicos sobre qué alimentos son beneficiosos o dañinos en exceso, sin embargo, no existe hábitos alimenticios apropiados y menos una base para un proyecto de vida saludable.
Desafíos culturales identificados: Algunos desafíos incluyeron la falta participación de los padres para preparar el lonch, se les facilita darles dinero para que compren el “desayuno”, convirtiéndose éste un snack de botanas, fritangas, dulces y refrescos. Otro desafío es la existencia de muchos vendedores ambulantes de comida chatarra, e inclusive, la cooperativa escolar vende refrescos y botanas de manera indiscriminada. Las campañas publicitarias, especialmente dirigidas a niños y adolescentes, moldean preferencias hacia alimentos poco nutritivos.
Elementos de interculturalidad en la problemática seleccionada
Problemática seleccionada: El consumo indiscriminado de alimentos dañinos para la salud, ultraprocesados y/o con escaso valor nutricional.
Justificación de la relevancia: Este tema fue elegido porque involucra cuestiones éticas, sociales, económicas y científicas, ideal porque aborda una problemática real y fomenta el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico, argumentación y resolución de problemas. Además, permite explorar cómo las decisiones tecnológicas impactan en diferentes grupos sociales, promoviendo el respeto y la comprensión de puntos de vista diversos.
Selección de la problemática socio-científica
Integración de saberes culturales: Los saberes culturales asociados con la alimentación natural y saludable son extensos, sin embargo, actualmente el ritmo de vida, el desinterés por la salud, o simplemente la apatía originan que los estudiantes no continúen con las practicas ancestrales de alimentación. Entre los estudiantes hay opiniones encontradas sobre quienes consideran que se debe restringir los azúcares y grasas en los alimentos y no sólo ponerles las 4 etiquetas que los cataloguen como excesivos. Por otro lado, hay coincidencia en que están inundados con publicidad, en sus redes sociales, plataformas de streaming, tv o en la misma calle. Un margen considerable de los estudiantes, han tenido experiencias familiares desafortunadas ocasionadas por estilos poco saludables de vida.
Relación entre saberes culturales y conocimientos científicos: Las prácticas alimentarias tradicionales han sido desarrolladas a lo largo de generaciones y reflejan un conocimiento empírico de los ingredientes y métodos de preparación que han sido considerados beneficiosos para la salud. Técnicas como la fermentación (utilizada en la preparación de alimentos como el ahumado o el encurtido) no solo mejoran el sabor, sino que también tienen beneficios probados para la salud digestiva. La ciencia de la nutrición y otras disciplinas científicas han permitido validar, entender y explicar

SITUACIONES DEL MUNDO REAL PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

muchas prácticas alimentarias tradicionales.

La ciencia ha confirmado que ciertos alimentos tradicionales, como los frutos secos tienen beneficios para la salud cardiovascular y cerebral.

A medida que se conocen más sobre los efectos de ciertos alimentos en la salud, las recetas tradicionales pueden adaptarse para optimizar los beneficios. Por ejemplo, la sustitución de ingredientes refinados por alternativas más saludables, como el uso del limón en vez de aditivos químicos.

Los saberes culturales sobre el consumo de alimentos y los conocimientos científicos pueden coexistir y complementarse para promover un enfoque más holístico de la alimentación y la nutrición.

Contenidos y PDA por campo formativo relacionado

Campo	Elementos por integrar
Saberes y pensamiento científico	Contenidos Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación y el consumo de alimentos ultraprocesados
	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.
Ética, naturaleza y sociedades	Contenidos Los retos sociales y ambientales en la comunidad, en México y el mundo.
	PDA Asume responsabilidad como agente de cambio para encontrar soluciones a las problemáticas sociales y ambientales de la comunidad.
De lo humano y lo comunitario	Contenidos Estilos de vida activos y saludables.
	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.

Problematización del contexto socioeducativo

Propósito: 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.

Actividades:

- Presentar un breve video informativo sobre los efectos en el organismo del consumo excesivo de productos ultra procesados y de poco valor nutricional.
- Realizar un debate inicial con preguntas detonadoras como:
 - ¿Qué saben de los alimentos ultra procesados?
 - ¿Qué opinan sobre su uso en el contexto global y local?
- Formular preguntas clave para guiar la reflexión sobre el impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en las personas de la comunidad.
- Espacio de experiencias familiares sobre el consumo de alimentos nocivos.

SITUACIONES DEL MUNDO REAL PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

Contextualización e identificación de saberes y experiencias docentes

Propósito: Conectar los aprendizajes esperados en el Campo de Saberes y Pensamiento Científico relacionados con el consumo responsable de alimentos.

Actividades:

- Investigación y análisis en equipos sobre el tipo de alimentos consumían sus padres y abuelos como snacks.
- Investigación y análisis en equipos sobre la conservación de alimentos de manera tradicional
- Elaboración de una matriz comparativa que vincule saberes culturales, percepciones y conocimientos científicos.

Gestión y co-creación del conocimiento

Propósito: Diseñar actividades didácticas que incluyan indagación sobre las fuentes alimentos saludables pero atractivos para los adolescentes y el impacto en el organismo de los productos ultraprocesados y alternativas que ofrece la comunidad, fomentando la integración de saberes locales y científicos.

Actividades:

- Demostración de alternativas saludables, pero de buen sabor que sustituyan alimentos ultraprocesados, experimentar con frutas y verduras para encontrar lo ideal.
- Exposición de técnicas tradicionales de conservación de alimentos (snacks saludables)

Trabajo colaborativo y codiseño

Propósito: Proponer la elaboración de publicidad para informar a la comunidad educativa de las alternativas saludables para reducir el consumo alimentos ultraprocesados y con poco o nulo valor nutricional en adolescentes.

Actividades:

- Diseño en binas de tik toks con sobre alternativas de snacks saludables
- Tutoriales en equipo sobre la conservación de alimentos
- Coevaluación de actividades (binas y equipos)

Diseño de intervención educativa

Propósito: Concretar acciones para promover snacks saludables y la creación de recetarios digitales.

Actividades:

- Presentación por equipos de una propuesta para dar a conocer a la comunidad los aprendizajes adquiridos y el fomento de estilos de vida activos y saludables en los alumnos de la escuela.

Socialización del proceso, los productos y los procesos formativos

Propósito: Compartir los resultados del proyecto con la comunidad escolar

Actividades:

- Taller de ciencia alimentaria y preparación de alimentos.
- Taller de conservación tradicional de alimentos
- Feria del snack saludable