

Proyecto de Transformación de la Práctica final (PTP3)

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 o con escaso valor nutricional.
Justificación de la relevancia: Este tema fue elegido porque involucra cuestiones éticas, sociales, 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 científicamente argumentas que 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 azucares 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.

SITUACIONES DEL MUNDO REAL PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

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 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.

ESBOZO DIDÁCTICO

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.

SITUACIONES DEL MUNDO REAL PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

Actividades:

1. Presentar un video informativo sobre los efectos en el organismo del consumo excesivo de productos ultra procesados y de poco valor nutricional.
2. Realizar una mesa redonda inicial con preguntas detonadoras como:
 - ¿Qué saben de los alimentos ultra procesados?
 - ¿Qué opinan sobre su uso en el contexto global y local?
 - ¿Son frecuentes consumidores de ese tipo de alimentos?
 - ¿Cómo creen que impacta el consumo de ese tipo de alimentos en las personas de la comunidad?
 - ¿Existen alternativa que les gusten?
 - ¿Dónde y como conseguir snacks saludables y de buen sabor que no sean riesgosos para la salud?
3. Espacio de experiencias familiares sobre el consumo de alimentos nocivos.

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:

1. Estudio de campo de los alimentos más frecuentemente consumidos dentro de la escuela, observación directa y entrevistas o encuestas a estudiantes, padres y personal escolar para conocer sus opiniones y hábitos alimenticios.
2. Investigación y análisis en equipos sobre la conservación de alimentos de manera tradicional
3. Investigar de cómo la publicidad, la disponibilidad de alimentos, los precios y los hábitos culturales influyen en el consumo de alimentos ultraprocesados entre los adolescentes.
4. Cuadro comparativo de los alimentos que conocen y consumen gracias a la publicidad
5. Investigación y análisis en equipos sobre el tipo de alimentos consumían sus padres y abuelos como snacks.

GESTIÓN Y CO-CREACIÓN DEL CONOCIMIENTO

Propósito: Realización de actividades 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 orece la comunidad, fomentando la integración de saberes locales y científicos.

Actividades:

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

TRABAJO COLABORATIVO Y CODISEÑO

Propósito:

Campaña de concienciación escolar para educar a sus compañeros sobre los riesgos de consumir alimentos ultraprocesados y fomentar alternativas saludables con medios digitales.

SITUACIONES DEL MUNDO REAL PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

Actividades:

1. Diseño en binas de tik toks con sobre alternativas de snacks saludables
2. Diseño en binas de juegos de trivia en Kahoot
3. Diseño en equipo de simulaciones de alimentación saludable y consumo en exceso de alimentos ultraprocesados en PhET Interactive Simulations
4. Tutoriales en equipo sobre la conservación de alimentos
5. Coevaluación de actividades (binas y equipos)

DISEÑO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

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

Actividades:

1. 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.
2. Elaboración grupal de un recetario digital de snacks saludables.

SOCIALIZACIÓN DEL PROCESO, LOS PRODUCTOS Y LOS PROCESOS FORMATIVOS

Propósito: Compartir los aprendizajes, saberes y habilidades del proyecto con la comunidad escolar involucrándola activamente.

Actividades:

1. Feria del snack saludables
4. Presentación de la campana digital de concientización (tik toks, tutoriales, simulaciones, etc.).
5. Taller de ciencia alimentaria y preparación de snacks.
6. Exposición y degustación de snacks saludables
7. Taller de conservación tradicional de alimentos impartido por miembros de la comunidad
8. Juegos de trivia con Kahoot.