



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

“Soy lo que como”

OBJETIVO

Reflexionar acerca de la sana alimentación, y conocer las consecuencias de ésta en nuestra salud para lograr tener buenos hábitos alimenticios



TEMAS

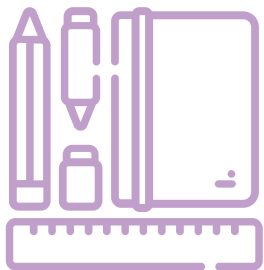
Ejes transversales

Resuelvan problemas de sumas con números enteros.

Las características de la dieta correcta y el sobrepeso

¿Qué queremos lograr?

Que el alumnado elija un tema y haga una pequeña investigación



¿Qué temas conoceremos?

- Elaboración de una investigación
- Resolución de problemas con números enteros
- El sobrepeso y sus consecuencias





Recomendaciones Generales

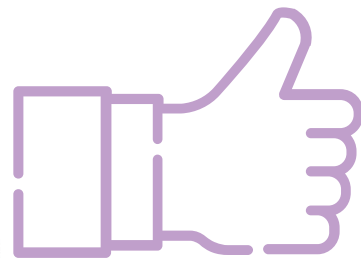
- Es importante que un adulto sea la guía del adolescente, dándole autonomía de acuerdo a sus características.
- Las actividades están pensadas para realizarse en varias sesiones, por lo que se sugiere adecuarlas conforme a las posibilidades de cada alumno(a).

- ✓ Si se le dificulta al alumno(a) responder a las preguntas, ayudarle con algunos ejemplos, utilizar material concreto y/o pictogramas o imágenes.
- ✓ Utilizar la técnica de mano sobre mano, cuando el alumno(a) no pueda realizar la actividad por sí mismo(a).



Recomendaciones Generales

- Si el adolescente, presenta dificultades de lenguaje o su comunicación no es verbal, utilizar algún medio de comunicación alternativa, como pueden ser: pictogramas, tableros, etc.
- Utilizar material concreto que refuerce el aprendizaje.



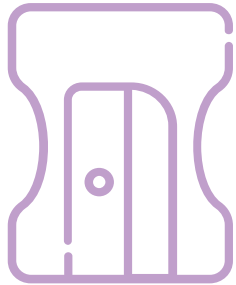
- ✓ **En la realización de operaciones matemáticas en caso de ser necesario apoyar al alumno(a) con material concreto para su resolución.**
- ✓ **Ayudar al alumnado a revisar su trabajo y hacer las correcciones necesarias.**

¿Cómo lo queremos lograr?

Aprendizaje Basado en Proyectos



¿Qué necesitamos?



- Lápiz
- Colores/crayolas
- Tijeras
- Revistas
- Cartulina (opcional)
- Computadora/internet (opcional)



Productos



- Tema y justificación de la investigación
- Resolución de problemas con base a datos acerca de la alimentación
- Reflexión acerca del sobrepeso
- Investigación acerca de la sana alimentación
- Collage de la sana alimentación

¡Para Iniciar!



540 minutos

Contesta la siguiente sopa de letras



ALIMENTOS
FRITURAS
ENFERMEDAD
VERDURAS
CEREALES
LEGUMINOSAS
OBESIDAD
GRASAS

SANO
DULCES
GRUPO
FRUTAS
TUBÉRCULOS
ANIMAL
INFANTIL

H	J	K	F	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E
R	C	E	R	E	A	L	E	S	T	Y	U	I	O	P	A
S	D	F	U	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N
M	Q	W	T	U	B	J	R	L	U	X	O	S	V	B	I
T	Y	U	A	I	O	P	A	C	D	L	F	H	J	K	N
L	L	Ñ	S	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	F
E	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	A
G	L	Ñ	Z	X	C	E	V	B	N	M	Q	W	F	R	N
U	T	Y	U	I	O	N	P	A	S	D	Q	F	G	H	T
M	J	K	L	Ñ	Z	F	R	I	T	U	R	A	S	X	I
I	C	O	V	B	N	E	M	Q	W	L	E	L	R	T	L
N	Y	B	U	I	G	R	U	P	O	C	O	I	P	A	S
O	D	E	F	G	H	M	J	K	W	E	Ñ	M	Z	X	C
S	V	S	B	N	M	E	Q	W	L	E	S	R	E	T	U
A	N	I	M	A	L	D	I	O	P	S	A	N	O	A	S
S	D	D	F	G	H	A	J	K	L	Ñ	Z	T	X	C	V
B	N	A	V	E	R	D	U	R	A	S	M	O	Q	W	E
R	K	L	Ñ	Z	X	O	P	A	S	D	F	S	O	G	J
U	I	O	P	A	S	G	R	A	S	A	S	D	F	G	H

¡A Trabajar!



Para comenzar con nuestras actividades observa el siguiente video (si no puedes ver el video realiza la actividad que está indicada en el anexo 1) :

https://youtu.be/nIDVct3F_-M

Al terminar de observar y escuchar el video responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es investigar?
- ¿Por qué es importante investigar acerca de algún tema?
- ¿Cuáles son los pasos para hacer una investigación?
- ¿Acerca de qué te gustaría investigar?

¡A Trabajar!



2. Después de haber visto y escuchado el video, es momento de que comiences a hacer una investigación.

Para poner en práctica lo que escuchaste acerca de la investigación realizarás las siguientes actividades.

El tema general de tu investigación será con relación a la sana alimentación, tu puedes elegir que es lo que te gustaría investigar acerca de la alimentación, por ejemplo:

- Alimentación saludable
- Alimentación en los niños
- Tipos de alimentación de nuestros antepasados
- Etc.

¡A Trabajar!



3. Lo primero que harás será elegir el tema que deseas investigar, poniéndole un título. Ejemplo: La sana alimentación en los adolescentes.

-Posteriormente vas a justificar por qué quieres investigar acerca de ese tema.

Completarás la siguiente tabla, que te ayudará a ir realizando tu investigación.

Ajustes Curriculares

-Si al alumno(a) se le dificulta elegir un tema, ayudarlo apoyándose de videos o fotografías que le sirvan de referente

-Si el estudiante no ha logrado adquirir la lectura y escritura puede hacer dibujos o utilizar recortes para plasmar su investigación y escribir por él/ella ideas principales.

Actividad: Completa la información solicitada en la tabla con relación a la investigación que vas a realizar

Nombre de la investigación Tema a investigar Problema que se quiere resolver	Justificación Por qué se quiere investigar acerca de ese tema

¡A Trabajar!



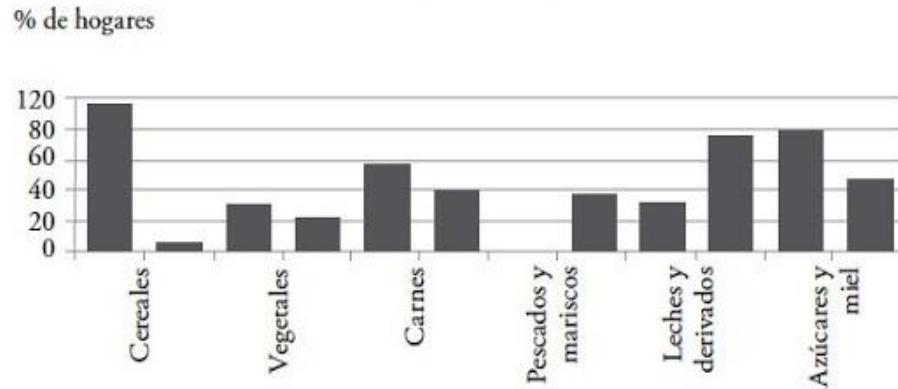
4. El siguiente paso en tu investigación es Reunir material.

A continuación se presenta una gráfica con información relacionada al tema de la alimentación, de aquí puedes obtener información para tu investigación.

Observa la gráfica y responde a las preguntas que están señaladas en la actividad de la siguiente página.

Actividad: Observa la gráfica y responde a las siguientes preguntas:

Gráfica 2. Grupos de alimentos consumidos en 120 hogares en las últimas 24 horas. Veracruz, México, 2013



Fuente: elaboración propia con datos obtenidos por encuesta directa.

- ¿Cuántos hogares consumen cereales? R= _____
- Suma el número de hogares que consumen leches y derivados con azúcares y miel ¿Cuántos son? R= _____
- ¿Cuántos hogares consumen vegetales y cereales? R= _____
- El consumo de carnes y pescados y mariscos de ¿cuántos hogares es? R= _____
- ¿Qué alimento es el que más se consume? R= _____

¡A Trabajar!



5. Después de haber respondido a las preguntas de la gráfica, utiliza la información que consideres que te es de utilidad para tu investigación, escribiendo afirmaciones en el siguiente cuadro, como por ejemplo:

- La mayoría de los hogares de Veracruz consumen cereales.
- Los vegetales es el alimento que menos consumen los hogares
- Etc.

Actividad: Escribe afirmaciones con relación a la interpretación de la gráfica, que te sirvan para tu investigación.

Afirmaciones

-
-
-
-
-
-

Ajustes Curriculares

-Si al alumno se le dificulta hacer las afirmaciones, ayudarlo con ejemplos para hacerlas.

-Si el estudiante no ha logrado adquirir la lectura y escritura puede hacer dibujos o utilizar recortes para plasmar sus afirmaciones y/o escribir por él/ella ideas principales.

¡A Trabajar!



6. A continuación se presenta una lectura en el anexo 2 con relación a la obesidad en adolescentes, esta información puede ser de utilidad para tu investigación. Léela con atención y subraya las ideas que te resulten interesantes y que tengan que ver con tu investigación.

Ajustes curriculares:

Si el alumno no ha adquirido la lectura aún, hacer la lectura por él/ella, detenerse para hacer preguntas para garantizar que está comprendiendo la lectura, y en caso de que no sea así darle ejemplos o utilizar apoyos visuales.

¡A Trabajar!



7. Ahora es momento de que reúnas más información con relación al tema que elegiste para investigar, puede ser en libros, revistas, internet, videos, etc.

Registra en la siguiente tabla la información que consultaste.

Actividad: Registra la información que consultaste para tu investigación

Tema	Fuente de obtención de la información	Datos relevantes

¡A Trabajar!



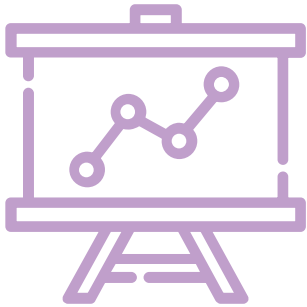
Ajustes curriculares

Apoyar al estudiante al momento de la presentación si su lenguaje oral no es claro, alguien puede leer por él/ella, mientras él/ella señala las imágenes

8. Después de haber revisado la información de la tabla, leído acerca del sobrepeso y encontrado información en las diferentes fuentes que investigaste, ahora en tu cuaderno, hojas o en la computadora, plasma tu trabajo de investigación en dónde trates de dar respuesta a la pregunta que te planteaste al inicio.

9. Prepara una pequeña exposición (te puedes apoyar de carteles o una presentación en power point), para los miembros de tu familia acerca del tema que investigaste.

Productos/ Retroalimentación



Producto final del proyecto

Después de haber realizado tu investigación acerca de una sana alimentación, elabora un collage con diferentes imágenes (si no cuentas con revistas puedes hacerlo con dibujos) acerca de la importancia de una buena alimentación y las consecuencias de ésta.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Realiza un dibujo acerca de lo que aprendiste a lo largo de la elaboración de tu investigación.

Al terminar compártelo con los miembros de tu familia.

Productos/ Retroalimentación

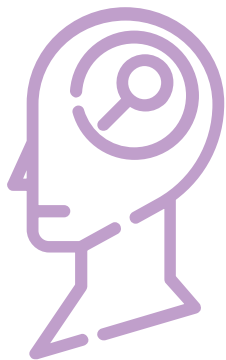
Aprendizajes	Marca con una X
Los pasos para hacer una investigación	
Resolver problemas que impliquen sumar	
Obtener ideas principales de un texto	
Investigar acerca de un tema en diversas fuentes de información	
Reconocer la importancia de una buena alimentación y sus consecuencias	

¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Marca con una "X" (busca ayuda si la requieres para realizar la actividad), lo que consideres que aprendiste al realizar estas actividades:



¿Para saber más?



Puedes consultar la siguientes páginas y videos para profundizar más en los temas:

Madruga Acerete Diana y Pedrón Giner Consuel (2007). Alimentación del adolescente. Asociación Española de Pediatría.-AEP. Recuperado de:

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (2007). Guía de alimentación y nutrición para adolescentes. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Recuperado de:

http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia_alimentacion_nutricion_adolesc.pdf

<https://youtu.be/u1-seT3Vs6c>

<https://youtu.be/jxnaQBg-48g>

<https://www.insp.mx/avisos/4884-la-obesidad-mexico.html>

Anexo 1

Lee la siguiente información con relación a los pasos para hacer una investigación

CÓMO HACER UN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

en el aula de primaria

Néstor Alonso educ@conTIC

1 ELIGE EL TEMA

Si el tema no es obligatorio, aprovecha tus intereses.

Busca algo que te guste y de lo que puedas contar cosas interesantes. Intenta sorprender a la clase.



2 RECOPILA INFORMACIÓN



CREA UNA CARPETA PARA TU PROYECTO

Haz una primera búsqueda de materiales: consulta libros, revistas, webs, enciclopedias... Contrástalo con lo que ya sabes.



3 ELABORA UN GUIÓN



ESTE PASO ES FUNDAMENTAL. UN BUEN GUIÓN GARANTIZA UN BUEN TRABAJO.

A partir de lo que ya tienes y de lo que te gustaría saber, haz un guión. Será el SUMARIO de tu trabajo, y te ayudará a organizarlo y a darle COHERENCIA.



Anexo 2


Las claves para prevenir sobrepeso en la adolescencia

Son cada vez más los casos de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad. De hecho, según cifras de la Organización Mundial de la Salud, un 17,5% de los jóvenes con edades entre 5 y 17 años tienen sobrepeso u obesidad.

Un estudio científico de la Escuela de Medicina de la Universidad de Carolina del Norte en Estados Unidos, publicado en la edición en línea de septiembre de 2012 de la revista *Pediatrics*, señala que los niños menores de nueve años con sobrepeso consumen cada día más calorías que sus pares sanos. Sin embargo, en un hallazgo totalmente inesperado, los investigadores descubrieron que los niños y adolescentes con edades entre nueve y 17 años y con sobrepeso consumen menos calorías al día que sus contrapartes de peso sano.

Anexo 2

¿Cómo explicar este hallazgo contradictorio?

Según los autores del estudio una de las razones por las cuales esto hace sentido es porque los adolescentes con sobrepeso son menos activos físicamente que aquellos que tienen un peso saludable, es decir, los adolescentes sanos consumen y requieren más calorías porque las queman realizando más actividad física que sus pares con sobrepeso, por lo tanto, generan un adecuado balance entre la ingesta y el gasto calórico. La investigación concluye que, en el caso de adolescentes con sobrepeso y obesidad, es mejor hacer una intervención desde el punto de vista del gasto energético (actividad física) y no necesariamente desde el consumo calórico (alimentación)”.


Anexo 2

Según Asheley Cockrell Skinner, la autora del estudio y profesora asistente de pediatría de la Universidad de Carolina del Norte, "El mensaje para la sociedad y los padres es no dar por sentado que un joven que tiene sobrepeso come de más. La obesidad no es simplemente un asunto de comer más".

Desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas

Para la nutricionista colombiana Consuelo Pardo, "la obesidad suele ser el resultado de un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas. El aumento del consumo de alimentos muy ricos en calorías, sin un aumento proporcional de la actividad física produce un desequilibrio energético que desemboca en el aumento de peso".

Anexo 2

De acuerdo con Pardo, “el estudio también menciona que la intervención para sobrepeso y obesidad (cambiar los hábitos de alimentación inadecuada e inactividad física) debe iniciar en las primeras etapas de la vida porque si un niño es obeso es probable que se mantenga obeso en su adolescencia”.

El Heraldo. (4 agosto 2015). Las claves para prevenir sobrepeso en la adolescencia. Salud el Heraldo. Recuperado de:
<https://www.elheraldo.co/salud/actividad-fisica-alimentacion-balanceada-y-buen-ejemplo-claves-para-prevenir-sobrepeso-en-la>



Educación

