



¡Así como la vida educa  
la educación da vida!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040

 Educación



**Re**crea  
Educación para refundar 2040



**“Ficha Interdisciplinaria No. 1”**

# ¿Qué queremos lograr?

Bienvenido nuevamente a esta nueva forma de trabajo “escuela en casa”.

Te presentamos esta ficha interdisciplinaria, estructurada para que al momento de realizar las actividades, pongas en práctica una serie de conocimientos, habilidades y actitudes relacionadas con los aprendizajes esperados de las asignaturas de Formación Cívica y Ética, Español y Ciencias.

Las actividades te permitirán dar seguimiento a la situación por la cual estamos atravesando en relación al COVID-19 o Coronavirus.

## Aprenderás a...

- Valorar el ser ciudadano en un gobierno democrático para involucrarse en procesos de toma de decisiones.
- Leer y comparar notas informativas sobre una noticia que se publica en diversos medios.
- Elaborar fichas temáticas con fines de estudio.
- Explicar cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta en función de la situación de aislamiento.

# ¡Para Iniciar!

Observa las siguientes notas de periódico publicadas recientemente.

## Nota informativa 1

The screenshot shows the Informador.mx website. The main article is titled "¡No son vacaciones!" with a large orange number "2" in the top right corner. The text discusses the government's call for people to stay home during the COVID-19 emergency. A sub-headline reads "Reitera Gobierno de Jalisco: no salgan de vacaciones". The article is dated April 10, 2020.

**¡No son vacaciones!** 2

Ante el éxodo de personas que durante los días fuertes de la Semana Santa buscan salir del Área Metropolitana de Guadalajara, el Gobierno de Jalisco hace un **nuevo llamado a la responsabilidad de los jaliscienses para permanecer en casa ante la emergencia sanitaria por el coronavirus COVID-19**: "No es momento de vacacionar", sentencia en un comunicado.

Hasta ahora, por los filtros sanitarios en carreteras de Jalisco han pasado más de 50 mil personas a quienes se les hace énfasis en la importancia de no salir de sus hogares.

### Reitera Gobierno de Jalisco: no salgan de vacaciones

Más de 50 mil personas han pasado por los filtros sanitarios instalados en las salidas de Guadalajara y las vías a Tapalpa, Mazamitla y Puerto Vallarta

Por: El Informador  
10 de Abril de 2020 - 15:00 hs

<https://www.informador.mx/Informador-Las-noticias-del-10-de-abril-de-2020-t202004100001.html>



## Nota informativa 2

The screenshot shows the Debate website. The main article is titled "Gente en Mercado del Mar Zapopan, sin acatar medidas preventivas". The text states that despite recommendations, citizens are not taking preventive measures. An accompanying photo shows a crowded outdoor market.

**debate**

INICIO GUADALAJARA CORONAVIRUS MÉXICO NOTICIAS DE HOY COVID-19 CORONAVIRUS SINALOA CORONAVIRUS JALISCO

GUADALAJARA

## Gente en Mercado del Mar Zapopan, sin acatar medidas preventivas

A pesar de las recomendaciones de acatar las medidas preventivas, la ciudadanía sigue sin tomarle importancia a la situación de emergencia sanitaria en el país

En el Mercado del Mar de Zapopan, siguen sin acatar medidas preventivas. | Foto: Alfonso García

<https://www.debate.com.mx/guadalajara/Gente-en-Mercado-del-Mar-Zapopan-sin-acatar-medidas-preventivas-20200410-0119.html>

## Nota informativa 1

Ante el éxodo de personas que durante los días fuertes de la Semana Santa buscan salir del Área Metropolitana de Guadalajara, el Gobierno de Jalisco hace un nuevo llamado a la responsabilidad de los jaliscienses para permanecer en casa ante la emergencia sanitaria por el coronavirus COVID-19: "No es momento de vacacionar", sentencia en un comunicado.

Reportan que en la primera semana desde la instalación de filtros sanitarios en distintos puntos de la entidad **se han realizado 50 mil 869 revisiones a personas** a quienes se les realizó la toma de temperatura, se les aplicó un cuestionario y se les brindó gel antibacterial.

Además, al abordar a los ocupantes de los vehículos que salen de la ciudad, autoridades de distintas dependencias reiteran a sus ocupantes la importancia de mantenerse en casa durante esta etapa de contingencia del coronavirus.

Durante los llamados "días santos" **operan siete filtros en distintos puntos de la entidad donde se hace una detención aleatoria de vehículos** priorizando criterios como: autobuses, vehículos con más de tres pasajeros y familias.

Personal de Secretaría de Seguridad, Secretaría de Salud, Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, las Comisarías municipales participan en las labores de estos filtros, así como equipos de la Unidad Estatal de Protección Civil y Bomberos de Jalisco, la Guardia Nacional y la Cruz Roja.

Hasta el momento no se ha detectado ningún caso de personas con síntomas de enfermedad respiratoria, sin embargo, en caso de que ocurra **el procedimiento establece la recomendación de que regresen a casa y llamen a la línea de atención por Coronavirus COVID-19 333-823-3220** en donde se les dará seguimiento.



**INFORMADOR.MX**

JALISCO MEXICO INTERNACIONAL DEPORTES ENTRETENIMIENTO ECONOMIA IDEAS

### ¡No son vacaciones!

Ante el éxodo de personas que durante los días fuertes de la Semana Santa buscan salir del Área Metropolitana de Guadalajara, el Gobierno de Jalisco hace un **nuevo llamado a la responsabilidad de los jaliscienses para permanecer en casa ante la emergencia sanitaria por el coronavirus COVID-19: "No es momento de vacacionar"**, sentencia en un comunicado.

Hasta ahora, por los filtros sanitarios en carreteras de Jalisco han pasado más de 50 mil personas a quienes se les hace énfasis en la importancia de no salir de sus hogares.

## Reitera Gobierno de Jalisco: no salgan de vacaciones

Más de 50 mil personas han pasado por los filtros sanitarios instalados en las salidas de Guadalajara y las vías a Tapalpa, Mazamitla y Puerto Vallarta

Por El Informador  
10 de Abril de 2020 - 15:00 hrs

## Nota informativa 2

Zapopan, Jalisco. - Pese a medidas preventivas y recomendaciones sanitarias, la ciudadanía no las atiende y acude a los lugares concurridos, tal como ocurrió ayer y hoy en el [Mercado del Mar, en Zapopan](#).

En las redes sociales, a través de video y fotos, se puede observar a la gente encimada y sin respetar Susana distancia. En el [Mercado](#), se observan decenas de personas esperando ser atendidos, sin importar las medidas preventivas que han solicitado las autoridades sanitarias.

Ante la situación, el día de hoy el [Mercado del Mar en Zapopan](#) amaneció con algunas medidas preventivas para evitar la cercanía de personas, así como personal de del gobierno que estaría para implementar las medidas preventivas, de acuerdo a las redes sociales. En el sitio se podían observar flechas naranjas marcando una distancia de metro y medio entre cada persona, asimismo en el lugar los elementos se encargaron de tomar la temperatura, solicitar el uso del cubrebocas a los asistentes, resaltar que el acceso es sin menores y que solo una persona por familia haciendo fila.

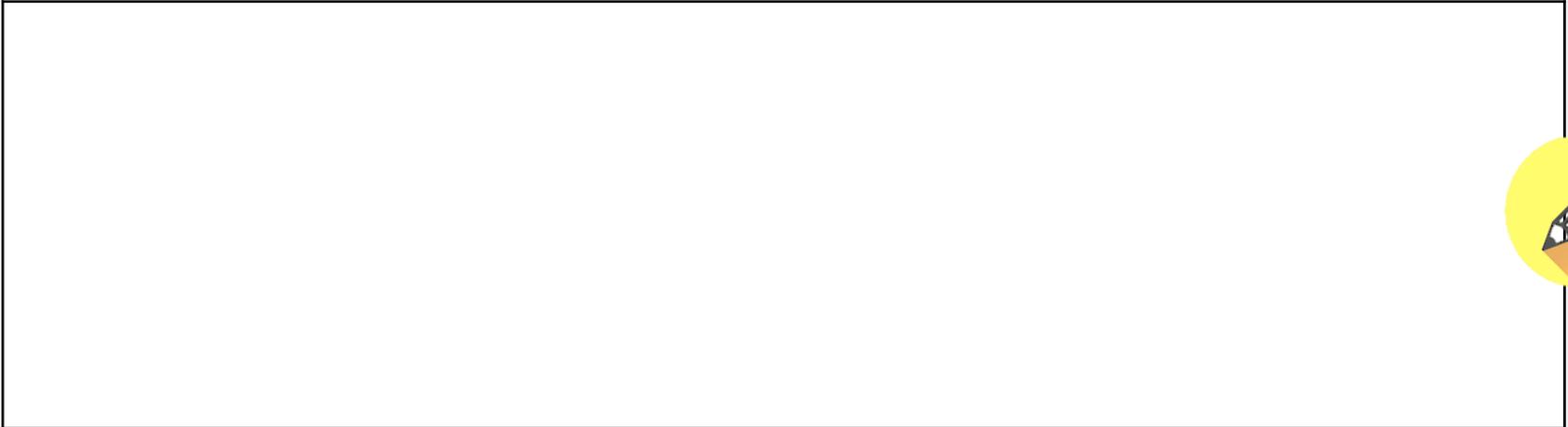
Sin embargo, se puede observar en las imágenes que las personas se niegan a acatar las medidas preventivas que han sido implementadas con el fin de evitar contagios y la propagación del [Covid-19](#). En el [Mercado](#), también están presentes elementos de la [Policía Municipal](#) y de [Protección Civil del Estado](#), solicitando a las personas que se separen y que mantengan la distancia de metro y medio entre cada ciudadano, de acuerdo a los medios nacionales.

El presidente municipal de Zapopan, [Pablo Lemus](#), señaló que hay un total de 60 miembros de las direcciones de [Protección Civil](#), Inspección y Vigilancia, [Secretaría de Salud Zapopan](#), además de los [Policías Municipales](#) quienes atienden los filtros sanitarios.



En el siguiente espacio escribe un texto breve donde respondas con tus propias palabras las siguientes preguntas:

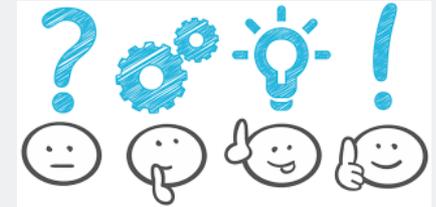
¿Qué dicen las notas periodísticas?, ¿Qué crees que deben hacer los ciudadanos ante esa situación? y ¿Qué crees debe hacer el gobierno?



## ACTIVIDAD 2

Haz una lista de los problemas que ocasiona salir desmedidamente de los hogares ante las circunstancias que expresan las notas informativas.

1
2
3
4



### El concepto de ciudadano en el régimen democrático

La participación social es un elemento esencial del régimen democrático: todas las personas pueden participar en los asuntos de interés público y lo deben de realizar de manera responsable, para de esta manera participar activamente en la resolución de situaciones que nos perjudican de una manera o otra a todos.

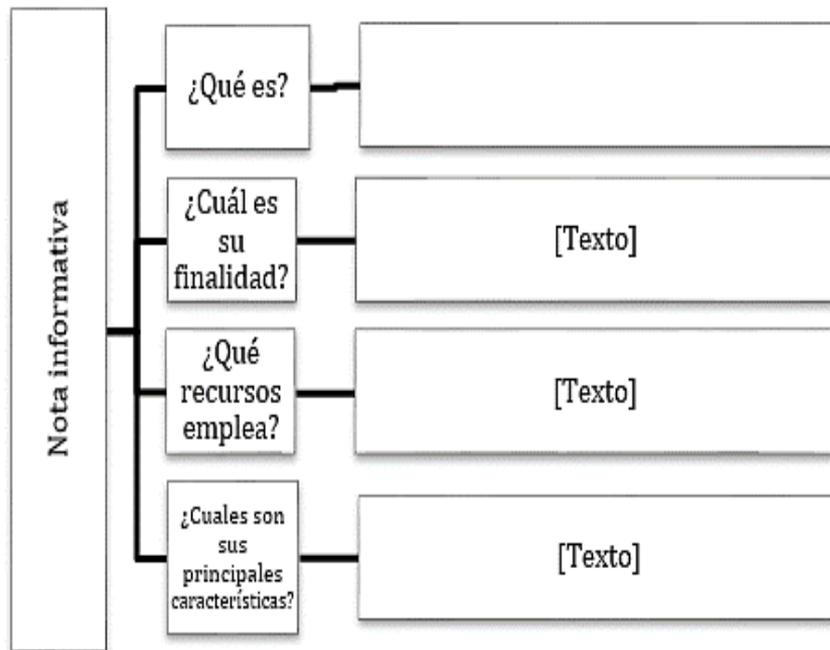
## Reconozcamos las características de las notas informativas.

Revisa tu libro de texto de primer grado español para que recuperes la siguiente información y organízala en el siguiente esquema

- ¿Qué es una nota informativa?, ¿Cuál es su finalidad?
- ¿Qué recursos emplea?, ¿Cuáles son sus principales características?



Con la información que recabaste en la investigación anterior, completa el siguiente esquema:



Una vez que has establecido tu punto de vista acerca de los problemas que ocasiona el no respetar las indicaciones de aislamiento, sugerido por las autoridades de salud, y ahora que reconoces cuáles son las principales características de una nota informativa, realiza lo siguiente:

**ACTIVIDAD 3** Retoma las lecturas de las notas informativas anteriores y realiza las siguientes actividades:

- Completa la tabla, escribiendo en cada uno de los espacios indicados para ambas noticias, acorde a la información que se te plantea.



Actividad	Nota informativa 1	Nota informativa 2
Anota el antetítulo		
Anota el título		
¿Qué información te proporcionan (hecho del que se está hablando)?		
¿En qué parte del texto se dice qué sucedió, cuándo, dónde, cómo y por qué ocurrieron los hechos, y quienes participaron?		
¿Cómo es el lenguaje que utiliza la nota informativa (sencillo o especializado)?		
¿La información es objetiva, es decir, se proporciona sin dar una opinión personal?		
¿Qué relación encuentras entre esta nota y la nota inicial de: "Reitera el gobierno que no son vacaciones?"		
¿Consideras que el hecho informado representa un acto de irresponsabilidad ciudadana?		

<b>Actividad</b>	<b>Nota informativa 1</b>	<b>Nota informativa 2</b>
<b>Anota el antetítulo</b>		
<b>Anota el título</b>		
<b>¿Qué información te proporcionan (hecho del que se está hablando)?</b>		
<b>¿En qué parte del texto se dice qué sucedió, cuándo, dónde, cómo y por qué ocurrieron los hechos, y quienes participaron?</b>		
<b>¿Cómo es el lenguaje que utiliza la nota informativa (sencillo o especializado) ?</b>		
<b>¿La información es objetiva, es decir, se proporciona sin dar una opinión personal?</b>		
<b>¿Qué relación encuentras entre esta nota y la nota inicial de: “Reitera el gobierno que no son vacaciones?”</b>		
<b>¿Consideras que el hecho informado representa un acto de irresponsabilidad ciudadana?</b>		

- Las notas informativas poseen una estructura que permite reconocer rápidamente los datos básicos del hecho: qué ocurrió, cómo, dónde, cuándo, por qué y quiénes participaron. Emplean recursos gráficos para resaltar la información o complementarla, como las imágenes, y marcadores para jerarquizarla, como antetítulo, título y subtítulo.

Continúa con el análisis de las notas informativas anteriores.

Completa el siguiente cuadro en donde a partir de las características generales de las notas informativas, deberás de identificar si las notas que has estado analizado cumplen o no con las características que se indican.

NI 1



NI 2



Características	NI 1	NI 2	Ejemplo
	✓	✓	
Informa sobre un hecho noticioso			
Contiene un <b>título</b> que anuncia el contenido y ocupa un lugar destacado			
Contiene un <b>antetítulo</b> o título secundario que precede al principal			
El lenguaje es simple y claro			
La información es objetiva			
Indica dónde y cuándo ocurrió el hecho			
Refiere quiénes protagonizaron el hecho			
Explica cómo y por qué ocurrió el hecho			
Existe relación entre el texto y la imagen			
Presenta una entrada que resume el hecho o acontecimiento.			
Está firmada por un reportero o menciona a la agencia noticiera.			
Utiliza diversos recursos visuales (letras, imágenes, colores) para dar relevancia a la noticia presentada.			
La noticia presentada es reciente y de interés general del público lector.			



notas informativas

Características	NI 1	NI 2	Ejemplo
	✓	✓	
Informa sobre un hecho noticioso			
Contiene un título que anuncia el contenido y ocupa un lugar destacado			
Contiene un antetítulo o título secundario que precede al principal			
El lenguaje es simple y claro			
La información es objetiva			
Indica dónde y cuándo ocurrió el hecho			
Refiere quiénes protagonizaron el hecho			
Explica cómo y por qué ocurrió el hecho			
Existe relación entre el texto y la imagen			
Presenta una entradilla que resume el hecho o acontecimiento.			
Está firmada por un reportero o menciona a la agencia noticiera.			
Utiliza diversos recursos visuales (letras, imágenes, colores) para dar relevancia a la noticia presentada.			
La noticia presentada es reciente y de interés general del público lector.			

**ACTIVIDAD 4** Observa la siguiente nota informativa y responde las preguntas que se te presentan.

### Nota informativa 3

#### EL DIARIO VASCO

Lunes, 30 marzo 2020,

Gipuzkoa de Moda

#### Sí a la dieta saludable, no al sedentarismo



«En la actualidad tenemos un desequilibrio emocional, una obligación de estar en casa, un cambio radical de dieta... éramos una sociedad acelerada, ansiosa y de la noche a la mañana hemos pasado a un encierro permanente con las consecuencias que eso conlleva», indica Andrea Ojjione



LAURA CHAMORRO

Lunes, 30 marzo 2020, 12:26



<https://www.diariovasco.com/gipuzkoa/ademoda/belleza/dieta-saludable-sedentarismo-20200330T14643-nt.html>

En la actualidad tenemos un desequilibrio emocional, una obligación de estar en casa, un cambio radical de dieta... éramos una sociedad acelerada, ansiosa y de la noche a la mañana hemos pasado a un encierro permanente con las consecuencias que eso conlleva», indica Andrea Ojjione

La crisis del coronavirus y el confinamiento como causa del virus ha variado nuestros hábitos alimentarios, de higiene y de ejercicio físico por la estancia indefinida en casa. Debido a este cambio conductual, los nutricionistas abogan por la disminución de la ingesta de alimentos; subrayan la necesidad de desarrollar una dieta equilibrada, variada y poco excesiva, huyendo de tiempos pasados y adaptándonos a la situación actual; e insisten en la realización de ejercicios aeróbicos.

Es fundamental mantener nuestra mente y cuerpo ocupado, seguir realizando actividades físicas, no abusar de los azúcares y no tener a nuestro alcance grasas procesadas. Andrea Ojjione subraya que «desde la neuronutrición exponemos puntos estratégicos para evolucionar saludablemente, conectando desde lo personal y facilitando acciones avaladas desde la neurociencia aplicada a la vida cotidiana. Utilizo la metáfora de un viaje evolutivo, sin hacer especial hincapié en el trauma que estamos viviendo, para fortalecer los impulsos positivos de las personas y favorecer el auto reconocimiento como base de la prevención en materia de salud».

¿Cuál es el hecho al que se refieren las notas?

¿A quiénes van dirigidas las notas informativas?

¿Cuál es la intención o propósito común en los encabezados de las notas informativas?

¿Crees importante tener un plan alimenticio durante estos días de confinamiento? ¿Por qué?

## Reconstruye la secuencia de hechos

- Las notas informativas no presentan los acontecimientos en el orden en que ocurrieron debido a su estructura de pirámide invertida, en la que lo más importante se presenta al principio, y a que tienen una *entrada* que resume el hecho. Es importante saber reconocer la secuencia de sucesos que produjeron el hecho noticioso para tener claro cómo ocurrió.

Vuelve a dar lectura a la nota informativa 2 que habla sobre la gente en el mercado del mar de la ciudad de Zapopan, para que realices las siguientes actividades



### ACTIVIDAD 5

Organiza los hechos en un esquema o listado (usa números para identificarlos).

Identifica el orden en que presentaron los acontecimientos para que determines la secuencia de hechos.



Te invitamos a que pongas en práctica la siguiente estrategia:

- Ordénalos primero como aparecen en la nota y ubícalos de manera cronológica o causal, es decir, como ocurrieron en la realidad (puedes tomar como ejemplo la siguiente línea cronológica).



Reconstruye la secuencia a partir de tu línea del tiempo. Descríbela en un párrafo.

Recuerda que para presentar una secuencia de hechos es importante el uso de conectores temporales. Te invitamos a observar el siguiente video.

<https://www.youtube.com/watch?v=OyK64bAjrOw>



Anota el procedimiento que seguiste para determinar el orden de los acontecimientos. Es muy importante que analices qué fue lo que realizaste para identificarlo ya que es una habilidad que te permite alcanzar tus aprendizajes esperados.



---

---

---

---

---

---

---

---

Una estrategia que se puede usar para determinar la secuencia de acontecimientos de un hecho noticioso es partir de preguntas como:

*¿Cuál es el hecho? ¿Qué acontecimientos o acciones lo provocaron? ¿Cuál es la relación causal o cronológica entre éstos?*



Una vez que has identificado el panorama general de la nota del Mercado del mar, es necesario recuperar, ¿qué piensas acerca de las acciones que realizaron las personas que acudieron a hacer sus compras en periodo de aislamiento? Para que apoyes tu opinión, observa las imágenes que acompañan a la nota informativa.



Completa los siguientes cuadros de texto con tu opinión acerca de lo que se está indicando.

“

Considero que la acción de estas personas fue...

”



“

En relación a ser ciudadanos responsables, considero que...

”

## Distingue entre información y opinión

**ACTIVIDAD 6.** Para continuar con la siguiente actividad, es importante que retomemos lo que significa ser un ciudadano responsable. Para ello es importante que tengas claro lo que implica este concepto.

Escribe a partir de cada palabra, la definición o idea que tengas de cada una.

CIUDADANO

RESPONSABLE



Ahora sí, es momento de que armes tu propia definición acerca de lo que es ser un ciudadano responsable.

Apóyate en el siguiente cuadro de texto.

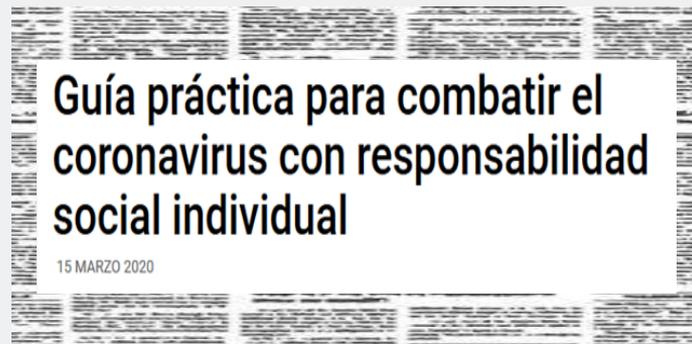


- Las notas informativas se distinguen por ofrecer información objetiva, apegada a la realidad, para que el lector haga su propia interpretación. Sin embargo, en ocasiones incluyen opiniones o interpretaciones: al hacer valoraciones con adjetivos y otras expresiones, al elegir determinadas fuentes o al presentar parcialmente los hechos.

Analiza las siguientes notas para que compares la información que se presentan en ellas.



[milenio.com](http://milenio.com)



[diarioresponsable.com](http://diarioresponsable.com)

**Compara la información presentada en ambas notas informativas, guíate con la información de la siguiente tabla.**

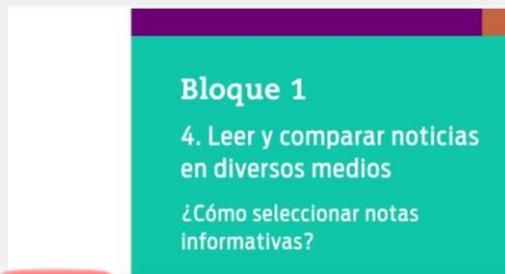
<b>Puedes identificar...</b>	<b>Nota diario responsable</b>	<b>Nota Milenio</b>
<b>El hecho noticioso del que se habla.</b>		
<b>La información se presenta de manera objetiva apegada a la realidad.</b>		
<b>Se proporcionan datos comprobables ¿Cuáles?</b>		
<b>El informante, ¿es testigo, experto o protagonista de los hechos? ¿Se identifica quién es?</b>		
<b>El informante hace referencia a la fuente de donde obtuvo la información para su nota.</b>		
<b>Se identifica una postura del informante.</b>		
<b>Se identifican adjetivos o frases adjetivas en la información *</b>		

- Algo que debes de conocer es que, las notas informativas difunden información obtenida de fuentes diversas, como los documentos consultados por el reportero, los participantes y testigos de los hechos, y analistas y autoridades que aportan sus puntos de vista. Conocer las fuentes permite valorar si la información es fidedigna e imparcial. Asimismo, si está firmada por un reportero o proviene de una agencia, revela la importancia que el medio le concede al hecho.



Es común que, dado que la información circula por diversos medios, ya sean impresos o digitales, se pueda recibir información que es falsa, por eso la importancia de que las fuentes en donde consultes información sean confiables.

Si quieres conocer más acerca de como seleccionar notas informativas, te invitamos a que pongas atención en el siguiente video, el cual, forma parte de los materiales audiovisuales de Telesecundaria.



<https://www.youtube.com/watch?v=8E2XaZTjmS8>

Recupera los consejos que consideres más importantes acerca de cómo podemos combatir la situación actual del CORONAVIRUS con responsabilidad ciudadana presentados en ambas notas.

Te invitamos a que juegues en línea la siguiente sopa de letras, la cual contiene las palabras **relacionados con los consejos proporcionados en las noticias leídas.**

¡Pon en juego tu atención!



**CONSEJOS COVID-19**  
Acciones para ser ciudadanos responsables ante el COVID-19

**Comenzar**

**PARTICIPACION RESPONSABLE**

**INFORMACION FIABLE**

**QUEDATE EN CASA**

**MANOS LIMPIAS**

**ORGANIZACION**

**BUEN HUMOR**

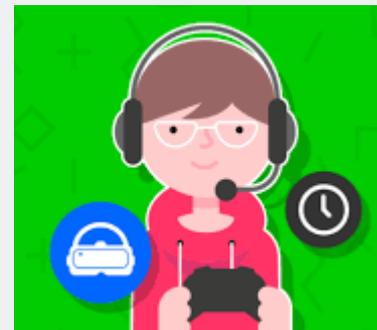
**CONSUMO RESPONSABLE**

**BUENOS CIUDADANOS**

**SANA DISTANCIA**

**SER SOLIDARIO**

**TELE TRABAJO**



[https://es.educaplay.com/r\\_ecursos-educativos/5426202-consejos\\_covid\\_19.html](https://es.educaplay.com/r_ecursos-educativos/5426202-consejos_covid_19.html)



- PARTICIPACIÓN RESPONSABLE
- INFORMACION FIABLE
- QUEDATE EN CASA
- MANOS LIMPIAS
- ORGANIZACIÓN
- BUEN HUMOR
- CONSUMO RESPONSABLE
- BUENOS CIUDADANOS
- SANA DISTANCIA
- SER SOLIDARIO
- TELETRABAJO



Después de analizar las notas informativas anteriores te pudiste dar cuenta sobre otras problemáticas que atacan a la ciudadanía.

En la nota informativa 2 se habla de la violación a la indicación de mantener la Sana Distancia debido a que no hay distancia entre una persona y otra cuando están en la adquisición de alimentos, como al comprar productos como pescado, pulpo, ceviche y camarón, entre otras delicias . Se habla también de la reacción ante la ignorancia de cómo está constituido el plato del buen comer. Además, en la nota informativa 3 destaca que ha causa del confinamiento domiciliario nuestros hábitos alimenticios están en riesgo.

**ACTIVIDAD 6.** Para continuar con nuestro trabajo, haz una lista de los alimentos que más estas consumiendo ahora que estas en casa:



## ALIMENTOS



Este momento revisaremos ¿Qué es una dieta correcta y sus características?

Para ello te compartimos un enlace que nos habla de qué es la dieta correcta. Observa el video “La dieta saludable” y por favor toma nota de la información relevante.

[https://www.youtube.com/watch?v=dxH\\_\\_2x0p-I](https://www.youtube.com/watch?v=dxH__2x0p-I)

**Una vez visto el video responde las siguientes preguntas:**



•¿Cuáles fueron los conceptos que más te llamaron la atención? \_\_\_\_\_

•¿En qué consiste el plato del buen comer? \_\_\_\_\_

•¿Crees que comer sanamente es responsabilidad de alguien externo a tu familia? \_\_\_\_\_



# Plato del Buen Comer.



A continuación te presentamos información que te puede ayudar a complementar lo observado en el vídeo.

Desde 2011, se estableció el Plato del Buen Comer. En éste, los alimentos se dividen en tres grupos:

**Frutas y verduras.** Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al funcionamiento del cuerpo, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

**Cereales y tubérculos.** Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias. Si se les consume enteros, también son fuente de fibra.

**Leguminosas y alimentos de origen animal.** Proporcionan proteínas necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños; así como para la formación y reparación de tejidos.

Si lo analizas de cerca, en el Plato del Buen Comer, cada uno de los grupos ocupa el mismo espacio, por lo que ninguno es más importante que otro. Todos cumplen una función específica y debes aprender a combinarlos y variarlos para llevar una dieta equilibrada.

De hecho, la Secretaría de Salud asegura que no hay alimentos buenos o malos. Lo que sí existen son las dietas correctas, en las que se incorpora un alimento de cada grupo, en cada uno de tus comidas. Pero eso no es todo. Cuando se diseñó el Plato del Buen Comer, se decidió asignar un color a cada grupo de alimentos:

- **Rojo** a leguminosas y productos de origen animal
- **Amarillo** a cereales y tubérculos
- **Verde** a frutas y verduras

Se eligieron los colores del semáforo para que la población identifique fácilmente las porciones que debe consumir:

**Semáforo rojo**

Si te fijas atentamente, las leguminosas tienen un fondo naranja, lo que quiere decir que puedes comer un poco más que de las carnes.

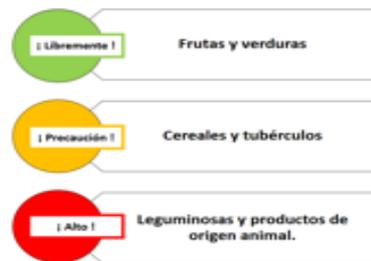
**Semáforo amarillo**

A los cereales se les asignó este color porque debe consumirlos regularmente, pero con moderación.

En el gráfico puedes notar que entre las leguminosas y los cereales aparece la palabra "Combina". Lo cual quiere decir que puedes consumirlos juntos para mejorar la calidad de las proteínas vegetales.

**Semáforo verde**

Incluye sin restricción frutas y verduras. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada persona debe consumir, por lo menos, cinco porciones de verduras y/o frutas diariamente. Las frutas y verduras son indispensables para nuestra salud, poseen múltiples vitaminas, antioxidantes, minerales, fibra y nos protegen de enfermedades.



Como puedes ver, interpretar el Plato del Buen Comer es realmente sencillo. No sólo te permite identificar los grupos de alimentos.

## ACTIVIDAD 7

Ahora te pedimos que entrevistes a tres de tus familiares e investigues ¿qué es lo comieron durante el día de ayer? Toma nota de su respuesta.

Acomoda en el siguiente plato del Buen Comer, la serie de alimentos que te mencionaron.



## ACTIVIDAD 7

Ahora te pedimos que entrevistes por teléfono a tres de tus familiares e investigues ¿qué es lo comieron durante el día de ayer? Toma nota de su respuesta.

¿Sabes qué es una entrevista?  
¿Qué debes considerar antes de realizarla?

Lee la siguiente información



Una entrevista es un intercambio de ideas, opiniones mediante una conversación que se da entre una, dos o más personas donde un entrevistador es el designado para preguntar. El objetivo de las entrevistas es obtener determinada información, ya sea de tipo personal o no.

Todos aquellos presentes en la charla dialogan en pos de una cuestión determinada planteada por el profesional. Muchas veces la espontaneidad y el periodismo moderno llevan a que se dialogue libremente generando temas de debate surgidos a medida que la charla fluye.

Una entrevista es recíproca, donde el entrevistado utiliza una técnica de recolección mediante una interrogación estructurada o una conversación totalmente libre; en ambos casos se utiliza un formulario o esquema con preguntas o cuestiones para enfocar la charla que sirven como guía. Es por esto, que siempre encontraremos dos roles claros, el del entrevistador y el del entrevistado (o receptor).

El entrevistador es quien cumple la función de dirigir la entrevista mediante la dominación del diálogo con el entrevistado y el tema a tratar haciendo preguntas y a su vez, cerrando la entrevista.

Fuente: <https://concepto.de/entrevista/#ixzz6JR5O8aNp>

Ahora sabes que juegas un papel muy importante para el desarrollo de esta investigación. pero ¿sabías que hay varios tipos de entrevistas?

Para conocer cuáles son los tipos de entrevistas te invitamos a que revises por lo menos dos fuentes de información a tu alcance, toma nota de los hallazgos y organiza en Fichas temáticas los resultados de tu investigación

- ✓ Revisa tu libro de texto de español, te darás cuenta que en secuencias anteriores ya has realizado fichas temáticas.



Replanteemos la información que conoces en relación a las fichas temáticas.

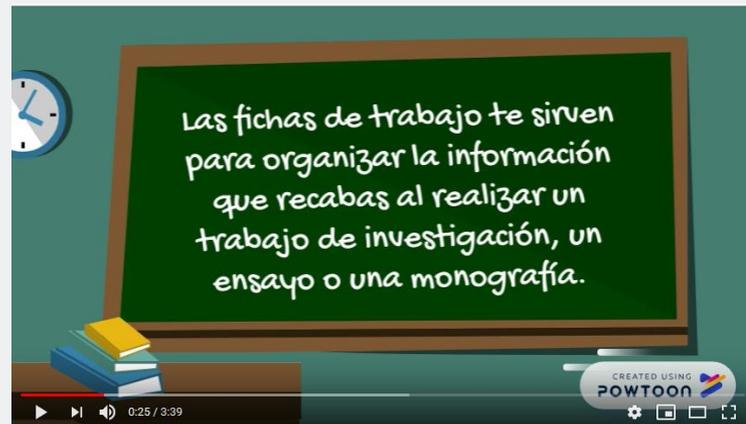
De las palabras que se te presentan en el rectángulo elige correctamente las que completen el texto inconcluso que se te presenta

**registrar - investigación - guías que se utilizan temas de documentos claves**

La ficha temática tiene por objeto fundamental el \_\_\_\_\_ la información de los \_\_\_\_\_, que se identifican durante la \_\_\_\_\_.

Puede contener más de un tema y son \_\_\_\_\_ para complementar las investigaciones que se están realizando o se han realizado.

- ✓ Para recordar un poco más acerca de las Fichas temáticas, este enlace te mostrará un video que te proporcionará más información



<https://www.youtube.com/watch?v=65aZps3paCM>

**ACTIVIDAD 8** Ahora ya sabes qué debe contener la fichas temáticas, registra la información que haz encontrado para llevar a cabo tu entrevista telefónica:

## FICHA TEMÁTICA 1

**Para saber más....** El formato normal de una ficha es indeterminado puede limitarse al formato más generalizado de 12.5 x19 cm o aumentar hasta alcanzar una hoja tamaño carta.



Una vez que cuentes con la información suficiente para realizar la entrevista telefónica, es momento que **diseñes un Guion para entrevistar** a tus familiares que hayas elegido.

En la entrevista habrás de investigar sobre cómo diseñan sus platillos y cuánto se acercan sus hábitos alimenticios al Plato del buen comer.

Utiliza este espacio para desarrollar el guion de entrevista, además de colocar las respuestas de tus entrevistados. Puedes agregar más renglones si lo crees necesario.

## GUIÓN DE ENTREVISTA



**Después de conocer las respuestas de tus entrevistados. ¿Qué opinas? ¿Ellos realizan una dieta balanceada?**

**Argumenta tu respuesta, para ello utiliza el siguiente espacio:**

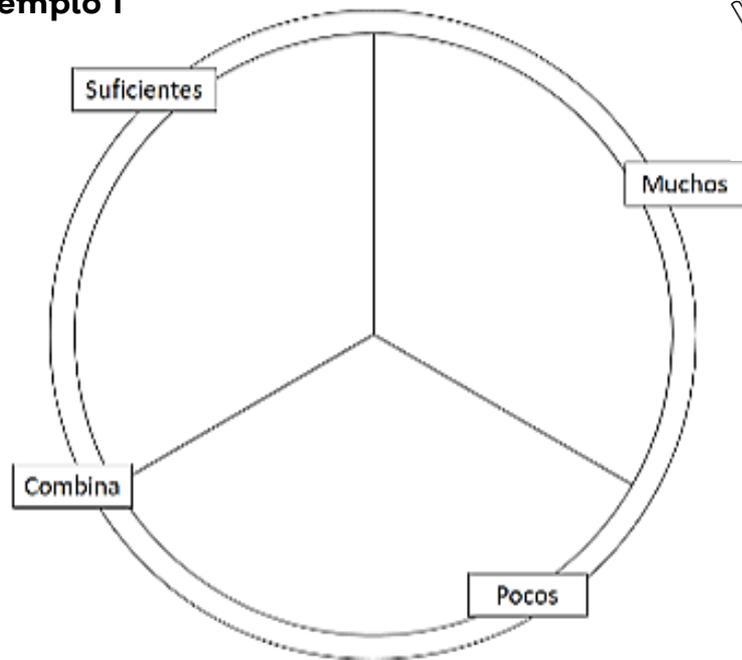


**¡No olvides que tu dieta debe ser completa, equilibrada, variada y suficiente!**

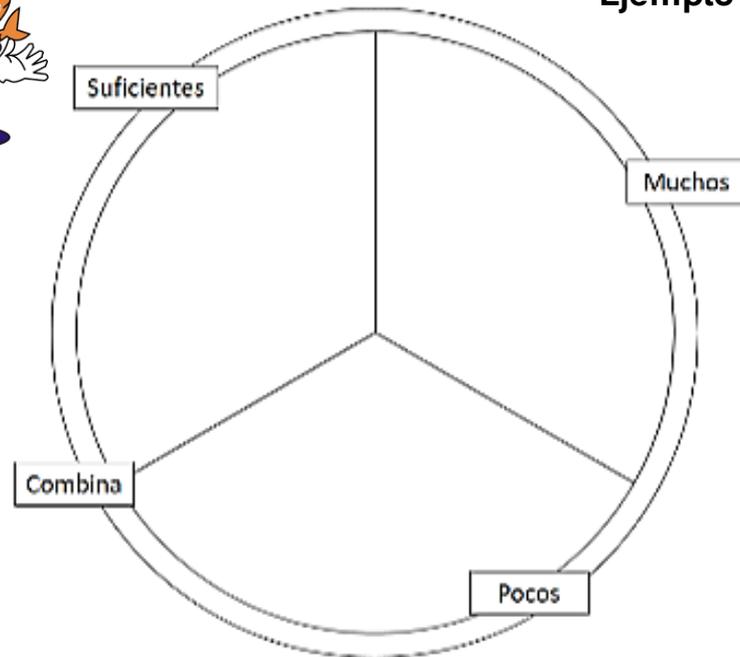
De acuerdo con la información que has leído y analizado hasta este momento relacionada con el Plato del Buen comer y la importancia de una alimentación saludable, te invitamos a que dibujes dos ejemplos variados del plato del buen comer para proponerlo a tu familia.

Es importante que tomes en cuenta el lugar donde te encuentres y los alimentos que en este momento tengas en casa debido a la situación por la que estamos atravesando de aislamiento por el COVID-19.

Ejemplo 1



Ejemplo 2



# ¡Para Terminar!

Al trabajar esta secuencia te has dado que un problema social como el que estamos pasando como nación trae afectaciones de orden comunal, familiar e individual. Te invitamos a que leas el siguiente texto:

Un menú sano representa la posibilidad de mantenerse saludable, contrarrestando los riesgos de padecer sobrepeso u obesidad, y otros padecimientos como la anorexia o la desnutrición.

“**Vivir en democracia** significa aprender a atender problemas y necesidades y tomar decisiones considerando a los demás, dialogando y buscando el bien común.

Es estar dispuesto a reconocer cuando los demás tienen razón, a defender nuestros derechos e ideas sin violencia. Adoptar la democracia como forma de vida significa asumir nuestra parte de responsabilidad en los asuntos que afectan a todos, los asuntos públicos, mediante la participación y el ejercicio del poder ciudadano” (Tomado del Libro para el alumno de telesecundaria, primer grado pp 212)

**Reflexiona lo siguiente:**

**¿Cuál es la importancia de la participación ciudadana para dar atención a estos problemas?**



Haz una lista sobre los que debe hacer un ciudadano para que su participación sea democrática ante estos problemas sociales que hasta aquí has estudiado.



1
2
3
4



Para que una sociedad funcione como una democracia es necesario que las personas en lo individual, en los núcleos familiares y las comunidades, hagan suyas las ideas y los valores democráticos y que los lleven a la práctica en su vida diaria. Para esto se dé de manera efectiva es importante que todos los ciudadanos conozcamos los “Principios de la democracia como forma de vida”. Sin duda en tu libro para el alumno encontrarás información sobre dichos principios. Investiga, anótalos y compáralos con los la lista que anteriormente hiciste.

Observa el video **“Principios democráticos para tomar decisiones”** de la plataforma Televisión educativa, disponible en:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_0482dg35iA](https://www.youtube.com/watch?v=_0482dg35iA)

**Observarás los principios de la participación ciudadana y cómo ejercer la democracia como sistema de vida comunal.**



Con los principios que identificaste, responde:  
**¿Qué principios se necesitan poner en práctica para hacer frente a los problemas que identificaste?**




¿Qué decisiones haz tomado personalmente para contribuir favorablemente en la solución de los problemas sociales que observas?


¿Finalmente haz un registro de las instancias públicas que con su intervención te pueden ayudar en la solución de los problemas que has detectado en el lugar dónde vives?

--



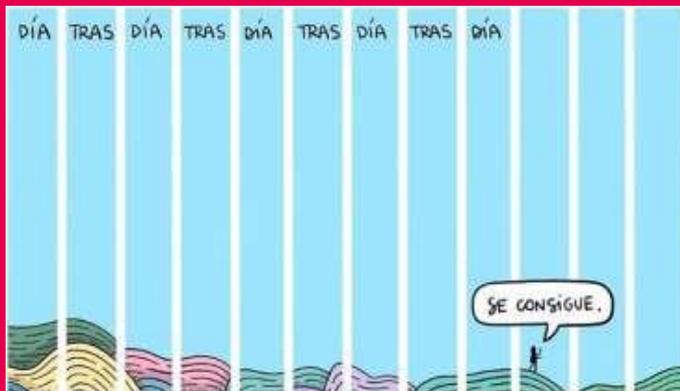
Si tienes dudas pregunta a algún familiar cercano que te ayude o bien puedes investigar en las fuentes de consulta que tengas a tu alcance.

## Valora tu desempeño

**Escribe qué fue lo que aprendiste durante el desarrollo de las actividades de esta ficha, ¿hay algún tema del cuál quieras seguir conociendo?, ¿Qué te parecieron las actividades que realizaste?...**



# Si cada quién pone su granito de arena... ¡Saldremos juntos hacia adelante!



  
**AISLADOS HOY,  
PARA QUE CUANDO NOS VOLVAMOS  
A JUNTAR NO FALTE NADIE.**

#QuédateEnCasa



HAY QUE SER  
COMO UN CACTUS.  
ADAPTARSE A CUALQUIER  
MOMENTO, TIEMPO Y  
CIRCUNSTANCIA.  
SER FUERTE, Y AÚN  
ASÍ, NUNCA OLVIDARSE  
DE FLORECER.

#CULTURAPOSITIVA

**La paciencia no es la  
capacidad de esperar, sino la  
habilidad de mantener una  
buena actitud mientras  
esperas.**

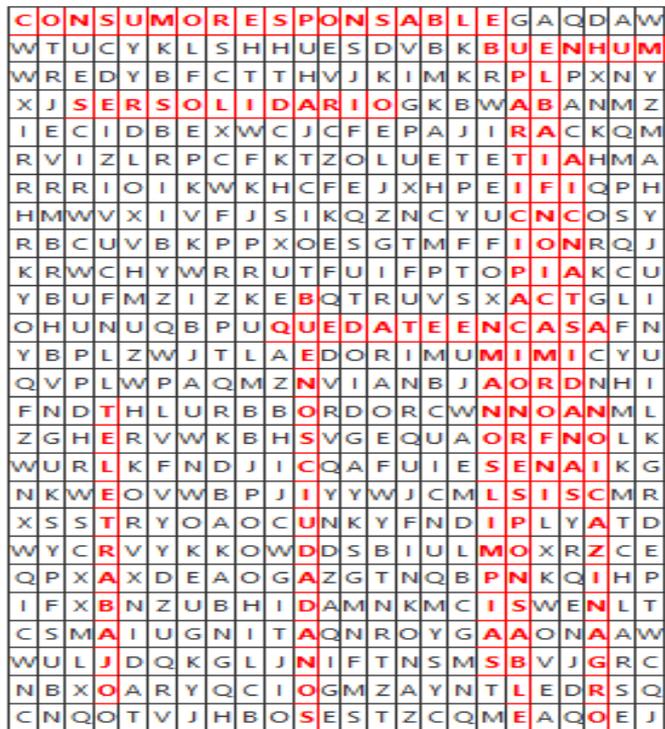
# Verifica las palabras



## CONSEJOS COVID-19

Acciones para ser ciudadanos responsables ante el COVID-19

Comenzar



PARTICIPACION RESPONSABLE

CONSUMO RESPONSABLE

INFORMACION FIABLE

BUENOS CIUDADANOS

QUEDATE EN CASA

SANA DISTANCIA

MANOS LIMPIAS

SER SOLIDARIO

ORGANIZACION

TELE TRABAJO

BUEN HUMOR



