



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa  
la educación da vida!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

¿Se puede  
comer?



**Descripción de la  
ficha:**

La presente está dirigida al docente de educación básica, que atiende a alumnos con Trastorno del Espectro Autista TEA; con un desglose de actividades para cuatro semanas.

## OBJETIVO

**Reconocer cómo algunos factores influyen en la cocción y descomposición de los alimentos.**

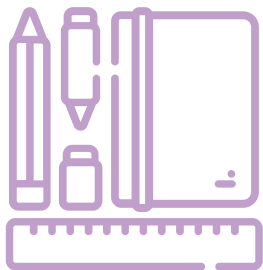


# ¿Qué queremos lograr?

## Campos de Formación /Área transversal

### Aprendizajes Sustantivos

**Argumenta sobre los factores que afectan la rapidez de las reacciones químicas (temperatura, concentración de los reactivos) con base en datos experimentales.**



- Campos de formación académica

Química. Argumenta acerca de las implicaciones del uso de productos y procesos químicos en la calidad de vida y el medio ambiente.

- Áreas del desarrollo personal y social

Formación Cívica y ética: Participa en proyectos en los que desarrolla acciones y comparte decisiones con adultos, para responder a las necesidades colectivas.

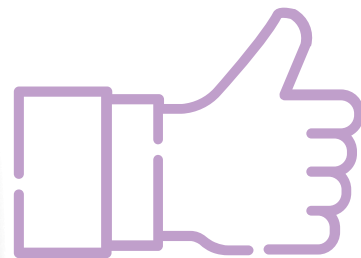
# Temas que conoceremos

- Tema 1. ¿Qué alimentos como?
- Tema 2. ¿Crudos o cocidos?
- Tema 3. ¿Cómo se conservan mejor?
- Tema 4. ¡Cuidado! ¡Así no!



## Productos

- Cuadro de alimentos
- Cuadro de alimentos crudos y cocidos
- Registro de experimento
- Producto Final:  
Cartel con recomendaciones para el consumo adecuado de los alimentos.



- ✓ **Promover en el alumno, acciones y actitudes personales donde ponga en práctica para el cuidado de la salud mediante el consumo adecuado de alimentos.**



## ¿Cómo lo queremos lograr?

Se utiliza el Método de Aprendizaje Basado en Proyectos ABP. Es una metodología con actividades planeadas en la que el alumno/a adquiere un rol activo que favorece la motivación académica. Se organizan los contenidos curriculares bajo un enfoque globalizador donde al inicio debe quedar bien definido el producto final.

Cada actividad se realiza por semana durante 15 o 20 min.



# ¿Qué necesitamos?

Cuaderno del alumno u hojas blancas

4 frascos de cristal o de plástico con tapa.

2 vegetales crudos (a elección del alumno)

2 vegetales cocidos (a elección del alumno)

Cuadros de análisis de los Anexos 1 al 4.

Acceso a internet

Cartulina

Marcadores / colores o Recortes de revista



**¡Para Iniciar!**



## **Actividad para iniciar.**

**Solicita al alumno lo siguiente:**

- **Durante tres días anoten los alimentos que consumen en el anexo 1.**

**Pregunta al estudiante:**

- **¿Qué te ha gustado más de lo que comiste en la semana?**
- **¿Lo comiste caliente o frío?**

**Sugiere a la familia algunos alimentos que puede preparar, cuidando que las texturas de los diferentes alimentos no alteren al estudiante y por tanto sea más receptivo ante la actividad.**

**¡A Trabajar!**



**Actividad 1. ¿Qué alimentos como?**

**Pide al alumno que realice lo siguiente. Si es necesario apóyalo:**

**1. En el anexo 2 organiza la información de todo lo que anotaste en la semana seleccionando 4 alimentos que te hayan gustado y dos que no te hayan gustado.**

- **Identifica cuáles comiste calientes y cuáles fríos.**
- **Identifica su color, su olor, sabor y textura, de cuando lo comiste crudo o cocido.**

**¡A Trabajar!**



2. Platica con el estudiante sobre las semejanzas y diferencias, que encontró, especialmente si estaban crudos o cocidos los alimentos.

3. Pide que identifique cuáles pueden comerse crudos o cocidos y cuáles no se pueden comer crudos porque requieren cocción para su consumo.

4. Solicita que investigue ¿Qué sucedería si consume un alimento crudo, que por su origen o composición, solo se debe ingerir cocido?

Pide que registre por escrito sus reflexiones.

**¡A Trabajar!**



**5. Para complementar lo anterior, pide al alumno que investigue sobre el tipo de enfermedades que puede ocasionar el consumo de alimentos crudos como la carne.**

**6. Invita al alumno a buscar en internet, información relacionada sobre la importancia de la conservación de los alimentos y registre algunos ejemplos de cómo lograrlo, como la refrigeración, el uso de los conservadores, etc.**

**Solicita que realice un texto breve en donde explique sus descubrimientos.**

**¡A Trabajar!**



### Actividad 3. ¿Crudos o cocidos?

Guía al alumno para realizar el siguiente experimento:

1. Busca 4 botes o frascos con tapa que no usen en casa.
2. En dos frascos, vas a poner un pedazo de alguna verdura cocida y en otros dos, un pedazo de verdura cruda, puede ser zanahoria o cualquier otra que tengas a la mano.
3. En cada frasco anota la fecha del día en que los elaboraste.

¡A Trabajar!



4. De los dos frascos de verdura cocida, le escribirás a uno “Refrigerado” y al otro “No refrigerado”.

5. Ahora con los frascos con verdura cruda, haz lo mismo. En uno escribe “Refrigerado” y en otro “No refrigerado”.

6. Ahora mete al refrigerador los que tienen el letrero “REFRIGERADO” y los otros dos (de “No Refrigerado”) déjalos fuera, en un espacio donde no se caigan.

7. Durante los próximos 5 días, abre los frascos y registra en el anexo 2, lo que observaste de cada uno de los frascos.



¡A Trabajar!



### Actividad 3. ¿Cómo es mejor?

Guía al alumno para realizar lo siguiente:

1. Con el registro elaborado previamente, contesta las preguntas siguientes:

- ¿Qué cambios observaste en cada frasco?
- ¿Cuál de esos productos puedes consumir? ¿Porqué?
- ¿Cuáles no puedes consumir? ¿porqué?

2. Escribe en tu cuaderno lo que piensas sobre qué sucedió con cada frasco.

**¡A Trabajar!**



## Actividad 4. ¡Cuidado! ¡Así no!

Pide al alumno que realice lo siguiente:

1. A partir de la experiencia anterior durante los próximos 3 días, observa los alimentos que hay en casa y realiza lo siguiente:

- **Identifica al menos un alimento que se haya guardado y que no puedas comer por el olor que sea desagradable. Anótalos en el anexo 3.**
- **Identifica al menos 3 alimentos que si puedas consumir porque huelen bien.**

**¡A Trabajar!**



Con la información que ha recabado a lo largo de las actividades, pide que realice un cartel, en donde explique la importancia de cocinar bien los alimentos, para evitar enfermedades; así como resaltar qué cuidados debe tener si consume alimentos crudos. O la importancia de refrigerar los alimentos para conservarlos en buenas condiciones para su consumo.

Brinda información o explicaciones más detalladas, sobre cómo realizar el cartel y cómo este puede ayudar a otros a cuidar su salud.

Pide que lo presente a su familia.

## Evaluación



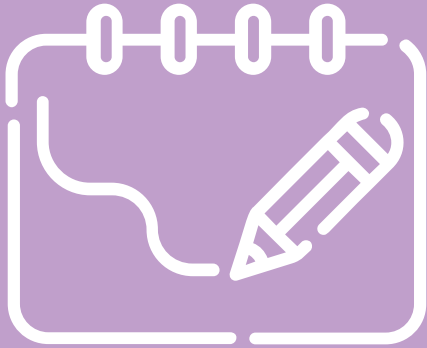
Para cerrar las actividades, pregunta al alumno:

- ¿Cómo sabes que un alimento se puede consumir?
- Platiquen de experiencias pasadas, donde se dieron cuenta que no podían consumir algún alimento.
- ¿En casa cuidan que los alimentos no se echen a perder? ¿Cómo?

Solicita que registre lo anterior.

# Ajustes

Si el joven presenta mayores dificultades:

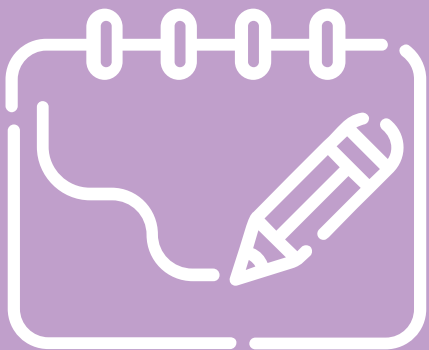


- Apóyete en la escritura poniendo su manos sobre la mano del joven. Dígale con palabras suaves lo que están escribiendo.
- Si no recuerda algún dato o información, hágale preguntas como: ¿Te acuerdas cuando...? ¿Cuando hicimos “eso” qué sucedió?
- Facilite materiales o imágenes para escribir y reflexionar sus respuestas.
- Recuerde que es muy importante tener claros los pasos a seguir y que marque las actividades que ya haya realizado.

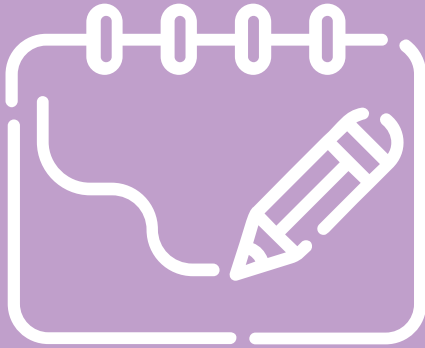
# Ajustes

Si el joven presenta aptitudes sobresalientes:

- Pida que escriba textos más largos, con ideas completas.
- Tengan a la mano una agenda donde escriban las actividades a realizar, y marquen las actividades ya realizadas
- Facilite la búsqueda de información proporcionándole libros o acceso a buscadores digitales en internet.
- Brinde oportunidades para incorporar conceptos o experiencias que enriquezcan las actividades.
- Propicie la autonomía del alumno en las distintas actividades.



# Recomendaciones Generales



- Trabajar en un ambiente tranquilo, sin distractores y con horario fijo, con la finalidad de lograr un buen hábito de estudio.
- Propiciar el contacto visual.
- Hablar de una manera clara y sencilla.
- Facilitar los aprendizajes de una forma gradual.
- No escatimar en todo tipo de ayudas, tanto físicas como verbales.
- Aplicar sistema de refuerzos.
- En caso de presentar dificultades para dibujar, solicitar el uso de recortes.

# Recomendaciones para la Familia

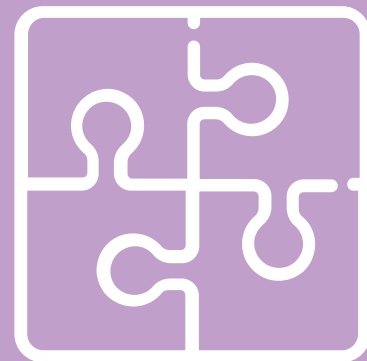


- Durante el desarrollo del proyecto, la familia puede incorporar ejercicios con diálogos sobre la importancia de observar los alimentos antes de consumirlos.
- Recordar que el alumno/a se estará formando para que su vida sea lo más funcional e independiente posible. Por tanto, reflexionar sobre sus observaciones, le brindarán experiencias significativas, con relación al consumo cuidadoso de los alimentos.



# ANEXOS

1. Lo que como
2. Alimentos crudos o cocidos
3. Registro de alimentos refrigerados y no refrigerados
4. Registro de alimentos que si se pueden consumir y los que no
5. Rúbrica



# Anexo 1

Lo que como

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mañana					
Tarde					
Noche					

# Anexo 2

## Refrigerados y no refrigerados

Alimento	Estado	Color	Olor	Sabor	Textura
Huevo	Crudo				
	Cocido				
Carne	Crudo				
	Cocido				
Verduras	Crudo				
	Cocido				

# Anexo 3

## Alimentos refrigerados y no refrigerados

Alimento	Estado	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Verdura Cruda	Refrigerado				
	No refrigerado				
Verdura cocida	Refrigerado				
	No refrigerado				

## Anexo 4

Alimentos que se pueden comer y los que no se pueden comer

	Se Puede Comer	No Se Puede Comer
DIA 1		
DIA 2		
DIA 3		



# Anexo 2

## Rúbricas

### LOGRADO

Reconoce y diferencia los alimentos que puede consumir y los que no.

### EN PROCESO

Se le dificulta reconocer qué alimentos se pueden comer y cuáles no.

### INICIA

No reconoce los alimentos que puede o no puede comer.



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Díaz Arias

**Subsecretaría de Educación Básica**

María del Rocío González Sánchez

**Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Especial**

**Autora:**

**Bárbara Pérez Valero**





Educación

