



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos
tanto la mente,
como el corazón!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO



Nivel educativo

Ciencias, Formación académica. “El sobrepeso y obesidad en adolescentes”

1° Secundaria



¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje(s) sustantivo(s) o Aprendizaje(s) fundamental(es)

- ✓ Elige un tema y hace una pequeña investigación. Presenta una exposición acerca de un tema de interés general.
- ✓ Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.
- ✓ Identifica las causas de un problema, las necesidades y su coste emocional.



¿Qué voy a aprender?

Temas que conocerás:

- ✓ Tema 1. Sobrepeso y obesidad
- ✓ Tema 2. Impacto emocional
- ✓ Tema 3. Dieta correcta
- ✓ Tema 4. Información oportuna



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

La presente ficha está dirigida a los padres de familia con hijos (as) con aptitudes sobresalientes; ésta contiene orientaciones para el desarrollo de actividades desde casa, para cuatro semanas de trabajo, basadas en la metodología por proyectos.

Se recomienda mantener contacto con el maestro de grupo en caso de tener alguna duda respecto a la forma de trabajo, de manera específica, con su hijo (a). Así como para tomar acuerdos sobre el desarrollo de un portafolio de evidencias para entregar de manera física o digital.

Materiales:

- ✓ Libro de texto
- ✓ Internet
- ✓ Marcadores
- ✓ Cartulinas
- ✓ Imágenes
- ✓ Tijeras
- ✓ Pegamento
- ✓ Cámara



Organizador de actividades:

Semana	Tema	Actividad	Producto
1	Sobrepeso y obesidad	Investiga información sobre el sobrepeso y obesidad como sus causas y consecuencias.	Esquema
2	Desgaste emocional	Busca que implicaciones emocionales tiene en los y las adolescentes tener obesidad y/o sobrepeso y elabora una lista de problemas y soluciones.	Lista de problemas Lista de actividades y/o acciones.
3	Dieta correcta	Identifica los nutrientes y alimentos del plato del bien comer y elabora un menú.	Dibujo del plato del bien comer Dieta correcta: menú.
4	Información oportuna	Elabora una exposición del sobrepeso y obesidad	Exposición y video

¡Manos a la obra!



Actividad de inicio

En estas semanas estarás trabajando con un tema relacionado con la salud y la alimentación el cual te permitirá tener conocimientos para el autocuidado y una alimentación saludable.

Para iniciar y sin investigar contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué alimentación consideras que incluye un dieta correcta?
- ¿Qué consecuencias puede haber por no tener una alimentación correcta?
- En el aspecto emocional ¿De qué manera les puede afectar a los y las adolescentes tener obesidad y/o sobrepeso?

Si tienes la oportunidad hazle estas preguntas a un familiar o a un compañero (a) de tu escuela. Compara sus respuestas con las tuyas.

Tema 1. Sobrepeso y obesidad

1. Busca información en tu libro de texto o en internet sobre el tema del sobrepeso y la obesidad. Puedes guiar tu búsqueda con los siguientes aspectos:

- ¿Qué es?
- Causas
- Consecuencias
- Hábitos para reducirlos

Agrega otra información que creas relevante y necesites investigar.

2. Lee y organiza la información en un esquema, que puede ser un mapa conceptual, cuadro sinóptico, cuadro comparativo, etc. Si tienes dudas acerca de estos recursos, busca en internet un tutorial que explique sus características para que selecciones el que te permita plasmar mejor toda la información.

Tema 1. Sobrepeso y obesidad

3. Resuelve las siguientes preguntas y organiza las respuestas en una tabla:

- ¿Cuál es el índice de masa corporal (IMC) que se considera adecuado en adultos, adolescentes, niños y niñas?
- ¿Cuál es el índice de masa corporal (IMC) en adultos, adolescentes, niños y niñas para que se considere sobrepeso?
- ¿Cuál es el índice de masa corporal (IMC) en adultos, adolescentes, niños y niñas para que se considere obesidad?

4. Analiza si en tu escuela, familia o comunidad existe el problema de sobrepeso y obesidad en jóvenes. Reflexiona, si se puede hacer algo para disminuirlo ¿Qué se te ocurre?. Describe tus reflexiones por escrito en tu cuaderno.

Tema 2. Impacto emocional

1. Todas las enfermedades generan un impacto en las emociones, de las personas que las presentan. Investiga qué implicaciones emocionales tiene en los y las adolescentes tener obesidad y/o sobrepeso. Puedes realizar una encuesta para contrastar con la información que has encontrado en internet o en libros, sobre las implicaciones emocionales de la obesidad en las personas.

2. A partir de la información que has recabado, realiza una lista de los problemas a los que se enfrentan los y las adolescentes en el aspecto personal y social. Por ejemplo:

- Personal: baja autoestima
- Social: acoso escolar

3. Elabora una lista de actividades o acciones que puedan ayudar a los y las adolescentes a sobrellevar el impacto emocional. Puedes preguntarle a papás o familiares para obtener más actividades y también apoyarte en internet.

Tema 3. Dieta correcta

Una manera de evitar y erradicar la obesidad y sobrepeso, es teniendo hábitos saludables como el ejercicio y una buena alimentación.

1. Reflexiona:

- ¿Que es un hábito saludable?
- ¿Qué alimentos lleva una dieta correcta?
- ¿Qué es un menú?
- ¿Que hábitos saludables practicas tú?

2. Investiga el plato del bien comer y dibújalo. Identifica cómo se clasifican los alimentos y las porciones que se han de consumir diariamente.

3. Identifica los nutrientes y la cantidad diaria necesaria para tener una dieta correcta. Recuerda que es importante tener apoyo de un especialista en nutrición, para iniciar un régimen alimenticio. Pero hay alimentos que puedes consumir a partir de lo que identificas que te aporta más nutrientes.

Tema 3. Dieta correcta

4. Junto con tus padres o un compañero elaboren un menú que contenga desayuno, comida y cena donde consideres los nutrientes necesarios para una dieta correcta. A partir de lo que se observa en el plato del buen comer.

Si tienes la posibilidad, entrevista a un especialista en nutrición, y pide que revise tu menú que has creado, para que evalúe las decisiones que has tomado en cuanto a qué alimentos incorporar. Pregunta si ese menú te aporta los nutrientes necesarios para cada día y si es posible que una persona de tu complexión lo pueda consumir.

Si no cuentas con la posibilidad de entrevistar a un especialista en nutrición, reflexiona con detenimiento sobre las decisiones que tomarás, respecto a los alimentos que has incorporado en tu menú..

5. Investiga los nutrientes que te aporta cada uno de los ingredientes que se han incorporado en tu menú.

Tema 4. Información oportuna

Con la información que has estado revisando en estas semanas realiza una exposición.

1. Lee la información obtenida en las actividades.
2. Selecciona la información más relevante. Realiza una conclusión del tema.
3. Elabora un guion para tu exposición.
4. Escribe palabras, ideas en la cartulina. Usa los marcadores.
5. Recorta imágenes relacionadas con el tema y colócalas en la cartulina. Puedes dibujar si así lo deseas.

Tema 4. Información oportuna

6. Practica varias veces. Toma tu cartulina y colócate frente al espejo y realiza la exposición. Procura que el lenguaje que utilices sea respetuoso hacia los niños, jóvenes y adultos con obesidad.
7. Una vez que te sientas preparado (a), organiza un espacio en tu casa para exponer y pídele a un familiar que te grabe durante la exposición.
8. Una vez que hayas grabado tu exposición, pide a un adulto que revise lo que compartirás con otros (as). Si cree necesario quitar o agregar cierta información, aún es tiempo. Recuerda que debemos ser responsables con lo que se difunde por cualquier medio de comunicación.
9. Comparte este video con tus compañeros (as) y maestros (as) o a quien creas que le pueda ayudar la información que has compartido.

Autoevaluación:

1. Responde con un si o no, lo que consideres que has logrado.

Aprendizaje logrado	Si	No
Realizas una exposición acerca de un tema.		
Identificas acciones y/o actividades para evitar el sobrepeso y la obesidad.		
Conoces las características del plato del bien comer.		
Identificas los problemas emocionales que puede presentar un adolescente con sobrepeso y obesidad.		
Investigas sobre los aspectos relevantes de un tema, para fortalecer tu exposición de un tema.		

¿Qué aprendí?



Contesta lo siguiente:

- ¿Cómo puedes cuidar de tu alimentación?
- ¿Cómo se puede prevenir o combatir el sobrepeso u obesidad?
- ¿Identificaste a algún compañero (a) o familiar que atravesase por una situación de sobrepeso u obesidad? ¿Qué puedes hacer para ayudarlo?
- ¿Eres cuidadoso con tu alimentación? ¿Crees que deberías buscar ayuda?
- ¿Cómo podrías iniciar a hacer cambios de hábitos alimenticios para mejorar tu salud?
- ¿Cómo te sentiste con las actividades?
¿Qué fue lo que más se te dificultó y cómo lo resolviste?.

**Para aprender
más...**



Para seguir aprendiendo, realiza lo siguiente:

- Busca cómo se relaciona la falta de ejercicio, una dieta inadecuada y la obesidad.
- Ve videos que aborden el tema del sobrepeso y la obesidad en adolescentes.
- Investiga sobre las calorías, nutrientes que requiere un adolescente, para mantenerse sano.
- Practica el consumo de alimentos saludables y realizar ejercicio. Siempre con vigilancia de especialistas que orienten tus acciones.
- Investiga cómo influye el ejercicio en el estado de ánimo de las personas.

¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



Para tus padres:

- Supervisar las actividades.
- Observar tus reacciones y si es necesario darte espacios de descanso, también es saludable despejar la mente después de mucho trabajo.
- Establecer contigo, un horario para realizar las actividades.
- Evita distractores en el lugar (televisor, niños jugando etc.).
- Promover un ambiente de confianza y armonía para que realices las actividades con seguridad y tranquilidad.
- Supervisar cuando realices investigaciones en internet, cuidando las sitios que visitas.
- Revisar tus actividades al finalizar y brindarte observaciones sobre lo que has hecho bien y lo que podrías mejorar, siempre con respeto.

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

María del Rocío González Sánchez

Encargada del Despacho de Educación Especial

Responsable de contenido

Alma Lorena Sandoval Álvarez

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Zapopan, Jalisco. Ciclo escolar 2021-2022

