



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el  
corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación

  
**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# Educación Especial

**Lenguaje y comunicación.**  
**“Vida sana, dieta sana”**

1º Secundaria



# ¿Qué voy a aprender?

## **Aprendizaje(s) sustantivo(s) o 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. Dieta correcta y salud.
- ✓ Tema 2. Mi favorito es... los grupos alimenticios.
- ✓ Tema 3. En sus marcas, listos y ¡a comer!
- ✓ Tema 4. Comparto mi experiencia con los demás.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

La presente ficha está dirigida a los padres de familia con hijos(as) con discapacidad visual; 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 tu hijo(a). Así como para tomar acuerdos sobre el desarrollo de un portafolio de evidencias para entregar de manera física o digital.

## Materiales:

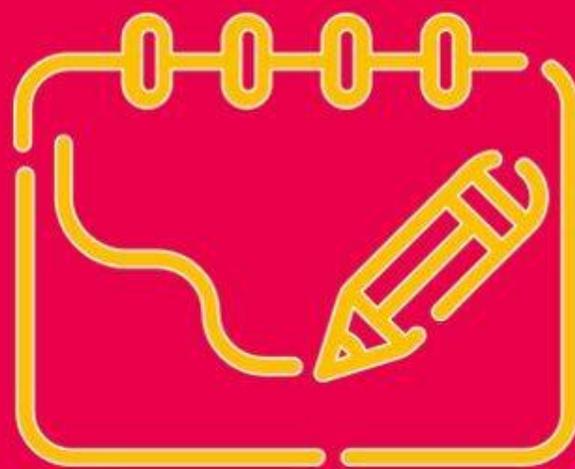
- ✓ Hojas blancas
- ✓ Libros de consulta
- ✓ Lápices de colores o marcadores
- ✓ Cartulina o pliego de papel
- ✓ Equipo de cómputo o móvil y acceso a internet



## Organizador de actividades:

Semana	Tema	Actividad	Producto
1	Dieta correcta y salud.	Investigar en diversas fuentes los conceptos: Salud, sobrepeso, obesidad, nutrición, aporte energético, dieta correcta. Reflexiones a acerca de la dieta correcta a partir de la investigación.	Tarjetas con los conceptos investigados Reflexiones para integrar a la exposición final
2	Mi favorito es... los grupos alimenticios	Reflexionar acerca de los grupos de alimentos utilizando el código del semáforo.	Observación y reflexión.
3	En sus marcas, listos y ¡a comer!	Prepara un platillo	Fotografía de un platillo saludable.
4	Comparto mi experiencia con los demás.	Exposición final.	Cartel , video o fotografías.

**¡Manos a la obra!**



# Actividad de inicio

Previamente, ayuda al alumno (a) a buscar en internet u otras fuentes de información, conceptos como: salud, nutrición, sobrepeso, obesidad, aporte energético, dieta, dieta equilibrada. Estos serán insumos para preparar la exposición final de su proyecto.

Apoya al alumno(a) para que comprenda los conceptos en su lengua materna. Puedes apoyarte en videos o imágenes del plato del buen comer.

Permítele expresarse utilizando ejemplos en su lengua materna, procura asignar señas convencionales a objetos o conceptos. Si requieres apoyo en este aspecto pide ayuda a su maestro (a) de grupo.

# Tema 1. Dieta correcta y salud

Ayuda al alumno (a) a realizar lo siguiente:

1. Buscar en su libro, revistas, internet o un diccionario los conceptos: salud, nutrición, sobrepeso, obesidad, aporte energético, dieta y dieta equilibrada.
2. Registrar en tarjetas u hojas blancas los conceptos anteriores, recuerda apoyarle con texto e imágenes. Éstos serán insumos para armar la exposición final de este proyecto. Además refuerza con la LSM.
3. Comenta con el alumno (a) sobre las siguientes cuestiones y pide que integre sus reflexiones en su exposición final:
  - ¿Cuáles son los tres principales grupos de alimentos en una dieta?
  - ¿Cómo se deben combinar estos grupos de alimentos para que la dieta sea correcta?
  - ¿Qué problemas podemos evitar al tener una dieta correcta?
  - ¿Qué importancia tiene la dieta para mantener la buena salud?
  - ¿Cómo podemos evitar el sobrepeso y la obesidad?

# Tema 2. Mi favorito es... los grupos alimenticios

1. Apoya al alumno (a) para buscar en alguna fuente informativa un esquema con los grupos alimenticios para la dieta correcta.

2. Orienta al alumno (a) para identificar a cada grupo del bien comer, pide que lo relacione con el color del semáforo a partir de las siguientes cuestiones:

- ¿Cuál grupo de alimentos se puede comer en mayores cantidades?
- ¿Cuál grupo debemos comer en menores cantidades?

3. Pide que identifique cuáles grupos de alimentos son los más importantes por su aporte y beneficios en la prevención de riesgos de salud, y cuáles son necesarios durante la adolescencia.

Recuerda al alumno (a) que sus reflexiones serán integradas a su exposición.

## Tema 3. En sus marcas, listos y ¡a comer!

1. A partir de las reflexiones realizadas en las actividades anteriores, brinda al alumno (a) la oportunidad de preparar “un platillo saludable”.

Considera la elaboración de un platillo con los insumos que tengas en casa, toma en cuenta las características de una dieta correcta.

2. Recuerda al alumno (a) el código del semáforo para clasificar los grupos de alimentos de su platillo.

3. Pide que tome una fotografía de su platillo y que la conserve para integrarla en la siguiente actividad: ¡la exposición de su proyecto!

# Tema 4. Comparto mi experiencia con los demás.

1. Por último, es momento de integrar los conocimientos obtenidos por el alumno (a) en una exposición.

2. Puede plasmar sus conclusiones en una cartulina o pliego de papel de su elección, incluso puede hacer una presentación digital. No olviden compartirlo a través de un video o fotografía a algunos de sus compañeros de clase por correo electrónico o a algunos familiares, además de enviarlo al maestro (a) de grupo para que observe los avances del alumno (a).

Tomen en cuenta las reflexiones y conclusiones a las que el alumno (a) llegó durante el desarrollo de la investigación en las actividades anteriores. Recuerden agregar esquemas o dibujos para apoyar sus conclusiones.

# ¿Qué aprendí?



# Autoevaluación.

Pide al alumno(a) que participe en las actividades diarias de casa para la elaboración de alimentos. Analicen juntos si se han logrado los siguientes aprendizajes.

Indicadores	Si	No
Promueve la reflexión por consumir alimentos que son más sanos		
Argumenta razones para elegir alimentos con bajo contenido calórico.		
Propone opciones de menús para las tres comidas bajo las características de la dieta correcta.		
Identifica acciones para evitar el sobre peso		
Hace uso de argumentos y realiza reflexiones para exponer un tema a otros con el fin de informar		
Reconoce las consecuencias de no seguir una dieta equilibrada		

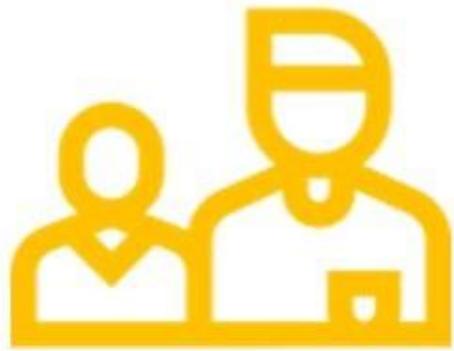
**Para aprender  
más...**



# Realicen juntos:

- Extiende la búsqueda de información a cerca de la dieta correcta y los grupos alimenticios.
- Relaciona las reflexiones con la alimentación diaria, haciendo hincapié a la preparación de platillos saludables con los insumos que hay en casa.
- Investiguen juntos, qué especialista puede orientar a las personas para llevar una dieta equilibrada.
- Ayuda al alumno (a) a buscar apoyo de un especialistas en la alimentación si se ha identificado que también presenta problemas en su alimentación, ya sea por alto o bajo consumo de alimentos, que le pueda generar problemas de salud.

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



## Para padres:

- Propicia que el alumno (a) tenga un espacio de tiempo en el día para realizar las actividades con calma y sin distractores visuales, como la televisión, computadora o Tablet.
- Motívalo a comunicarse en su lengua materna. Si requieres apoyo no dudes en preguntar al maestro de grupo o de Lengua de Señas Mexicana.
- Motívalo (a) a participar y reflexionar.
- Cuando el alumno(a) realice una presentación en su lengua materna, pide al resto de la familia que atienda la participación con atención y 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**  
Cynthia Carolina Carrillo Jaime

**Diseño gráfico**  
Liliana Villanueva Tavares

Zapopan, Jalisco. Ciclo escolar 2021-2022

