

ESCUELA TELESECUNDARIA

“CONSTITUCION DE 1917”

C.C.T. 15ETV0110C

ZONA ESCOLAR V032

PROPUESTA DIDACTICA

**“USO DEL LIBRO DE TEXTO DE CIENCIAS CON ENFASIS EN BIOLOGIA,
PARA LA ENSEÑANZA CON ALUMNOS DE PRIMER GRADO, EN TIEMPOS
DE PANDEMIA DEL COVID-19.**

TEMA:

DIETA CORRECTA, EJERCICIO Y SALUD EN LOS ADOLESCENTES.

MAESTRO:

ALBERTO MUCITO PASTRANA

PRIMER GRADO, GRUPO “A”

SANTIAGO MAMALHUAZUCA, OZUMBA, MEX. A 29 DE MAYO DEL 2020.

INDICE

	PAGINA
1.- PRESENTACIÓN.....	3
2.-JUSTIFICACIÓN... ..	4
3.-INTRODUCCIÓN.....	5
4.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
5.-MARCO TEORICO.....	7
5.1.-IMPORTANCIA DE UNA DIETA	7
5.2.-DIETA CORRECTA.....	8
5.3.-EL PLATO DEL BIEN COMER	9
5.4 NECESIDADES ENERGÉTICAS.....	10
5.5 SOBREPESO Y OBESIDAD.....	10
6. RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN.....	11
6.1 INSTRUMENTO DE INVESTIGACION	11
6.2 ANALISIS DE RESULTADOS DE UNA ALUMNA.....	12
7.- REFLEXIONES FINALES.....	13
8. CITAS TEXTUALES.....	14
9. BIBLIOGRAFIA.....	14
10. ANEXO.....	15

1.-PRESENTACION

El siguiente proyecto de investigación, surgió ante la necesidad de indagar sobre los hábitos alimenticios de los alumnos de primer grado de la escuela Telesecundaria “Constitución de 1917” con Clave de Centro de Trabajo 15ETV0110C, ubicada en la comunidad de Santiago Mamalhuazuca. Estado de México que es donde realizo mis labores docentes

Corresponde a la asignatura de Ciencias, Secuencia 13. **“Dieta correcta, ejercicio y salud”** donde el aprendizaje esperado es **“Explicar cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia”**. De acuerdo a los libros de texto que se utilizan y por lo tanto programa de estudio de educación básica vigentes. Siendo el libro de texto el principal recurso didáctico para el estudio en tiempos de pandemia del COVIC-19, Por ser el más accesible para los alumnos en estos momentos.

Se ha realizado a través de investigación de campo donde el instrumento principal ha sido la entrevista, mediante redes sociales y personales a algunos de los alumnos que se encuentran cursando el mismo grado y viviendo en la misma comunidad. Con el fin de que la información obtenida sea lo más objetiva posible a lo que se pretende conocer.

Cabe mencionar, que todo este trabajo de entrevista se dirigió a todos los alumnos y en esta ocasión solo se comparte lo más relevante en el trabajo durante esta secuencia.

Está organizado por subtemas de acuerdo a las temáticas que se han estudiado a lo largo de esta secuencia con el fin de sustentar lo que se expone en este trabajo y dar un uso eficaz a los libro de texto en tiempos de pandemia del COVIC-19. Cabe mencionar que la teoría que aquí se comparte también ha sido complementada con videos y tutoriales que hablan acerca del tema y que a través de redes sociales como el Whats App se hacen llegar a los alumnos.

Lo primero que se hace, es una descripción de la problemática en relación a la alimentación que practican los adolescentes y alumnos del primer grado, luego se continua con la justificación de esta situación, posteriormente se desarrolla un marco teórico en el que se comparten distintos textos y subtemas estudiados durante la secuencia, para finalizar con el proceso de investigación y una pequeña reflexión final sobre el trabajo realizado.

En el marco teórico se han compartido los distintos tipos de texto que los alumnos leyeron durante la secuencia y proyecto a desarrollar.

2.-JUSTIFICACIÓN

Cuando los alumnos son pequeños y cursan Preescolar y Primaria, por lo general son los padres quienes indican y hasta cierto punto obligan a comer a los alumnos lo que ellos deciden o está a su alcance y según ellos es bueno para los niños. Sin embargo al llegar a la escuela donde pasan gran parte de su vida, se encuentran con alimentos diversos, y es aquí donde se tiene la libertad para elegir lo que cada uno consumirá. Siempre y cuando se les proporcione dinero para poder comprar.

Ya cuando entran a la secundaria son más independientes, los padres les dan dinero y por lo general son ellos quienes eligen los alimentos para consumir. "A esta edad ya casi no los obligan".

El objetivo principal que me estimuló a conocer sobre la manera de alimentarse como adolescentes, es debido a que observo que muchos de ellos no se alimenta como debería ser, pues en su mayoría se observa que se alimentan de productos chatarras, o bajos en nutrientes; por lo menos eso se ve diariamente al salir de la escuela. También muchos alimentos que contienen carbohidratos que nos ofrecen en la escuela y que por ser de su agrado los consumen diariamente. Aunado a lo anterior y tomando en cuenta que a muchos de ellos no les agrada hacer ejercicio se convierte en un tema de interés.

Desde mi punto de vista, esto nos puede llevar a problemas de salud si no cambiamos estos hábitos de alimentación, por lo tanto este trabajo ha sido de mi interés abordarlo, conocer más afondo para que de alguna manera se pueda compartir con mis compañeros y hacer conciencia sobre este problema que presentan los adolescentes de esta comunidad. Y el día de mañana contar con un antecedente de esta problemática y guiar la enseñanza de una manera convincente y eficaz que impacte en los alumnos.

3.-INTRODUCCIÓN

Hablar de alimentación en la etapa de la adolescencia, es un tema de gran interés debido a que si no se presta la debida atención los que hoy son jóvenes, el día de mañana a muy temprana edad pueden tener problemas de salud, por eso es importante que desde pequeños en la familia y en las escuelas se les de orientación y educación sobre la manera correcta de practicar su alimentación.

De acuerdo a Luis Fernando Rodríguez,

(1) “La alimentación es una actividad básica, fundamental que llevamos a cabo los organismos vivientes y que implica la ingestión de alimentos para satisfacer la necesidad alimenticia básica para de este modo lograr la energía indispensable que necesitamos para desarrollarnos. Entonces sin la alimentación los seres vivos no podremos regular ni mantener las funciones metabólicas y por consecuencia no podríamos gozar de una buena salud. La alimentación es necesaria en todos los seres vivos.

La buena alimentación es aquella que satisface completamente las necesidades de la persona especialmente en lo que corresponde a su edad. Por ejemplo, en el caso de los adultos, es aquella que persigue que las personas mayores conserven el peso que deben, para de este modo prevenir algunas afecciones que se asocian a los malos hábitos de alimentación, o en el caso de los niños y de los adolescentes propone una dieta que contribuya a un buen crecimiento y desarrollo.

En este sentido, es importante que los alumnos conozcan sobre este tema, pero sobre todo lo practiquen en su vida diaria para que formen buenos hábitos alimenticios, que de una u otra manera traerán beneficios para ellos mismos, a lo largo de su crecimiento y en distintas etapas de su vida, es decir, es un aprendizaje que le será útil para siempre, si lo lleva a cabo como debe ser.

4.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Es muy común que en mi escuela diariamente observe que la mayoría de los alumnos del primer grado consuman alimentos con demasiados carbohidratos, o también alimento chatarra, que algunas veces en la escuela los encuentran u otras al salir de ella y dirigirse a su casa.

En este sentido, me he preguntado: ***¿Los adolescentes se alimentan de esta manera porque no tienen opciones a otro tipo de alimentos o es debido a sus malos hábitos de alimentación que tienen; ya sea por ignorancia o por negligencia?***

5.-MARCO TEORICO

En momentos de pandemia por motivo del Covid -19. Fue necesario aislarse de las escuelas para llegar a un confinamiento necesario, no se tuvo muchas alternativas para continuar fortaleciendo los aprendizajes esperados, debido a la escases de recursos económicos de los propios alumnos y el propio contexto en que viven, ya que muchos de ellos no tiene servicio de internet, y es aquí donde el libro de texto se ha convertido el principal recurso didáctico para llevar a cabo el estudio en casa.

Los libros de texto contienen una diversidad de actividades y contenidos que si se aplican correctamente son suficientes para que el alumno pueda adquirir y consolidar sus conocimientos previos. Así también es una guía en el proceso enseñanza.

El marco teórico que continuación se presenta, está conformado por información del mismo libro de texto que tienen los alumnos y que a través de diversas formas han sido interpretados y analizados por los alumnos, sin embargo, cabe mencionar que también fue necesario apoyarse de tutoriales de internet para fortalecer el contenido de los libros.

5.1.-IMPORTANCIA DE UNA DIETA

Dieta entendida como: (2) “Control o regulación de la cantidad y tipo de alimentos que toma una persona o un animal, generalmente con un fin específico.”

Para llevar una dieta correcta debes considerara que al comer no solo satisface uno el apetito, también se nutre nuestro cuerpo al brindarle los materiales que lo constituyen y la energía necesaria para llevar a cabo todas sus funciones, como son respirar, crecer y moverse.

Para ello, es importante incluir en nuestra dieta alimentos que nos permitan obtener aquellos nutrimentos en cantidades necesarias y suficientes, por ejemplo:

PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL Y DE ORIGEN VEGETAL, Los cuales se encuentran en el pescado, carne de pollo y de res, lácteos, huevos y frijol de soya y forman parte importante de nuestra estructura y nos proporcionan los materiales para el crecimiento y el mantenimiento del organismo

LIPIDOS que se encuentran en alimentos como mantequilla, cacahuete, aguacate y aceites. Y su función es aportar energía y formar parte de nuestra estructura.

CARBOHIDRATOS que se encuentran en el pan bolillo, galletas, pastas, papa y betabel. Son uno de los principales tipos de nutrientes también son la fuente más importante de energía para su cuerpo. Su sistema digestivo convierte estos hidratos de carbono en glucosa (azúcar en la sangre).

VITAMINAS, existen una gran variedad de vitaminas que se designan con una letra (A, B, C, D, E) y se encuentran en las frutas y verduras, leche y vísceras como el hígado. Son imprescindibles para que funcionen bien todos los sistemas del organismo.

MINERALES, forman parte de nuestra estructura, por ejemplo el calcio y el hierro son ejemplos de estos nutrimentos y se encuentran en el huevo, leche, espinacas, lentejas, entre muchos otros.

5.2.-DIETA CORRECTA

Nuestra alimentación depende de las actividades que día con día realizamos, por ejemplo, si se practica algún deporte o caminamos mucho para llegar a la escuela, se requiere más energía. La dieta correcta para cada persona contempla también el sexo, las tradiciones de la región, los recursos económicos y hasta los gustos por los diferentes alimentos.

A los adultos, la dieta correcta les permite mantener el peso adecuado y prevenir la obesidad. En este sentido, se puede decir que la dieta correcta es diferente para cada persona, sin embargo los principios básicos de la alimentación sana siempre son los mismos. Por lo tanto; una dieta correcta se puede ver de diferentes dimensiones y considerar distintas características entre ellas:

Completa: cada comida del día incluya alimentos de los tres grupos y agua simple.

Adecuada: que considere los gustos, la cultura y los recursos económicos de las personas.

Equilibrada: que los nutrimentos se encuentran en proporciones adecuadas de acuerdo con la edad, el sexo y la actividad que cada persona realiza.

Inocua: que esté libre de microbios que causen enfermedades y de contaminantes.

Variada: que incluya diversos alimentos de cada grupo en todas las comidas.

Suficiente: que cubra todas las necesidades de nutrimentos y favorezca el crecimiento y desarrollo en niños y adolescentes.

5.3.-EL PLATO DEL BIEN COMER

Con el propósito de facilitar a las personas la selección y el consumo de alimentos se ideó “El plato del Bien Comer”. El plato muestra las variadas combinaciones que pueden estar de acuerdo con nuestros gustos, recursos, tradiciones, etc. Y que depende también de la hora de cada alimento, por ejemplo desayuno, comida o cena. Los alimentos de cada grupo tienen la misma función, por eso es importante variarlos y combinarlos con los de otros grupos para recibir la energía y los nutrimentos que necesitamos. Ningún alimento es más importante o mejor que los otros, todos cumplen una función específica de acuerdo con los nutrimentos que aportan. Cada uno por sí mismo no es completo, suficiente o equilibrado. Estas características ocurren únicamente cuando los alimentos se combinan.



5.4 NECESIDADES ENERGÉTICAS

Cada alimento proporciona al cuerpo una cantidad de energía que se mide en calorías. Una caloría se define como la cantidad de energía necesaria para elevar un grado Celsius (C) la temperatura de un gramo de agua. Una kilocaloría (Kcal) equivale a 1000 calorías. Estas son las expresiones que se utilizan cuando se habla de nutrición.

El consumo de calorías está determinado por el gasto de energía que tienen las personas. Por ejemplo, una persona adulta en descanso consume aproximadamente 1500 kilocalorías por día. Si se anda en bicicleta consume 500 kilocalorías por hora y al dormir consume 76 kilocalorías por hora. La cantidad y tipo de alimentos que se consuman deben ser acordes a las actividades físicas que se llevan a cabo.

Es importante consumir energía suficiente pero no más, ni menos, sino la adecuada a nuestra edad y cantidad de actividad física. El exceso de calorías se acumula en forma de grasa y puede contribuir a diferente padecimiento, y el bajo consumo de calorías se asocia con la desnutrición.

5.5 SOBREPESO Y OBESIDAD

Consumir alimentos con alto valor calórico de forma desproporcionada y llevar una vida con poca actividad física contribuye al aumento de peso y la acumulación de grasa corporal. También hay factores genéticos que pueden influir en esta condición. Si el sobrepeso no se controla puede provocar obesidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso como una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud. De acuerdo a esta misma organización se considera que una persona tiene sobrepeso cuando su índice de masa corporal se encuentra entre 25 y 29 Kg/cuadrados.

La obesidad es una enfermedad crónica relacionada con los niveles de grasa en el organismo, la obesidad se encuentra después del sobrepeso.

Para conocer un estado nutricional solo se necesita conocer peso, estatura y seguir los siguientes pasos.

- a) Multiplicar la estatura al cuadrado.
- b) Dividir nuestro peso entre el resultado que se obtuvo en el paso uno.

Conocer nuestro estado nutricional puede ayudar a mejorar nuestra salud en conclusión. El peso es un rasgo de salud y tanto el exceso como la falta están ligados a enfermedades.

6. RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Para que los aprendizajes esperados se logren de manera significativa es necesario involucrar a los alumnos en todas las actividades, desde que entiendan el proyecto a estudiar, involucrarlos en todo el proceso de investigación y terminar con alguna reflexión final que desde el punto de vista pedagógico será la reconstrucción de su aprendizaje logrado.

En el siguiente apartado se muestra el instrumento de investigación que utilizaron los alumnos y un ejemplo de la interpretación de la información de una alumna.

6.1 INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

- 1.- ¿QUE ES PARA TI UNA DIETA CORRECTA?

- 2.- ¿ACOSTUMBRAS HACER EJERCICIO? Y ¿CUÁNTO TIEMPO?

- 3.- ¿PADECES ALGUNA ENFERMEDAD ORIGINADA POR TU ALIMENTACIÓN QUE PRACTICAS?

- 4.- ¿CONOCES EN QUE CONSISTE EL PLATO DEL BIEN COMER?

- 5.- ¿CUÁL ES TU OPINIÓN GENERAL SOBRE TU ALIMENTACIÓN?

6.2 ANALISIS DE RESULTADOS DE UNA ALUMNA

1.- ¿QUE ES PARA TI UNA DIETA CORRECTA?

De los diez compañeros que se realizó esta pregunta 3 sí saben que es una dieta correcta, pues hacen mención de que deben consumir de los distintos tipos de alimentos que proporciona el plato del bien comer, aunque no saben la cantidad. 5 están confundidos por qué no lo expresan claramente y 2 de ellos no saben que es una dieta correcta.

2.- ¿ACOSTUMBRAS HACER EJERCICIO? Y ¿CUÁNTO TIEMPO?

De las personas que entreviste ninguna de ella practica o hace ejercicio diariamente, solo dos hombres dicen que en ocasiones juegan futbol pero ninguna lo hace del diario.

3.- ¿PADECES ALGUNA ENFERMEDAD ORIGINADA POR TU ALIMENTACIÓN QUE PRACTICAS?

Tres de ellos sí, dicen que sufren o han sufrido diarreas y dolores de estómago cuando comen demasiado o productos con salsa, pero que nunca es permanente, toman medicamento y se les quita.

4.- ¿CONOCES EN QUE CONSISTE EL PLATO DEL BIEN COMER?

Solo dos de diez, si saben en qué consiste los demás no, solo tienen idea pero se confunden mucho al expresar lo que saben.

5.- ¿CUÁL ES TU OPINIÓN GENERAL SOBRE TU ALIMENTACIÓN?

Acerca de esta pregunta me puedo dar cuenta que no le dan importancia a la alimentación ni tampoco al ejercicio, porque según ellos no tienen tiempo para practicarlo y sobre su comida es porque dicen que les gusta los alimentos chatarra y las verduras no les agradan.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

“Yo pienso que mis compañeros no le ponen importancia a la alimentación debido a que están mal acostumbrados para alimentarse, no es que no sepan en que consiste una buena dieta, porque si tienen la idea, lo que pasa es que no le dan la importancia y como no tienen ninguna enfermedad pues comen lo que quieren, pero si continúan igual algún día se pueden enfermar.

También sucede lo mismo con el ejercicio, muchos saben que es bueno hacerlo diariamente pero simplemente no lo practican por pereza o flojera y como no es algo obligatorio pues no lo practican. (*Katia Campos Velázquez, alumna de primer grado*).

7.- REFLEXIONES FINALES

Considero que desde pequeños es importante crear un hábito alimenticio que nos ayude a desarrollarnos sanamente, que aporte los nutrientes necesarios para el organismo en la cantidad y calidad requerida. Siendo que al tener una dieta balanceada evitaríamos muchas enfermedades generadas a la mala alimentación y el sobrepeso.

Los expertos dicen que las verduras y hortalizas aportan a nuestro organismo una gran cantidad de nutrientes y que estos alimentos están especialmente indicados para la prevención de distintas enfermedades. Como se trata de alimentos bajos en calorías, son ideales para mantener una dieta eficaz que combata la llamada epidemia del siglo XXI, el sobrepeso y la obesidad. Y si lográramos esto seríamos una generación más sana, con un buen estado de salud y estaríamos en mejores condiciones de hacerle frente a la pandemia del Covid 19, que en estos momento vivimos todas las personas a nivel mundial y que según los expertos, si tenemos un buen sistema inmunológico no nos afecta tanto como a los que tienen obesidad y para lograr esto, que mejor que practicar una buena alimentación, además de hacer ejercicio físico 20 o 30 minutos diariamente. Aunque muchos de nosotros si lo hacemos, porque todos los días caminamos, no siempre es así y tampoco en todos, pues muchos de nosotros somos muy pasivos y no hacemos nada, como se nos sugiere.

Es importante hacerle concientización a los alumnos sobre lo antes descrito y de esta manera concientizarlos y prepararlos para que practiquen mejores hábitos alimenticios.

Con los aportes de los alumnos desde sus reportes de lecturas, actividades como las entrevista junto con sus análisis y reflexiones, pude darme cuenta que el aprendizaje buscado en los alumnos si se logró de una manera significativa, y sin necesidad de salir de sus casas, gastar los recursos económicos que no tienen y estresarse por falta de internet.

El libro de texto es un valioso instrumento didáctico si se aplica adecuadamente en estos tiempos de pandemia.

Para concluir quiero mencionar, sugerir y aceptar que debemos ahora y siempre cuidar nuestra alimentación, consumir productos nutritivos, llevar a la práctica buenos hábitos alimenticios y hacer ejercicio de 20 a 30 minutos diariamente, con el fin de evitar enfermedades que nos pueden ocasionar la muerte.

CITAS TEXTUALES

(1) <https://es.scribd.com/document/358819092/Ensayo-Sobre-La-Alimentacion>

(2) <https://www.google.com/search?>

8. BIBLIOGRAFIA

SEP. Ciencia y Tecnología, primer grado., Primera Edición, 2018, ciclo escolar 2019-2020.

ANEXO

FORMATO DE ENTREVISTA

- 1.- ¿Qué es para ti una dieta correcta?
- 2.- ¿Acostumbras hacer ejercicio? y ¿Cuánto tiempo?
- 3.- ¿Padeces alguna enfermedad originada por tu alimentación que practicas?
- 4.- ¿Conoces en qué consiste el plato del bien comer?
- 5.- ¿Cuál es tu opinión general sobre tu alimentación?