



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

"2021. Año de la consumación de la independencia y la grandeza de México".

Profesora:

Thania Trinidad Pedro Estrada

Título del trabajo:

Vida Saludable en Época de Pandemia

CICLO ESCOLAR

2020-2021

C.C.T

15EST0011P

Zona Escolar: 114

Marco Teórico

Actualmente en nuestro país a causa de la situación que se vive mundialmente sobre el SARS CoV-2 la Secretaria de Educación Pública (SEP) puso en acción preventiva una nueva asignatura denominada Vida saludable.

De acuerdo al seminario virtual vida saludable para la educación básica menciona que dicha asignatura será parte del componente curricular desarrollo personal y social, permitirá la práctica de hábitos que inciden en el bienestar y salud de las niñas, niños y adolescentes, para adquirir hábitos de higiene, limpieza, actividad física sistemática y de alimentación saludable.¹

A partir del ciclo escolar 2020- 2021 se retomó una estrategia a nivel nacional denominada Aprende en casa consiste en una transmisión de contenidos educativos partiendo de aprendizajes esperados determinados por la SEP que permite obtener los contenidos más relevantes.

De acuerdo a lo anterior la escuela donde laboro se tomaron algunas estrategias donde se determinó que el punto de partida fuera la programación de Aprende en casa y una actividad de reforzamiento tomando en consideración los aprendizajes esperados, ahora bien, para dar a conocer los contenidos y las actividades se utiliza una ruta de aprendizaje que consiste en recopilar todas las actividades de las diferentes asignaturas por grado en un solo documento y se envía por medio de las redes sociales.

Problemática:

¿Cómo los estudiantes pueden adquirir el cuidado de sí mismo a través de la modalidad a distancia?

Objetivo:

Aplicar en los estudiantes estrategias de aprendizaje a través de actividades a distancia para el cuidado de sí mismo.

¹ • Educación socioemocional, 24 de noviembre del 2020. Vida saludable – Educación Básica en la página web <https://www.youtube.com/watch?v=nlOnj5MsrP4&t=1377s> en el minuto 15:00 al minuto 20:00

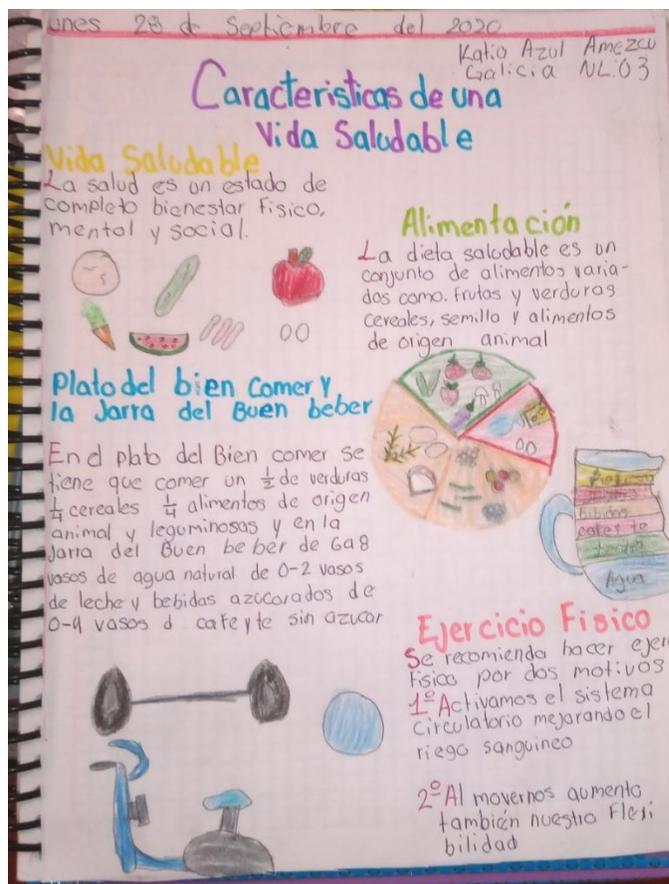
Análisis de los resultados

En las siguientes imágenes visualizarán algunas actividades de reforzamiento de la asignatura de Vida saludable, con el objetivo de fortalecer el cuidado de sí mismo.

Imagen 1.

Esta actividad está relacionada con el énfasis “Reconocer las características de una vida saludable”² de la semana 6 de los aprendizajes esperados.

Se pidió observar la programación de Aprende en casa y posteriormente hacer un cartel informativo, se puede observar que el estudiante escribió de manera teórica la información sin considerar una aplicación o reflexión.



² • SEP. 28 de septiembre del 2021. Aprendizajes esperado semana 6, consultado en la página web https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/578105/Educacion_secundaria_semana6.pdf página 16

Imagen 2

Esta actividad relacionada con el énfasis “Conocer menús de comidas saludables”³ de la semana 24 de los aprendizajes esperados.

Se pidió poner en práctica sus conocimientos teóricos sobre la alimentación saludable a través de un menú.

Desayuno	Comida	Cena
un vaso de leche rebonada de pan integral. fruta picada. Huevo con Jamón	una ración de Carne asada pollo Verdura al vapor agua simple 2 tortillas	Guatle de avena Gelatina 5 galletas marías + he de limón
the al gusto Cereal con Yogurt Gelatina fruta picada. plátano manzana guayaba.	Carne asada res con verduras leguminosas Frutas de temporada. rebonada de pan integral	Pan integral con leche y un tazón de yogur

Elab: Kenia Alejandra Hernandez Hostiales no.22 1º A

Resultado

Se puede visualizar en ambas imágenes que los alumnos están adquiriendo de manera paulatina el cuidado de sí mismo, pues, en la primera fotografía ellos solo relacionaron el programa de aprende en casa hacia la parte teórica, sin embargo, de manera paulatina ellos han logrado la adquisición de nuevos conocimientos de manera práctica a pesar de estar en una educación a distancia.

³ • SEP. 22 de febrero del 2021. Aprendizajes esperados semana 24, consulado en la página web https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Documento/202102/202102-RSC-ZdoP8r4BW0-Educacion_secundaria_semana24.pdf, página 16

Producciones de alumnos en el trabajo virtual

Imagen 1

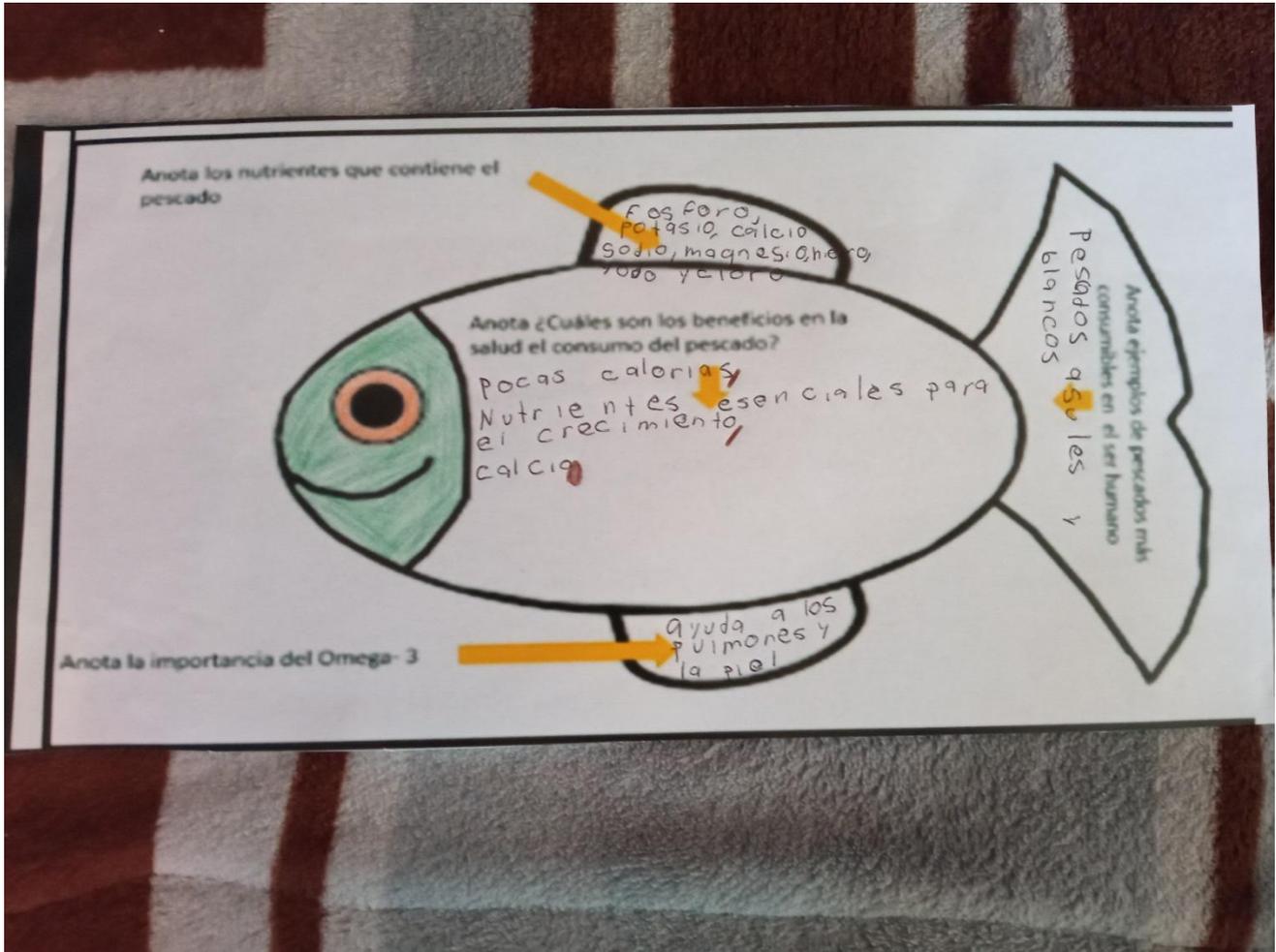


Imagen 2

La Importancia De Dormir Bien

S	A	L	U	D	O	O	G	E	I	H	K	J	S
D	E	D	A	E	N	E	R	G	I	A	R	O	R
F	K	M	P	G	M	O	A	F	B	E	V	C	
P	Y	E	R	X	A	B	F	X	Z	Y	N	E	R
E	M	H	E	N	S	K	R	P	Y	I	D	B	E
R	C	O	L	B	A	T	V	F	E	S	I	V	A
D	M	R	A	F	T	J	B	E	Y	J	M	E	T
E	R	I	J	Y	M	W	L	Z	Y	I	N	I	I
R	Z	Z	A	V	A	E	D	I	S	U	E	H	Y
P	L	A	C	Y	C	K	B	C	P	N	N	O	I
E	K	C	I	I	T	T	P	I	Y	U	T	M	D
S	A	I	O	E	T	I	H	D	C	H	O	O	A
O	A	O	N	T	Y	M	A	A	H	O	P	E	D
I	T	N	G	C	A	Y	V	D	H	H	C	W	X

- Buen humor
- da energía
- más atractivo
- Pierde peso
- Rendimiento
- Creatividad
- Felicidad
- Memorización
- Relación
- Salud

2020/10/16 21:48

Imagen 3

Camila Yamile Montoya Florin 30/11/2020 2ºA N.L.21

La dieta correcta

c	w	p	a	q	g	j	d	i	y	m	s	x
o	a	f	r	t	b	l	o	e	u	c	o	z
m	j	r	n	o	e	i	a	y	z	l	t	w
i	p	n	b	b	t	i	c	h	m	f	n	e
d	b	u	c	o	m	e	d	r	u	a	e	s
a	g	t	v	m	h	z	i	d	s	t	m	a
c	k	r	i	e	i	n	n	u	b	i	s	
h	w	i	t	x	r	n	d	d	a	j	r	a
a	e	c	a	s	o	d	e	r	s	s	i	r
t	v	i	m	a	n	u	r	a	i	u	g	
a	n	o	i	l	w	x	o	r	a	t	n	i
r	u	n	n	u	z	e	f	j	a	l	o	p
r	w	d	a	d	o	r	e	m	b	s	e	s
a	l	t	s	y	f	r	u	t	a	s	u	s

NUTRICION
VITAMINAS
GRASAS
DIETA
SALUD
NUTRIMENTOS
CARBOHIDRATOS
MINERALES
COMIDA CHATARRA
PROTEINAS
FRUTAS
VERDURAS

COMER
CORRECTAMENTE

1. **Almidón**
Proporciona energía
2. **Los grasas**
proporcionan energía.
3. **El agua mantiene**
la temperatura del cuerpo
4. **Las proteínas**
Ayudan al crecimiento del cuerpo y son fáciles de digerir.
5. **Las vitaminas**
Ayudan a regular el funcionamiento de los órganos.
6. **Las sales minerales**
Ayudan a regular el funcionamiento de los órganos.

Imagen 4

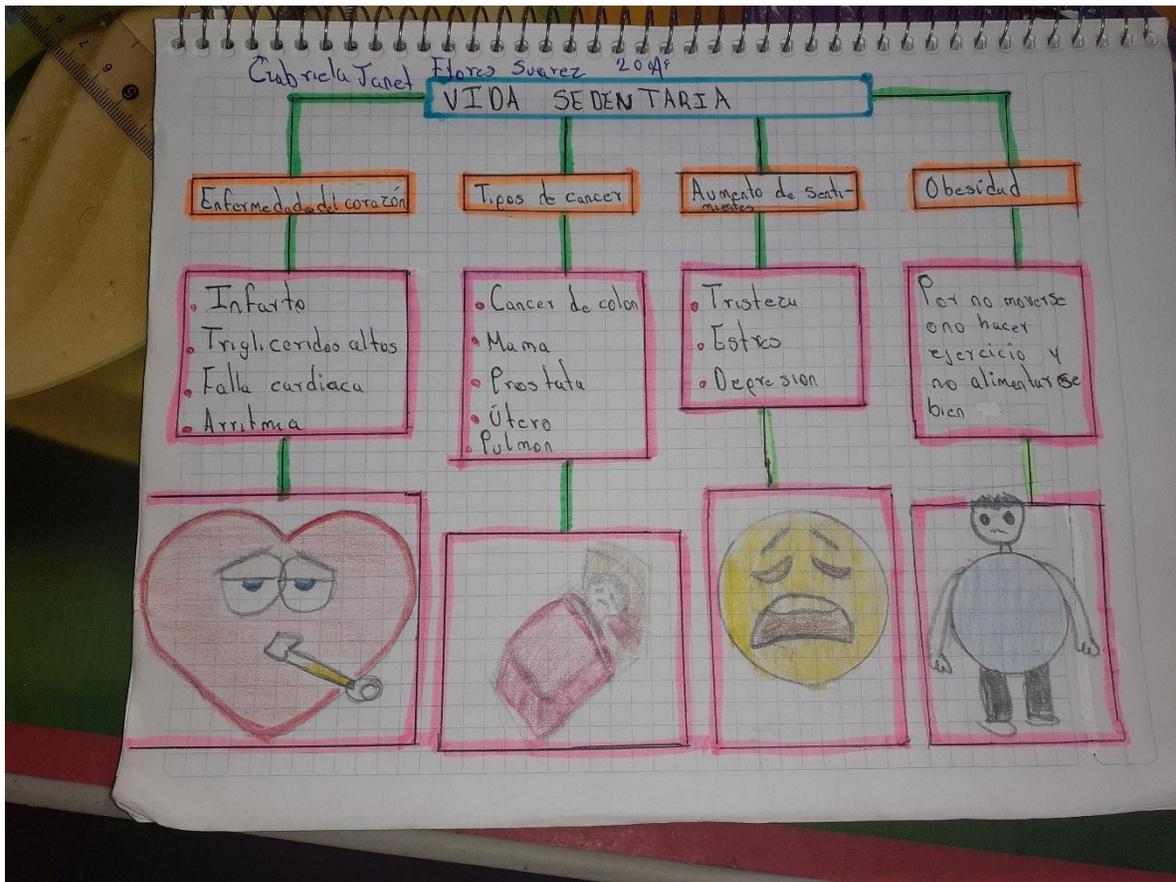


Imagen 5



Referencias bibliográfica

- Educación socioemocional, 24 de noviembre del 2020. Vida saludable – Educación Básica en la página web <https://www.youtube.com/watch?v=nIOnj5MsrP4&t=1377s> consultado el día 04 de Marzo del 2021
- SEP. 28 de septiembre del 2021. Aprendizajes esperado semana 6, consultado en la página web https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/578105/Educacion_secundaria_semana6.pdf el día 4 de Marzo del 2021
- SEP. 22 de febrero del 2021. Aprendizajes esperados semana 24, consultado en la página web https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Documento/202102/202102-RSC-ZdoP8r4BW0-Educacion_secundaria_semana24.pdf el día 4 de Marzo del 2021

VIDA SALUDABLE EN
ÉPOCA DE
PANDEMIA

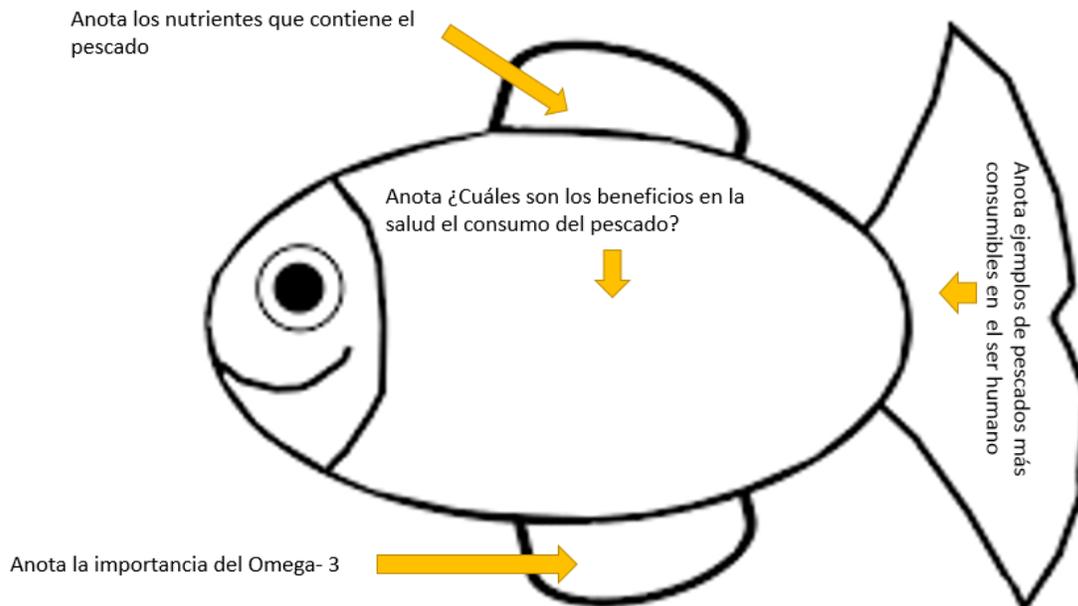
CUADERNILLO DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1.

CÓMO INCREMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES?

Énfasis: Conocer propuestas para aumentar el consumo de pescado, así como el calendario de pescados y mariscos de temporada.

En el siguiente esquema escribe lo que se te pide



ACTIVIDAD 2.

¿CUÁLES MEDIDAS DE HIGIENE FAMILIAR APLICAR PARA MANTENER LA SALUD?

Énfasis: Valorar las acciones de higiene familiar y de limpieza que se realizan en familia

Instrucción Resuelve la sopa de letras sobre las características de la higiene familiar

Limpieza familiar

E	E	A	T	Q	O	O	V	A	L	R	C	C	O	A	T	I	O	C
C	T	R	I	R	T	E	T	R	U	I	C	W	I	L	C	E	Ñ	F
D	E	E	I	T	S	E	L	B	E	U	M	R	I	D	U	C	A	S
E	A	R	N	Z	L	A	V	A	R	T	R	A	S	T	E	S	B	R
R	R	C	I	O	L	U	A	I	S	R	E	R	L	A	C	E	L	S
A	A	E	R	A	I	I	S	T	C	A	E	L	I	N	R	V	E	A
B	O	R	S	A	E	R	V	A	N	E	O	R	O	E	C	E	R	C
R	L	E	R	I	A	D	A	R	E	R	A	A	A	V	P	Ñ	A	A
I	A	A	A	N	Z	L	N	I	A	I	S	Ó	A	R	L	E	T	R
R	D	I	B	R	A	A	E	Ó	D	S	I	I	A	A	R	A	C	L
V	C	L	S	E	L	L	D	A	I	R	D	R	P	A	O	O	E	A
E	A	D	A	A	I	E	Z	A	R	C	E	C	I	C	A	T	F	B
N	O	A	R	O	S	E	Z	T	Ó	N	A	R	B	C	S	R	N	A
T	E	A	D	Ñ	I	E	N	T	L	N	A	L	R	S	D	A	I	S
A	U	M	B	P	I	T	Q	D	B	A	E	O	U	A	A	R	S	U
N	I	T	M	P	C	A	A	A	B	E	A	E	C	C	B	R	E	R
A	O	I	M	B	A	S	A	E	A	A	S	N	A	O	R	U	D	A
S	L	I	P	A	T	M	D	A	Ñ	A	A	I	A	R	N	I	I	I
E	L	A	E	V	U	T	A	S	E	O	R	R	C	C	D	E	C	I

1.- ASEO

2.- LIMPIEZA

3.- DESINFECTAR EL BAÑO

4.-CIRCULACIÓN DEL AIRE

5.- LIMPIEZA DIARIA

6.- ABRIR VENTANAS

7.-BARRER DIARIO

8.- SACAR LA BASURA

9.- LAVAR TRASTES

10.- SACUDIR MUEBLES

ACTIVIDAD 3.

¿CUÁLES ACTIVIDADES FÍSICAS DESEMPEÑAR EN LA ADOLESCENCIA PARA MANTENER LA SALUD?

Énfasis: Identificar acciones para mantener estilos de vida activos.

Resuelve la sopa de letras con respecto a las características de mantener estilos de vida activos



Sopa de letras de ESTILO DE VIDA SALUDABLE 43

E	S	E	D	I	E	S	D	E	R	T	E	E	A	M	S	A	S	A
H	B	E	H	A	T	V	I	E	P	R	D	S	V	U	D	L	G	Q
M	I	A	C	I	L	E	I	E	P	S	R	O	L	U	O	I	T	O
D	I	G	A	S	D	U	E	F	D	O	D	J	L	U	R	M	U	S
E	C	C	I	L	A	R	M	S	I	O	R	A	I	D	M	E	R	U
O	R	R	E	E	E	R	A	S	E	S	T	U	S	I	N	O	T	
E	R	E	I	I	N	D	O	T	T	P	D	A	E	A	R	T	A	E
I	G	A	E	O	T	E	N	E	A	V	I	O	V	S	A	A	N	L
E	N	T	R	A	M	E	C	E	E	C	D	H	C	D	S	C	N	O
Ó	C	I	I	Ó	E	E	I	L	Q	E	I	C	C	E	U	I	N	A
U	A	V	M	T	I	A	S	D	U	J	I	Ó	E	E	F	Ó	G	P
F	I	I	T	E	N	P	D	T	I	E	D	A	N	C	I	N	I	L
J	E	D	S	I	Ó	R	L	E	L	R	A	C	S	A	C	D	I	E
Y	T	A	C	I	A	T	R	R	I	C	Q	T	M	A	I	D	S	E
L	E	D	X	M	R	C	A	I	B	I	N	E	E	O	E	I	I	R
I	O	S	D	A	U	N	I	S	R	C	E	A	I	D	N	D	F	I
B	N	A	B	I	E	N	J	A	A	I	T	E	R	O	T	T	P	I
I	O	O	C	M	R	I	U	E	D	O	P	I	R	P	E	R	N	S
O	O	E	N	U	S	S	I	M	A	A	H	E	O	N	A	N	C	S

Palabras a encontrar:

EJERCICIO
ALIMENTACIÓN
SALUD

DEPORTES
CREATIVIDAD
HIDRATACIÓN

HIGIENE
DIETA EQUILIBRADA
DORMIR SUFICIENTE

Resuelve en línea esta sopa https://buscapalabras.com.ar/sopa-de-letras-de-estilo-de-vida-saludable_43.html
Esta sopa de letras fue realizada en buscapalabras.com.ar/crear-sopa-de-letras.php
¿En buscapalabras.com.ar/ensopados puedes jugar miles de sopas de letras compitiendo en tiempo real!

⁴ Se elaboró por medio de la página web <https://buscapalabras.com.ar/ensopados/> el día 12 de Noviembre del 2020

ACTIVIDAD 4.

¿CÓMO INCREMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES?

Énfasis: Conocer propuestas para aumentar el consumo de verduras y frutas.

Realiza la siguiente actividad que se pide en la siguiente hoja

Nombre: _____ Fecha: _____

LA DIETA CORRECTA

Recorta y aprende 3^o
Adaptación: Mtro. Jesús González Molina
profesiones.dibujos.net



Una alimentación balanceada nos proporciona azúcares, agua, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

Recorta y pega las partes del círculo en el lugar que corresponda.

El agua mantiene la temperatura del cuerpo

Las grasas. Proporcionan energía.

Proteínas. Ayudan al crecimiento del cuerpo y son difíciles de digerir.

Avitaminosis y minerales. Proporcionan poco poder calorífico al cuerpo y son difíciles de digerir.

Investiga y contesta las preguntas en tu cuaderno:

1. ¿Qué es la nutrición?
2. ¿Qué son los nutrimentos y cómo se clasifican?
3. Escribe qué son y da algunos ejemplos de los siguientes nutrimentos:
 - a) Carbohidratos
 - b) Grasas o lípidos
 - c) Vitaminas y minerales
4. ¿De dónde provienen las proteínas?
5. ¿Cómo debe ser una dieta correcta?
6. ¿Por qué es importante beber más agua potable?
7. Colorea y describe el plato del bien comer

MUCHAS VERDURAS Y FRUTAS



COMBINA

NUTRICION
VITAMINAS
GRASAS
DIETA
SALUD

NUTRIMENTOS
CARBOHIDRATOS
MINERALES
COMIDA CHATARRA
PROTEINAS
FRUTAS
VERDURAS

C
E
R
T
A
R
E
C
E

actiludis.com

c	w	p	a	q	g	j	d	i	y	m	s	x
o	a	f	r	t	b	l	o	e	u	c	o	z
m	j	r	n	o	e	i	a	y	z	l	t	w
i	p	n	b	b	t	i	c	h	m	f	n	e
d	b	u	c	o	m	e	d	r	u	a	e	s
a	g	t	v	m	h	z	i	d	s	t	m	a
c	k	r	i	e	i	i	n	n	u	b	i	s
h	w	i	t	x	r	n	d	d	a	j	r	a
a	e	c	a	s	o	d	e	r	s	s	t	r
t	v	i	m	a	a	n	u	r	a	i	u	g
a	n	o	i	l	w	x	o	r	a	t	n	l
r	u	n	n	u	z	e	f	j	a	l	o	p
r	w	d	a	d	o	r	e	m	b	s	e	s
a	l	t	s	y	f	r	u	t	a	s	u	s



⁵ Molina Jesús (s/f). Actiludis. La dieta correcta en la página web

<https://www.actiludis.com/2014/09/04/la-dieta-correcta/> consultado el día 25 de Noviembre del 2020.

ACTIVIDAD 5.

¿CÓMO INCREMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES?

Énfasis: Conocer propuestas para aumentar el consumo de verduras y frutas.

Instrucciones: Recorta los alimentos y pégalos en la parte que correspondan del plato del buen comer.

MATERIALES
Zahy

Materia: Ciencias Naturales | Bloque: I

Aprendizaje esperado: Analiza sus necesidades nutrimentales en relación con las características de la dieta correcta y las costumbres alimentarias de su comunidad para propiciar la toma de decisiones que impliquen mejorar su alimentación.

Instrucciones: Recorta los alimentos y pégalos en la parte que correspondan del plato del bien comer.

El plato del bien comer

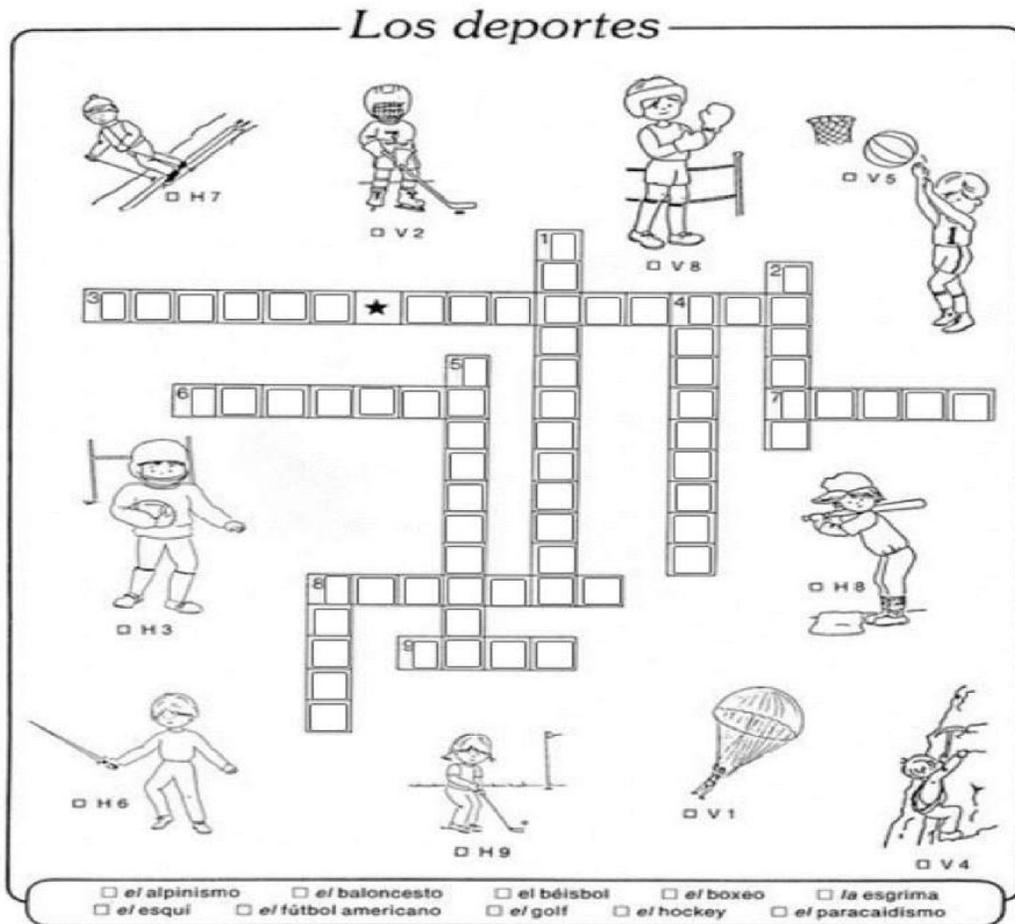
⁶ Anónimo (s/f). Compartir materiales. Material Didáctico Actividades Para Trabajar El Plato Del Buen Comer <https://compartirmateriales.blogspot.com/2019/01/material-didactico-actividades-para.html> Consultado el 15 de Noviembre del 2020

ACTIVIDAD 6.

¿CUÁLES ACTIVIDADES FÍSICAS DESEMPEÑAR EN LA ADOLESCENCIA PARA MANTENER LA SALUD?

Énfasis: Identificar acciones para mantener estilos de vida activos

Resuelve el siguiente crucigrama sobre los deportes



⁷ Anónimo (s/f).liveworksheets. Crucigrama deportes 2. Los deportes en la página web [https://es.liveworksheets.com/worksheets/es/Educaci%C3%B3n_F%C3%ADsica/Deportes/Crucigrama - Deportes 2 et123421tu](https://es.liveworksheets.com/worksheets/es/Educaci%C3%B3n_F%C3%ADsica/Deportes/Crucigrama_-_Deportes_2_et123421tu) consultado el día 20 de Noviembre del 2020

ACTIVIDAD 7.

¿CÓMO TENER UNA HIDRATACIÓN SALUDABLE?

Énfasis: Reconocer los beneficios de la hidratación con agua simple.

Instrucción Colorea la jarra de buen beber de los siguientes colores:

- Nivel 1. Color azul
- Nivel 2. Color verde
- Nivel 3. Color morado
- Nivel 4. Color naranja
- Nivel 5. Color rojo
- Nivel 6. Color amarillo

Nota: Si no tienes alguno de los colores anteriores sustituye por otro color.

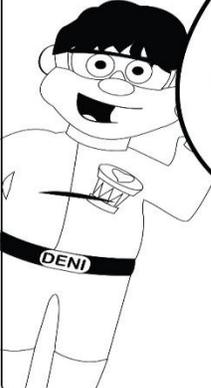
Episodio XVII
Práctica 61

Jarra del buen beber.
Revisa con atención este gráfico y úsalo como guía para distinguir entre las bebidas saludables y las que no lo son.

Colorea el numero de porciones permitidas de cada nivel.

REFRESCO, AGUA DE SABOR	NIVEL 6	0 VASOS
JUGO 100% DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS DEPORTIVAS	NIVEL 5	0-1/2 VASO 
BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES	NIVEL 4	0-2 VASOS 
CAFÉ Y TÉ SIN AZÚCAR	NIVEL 3	0-4 TAZAS 
LECHE SEMI Y DESCREMADA, BEBIDAS DE SOYA SIN AZÚCAR AÑADIDA	NIVEL 2	0-2 VASOS 
AGUA POTABLE	NIVEL 1	6-8 VASOS 

deni.org.mx



8

⁸ Anónimo (s/). Deni. La jarra del buen beber en la página web <http://www.deni.org.mx/actividades/e17p61-jarra-del-buen-beber/> consultado el día 10 de noviembre del 2020

ACTIVIDAD 8.

¿CÓMO TENER UNA HIDRATACIÓN SALUDABLE?

Énfasis: Reconocer los beneficios de la hidratación con agua simple.

Escribe en las líneas las palabras que faltan de acuerdo a la Jarra del Buen Beber

- El nivel 1 corresponde al _____ y expresa que hay que beber de 6 a 8 vasos.
- El nivel 2 corresponde a la leche semi y descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada y expresa que hay que beber de ____ a ____ vasos.
- El nivel 3 corresponde al café y té sin azúcar y expresa que hay que beber de ____ a ____ vasos.
- El nivel 4 corresponde a las bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales y expresa que hay que beber de ____ a ____ vasos.
- El nivel 5 corresponde al jugo 100 % de frutas, leche entera y expresa que hay que beber de ____ a ____ vasos.
- El nivel 6 corresponde a _____ y expresa que No hay que beber de estos líquidos.

ACTIVIDAD 9.

NUESTRO PRIMER ALIMENTO

Reconocer cualidades y beneficios de la lactancia materna.

Instrucciones: Escribe F si es falso y con una V si es verdadero.

- 1.-Las mujeres producen la leche que necesitan sus hijos, lo que es imprescindible es que el bebé succione para sacarla.
- 2.- Si un bebé no aumenta bien de peso, es posible que la leche de su madre sea de baja calidad
- 3.-Si el bebé tiene diarrea o vómito debe suspender la lactancia
- 4.-La leche materna no contiene suficiente hierro para llenar los requerimientos del bebé.
- 5.-El amamantamiento produce un vínculo que fortalece el desarrollo psicológico del niño.
- 6.-La lactancia materna demasiado frecuente, puede causar obesidad en el niño o de adulto
- 7.-La vuelta al trabajo, supone el fin de la lactancia materna
- 8.- No se deben dar agua o te, y en cuanto a medicamentos los que indique el médico y no causen problemas.

ACTIVIDAD 10.

¿CÓMO REDUCIR LOS RIESGOS DEL CONSUMO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS CON EXCESO DE AZÚCAR, SAL O GRASA?

Énfasis: Identificar la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y alimentos procesados con la caries, la obesidad y la diabetes

Instrucciones: Escribe en el siguiente cuadro las enfermedades que provocan los siguientes ingredientes que contiene una soda.

EFECTOS DE CONSUMIR SODAS ALTAS EN	ENFERMEDADES
Ácido fosfórico	
Jarabe de maíz de alta fructuosa	
Cafeína	
Bisfenol	

ACTIVIDAD 11.

¿QUÉ HÁBITOS DE HIGIENE Y LIMPIEZA PROTEGEN DE ENFERMEDADES EN CASA Y EN LA COMUNIDAD?

Énfasis: Valorar las acciones de higiene y de limpieza en el hogar y en la comunidad como factores que evitan enfermedades

Instrucciones: En el siguiente listado de enfermedades o infecciones ¿Cuáles son las acciones higiénicas para evitarlas?

ENFERMEDADES/ INFECCIONES	ACCIONES HIGIÉNICAS
Caries	
Infección cutánea	
Tifoidea	
Diarrea	
Hepatitis A	

ACTIVIDAD 12

EL SEDENTARISMO Y LOS PROBLEMAS DE SALUD

Énfasis: Identificar efectos del comportamiento sedentario en la salud.

Instrucciones Escribe en el siguiente cuadro ¿Qué provoca las siguientes enfermedades en nuestro cuerpo?

PROBLEMA DE SALUD	PROVOCA
Diabetes	
Colesterol alto	
Infarto	
Obesidad	
Disminución de la fuerza muscular	

ACTIVIDAD 13

¿QUÉ HÁBITOS DE HIGIENE Y LIMPIEZA PROTEGEN DE ENFERMEDADES EN CASA Y EN LA COMUNIDAD?

Énfasis: Valorar las acciones de higiene y de limpieza en el hogar y en la comunidad como factores que evitan enfermedades

Instrucción: Escribe en el siguiente cuadro las acciones higiénicas que debemos seguir y posteriormente anota las enfermedades que provoca al tener una inadecuada higiene

TIPO DE HIGIENE	ACCIONES	ENFERMEDADES
Personal		
Escolar		
Bucal		
Alimentaria		
Comunitaria		