

**OF. TV. NO. 0051 "NARCISO MENDOZA"  
C.C.T. 15ETV0051D**

**ELABORACIÓN DE UN RECETARIO NUTRITIVO**

**AUTORES:**

**FIDEL VÁSQUEZ ANTONIO  
PATRICIO FLORES ROMERO  
TAYDÉ MIRIAM ESPINOSA GARCÍA**

**ZONA ESCOLAR V013  
SUBDIRECCIÓN REGIONAL ZUMPANGO**

# Tipología: Material Didáctico

## JUSTIFICACION

La alimentación es el hábito que más influye en la salud. Tanto la falta, como el exceso de ellos, es perjudicial para la misma, por lo tanto, deben consumirse las cantidades apropiadas para cada individuo.

La salud alimentaria en México pasa por un momento crucial en la historia, las cifras de sobrepeso y obesidad son alarmantemente elevadas, debido sobre todo, a un consumo relativamente alto de alimentos ricos en grasas, azúcares y sal, como las carnes embutidas, los cereales refinados y los alimentos procesados. Estas características de la alimentación constituyen un factor clave que genera un aumento de la prevalencia de dichas problemáticas.

Si queremos tener y mantener una buena salud, debemos conocer el contenido de nutrientes de los alimentos, para pensar y analizar si nuestra forma habitual de alimentarnos es la correcta; si no lo es, modificarla.

Una alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todo lo necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida, (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de buena salud. Cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades se debe seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular.

Una dieta saludable tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

El presente trabajo representa una semana de actividades ligadas de integración entre alumnos y padres de familia para desarrollar temas relacionados con la alimentación. Se pretende acercar a los miembros de la familia en una sana convivencia de intercambio de conocimiento que reactive el ánimo por lo académico desde lo cotidiano de la familia.

## OBJETIVO:

Mediante la realización de este proyecto, los docentes que laboramos en la OF TV No. 0051 “Narciso Mendoza”, pretendemos:

- Reafirmar los aprendizajes de lectura, escritura y cálculo mental además de interdisciplinar distintas asignaturas que conforman el plan y programas de estudio de cada grado.
- Influir en nuestros alumnos para que reflexionen sobre la importancia de llevar una alimentación balanceada basada en la ciencia.
- Crear un espacio donde se compartan ideas entre alumnos, docentes y padres de familia para elaborar platillos nutritivos con productos que se encuentren al alcance de la comunidad.

Al mejorar nuestros hábitos alimentarios optimizamos el estado nutricional y de salud. Si Conocemos el por qué mantener una dieta correcta y consumir agua simple purificada favorecen la prevención de algunas enfermedades como la anemia, el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, entre otros, nos cuidaremos mejor.

# APRENDIZAJES ESPERADOS

## Español:

- Busca y selecciona información.
- Plantea explicaciones y descripciones significativas al exponer, anunciar el tema y mencionar los puntos que desarrollará.
- Utiliza algunos signos de puntuación para separar las ideas dentro de los párrafos (coma y punto y seguido) y entre párrafos (punto y aparte).
- Elabora un texto en el que incluyas las notas que tomó.

## Matemáticas:

- Resuelve problemas de suma y resta con números enteros, fraccionarios y decimales positivos y negativos.
- Resuelve problemas de multiplicación con fracciones y decimales y de división con decimales.
- Calcula valores faltantes en problemas de proporcionalidad directa, en constante natural, fracción o decimal (incluyendo tablas de variación).

### **Biología:**

- Valora las implicaciones éticas de la manipulación genética en la salud y el medio ambiente.

### **Formación Cívica:**

- Reconoce distintas costumbres y tradiciones que reflejan la diversidad de México, como parte de su herencia cultural.
- Reconoce en la solidaridad un criterio para impulsar acciones que favorecen la cohesión social y la inclusión.

### **Inglés:**

- Selecciona y revisa diccionarios bilingües.
- Busca y consulta información.

# ACTIVIDADES PROPUESTAS

DIA 1	
Asignatura	Español Matemáticas Geografía Formación Cívica y Ética Historia
Actividades	<ul style="list-style-type: none"><li>- Investigar con familiares cercanos (mamá, abuelita, tía, etc.) recetas de comida saludable típica de la comunidad.</li><li>- Redactar en su cuaderno la receta de:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ensalada, sopa o salsa.</li><li>2. Plato fuerte o guisado.</li><li>3. Bebida</li><li>4. Postre</li></ol></li><li>- Cada receta debe contemplar lo siguiente:<ol style="list-style-type: none"><li>a) Lista de ingredientes que contemplen productos de su comunidad y especificando cantidades en unidad de medida, (gramo, kilogramo, mililitros, litros, <math>\frac{1}{4}</math>, <math>\frac{1}{2}</math>, etc.) evitar utilizar términos como “un poquito”, “tantito”, mucho”, etc.</li><li>b) Procedimiento, explicar por pasos, la manera de realizar cada receta y especificar tiempos en donde se requiera.</li><li>c) Deben ser recetas originales, no descargadas o copiadas de internet u otros recetarios.</li><li>d) Ilustrar las recetas mediante dibujos con los pasos a seguir.</li><li>e) Indicar para cuántas personas es el platillo elaborado.</li></ol></li></ul>
Evaluación:	Elaboración de recetario ilustrado, envío de fotografías de lo realizado. Revisión del cumplimiento de las características solicitadas, legibilidad, ortografía y presentación del trabajo. Lista de cotejo.

## DIA 2

Asignatura	Español Matemáticas Geografía
Actividades	<ul style="list-style-type: none"><li>- Anotar en el recetario diseñado el día anterior, el número de personas que pueden comer con las cantidades elaboradas en cada uno de los platillos descritos.</li><li>- Diseña una tabla con los ingredientes de cada platillo e indicar las cantidades utilizadas en la receta original.</li><li>- Llenar correctamente la tabla del anexo 1 con la información solicitada</li><li>- Se elaborará una tabla por cada receta (4 total)</li><li>- Nota: la tabla del anexo 1 solicita la siguiente información:</li><li>- Elabora una aproximación de los costos de la receta original.</li><li>- Cantidades para el doble de personas.</li><li>- Cantidades para 10 personas</li><li>- Costos</li><li>- Las cantidades de los ingredientes anotarlas en unidades de medida.</li></ul>
Evaluación:	Elaboración de tablas comparativas y ejercicios de proporcionalidad, envío de fotografías de lo realizado. Legibilidad, ortografía y presentación del trabajo. Lista de cotejo.

## DIA 3

Asignatura

Español  
Matemáticas  
Biología

Actividades

- Elaborar en su cuaderno un dibujo del plato del buen comer y la jarra del buen beber.
- Revisar en el recetario elaborado el listado de ingredientes de cada platillo.
- Indicar a cuál grupo nutrimental del plato del buen comer pertenece cada ingrediente utilizado en tus recetas originales.
- Investiga en algún libro o internet los beneficios de consumir cada uno de los grupos del plato del buen comer, las cantidades de cada grupo que se deben consumir durante el día.
- Toda la información anterior redáctala en 1 cuartilla de tu cuaderno.
- Al final de tu escrito escribe las fuentes consultadas para tu investigación.

Evaluación:

Envío de fotografías de lo realizado.  
Legibilidad, ortografía y presentación del trabajo.  
Lista de cotejo.

## DIA 4

### Asignatura

Español  
Biología  
Inglés

### Actividades

- Elabora la presentación de tu trabajo, las opciones propuestas son las siguientes: cartel, diapositivas, video editado, tríptico.
- Retoma tu lista de ingredientes y escríbelos en inglés.

### Evaluación:

Envío de fotografías de lo realizado.  
Entrega de la presentación del proyecto.  
Legibilidad, ortografía y presentación del trabajo.  
Lista de cotejo.

## DIA 5

Asignatura	Español
Actividades	<ul style="list-style-type: none"><li>- Exponer el proyecto a través de la plataforma Meet con los recursos que hayas preparado (cartel, diapositivas, video editado, tríptico, etc.)</li><li>- La participación contará para la evaluación de las siguientes asignaturas: español, matemáticas, ciencias, Formación Cívica y Ética e inglés.</li><li>- La participación de los alumnos será aleatoria. (Esto debido a que la presentación de proyectos no puede ser tan extensa. Los alumnos pierden el interés y por el tiempo de conectividad).</li><li>- Evaluarán los tres profesores de grupo al finalizar las presentaciones de la actividad.</li></ul>
Recursos sugeridos	Plataforma meet o zoom
Evaluación	Seguimiento de actividades. Lista de cotejo para la exposición.

### Recursos sugeridos

Plato del buen comer

Video: Como crear un plato saludable <https://youtu.be/xP7ZaWkEz3A>

Video: Dieta correcta, ejercicio y salud. Telesecundaria, primer grado. [https://youtu.be/eW2tx\\_LkDVA](https://youtu.be/eW2tx_LkDVA)

Video: Los grupos de alimentos. Telesecundaria, primer grado. <https://youtu.be/WVZfbTUjA9g>

Video: Grupos de alimentos, características y aporte energético, primer grado.

<https://youtu.be/XWnsI14h9jk>

Clasificación de los alimentos según su función /Aprende en casa

[https://youtu.be/oSgqvE\\_1pRM](https://youtu.be/oSgqvE_1pRM)



Nombre del alumno: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

Lista de cotejo: **Exposición**

NP	ASPECTO	No lo hizo: 0 Aceptable: 1 Excelente: 2
1	Seguridad y fluidez	
2	Coherencia	
3	Volumen	
4	Material	
5	Información	
<b>TOTAL</b>		