

DTI

Diarios de investigación.

Profesor Carlos Tonathiu Hernández Pérez

Introducción.

En México, actualmente hay problemas en cuanto a la calidad de la alimentación de las personas, pues se están alimentando de comida “chatarra” y esto hace que haya una población generosa con sobrepeso. Por lo tanto, es importante que los niños conozcan los alimentos y los nutrientes que les pueden aportar.

También hay que conocer las cantidades de nutrientes que dan los alimentos que consumimos en la vida diaria. Además de las enfermedades que se pueden propiciar al tener una alimentación de mala calidad.

La presente propuesta es una herramienta de investigación, de uso común que puede ser utilizada como diario o reporte del trabajo de aula, por ejemplo, para documentar experiencias de estancias laborales, de investigación o académicas.

¿Cómo podemos mejorar la alimentación de los niños mexicanos?

Características de entrega y construcción de producto final del proyecto.

El producto final se va a elaborar en base a las actividades que se realizarán durante la ejecución del proyecto. En este los alumnos utilizarán lo construido y elaborado, lo aplicarán y compartirán sus ideas, dudas y comentarios acerca de la alimentación.

Se le dará una mayor importancia a lo gráfico, para que de esta forma se utilice poco texto y sea llamativo para ellos.

Uno de los propósitos es que los alumnos utilicen los programas de Office: Word, Power Point, Excel, así como las tic's, de manera eficiente y responsable. Además de que aprendan a utilizar correctamente el Internet y los buscadores, para que al estar investigando seleccionen la información que se utilizará en los trabajos.

La finalidad es que los niños compartan sus trabajos con sus familias, con alumnos de otros grupos y de otras instituciones. Para que de esta forma el proyecto sea trascendente y significativo.

Durante este proceso los alumnos deberán buscar y seleccionar la información previamente a las actividades valiéndose de los buscadores en Internet, para posteriormente leerla y comprenderla, ordenarla y acomodarla, elaborando sus propios registros de información, con tablas y gráficos, auxiliándose de Microsoft Office Word y Excel. Finalmente compartirá los resultados de su investigación elaborando presentaciones de Power Point, que sean atractivas e interesantes para la difusión de su investigación

Además se utilizará un Blog y una Wiki, en donde los niños podrán compartir información, divulgar sus trabajos, interesar a su familia y estudiantes de otras Instituciones interesados en el tema.

“Hacer Un Menú Nutritivo”

INFORMACIÓN DEL PROYECTO:

PROPUESTA:

**AUTOR DEL PLAN
DEL PROYECTO
DE APRENDIZAJE**

Carlos Tonathiu Hernández Pérez

INSTITUCIÓN ESCOLAR

OFTV 0053 Francisco I. Madero

GRADO: 1º

MATERIA: ESPAÑOL

ÁMBITO:

Estudio.

TEMA:

Hacer una pequeña investigación, para la elaboración de menús nutritivos.

PROPOSITO:

Que el alumno sea capaz de reconocer y dar a conocer la información nutrimental de los productos alimenticios, así como sugerir una alimentación correcta.

METAS:

- ❖ Reflexionar respecto al propósito y relevancia de la información como punto de partida para la toma de decisiones.
- ❖ Conocer los tipos de nutrimentos que tienen algunos alimentos.
- ❖ Elaborar menús nutritivos.
- ❖ Compartir los resultados

**NUMERO DE
SESIONES:**

8 SESIONES DE 45 MINUTOS CADA UNA.

**EQUIPO DE
CÓMPUTO
REQUERIDO:**

Computadora básica completa u Ordenador (Monitor, Placa base, procesador, puertos ATA, puertos USB, Memoria RAM, Placas de expansión, Fuente de alimentación, Unidad de almacenamiento Óptico, Disco duro, tarjeta de video, procesador superior al PENTIUM I,). Teclado, ratón (mouse), bocinas, conexión a internet.

**SOFTWARE
NECESARIO:**

**Programas de Office (Word, Excel, Power Point).
Navegador Internet Explorer, Google.**

**SOFTWARE
EDUCATIVO EN
LÍNEA PARA
REFORZAR LOS
APRENDIZAJES**

<http://www.juegoscocinapasteleria.com/category/juegos-de-nutricion/>
<http://www.valerita.com/juegos-de-cocina/desayuno-nutritivo>
<http://www.girlgames-1.com/es/juegos-nina/desayuno-nutritivo.html>

<p>RECURSOS TECNOLÓGICOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE APRENDIZAJE</p>	<p>Microsoft Office Word, Excel, Power Point.</p> <p>Computadora, pantalla, proyector, mouse, teclado, acceso a internet. (mínimo)</p> <p>Documentos indicadores del proyecto: http://mexico-ic3.blogspot.com/2011/02/4-archivos-para-prpoyectos.html</p> <p>Documentos en PDF: Programa de estudios.</p> <p>Libro del alumno.</p>
<p>HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE SE REQUIEREN PARA IMPLEMENTAR EL PROYECTO, INCLUYENDO AL MENOS 2 DE ESCRITORIO Y UNA DE COLABORACIÓN.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Computadora, bocinas, proyector, pantalla y conexión a internet. ❖ Software necesario: Microsoft Office: <ul style="list-style-type: none"> -Word -Excel - PowerPoint. -Navegador Internet Explorer. <p>Complementos web: Acceso a una Wiki, un correo electrónico y un blog.</p>
<p>REFERENCIAS DE USO</p>	<p>Wiki: http://esprimergrado.wikispaces.com/ Correo electrónico: esprimergrado@gmail.com Blog: http://esprimergrado.blogspot.com/</p>
<p>REFERENCIA A UN DOCUMENTO / GUÍA / TUTORIAL / MANUAL / DIRECCIÓN DE UN CURSO EN LÍNEA / LIBRO, QUE REFUERCE LOS CONTENIDOS DEL PROYECTO DE APRENDIZAJE Y APOYE EL DESARROLLO PROFESIONAL DE OTROS FORMADORES.</p>	<p>Para el contenido: http://www.cincopordia.com.mx/ http://recetasnutrimundo.blogspot.com/ http://www.youtube.com/watch?v=gnxT9_5ASog http://www.recetas.net/sabermas/saber_nutricional.asp?tipo=8 http://www.unscn.org/files/Publications/Briefs_on_Nutrition/Brief2_SP.pdf http://www.fao.org/ag/agn/index_es.stm http://www.rdfs.net/themes/food_es.htm</p> <p>Para el uso de Office: http://www.duiops.net/manuales/word/word.htm http://www.duiops.net/manuales/excel/excel.htm http://www.duiops.net/manuales/powerpoint/powerpoint.htm</p>

INTRODUCCIÓN

OBJETIVO PRINCIPAL

Determinar un tema y propósito de investigación, buscar y seleccionar fuentes de información sobre el tema, leer y comprender los textos para posteriormente compartir los resultados de la información.

PROBLEMÁTICA

En el curso de primer grado de telesecundaria, hay un proyecto llamado “Hacer una pequeña investigación” en donde se propone “hacer un menú nutritivo”, con el propósito de que los alumnos investiguen y reflexionen sobre lo que comen, para posteriormente elaborar menús nutritivos. Se busca con este proyecto que los alumnos sean conscientes de lo que comen, conozcan los valores nutritivos de los alimentos, de cuales puede obtener un mejor provecho, además de conocer para qué nos sirven cada uno de los nutrimentos.

CONCENTRADO DE PREGUNTAS GUÍA Y RESUMEN DE ACTIVIDADES.

1. ¿Para qué sirve la tabla nutrimental y la pirámide de la nutrición?

Actividades:

1. Organizar equipos de 6 personas.
2. Realicen una investigación acerca de la tabla nutrimental y la pirámide de la nutrición.
3. Realizar un tríptico con la información recabada.

2. ¿Qué nutrimentos nos pueden aportar los principales alimentos que consumimos?

Actividades

1. Organizar equipos de 3 personas.
2. Investigar los tipos de nutrimentos que nos pueden aportar los principales alimentos que consumen en el equipo.
3. Elaborar una tabla en Excel en donde se comparen los nutrimentos de los alimentos investigados.

3. ¿Para qué nos sirven los nutrimentos de los alimentos?

Actividades

1. Recordar los nutrimentos de los alimentos investigados anteriormente.
2. Investigar para qué nos sirve cada uno de los nutrimentos investigados.
3. Elaborar una presentación en la que rescate lo más importante acerca de los nutrimentos.
4. Subir la presentación (la cuál debe tener videos e imágenes) a la Wiki (<http://espquintogrado.wikispaces.com/>).

4. ¿Qué problemas de salud podemos tener si no nos alimentamos sanamente?

Actividades

1. Realizar individualmente un folleto ilustrando los principales problemas de alimentación que puede sufrir una persona.
2. Comentar las preguntas autoevaluativas que se encontrarán en el Blog (<http://espquintogrado.blogspot.com/>).

5. PRODUCTO FINAL. ELABORA UN MENÚ NUTRITIVO

Actividades

1. Rescatar información de las sesiones anteriores.
2. En equipos de 6 personas elaboren un menú balanceado.
3. Elabore una tabla en Excel en donde rescate la información nutrimental del menú.

TABLA DE PRODUCTOS	
Preguntas guía	Productos
1. ¿Para qué sirve la tabla nutrimental y la pirámide de la nutrición?	Documento Word (Triptico)
2. ¿Qué nutrimentos nos pueden aportar los principales alimentos que consumimos?	Documento Excel (Tabla de comparación)
3. ¿Para qué nos sirven los nutrimentos de los alimentos?	Presentación Power Point (Presentación) Uso de Wiki
4. ¿Qué problemas de salud podemos tener si no nos alimentamos sanamente?	Documento Word (Folleto) Uso de Blog para autoevaluación.
PRODUCTO FINAL	
<p>Elaboración de un proyecto final en donde el alumno realice trabajos con ayuda de las nuevas tecnologías. Cree una Wiki para subir sus trabajos e información importante, use el Blog para comunicar ideas y sea parte de discusiones y autoevaluaciones. Sea capaz de invitar a sus compañeros a ser parte de la construcción de conocimientos. Al final de todo esto, el alumno elaborará un menú en base a herramientas tecnológicas a su alcance y de sus propios trabajos.</p>	

RECURSOS QUE SE UTILIZARÁN EN EL PROYECTO			
Hoja de cálculo	Presentación de diapositivas con	Procesador de palabras	Complementos de colaboración
Formulas Funciones Gráficas Estadísticas Ordenamiento Filtrado de información	Texto Imágenes Audio Video Animaciones Transiciones	Elaboración de documentos	Búsqueda y selección de la información. Retroalimentación. Colaboración, trabajo con otros. Divulgación de sus producciones.
ACTIVIDADES: <ul style="list-style-type: none"> • Nivel: Secundaria • Asignatura: Español • Tiempo de aplicación: 8 sesiones de 45 minutos 			

ACTIVIDADES	
ACTIVIDAD 1: La nutrición	
ACCIONES	Realizar un tríptico (en Word) acerca de la información investigada.
PREGUNTA JUSTIFICANTE	¿Para qué sirve la tabla nutrimental y la pirámide de la nutrición?
INSTRUCCIONES REQUERIDAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar una investigación en Internet, en donde respondan a las siguientes preguntas: ¿Qué es la tabla nutrimental?, ¿Qué es la pirámide de la nutrición?, ¿Para qué nos sirven?, ¿En dónde las podemos encontrar? 2. Registrar la información recabada en el Wiki. 3. Elaboren un tríptico con la información recabada en la investigación.
RECURSOS TECNOLÓGICOS, FORMA DE TRABAJO	Investigación en Internet por equipos de 6 personas, registrándola en un procesador de textos y en el Wiki.
HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	Internet Explorer, Word, Wiki.
ACTIVIDAD 2: "Los nutrimentos"	
ACCIONES	Elaborar una tabla en Excel en donde se comparen los nutrimentos de los alimentos investigados.
PREGUNTA JUSTIFICANTE	¿Qué nutrimentos nos pueden aportar los principales alimentos que consumimos?
INSTRUCCIONES REQUERIDAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Investigar en Internet los tipos de nutrimentos que nos pueden aportar los alimentos de consumo diario. 2. Elaborar un libro en Excel, donde realice una tabla, en la cual se comparen los nutrimentos de los alimentos investigados, clasifique la información y use bordes, rellenos, imágenes, gráficas, ordenamiento, filtros, etc. 3. Reflexionen y comenten las actividades realizadas.
RECURSOS TECNOLÓGICOS, FORMA DE TRABAJO	Investigación en terna utilizando el Internet. Uso del Excel para organizar información.
HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	Internet Explorer Excel
ACTIVIDAD 3: "Las funciones de los nutrimentos"	
ACCIONES	Elaborar una presentación en Power Point en donde se rescaten las funciones de los tipos de nutrimentos.
PREGUNTA JUSTIFICANTE	¿Para qué nos sirven los nutrimentos de los alimentos?
INSTRUCCIONES REQUERIDAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Investigar en Internet para qué nos sirven los nutrimentos de los alimentos investigados anteriormente. 2. Seleccionar los datos más importantes de la investigación. 3. Buscar un video, imágenes, etc. Para colocar en la presentación que se elaborará. 4. Crear una presentación corta de diapositivas en donde reúna todo lo que hizo anteriormente y utilice audio, animaciones, efectos, transiciones, texto, imágenes, etc. 5. Subir la presentación a la Wiki

RECURSOS TECNOLÓGICOS, FORMA DE TRABAJO	En ternas y usando recursos de Internet (video e imágenes) para elaborar una presentación en donde se explique para qué sirven los nutrimentos contenidos en los alimentos.
HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	Internet Explorer Power Point Uso de la Wiki
ACTIVIDAD 4: Problemas por mala alimentación	
ACCIONES	Realizar un folleto en Word (para rescatar los problemas de salud a los que se pueden enfrentar las personas que no reciben una buena alimentación)
PREGUNTA JUSTIFICANTE	¿Qué problemas de salud podemos tener si no nos alimentamos sanamente?
INSTRUCCIONES REQUERIDAS	1. Realizar una investigación acerca de los principales problemas alimentarios que puede sufrir una persona. 2. Elaborar un folleto informativo ilustrando la información investigada. 3. Comentar sus ideas acerca de estos problemas en la Wiki y la autoevaluación que se encontrarán en el Blog.
RECURSOS TECNOLÓGICOS, FORMA DE TRABAJO	Individualmente crear un documento Word, para retroalimentarse y autoevaluarse en el Blog.
HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	Internet Word Blog
PRODUCTO FINAL: Un menú nutritivo	
ACCIONES	Elabore una tabla en Excel en donde rescate la información nutrimental del menú.
PREGUNTA JUSTIFICANTE	PRODUCTO FINAL. ¿CÓMO ELABORO UN MENÚ NUTRITIVO?
INSTRUCCIONES REQUERIDAS	1. Rescatar la información y actividades elaboradas durante la semana. 2. En base a esta información, elabore un menú balanceado y nutritivo. 3. Elabore una tabla en Excel donde escriba tal menú, pero agregando la información nutrimental. 4. Suba el trabajo a la Wiki. 5. Comparta sus experiencias de la semana, el uso de las nuevas tecnologías, cómo estuvo su trabajo con Word, Excel, Power Point; para qué le sirvieron los espacios de la Wiki y el Blog, etc. Exprese sus experiencias, anécdotas y qué le pareció la semana. Esto se realizará a través del Blog. 6. Comparta sus experiencias con otros estudiantes de la escuela u otras Instituciones de Educación.
RECURSOS TECNOLÓGICOS, FORMA DE TRABAJO	Por equipos de 6 personas y retroalimentando. Comentando las actividades hechas durante la semana.
HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	Internet Explorer Excel Wiki Blog

CRITERIOS DE EVALUACIÓN QUE SE USARÁN		
DOCUMENTO WORD (TRIPTICO Y FOLLETO)	CUMPLE/ESTÁ PRESENTE EN EL TRABAJO	NO CUMPLE/NO ESTÁ PRESENTE EN EL TRABAJO
Uso de diferentes estilos y/o tamaños de letra		
Uso de encabezado y pie de página.		
Uso de interlineado		
Uso de imágenes		
Uso de tablas		
Uso de columnas de texto		
Uso de viñetas o listas numeradas.		
LIBRO DE EXCEL (Actividad 2 y producto final)	CUMPLE/ESTÁ PRESENTE EN EL TRABAJO	NO CUMPLE/NO ESTÁ PRESENTE EN EL TRABAJO
Uso de funciones		
Uso de gráficas		
Uso de estadísticas		
Uso de ordenamiento		
Uso de filtrado de información.		
Uso de fórmulas		
Presentación de Power Point	CUMPLE/ESTÁ PRESENTE EN EL TRABAJO	NO CUMPLE/NO ESTÁ PRESENTE EN EL TRABAJO
Uso de Imágenes		
Uso de audio		
Uso de video		
Uso de animaciones		
Uso de transiciones		
Uso de efectos		
Incluye texto		
Uso de tecnología de colaboración	CUMPLE/ESTÁ PRESENTE EN EL TRABAJO	NO CUMPLE/NO ESTÁ PRESENTE EN EL TRABAJO
Uso de una Wiki		
Uso de un Blog		
Uso de herramientas de la investigación	CUMPLE/ESTÁ PRESENTE EN EL TRABAJO	NO CUMPLE/NO ESTÁ PRESENTE EN EL TRABAJO
Busca información		
Selecciona información		
Evalúa información		
Uso de herramientas de la comunicación	CUMPLE/ESTÁ PRESENTE EN EL TRABAJO	NO CUMPLE/NO ESTÁ PRESENTE EN EL TRABAJO
Comparte información o ideas con los demás a través de la wiki o blog		

AUTOEVALUACIÓN			
Nombre: _____		Número de lista: _____	
Marca con una "X":	Bueno	Regular	Malo
Nivel de aprendizajes construidos			
Nivel de colaboración con tus compañeros			
Nivel del logro de objetivos abarcados			
Forma en que trabajaste durante la semana			
Nivel de interés			
Nivel de retroalimentación			
Nivel de creatividad en los trabajos			
Nivel de habilidades desarrolladas			
Contesta			
¿Qué aprendiste?			
¿Para qué te sirvió?			
¿Te podrá servir para la vida diaria?			
¿En qué actividades te puede servir lo abordado en esta semana?			
¿Realmente te interesó el proyecto? ¿Por qué?			

ÍNDICE DE PRODUCTOS

PREGUNTAS GUÍA	ACTIVIDAD	RECURSOS
1. ¿Para qué sirve la tabla nutrimental y la pirámide de la nutrición?	Tríptico en word sobre la investigación.	WORD
2. ¿Qué nutrimentos nos pueden aportar los principales alimentos que consumimos?	Tabla en excel donde se comparen los nutrimentos.	EXCEL
3. ¿Para qué nos sirven los nutrimentos de los alimentos?	Presentación con información de los nutrimentos	POWER POINT http://esprimergrado.wikispaces.com/
4. ¿Qué problemas de salud podemos tener si no nos alimentamos sanamente?	Folleto ilustrado con los principales problemas de alimentación que puede sufrir una persona	WORD http://esprimergrado.blogspot.com/
5. Producto final. Elabora un menú nutritivo	Menú en excel, donde se rescata la información nutrimental.	EXCEL http://esprimergrado.blogspot.com/

Actividades

Actividad: 1

Título: La nutrición

Acciones: Realizar un tríptico en Word.

Pregunta justificante: ¿Para qué sirve la tabla nutrimental y la pirámide de la nutrición?

Instrucciones requeridas:

1. Realizar una investigación en Internet, en donde respondan a las siguientes preguntas: ¿Qué es la tabla nutrimental?, ¿Qué es la pirámide de la nutrición?, ¿Para qué nos sirven?, ¿En dónde las podemos encontrar?
2. Registrar la información recabada en el Wiki.
3. Elaboren un tríptico con la información recabada en la investigación.

Recursos tecnológicos, forma de trabajo: Investigación en Internet por equipos de 6 personas, registrándola en un procesador de textos y en el Wiki.

Aplicaciones: Internet Explorer, Word, Wiki.

Tiempo: 45 minutos (2 sesiones)

Clave: Nutrición

Fecha de creación:

Actividad: 2

Título: “Los nutrimentos”

Acciones: Elaborar una tabla en Excel en donde se comparen los nutrimentos de los alimentos investigados.

Pregunta justificante: ¿Qué nutrimentos nos pueden aportar los principales alimentos que consumimos?

Instrucciones requeridas:

1. Investigar en Internet los tipos de nutrimentos que nos pueden aportar los alimentos de consumo diario.
2. Elaborar un libro en Excel, donde realice una tabla, en la cual se comparen los nutrimentos de los alimentos investigados, clasifique la información y use bordes, rellenos, imágenes, gráficas, ordenamiento, filtros, etc.
3. Reflexionen y comenten las actividades realizadas.

Recursos tecnológicos, forma de trabajo:

Investigación en terna utilizando el Internet.

Uso del Excel para organizar información.

Aplicaciones: Internet Explorer, Excel

Tiempo: 45 minutos (2 sesiones)

Clave: Nutrimentos

Fecha de creación:

Actividad: 3

Título: “Las funciones de los nutrimentos”

Acciones: Elaborar una presentación en Power Point en donde se rescaten las funciones de los tipos de nutrimentos.

Pregunta justificante: ¿Para qué nos sirven los nutrimentos de los alimentos?

Instrucciones requeridas:

1. Investigar en Internet para qué nos sirven los nutrimentos de los alimentos investigados anteriormente.
2. Seleccionar los datos más importantes de la investigación.
3. Buscar un video, imágenes, etc. Para colocar en la presentación que se elaborará.
4. Crear una presentación corta de diapositivas en donde reúna todo lo que hizo anteriormente y utilice audio, animaciones, efectos, transiciones, texto, imágenes, etc.
5. Subir la presentación a la Wiki

Recursos tecnológicos, forma de trabajo: En ternas y usando recursos de Internet (video e imágenes) para elaborar una presentación en donde se explique para qué sirven los nutrimentos contenidos en los alimentos.

Aplicaciones: Internet Explorer

Power Point

Uso de la Wiki

Tiempo: 45 minutos (2 sesiones)

Clave: Funciones

Fecha de creación:

Actividad: 4

Título: Problemas por mala alimentación

Acciones: Realizar un folleto en Word (para rescatar los problemas de salud a los que se pueden enfrentar las personas que no reciben una buena alimentación)

Pregunta justificante: ¿Qué problemas de salud podemos tener si no nos alimentamos sanamente?

Instrucciones requeridas:

1. Realizar una investigación acerca de los principales problemas alimentarios que puede sufrir una persona.
2. Elaborar un folleto informativo ilustrando la información investigada.
3. Comentar sus ideas acerca de estos problemas en la Wiki y la autoevaluación que se encontrarán en el Blog

Recursos tecnológicos, forma de trabajo: Individualmente crear un documento Word, para retroalimentarse y autoevaluarse en el Blog.

Aplicaciones: Internet, Word, Blog

Tiempo: 45 minutos (2 sesiones)

Clave: Problemas

Fecha de creación

Actividad: PRODUCTO FINAL

Título: Un menú nutritivo

Acciones: Elabore una tabla en Excel en donde rescate la información nutrimental del menú.

Pregunta justificante: ¿CÓMO ELABORO UN MENÚ NUTRITIVO?

Instrucciones requeridas:

1. Rescatar la información y actividades elaboradas durante la semana.
2. En base a esta información, elabore un menú balanceado y nutritivo.

3. Elabore una tabla en Excel donde escriba tal menú, pero agregando la información nutrimental.

4. Suba el trabajo a la Wiki.

5. Comparta sus experiencias de la semana, el uso de las nuevas tecnologías, cómo estuvo su trabajo con Word, Excel, Power Point; para qué le sirvieron los espacios de la Wiki y el Blog, etc. Exprese sus experiencias, anécdotas y qué le pareció la semana. Esto se realizará a través del Blog.

6. Comparta sus experiencias con otros estudiantes de la escuela u otras Instituciones de Educación.

Recursos tecnológicos, forma de trabajo: Por equipos de 6 personas y retroalimentando.

Comentando las actividades hechas durante la semana.

Aplicaciones: Internet Explorer

Excel

Wiki

Blog

Tiempo: 45 minutos (2 sesiones)

Clave: Final

Fecha de creación

Tabla de links y recursos utilizados para la elaboración del proyecto	
Imágenes	
www.maximamoda.com/blog/wp-content/frutas.jpg	
❖	http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicion-nutricional-de-los-alimentos/
❖	http://wiki.ead.pucv.cl/index.php/Visualizaci%C3%B3n_de_la_informaci%C3%B3n_nutricional
❖	http://www.masnutridos.com/piramide-nutricion-saludable.html
❖	http://www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm
http://www.recetas.net/sabermas/saber_nutricional.asp?tipo=8 http://www.elblogalternativo.com/2008/12/17/un-simple-platano-carta-de-una-medico-cooperante-sobre-la-gratitud/ http://www.dietasi.net/dieta-de-la-fresa http://www.directoriofruta.cl/html/?p=2422	
http://descubreaprende.blogspot.com/2011/02/el-mango-es-originario-de-la-india-y-lo.html http://blogdefarmacia.com/come-manzanas/ http://www.adelqaceenlinea.com/tag/melones	
http://www.recetas.net/sabermas/saber_nutricional.asp?tipo=8 http://recetasnutrimundo.blogspot.com/2004_11_01_archive.html	
http://psicologia.costasur.com/es/trastornos-alimenticios.html http://kidshealth.org/teen/en_espanol/enfermedades/eat_disorder_esp.html http://www.ecoportel.net/Temas_Especiales/Globalizacion/el_nuevo_des_orden_alimentario_internacional http://misuperblog.com/pesoysalud/trastornos-alimentarios/ http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/enfermedad/2009/06/01/63035.php http://edusexualidadpyf.blogspot.com/2010/11/trastornos-alimenticios.html	
•	http://www.vivir-sano.net/salud-y-alimentacion/alimentos-para-una-dieta-sana/
•	http://www.zonadiet.com/nutricion/grasas.htm
•	http://www.zonadiet.com/
•	http://www.informacion-general.com/cuantas-calorias-tienen-las-comidas/07/05/2009/
•	http://www.elmundo.es/elmundosalud/2006/10/27/corazon/1161966270.html
•	http://www.zonadiet.com/nutricion/hidratos.htm
•	http://www.zonadiet.com/nutricion/proteina.htm
•	http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/19823.htm
•	http://cocina.facilísimo.com/reportajes/dieta-sana/nutricion/que-es-el-colesterol-y-como-controlarlo_185444.html
•	http://www.nutricion.pro/23-08-2010/alimentos/6-remedios-naturales-para-reducir-el-colesterol
•	http://letiziaduarte.com/?p=332
•	http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002415.htm
•	http://www.dietas.com/articulos/que-es-la-fibra.asp

- <http://www.planetacurioso.com/2008/02/25/sabias-que-la-fibra-de-los-alimentos-no-se-digiere-en-el-cuerpo-humano/>
- <http://www.zonadiet.com/nutricion/vitaminas.htm>
- <http://www.zonadiet.com/nutricion/calcio.htm>
- <http://canisport.blogspot.com/2010/05/seis-razones-para-consumir-calcio.html>
- <http://www.blogodisea.com/las-vitaminas/cuerpo-humano/>
- <http://www.zonadiet.com/alimentacion/l-minerales.htm>