



EDOMÉX
ZIMMICHAMBI PUNABIA, NEMULTACHOS PUNENTRE



Proyección activa de los estudiantes sobre una vida saludable

Autor(a): Mariela Molina González
OFTV. No. 0299 “Juan Aldama” 15ETV0300U
Tlatlaya, México
22 de Noviembre, de 2022



Introducción

En el presente trabajo de diseño docente, se enmarca un relevante tema denominado: La comida chatarra, el cual se puede definir como la clave que indica la existencia de riesgos para contraer una mala salud en el cuerpo humano. Por lo que es sumamente importante desarrollar de manera individual y colectiva un hábito adecuado de alimentación en los estudiantes enfocado a hacer conciencia desde el entorno escolar sobre las consecuencias de la ingesta continua de este tipo de alimentación al no tener en su vida diaria una cultura alimentaria favorable para su organismo.

Hoy en día prevalece de manera impresionante en los espacios escolares el consumo de comida chatarra y tomando en consideración esta referencia, resulta muy esencial el diseño de estrategias didácticas que favorezcan en los alumnos conductas o hábitos alimenticios saludables.

Es así como el presente trabajo engloba una estrategia titulada: Proyección de una conferencia de los alimentos con el objetivo de ofrecer un instrumento de aprendizaje que permita a alumnos, docentes y padres de familia reconocer distintos aspectos de la salud humana basados en hábitos de alimentación saludable.

La estrategia tiene como finalidad sensibilizar a la comunidad escolar hacer conciencia al tener un conocimiento amplio y profundo de este relevante tema que pueden generarse desde las aulas de clase hasta los hogares, y de esta manera encauzar diálogos que contribuyan a una toma decisiones para bien de la salud del estudiante y de su familia.

Por tanto se da a conocer la presente propuesta de diseño docente con la plena confianza de que las actividades de andamiaje implicadas en la presente coadyuven en la ejecución de acciones que permitan cambios permanentes en la salud humana.

Desarrollo

La propuesta de trabajo pedagógico obedece a dar a conocer que en su desarrollo se operaron actividades encaminadas a que los alumnos adquieran el conocimiento de todo aquello que engloba lo que es la comida chatarra, para ello se procede dentro del salón de clases a encaminar a los estudiantes a que den a conocer lo que ellos saben acerca de la comida chatarra y sus implicaciones, a través de una lluvia de ideas lo cual genera que ellos externen sus ideas clave relacionadas con el tema, una vez que los estudiantes dan sus valiosas aportaciones el docente, debe retomarlas para escribirlas en el pizarrón para que de manera consolidada por todo el grupo se integre un concepto sobre este relevante tema.

Otro de los recursos didácticos que se sugieren utilizar en la presente propuesta de trabajo es la visualización de recursos audiovisuales que tengan relación con el tema, dado que a través de este medio se da la oportunidad a los estudiantes de socializar y ampliar sus ideas.

Es relevante considerar que cuando se ha ampliado la información del tema se procede a cuestionar a los alumnos a través de preguntas detonadoras en su cuaderno de notas para llegar a la comprensión de como la comida chatarra resulta perjudicial para salud.

La lectura y análisis de textos también se implementa como un recurso favorable para profundizar en el conocimiento del tema por parte de los alumnos, por ello se proporciona a los estudiantes material impreso cuyo contenido refiere al tema de estudio, lo cual mediante la reflexión efectuada se concentra lo aprendido en un organizador gráfico, que puede visualizarse en la parte de las evidencias.

Es importante que dentro de esta propuesta se retomem actividades lúdicas que generen ambientes armónicos de aprendizaje, y al respecto se sugiere implementar la estrategia “Romper el globo”, que consiste en que los alumnos deben tirar un dardo con una distancia de dos metros de distancia aproximadamente en un tablero de madera, este deberá estar cubierto con globos de diversos colores para hacer más atractiva la actividad, y previo a que los estudiantes rompan el globo se les comenta que en el interior de cada uno de estos, van a descubrir el nombre de un alimento de cual se habrá de investigar, dado que de manera posterior los alumnos hablaran de este que será representando como un personaje en ante un público en la actividad de una conferencia de los alimentos.

La colaboración del docente en esta faceta de trabajo, no debe verse reducida, por lo que debe tener un conocimiento amplio del contexto social en el que labora, para tener el conocimiento preciso de los materiales con los que cuentan los estudiantes, ya que de esta manera considerara la manera de brindar el apoyo necesario a cada uno de ellos. Por lo tanto debido a que en la escuela en la que se desarrolló la estrategia, los estudiantes carecen de medios tecnológicos e impresos, básicos para la consulta de información y tendiendo esta referencia, se dota a los estudiantes de la información requerida sobre el personaje del que se tiene que tener amplio conocimiento. Y como actividad complementaria se lleva a su operatividad la estrategia: A unir el rompecabezas, cuya consistencia radica en explicar de manera clara a los estudiantes sobre la forma de llevarla a efecto, pues en esta el docente provee a los alumnos de una serie de recortes con formas diversas en la que los alumnos tienen que leer cada uno de estos para buscar con otro compañero el recorte que tiene y observar la coherencia respecto al contenido de la información y una vez socializada los alumnos deben de proceder a unir de manera grupal el rompecabezas. Como puede verse también en los anexos de este trabajo de diseño docente.

Otra de las actividades sobresalientes e inherentes para la puesta en práctica de la presente estrategia de diseño docente, se diseña otro material didáctico con la colaboración de todo los integrantes del grupo referido a la elaboración de un guion para la proyección de una conferencia de los alimentos, producto del conocimiento que los alumnos adquirirán durante el desarrollo de la misma estrategia, para ello los alumnos deben apoyarse de toda la información adquirida para concentrarla en el personaje que a cada uno corresponde, así también a través del material didáctico las pancartas los alumnos tendrán el momento de dar a conocer la información relevante sobre la importancia del valor nutricional de los alimentos apoyándose de la una imagen de cada personaje respectivo en el guion de conferencia.

Finalmente se lleva a su realización el guion de proyección de la conferencia de los alimentos, y se procede a presentarla ante la comunidad escolar, con la participación de los alumnos, docentes y padres de familia.

Material didáctico y de apoyo para el desarrollo de la sesión
(Guía de conferencia de los alimentos)

Escenificación de la conferencia del tema: La importancia de la alimentación de los adolescentes

Muy buenos días alumnos y maestros

Hoy en esta mañana, en nuestra Escuela telesecundaria Juan Aldama. Los alumnos y maestras del primer grado grupo “A”, han invitado a una magistral CONFERENCIA, a un grupo de famosos alimentos, quienes con gusto se presentaran ante este hermoso público para dar a conocer los nutrimentos que aportan a las personas que los consumen. Pues bien para empezar vamos hacer la presentación de tan distinguidas personalidades para quienes pido un fuerte aplauso

Se encuentra en este magno evento. La famosa coca cola, una bebida cara e irresistible pues nos acompaña en cada alimento y en cada momento de nuestra vida. Recibámosla con un fuerte aplauso

Enseguida hace acto de presencia. Nuestras amigas las sobritas. Quienes representan a esta familia muy famosa y reconocida a nivel mundial y preferidas en especial por los niños y los adolescentes También no podía faltar la familia de los dulces, de los chocolates, de los chiclets y de todos los productos ricos en azúcares. Para quien pido un caluroso aplauso

También se encuentra entre nosotros la representante de todas las aguas limpias y cristalinas que disfrutamos cuando saciamos nuestra sed. También encontramos a la representante de todas las carnes, por cierto hoy vienen muy elegantes, pido aplausos para ellas

-Se invitó también de manera especial a la familia de las frutas, quienes amablemente aceptaron nuestra invitación

Podemos mirar con emoción a las verduras, quienes también han sido invitadas a este evento. Démosle también un fuerte aplauso

-También podemos ver a los alimentos de origen animal, quienes nos pidieron estar presentes hoy en este día. Por último hacemos la presentación de la familia de los carbohidratos entre ellos el pan, cereal, pastas entre otros invitados.

Para dar inicio a este solemne acto, queremos recalcarles a ustedes queridos invitados y al público que nos escucha que la finalidad de estar aquí, para escuchar de tan distinguidos invitados el tema que han preparado sobre la importancia de la alimentación.

Moderador: Para ello le cedemos la palabra a la coca cola, como integrante de este panel de discursantes

Coca Cola: muy buenos días querido público, como ya se mencionó hoy en este día les voy a hablar de mis propiedades. Como ustedes saben soy muy dulce y gaseosa, por eso soy la preferida de todos los refrescos, ya que además a través de mis porciones energéticas la gente de todas las edades vive con obesidad y diabetes. Claro yo no soy la culpable, las personas toman la decisión de tomarme o dejarme, pero está claro que soy muy deliciosa.

Moderador.- ahora le damos la participación al agua limpia. Adelante querida invitada:

Agua Limpia. Muchas gracias por la invitación. Quiero hablarles de lo que puedo ayudarles en la salud a cada uno de ustedes como ya escucharon a la coca cola, es muy sincera al decir que es muy dulce y que ustedes deciden si la consumen. Sin embargo, quiero decirles que hagan muy bien su elección al decidir si toman agua dulce o agua limpia. Si ustedes eligen tomar de mi producto tengan la seguridad de que siempre gozaran de buena salud física y mental y no van a padecer la terrible enfermedad de la diabetes, que no escoge edad todos están en riesgo de sufrirla si no se cuidan. Muchas gracias

Moderador. A continuación escucharemos a las sabritas, representando a todas las frituras que se venden en el mercado por cierto muy caras.

Sabritas: Hola estimado público. Es cierto que nosotros valemos una buena suma de dinero. Por lo preferidas que somos y me da tanta alegría cuando los jóvenes van a la tienda y regresan a casa con una de nosotras ya que somos muy variadas y exquisitas. y sobre todo les estamos aportando muchísimas calorías a su cuerpo por eso nadie puede comer solo una. Me gusta ver a las personas gorditas porque eso indica que están llenas de salud, pero si se conservan flacas que horror de seguro están anoréxicas. Estamos a la orden en todas las tienditas ustedes deciden

Moderador. Ahora escucharemos con mucha atención a las frutas.

Frutas: en mi mensaje quiero decirles a estos jóvenes de esta escuela que han aprendido del plato del bien comer dentro de sus aulas de clase, en donde la mayor parte de su alimentación radica en comer frutas y verduras. Es importante que no se dejen engañar con propagandas de alimentos chatarras que no les aportan nutrimentos sanos a su cuerpo en cambio nosotros las frutas les damos vitamina a, hierro, calcio, ácido fólico entre otros. Por eso deben elegir de nosotras y no se van arrepentir porque van a probar nuestro delicioso sabor. ¿Cuál es tu fruta favorita?

Moderador. Muchas gracias estimadas frutas ahora vamos a escuchar el mensaje que traen para ustedes la familia de los dulces, chocolates y chiclets de variados sabores, a quienes escucharemos con mucha atención.

Familia de los dulces.-hola estimados amigos. Que gusto estar con todos ustedes. Cuando recibimos la invitación a esta conferencia no dudamos en venir. Para decirles que nuestras empresas se preocupan por su salud y cada vez se crean muchos tipos de dulces y chocolates para que nos prueben y nos disfruten con mucho cariño. Los dentistas y los doctores nos culpan de muchas enfermedades y de picar los dientes. Eso no puede ser posible de ser así no nos hubieran creado. Déjenme decirles que les aportamos muchas calorías para que ustedes siempre estén alegres y activos. Pero si es importante esta recomendación nosotros no los obligamos a consumirnos ustedes deciden si quieren o no disfrutar de nuestro sabor, en cualquier lugar pueden encontrarnos

Moderador. Ahora vamos a escuchar a nuestra querida invitada. Representante de todas las carnes.

Representante De Las Carnes. Muy buenos días Público. Como ustedes pueden verme soy del grupo de las carnes, fuente de vitamina b12, portadora de proteínas, y recomendada a consumirme de dos a tres veces por semana, de preferencia consumir pescado, que también es parte de la familia de las carnes. Es importante que ustedes organicen sus recursos económicos en la escuela y en su hogar al decidir comprar una fritura, un refresco, un dulce o chocolate que un taco o preparar una comida que les va a portar vitaminas y proteínas a su cuerpo.

Moderador. Muchas gracias por su aportación estimada familia de la carne. Ahora escucharemos a la familia de las verduras, adelante estimadas invitadas

Verduras: Muy buenos días. Me atrevo a pensar que somos las menos elegidas entre los adolescentes, porque tal vez nuestro sabor no es tan llamativo como los alimentos presentados en envolturas conocidos como los chatarra, entre ellos sabritas, dulces, chocolates, chicles, entre otros, que sinceramente no les aportan elementos saludables a su cuerpo, desde luego los nutren pero con carencias de minerales y vitaminas al cuerpo. Mi mensaje en esta ocasión es que se den la oportunidad de investigar la importancia de consumirnos y de acuerdo a la organización mundial de la salud se recomienda consumir más de 400 gramos de frutas y verduras al día para mejorar la salud de las personas, por eso nos encontramos en una mitad de lo que consumen en un plato de comida y de acuerdo al plato del bien comer. Por eso les invitamos a no dudar en consumirnos diariamente

Moderador. Que palabras tan conmovedoras estimadas verduras de seguro que las vamos a tomar en cuenta. Ahora escucharemos a la familia de los alimentos de origen animal

Alimentos De Origen Animal. Hola como están. Estamos muy contentas, de estar aquí con ustedes compartiendo este importante tema de la alimentación y escuchando a mis compañeros invitados en este panel. Me hace reflexionar la importancia de elegir sus alimentos. Ustedes han aprendido que su alimentación no debe basarse en consumir carne todos los días. Pero si disfrutar de nuestros derivados como el queso, la leche, la crema, el huevo, entre otros. Que nos ayudan a desarrollarnos y a crecer sanos. y no preferir frituras cuando tengan hambre en lugar de prepararse un rico huevo en casa en sus diferentes presentaciones, además de que somos más económicos al alcance del bolsillo de las familias y sobre todo rendidores. Les recomiendo investigar cada una de las aportaciones que cada uno de nosotros los invitados en esta mañana estamos presentes en este panel, para que ustedes elijan comer sano

Moderador: Muchas gracias familia de alimentos de origen animal, un placer tenerlas aquí con nosotros y para finalizar este magno evento damos la bienvenida a la familia de los carbohidratos, quienes se dieron a la tarea de venir entre ellos el pan, el cereal, las pastas y demás presentes.

Familia De Los Carbohidratos: es para nosotros un gusto estar en este importante evento para decirles que somos el complemento de una alimentación sana, pero no debe ser en exceso, existen personas que abusan de nuestra alimento, como son las harinas y sus derivados, entre ellos el pan, que es uno de los productos más preferidos, y que aportamos a su cuerpo vitamina b, tiamina, piridoxina entre otras. Quiero decirles que nuestra familia es muy amplia en alimentos y que debe ser consumida de acuerdo a la edad, peso y actividad física que realizan las personas. Por eso debes de estar informado en el momento de consumirnos.

Moderador: Brindemos un fuerte y caluroso aplauso a este grupo de invitados que hoy nos hablaron de las aportaciones alimenticias a nuestro cuerpo, lo que nos beneficia y lo que puede perjudicarnos severamente. Cada uno de nosotros es dueño de su cuerpo y como dice el refrán: somos lo que comemos que quiere decir llevar una dieta saludable y equilibrada puesto que tendrá consecuencias directas a nuestra salud.

Muchas gracias apreciable público que tengan un excelente día.

Conclusiones

-El tratamiento de temas relevantes para la salud humana implicados en la asignatura de vida saludable a través de estrategias didácticas favorece el emprendimiento de un trabajo pedagógico significativo dentro del aula, ya que se promueve en los estudiantes la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida adecuados, para evitar la aparición de enfermedades crónicas en una edad adulta.

-El diseño de estrategias didácticas en el entorno escolar hace conciencia en los estudiantes de que la salud depende de nuestro comportamiento, elección y decisión de la alimentación que ingerimos diariamente y así reconocer la diferencia entre una alimentación sana y una alimentación rica en alimentos chatarra.

-Es importante que los docentes diseñen estrategias didácticas y de aprendizaje que despierten el interés en los estudiantes en el tratamiento de temas relevantes y muy necesarios para preservar la salud y de manera consciente anular la idea de elegir todos aquellos alimentos que pertenecen a la familia de la comida chatarra

Referencias bibliográficas

SEP. Aprendizaje Clave para la Educación Integral. Plan y Programas de Estudio para la Educación Básica.

SEP (2020). *Libro de Salud integral para casi jóvenes. Vida Saludable. México* Ultra

Velázquez Castro N.E y Padilla Rentería M.J (2021). *Vida Saludable. México* Umbral Editorial