



# EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

# PLAN Y PROGRAMAS DE ESTUDIO BGE 2018



Secretaría  
de Educación

# HIGIENE Y SALUD COMUNITARIA

## QUINTO SEMESTRE

# Nutrición



## ÍNDICE

<b>DIRECTORIO INSTITUCIONAL DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>DIRECCIONES QUE PARTICIPAN</b> .....	<b>5</b>
<b>DIRECTORIO DE DISEÑADORES CURRICULARES DE QUINTO SEMESTRE</b> .....	<b>6</b>
<b>PRINCIPIOS DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA</b> .....	<b>7</b>
<b>LAS 4A PARA GARANTIZAR EL DERECHO A LA EDUCACIÓN Y FORMAR CIUDADANÍA PARA LA TRANSFORMACIÓN EN EL ESTADO DE PUEBLA, UNA MIRADA DESDE EL PLAN Y PROGRAMA DE ESTUDIOS DEL BACHILLERATO GENERAL ESTATAL 2018</b> .....	<b>9</b>
<b>ENFOQUE DEL PLAN Y PROGRAMA DE ESTUDIO</b> .....	<b>10</b>
<b>DATOS GENERALES DEL QUINTO SEMESTRE</b> .....	<b>12</b>
<b>IMPACTO DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y SUS BLOQUES EN EL PERFIL DE EGRESO EMS</b> .....	<b>13</b>
<b>IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN</b> .....	<b>15</b>
<b>BLOQUE I. LOS ALIMENTOS, SU CONTENIDO NUTRICIONAL Y SU PROCESO DE DIGESTIÓN</b> .....	<b>16</b>
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE .....	17
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS.....	17
EVALUACIÓN DEL BLOQUE I.....	20
<b>BLOQUE II. ALIMENTACIÓN POR GRUPOS ETARIOS Y REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS</b> .....	<b>22</b>
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE .....	24
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS.....	24
EVALUACIÓN DEL BLOQUE II.....	28
<b>BLOQUE III. LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA COMO ALIADA EN LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS</b> .....	<b>30</b>
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE .....	32
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS.....	32
EVALUACIÓN DEL BLOQUE III.....	36
<b>INSTRUMENTO DE VALORACIÓN</b> .....	<b>39</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>41</b>
<b>REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS</b> .....	<b>41</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>43</b>

## **DIRECTORIO INSTITUCIONAL DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**

MIGUEL BARBOSA HUERTA  
**GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE PUEBLA**

MELITÓN LOZANO PÉREZ  
**SECRETARIO DE EDUCACIÓN DEL ESTADO**

MARÍA DEL CORAL MORALES ESPINOSA  
**SUBSECRETARIA DE EDUCACIÓN OBLIGATORIA**

AMÉRICA ROSAS TAPIA  
**SUBSECRETARIA DE EDUCACIÓN SUPERIOR**

MARÍA CECILIA SÁNCHEZ BRINGAS  
**TITULAR DE LA UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS**

DEISY NOHEMÍ ANDÉRICA OCHOA  
**DIRECTORA GENERAL DE PROMOCIÓN AL DERECHO EDUCATIVO**

OSCAR GABRIEL BENÍTEZ GONZÁLEZ  
**DIRECTOR GENERAL DE PLANEACIÓN Y DEL SISTEMA PARA LA CARRERA DE LAS MAESTRAS Y DE LOS MAESTROS**

## **DIRECCIONES QUE PARTICIPAN**

**DIRECCIÓN ACADÉMICA DE LA SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN OBLIGATORIA**  
MARIBEL FILIGRANA LÓPEZ

**DIRECCIÓN DE APOYO TÉCNICO PEDAGÓGICO, ASESORÍA A LA ESCUELA Y FORMACIÓN CONTINUA**  
IX-CHEL HERNÁNDEZ MARTÍNEZ

**DIRECCIÓN DE BACHILLERATOS ESTATALES Y PREPARATORIA ABIERTA**  
ANDRÉS GUTIÉRREZ MENDOZA

**DIRECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES**  
JOSÉ ANTONIO ZAMORA VELÁZQUEZ

**DIRECCIÓN DE ESCUELAS PARTICULARES**  
MARTHA ESTHER SÁNCHEZ AGUILAR



## **DIRECTORIO DE DISEÑADORES CURRICULARES DE QUINTO SEMESTRE**

### **COORDINACIÓN**

GINA VANESSA MARTÍNEZ VILLAGÓMEZ  
MARIANA PAOLA ESTÉVEZ BARBA  
MIRIAM PATRICIA MALDONADO BENÍTEZ  
ALFREDO MORALES BÁEZ  
ROMÁN SERRANO CLEMENTE

### **DISEÑADORES DE LA DISCIPLINA DE NUTRICIÓN**

YADIRA ESPINDOLA PILARES

### **REVISIÓN METODOLÓGICA**

GUADALUPE GONZÁLEZ MORÁN  
ALFREDO MORALES BÁEZ

### **REVISIÓN DE ESTILO**

ALFREDO MORALES BÁEZ  
RENÉ OTHÓN VEGA CRIOLLO

## PRINCIPIOS DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) tiene como centro la formación integral de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, y su objetivo es promover el aprendizaje de excelencia, inclusivo, intercultural y equitativo a lo largo del trayecto de su formación. Esta garantiza el derecho a la educación llevando a cabo cuatro condiciones necesarias: asequibilidad, accesibilidad, aceptabilidad y adaptabilidad. Es por ello que los planes y programas de estudio retoman desde su planteamiento cada uno de los principios en que se fundamenta y con base en las orientaciones de la NEM, se adecuan los contenidos y se plantean las actividades en el aula para alcanzar la premisa de aprender a aprender para la vida.

Los elementos de los Programas de Estudio se han vinculado con estos principios, los cuales son perceptibles desde el enfoque del aprendizaje situado a partir de la implementación de diversas estrategias de aprendizaje que buscan ajustarse a los diferentes contextos de cada región del Estado; lo anterior ayuda al estudiantado en el desarrollo de competencias genéricas, disciplinares, profesionales, habilidades socioemocionales y proyecto de vida, para lograr el perfil de egreso del Nivel Medio Superior.

**Fomento de la identidad con México.** La NEM fomenta el amor a la Patria, el aprecio por su cultura, el conocimiento de su historia y el compromiso con los valores plasmados en la Constitución Política.

**Responsabilidad ciudadana.** Implica la aceptación de derechos y deberes, personales y comunes.

**La honestidad.** Es el comportamiento fundamental para el cumplimiento de la responsabilidad social, permite que la sociedad se desarrolle con base en la confianza y en el sustento de la verdad de todas las acciones para lograr una sana relación entre los ciudadanos.

**Participación en la transformación de la sociedad.** En la NEM la superación de uno mismo es base de la transformación de la sociedad.

**Respeto de la dignidad humana.** Contribuye al desarrollo integral del individuo, para que ejerza plena y responsablemente sus capacidades.

**Promoción de la interculturalidad.** La NEM fomenta la comprensión y el aprecio por la diversidad cultural y lingüística, así como el diálogo y el intercambio intercultural sobre una base de equidad y respeto mutuo.



**Promoción de la cultura de la paz.** La NEM forma a los educandos en una cultura de paz que favorece el diálogo constructivo, la solidaridad y la búsqueda de acuerdos que permitan la solución no violenta de conflictos y la convivencia en un marco de respeto a las diferencias.

**Respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente.** Una sólida conciencia ambiental que favorece la protección y conservación del entorno, la prevención del cambio climático y el desarrollo sostenible.





## **LAS 4A PARA GARANTIZAR EL DERECHO A LA EDUCACIÓN Y FORMAR CIUDADANÍA PARA LA TRANSFORMACIÓN EN EL ESTADO DE PUEBLA, UNA MIRADA DESDE EL PLAN Y PROGRAMA DE ESTUDIOS DEL BACHILLERATO GENERAL ESTATAL 2018**

El fin de la Educación en el Estado de Puebla es formar ciudadanía para la transformación; que se traduce en formar a las y los estudiantes para que a lo largo de su vida sean capaces de ser buenos ciudadanos, conscientes de ejercer sus derechos respetando tanto los valores y normas que la democracia adopta para hacerlos efectivos, como los derechos del resto de sus conciudadanos. Esta noción tiene que ver en palabras de Maturana (2014), con llegar a ser un humano responsable, social y ecológicamente consciente, que se respeta así mismo y una persona técnicamente competente y socialmente responsable.

Desde la Secretaría de Educación del Estado de Puebla se pretende formar a sujetos crítico-éticos, solidarios frente al sufrimiento; personas que cambien el mundo desde los entornos más cercanos. ¡Las grandes causas desde casa!

Para concretar los principios pedagógicos de la Nueva Escuela Mexicana y las finalidades educativas en el Estado de Puebla, el Bachillerato General Estatal, a través de sus programas de estudio, promueve las 4A para garantizar el Derecho a la Educación, a través de sus dimensiones (asequibilidad, accesibilidad, aceptabilidad y adaptabilidad).

<b>ASEQUIBILIDAD</b>	<b>ACCESIBILIDAD</b>	<b>ADAPTABILIDAD</b>	<b>ACEPTABILIDAD</b>
Garantizar una educación para todos, gratuita y de calidad, donde la cobertura sea posible para cualquier persona involucrada en el proceso educativo; entendiendo a este último como la suma, no solo infraestructura escolar, sino de planes y programas de estudio, materiales didácticos alternativos, herramientas como las TAC'S o cualquier elemento retomado del contexto que permitan abordar y/o reforzar un conocimiento, sin depender de un libro de texto.	Los contenidos de los planes y programas de estudio se enfocan en promover una educación inclusiva, sin distinción de género, etnia, idioma, diversidad funcional, condición social o económica.	Las situaciones de aprendizaje que se presentan en los programas de estudio, deben ser consideradas como una guía y no como la única vía de enseñanza, es menester que el docente diseñe las propias a partir de su contexto inmediato, atendiendo a las necesidades de cada estudiante y dando prioridad a aquellos más vulnerables.	Lograr una educación que sea compatible con los intereses y cualidades de las y los estudiantes, donde sean considerados en la construcción del ambiente escolar, participando libremente en los procesos formativos, desarrollando al mismo tiempo sus Habilidades Socioemocionales.

## ENFOQUE DEL PLAN Y PROGRAMA DE ESTUDIO

La metodología de Aprendizaje Situado de los planes y programas de estudio de Bachillerato General Estatal es una oportunidad para las y los docentes, estudiantes y la innovación en la enseñanza, al promover la toma de decisiones, incentivar el trabajo en equipo, la resolución de problemas y vinculación con el contexto real.

**Díaz Barriga**, F (2003) afirma que el Aprendizaje Situado es un Método que consiste en proporcionarle al estudiante una serie de casos que representen situaciones problemáticas diversas de la vida real para que se analicen, estudien y los resuelvan. La práctica situada se define como la práctica de cualquier habilidad o competencia que se procura adquirir, en un contexto situado, auténtico y real, y en donde se despliega la interacción con otros participantes.

En este sentido se promueve que “los docentes de la EMS sean mediadores entre los saberes y los estudiantes, el mundo social y escolar, las Habilidades Socioemocionales y el proyecto de vida de los jóvenes. En el Currículo de la EMS, los principios pedagógicos alineados con el Modelo Educativo Nacional vigente, que guían la tarea de los docentes y orientan sus actividades escolares dentro y fuera de las aulas, para favorecer el logro de aprendizajes profundos y el desarrollo de competencias en sus estudiantes”<sup>1</sup> son:

### ***Tener en cuenta los saberes previos del estudiante***

- El docente reconoce que el estudiante no llega al aula “en blanco” y que para aprender requiere “conectar” los nuevos aprendizajes con lo que ya sabe, adquirido a través de su experiencia.
- Las actividades de enseñanza–aprendizaje aprovechan nuevas formas de aprender para involucrar a los estudiantes en el proceso de aprendizaje, descubriendo y dominando el conocimiento existente y luego creando y utilizando nuevos conocimientos.

### ***Mostrar interés por los intereses de sus estudiantes***

- Es fundamental que el docente establezca una relación cercana con el estudiante, a partir de sus intereses y sus circunstancias particulares. Esta cercanía le permitirá planear mejor la enseñanza y buscar contextualizaciones que los inviten a involucrarse más en su aprendizaje.

### ***Diseñar situaciones didácticas que propicien el aprendizaje situado***

- El docente busca que el estudiante aprenda en circunstancias que lo acerquen a la realidad, simulando distintas maneras de aprendizaje que se originan en la vida cotidiana, en el contexto en el que él está inmerso, en el marco de su propia cultura.
- Además, esta flexibilidad, contextualización curricular y estructuración de conocimientos situados, dan cabida a la diversidad de conocimientos, intereses y habilidades de los estudiantes.

---

<sup>1</sup>Secretaría de Educación Pública (2017) Planes de estudio de referencia del componente básico del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior. p. 847-851

- El reto pedagógico reside en hacer de la escuela un lugar social de conocimiento, donde los alumnos se enfrenten a circunstancias “auténticas”.

***Promover la relación interdisciplinaria***

- La enseñanza promueve la relación entre disciplinas, áreas del conocimiento y asignaturas.
- La información que hoy se tiene sobre cómo se crea el conocimiento, a partir de “piezas” básicas de aprendizajes que se organizan de cierta manera, permite trabajar para crear estructuras de conocimiento que se transfieren a campos disciplinarios y situaciones nuevas.

***Reconocer la diversidad en el aula como fuente de riqueza para el aprendizaje y la enseñanza***

- Las y los docentes han de fundar su práctica en la equidad mediante el reconocimiento y aprecio a la diversidad individual, cultural y social como características intrínsecas y positivas del proceso de aprendizaje en el aula.
- También deben identificar y transformar sus propios prejuicios con ánimo de impulsar el aprendizaje de todos sus estudiantes, estableciendo metas de aprendizaje retadoras para cada uno.

***Superar la visión de la disciplina como un mero cumplimiento de normas***

- La escuela da cabida a la autorregulación cognitiva y moral para promover el desarrollo de conocimientos y la convivencia.
- Las y los docentes y directivos propician un ambiente de aprendizaje seguro, cordial, acogedor, colaborativo y estimulante, en el que cada niño o joven sea valorado, se sienta seguro y libre.

## DATOS GENERALES DEL QUINTO SEMESTRE

Componente de formación: **Capacitación Para el Trabajo**  
Sector productivo prioritario del CONOCER: **SALUD**

Campo de formación profesional: **Servicios de Salud y Asistencia Social**

Capacitación para el trabajo: **Higiene y Salud Comunitaria**  
Disciplina: **Nutrición**  
Semestre: **Quinto**

Clave Capacitación: **BGE-CPT-HSC**  
Clave Disciplina: **CT-HSC-NUT**  
Duración: **3 Hr/Sem/Mes (54 horas)**  
Créditos: **3 créditos**

Total de horas: **54**

Opción educativa: **Presencial**  
Mínimo de mediación docente **80%**  
**Modalidad Escolarizada**

## IMPACTO DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y SUS BLOQUES EN EL PERFIL DE EGRESO EMS

### Propósito de la Capacitación de Nutrición

El estudiante promueve un estilo de vida saludable, aplica medidas preventivas en cuanto a trastornos alimenticios a través de parámetros de medición antropométricos, recomendaciones energéticas de acuerdo a su estado nutrimental, así como la identificación de sobrepeso y obesidad, desnutrición y anemia.

### Ámbitos

#### Atención al Cuerpo y la Salud.

Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que corresponde a su salud física y mental. Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable.

#### Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social.

Obtiene, registra y sistematiza información, consultando fuentes relevantes, y realiza los análisis e investigaciones pertinentes. Comprende la interrelación de la ciencia, la tecnología, la sociedad y el medio ambiente en contextos históricos, sociales y específicos.

Identifica problemas, formula preguntas de carácter específico y plantea las hipótesis necesarias para responderlas.

#### Colaboración y Trabajo en Equipo.

Trabaja en equipo de manera constructiva y ejerce un liderazgo participativo y responsable, propone alternativas para actuar y solucionar problemas. Asume una actitud constructiva.

### Competencias Genéricas

#### CG1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

**A4.** Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.

**A5.** Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.

#### CG3. Elige y practica estilos de vida saludables.

**A1.** Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

**A2.** Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.



**CG4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiadas.**

**A1.** Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.

**A5.** Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.

**CG6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.**

**A1.** Elige las fuentes de información más relevantes para un propósito específico y discrimina entre ellas de acuerdo a su relevancia y confiabilidad.

**CG8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.**

**A1.** Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.

**A2.** Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.

### Competencias Profesionales

**CPTHSC-03.** Organiza y capacita a la comunidad para el cuidado de la salud mediante la estrategia-acción participativa para prevenir enfermedades, evitar riesgos y atender desde su ámbito de responsabilidad problemas de salud entre los grupos más desprotegidos socialmente.

**CPTHSC-04.** Atiende y protege a la población en riesgo y en contextos vulnerables de adquirir enfermedades prevenibles mediante la vacunación, la promoción de la salud, el control de la enfermedad y la participación social, orientando sus actividades a cumplir con la estrategia de atención primaria a la salud y formar una conciencia y corresponsabilidad del cuidado de la salud entre individuos, familias y grupos sociales.

### Habilidades Socioemocionales

Elige-T: Toma responsable de decisiones.

### Dimensiones del Proyecto de Vida.

Social: Empleo.

## IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN

El programa de Nutrición permite el conocimiento, la información, la capacitación en materia de alimentación, atención nutricional y estados nutrimentales.

Esta capacitación es de vital importancia para el estudiante, ya que desarrolla técnicas para efectuar promoción, orientación y educación en materia de alimentación y nutrición, en las diferentes etapas de la vida. Para optimizar el cuidado de la salud, así como proteger el bienestar y la calidad de vida.

### **Bloque I. Los alimentos, su contenido nutricional y su proceso de digestión.**

En este bloque se abordarán los principales conceptos utilizados en nutrición, dieta y alimentación. Así como la clasificación, la función de los alimentos y los nutrientes, con lo cual, el alumnado contempla los requerimientos alimentarios y nutricionales del cuerpo humano. Diseñando y proponiendo la ingesta equilibrada de diversos alimentos para llevar a cabo las funciones del organismo, sin restricción alguna, con un marco de conocimiento del sistema digestivo y la función del mismo.

### **Bloque II. Alimentación por grupos etarios y requerimientos energéticos.**

A través del Bloque II, el alumnado orienta y promueve en la comunidad escolar, los parámetros básicos para realizar mediciones antropométricas, requerimientos calóricos y nutricionales recomendados por grupo de edades.

### **Bloque III. La alimentación nutritiva como aliada en la prevención de trastornos alimenticios.**

Durante el transcurso del bloque III, el alumnado clasifica los diferentes estados nutricionales mediante definiciones y clasificaciones para generar prácticas de prevención en la comunidad estudiantil y la región en la que vive.



## BLOQUE I. LOS ALIMENTOS, SU CONTENIDO NUTRICIONAL Y SU PROCESO DE DIGESTIÓN

### Propósito del Bloque

El estudiante usa la clasificación de alimentos y nutrientes en su alimentación diaria a través del diseño de dietas alimenticias con los requerimientos nutricionales adecuados para contribuir a la su correcta nutrición y por lo tanto prevenir enfermedades.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
<ul style="list-style-type: none"><li>Definición e indicadores de nutrición, dieta y alimentación<ol style="list-style-type: none"><li>Características y tipos de dieta.</li><li>Definición de alimentos y nutrientes.</li></ol></li><li>Clasificación de los alimentos<ol style="list-style-type: none"><li>Según su origen.</li><li>Según su composición.</li><li>Según sus funciones.</li></ol></li><li>Función de los alimentos y contenido de agua</li><li>Clasificación y función de los nutrientes</li><li>Anatomía del sistema digestivo</li><li>Funciones orgánicas requeridas para la nutrición.<ol style="list-style-type: none"><li>Anabolismo y Catabolismo.</li></ol></li></ul>	<p><b>Analiza</b> los conceptos fundamentales de la nutrición y los tipos de dieta, así como el conocimiento de los nutrientes para conocer la correcta aplicación de una dieta.</p> <p><b>Explica</b> la clasificación y función de los alimentos y los nutrientes para descartar o fortalecer el consumo de ciertos grupos alimentarios.</p> <p><b>Argumenta</b> la importancia del estudio de la nutrición para el cuidado de la salud.</p> <p><b>Relaciona</b> la anatomía y la fisiología del sistema digestivo con las funciones que éste desempeña en el proceso metabólico de la nutrición. En el ser humano, su relevancia para el cuidado de la salud.</p> <p><b>Plantea</b> una forma de alimentación integrando las funciones de anabolismo y catabolismo para que determine un estilo de vida saludable.</p>	<p>Organice un foro de divulgación orientado a la comunidad escolar acerca de los diferentes grupos alimenticios, nutrientes, consumo de agua y la importancia que tienen para un correcto funcionamiento del cuerpo humano y la calidad de vida.</p>





ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ORIENTACIONES O SUGERENCIAS
<p><b>Definición, características e indicadores de nutrición, dieta y alimentación</b></p> <p>1. Indague los conceptos de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Nutrición.</li><li>b) Dieta.</li><li>c) Alimentación.</li></ul> <p>Con la información recabada, realice un cuadro comparativo. Posteriormente, redacte una ficha de reporte en el que exprese la importancia de conocer los conceptos anteriores y su relevancia en la vida cotidiana.</p>	<p>1. Se sugiere apoyarse en la bibliografía Nutrición Básica y Aplicada, indicando al alumnado que puede consultar el apartado de Nutrición de la Organización Mundial de la Salud en la siguiente página web.</p> <p><a href="https://www.paho.org/es/temas/nutricion">https://www.paho.org/es/temas/nutricion</a></p>
<p><b>Clasificación de alimentos</b></p> <p>2. En equipo, indague la clasificación de los alimentos tomando en cuenta el origen, composición y funciones, así como sus propiedades nutrimentales, elabore un dibujo en donde ilustre la importancia del consumo responsable y su función nutritiva.</p>	<p>2. Se recomienda informar al alumnado acerca del Producto Integrador Sugerido y que algunas de las evidencias que se estarán creando formarán parte del mismo.</p>
<p><b>Función de los alimentos</b></p> <p>3. Indague en fuentes confiables, acerca de los distintos tipos de alimentos y sus funciones, con la información recabada elabore un mapa mental en el que identifique las funciones de los alimentos y las clasificaciones de éstas (Función energética, función reguladora, función estructural), así como sus características y el contenido de agua necesaria en el cuerpo humano. Realice una ficha de conclusión, donde valore su importancia.</p>	<p>3. Se sugiere guiar con bibliografía Química de los Alimentos, referente a la función de los alimentos. Proyectar videos dinámicos para un mejor entendimiento, como <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YHNHo8OVuMk">https://www.youtube.com/watch?v=YHNHo8OVuMk</a></p>



### **Clasificación y función de los nutrientes**

4. De manera individual, indague en fuentes confiables la clasificación y función de los nutrientes. Elabore un video en donde exponga los siguientes conceptos:

- a) Macronutrientes.
- b) Micronutrientes.
- c) Nutrientes esenciales, no esenciales y los alimentos donde se encuentran cada uno de ellos.

Posteriormente, presente el video en plenaria y elabore una ficha de conclusión en donde valore la importancia de la esta clasificación y función donde mencione la absorción de estos nutrientes en el cuerpo humano.

### **Anatomía del sistema digestivo**

5. En equipo y con base a la bibliografía proporcionada por el docente, realice una maqueta física o virtual en la que se represente lo siguiente:

- a) Las partes del sistema digestivo
- b) Las glándulas anexas y funciones de cada órgano.
- c) Nombre y función de las enzimas que se secretan en cada porción del sistema digestivo.

En plenaria, exponga la maqueta, contraste con las demás y complemente la información que considere necesaria, al finalizar redacte una ficha de opinión en donde exprese argumentos que demuestren la importancia de conocer la anatomía y fisiología del sistema digestivo en los procesos de alimentación y nutrición.

4. Se recomienda apoyarse en material didáctico, bibliográfico libro "Química de los Alimentos e infografías." Se encuentra en la bibliografía.

5. Se sugiere brindar al alumno información bibliográfica del sistema digestivo como el libro "Alexánder. Fisiología de los sistemas endocrino y digestivo", apoyarse en la asignatura de Habilidades Digitales.



### Funciones orgánicas requeridas para la nutrición

6. Indague en fuentes confiables acerca del metabolismo y sus fases (anabolismo y catabolismo), posteriormente en plenaria, comparta la información obtenida y contraste con la de los compañeros, a continuación, elabore un organizador gráfico en donde identifique las funciones orgánicas requeridas para la nutrición, la representación del metabolismo y sus fases.

6. Se sugiere apoyarse en la bibliografía básica de Nutrición y consultar la página web de la Organización Mundial de la Salud.

<https://apps.who.int/nutrition/publications/es/index.html>

7. Atienda a la presentación visual del docente, al finalizar y en binas, elabore un organizador gráfico en donde muestre las funciones que desempeña el proceso metabólico de la nutrición en el ser humano y su relevancia en la salud, al finalizar redacte una ficha de opinión acerca del impacto de los procesos metabólicos en el cuerpo humano y qué hacer para corregirlos o mejorarlos.

7. Link para la exposición:

[https://www.youtube.com/watch?v=THzsqcbX\\_Vk](https://www.youtube.com/watch?v=THzsqcbX_Vk)

### PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO

En equipo, organice un foro dirigido a la comunidad escolar, presente grupos de alimentos frescos o cocinados de acuerdo a su contexto y tradiciones, redacte fichas informativas en las que establezca lo siguiente:

- a) Clasificación alimentaria.
- b) Tipos de nutrientes que contienen estos alimentos.
- c) De qué manera afectan el proceso metabólico.
- d) Función del alimento.

Además, informe acerca del consumo de agua, su importancia en los procesos de alimentación en el cuerpo humano y su relación con la calidad de vida.

Se sugiere retomar los conocimientos que el alumnado ha obtenido en semestres anteriores para la organización del foro, además tome en cuenta los intereses e ideas de los estudiantes, especifique horarios y fechas adecuadas.



## EVALUACIÓN DEL BLOQUE I

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
CONOCER	<p><b>Analiza</b> los conceptos fundamentales de la nutrición y los tipos de dieta, así como el conocimiento de los nutrientes para conocer la correcta aplicación de una dieta.</p>	Concepto de nutrición, dieta, alimento, nutriente, función, clasificación de nutrientes, funciones, anatomía del sistema digestivo y su relación con la absorción de los nutrientes (anabolismo y catabolismo).	Exámenes objetivos y de desempeño.	30 %
HACER	<p><b>Explica</b> la clasificación y función de los alimentos y los nutrientes para descartar o fortalecer el consumo de ciertos grupos alimentarios.</p> <p><b>Argumenta</b> la importancia del estudio de la nutrición para el cuidado de la salud.</p> <p><b>Relaciona</b> la anatomía y la fisiología del sistema digestivo con las funciones que éste desempeña en el proceso metabólico de la nutrición. En el ser humano, su relevancia para el cuidado de la salud.</p> <p><b>Plantea</b> una forma de alimentación integrando las funciones de anabolismo y catabolismo para que</p>	Cartel. Video. Maqueta. Infografía. Video. Esquema.	Rúbricas. Listas de Cotejo.	30%



	determine un estilo de vida saludable.			
<b>SER Y CONVIVIR</b>			Aplicar guías de observación propuestas.	<b>10%</b>
<b>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO (CIERRE)</b>				
<b>ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE</b>	<b>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO</b>	<b>AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>	<b>PONDERACIÓN (%)</b>
AB Proyectos.	Organizar un foro de divulgación orientado a la comunidad escolar acerca de los diferentes grupos alimenticios, nutrientes, consumo de agua y la importancia que tienen para un correcto funcionamiento del cuerpo humano y la calidad de vida.	Heteroevaluación. Individual.	Guía de evaluación de proyecto (Ver Anexo 1).	<b>30%</b>
<b>TOTAL</b>				<b>100%</b>

## BLOQUE II. ALIMENTACIÓN POR GRUPOS ETARIOS Y REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS

### Propósito del Bloque

El estudiante plantea los parámetros básicos de mediciones antropométricas, requerimientos calóricos y nutricionales por grupo y edad, mediante prácticas con la comunidad escolar para hacer consciencia del rango de peso y nutricional necesarios para el bienestar de la población estudiantil.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimentación por grupos etarios.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Características de la (Norma Oficial Mexicana) N.O.M. en materia alimentaria.</li> <li>b) Alimentación por grupo etarios (Embarazo, lactancia y primera infancia).</li> <li>c) Alimentación por grupo de edad (Adolescencia).</li> <li>d) Alimentación por grupo de edad (Adulto mayor).</li> </ol> </li> <li>● Determinación de peso y talla               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Medidas antropométricas: Tipos, definición y características. IMC (Índice de masa corporal).</li> <li>b) Gráficas de valoración de peso, edad y talla.</li> <li>c) Relación peso, talla, e IMC con el estado nutricional del individuo en edad escolar.</li> </ol> </li> </ul>	<p><b>Analiza</b> la Norma Oficial Mexicana para conocer el uso de sus conceptos y poder utilizarlo en su estilo de vida nutricional y salud física.</p> <p><b>Diseña</b> los tipos de alimentación para cada grupo etario.</p> <p><b>Demuestra</b> el estado nutricional de la comunidad escolar mediante el uso de las medidas antropométricas y la aplicación de las diferentes gráficas de valoración.</p> <p><b>Recomienda</b> dietas que incluyan los requerimientos energéticos y nutricionales acordes a las necesidades fisiológicas de cada individuo.</p>	<p>Demuestra a través de un reportaje la relación que existe entre el peso, la talla, el índice de Masa Corporal y el estado nutricional del ser humano.</p>



- Recomendaciones energéticas y de nutrientes
- a) Kilocaloría y requerimientos nutricionales dietéticos.



## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

## ORIENTACIONES O SUGERENCIAS

### Alimentación por grupos etarios

1. En binas, lleve a cabo la lectura de la NOM -008-SSA2-1993, "Control de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente" y realice lo siguiente:

- a) Subraye ideas principales acerca de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y adolescente.
- b) Construya un mapa conceptual acerca de las ideas sustraídas y comparta en plenaria.
- c) Grupalmente y con la información obtenida, realice un mural acerca los criterios generales de la alimentación mexicana en donde identifique:
  - I. Orientaciones a la población para planificar.
  - II. Distribución de la dieta familiar de acuerdo a edad, estado de salud y necesidades nutricionales de las personas que la integran.
  - III. Recursos económicos.
  - IV. Disponibilidad de alimentos
  - V. Usos y costumbres.
  - VI. Condiciones higiénicas.
- d) Explique el mural a la comunidad estudiantil para determinar la importancia del estilo de vida saludable y salud física.

2. De manera individual, indague en fuentes confiables acerca de la alimentación en el embarazo, la lactancia y la primera infancia, posteriormente clasifique esta información en un organizador gráfico y distinga cada una de las etapas de manera concreta, al finalizar, redacte una ficha de conclusión en la que argumente acerca de la importancia de un estado nutricional óptimo durante estas etapas.

1. Se sugiere proponer la siguiente página web <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf> Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA2-1993, "Control de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio."

Se recomienda UNICEF 2011, Desnutrición infantil.  
<https://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf>

2. Se recomienda proponer al estudiante bibliografía sustentada, infografías, videos y páginas web acerca de la alimentación y nutrición durante el embarazo, la lactancia y la primera infancia.  
Se recomienda el libro "Nutrición en Pediatría"  
Libro "La prevención de la obesidad infantil desde una perspectiva comunitaria."





<p>3. En binas, redacte preguntas para generar una encuesta con la que recabe información acerca de los hábitos alimenticios de los adolescentes, aplique a un grupo determinado de compañeros, a través de un organizador gráfico diagrame la información de los compañeros y comparta en plenaria, al finalizar redacte una ficha de conclusión en la que identifique si el alumnado consume los requerimientos energéticos correctos y suficientes, de no ser así argumente cuáles serían las posibles opciones de consumo de acuerdo a su contexto.</p>	<p>3. Se sugiere que los estudiantes redacten sus propias preguntas, buscando los datos alimenticios de su interés que le permitan llegar a la conclusión de que es necesario alimentarse de manera correcta.</p>
<p>4. De manera individual, indague en fuentes confiables acerca de la alimentación de adultos mayores, posteriormente identifique a este tipo de personas dentro de su entorno familiar.</p> <p>Catalogue la información recabada en un organizador gráfico identificando los principales requerimientos y aportes alimenticios en la dieta de los adultos mayores, contraste con el cuadro realizado por sus compañeros y complemente la información que considere necesaria.</p> <p>Posteriormente analice si las personas mayores dentro de su contexto están siendo alimentadas correctamente y establezca un plan nutricional adecuado, al finalizar redacte una ficha de conclusión en la que explique cómo una mala alimentación puede afectar la calidad de vida del adulto mayor.</p>	<p>4. Se propone recomendar al estudiante bibliografías con base científica acerca de la alimentación en grupos geriátricos.</p> <p>Se recomienda el libro "Nutrición en las diferentes etapas de la vida"</p> <p>Se sugiere organizar un foro entre el alumnado donde analicen la alimentación entre sus adultos mayores.</p>
<p><b>Determinación de peso y talla</b></p> <p>5. En binas, indague acerca del concepto de "medidas antropométricas", clasifique la información en un organizador gráfico, posteriormente realice un diagnóstico nutricional en</p>	<p>5. Se sugiere, de acuerdo con el alumnado, especificar en qué medios gráficos podrá exponer la información que recabe de su diagnóstico.</p>



<p>la comunidad estudiantil mediante el uso de medidas antropométricas e IMC (Índice de Masa Corporal), a continuación, comparta los resultados a la comunidad escolar a través de gráficas en el periódico mural de la institución.</p> <p>Al finalizar, redacte una ficha de opinión en donde establezca su punto de vista acerca de la situación nutricional que acontece en su institución escolar.</p>	
<p>6. Elabore una infografía en donde represente de forma gráfica cómo determinar el peso y la talla de acuerdo a la edad, exponga el material gráfico al grupo, explique su funcionamiento y parámetros, con base en el impreso identifique si se encuentra en los rangos de peso establecidos o fuera de ellos, redacte en su libreta una ficha de opinión</p>	<p>6. Si la infografía no puede llevarse a cabo, se recomienda solicitar aquél material gráfico que sea más sencillo de realizar.</p>
<p><b>Recomendaciones energéticas y de nutrientes</b></p> <p>7. Elabore un ensayo donde muestre la relación que existe entre el peso, la talla, el Índice de Masa Corporal con el estado nutricional del ser humano y sus repercusiones, Para reconocer como los incrementos calóricos afectan el estado nutricional, la talla y el peso.</p>	<p>7. Se propone retomar la información que los estudiantes han recibido acerca de cómo realizar un ensayo, además, proporcione bibliografía de nutrición acerca de la relación entre medidas y peso, sobrepeso y obesidad.</p> <p>Se sugiere revisar el siguiente vínculo:</p> <p><a href="https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,(kg%2Fm2).">https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,(kg%2Fm2).</a></p>



### PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO

En equipo, elabore un reportaje con las siguientes características:

- a) Breve (5 minutos).
- b) Ejemplifique la relación que existe entre el peso, la talla, el Índice de Masa Corporal con el estado nutricional del ser humano y sus repercusiones.
- c) Explique cómo los incrementos calóricos afectan el estado nutricional, la talla y el peso, en cada grupo etario tomando en cuenta la alimentación correspondiente a cada grupo.
- d) Proponga medidas antropométricas ideales y requerimientos calóricos para cada grupo etario.
- e) Exponga a la comunidad escolar.

Se recomienda organizar y guíe la actividad



## EVALUACIÓN DEL BLOQUE II

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
<b>CONOCER</b>	<b>Analiza</b> la Norma Oficial Mexicana para conocer el uso de sus conceptos y poder utilizarlo en su estilo de vida nutricional y salud física.	Dieta Familiar.  Conceptos de alimentación en embarazo, lactancia, primera infancia, adolescencia, adulto mayor.  Hábitos alimenticios en el entorno.  Conocer el estado nutricional.  Manejo de medidas antropométricas.  Uso de gráficas de valoración.  Conocimiento de nutriente y requerimiento energético. Condiciones fisiológicas. Integración y restricción en porciones.	Exámenes objetivos y/o de desempeño.	<b>30 %</b>
<b>HACER</b>	<b>Diseña</b> los tipos de alimentación para cada grupo etario.	Mapa conceptual. Periódico Mural. Cuadro Comparativo.	Escalas (Rúbrica o lista de cotejo).	<b>30%</b>



	<p><b>Demuestra</b> el estado nutricional de la comunidad escolar mediante el uso de las medidas antropométricas y la aplicación de las diferentes gráficas de valoración.</p> <p><b>Recomienda</b> dietas que incluyan los requerimientos energéticos y nutricionales acordes a las necesidades fisiológicas de cada individuo.</p>	<p>Encuesta Ficha de conclusión Gráficas. Ficha de opinión Infografía. Ensayo</p>		
<b>SER Y CONVIVIR</b>			Guías estructuradas de observación.	<b>10%</b>
<b>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO (CIERRE)</b>				
<b>ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE</b>	<b>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO</b>	<b>AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>	<b>PONDERACIÓN (%)</b>
AB Proyectos.	Demostrar a través de un reportaje la relación que existe entre el peso, la talla, el índice de Masa Corporal y el estado nutricional del ser humano.	Heteroevaluación. Equipo.	Guía de evaluación de proyecto (Ver Anexo 1)	<b>30%</b>
<b>TOTAL</b>				<b>100%</b>



## BLOQUE III. LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA COMO ALIADA EN LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS

### Propósito del Bloque

El estudiante organiza los diferentes estados nutricionales mediante definiciones y clasificaciones de sobrepeso, desnutrición, anemia, síndrome de malabsorción, así como, identificará indicios de trastornos alimenticios, con base en parámetros nutricionales medibles para generar prácticas de prevención en la comunidad estudiantil y la región en la que vive.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sobrepeso y Obesidad<ul style="list-style-type: none"><li>a) Definición y clasificación.</li><li>b) Fisiopatología.</li><li>c) Causas.</li><li>d) Características.</li><li>e) Tratamiento.</li></ul></li><li>• Desnutrición<ul style="list-style-type: none"><li>a) Definición y clasificación.</li><li>b) Fisiopatología.</li><li>c) Causas.</li><li>d) Características.</li><li>e) Tratamiento.</li></ul></li><li>• Anemia<ul style="list-style-type: none"><li>a) Definición.</li><li>b) Fisiopatología.</li><li>c) Causas.</li><li>d) Características.</li><li>e) Tratamiento.</li></ul></li></ul>	<p><b>Propone</b> medidas preventivas a través de que <b>analiza</b> las definiciones y características del sobrepeso y la obesidad.</p> <p><b>Clasifica</b> las causas y características más importantes de la desnutrición e <b>identifica</b> si se encuentran dentro del rango y toma acciones preventivas o correctivas.</p> <p><b>Explica</b> las características que conllevan una enfermedad como la anemia y el síndrome de malabsorción en el cuerpo humano.</p> <p><b>Plantea</b> las diferencias entre los diversos trastornos alimenticios, sus tipos y los factores que son detonantes en sus diferentes fases.</p> <p><b>Valora</b> los buenos hábitos alimenticios para llevar una excelente calidad de vida.</p>	<p>Organiza una campaña de prevención y orientación para trastornos alimenticios y exponer a través un foro dirigido a la comunidad escolar.</p>



- Síndrome de malabsorción
  - a) Definición.
  - b) Fisiopatología.
  - c) Causas.
  - d) Características.
  - e) Tratamiento.
  
- Trastornos alimenticios
  - a) Anorexia y sus tipos.
  - b) Bulimia y sus tipos.
  - c) Otros (Trastornos de la conducta alimenticia TANE).



## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

### Sobrepeso y Obesidad

1. Indague en la bibliografía sugerida por el docente, en artículos científicos y páginas de la Organización Mundial de la Salud sobre:

- a) Sobrepeso.
- b) Obesidad.
- c) Obesidad en México.

Recopile información en su libreta con los datos más importantes acerca:

- a) Las enfermedades presentes en su comunidad.
- b) Enfermedades relacionadas con la obesidad en México y en el mundo.

Con la información obtenida, realice un cuadro sinóptico en donde mencione:

- a) Definición y fisiopatología.
- b) Clasificación.
- c) Causas.
- d) Consecuencias.
- e) Estrategias para la prevención.
- f) Tratamiento de la obesidad.

Exponga frente al grupo y en una ficha de conclusión explique la importancia de conocer los conceptos relacionados con la obesidad para poder prevenir enfermedades crónico-degenerativas que afectan la salud integral del alumno.

## ORIENTACIONES O SUGERENCIAS

1. Se sugiere aportar al estudiante bibliografías de artículos publicados por la Organización mundial de la Salud: revistas científicas, libros acerca del sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades que conllevan estas condiciones. Oriente las actividades al alumno.

Se sugiere:

Rivera, D. J. A, Aguilar, S.C.A, Hernández, A.M (2015) Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado. Ed. Dirección General de Publicaciones UNAM





<p><b>Desnutrición</b></p> <p>2. Registre la información otorgada por el docente acerca de la desnutrición, en su libreta.</p> <p>a) Elabore un folleto (Tríptico) con las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>I. Definición y fisiopatología,</li><li>II. Clasificación,</li><li>III. Causa,</li><li>IV. Consecuencias, estrategias para la prevención y tratamiento de la desnutrición.</li></ul> <p>b) Explique el contenido del folleto al pleno, posteriormente reparta a la comunidad estudiantil.</p>	<p>2. Se recomienda exponer una breve explicación sobre la desnutrición y sus factores al alumnado. Proporcione información sobre la forma en que se realiza un folleto, apoyándose de la siguiente página web: <a href="http://observatoriocultural.udgvirtual.udg.mx/repositorio/bitstream/handle/123456789/432/6%2BFolleto.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://observatoriocultural.udgvirtual.udg.mx/repositorio/bitstream/handle/123456789/432/6%2BFolleto.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p> <p>Oriento y coordino las actividades.</p>
<p><b>Anemia</b></p> <p>3. Elabore, con la bibliografía otorgada por el docente, material audiovisual que explique lo siguiente:</p> <p>a) Características de la anemia.</p> <p>b) Causas y síntomas.</p> <p>c) Alimentos preventivos y sus nutrientes principales.</p> <p>Posteriormente, comparta el material a la comunidad escolar a través de redes sociales.</p>	<p>3. Se sugiere apoyar al alumno con información médica relacionada con la anemia y sus complicaciones. Se recomienda analicen el siguiente video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I5MjxeF_5YU">https://www.youtube.com/watch?v=I5MjxeF_5YU</a></p> <p>Guiar en la elaboración de un video estudiantil con contenido del tema.</p>
<p><b>Síndrome de malabsorción</b></p> <p>4. Revise la siguiente página web y la bibliografía otorgada por el docente: <a href="http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1029-30192012000200011">http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1029-30192012000200011</a></p> <p>Posteriormente identifique las ideas principales y responda:</p> <p>a) ¿Qué es la malabsorción?</p> <p>b) ¿Cuáles son los tipos de malabsorción y cuáles son sus características?</p>	<p>4. Se recomienda proporcionar información al alumnado para contestar las preguntas propuestas. Guiarse del artículo disponible en <a href="https://www.aegastro.es/documents/pdf/22_Sindrome_de_malabsorcion_fisiologia_y_fisiopatologia.pdf">https://www.aegastro.es/documents/pdf/22_Sindrome_de_malabsorcion_fisiologia_y_fisiopatologia.pdf</a></p> <p>Oriento y coordino la actividad.</p>



<p>c) ¿Cuáles son las principales causas de la malabsorción? d) ¿Cómo se diagnostica?</p> <p>Con las respuestas obtenidas, redacte una ficha de conclusión en donde establezca las consecuencias que puede padecer un individuo con síndrome de malabsorción.</p> <p>Comparta en plenaria, retroalimente a sus compañeros y complemente su información.</p>	
<p><b>Trastornos alimenticios</b></p> <p>5. Examine la bibliografía otorgada por el docente. Realice un juego de memorama en donde una carta tenga el nombre del trastorno y la otra sus principales características. Aplique el juego entre pares. Analice dentro del aula estas características y registre en una ficha de conclusión la forma en que se reconocen y evitan estos trastornos.</p>	<p>5. Se recomienda proporcionar bibliografía al alumno. Realice una breve explicación de la forma que se realiza un memorama y coordine la actividad. Utilizar recursos como películas, videos, libros, artículos para abordar el tema. Se recomienda el libro "Prevalencia de trastornos de la alimentación en adolescentes".</p>
<p><b>Anorexia</b></p> <p>6. Atienda la información que proporciona el docente sobre la anorexia: las causas, factores sociales, psicológicos y consecuencias. Realice un breve guion en donde describa una situación real observada en el entorno escolar acerca de los factores que llevan a los estudiantes a practicar conductas anoréxicas, posteriormente presente la dramatización frente a la comunidad estudiantil. Explique en una ficha de conclusión, por qué es importante evitar estas conductas, cómo puede prevenirlas y de qué manera apoyaría a algún integrante de la comunidad escolar que estuviera viviendo una situación similar.</p>	<p>6. Se sugiere preparar una breve explicación sobre la anorexia, las causas, los factores sociales, psicológicos y consecuencias. Coordine, asesore la dramatización con el objetivo de sensibilizar a los espectadores de este hecho social, identificando soluciones de este problema.</p>



<p><b>Bulimia</b></p> <p>7. Indague en artículos científicos sobre los signos, síntomas, causas, factores de riesgo y complicaciones ocasionados por la bulimia. Con la información obtenida elabore un cartel (digital o físico) y exponga en plenaria, retroalimente y mejore su idea de ser necesario, presente en el periódico mural escolar.</p>	<p>7. Se recomienda proporcionar bibliografía a los estudiantes. Explique y coordine la forma en la que se realiza un cartel digital y uno físico. Coordine la actividad para la realización del periódico mural y colóquelo en un lugar visible dentro de la institución.</p>
<p><b>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO</b></p> <p>Retome los productos elaborados durante el bloque y, tomándolos como apoyo, organice una campaña de prevención y orientación acerca de los trastornos alimenticios, considere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Presente en un foro a la comunidad escolar.</li><li>b) Organice la participación de los alumnos conforme a la estructura del foro.</li><li>c) Establezca medidas preventivas.</li></ul> <p>Al finalizar redacte una ficha de conclusión en donde exprese por qué es necesario conocer la información presentada en el Bloque.</p>	<p>Se recomienda organizar y coordinar el foro dando una breve explicación del mismo. Invite a uno o varios especialistas en el tema para las conferencias.</p>



## EVALUACIÓN DEL BLOQUE III

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
CONOCER	<p><b>Describe</b> medidas preventivas a través de que <b>analiza</b> las definiciones y características del sobrepeso y la obesidad.</p> <p><b>Revisa</b> las causas y características más importantes de la desnutrición e <b>identifica</b> si se encuentran dentro del rango y toma acciones preventivas o correctivas.</p> <p><b>Explica</b> las características que conllevan una enfermedad como la anemia y el síndrome de malabsorción en el cuerpo humano.</p> <p><b>Describe</b> las diferencias entre los diversos trastornos alimenticios, sus tipos y los factores que son detonantes en sus diferentes fases.</p> <p><b>Identifica</b> los buenos hábitos alimenticios para llevar una excelente calidad de vida.</p>	<p>Concepto de alimentación saludable y estados nutricionales.</p> <p>Sobrepeso y obesidad, Desnutrición, Anemia y Malabsorción, su definición, clasificación, causas, características y tratamiento.</p> <p>Trastornos alimenticios: Anorexia, bulimia y trastorno TANE. Sus factores sociales y psicológicos.</p>	Exámenes objetivos y de desempeño.	30 %



<p><b>HACER</b></p>	<p><b>Plantea</b> medidas preventivas a través de que <b>analiza</b> las definiciones y características del sobrepeso y la obesidad.</p> <p><b>Describe</b> las causas y características más importantes de la desnutrición e <b>identifica</b> si se encuentran dentro del rango y toma acciones preventivas o correctivas.</p> <p><b>Explica</b> las características que conllevan una enfermedad como la anemia y el síndrome de malabsorción en el cuerpo humano.</p> <p><b>Ilustra</b> las diferencias entre los diversos trastornos alimenticios, sus tipos y los factores que son detonantes en sus diferentes fases.</p> <p><b>Explica</b> los buenos hábitos alimenticios para llevar una excelente calidad de vida.</p>	<p>Cuadro Sinóptico y ficha de conclusión.</p> <p>Tríptico. Video. Cuestionario. Ensayo. Memorama. Dramatización, ficha de conclusión. Cartel, periódico mural.</p>	<p>Escalas (Rúbrica o lista de cotejo).</p>	<p><b>30%</b></p>
---------------------	---	---	---	-------------------



<b>SER Y CONVIVIR</b>			Guías estructuradas de observación, cuestionarios y escalas (Rúbricas, lista de cotejo).	<b>10%</b>
<b>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO (CIERRE)</b>				
<b>ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE</b>	<b>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO</b>	<b>AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>	<b>PONDERACIÓN (%)</b>
Aprendizaje basado en Proyectos.	Organizar una campaña de prevención y orientación para trastornos alimenticios y exponer a través un foro dirigido a la comunidad escolar.	Heteroevaluación.	Guía de evaluación de proyecto (Ver Anexo 2).	<b>30%</b>
<b>TOTAL</b>				<b>100%</b>



## INSTRUMENTO DE VALORACIÓN

INSTRUMENTO DE VALORACIÓN DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES (HABILIDADES GENERALES) <i>(Ponderación: 10 puntos equivalen al 5% de la calificación final)</i>				
<b>Nombre del alumno:</b>				<b>Grado y grupo:</b>
CRITERIOS	NIVELES OBSERVABLES			
	NUNCA (0)	A VECES (1)	SIEMPRE (2)	TOTAL
1. Participa activamente en las diferentes actividades de clase.				
2. Logra mantener un adecuado nivel de concentración en las actividades desarrolladas.				
3. Es capaz de tomar la iniciativa y organizar una tarea o actividad de grupo.				
4. Muestra respeto hacia el docente, así como a sus compañeros.				
5. Muestra capacidad de autonomía y autorregula su aprendizaje.				
<b>TOTAL:</b>				



### INSTRUMENTO DE AUTOVALORACIÓN DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES (HABILIDADES GENERALES)

(Ponderación: 10 puntos equivalen al 5% de la calificación final)

Nombre del alumno:				Grado y grupo:
CRITERIOS	NIVELES OBSERVABLES			
	NUNCA (0)	A VECES (1)	SIEMPRE (2)	TOTAL
1. Valoro la importancia de los conocimientos que desarrollé durante el bloque.				
2. Controlo mis emociones y actúo de manera propositiva en las actividades desarrolladas.				
3. Considero y analizo diversas alternativas para cumplir tareas individuales o colectivas.				
4. Valoro las consecuencias o repercusiones que pueden tener mis actos o comportamientos individuales o colectivos.				
5. Mido el nivel de motivación que ejercen en mí, las diversas actividades propuestas para desarrollar mi autonomía.				
<b>TOTAL:</b>				





## REFERENCIAS

- Aguilar Salinas. CA. Estradas Trujillo JA (2019). *Alexánderson. Fisiología de los sistemas endocrino y digestivo*. Ed. Manual Moderno
- Ariza, C., Ortega Rodríguez. E., Sánchez Martínez. F., Valmayor, S., Juárez, O., Pasarín, M. I. & Grupo de Investigación del Proyecto POIBA. (2014). *Atención Primaria. La prevención de la obesidad infantil desde una perspectiva comunitaria. Volumen 47. Número 4*
- Camarillo, O. N., Cabada, R. E., Gómez, M. A. J. y Munguía, A. E. K. (2013). *Prevalencia de trastornos de la alimentación en adolescentes*. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas
- Badui Dergal. S (2006) *Química de los Alimentos*. Editorial Pearson, Cuarta Edición.
- Brown, E. J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. Ed. Mc Graw – Hill Quinta edición
- Rivera Dommarco. J. A, Aguilar Salinas.C.A, Hernández Avila.M (2015) *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado*. Ed. Dirección General de Publicaciones UNAM
- Setton D. Fernandez A. (2014). *Nutrición en Pediatría* Ed. Médica Panamericana.

## REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

- Fondo para la Infancia de las Naciones Unidas (UNICEF) (2011). *La desnutrición infantil, causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento*.
- <https://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf>
- IMSS (2015). *Alimentación para adultos mayores*.
- [http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adultos\\_mayores/Guia\\_adultosmay\\_nutricion.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_nutricion.pdf)
- MediSan Cuba(2012) Malabsorción intestinal y malnutrición por defecto.
- [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192012000200011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192012000200011)
- Organización Mundial de la Salud. (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas* (OMS/FAO Informe Técnico 916). [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42755/1/WHO\\_TRS\\_916\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42755/1/WHO_TRS_916_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. Artículos Nutrición (2015)
- <https://apps.who.int/nutrition/publications/es/index.html>
- Organización Panamericana de la Salud. Artículos Nutrición (2021)
- <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
- Organización Mundial de la Salud. Notas Descriptivas (2021)
- [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,\(kg%2Fm2\).](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,(kg%2Fm2).)
- PixartPrinring (2021) <https://www.pixartprinting.es/blog/como-hacer-un-folleto/>
- Rodríguez MD (2020) Generalidades de la Anemia



- [https://www.youtube.com/watch?v=l5MjxeF\\_5YU](https://www.youtube.com/watch?v=l5MjxeF_5YU)
- Secretaría de Salud (2006) NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf>
- Universidad de Zaragoza, España (2019). Síndrome de Malabsorción.
- [https://www.aegastro.es/documents/pdf/22\\_Sindrome\\_de\\_malabsorcion\\_fisiologia\\_y\\_fisiopatologia.pdf](https://www.aegastro.es/documents/pdf/22_Sindrome_de_malabsorcion_fisiologia_y_fisiopatologia.pdf)
- YouTubeMX. (2019). Tipos de alimentos
- <https://www.youtube.com/watch?v=YHNNHo8OVuMk>

## ANEXOS

### ANEXO 1. GUÍA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO.

La siguiente herramienta evalúa el Producto Integrador Sugerido en cada uno de los diferentes bloques:

**Bloque I.** “Foro escolar, La importancia de los grupos alimentarios y sus nutrientes en el correcto funcionamiento del cuerpo humano”.

**Bloque II.** “Reportaje de las medidas antropométricas y la relación de estas en cada etapa del ser humano en su estado nutricional”.

**Bloque III.** “Campaña de orientación y prevención para trastornos alimenticios”.

DATOS DE LA INSTITUCIÓN				
GUÍA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO				
<b>DATOS DEL ALUMNO:</b> <b>NOMBRE DEL PROYECTO:</b> <b>FECHA DE ENTREGA:</b>				
<b>INDICACIONES:</b> Marque con una “X” el nivel de logro alcanzado. El puntaje obtenido puede ser de 1 hasta 4, seleccionando el nivel que considere el más adecuado. La suma más alta es de 44 puntos. Al final del instrumento se propone la ponderación, la cual equivale al 30% de la evaluación sumativa del Bloque I, II y III.				
INDICADORES	Muy bien (4 puntos)	Bien (3 puntos)	Suficiente (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)



1. Identifica con claridad el tema del proyecto.				
2. Vincula el tema del proyecto con su entorno social en su comunidad.				
3. Establece con claridad la justificación del proyecto.				
4. En el desarrollo del problema, establece al menos 10 artículos relacionados con su tema. (links fiables).				
5. Elige un estilo de redacción para citar su planteamiento del problema y justificación.				
6. Considera con claridad la justificación epistemológica.				
7. Considera con claridad la justificación costo/beneficio.				
8. Utiliza la coherencia, lógica y secuencia de ideas en la organización del proyecto.				



9. El lenguaje que utiliza es adecuado en la redacción (uso de palabras descriptivas, de analogías, etc.)				
10. Es clara la gramática y usos (fragmento de oraciones, verbos).				
11. Es adecuado el uso de puntuación y ortografía.				
Puntaje total:				

PONDERACIÓN				
6	7	8	9	10
De 29 a 31 Puntos	De 32 a 35 Puntos	De 36 a 40 Puntos	De 41 a 45 Puntos	De 46 a 48 puntos
Comentarios u observaciones:				
Nombre del docente (evaluador):				

\*El contenido de este programa fue recuperado de las ediciones 2018 y 2019.