



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

PLAN Y PROGRAMAS DE ESTUDIO BGE 2018



Secretaría
de Educación



GASTRONOMÍA

CUARTO SEMESTRE

Nutrición



ÍNDICE

DIRECTORIO INSTITUCIONAL DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN	4
DIRECCIONES QUE PARTICIPAN	5
DIRECTORIO DE DISEÑADORES CURRICULARES DE CUARTO SEMESTRE	6
PRINCIPIOS DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA	7
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	9
ENFOQUE DEL PLAN Y PROGRAMA DE ESTUDIO	10
DATOS GENERALES CUARTO SEMESTRE	12
IMPACTO DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y SUS BLOQUES EN EL PERFIL DE EGRESO EMS	13
IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN	15
BLOQUE I. ¿DE QUÉ ESTÁ CONFORMADO LO QUE COMO?	16
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.....	17
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS	17
EVALUACIÓN DEL BLOQUE I	20
BLOQUE II. SI ME ENFERMO, ¿QUÉ PUEDO COMER?	22
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.....	23
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS	23
EVALUACIÓN DEL BLOQUE II	28
BLOQUE III. ¿QUÉ DIETAS ME RECOMIENDAN?	30
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.....	31
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS	31
EVALUACIÓN DEL BLOQUE III.....	34
INSTRUMENTOS DE VALORACIÓN	36
REFERENCIAS	38
REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS	38
ANEXOS	41



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

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN OBLIGATORIA

AMÉRICA ROSAS TAPIA

SUBSECRETARÍA 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

IX-CHEL HERNÁNDEZ MARTÍNEZ

DIRECTORA 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

DIRECCIÓN DE BACHILLERATOS ESTATALES Y PREPARATORIA ABIERTA

ANDRÉS GUTIÉRREZ MENDOZA

DIRECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES

JOSÉ ANTONIO ZAMORA VELÁZQUEZ

DIRECCIÓN DE ESCUELAS PARTICULARES



DIRECTORIO DE DISEÑADORES CURRICULARES DE CUARTO SEMESTRE

COORDINACIÓN

ALFREDO MORALES BÁEZ
DINORA EDITH CRUZ TORAL
MARÍA CRISTINA HERNÁNDEZ RAMOS
MARÍA DEL PILAR GUZMÁN TENORIO
MARIANA PAOLA ESTÉVEZ BARBA
MIRIAM PATRICIA MALDONADO BENÍTEZ
VÍCTOR HUGO ESCAMILLA MIRANDA

DISEÑADORES DE LA CAPACITACIÓN DE NUTRICIÓN

GEOVANNA AMARANTA CANTÚN HERNÁNDEZ
MARÍA ADELA ROBREDO ARELLANO

REVISIÓN METODOLÓGICA Y DE ESTILO

FRANCISCO RAMOS APONTE

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, F. (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).

ASEQUIBILIDAD	ACCESIBILIDAD	ADAPTABILIDAD	ACEPTABILIDAD
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 proporcionar 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” 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.
- 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 CUARTO SEMESTRE

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

Campo de formación profesional: **Gastronomía**
Capacitación para el trabajo: **Gastronomía**
Disciplina: **Nutrición**
Semestre: **Cuarto**

Clave Capacitación: **BGEGAS4**
Clave Disciplina: **CT-GAS-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 del programa

Que el estudiante evalúe las características nutricionales y calóricas en los alimentos que consume de forma cotidiana y su familia, mediante la correcta elección y preparación de menús acorde a sus necesidades nutrimentales y la cantidad de gasto calórico de acuerdo a su edad, para poder decidir los productos alimenticios que sean mejores para su dieta diaria.

Ámbitos

Lenguaje y Comunicación

Se expresa con claridad de forma oral y escrita en español. Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas, obtiene e interpreta información y argumenta con eficacia. Se comunica en inglés con un intercambio simple y directo de información sobre actividades y asuntos cotidianos de interés personal.

Habilidades Digitales

Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación de forma ética y responsable para investigar, resolver problemas, producir materiales y expresar ideas. Aprovecha estas tecnologías para desarrollar ideas e innovaciones, así como para su socialización.

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.

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

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

Competencias Profesionales

CP-CAD-04. Controla los recursos de la empresa mediante la generación de evidencias escritas, con base en los procedimientos y políticas establecidas.



CP-CAD-06. Organiza los procedimientos establecidos por la empresa para el abastecimiento, cuidado y distribución de los recursos materiales.

Habilidades Socioemocionales

Relaciona - T: Colaboración

Dimensiones del Proyecto de Vida

Educación: Intelectual.



IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN

El programa de la disciplina de Nutrición tiene la finalidad de que el estudiante evalúe las características nutricionales y calóricas en los alimentos que consume de forma cotidiana y su familia, para lograr platillos balanceados mediante la correcta elección y preparación de alimentos, en relación a sus necesidades nutrimentales y la cantidad de gasto calórico de acuerdo a su edad, para poder decidir los productos alimenticios que sean mejores para su dieta diaria.

Bloque I. ¿De qué está conformado lo que como?

El estudiante conocerá la clasificación de los grupos alimenticios, analizando su composición por medio de los conceptos de macro y micronutrientes, calorías, nutrición, dieta, hábitos alimenticios e IMC para inspeccionar de forma detallada el contenido calórico de sus alimentos diarios y las raciones recomendadas de acuerdo a su etapa de vida

Bloque II. Si me enfermo ¿qué puedo comer?

El estudiante decidirá el tipo de dieta que corresponde consumir de acuerdo a la etapa de la vida en la que se encuentre, combinando en sus platillos las porciones correctas para generar buenos hábitos alimentarios; así como relacionar los alimentos adecuados, que se adapten a las necesidades nutricionales cuando se padecen enfermedades como: sobrepeso, diabetes e hipertensión apoyando esto con una cantidad de ejercicio para mejorar su calidad de vida y salud.

Bloque III. ¿Qué dietas me recomiendan?

El estudiante seleccionará la cocción, preparación y presentación de los alimentos que requiera consumir diariamente de acuerdo a su edad, para mantener su valor nutricional óptimo con el fin de lograr una nutrición plena, cuestionando y evitando el uso de las "dietas de moda".



Bloque I. ¿De qué está conformado lo que como?

Propósito del Bloque

Modifique la percepción de la nutrición al indagar acerca de términos comunes utilizados en el medio, además de describir y reconocer los grupos alimenticios y cuáles contienen macro y micro nutrientes, para inspeccionar de forma detallada el contenido calórico de sus alimentos diarios.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
1. Fundamentos de nutrición.	Identifica conceptos relacionados con la nutrición en su vida cotidiana.	Explique en equipo mediante un periódico mural dónde se encuentran los macro y micronutrientes, un ejemplo de los grupos de alimentos con imágenes, la receta de un guisado con la tabla calórica de complemento y el ejemplo de una dieta correcta para estudiantes de bachillerato.
2. Macronutrientes y Micronutrientes.	Describe la clasificación de macro y micronutrientes.	
3. Grupos de alimentos.	Reconoce los grupos de alimentos que encuentra en su hogar.	
4. Calorías y raciones.	Inspecciona el contenido calórico de los alimentos que consume y las porciones necesarias para una dieta correcta. Valora lo fundamental de la nutrición en su vida	



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ORIENTACIONES O SUGERENCIAS
<p>Fundamentos de Nutrición</p> <p>1. Indague de manera individual en fuentes confiables, el significado de los siguientes conceptos relacionados a la Nutrición.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Alimentaciónb) Alimentación correctac) Dietad) Nutricióne) Hábitos alimentariosf) Plátanog) Porciónh) Nutrimentoi) Digestiónj) Caloríak) Índice de Masa Corporal (IMC) <p>2. Enumere en su libreta, el significado de los conceptos por medio de un glosario, para que los identifique en su vida diaria.</p> <p>3. Relate en plenaria si ha escuchado algún concepto en su vida cotidiana y cuáles son las aportaciones que adquirió con los ejercicios.</p>	<p>1. Se recomienda que seleccione información relacionada con fundamentos de nutrición y se proporcione al alumnado. Se sugiere que tome en cuenta los siguientes conceptos, para complementar el glosario de los alumnos: Puede apoyarse con los siguientes links:</p> <p>http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf</p> <p>http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002004000400011</p> <p>2. Se recomienda que apoye al alumnado con la creación del glosario</p> <p>3. Se sugiere que organice la plenaria para las participaciones de las experiencias personales del estudiante.</p>
<p>Macronutrientes y micronutrientes</p> <p>4. Indague en fuentes confiables información acerca de macronutrientes y micronutrientes, y su clasificación, registre mediante un mapa conceptual en equipo.</p>	<p>4. Se recomienda que proporcione los siguientes links para adquirir información relacionada con el tema.</p> <p>https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/202/macronutrientes</p>



<p>5. Exprese mediante una infografía en una lámina los alimentos que consume en un día que contienen macro y micronutrientes de acuerdo a su clasificación.</p> <p>6. Exponga en plenaria su infografía y mapas conceptuales para corroborar información.</p>	<p>https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/203/micronutrientes</p> <p>5. Se sugiere que complemente la información del estudiante para crear los mapas conceptuales.</p> <p>6. Se recomienda que organice los equipos para el debate en plenaria.</p>
<p>Grupos de alimentos</p> <p>7. Serie individualmente en su libreta, los grupos de alimentos que existen, indague en fuentes confiables.</p> <p>8. Asocie 5 productos en cada grupo de alimentos, registre en su libreta mediante una infografía.</p> <p>9. Reconozca productos alimenticios que tenga en su cocina de acuerdo a los grupos de alimentos, tome nota o una captura digital y exponga en plenaria.</p>	<p>7. Se sugiere que proporcione al alumnado información relacionada al tema, puede apoyarse de los siguientes links. https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos https://fmd diabetes.org/la-medida-exacta-porciones-de-alimentos/</p> <p>8. Se recomienda que forme equipos y divida los grupos alimenticios entre cada uno de ellos.</p> <p>9. Se sugiere que pida una cantidad de alimentos para que el estudiante añada a su evidencia digital.</p>
<p>Calorías y porciones</p> <p>10. Describa individualmente un alimento que tenga a su alcance mediante un organizador gráfico, incluyendo las características organolépticas, las calorías que contiene y la porción recomendada para un adolescente de su edad.</p> <p>11. Inspeccione individualmente dos platillos que encuentre en la cooperativa escolar contraste en su cuaderno mediante un cuadro de doble entrada ¿cuál plato es el que</p>	<p>10. Se sugiere que retome el tema de características organolépticas vistas el semestre anterior y proporcione información que le permita al estudiante hacer el organizador gráfico, guíese del siguiente link. http://fundacionpedrozaragoza.org.mx/micrositio/movimiento/nota.php?t=Movimiento_Saludable&fc=fecad6d7&ena=porciones-de-alimentos-/</p>



<p>tiene más alimentos por menos calorías y cuál es el más recomendable para su consumo?</p> <p>12. Calcule las calorías de los alimentos que consume cotidianamente usando como criterio una dieta para adolescentes y exprese en plenaria.</p>	<p>11. Se recomienda que acompañe al estudiante a la cooperativa escolar y apoye a la elección de platos.</p> <p>12. Se recomienda que proporcione el siguiente link a los estudiantes para hacer el cálculo. http://fundacionpedrozaragoza.org.mx/micrositio/movimiento/nota.php?t=Movimiento_Saludable&fc=fecad6d7&ena=porciones-de-alimentos-/</p>
<p>Dieta correcta</p> <p>13. Inspeccione las características de la dieta correcta mediante un organizador gráfico.</p> <p>14. Catalogue en su libreta, los alimentos que consumió el día anterior.</p> <p>15. Resuelva mediante una tabla comparativa, de los alimentos consumidos, ¿Qué es considerado bueno o malo? usando los criterios de la dieta correcta y discutan en plenaria.</p>	<p>13. Se sugiere que proporcione información relacionada con el tema, apóyese del siguiente link. https://www.vrim.com.mx/caracteristicas-una-dieta-correcta/</p> <p>14. Se recomienda que supervise la actividad del estudiante.</p> <p>15. Se sugiere que apoye al estudiante a distinguir entre correcto e incorrecto.</p>
<p>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO</p> <p>Explique en equipo mediante un periódico mural dónde se encuentran los macro y micronutrientes, un ejemplo de los grupos de alimentos con imágenes, la receta de un guisado con la tabla calórica de complemento y el ejemplo de una dieta correcta para estudiantes de bachillerato.</p>	<p>Se sugiere que supervise la exposición de los estudiantes.</p>



EVALUACIÓN DEL BLOQUE I

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
CONOCER	Identifica conceptos relacionados con la nutrición en su vida cotidiana.	Glosario	Lista de observación	30 %
HACER	Describe la clasificación de macro y micronutrientes. Reconoce los grupos de alimentos que encuentra en su hogar. Inspecciona el contenido calórico de los alimentos que consume y las porciones necesarias para una dieta correcta.	Mapa conceptual Infografía Organizador gráfico	Lista de cotejo	30%
SER Y CONVIVIR	Valora lo fundamental de la nutrición en su vida	Tabla comparativa	Lista de observación	10%

PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO (CIERRE)

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO	AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
---------------------------	------------------------------	---	---------------------------	-----------------



AB Proyectos.	Explique en equipo mediante un periódico mural dónde se encuentran los macro y micronutrientes, un ejemplo de los grupos de alimentos con imágenes, la receta de un guisado con la tabla calórica de complemento y el ejemplo de una dieta correcta para estudiantes de bachillerato.	Equipo Heteroevaluación	Rúbrica (Ver Anexo 1).	30%
TOTAL				100%



Bloque II. Si me enfermo, ¿Qué puedo comer?

Propósito del Bloque

Seleccione el tipo de dieta que corresponde consumir de acuerdo a la etapa de la vida en la que se encuentre, combinando en sus platillos las porciones correctas para generar buenos hábitos alimentarios; así como relacionar los alimentos adecuados, que se adapten a las necesidades nutricionales cuando se padecen enfermedades como: sobrepeso, diabetes e hipertensión apoyando esto con una cantidad de ejercicio para mejorar su calidad de vida y salud.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
<ol style="list-style-type: none"> Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Nutrición en enfermedades. <ol style="list-style-type: none"> Sobrepeso y obesidad Diabetes Hipertensión Trastornos alimenticios. Importancia de la actividad física y su relación con la alimentación. 	<p>Liste las características de la nutrición en las diferentes etapas de la vida utilizando fuentes confiables y sitios de salud para referenciar esta información.</p> <p>Describe en pares lo que conocen sobre conceptos de sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión y los alimentos que no deben consumir para cada afección.</p> <p>Compare información recabada en fuentes confiables del tipo de dieta que se emplea en el tratamiento de enfermedades como son el sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión.</p> <p>Relate la importancia de la actividad física para la quema de calorías con el tipo de alimentación que llevan.</p> <p>Construya en plenaria un cuadro sinóptico de las características de y tipo de actividad que deben llevar de acuerdo a la etapa de la vida en que se encuentran.</p>	<p>Concluya en equipos realizando una línea de tiempo donde se detallen las características de la nutrición de un individuo (femenino o masculino); de acuerdo a la etapa de la vida en la que se encuentren (primera infancia, edad escolar, adolescencia, adultos, madurez) recomendando los alimentos que deben consumir y la cantidad de ejercicio adecuado para mantener un equilibrio en su salud.</p>



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ORIENTACIONES O SUGERENCIAS
<p>Nutrición en las diferentes etapas de la vida</p> <ol style="list-style-type: none">1. Liste en la libreta las características nutrimentales de cada etapa de vida, tanto en hombres como en mujeres.2. Exprese en una infografía los beneficios de llevar la nutrición correcta y los daños de llevar una alimentación incorrecta en la etapa de adolescencia y la cantidad de actividad física que requieren utilizando la información previamente listada en la libreta3. Compare en plenaria las infografías de todo el grupo para generar una conclusión sobre la nutrición en la adolescencia.	<ol style="list-style-type: none">1. Se sugiere que identifique las necesidades nutricionales de acuerdo a su género y la etapa de la vida en que se encuentra comparándola con la de un compañero de clase del sexo opuesto.2. Se recomienda que describa los alimentos procesados de los alimentos naturales, que consume habitualmente, puede reforzar este tema visitando los siguientes sitios: https://blogs.unitec.mx/salud/ventajas-y-desventajas-de-los-alimentos-procesados/ https://www.sabermas.umich.mx/secciones/articulos/827-alimentos-procesados-y-tu-salud.html3. Se sugiere que discutan en plenaria si existen diferencias entre las dietas de mujeres y hombres de su misma edad, puede revisar estos links anteriores para reforzar el tema.
<p>Nutrición en enfermedades</p> <ol style="list-style-type: none">4. Identifique en pares las enfermedades provocadas por mala alimentación más frecuentes en tu comunidad.5. Inspeccione de forma individual en fuentes confiables las enfermedades provocadas por mala alimentación en tu estado, registrando estos datos en un gráfico circular en la libreta.6. Relate en plenaria los resultados obtenidos en su gráfico y cuáles podrían ser las razones de este tipo de padecimientos.	<ol style="list-style-type: none">4. Se sugiere que ordene en una lista la enfermedad provocada por mala alimentación y las cantidades de personas enfermas para que pueda comparar la información recabada.5. Se recomienda que contraste los datos obtenidos en la tabla de enfermedades provocadas por la mala alimentación con datos de fuentes como INEGI y del seguro social para analizar si todo el país se encuentra en la misma situación.



	<p>6. Se sugiere que consulte la información necesaria en los siguientes links:</p> <p>https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/EstSociodemo/DefuncionesRegistradas2019.pdf</p> <p>https://www.forbes.com.mx/noticias-mala-alimentacion-mitad-muertes-lopez-gatell/</p> <p>https://alianzasalud.org.mx/2020/10/las-principales-causas-de-muerte-en-mexico-derivan-de-una-mala-alimentacion/</p>
<p>a) Sobrepeso y obesidad</p> <p>7. Examine de forma individual, en fuentes confiables las necesidades nutrimentales para lograr que una persona con sobrepeso u obesidad comience con una rutina nutritiva óptima.</p> <p>8. Ilustre en un collage los alimentos recomendados para una persona con 20 kg extras sobre el peso ideal, que contenga todos los grupos de alimentos y active su metabolismo.</p>	<p>7. Se sugiere que ilustre con el plato del buen comer y la jarra del buen beber la forma de mezclar los alimentos y los grupos a los que pertenecen, para que sea más fácil de comprender una comida balanceada, puede consultar la información necesaria en el siguiente link:</p> <p>https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/a_dolcentes/guiaadolesc_nutricion.pdf</p> <p>8. Se sugiere que utilice recortes de revistas y folletos para llevar a cabo esta actividad, puede consultar los siguientes links para guiarse sobre los grupos de alimentos.</p>
<p>b) Diabetes</p> <p>9. Examine las necesidades nutrimentales para lograr que una persona con diabetes comience con una rutina nutritiva baja en azúcares.</p> <p>10. Ilustre en un collage los alimentos recomendados para una persona con diabetes, que contenga todos los grupos de alimentos y mantenga su nivel de azúcar estable.</p>	<p>9. Se sugiere que ilustre con el plato del buen comer y la jarra del buen beber la forma de mezclar los alimentos y los grupos a los que pertenecen, para que sea más fácil de comprender puede consultar la información necesaria en el siguiente link:</p>



	<p>https://biblioteca.colson.edu.mx/e-docs/RED/metasalud-covid-19/alimentacion-saludable/el-plato-del-bien-comer-diabetes.pdf</p> <p>10. Se sugiere que utilice recortes de revistas y folletos para llevar a cabo esta actividad, puede consultar los siguientes links para guiarse sobre los grupos de alimentos.</p>
<p>c) Hipertensión</p> <p>11. Examine las necesidades nutrimentales para lograr que una persona con hipertensión comience con una rutina nutritiva baja en grasas y sales.</p> <p>12. Ilustre en un collage los alimentos recomendados para una dieta de una persona con hipertensión, que contenga todos los grupos de alimentos y regule sus triglicéridos y colesterol.</p> <p>13. Muestre en plenaria los collages realizados de las enfermedades estudiadas (sobrepeso, diabetes e hipertensión) los mejores serán exhibidos en un periódico mural.</p>	<p>11. Se sugiere que ilustre con el plato del buen comer y la jarra del buen beber la forma de mezclar los alimentos y los grupos a los que pertenecen, para que sea más fácil de comprender:</p> <p>http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/GuiaPacientesHTA.pdf</p> <p>https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20047110</p> <p>12. Se sugiere que utilice recortes de revistas y folletos para llevar a cabo esta actividad, puede consultar los links del punto 11 para guiarse sobre los grupos de alimentos.</p> <p>13. Se sugiere que seleccionen un espacio visible en el salón o alguna mampara para colocar los collages donde se puedan observar los alimentos que pueden consumir las personas que padecen alguna de las enfermedades estudiadas en estas actividades.</p>



Trastornos alimenticios

14. Resuma en equipo mediante una exposición, un trastorno alimenticio que aqueja a los adolescentes en el siglo XXI.

15. Resuma mediante una línea de tiempo ¿Qué sucedería si el individuo viviera con el trastorno alimenticio varios años?

14. Se recomienda que el equipo de 4 integrantes reúna información en redes sociales sobre el trastorno alimenticio que más consultan o se “encuentre de moda”

15. Se recomienda que compile la información de sitios de salud y fuentes confiables, puede revisar estos links como apoyo:

<https://casmu.com.uy/wp-content/uploads/2017/09/Trastornos-alimentarios-Que-son-como-tratarlos-y-prevenirlos-2016-04.pdf>

https://www.kelloggsnutrition.com/content/dam/globalnutrition/es_ES/assets/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_18.pdf

Importancia de la actividad física en la alimentación

16. Plantee individualmente mediante una ficha informativa la Importancia de la actividad física para la quema de calorías obtenidas por la alimentación.

17. Estime en binas la cantidad de actividad física que requieren para quemar las calorías que han consumido en el día mediante una tabla.

16. Se recomienda que compile la información de sitios de salud y fuentes confiables, puede revisar estos links como apoyo:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/actividad-fisica#:~:text=Nos%20ayuda%20a%20mejorar%20la,previene%20la%20aparici%C3%B3n%20de%20enfermedades.&text=Conserva%20y%20fortalece%20tu%20salud,de%2030%20minutos%20como%20m%C3%ADnimo.>

17. Se recomienda que compile la información de sitios de salud y fuentes confiables, puede revisar estos links como apoyo:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



	http://enp3.unam.mx/revista/articulos/3/actividad.pdf
<p>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO</p> <p>Concluya en equipos realizando una línea de tiempo donde se detallen las características de la nutrición de un individuo (femenino o masculino); de acuerdo a la etapa de la vida en la que se encuentren (primera infancia, edad escolar, adolescencia, adultos, madurez) recomendando los alimentos que deben consumir y la cantidad de ejercicio adecuado para mantener un equilibrio en su salud.</p>	<p>Se recomienda que evalúe la presentación y calidad de la información presentada; así como los recursos gráficos o materiales visuales empleados en la demostración de los tipos de nutrición.</p> <p>Si quiere saber más de estos temas se recomienda revisar este link como material de consulta: https://fundacionherdez.com/que-es-fundacion-herdez/</p>



EVALUACIÓN DEL BLOQUE II

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
CONOCER	Liste las características de la nutrición en las diferentes etapas de la vida utilizando fuentes confiables y sitios de salud para referenciar esta información.	Cuadro de doble entrada Ficha informativa	Lista de cotejo	30 %
HACER	Describe los conceptos de sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión y los alimentos que no deben consumir para cada afección. Compare la información recabada en fuentes confiables y realicen una infografía con un ejemplo del tipo de dieta que se emplea en el tratamiento de enfermedades como son el sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión.	Infografía Collage Línea de tiempo	Lista de Observación	30%
SER Y CONVIVIR	Relate en plenaria comenten la importancia de la actividad física para la quema de calorías con el tipo de alimentación que llevan. Construya en plenaria un cuadro sinóptico de las características de y tipo de actividad que deben llevar	Cuadro sinóptico Mapa conceptual	Lista de cotejo	10%



	de acuerdo a la etapa de la vida en que se encuentran.			
--	--	--	--	--

PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO (CIERRE)				
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO	AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
AB Proyectos	Concluya en equipos realizando una línea de tiempo donde se detallen las características de la nutrición de un individuo (femenino o masculino); de acuerdo a la etapa de la vida en la que se encuentren (primera infancia, edad escolar, adolescencia, adultos, madurez) recomendando los alimentos que deben consumir y la cantidad de ejercicio adecuado para mantener un equilibrio en su salud.	Equipos Heteroevaluación	Rúbrica (Ver Anexo 2)	30%
TOTAL				100%



Bloque III. ¿Qué dietas me recomiendan?

Propósito del Bloque

Identifique la cantidad de calorías que debe consumir de acuerdo al gasto energético, modificando los alimentos a utilizar, la consistencia que es más adecuada y el tipo de cocción para mantener su valor nutricional óptimo con el fin de lograr una nutrición plena, discriminando correctamente las dietas actuales.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
<ol style="list-style-type: none">1. Fórmulas para el cálculo energético.2. Dietas modificadas<ol style="list-style-type: none">a) Dieta modificada en consistencia.b) Dieta modificada en contenido de nutrientes.3. "Dietas de moda"4. Tipos de cocción.	<p>Liste las fórmulas que se utilizan para el cálculo energético necesario en cada etapa de la vida.</p> <p>Identifique el concepto de dieta modificada y sus empleos.</p> <p>Compare las diferentes presentaciones y consistencias de las dietas en bebés, niños, adolescentes, adultos, pacientes hospitalizados, adultos mayores.</p> <p>Contraste los nutrientes requeridos en las dietas para bebés, niños, adolescentes, adultos, pacientes hospitalizados, adultos mayores.</p> <p>Generalice las "dietas de moda" que se publicitan en diferentes medios de comunicación y el público al que se dirigen.</p> <p>Explique el tipo de cocción adecuada para los alimentos para que no pierdan sus nutrientes.</p>	<p>Concluya por medio de una infografía el tipo de dieta (modificada en consistencia, nutrientes o de moda) que esté consumiendo un miembro de su familia con estas características (bebés, niños, adolescentes, adultos, pacientes hospitalizados, adultos mayores) y la cantidad de energía que requiere quemar aplicando las fórmulas para el cálculo energético.</p>



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ORIENTACIONES O SUGERENCIAS
<p>Fórmulas para el cálculo energético</p> <ol style="list-style-type: none">1. Registre individualmente los dos tipos de estimación del gasto energético que existen y registre en su libreta mediante un resumen.2. Asocie las fórmulas adquiridas con su información personal y de alguno de sus compañeros para aplicarlas y realizar el cálculo energético.3. Analice la cantidad de calorías que debe consumir usted y su compañero por medio de un mapa mental y relate en plenaria.	<ol style="list-style-type: none">1. Se sugiere que proporcione información relacionada con el tema, puede apoyarse del siguiente link. http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v59s1/v59s1a06.pdf2. Se recomienda que supervise la actividad grupal.3. Se recomienda retomar el tema anterior de las calorías para concluir la actividad.
<p>Dietas modificadas</p> <ol style="list-style-type: none">4. Registre en la libreta por medio de una investigación en fuentes confiables ¿Qué es la dieta modificada? y ¿En qué consiste?5. Exponga por medio de una infografía los tipos de dietas modificadas que existen y su uso.6. Discuta si alguna de esas dietas la ha usado alguien de su familia o conocidos y comparta en plenaria.	<ol style="list-style-type: none">4. Se recomienda que compile la información de sitios de salud y fuentes confiables, puede revisar estos links como apoyo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000400021#:~:text=La%20dieta%20de%20textura%20modificada%20(TMD)%20se%20emplea%20como%20tratamiento,el%20riesgo%20de%20broncoaspiraci%C3%B3n%20o5. Se sugiere supervise la elaboración de la infografía.6. Se recomienda que organice la plenaria.
<p>a) Dieta modificada en consistencia</p> <ol style="list-style-type: none">7. Compare en equipo los tipos de dietas modificadas en consistencia que existen y sus características mediante una tabla comparativa.	<ol style="list-style-type: none">7. Se sugiere que proporcione liga para el tema seleccionado. https://es.slideshare.net/trenmx/plan-de-alimentacin-modificado-en-consistencia



<p>8. Analice la información recolectada con la de sus compañeros y reafirme las que son correctas.</p> <p>9. Ejemplifique un tipo de dieta para una persona recién salida de hospitalización de una operación para quitar el apéndice y comparta con el grupo.</p>	<p>8. Se recomienda que organice las tablas comparativas.</p> <p>9. Se sugiere que proporcione otro escenario para que exista diversidad en las dietas.</p>
<p>b) Dieta modificada en contenido de nutrientes</p> <p>10. Revise en fuentes confiables las características de una dieta modificada en nutrientes</p> <p>11. Compare en equipo de 4 integrantes las indicaciones, y tipos de alimentos permitidos y alimentos prohibidos dentro de las dietas modificadas en consistencia.</p> <p>12. Emplee un cuadro sinóptico para describir las principales características de una dieta modificada en nutrientes.</p>	<p>10. Se recomienda que compile la información de sitios de salud y fuentes confiables, puede revisar estos links como apoyo: https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-10-31-cap-21-dise%C3%B1o-dietas-2015.pdf https://ocw.unican.es/pluginfile.php/931/course/section/1044/tema5.pdf</p> <p>11. Se recomienda que organice los equipos para la actividad.</p> <p>12. Se sugiere supervise la elaboración del cuadro sinóptico.</p>
<p>“Dietas de moda”</p> <p>13. Describa en binas las “dietas de moda” que conozcan y dónde las han visto.</p> <p>14. Analicen en binas en un cuadro de datos las características de las “dietas de moda”, el público que las utiliza y los medios de comunicación donde se transmiten.</p> <p>15. Muestre en plenaria sus cuadros y generen una conclusión grupal.</p>	<p>13. Se recomienda que compile la información de sitios de salud y fuentes confiables, puede revisar estos links como apoyo: https://es.scribd.com/document/525129103/Dietas-de-moda https://fmdiabetes.org/dietas-de-moda-ni-magicas-ni-milagrosas/</p> <p>14. Se sugiere supervise la elaboración del cuadro de datos.</p> <p>15. Se recomienda que organice la plenaria.</p>



<p>Tipos de cocción</p> <p>16. Ilustre en un collage con recortes, dibujos e imágenes los tipos de cocción que conozcan para los alimentos que consume.</p> <p>17. Contraste en plenaria con sus compañeros su collage y anoten en la libreta los métodos que no tengan anotados.</p>	<p>16. Se recomienda que compile la información de sitios de salud y fuentes confiables, puede revisar estos links como apoyo: https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tecnicas-coccion-sabor-color-textura-X0213932414396318</p> <p>17. Se sugiere supervise la elaboración del collage y la plenaria.</p>
<p>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO</p> <p>Concluya por medio de una infografía el tipo de dieta (modificada en consistencia, nutrientes o de moda) esté consumiendo un miembro de su familia con estas características (bebés, niños, adolescentes, adultos, pacientes hospitalizados, adultos mayores) y la cantidad de energía que requiere quemar aplicando las fórmulas para el cálculo energético.</p>	<p>Se recomienda que relacione los conceptos previos trabajados y los complemente con la información de este link: https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v29n4/21originalalimentosfuncionales01.pdf</p>



EVALUACIÓN DEL BLOQUE III

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
CONOCER	<p>Liste las fórmulas que se utilizan para el cálculo energético necesario en cada etapa de la vida.</p> <p>Identifique el concepto de dieta modificada y sus empleos.</p>	Mapa mental	Lista de cotejo	30 %
HACER	<p>Compare las diferentes presentaciones y consistencias de las dietas en bebés, niños, adolescentes, adultos, pacientes hospitalizados, adultos mayores.</p> <p>Contraste los nutrientes requeridos en las dietas para bebés, niños, adolescentes, adultos, pacientes hospitalizados, adultos mayores.</p>	Infografía Tabla comparativa	Lista de cotejo	30%
SER Y CONVIVIR	<p>Generalice las “dietas de moda” o “alimentos milagrosos” que se publicitan en diferentes medios de comunicación y el público al que se dirigen.</p> <p>Explique el tipo de cocción adecuada para los alimentos para que no pierdan sus nutrientes.</p>	Cuadro sinóptico Collage	Lista de observación	10%



PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO (CIERRE)				
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO	AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
AB Proyectos	Concluya por medio de una infografía el tipo de dieta (modificada en consistencia, nutrientes o de moda) esté consumiendo un miembro de su familia con estas características (bebés, niños, adolescentes, adultos, pacientes hospitalizados, adultos mayores) y la cantidad de energía que requiere quemar aplicando las fórmulas para el cálculo energético.	Individual Heteroevaluación	Rúbrica (Ver Anexo 3)	30%
TOTAL				100%



INSTRUMENTOS DE VALORACIÓN

INSTRUMENTO DE VALORACIÓN DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES (HABILIDADES GENERALES)				
<i>(Ponderación: 10 puntos equivalen al 5% de la calificación final)</i>				
Nombre del alumno:				Grado y grupo:
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.				
TOTAL:				



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			TOTAL
	NUNCA (0)	A VECES (1)	SIEMPRE (2)	
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.				
TOTAL:				

REFERENCIAS

De Luis, D.A, et. al (2012). *Efectos de una dieta baja en grasas frente a una dieta rica en proteínas y grasa en pacientes obesos* (1° Edición). Editorial RED TERCER MILENIO S.C.
 Díaz Barriga, F. (2006). *Enseñanza Situada*. (2ª ed.). McGraw Hill
 Maturana F. (2014) *Transformacion en la convivencia*. Granica
 Secretaría de Educación Pública (2017) *Planes de estudio de referencia del componente básico del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior*. <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12491/4/images/libro.pdf>

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

España G. F.E, (s.f.). *Grandes beneficios de la actividad física*. Revista Justo e 1 click.
<https://enp3.unam.mx/revista/articulos/3/actividad.pdf>

REFERENCIAS DE PÁGINAS WEB

Alianza por la salud alimentaria. *Comunicado de prensa*. (2020 octubre 29). <https://alianzasalud.org.mx/2020/10/las-principales-causas-de-muerte-en-mexico-derivan-de-una-mala-alimentacion/>
 Alvarez, J. Peláez, N. (s.f.). *Grupos de alimentos*. Fundación para diabetes novo nordisk. <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos>
 Alvarez, J. Peláez, N. (s.f.). *Macronutrientes*. Fundación para diabetes novo nordisk. <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/202/macronutrientes>
 Alvarez, J. Peláez, N. (s.f.). *Micronutrientes*. Fundación para diabetes novo nordisk. <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/203/micronutrientes>
 Betancourt, A. (2005). *La medida exacta*. Porciones de los alimentos. Revista Diabetes Hoy, Especial de Nutrición Julio-Agosto. <https://fmdiabetes.org/la-medida-exacta-porciones-de-alimentos/>
 Bernal R. L.P. *Ventajas y desventajas de los alimentos procesados*. (2021 enero 15) Universidad Tecnológica de México. UNITEC. <https://blogs.unitec.mx/salud/ventajas-y-desventajas-de-los-alimentos-procesados/>
 Camarena V. M. (s.f.) *Dietas de moda, dietas milagro, culto a las dietas...sin resultado*. <https://es.scribd.com/document/525129103/Dietas-de-moda>



- Carbajal A. A.(s.f.). *Manual de Nutrición y Dietética*. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-10-31-cap-21-dise%C3%B1o-dietas-2015.pdf>
- Federación Mexicana de Diabetes A.C. (2014 septiembre 29). *Dietas de moda, ni mágicas ni milagrosas*. <https://fmdiabetes.org/dietas-de-moda-ni-magicas-ni-milagrosas/>
- Fernández B.E. et al. *Secretaría de Salud, Hipertensión Arterial Guía para pacientes* (s.f.). <http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/GuiaPacientesHTA.pdf>
- Fundación Herdez (s.f.). <https://fundacionherdez.com/que-es-fundacion-herdez/>
- García-Luna, P. Irlés Rocamora, J. (abril 2014). *El menú de textura modificada; valor nutricional, digestibilidad y aportación dentro del menú de hospitales y residencias de mayores*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000400021
- Gómez M.S, et al. (s.f.) *Nutrición y trastornos del comportamiento alimentario*. MANUAL PRÁCTICO DE NUTRICIÓN Y SALUD NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD. https://www.kelloggsnutrition.com/content/dam/globalnutrition/es_ES/assets/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_18.pdf
- González G. N. (28 octubre 2010). *Plan de alimentación modificado en consistencia*. <https://es.slideshare.net/trenmx/plan-de-alimentacin-modificado-en-consistencia>
- González, N. (28 de octubre 2010). *Plan de alimentación modificado en consistencia*. <https://es.slideshare.net/trenmx/plan-de-alimentacin-modificado-en-consistencia>
- Hernández, M. (2004). *Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002004000400011
- IMSS. Guía adolescentes nutrición.(s.f.). https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf
- IMSS. Salud en línea. *Actividad Física* (s.f.) <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/actividad-fisica#:~:text=Nos%20ayuda%20a%20mejorar%20la,previene%20la%20aparici%C3%B3n%20de%20enfermedades.&text=Conservaci%C3%B3n%20y%20fortalece%20tu%20salud,de%2030%20minutos%20como%20m%C3%ADnimo>
- INEGI. (29 DE OCTUBRE DE 2020). *CARACTERÍSTICAS DE LAS DEFUNCIONES REGISTRADAS EN MÉXICO DURANTE 2019*. COMUNICADO DE PRENSA NÚM. 480/20 29 DE OCTUBRE DE 2020. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/EstSociodemo/DefuncionesRegistradas2019.pdf>
- Irlés Rocamora, J. A.y García-Luna, P . (Abril 2014). *El menú de textura modificada: valor nutricional, digestibilidad y aportación dentro del menú de hospitales y residencias de mayores*. *Nutrición Hospitalaria* , 29 (4), 873-879. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.4.7285>. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000400021#:~:text=La%20dieta%20de%20textura%20modificada%20\(TMD\)%20se%20emplea%20como%20tratamiento,el%20riesgo%20de%20broncoaspiraci%C3%B3n%20o](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000400021#:~:text=La%20dieta%20de%20textura%20modificada%20(TMD)%20se%20emplea%20como%20tratamiento,el%20riesgo%20de%20broncoaspiraci%C3%B3n%20o)
- Mayo Clinic. *Menús de muestra para dieta DASH*. (enfoques dietéticos para detener la hipertensión) (s.f). <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20047110>
- Melier, Z.



- Lancheros. L. Barrera, M. (10 de diciembre 2010). GASTO ENERGÉTICO EN REPOSO Y COMPOSICIÓN CORPORAL EN ADULTOS. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v59s1/v59s1a06.pdf>
- Movimiento Saludable. (s.f.). Porciones de alimentos. http://fundacionpedrozaragoza.org.mx/micrositio/movimiento/nota.php?t=Movimiento_Saludable&fc=fecad6d7&ena=porciones-de-alimentos/
- Navarro M.F. (20 octubre 2020). *Mala alimentación provoca la mitad de muertes en México*: López-Gatell. <https://www.forbes.com.mx/noticias-mala-alimentacion-mitad-muertes-lopez-gatell/>
- Nieto C. (julio 2014) *Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo*. ELSEVIER. Farmacia Profesional. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tecnicas-coccion-sabor-color-textura-X0213932414396318>
- Perea-Caballero A.L, et al. (s.f.) *Importancia de la Actividad Física*. Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Sánchez C. T.V.(s.f.). *Alimentos procesados y tu salud*. Revista de divulgación Saber más. <https://www.sabermas.umich.mx/secciones/articulos/827-alimentos-procesados-y-tu-salud.html>
- Secretaría de salud. (2006 de enero 23). *Diario Oficial NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005*. <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf>
- Tabárez V. (Abril 2016). *Trastornos alimentarios qué son, cómo tratarlos y prevenirlos*. LA REVISTA DE SALUD DEL CASMU. <https://casmu.com.uy/wp-content/uploads/2017/09/Trastornos-alimentarios-Que-son-como-tratarlos-y-prevenirlos-2016-04.pdf>
- UNIVERSIDAD DE CANTABRIA (s.f.) *Nutrición y dietética Tema 5. Dietas con modificación de la textura y la consistencia*. <https://ocw.unican.es/pluginfile.php/931/course/section/1044/tema5.pdf>
- Vargas M. et al. (10 diciembre 2010) GASTO ENERGÉTICO EN REPOSO Y COMPOSICIÓN CORPORAL EN ADULTOS. Revista Scielo Rev Fac Med. 2011 Vol. 59 No. 1 (Suplemento 1:1). <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v59s1/v59s1a06.pdf>
- VIRM. (29 de octubre 2019). *Descubre las características de una dieta correcta. ¡Comienza hoy!* <https://www.vrim.com.mx/caracteristicas-una-dieta-correcta/>

ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DEL PRODUCTO INTEGRADOR DEL BLOQUE I

DATOS DE LA INSTITUCIÓN:					
ESCALA ESTIMATIVA:					
DATOS DEL ALUMNO: _____					
FECHA DE ENTREGA: _____					
INDICACIONES: La siguiente herramienta, está diseñada para evaluar el proyecto del producto final del Bloque I, marque con una "X" en 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 28 puntos (excelente desempeño), al final del instrumento se propone la ponderación, el cual equivale el 30% de la evaluación sumativa del Bloque I.					
CRITERIOS	EXCELENTE 4	BUENO 3	REGULAR 2	INSUFICIENTE 1	TOTAL
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 evidencias relacionadas con el aprendizaje del bloque.					
5. Elige una dieta correcta considerando las calorías requeridas para una edad específica.					
6. Considera con claridad la justificación epistemológica.					
7. Considera con claridad la justificación de la nutrición en la vida cotidiana.					
PONDERACIÓN					



Ponderación	2 reactivos o menos	14	21	28
Total: 28	Necesita apoyo	Regular desempeño	Buen desempeño	Excelente desempeño
Comentarios u observaciones:				
Nombre del docente (evaluador):				



ANEXO 2: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DEL PRODUCTO INTEGRADOR DEL BLOQUE II

DATOS DE LA INSTITUCIÓN:

ESCALA ESTIMATIVA: LÍNEA DEL TIEMPO

DATOS DEL ALUMNO: _____

FECHA DE ENTREGA: _____

INDICACIONES: La siguiente herramienta, está diseñada para evaluar el proyecto del producto final del Bloque II, marque con una "X" en 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 28 puntos (excelente desempeño), al final del instrumento se propone la ponderación, el cual equivale el 30% de la evaluación sumativa del Bloque II.

CRITERIOS	EXCELENTE 4	BUENO 3	REGULAR 2	INSUFICIENTE 1	TOTAL
La presentación refleja orden; incluye de forma pertinente imágenes o ilustraciones.					
Menciona todas las etapas de la vida y el gasto calórico necesario de manera					



descriptiva y detallada					
Muestran la aplicación de dietas en enfermedades o trastornos alimenticios cotidianos.					
Muestra dominio del tema y lo expresa de forma clara y coherente.					
Utiliza recursos de forma creativa, cuidando detalles de calidad en contenido, colores, etc.					
PONDERACIÓN					
Ponderación	2 reactivos o menos	14	21	28	
Total: 28	Necesita apoyo	Regular desempeño	Buen desempeño	Excelente desempeño	



Comentarios u observaciones:

Nombre del docente (evaluador):



ANEXO 3: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DEL PRODUCTO INTEGRADOR DEL BLOQUE III

DATOS DE LA INSTITUCIÓN:

ESCALA ESTIMATIVA: INFOGRAFÍA

DATOS DEL ALUMNO: _____

FECHA DE ENTREGA: _____

INDICACIONES: La siguiente herramienta, está diseñada para evaluar el proyecto del producto final del Bloque III, marque con una "X" en 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 28 puntos (excelente desempeño), al final del instrumento se propone la ponderación, el cual equivale el 30% de la evaluación sumativa del Bloque III.

CRITERIOS	EXCELENTE 4	BUENO 3	REGULAR 2	INSUFICIENTE 1	TOTAL
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 factores importantes para la enfermedad a tratar.					
5. Elige un estilo de dieta correcta basada en la estimación calórica para el individuo.					
6. Considera con claridad la justificación epistemológica.					
7. Considera con claridad la justificación de prevenir enfermedades usando la nutrición como estrategia.					
PONDERACIÓN					
Ponderación	2 reactivos o menos	14	21	28	
Total: 28	Necesita apoyo	Regular desempeño	Buen desempeño	Excelente desempeño	



Comentarios u observaciones:

Nombre del docente (evaluador):

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