

Evidencias otoño 2022



Presentación

El proyecto colaborativo, *Una adecuada nutrición previene enfermedades*, está dirigido a alumnos de 4°, 5° y 6° de primaria, y 1° de secundaria, está estructurado en 4 sesiones, que se trabajan en 12 semanas, en las cuales los alumnos desarrollaron actividades que tienen como finalidad fomentar la cultura de una buena alimentación para la prevención de enfermedades

El proyecto apoyo el aprendizaje de los alumnos en las asignaturas de Ciencias Naturales; y de la asignatura de Ciencias y Tecnología. Biología. Estos aprendizajes los lograron a través de la lectura y reflexión de textos, revisión de videos, ejercicios de autoestima y resolución de crucigramas.

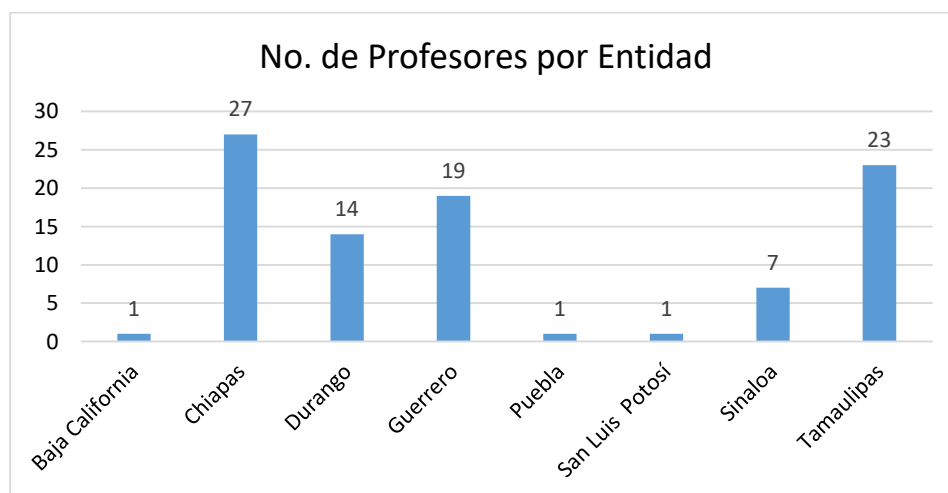
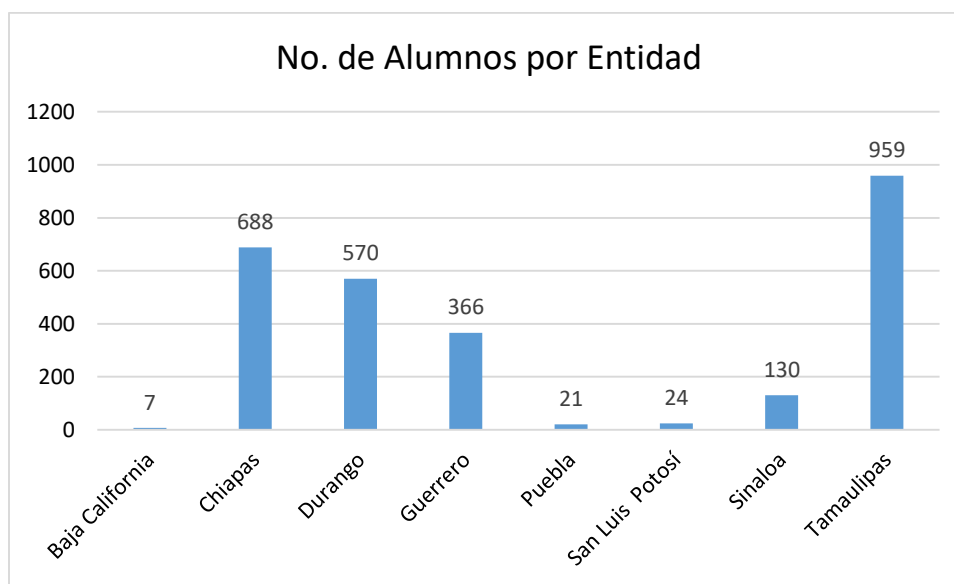
Las actividades del proyecto las realizaron utilizando herramientas digitales: como el *Canva* para crear infografías, historietas y presentaciones digitales; *Cacoo* para elaborar mapas conceptuales; y dispositivos móviles para elaborar sus videos.

Para comunicarse e interactuar con los compañeros, contaron con: foros de discusión donde escribieron sus opiniones y reflexiones sobre las repercusiones que provocan los alimentos chatarra en la salud y la importancia de tener una alimentación sana para evitar enfermedades, como la obesidad, la hipertensión, la diabetes, problemas del corazón; y con un muro digital (Padlet), espacio de colaboración en donde comparten sus trabajos.

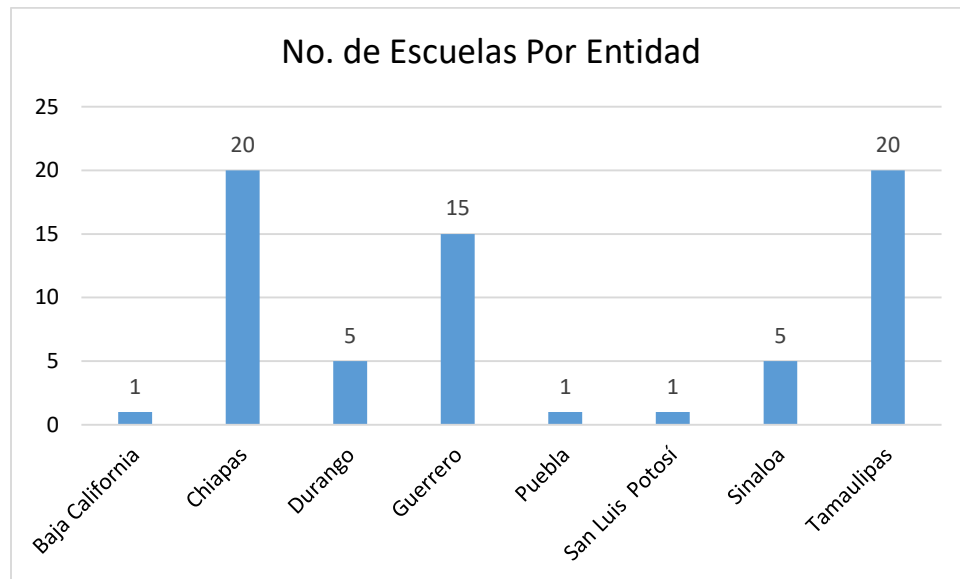
Evidencias otoño 2022

Alcance e impacto

En la emisión de otoño 2022 del proyecto, *Una adecuada alimentación previene enfermedades*, participaron 2,765 estudiantes, 93 profesores, y 68 escuelas de 8 entidades del país: Baja California, Chiapas, Durango, Guerrero, Puebla, San Luis Potosí, Sinaloa y Tamaulipas, éste último fue el de mayor registro de estudiantes; Chiapas con la mayor participación de profesores, el 29 %; y de escuelas ambas entidades el 29 % como se muestra en las siguientes gráficas.



Evidencias otoño 2022

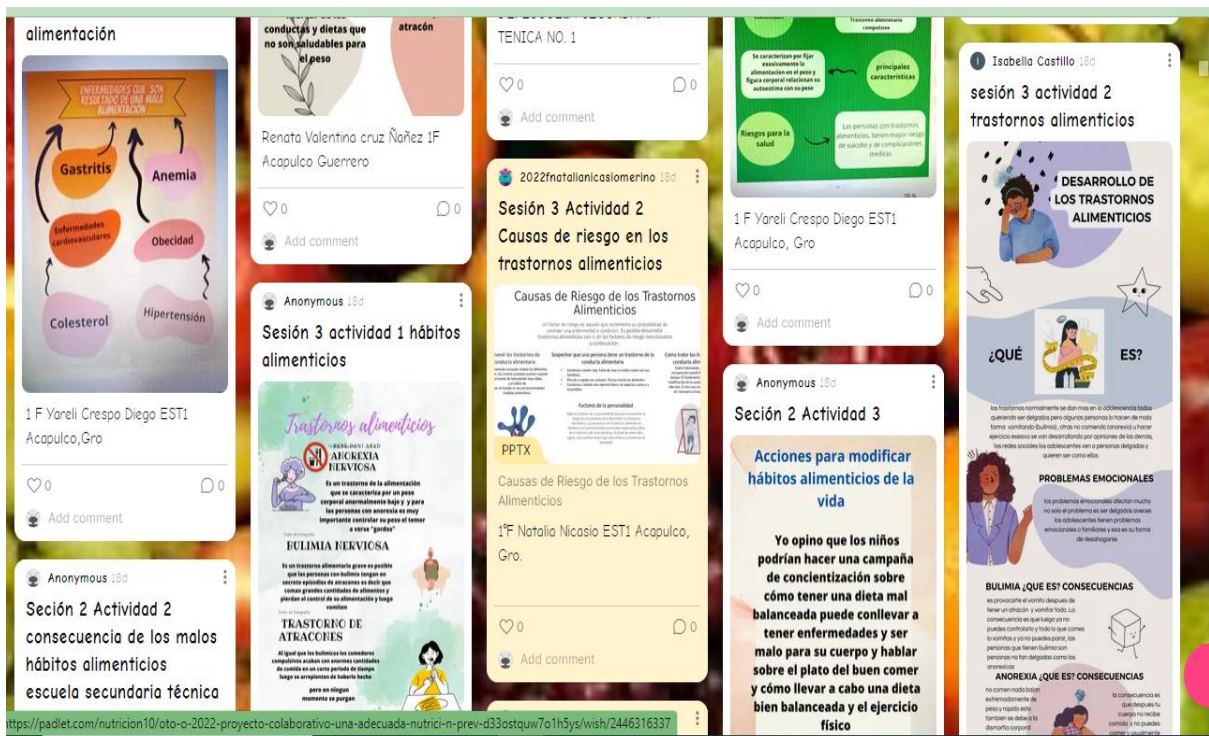


Evidencias otoño 2022

Evidencias de las 4 sesiones del proyecto

A continuación, se muestran los trabajos más representativos de cada etapa, realizados por los alumnos participantes en el proyecto colaborativo, recopilados del muro digital (Padlet) del proyecto, cabe mencionar que tuvimos mucha participación de los estudiantes y se recibieron 1, 504 trabajos durante todo el desarrollo del proyecto.

Si es de su interés conocer todos los trabajos, les invitamos a visitar el muro digital: <https://padlet.com/nutricion10/oto-o-2022-proyecto-colaborativo-una-adecuada-nutrici-n-prev-d33ostquw7o1h5ys>

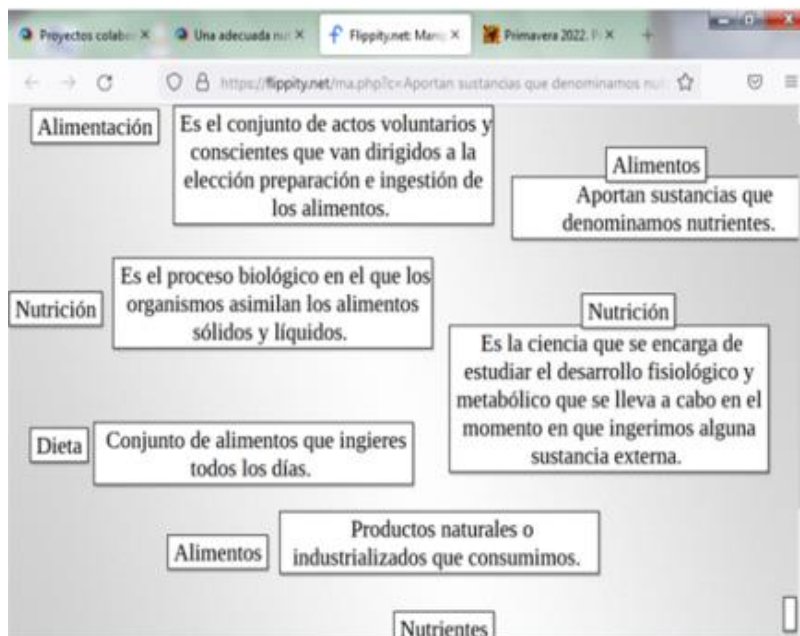


Evidencias otoño 2022

Sesión 1. Alimentación, nutrición y dieta

En esta primera sesión, los alumnos conocieron la diferencia entre los conceptos; alimentación, nutrición y dieta; y en qué consiste cada uno de esos términos; así como las porciones y características de los alimentos que deben ingerir para estar sanos; también conocieron la función de la nutrición que se lleva a cabo en el Sistema Digestivo.

En la actividad 1, los alumnos realizaron un mental con la herramienta digital *Flippity*, para relacionar los conceptos de: alimentación, nutrición y dieta con su definición.



Escuela: Plutarco Elías Calles
Alumnos: Carlos y Brayan
Entidad: Durango

Evidencias otoño 2022

Algunas escuelas que no cuentan con suficientes equipos de cómputo para trabajar la actividad en equipos de cinco integrantes, trabajaron con todo el grupo; utilizando un proyector, *Google Classroom*, *Drive*, *Youtube*, y *Flippity*, y crearon una [maratón](#) para que los niños trabajaran en parejas con preguntas sobre el tema.



Escuela: Primaria Felicitas V
Jiménez
Alumnos: De 4°
Entidad: Guerrero

En la [2ª actividad](#), los alumnos elaboraron un cuadro en el que registraron los alimentos que consumen en un día normal, e identificaron a qué grupo alimenticio pertenecen.



Escuela : Primaria "José Antonio Alzate" 5o B
Alumnos: De 5°
Entidad : Estado de México

Evidencias otoño 2022

En la actividad 3, los alumnos realizaron una infografía de los órganos que componen el Sistema Digestivo y la función que realizan en el proceso de nutrición.



Escuela: Primaria "Remilgado"
Alumna: Yatzil Monserrat de
León
Entidad: Tamaulipas

Evidencias otoño 2022

Sesión 2. Malos hábitos de alimentación y sus consecuencias

En esta segunda sesión, los alumnos conocieron los hábitos alimenticios que son nocivos para la salud, las consecuencias que éstos acarrea, y algunas acciones que pueden llevar a cabo para modificar esos malos hábitos.

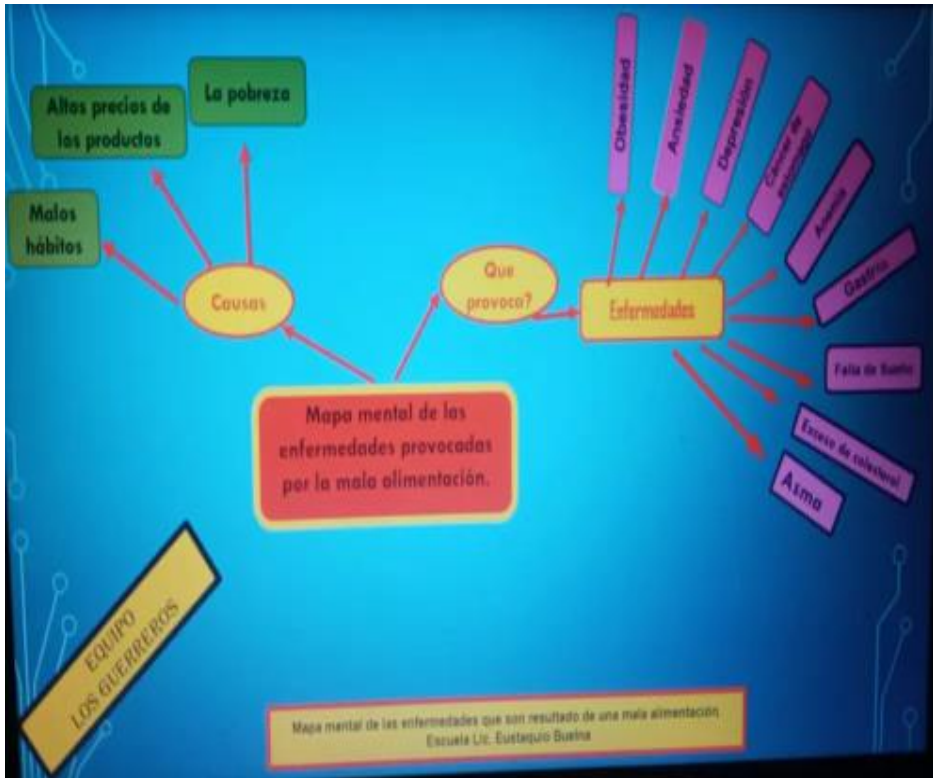
En la actividad 1 de la segunda sesión, los alumnos hicieron un póster de sus hábitos alimenticios, de la comida chatarra que ingieren; y los hábitos que les necesitan cambiar.



Escuela: Primaria Lic. Eustaquio Buelna.
Alumnos: Los Guerreros
Entidad: Sinaloa

Evidencias otoño 2022

En la actividad 2, los alumnos elaboraron un mapa mental de las enfermedades que son resultado de una mala alimentación.



Nos encontramos muy motivados en conocer sobre este proyecto y estamos aprendiendo mucho de él, gracias, nos veremos en la siguiente sesión.

Escuela: Primaria Lic. Eustaquio Buena.
Alumnos: Los Guerreros
Entidad: Sinaloa

Evidencias otoño 2022

En la [tercera actividad 3](#), los alumnos elaboraron una historieta, donde le proponen cambios de hábitos de alimentación y de vida, a un joven llamado Arturo, al que le diagnosticaron diabetes.



Escuela: Primaria Nueva Vizcaya
Alumnos: Las Flores
Entidad: Durango


En el [foro de discusión](#), los alumnos comentaron sobre la comida chatarra que estarían dispuestos a dejar de comer y dieron algunas razones por las que dejarían de comerlas.

Evidencias otoño 2022

RESPONDER CITAR

Etapa 2 - Malos hábitos de alimentación... (Pri22) 4 meses 2 semanas antes #2730

Anónimo



10DST0078C escribió:

*Escuela Secundaria Técnica No. 75
Profr. Teodoro Aguilar Bermea
Gómez Palacio, Dgo.
Grupo 1° "E" T,M
Asignatura: Ciencias I (Biología)
integrantes del equipo: Hanna María Álvarez, Allison Anahi Flores, Andy González . José Antonio Herrera, Daniel Chavarría*

Nosotros cambiaríamos nuestra alimentación poco a poco sustituyendo algunos alimentos como seria si comemos hamburguesa, agregaríamos mas verdura y no la acompañaríamos con papas y consumiríamos agua, esto es mas saludable . de esta forma vamos modificando nuestros alimentos poco a poco y dejaríamos de comer postres o dulces poco a poco hasta disminuirlos de nuestra alimentación , el comer sano nos dejaría hacer mejor nuestras actividades y estaríamos mas sanos

Hola alumnos, hacer modificaciones de los hábitos de alimentación, lleva tiempo, lo importante es hacerlos.
Saludos
Rebeca Ortega Salas
Coordinadora del proyecto


RESPONDER CITAR

Etapa 2 - Malos hábitos de alimentación... (Pri22) 4 meses 2 semanas antes #2730

ILCE Inicio ¿Quiénes somos? Proyectos colaborativos Comunidad Docente Recursos Educativos

Etapa 2 - Malos hábitos de alimentación... (Pri22) 4 meses 1 semana antes #2730

Anónimo



10DST0078C escribió:

*ESCUELA SECUNDARIA TECNICA #75
PROFR. TEODORO AGUILAR BERMEA
GOMEZ PALACIO, DGO
ASIGNATURA: CIENCIAS I (BIOLOGIA)
ALUMNOS:
NATANAEL RIOS / EMMANUEL REYES / JESUS GAEL SOTO / BRANDON ISAAC VEGA*

*¿Cuáles alimentos de la comida chatarra dejarías de comer y explícales a tus compañeros por qué?
en el grupo platicamos y nos dimos cuenta que comemos mucha comida que no es saludables pero acordamos de que vamos a cambiar poco a poco nuestros alimentos consumiendo mas frutas y verduras, y que debemos dejar el refresco para consumir mas agua , cambiaremos las galletas y dulces por fruta las hamburguesas las acompañaremos con mas verdura y no tomaremos refrescos y asi podemos mejorar poco a poco nuestros alimentos.*

Hola equipo, lo que acordaron está muy bien, como mencionan los cambios son paulatinos, lo importante es continuar con ellos, que sean parte de sus hábitos.
Rebeca Ortega Salas
Coordinadora del proyecto

RESPONDER CITAR

Evidencias otoño 2022

Sesión 3. Desórdenes alimenticios: bulimia y anorexia

Las y los estudiantes conocieron en qué consisten las enfermedades de la bulimia y la anorexia; algunas condiciones que las generan; cómo prevenirlas; e indicadores que pueden ayudar a detectarlas.

En la actividad 1, los alumnos realizaron una infografía de las características de los trastornos alimenticios, su clasificación y las secuelas que sufre el organismo.



Evidencias otoño 2022



Escuela: Primaria Mtro. Luis Humberto Hinojosa Ochoa
Alumnas: Yatzil y Corina
Entidad: Tamaulipas

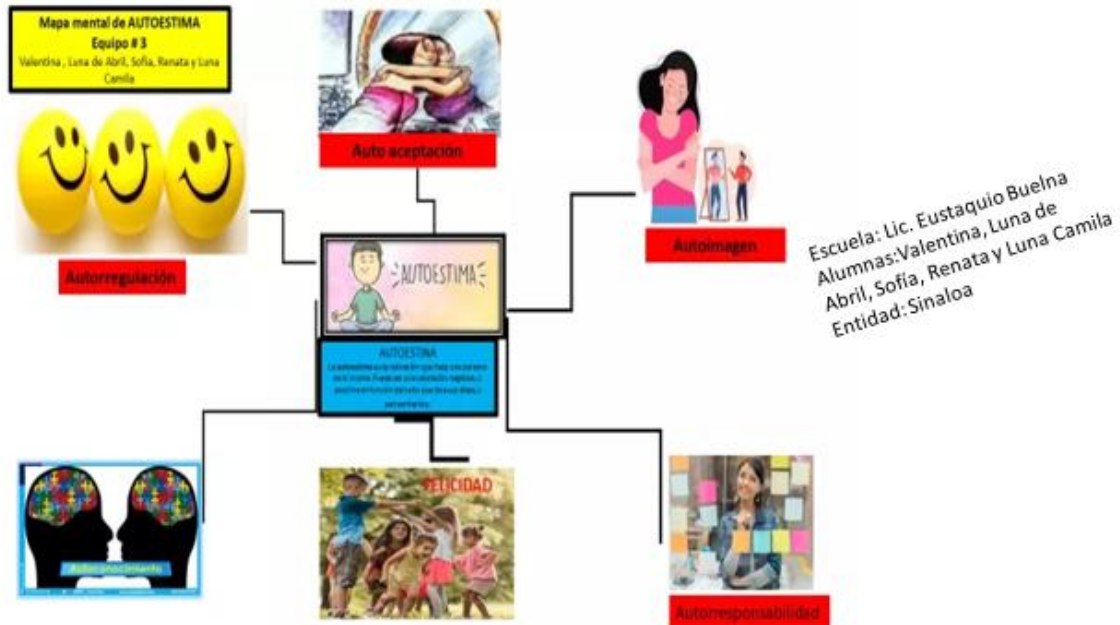
En la segunda actividad, los alumnos realizaron una infografía sobre las causas que contribuyen al desarrollo de trastornos alimenticios y las medidas de prevención.



Escuela: Primaria Mtro. Luis Humberto Hinojosa Ochoa.
Alumnas: Emma, Kim y Romina
Entidad Tamaulipas

Evidencias otoño 2022

En la actividad 3, elaboraron un mapa conceptual de los conceptos de: autoestima, autoconcepto y autoimagen.



AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA

Equipo "Los Saludables", Grupo 4º B, Escuela Primaria Mtro. Luis Humberto Hinojosa Ochoa, Cd. Victoria, Tamaulipas.
Proyecto Red Escolar:
"Una Adecuada Nutrición Previene Enfermedades"



Escuela: Primaria Mtro. Luis Humberto Hinojosa Ochoa.
Alumnos: Los Saludables
Entidad Tamaulipas

Evidencias otoño 2022

En el foro 3, las y los estudiantes opinaron si es que los medios de comunicación y las redes sociales contribuyen para que a se presenten trastornos alimenticios entre las niñas, niños y adolescentes.

Etapa 3 - Desorden alimentario: bulimia y anorexia4 meses 1 semana antes#27350

• 15DPR1439N



¿Consideras que los medios de comunicación y redes sociales, contribuyen para que se den los trastornos alimenticios?, explica en el foro a tus compañeros ¿por qué?

Buenos días, los alumnos del 5o B, de la Escuela primaria "José Antonio Álzate" hemos realizado una investigación sobre este tema y hemos comprobado que los medios de comunicación como la televisión hacen uso de sus comerciales para invitarnos a los niños a que consumamos productos "chatarra" o con bajo nivel nutricional ya que nos muestran a ciertos alimentos muy muy sabrosos y usan modelos, lugares, juguetes, juegos y colores muy llamativos para que compremos y consumamos estos productos.

En los comerciales aparecen modelos delgados, guapos, de piel clara lo cual hace que nosotros los niños que estamos en la adolescencia queramos imitarlos. Mientras que las redes sociales como Facebook, Instagram, promueven entre nosotros los jóvenes ciertos modelos de vida, de actitud de personalidad que hacen que nosotros tratemos de imitar a esos modelos y hacen que nosotros olvidemos lo que somos por querer imitar a un prototipo especial.

Etapa 3 - Desorden alimentario: bulimia y anorexia4 meses 1 semana antes#27405

10DST0078C



ESCUELA SECUNDARIA TECNICA 75
TEODORO AGUILAR BERMREA
GOMEZ PALACIO, DGO.

Grupo de 1ºE de la materia de Ciencias

Equipo: Natanael Ríos, Gael Soto, Emmanuel Reyes, Brando Vega, Sergio Mijares

¿Consideras que los medios de comunicación y redes sociales, contribuyen para que se den los trastornos alimenticios?

Nosotros comentamos y estamos de acuerdo en que los medios de comunicación y las redes sociales, si tienen mucho que ver en los diferentes trastornos alimenticios, ya que en su mayoría, las personas que aparecen son demasiado delgadas y están asociando que el ser feliz es estar delgada y hablan de que así se está saludable, pero en realidad el estar demasiado delgado no quiere decir que estés sano porque muchas veces dejas de comer cosas que el cuerpo necesita o se come muy poco lo que también está mal.

Evidencias otoño 2022

Sesión 4. Propuesta para prevenir algunas enfermedades ocasionadas por los malos hábitos alimenticios.

Los estudiantes, con base en lo aprendido en las tres sesiones del proyecto, realizaron una propuesta de difusión de prevención de enfermedades promoviendo una alimentación y hábitos de vida sanos, para ello elaboraron una presentación digital, una historieta, un video o un tríptico.



Escuela: Primaria Mtro. Luis Humberto Hinojosa Ochoa.
Alumnos: del 4° B
Entidad: Tamaulipas

Evidencias otoño 2022



Felicitas V. Jiménez

Cuarto año

Nutrición y hábitos alimenticios

Presentaciones en Canva



Estas fueron algunas muestras de lo que hacen los niños de 4to.

Escuela: Primaria Felicitas V Jiménez
Alumnos: del 4°
Entidad: Guerrero

Evidencias otoño 2022

Pre-test y Pos-test

Se aplicó una evaluación diagnóstica al inicio del proyecto y una evaluación al finalizar, para contrastar el avance en los aprendizajes de los estudiantes.

Los indicadores de conocimiento fueron sobre el tema de nutrición, alimentación, dieta y las enfermedades que ocasionan el sobrepeso y la obesidad.

Preguntas

1. ¿Cuántas comidas se deben hacer al día?

Respuesta: Cinco

Análisis

El 77% de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta esperada, el 23 % dieron la respuesta incorrecta; en el test final el 4 % dieron la respuesta correcta y el 96% dieron la respuesta incorrecta. Este resultado nos revela que tenemos que enfatizar que se deben hacer cinco comidas; tres comidas y dos colaciones y replantear las respuestas en donde se especifique: tres comidas y dos colaciones.

2. ¿Cuántos vasos de agua se deben tomar al día?

Respuesta: Ocho

Análisis

El 72 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 28 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 94% dieron la respuesta correcta y el 6 % incorrecta. Este resultado nos muestra que la mayoría de los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.

3. Es un proceso consciente y voluntario en el que los organismos ingieren alimentos

Respuesta: Alimentación

Análisis

El 73% de los participantes respondieron al inicio la respuesta correcta y el 27% una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 90% dieron la respuesta correcta y el 10 % incorrecta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.

Evidencias otoño 2022

4. ¿Qué es una dieta?

Respuesta: Es el conjunto de alimentos que se consumen todos los días

Análisis

El 34 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 66 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 92 % dieron la respuesta correcta y el 8 % incorrecta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.

5. La nutrición se lleva a cabo en el:

Respuesta: Sistema Digestivo

Análisis

El 94 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 6 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 98 % dieron la respuesta correcta y el 2 % incorrecta. Este resultado nos muestra que los alumnos reforzaron los conocimientos que tenían del proceso de digestión.

6. En una alimentación sana:

Respuesta: Se tienen que comer variedad de alimentos que brinden los nutrientes que necesita el organismo y den energía.

Análisis

El 82 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 18 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 96 % dieron la respuesta correcta y el 4 % incorrecta. Este resultado evidencia que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.

7. La obesidad y sobrepeso son:

Respuesta: Enfermedades que consisten en tener una cantidad excesiva de grasa corporal.

Análisis

El 84 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 16 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 94 % dieron la respuesta correcta y el 6 % incorrecta. Lo nos muestra que los estudiantes adquirieron los conocimientos esperados.

Evidencias otoño 2022

8. Aumenta el riesgo de padecer problemas de salud

Respuesta: la obesidad

Análisis

El 68 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 32 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 96 % dieron la respuesta correcta y 4% incorrecta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.

9. Son trastornos alimenticios

Respuesta: La bulimia y anorexia

Análisis

El 66 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 34 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 96 % dieron la respuesta correcta y el 4 % incorrecta. Esto nos muestra que las y los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.

10. Es la etapa vital en la que existe un mayor riesgo de desarrollar un trastorno alimenticio: bulimia o anorexia.

Respuesta: Adolescencia

Análisis

El 85 % de los participantes respondieron en el test de inicio la respuesta correcta y el 15% una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 97 % dieron la respuesta correcta y el 3 %. Esto nos demuestra que las y los participantes adquirieron los conocimientos esperados.

Evidencias otoño 2022

Conclusiones

Hallazgos

Los estudiantes conocieron que las enfermedades como la diabetes e hipertensión se desarrollan debido al sobrepeso y obesidad, tomaron conciencia de que se pueden prevenir al mejorar la alimentación y los hábitos de ejercicio de toda la familia. También aprendieron que al trabajar en equipos entre su grupo y con otros grupos, les permitió convivir más con sus amigos y con sus compañeros, compartir sus trabajos y con los comentarios que recibieron mejoraron los mejoraron.

Aciertos

El tema de la obesidad y el sobrepeso es una afección de salud grave en México porque afecta a niñas, niños, adolescentes y a toda la población. Es un grave problema infantil y juvenil porque el sobrepeso a menudo ocasiona que desde niños se comience a padecer problemas de salud que antes se consideraban solo eran de adultos; como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. Además, la obesidad también genera baja autoestima y depresión en las niñas, niños y adolescentes.

Áreas de mejora

Los resultados del pre-test y pos-test nos permitieron identificar aspectos de mejora del proyecto como: incluir estrategias y ejercicios interactivos para fomentar la cultura de una alimentación saludable; ingerir comida que sea nutritiva; baja en azúcares y grasas; enfatizar en ingerir tres comidas y dos colaciones al día; hacer ejercicio cotidianamente; hidratarse adecuadamente; y motivarlos para cambiar los malos hábitos de vida.

Reflexiones finales

El aprendizaje que nos deja este proyecto, es la importancia que tiene abordar el tema de la obesidad y sobrepeso en México, ya que es un problema de salud grave por las enfermedades que se desarrollan en todas las edades; hacer conciencia de esta problemática en los estudiantes, les permitirá tomar mejores decisiones para comer alimentos saludables que los nutran y evitar así enfermedades.

Evidencias otoño 2022

Créditos

Autora y moderadora: Rebeca Ortega Salas

Corrección de publicación de evidencias: Paola Lizbeth Guzmán y Vianney Ávila

Url del proyecto: [Una adecuada nutrición previene enfermedades \(ilce.edu.mx\)](https://ilce.edu.mx)

Url del Muro digital de evidencias del proyecto: [Otoño 2022. Proyecto](https://padlet.com)

Colaborativo: [Una adecuada nutrición previene enfermedades. \(padlet.com\)](https://padlet.com)

Correo: nutricion@ilce.edu.mx