



Una adecuada
NUTRICIÓN previene
enfermedades

Evidencias primavera 2023

The background of the slide is a collage of fresh, healthy food items. At the top, there are sliced cucumbers and diced tomatoes on a wooden cutting board. Below that, a white plate is filled with a variety of vegetables: a portion of cooked quinoa, sliced cucumbers, shredded carrots, and halved cherry tomatoes. The overall theme is nutrition and healthy eating.

Presentación

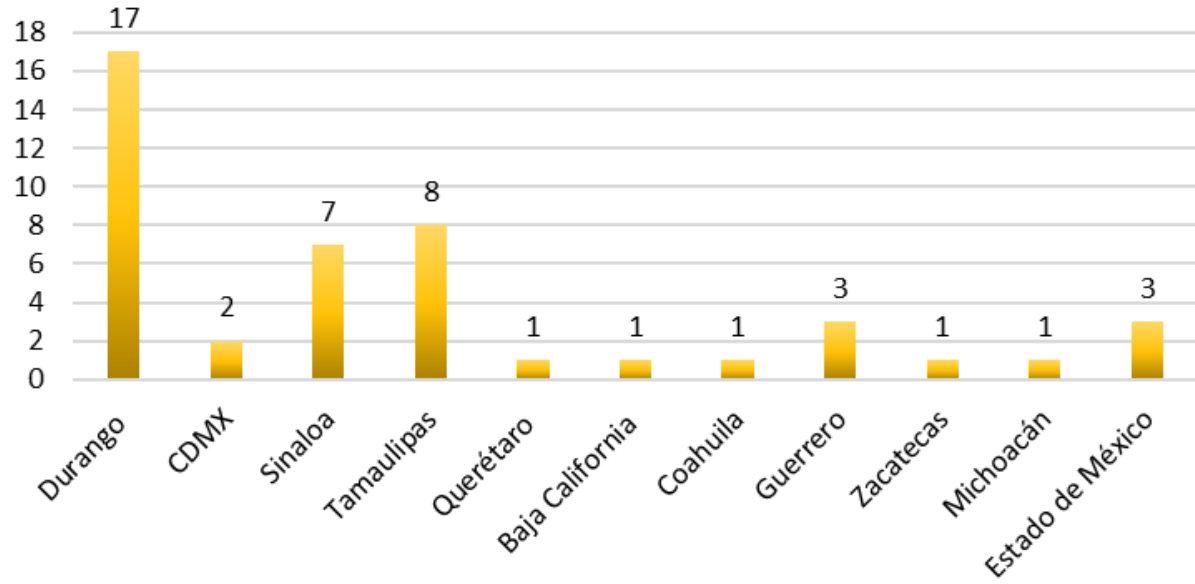
El proyecto colaborativo “Una adecuada nutrición previene enfermedades” está dirigido a alumnos de 3° 4°, 5° y 6° de primaria y de 1°, 2° y 3° de secundaria del Campo Formativo: Saberes y Pensamiento Científico. Se estructura en cuatro sesiones de 2 o 3 semanas de duración cada una de ellas, donde se habla de la importancia de tener una buena alimentación para estar nutridos, las consecuencias de no llevar una dieta saludable, desórdenes alimenticios, pero también generar propuestas para prevenir enfermedades derivadas por malos hábitos alimenticios.

Alcance e impacto

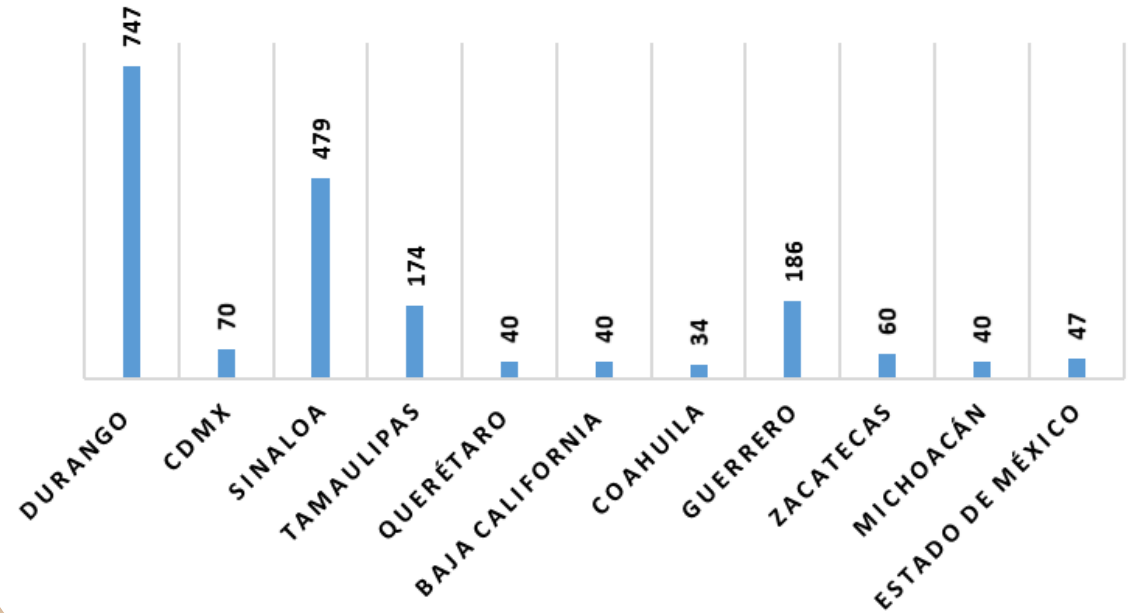
En la emisión primavera 2023 del proyecto “Una adecuada nutrición previene enfermedades” participaron 1917 estudiantes y 45 escuelas de las siguientes entidades del país: CDMX, Estado de México, Durango, Coahuila, Guerrero, Sinaloa, Tamaulipas, Zacatecas, Michoacán y Baja California.

Siendo Durango el estado que tuvo mayor presencia con un total de 747 estudiantes y 17 escuelas como a continuación se muestra en las siguientes gráficas.

Número de escuelas por entidad federativa



NÚMERO DE ALUMNOS POR ENTIDAD FEDERATIVA



Evidencias del proyecto por etapas.

A continuación, se muestran los trabajos más representativos de cada etapa, realizados por los estudiantes participantes del proyecto colaborativo *“Una adecuada nutrición previene enfermedades”* los cuales se recopilaron del muro digital “Padlet” del proyecto. Si es de su interés conocer todos los trabajos elaborados por los estudiantes a lo largo del proyecto, lo invitamos a visitar el muro digital.

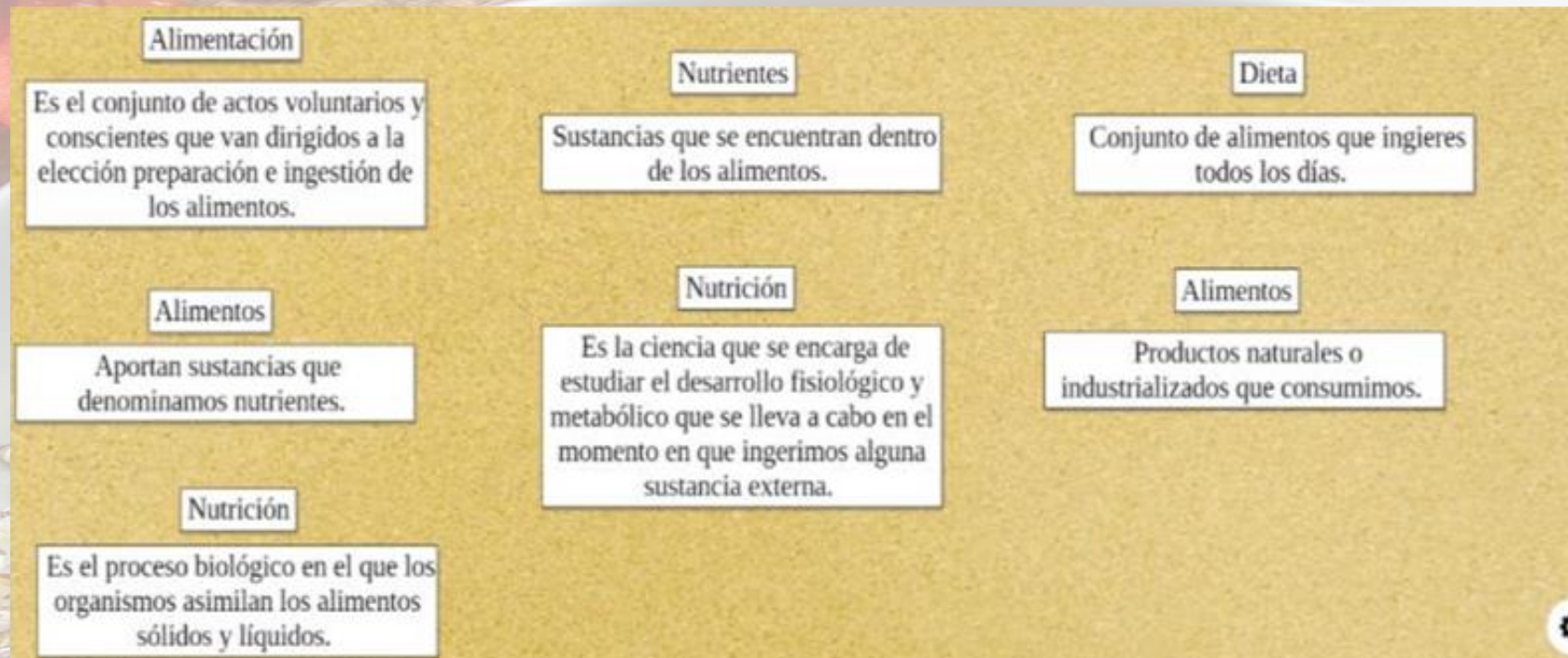
The collage displays six screenshots from a Padlet digital wall, showcasing student work on nutrition and health topics:

- Top Left:** A post titled "Sesión 2. Malos Hábitos de Alimentación y Consecuencias, Esc. Sec. Tec. 19, VALM, El Tamarindo, Culiacán, Sin." It includes a PDF titled "Hábitos saludables: Alimentación adecuada" with a cartoon character and a list of simple advice.
- Top Middle-Left:** A post from "Equipo. verde y rojo" listing members Alan Tadeo Rodríguez, Sánchez, and David Ruano Cabrales, and professor Ariel Martín Lucero Gutiérrez. It features a colorful infographic.
- Top Middle-Right:** A post titled "PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES" by Luna Alexandra Estevane Rubio, featuring a crossword puzzle.
- Top Right:** A post titled "Sesión 2. Malos Hábitos de Alimentación y Consecuencias, Esc. Sec. Tec. 86, Caimanero, Mocorito, Sinaloa." It includes a PDF with a drawing of a pizza and handwritten notes about healthy eating habits.
- Middle Right:** A post by Victoria Jireh Gracia, titled "Etapa 4." It features a crossword puzzle and a list of words related to healthy eating.
- Bottom Left:** A post titled "Como prevenir las enfermedades alimenticias" by Buena bits, featuring a logo and a list of prevention tips.

<https://padlet.com/nutricion10/primavera-2023-proyecto-colaborativo-una-adecuada-nutrici-n--ue3pnmuaogqgff1t>

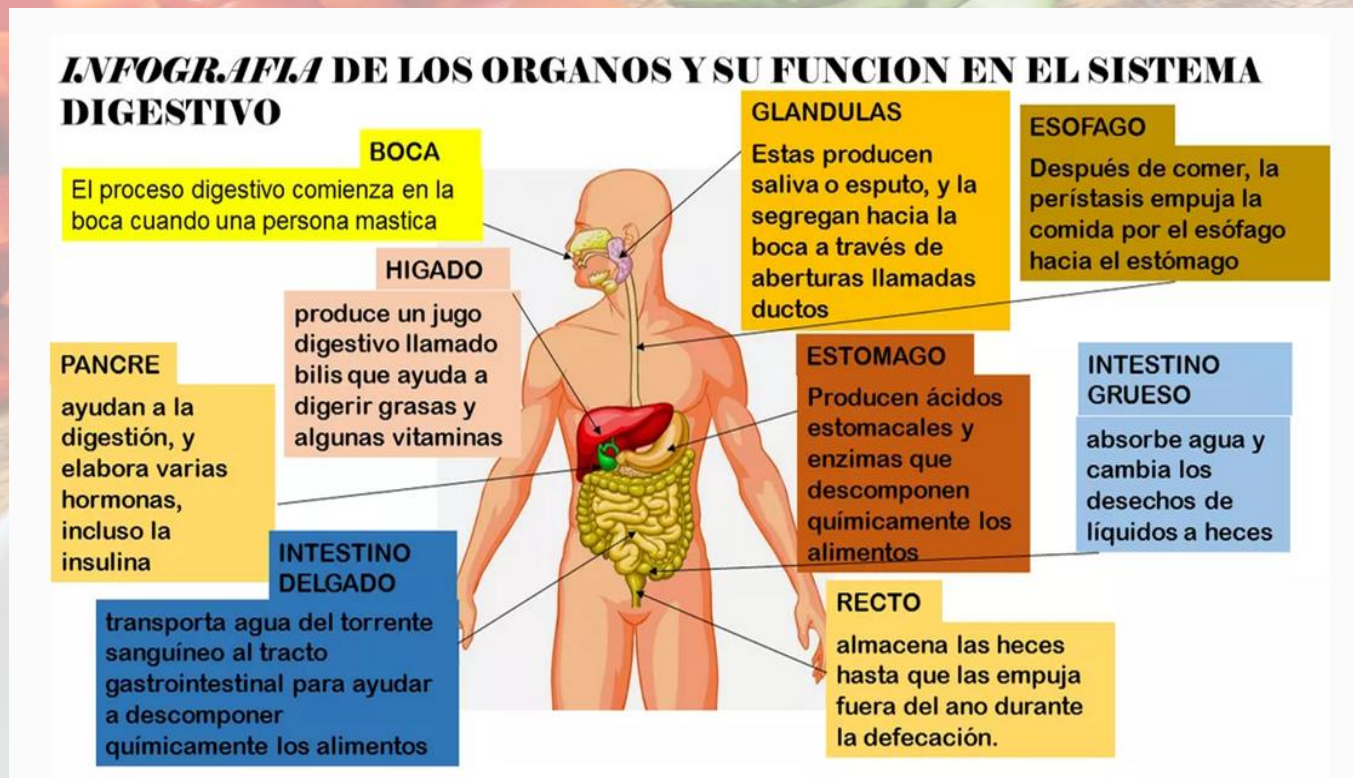
Sesión 1. Alimentación, nutrición y dieta.

En la actividad 1 las y los estudiantes tuvieron un acercamiento sobre qué es y qué significan los conceptos de alimentación, nutrición y dieta.



Escuela: José María Morelos
Estudiante: Abiel Antonio Ramírez Herrera.

Actividad 3. La función de la nutrición , las y los estudiantes realizaron una infografía en la que identificaron los órganos que componen el sistema digestivo y la función que realizan en el proceso de nutrición.



Escuela: Agustín Yáñez

Escuela: Secundaria Técnica N. 62

Sesión 2. Malos hábitos de alimentación y consecuencias

En la actividad 1. Los malos hábitos alimentarios, las y los estudiantes elaboraron un póster donde colocaron la comida chatarra que consumían, y posteriormente compartieron en el foro de discusión cuales de estos alimentos dejarían de consumir y el ¿Por qué?

Etapa 2 - Malos hábitos de alimentación... (Pri23) 3 meses 1 semana antes

28DES0036K



Hola buenas tardes somos el equipo frutas saludables de la Esc. Sec. Gral. No. 1 Benito Juarez Garcia Dejariamos de comer sabritas, dulces, galletas, ya que contienen muchos azucares que a lo largo del tiempo si seguimos consumiendolos podrian afectar con nuestra salud y si los dejamos de comer evitariamos alguna enfermedad derivada a comer azucares excesivamente.

Mis hábitos alimentarios

Buenos

SIEMPRE DESAYUNAR ANTES DE IR A LA ESCUELA, COMER LAS VECES NECESARIAS EN EL DÍA, TOMAR EL AGUA NECESARIA Y COMER LA MAYOR PARTE DEL PLATO DE BIEN COMER



Malos

Comer muchos alimentos chatarra y me gustaría cambiar reducir el consumo de esos alimentos



ALUMNO: MARCO ALEJANDRO SANDOVAL PACIO

Actividad 2. Consecuencias de los malos hábitos alimenticios, las y los estudiantes realizaron un mapa mental de las enfermedades que son resultado de una mala alimentación.

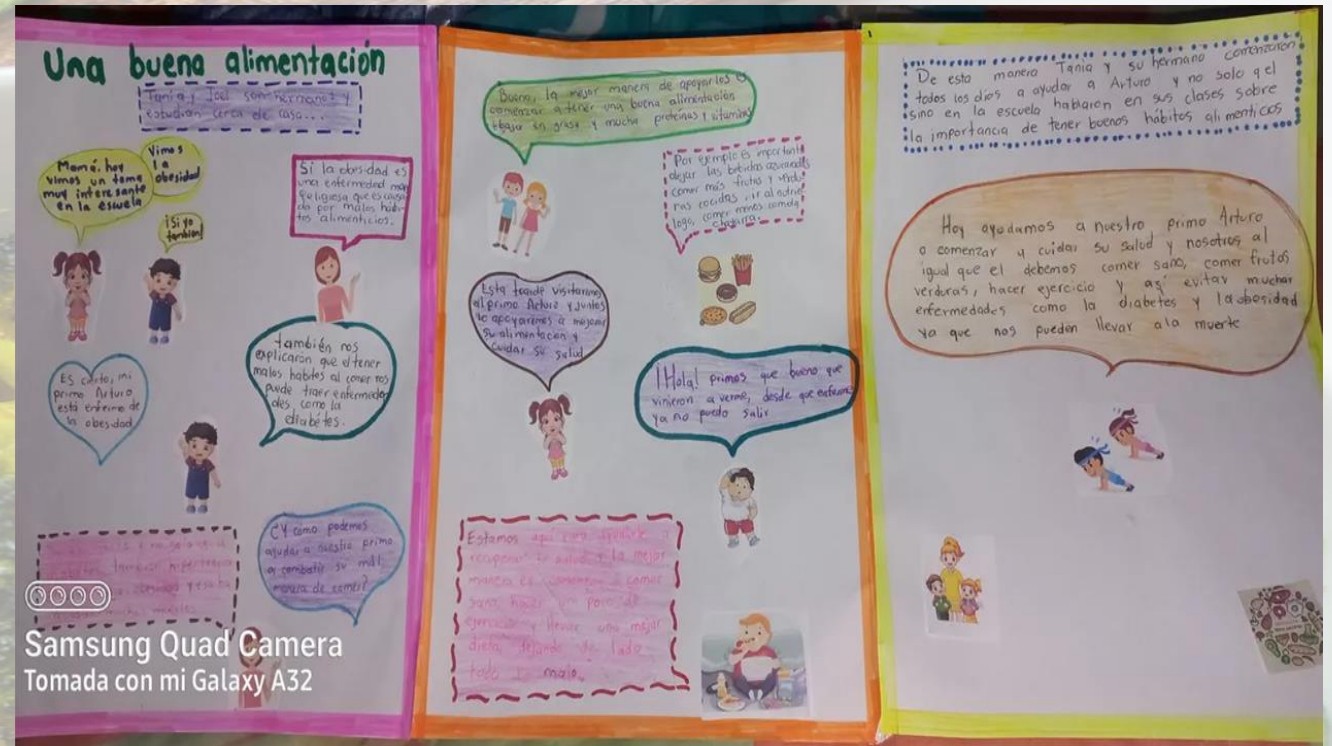


Estudiante: Ángela Nikte Zavala
Escuela: José María Morelos

Actividad 3. Acciones para modificar hábitos alimenticios y de vida, las y los estudiantes realizaron una historieta donde propusieron cambios de hábitos de alimentación con base en un caso hipotético.



Estudiante: Yessica Lucia Lara López
Escuela: Salvador Alvarado Guamúchil



Estudiante: Briana Shirley Aguirre López
Escuela: José María Morelos

Sesión 3. Desórdenes alimenticios: bulimia y anorexia.

En la actividad 1. Trastornos alimenticios, las y los estudiantes elaboraron una infografía sobre las características de los trastornos alimenticios, su clasificación y definición.

Estudiante: Jonatán Burciaga Almodovar
Escuela: José María Morelos



TRASTORNOS ALIMENTICIOS

¿En que consiste un trastorno alimenticio?
Preocupaciones por el peso y la comida principalmente experimentada por los adolescentes



¿Cómo se clasifican los trastornos alimenticios?
Por sus síntomas y señales



¿Cuáles son sus principales características?
Anorexia; Principalmente se presenta en mujeres adolescentes, consiste en que no comen y hacen ejercicio excesivo.
Bulimia; Igualmente es mayormente presentada en mujeres adolescentes, consiste en que comen mucho y luego vomitan para no ganar peso

Riesgos; En mujeres adolescentes; menstruaciones malas y descontroladas. Y en todos desnutrición, malestares digestivos, etc.



Actividad 2. Causas de riesgo en los trastornos alimenticios, las y los estudiantes indagaron sobre factores internos y externos que provocan los trastornos de alimentación en niños, niñas y adolescentes, y algunas medidas de prevención de estas enfermedades. Posteriormente realizaron una presentación digital.

Causas y prevención

De trastornos alimenticios

Causas

- Factores socioeconomicos
- Edad
- Factores geneticos y bioquimicos
- Atletas y ciertas profesiones
- Pubertad temprana
- Factores de la personalidad
- Trastornos emocionales
- Influencias familiares
- Presiones sociales y culturales
- Historial de abuso sexual

Estudiantes:

Yessica Lara, Mariana Gutiérrez, Deysi Arredondo, Carolyn Avilés, Mía Báez, Litzy López.

Escuela: Salvador Alvarado. Guamúchil, Sonora.

Prevención ↓↓

La prevención se puede realizar en diferentes ámbitos, como en la familia o en el colegio:

Los centros escolares pueden suponer una fuente de información muy válida, tanto para los padres como para los alumnos, mediante conferencias impartidas por profesionales.

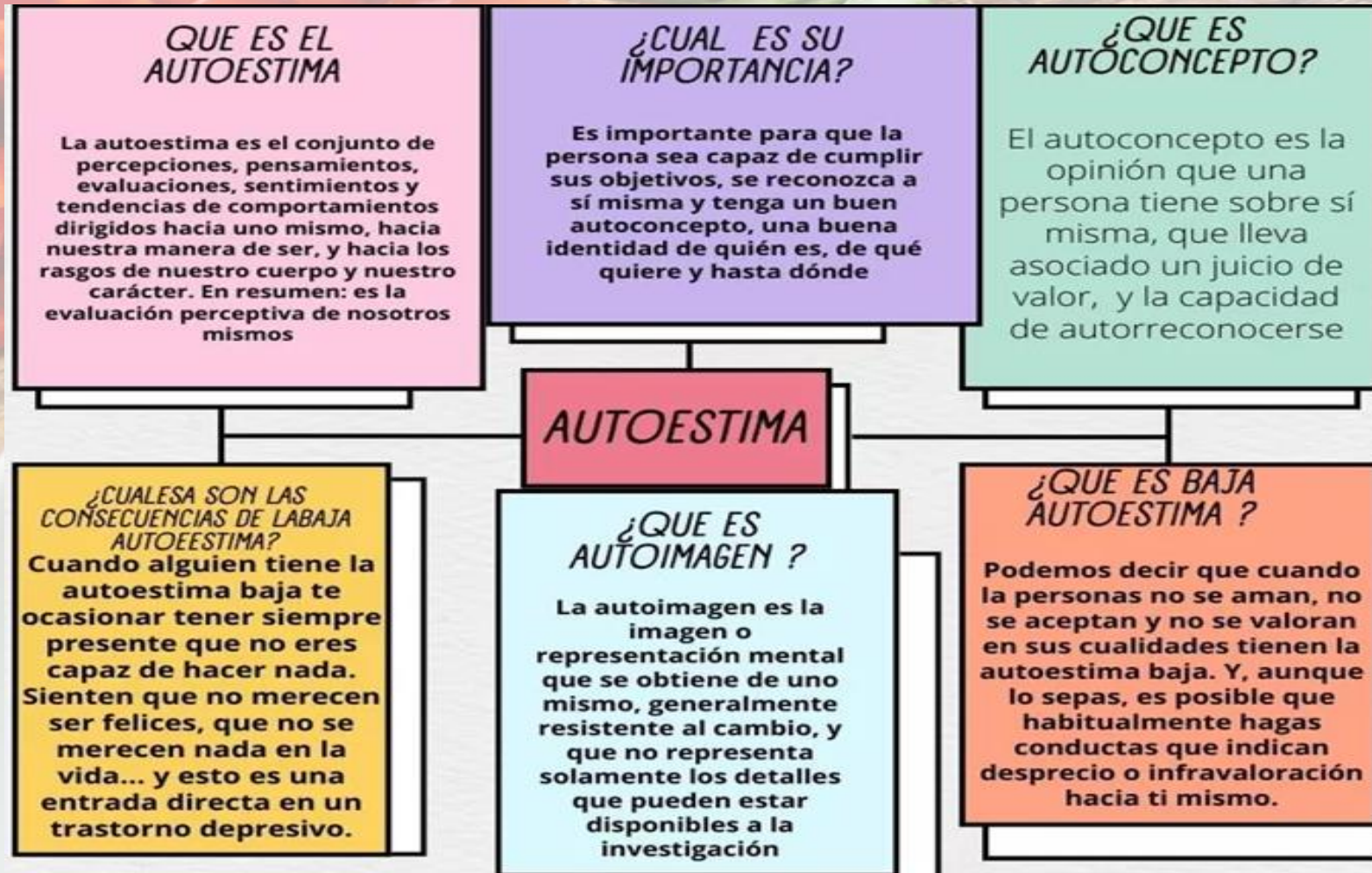
En casa, la prevención se basa en una adecuada relación familiar, con supervisión directa por parte de los padres y promoviendo un ambiente favorable para el diálogo.

. A pesar de que los padres puedan sentirse como "intrusos" en la intimidad de sus hijos, cuando se sospeche alguna conducta alimentaria alterada es muy importante que la observen de cerca. El hábito de comer en familia es una de las principales medidas preventivas.

Es posible desarrollar trastornos alimenticios con o sin los factores de riesgo mencionados a continuación. Sin embargo, mientras más factores de riesgo tenga, será mayor su probabilidad de desarrollar trastornos alimenticios. Numerosos factores de riesgo pueden desempeñar una función en el desarrollo de un trastorno alimenticio. El estrés emocional, generado por eventos significativos en la vida, con frecuencia precede el inicio de un trastorno alimenticio en personas susceptibles.



Actividad 3. Mi autoestima, las y los estudiantes elaboraron un mapa conceptual sobre el autoestima, autoconcepto, autoimagen y las consecuencias de una baja autoestima.



Estudiante: Ariana Yamile Hernández Limón
Escuela: Xicoténcatl Leyva Alemán

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

En la actividad 1. Prevención de enfermedades, las y los estudiantes analizaron distintas lecturas sobre propuestas de prevención de enfermedades relacionadas con la mala alimentación. Y con base en la reflexión de dichas lecturas, realizaron un crucigrama.

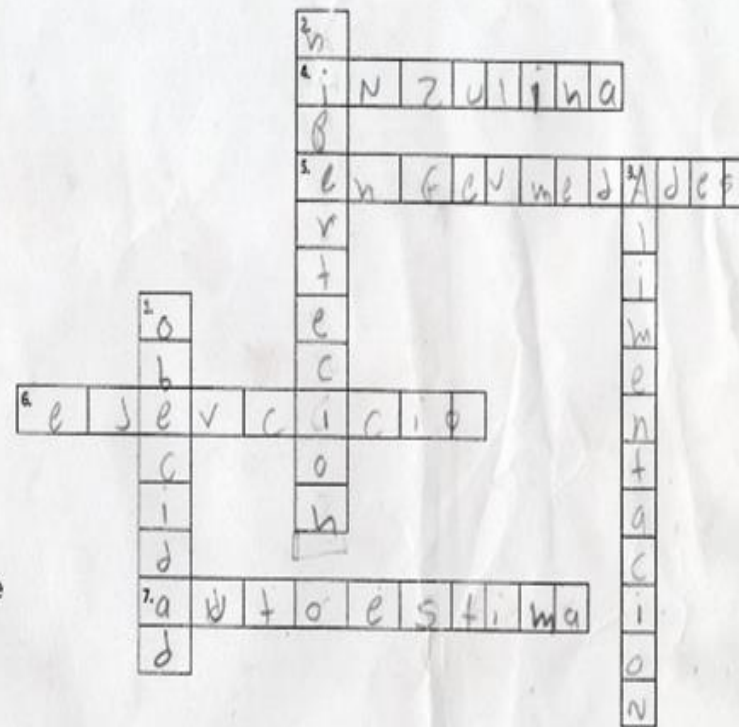
Prevención de Enfermedades

Verticales

1. Es un factor de riesgo para la diabetes
2. La obesidad y sobrepeso son factores de riesgo para la
3. La obesidad y sobrepeso es provocada por una mala

Horizontales

4. Es una hormona que regula el azúcar en la sangre
5. Una alimentación adecuada previene
6. Es benéfico para prevenir la obesidad, el sobrepeso y ayuda a disminuir la depresión, ansiedad e insomnio
7. Es un factor de riesgo en los trastornos alimenticios, la baja



ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 86
CAIMANERO, MOCORITO, SINALOA

Actividad 2. Difusión de prevención de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, las y los estudiantes compartieron todo lo que aprendieron con la comunidad escolar: y como producto de cierre del proyecto elaboraron una propuesta de difusión de prevención de enfermedades promoviendo una alimentación y hábitos de vida sanos.



Estudiantes: Néstor Salas, Anthony Campos, Víctor Valeriano, Joshua Guzmán.
Escuela: Agustín Yáñez

<https://padlet.com/nutricion10/primavera-2023-proyecto-colaborativo-una-adecuada-nutrici-n--ue3pnmuaogqgff1t/wish/2632884987>

Escuela: Secundaria Técnica N. 19

<https://padlet.com/nutricion10/pri-mavera-2023-proyecto-colaborativo-una-adecuada-nutrici-n--ue3pnmuaogqgff1t/wish/2623715277>



Estudiante: Natalia Hernández Martell.
Escuela: José María Morelos

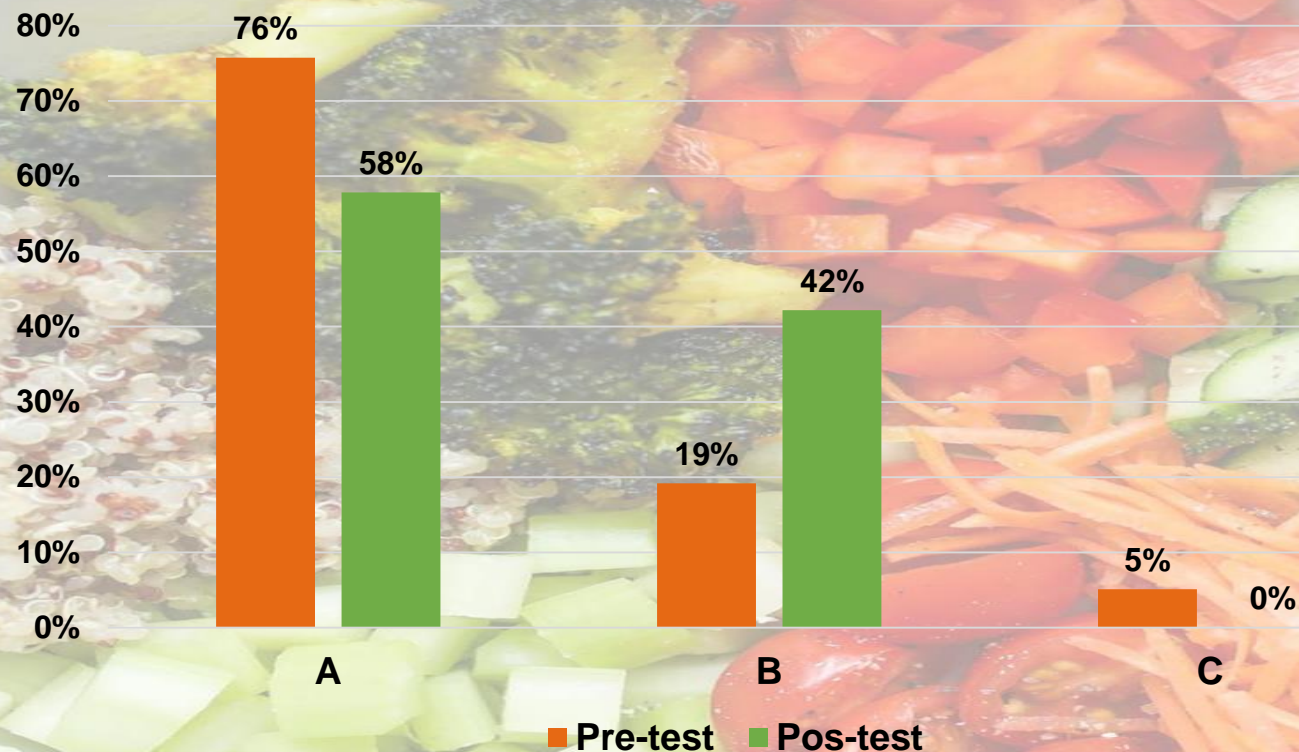
<https://padlet.com/nutricion10/primavera-2023-proyecto-colaborativo-una-adecuada-nutrici-n--ue3pnmuaogqgff1t/wish/2589157391>

1. ¿Cuántas comidas se deben hacer al día?

Respuesta: (b) cinco.

En el test de inicio el 81% de los participantes respondieron incorrectamente, sin embargo, para el test final el 42% de los participantes respondieron la opción correcta, lo que muestra que si bien aun hay áreas de oportunidad, el porcentaje de participantes que respondieron incorrectamente se redujo de forma significativa.

Pregunta 1

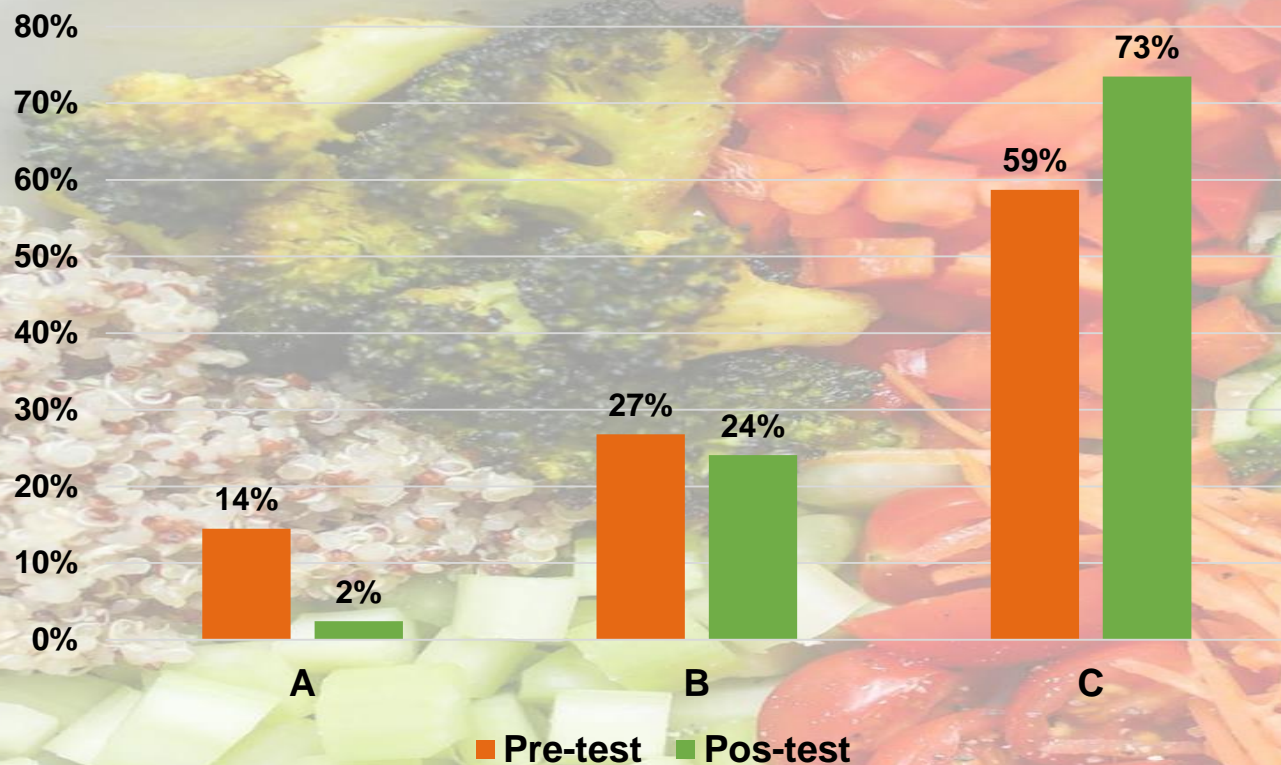


2. ¿Cuántos vasos de agua se deben tomar al día?

Respuesta: (c) ocho.

En el test de inicio el 41% de los participantes respondieron incorrectamente, sin embargo, para el test final el 73% de los participantes respondieron la opción correcta, lo que muestra que hubo una apropiación de los contenidos y un aprendizaje.

Pregunta 2

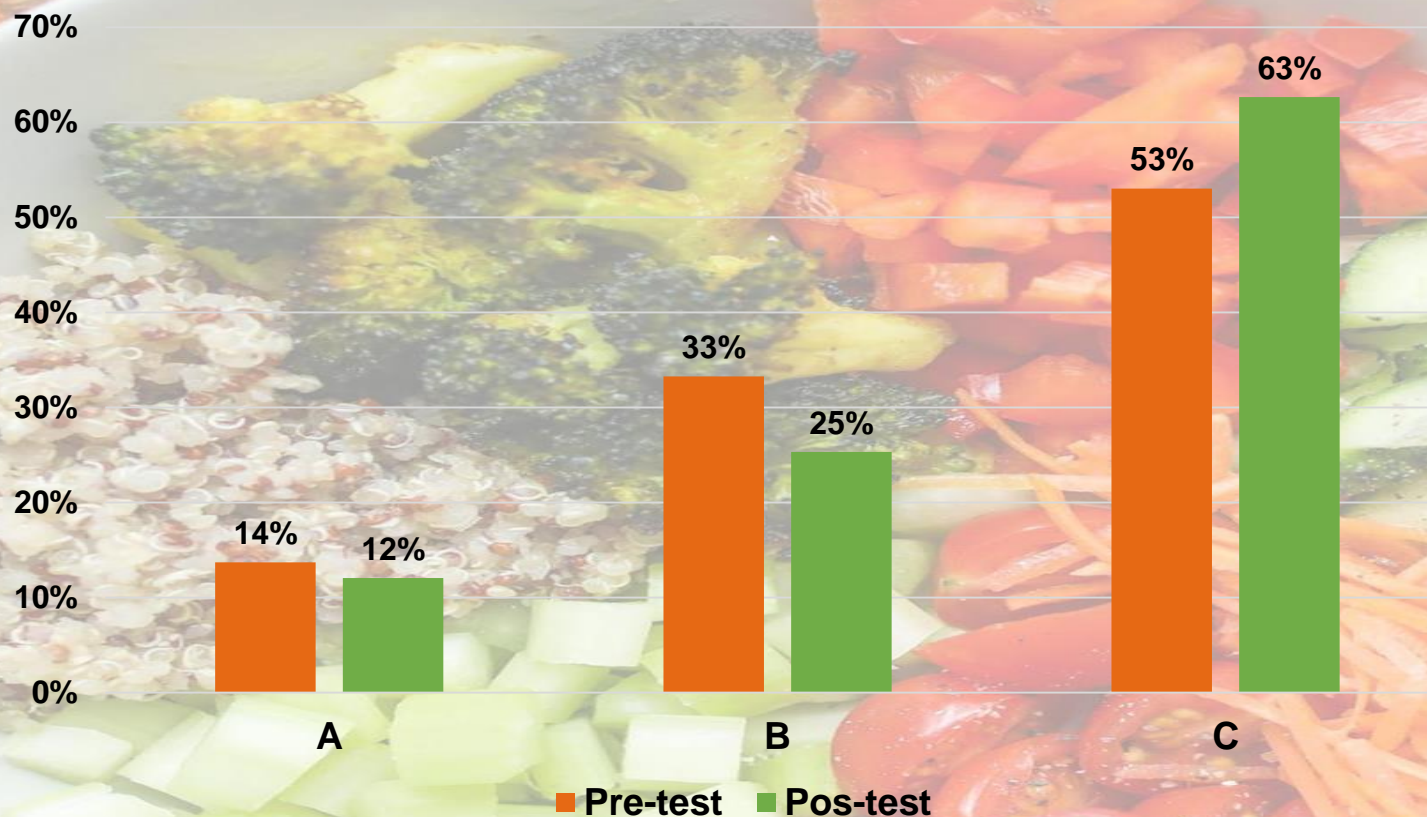


3. Es un proceso consciente y voluntario en el que los organismos ingieren alimentos.

Respuesta: (c) alimentación.

En el test de inicio el 47% de los participantes respondieron incorrectamente, sin embargo, para el test final el 63% de los participantes respondieron la opción correcta, lo que muestra que hubo una apropiación de los contenidos y un aprendizaje.

Pregunta 3

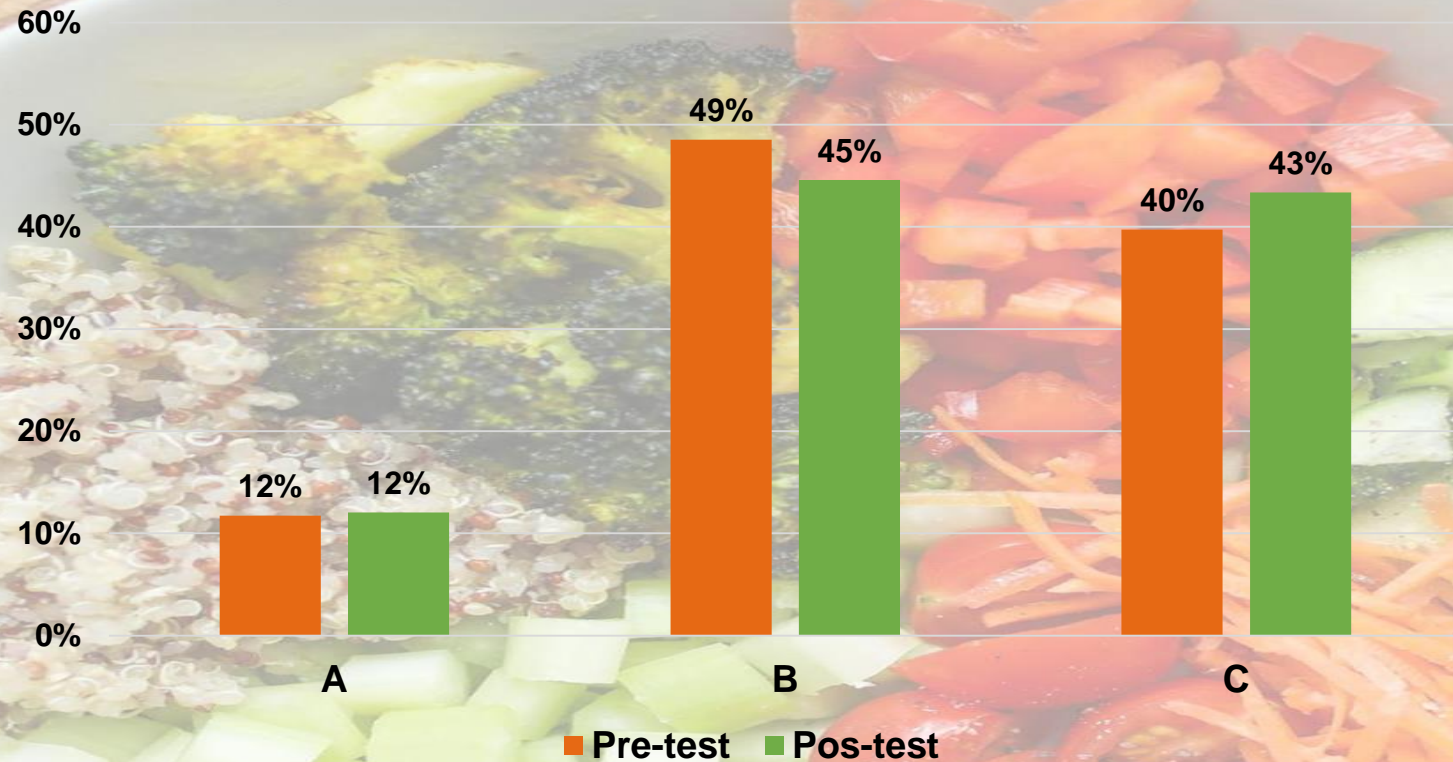


4. ¿Qué es una dieta?

Respuesta: (c) Es el conjunto de alimentos que se come todos los días

En el test de inicio el 51% de los participantes respondieron incorrectamente, sin embargo, para el test final el 73% de los participantes respondieron la opción correcta, lo que muestra que hubo una apropiación de los contenidos y un aprendizaje.

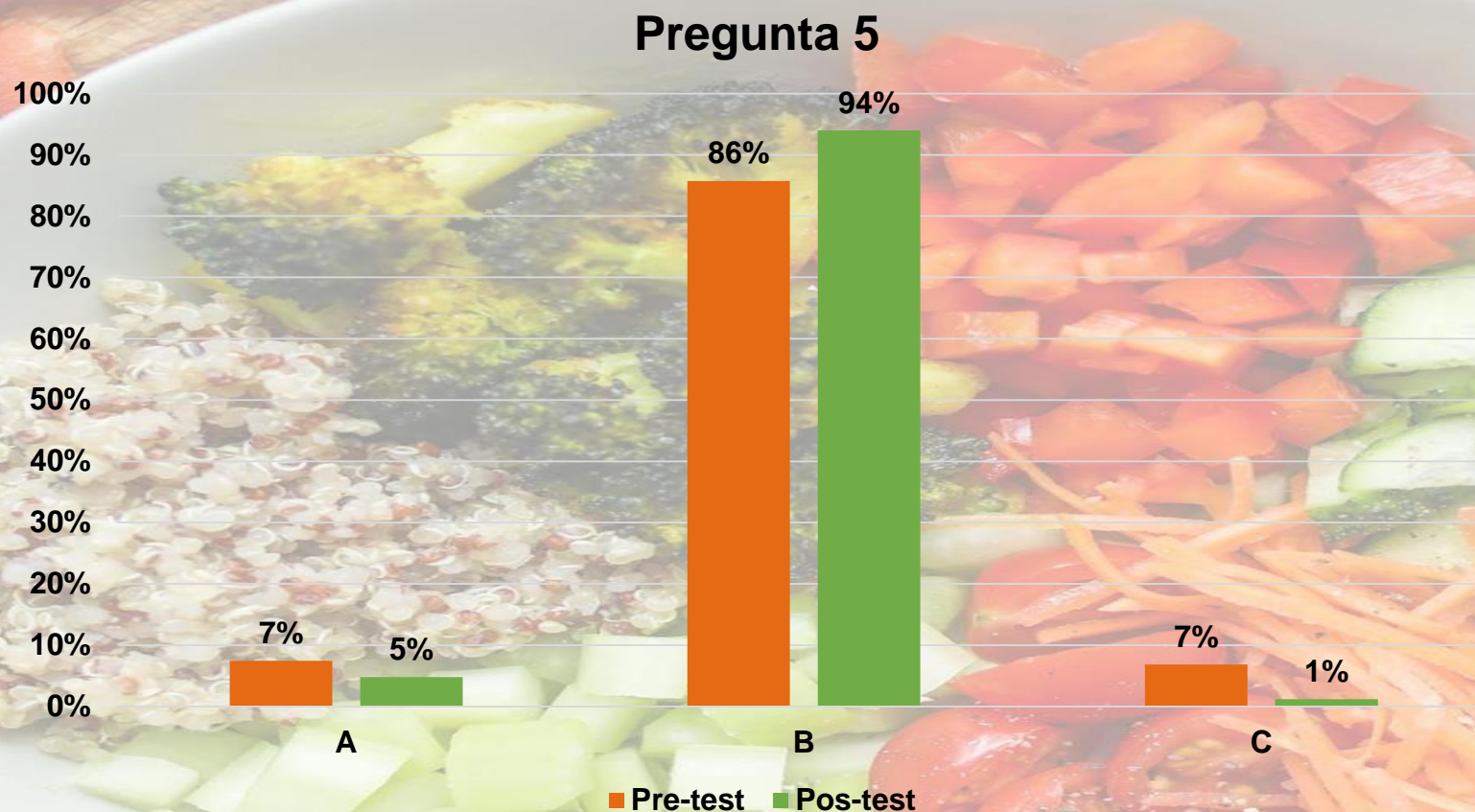
Pregunta 4



5. La Nutrición se lleva a cabo en:

Respuesta: (b) Sistema digestivo

En el test de inicio el 14% de los participantes respondieron incorrectamente, sin embargo, para el test final el 94% de los participantes respondieron la opción correcta, lo que muestra que hubo una apropiación de los contenidos y un aprendizaje.

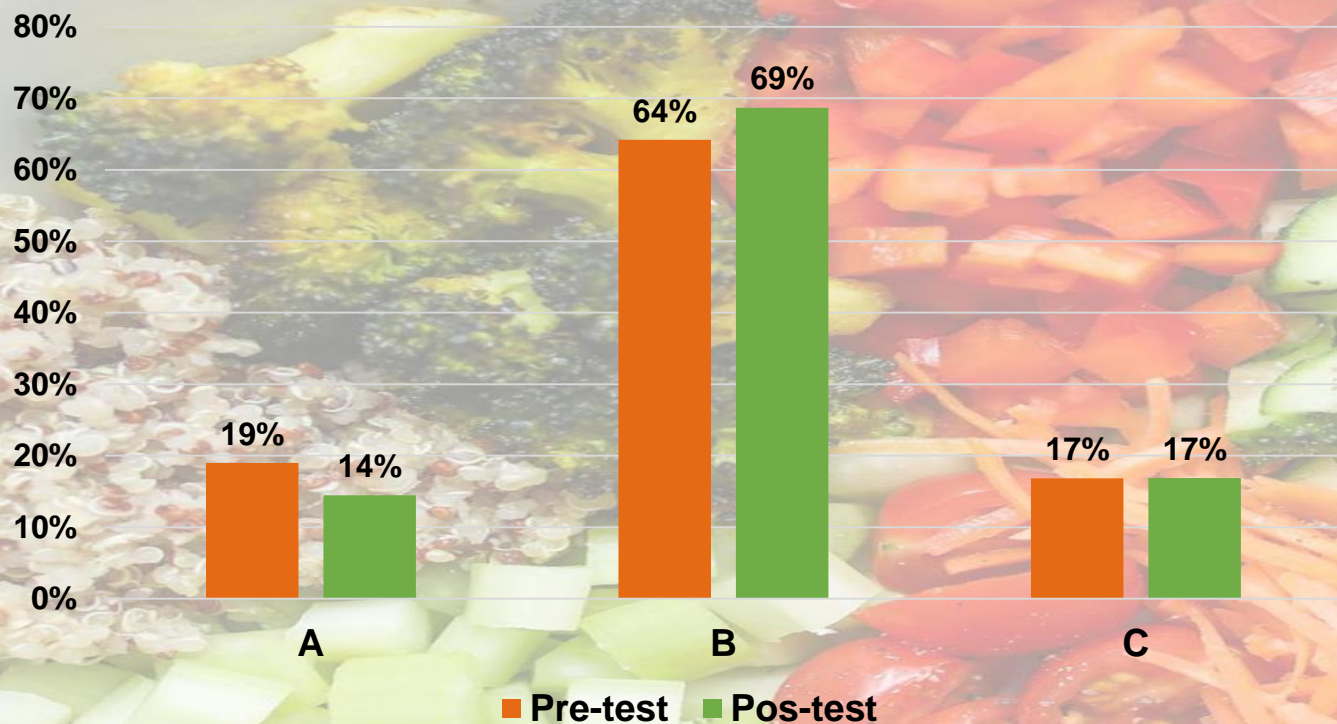


6. En una alimentación sana:

Respuesta: (b) Comer variedad de alimentos que brinden los nutrientes que necesita el organismo y den energía.

En el test de inicio el 36% de los participantes respondieron incorrectamente, sin embargo, para el test final el 69% de los participantes respondieron la opción correcta, lo que muestra que hubo una apropiación de los contenidos y un aprendizaje.

Pregunta 6

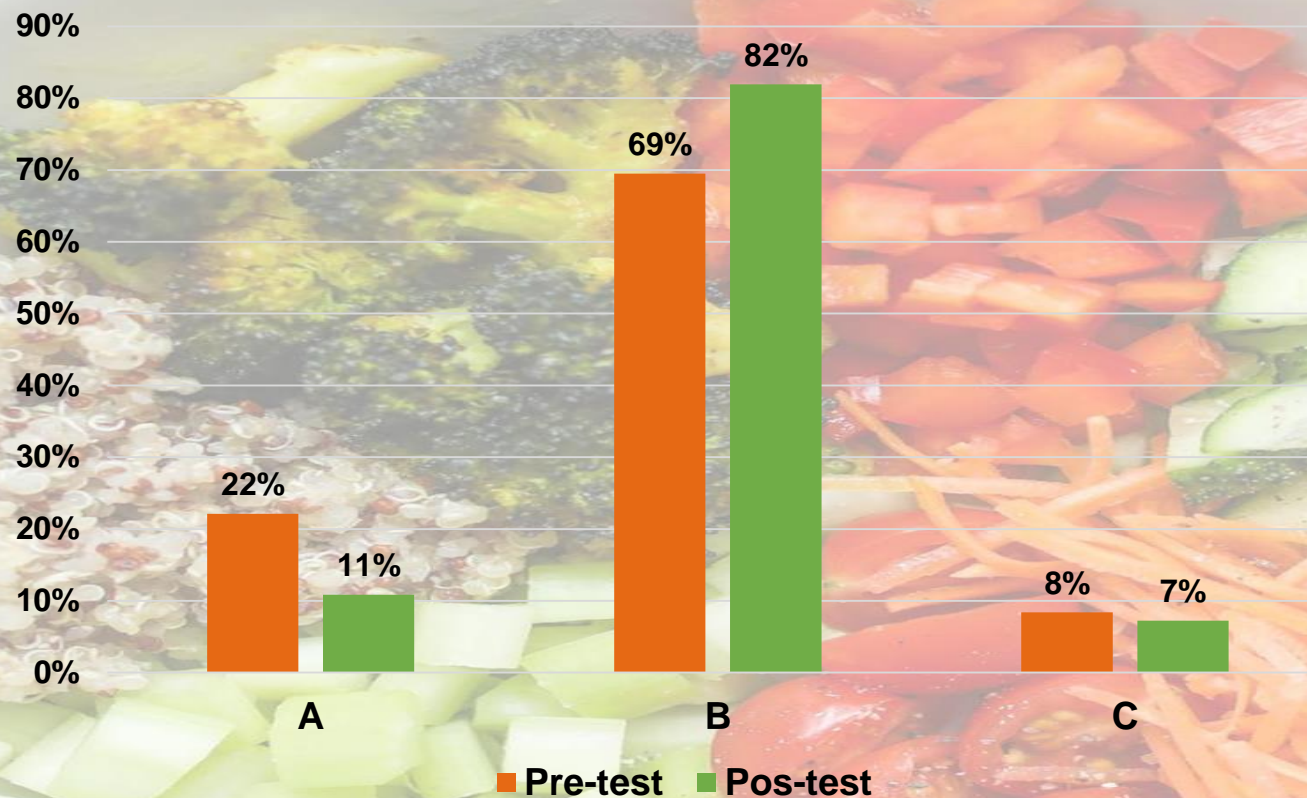


7. La obesidad y sobrepeso son:

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

En el test de inicio el 30% de los participantes respondieron incorrectamente, sin embargo, para el test final el 82% de los participantes respondieron la opción correcta, lo que muestra que hubo una apropiación de los contenidos y un aprendizaje.

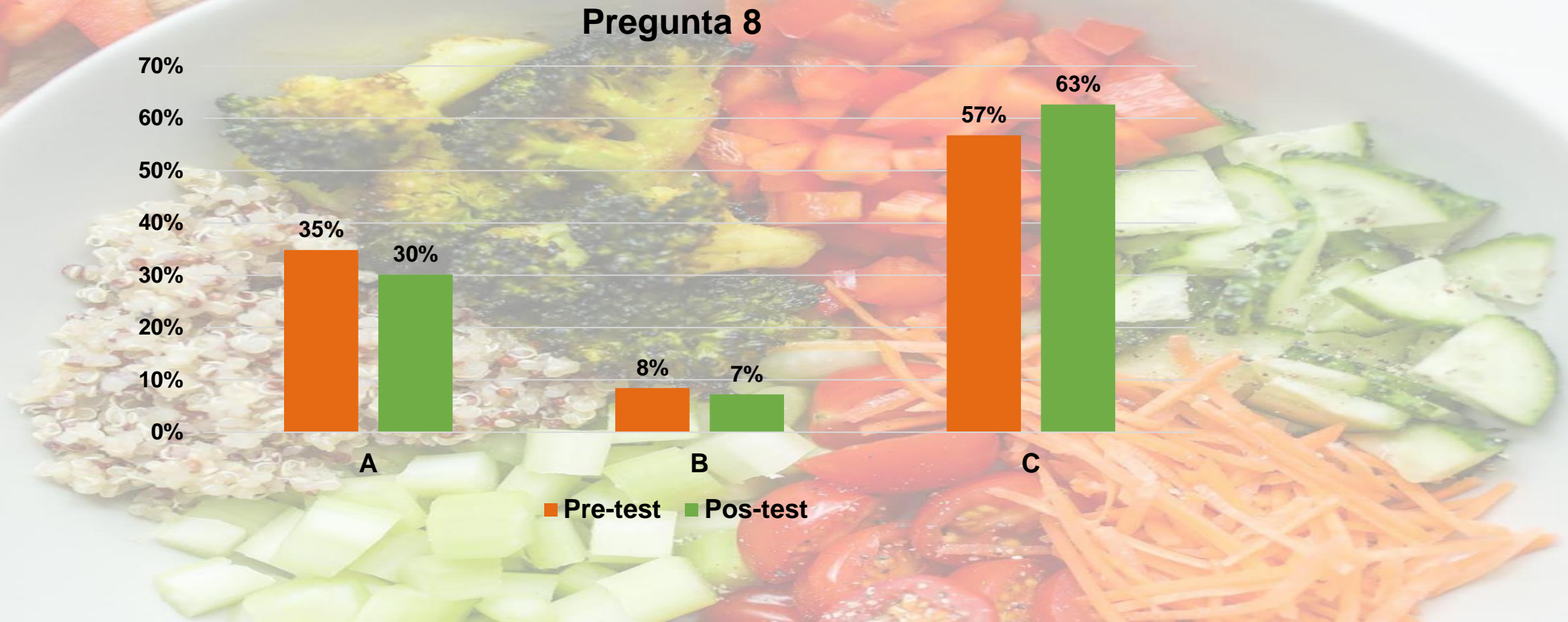
Pregunta 7



8. Aumenta el riesgo de padecer problemas de salud.

Respuesta: (c) La obesidad

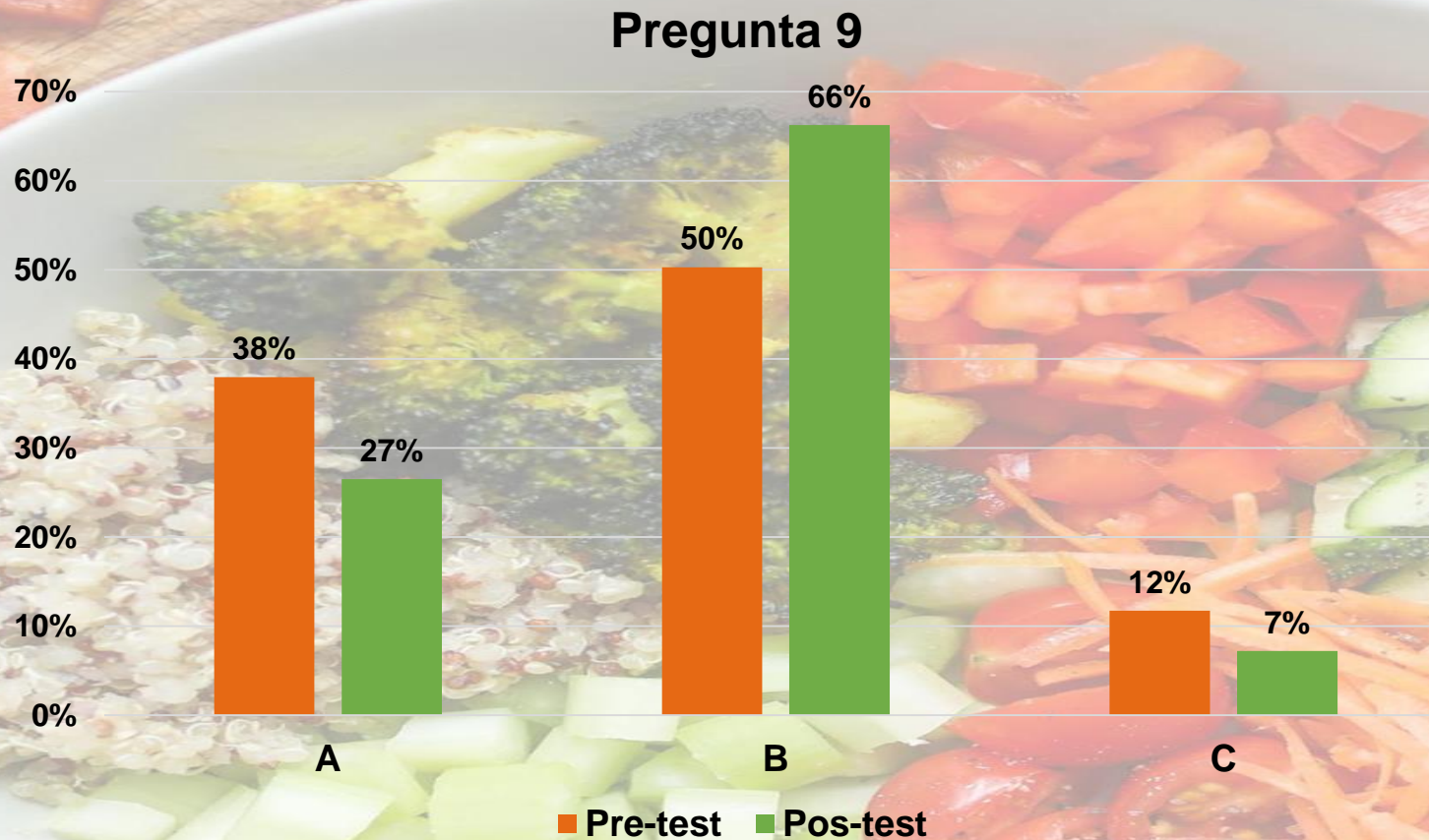
En el test de inicio el 43% de los participantes respondieron incorrectamente, sin embargo, para el test final el 63% de los participantes respondieron la opción correcta, lo que muestra que hubo una apropiación de los contenidos y un aprendizaje.



9. Son trastornos alimenticios.

Respuesta: (b) La bulimia y anorexia

En el test de inicio el 50% de los participantes respondieron incorrectamente, sin embargo, para el test final el 66% de los participantes respondieron la opción correcta, lo que muestra que hubo una apropiación de los contenidos y un aprendizaje.

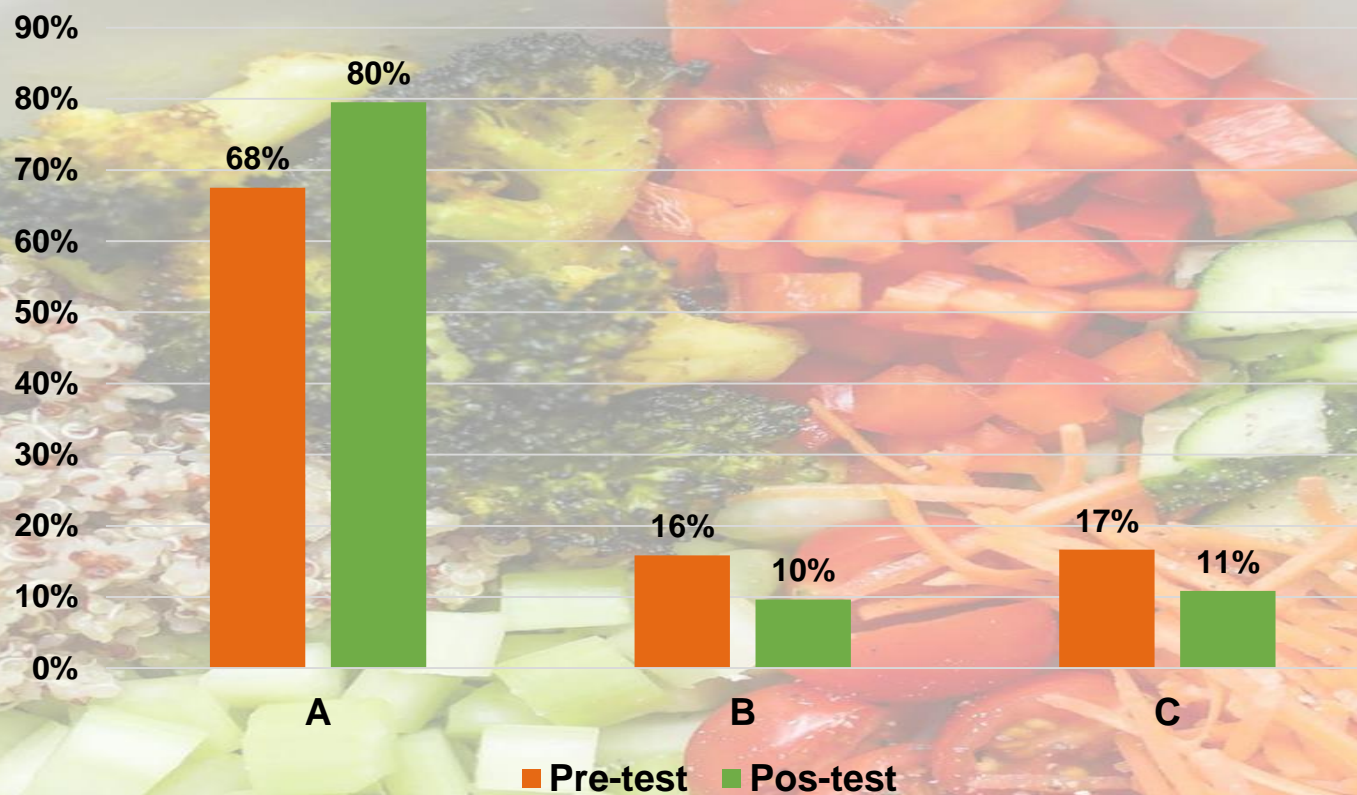


10. Es la etapa vital en la que existe un mayor riesgo de desarrollar un trastorno alimenticio: bulimia o anorexia.

Respuesta: (a) Adolescencia

En el test de inicio el 33% de los participantes respondieron incorrectamente, sin embargo, para el test final el 80% de los participantes respondieron la opción correcta, lo que muestra que hubo una apropiación de los contenidos y un aprendizaje.

Pregunta 10



Encuesta de satisfacción .

Al final del proyecto se aplicó una encuesta de satisfacción donde docentes y estudiantes dieron su opinión de tres aspectos del proyecto.

- Los contenidos
- La moderación del proyecto
- Herramientas tecnológicas

Conforme a la siguiente escala de valoración

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Encuesta de satisfacción en los Proyectos colaborativos de RedEscolar Primavera 2023

Estimada(o) participante:

Es de interés para el área de RedEscolar-ILCE conocer su opinión respecto a su participación en los proyectos colaborativos.

Por tal motivo, solicitamos su colaboración para responder de manera anónima la siguiente encuesta de satisfacción. Considere responder con sinceridad y objetividad a partir de su experiencia como participante.

Instrucciones: Respondan a las siguientes preguntas, seleccionando la opción que corresponda a su opinión, conforme a la siguiente escala de valoración:

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

PROYECTO



Seleccione el proyecto en el que participó:*




Seleccione su nivel académico:*



Seleccione su ocupación*





Contenidos: pregunta 1

1. Los contenidos presentados al inicio del proyecto fueron cubiertos en su totalidad.

Análisis

El 13% de los que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 83% estar de acuerdo.

Lo que demuestra que lo que se les presentó en el encuadre del proyecto se cubrió casi en su totalidad.

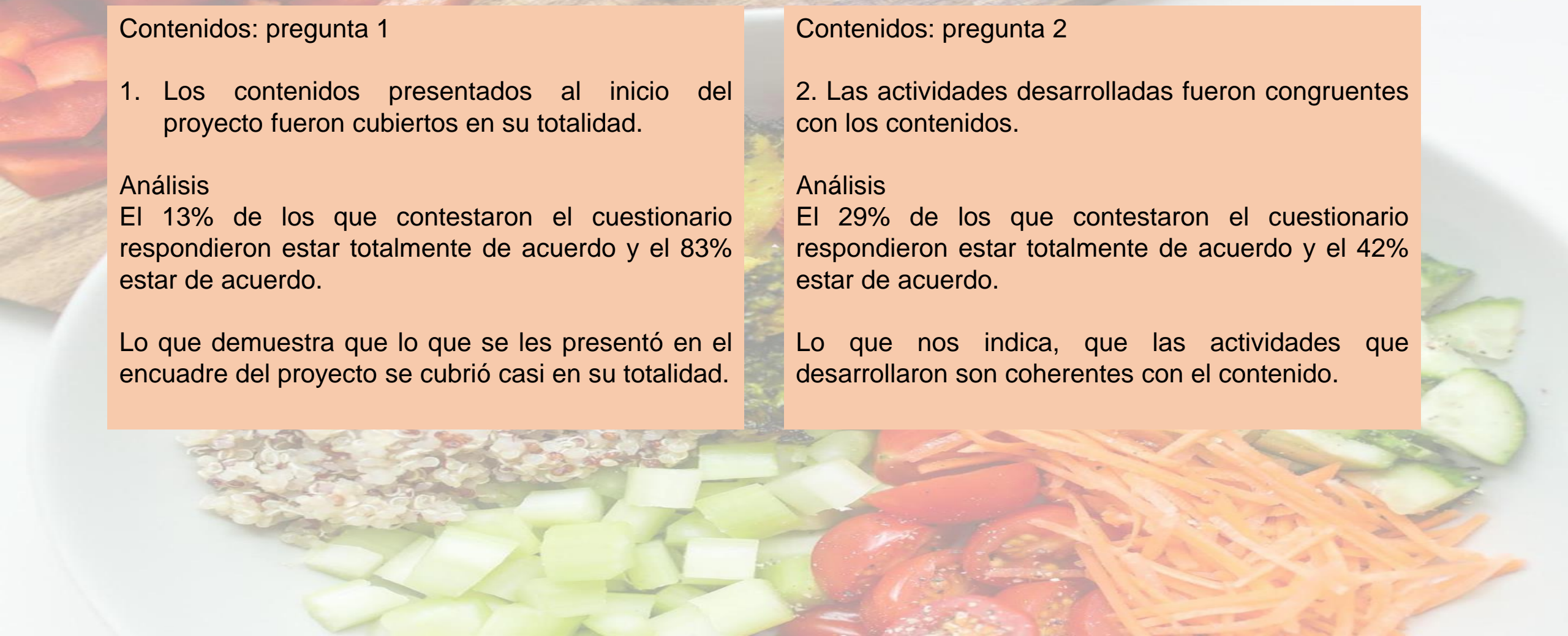
Contenidos: pregunta 2

2. Las actividades desarrolladas fueron congruentes con los contenidos.

Análisis

El 29% de los que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 42% estar de acuerdo.

Lo que nos indica, que las actividades que desarrollaron son coherentes con el contenido.





Contenidos: pregunta 3

3. Los materiales didácticos y recursos digitales empleados en el proyecto son pertinentes con los contenidos abordados.

Análisis

El 29% de los que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 46% estar de acuerdo.

Lo que nos indica, que tanto los materiales didácticos como los recursos digitales son pertinentes para desarrollar los contenidos abordados.

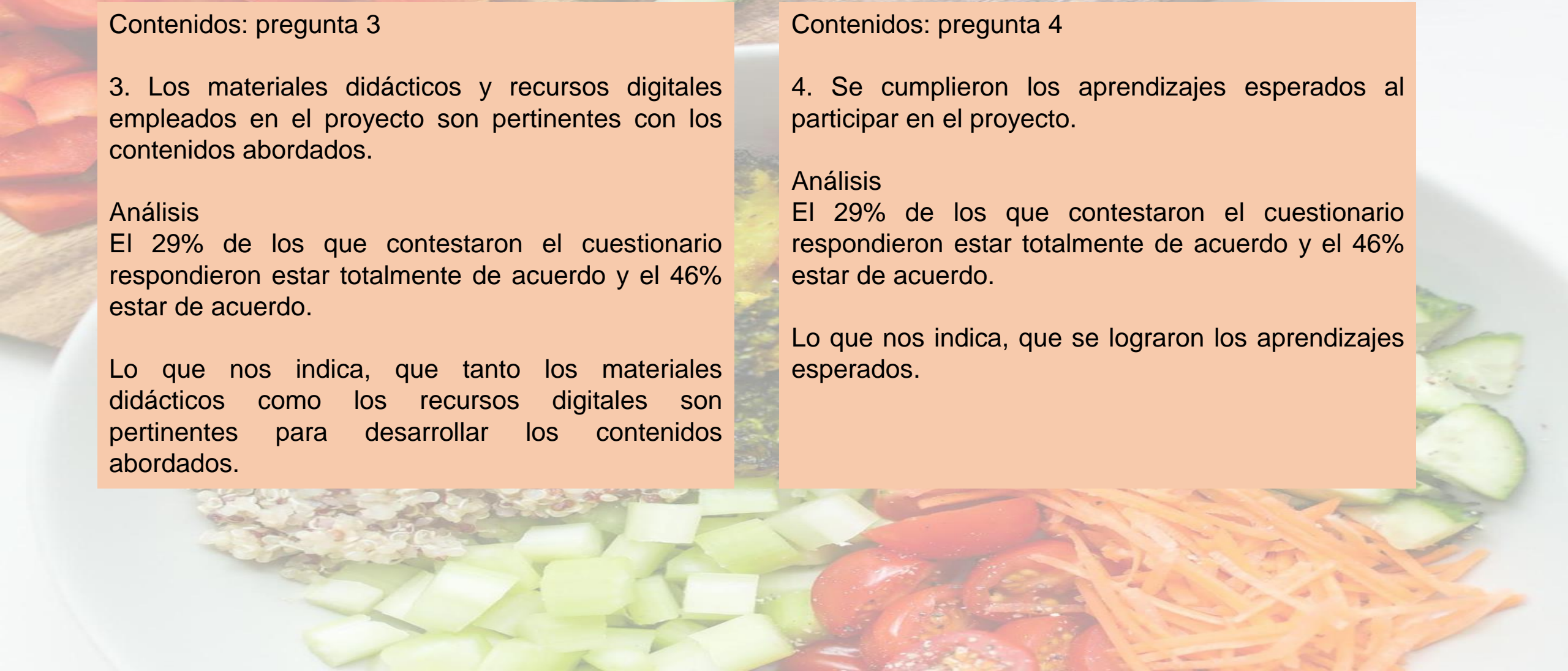
Contenidos: pregunta 4

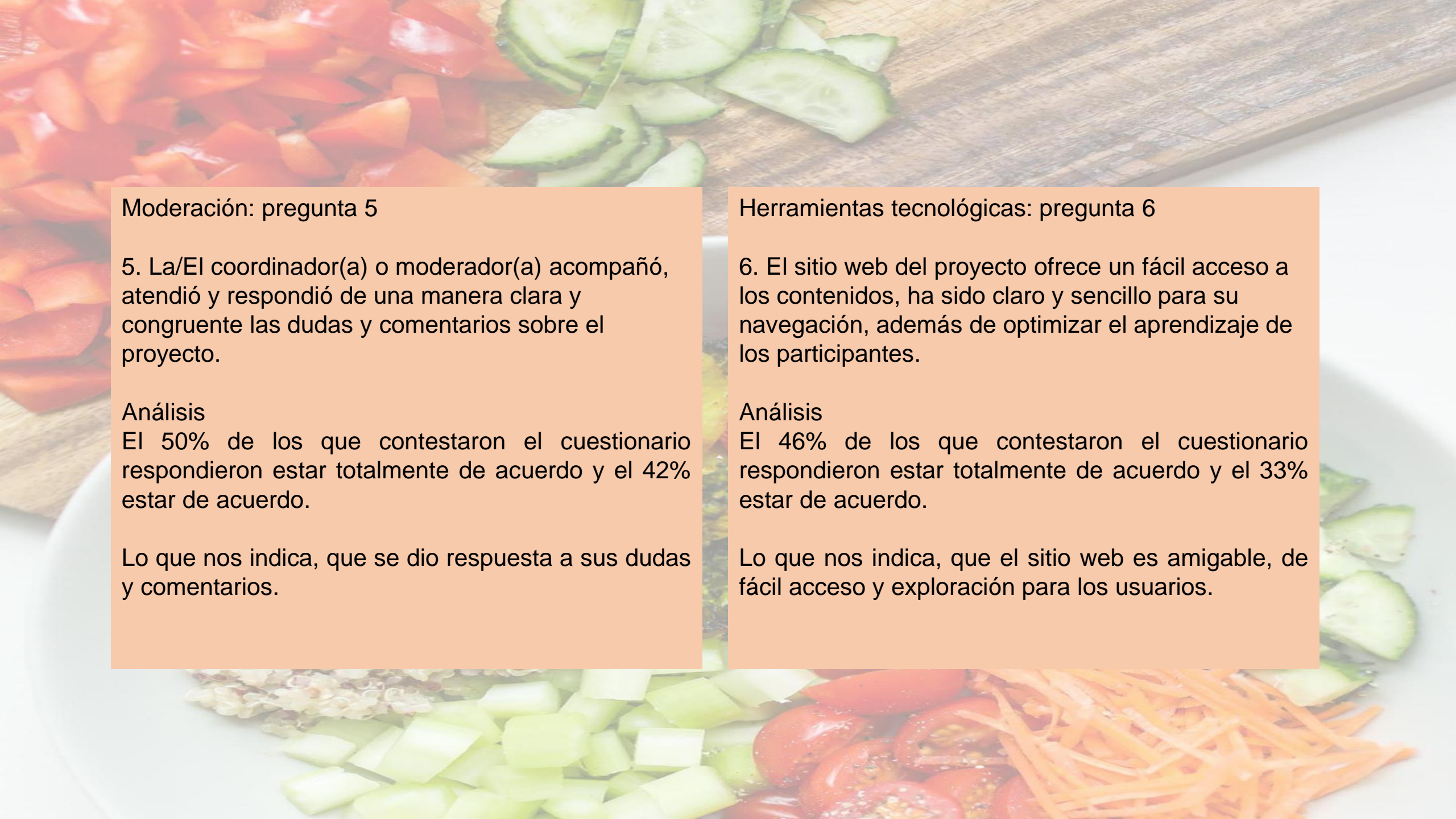
4. Se cumplieron los aprendizajes esperados al participar en el proyecto.

Análisis

El 29% de los que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 46% estar de acuerdo.

Lo que nos indica, que se lograron los aprendizajes esperados.





Moderación: pregunta 5

5. La/El coordinador(a) o moderador(a) acompañó, atendió y respondió de una manera clara y congruente las dudas y comentarios sobre el proyecto.

Análisis

El 50% de los que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 42% estar de acuerdo.

Lo que nos indica, que se dio respuesta a sus dudas y comentarios.

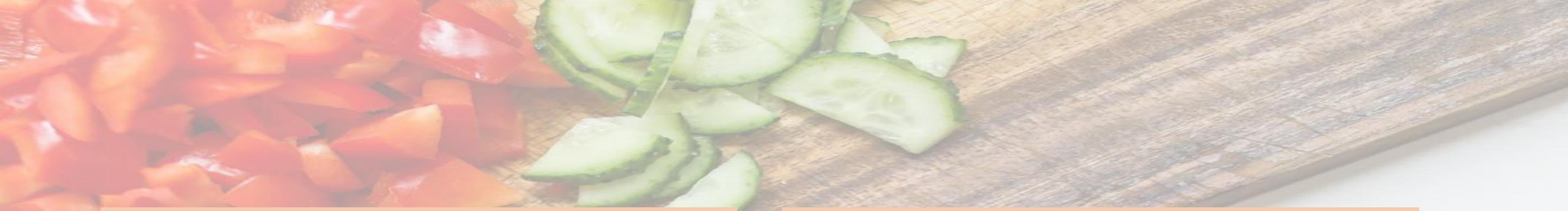
Herramientas tecnológicas: pregunta 6

6. El sitio web del proyecto ofrece un fácil acceso a los contenidos, ha sido claro y sencillo para su navegación, además de optimizar el aprendizaje de los participantes.

Análisis

El 46% de los que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 33% estar de acuerdo.

Lo que nos indica, que el sitio web es amigable, de fácil acceso y exploración para los usuarios.



Herramientas tecnológicas: pregunta 7

7. El diseño gráfico del proyecto les pareció atractivo y agradable a la vista.

Análisis

El 38% de los que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 54% estar de acuerdo.

Lo que nos indica que el diseño gráfico y llamativo para las y los participantes.

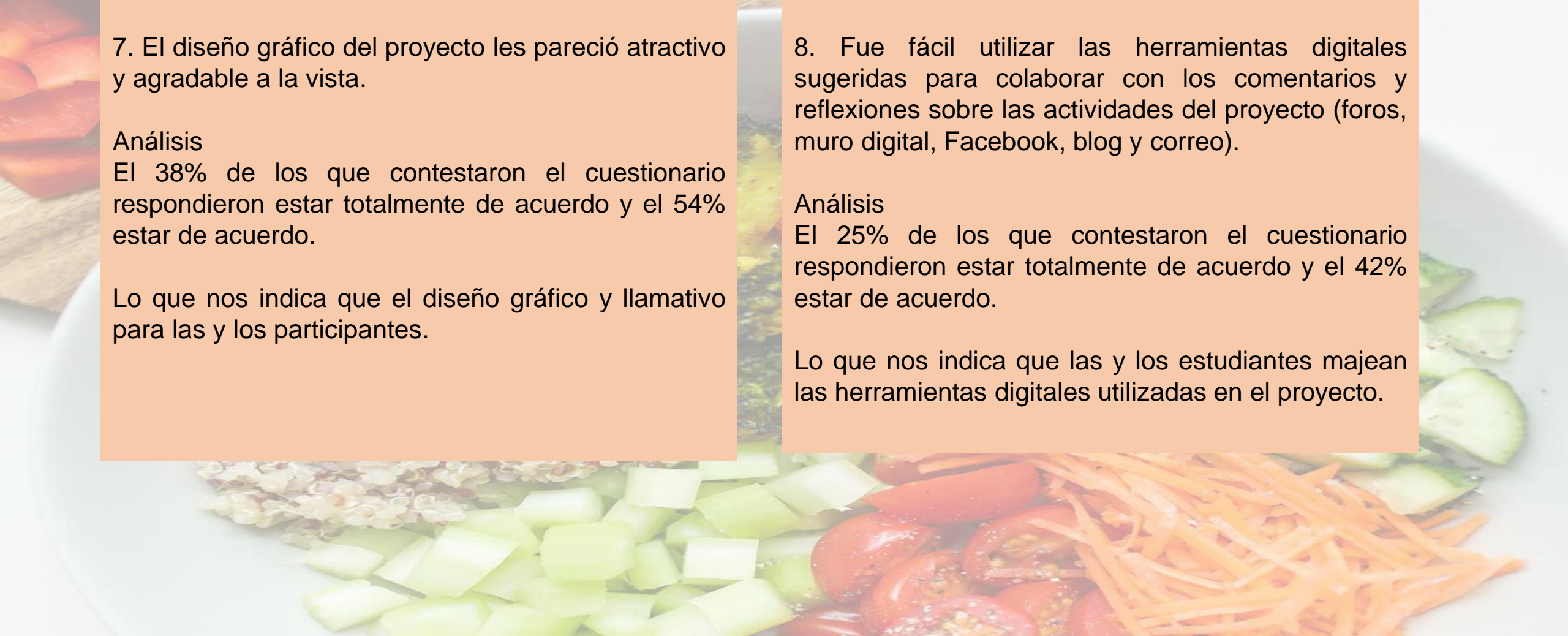
Herramientas tecnológicas: pregunta 8


8. Fue fácil utilizar las herramientas digitales sugeridas para colaborar con los comentarios y reflexiones sobre las actividades del proyecto (foros, muro digital, Facebook, blog y correo).

Análisis

El 25% de los que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 42% estar de acuerdo.

Lo que nos indica que las y los estudiantes majean las herramientas digitales utilizadas en el proyecto.





Herramientas tecnológicas: pregunta 9

9. Consideran un acierto incluir video-sesiones en los proyectos colaborativos.

Análisis

El 29% de los que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 58% estar de acuerdo.


Herramientas tecnológicas: pregunta 10

10. Participarían nuevamente en este proyecto colaborativo.

Análisis

El 25% de los que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 54% estar de acuerdo.

Lo que nos indica que se sintieron cómodos de participar y de realizar las actividades del proyecto.





Herramientas tecnológicas: pregunta 11

11. Participarían en algún otro proyecto de la oferta de RedEscolar.

Análisis

El 38% de los que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 38% estar de acuerdo.

Lo que nos indica que el proyecto en el que participaron cubrió sus expectativas, y están en la disposición de participar en otros proyectos colaborativos de RedEscolar.

Herramientas tecnológicas: pregunta 12

12. Recomendarían a otros docentes/estudiantes a vivir la experiencia de aprendizaje que proporcionan los proyectos colaborativos de RedEscolar.

Análisis

El 46% de los que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 42% estar de acuerdo.

Lo que nos indica que el proyecto en el que participaron fue de su agrado, y están en la disposición de recomendar a docentes y estudiantes a seguir participando o participar en los proyectos colaborativos de RedEscolar

Conclusiones

Las y 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.

Conocieron algunos desordenes alimenticios y como la influencia de los medios puede hacer que tengamos una idea desmesurada sobre “el cuerpo ideal” y la “belleza” haciendo que las y los participantes reflexionen sobre la importancia de fortalecer nuestra autoestima, autoconcepto y autoimagen.

Finalmente las y los participantes reconocieron la importancia de llevar buenos hábitos alimenticios y al finalizar diseñaron una propuesta para dar a conocer lo aprendido y compartirlo con la comunidad escolar.

Créditos

Recopilación de evidencias y moderadora del proyecto:

Carmen Jael Briseño Salvador / Ana Cristina Ortega Rosas

Revisión y corrección de publicación de evidencias:

Paola Lizbeth Guzmán

Contenido:

Rebeca O. Salas

Url del proyecto colaborativo:

https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion_enfermedades_pri23/

Url del muro digital del proyecto:

<https://padlet.com/nutricion10/primavera-2023-proyecto-colaborativo-una-adecuada-nutrici-n--ue3pnmuaogqgff1t>

Correo electrónico: nutricion@ilce.edu.mx