

# ALIMENTANDONOS CORRECTAMENTE

---

*Proyecto de aprendizaje*



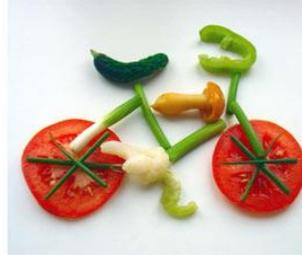
# GUIA PARA EL ALUMNO

## TABLA DE CONTENIDO

Introducción del proyecto de aprendizaje .....	2
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE .....	2
PREGUNTA GENERADORA.....	1
<i>Actividad 1</i> .....	2
<i>Actividad 2</i> .....	4
PRODUCTO 2.....	6
ACTIVIDAD 1 .....	6
PRODUCTO FINAL.....	6



# GUIA PARA EL ALUMNO



## Introducción del proyecto de aprendizaje

### **“ALIMENTANDONOS CORRECTAMENTE”**

#### **SITUACIÓN DE APRENDIZAJE**

---

En la actualidad, vivimos tiempos en los que la obesidad se ha convertido en un grave problema en nuestro país que es México, las cifras de personas con obesidad son alarmantes, sobre todo en niños de 5 a 11 años.

La obesidad es actualmente un problema de salud en México, 30% de la población la padece, del cual más de 4 millones son niños.

El sedentarismo y la falta de acceso a alimentos nutritivos son factores que contribuyen al aumento del sobrepeso y la obesidad, debido a que la obesidad infantil ha aumentado de forma alarmante en los últimos años en nuestro país, es necesario transformar el sistema educativo, de salud y deportivo para que la población adquiera mejores hábitos alimenticios, practique deporte y cuente con servicios médicos de calidad.

Por tal motivo, las escuelas han implementado el problema de cooperativas saludables, donde se prohíbe la venta de todo producto chatarra, y a cambio se les vende alimentos saludables como frutas y verduras; desafortunadamente el problema del consumo de chatarra no para ahí, pues a los alrededores de las escuelas se siguen vendiendo y los padres de familia no tienen la cultura de comer saludable, y por comodidad, a los niños les llevan alimentos que no les aportan nada provechoso.

Por tal motivo, se hace necesario que a nuestros alumnos les hagamos ver la importancia de comer cosas saludables y las consecuencias que trae consigo comer alimentos chatarra, es por ello que se ha planeado el presente proyecto, para involucrar a los estudiantes en una cultura de alimentación sana aunada al uso de la tecnología.

## **PREGUNTA GENERADORA**

---

***¿Qué alimentos consideran que son buenos para el buen crecimiento y mantener la salud y cuales creen que dañan el organismo?***

Elaborar una presentación de Power Point en la cual informarán a la comunidad escolar sobre los alimentos que les ayudan a crecer sanos y mantener una buena salud, además hacer mención de aquellos que dañan la salud y provocan la obesidad, propondrán estrategias para evitar que la comunidad escolar consuma productos alimenticios que solo dañen su salud.

Para que los alumnos de sexto grado puedan informar al resto de la escuela sobre los datos encontrados y las estrategias que servirán para que se consuma saludable, realizarán encuestas sobre el tema y elaborarán productos, entre ellos gráficas (Excel), llenarán cuadros y redactarán textos (Word), realizar presentaciones (PowerPoint) y agregarán sus comentarios y conclusiones en la página de [ninosheroesprimaria.mex.tl](http://ninosheroesprimaria.mex.tl) Realícenlo en el libro de visitas.

Para el acceso a la página es necesario que los alumnos y cualquier persona deseosa de comentar deban respetar las siguientes reglas:

- Los comentarios deben ir encaminados al tema “Alimentación saludable”
- Se debe hablar con respeto y sin palabras altisonantes
- Deben entrar por lo menos una vez por semana a la página para comentar y estar al pendiente de lo que se requiere que realicen.

- Al dar sus puntos de vista que sea de manera respetuosa y con claridad.
- No cuestionen los puntos de vista de otros compañeros pues eso se realizará de manera presencial en el aula de medios.

## Actividad 1

### **¿Cómo distinguimos la comida chatarra de los alimentos saludables?**

1. Visualicen el video “**Comida Sana v.s Comida Chatarra**” en [Animacion - Comida Sana v.s Comida Chatarra.mp4](#) para analizar que sucede cuando comemos comida chatarra y los riesgos a los que se exponen las personas al consumirla.
2. Analizar los datos estadísticos de la página [Obesidad Infantil. Alarma en Mexico.OMS.mp4](#) y comentar sobre ellos.
3. Hagan la lectura comentada de la página 25 para conocer sobre el plato y la jarra del bien comer
4. Enlisten en un documento de Word, haciendo uso de viñetas, los alimentos que pertenecen al grupo de las frutas y verduras, a los cereales y a las leguminosas y alimentos de origen animal. Todo con tipo de letra arial 12, los subtítulos marcados con negritas y color rojo.
5. Diríjase a la pestaña *diseño de página* e inserten una marca de agua, misma que será una imagen titulada “plato del bien comer” que se ubica en una carpeta de mis documentos llamada “titulación” y “proyecto 1”
6. Agreguen a la lista anterior el título de “el plato del bien comer” en letra comic sans ms no. 16 en color rojo y negritas, centrado.
7. En la pestaña “diseño de página” dirigirse a la pestaña titulada configurar página, den clic en la pestaña diseño y posteriormente a bordes.
8. Escojan el borde “cuadro”, añadan el arte de las cerezas
9. Guarden el documento en una carpeta en “mis documentos” que lleve el nombre de “ACTIVIDAD 1” y póngale al documento el nombre de “alimentos que debemos consumir”
10. Contestar en su cuaderno las preguntas:
  - ¿Cuáles son los alimentos de las listas que elaboraste que más consumes?
  - ¿Cuáles son las bebidas que deben procurar y cuáles son las que deben evitar?
11. Realizar una tabla en Word de 11 filas por 4 columnas, en la primera columna deberán colocar el nombre “tipos de alimentos” en la segunda

el nombre del primer grupo de alimentación (verduras y frutas) en la tercera (cereales) y en la cuarta (leguminosas y alimentos de origen animal) En las filas se colocará el nombre de 10 alimentos y deberán marcar con una X a qué grupo pertenecen.

12. La letra usada para llenar la tabla deberá ser Century Gothic No. 14
13. Agreguen el título a la tabla “Clasificando los alimentos” háganlo en letra arial, negrita y subrayado número 18 en color verde y centrado
14. Seleccionen para la tabla el diseño cuadrícula clara con énfasis 3
15. Escribe con letra Comic Sans MS tamaño 20 la palabra “imagen”
16. Inserta un hipervínculo hacia una imagen llamada *saludable* ubicada en la carpeta “proyecto 1”
17. Guarden el documento en la carpeta “mis documentos” que lleva el nombre de “ACTIVIDAD 1” y pónganle el nombre de “clasificando”
18. Realizar una encuesta a los dos grupos de quinto grado para preguntarles sobre que frutas (sandía, melón, papaya, naranja, guayaba y plátano) y verduras (nopal, acelgas, coliflor, brócoli, zanahoria, calabaza) prefieren más, registrar los datos en un documento de Excel y elaborar una gráfica con ellos.
19. En un documento de Excel en la hoja 1 se realizará lo siguiente: en la columna A se colocará el encabezado: FRUTAS y en las celdas de la A2 a la A6, los nombres de las frutas, las cuales se ordenarán de manera alfabética, y en la columna B se escribirá el encabezado: CANTIDAD DE ALUMNOS y de la celda B2 a la B6 el número de personas que prefieren esa fruta.
20. Den formato de negrita a los encabezados de cada columna y cambien el color de la fuente a “verde”
21. Usen para los títulos y el texto letra ARIEL No. 12
22. Centren los encabezados y la columna A1, la columna B2- B7 alinearla a la izquierda
23. Insertar la gráfica de columna agrupada en 3D.
24. Sobre la gráfica den clic derecho, escojan *formato de área del gráfico*, den clic en el apartado *relleno* y de la lista de opciones elijan *relleno degradado* y escojan un color *naranja*.
25. Agregar a la gráfica el título “Frutas más consumidas por alumnos de 5”
26. En el mismo documento de Excel pero en la hoja 2 se realizará lo mismo del punto 19 al 24 pero ahora con el nombre de las verduras y el número de personas que las prefieren.
27. Insertar una gráfica de columna con forma cilíndrica agrupada e insertarle el título “verduras más consumidas por alumnos de 5”
28. Guardar el documento en la carpeta ubicada en mis documentos llamada “ACTIVIDAD 1” con el nombre “gustos nutritivos de alumnos de 5 grado”

29. Entren a la página [ninosheroesprimaria.mex.tl](http://ninosheroesprimaria.mex.tl) y comenten que experiencia tuvieron al hacer la encuesta, digan cuáles fueron las actitudes de las personas encuestadas. Háganlo en el libro de visitas.
30. En la misma página contesten la pregunta ¿Cómo identificas si es un alimento saludable o chatarra?

## Actividad 2

### **¿Cómo hacer conscientes a las personas sobre los alimentos que deben consumir?**

1. Por medio de una lluvia de ideas, comentar para que nos sirven algunas frutas y verduras, dialogar sobre la importancia de consumirlas y la importancia que tienen para nuestro cuerpo.
2. Reunir en una canasta varias frutas y respondan ¿saben a qué parte del cuerpo beneficia esta fruta? ¿para qué es buena la vitamina?
3. En trinas abrir un documento que se encuentra en mis documentos titulado "**TABLA DE FRUTAS**" y completar la tabla 1
4. Abrir una lectura que se encuentra en la misma carpeta de mis documentos titulada "**AYUDATE QUE YO TE AYUDARÉ**" una vez leída completar la tabla 2 y compararla con la primera para ver en que fallaron y en que acertaron.
5. Den formato como tabla "Sombreado claro, Énfasis 4".
6. Protejan el documento utilizando contraseña (actividad), y guárdenlo con el nombre **tabla de frutas**.
7. Para ello revisen el siguiente tutorial [Como poner Contraseña a Documentos de Microsoft Office Word \(Recomendado\).mp4](#)
8. Impriman el documento elaborado en el punto 3 en la impresora HP F1800 series
9. Entren a la página de la escuela Niños Héroes [ninosheroesprimaria.mex.tl](http://ninosheroesprimaria.mex.tl) y propongan el consumir de alguna fruta y argumenten el por qué debe consumirla. Háganlo en el libro de visitas

### Actividad 3

#### **¿Sabes cómo se conservan sanos los alimentos?**

1. Presentar en el pizarrón el nombre de algunos alimentos y los alumnos deberán transcribirlos y posteriormente organizarlos si son de origen animal o vegetal en dos columnas en un archivo de Word
2. La tabla y el texto deberán tener letra Arial no. 12, a excepción de los encabezados, esos deberán ir con Century Gothic No. 14 y en color morado
3. Rellenar la tabla con un color azul aguamarina énfasis 5
4. Guarden la tabla con el nombre “origen vegetal y animal” en mis documentos, en una carpeta llamada *titulación- actividad 2*
5. Luego entrarán a la siguiente página para verificar si los agruparon correctamente  
[http://argentina.aula365.com/Tutoriales/IUD2/IUD2\\_pres\\_i01.htm](http://argentina.aula365.com/Tutoriales/IUD2/IUD2_pres_i01.htm)
6. Dialoguen sobre la forma de conservar los alimentos frescos y en buen estado, mencionen nombres de alimentos y propongan el lugar adecuado para guardarlos, si en alguno tuvieron dudas entren a la siguiente página y realicen el juego propuesto para ver si saben la mejor forma de conservar los alimentos  
[http://argentina.aula365.com/Tutoriales/IUD2/IUD2\\_pres\\_i01.htm](http://argentina.aula365.com/Tutoriales/IUD2/IUD2_pres_i01.htm) .
7. Revisen la información que se presenta en la siguiente página de internet  
[http://www.wikisaber.es/Contenidos/LObjects/balanced\\_diet/index.html](http://www.wikisaber.es/Contenidos/LObjects/balanced_diet/index.html)
8. pongan mucha atención porque con esa información resolverán un TEST que les servirá para poner a prueba sus conocimientos adquiridos  
[http://www.wikisaber.es/Contenidos/LObjects/balanced\\_diet/index.html](http://www.wikisaber.es/Contenidos/LObjects/balanced_diet/index.html)
9. Elaboren por trinas una presentación en PowerPoint donde expliquen la importancia de alimentarse bien y guárdenlo con el nombre de **CONFIRMO LO QUE APRENDI**; consideren los siguientes elementos:
  - Mínimo 5 diapositivas
  - Viñetas
  - Hipervínculos
  - Imágenes
  - Diseño de diapositiva
  - Animaciones
10. Compartan con los demás equipos los resultados de su investigación.

## PRODUCTO 2

### ACTIVIDAD 1

**¿Qué relación existe entre lo que comemos y nuestro aspecto físico y nuestro rendimiento físico y mental? ¿Qué debemos consumir para estar sanos?**

### PRODUCTO FINAL

---

1. Elaboren una presentación en Power Point donde hagan una propuesta para hacer consientes a sus compañeros de escuela sobre la mejor forma de comer o de combinar los alimentos para que estos no se vuelvan pesados en nuestro cuerpo, sino al contrario que sean provechosos en todos los sentidos. Titúlenlo **“proyecto integrador”**
2. La presentación puede ir encaminada a tratar los siguientes temas:  
¿Cómo saber si lo que estoy comiendo me hace buen provecho?  
¿Qué puedo comer para estar sano?  
Conoce el plato y la jarra del buen comer y beber.
3. Incluyan al final de la presentación las referencias bibliográficas que hayan consultado o de donde hayan descargado imágenes
4. Vamos a realizar la autoevaluación que se encuentra en mis documentos en un documento llamado “AUTOEVALUACIÓN”
5. Entren a la página [ninosheroesprimaria.mex.tl](http://ninosheroesprimaria.mex.tl) y comenten que aprendieron del proyecto, háganlo en el libro de visitas
6. Finalmente realicen un lanzador con imágenes e hipervínculos que lleven a cada uno de los productos, al producto final y a la planeación del proyecto (guía para el alumno) que elaboró tu maestra. (Utiliza un esquema, cuadros de texto, imágenes y crea tu estilo de diapositiva de manera libre).

LINKS EN INTERNET

<http://www.youtube.com/watch?v=vxICi528nsg> (COMIDA SANA & COMIDA CHATARRA)

<http://www.youtube.com/watch?v=7FgzkP91dDA> (DATOS ESTADISTICOS)

<http://www.youtube.com/watch?v=kKEBLsOQtIw> TUTORIAL PARA PONER CONTRASEÑA

