



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# Educación Especial

Exploración y comprensión del mundo natural y social. Biología. Sistemas.  
“Cuido mi cuerpo”

1° Secundaria



# ¿Qué voy a aprender?

## Aprendizaje(s) sustantivo(s) o Aprendizaje(s) fundamental(es)

- ✓ Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.
- ✓ Explica qué necesita para estar bien y propone estrategias para lograrlo a partir de distinguir entre el bienestar que depende de condiciones externas y el bienestar que proviene de una mente en balance.
- ✓ Identifica los elementos de condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativa para mejorar la salud.



# ¿Qué voy a aprender?

## Temas que conocerás:

- ✓ Tema 1. Lo que mi cuerpo necesita comer
- ✓ Tema 2. La dieta correcta
- ✓ Tema 3. Alimentación y actividad física
- ✓ Tema 4. Deseo cuidarme



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

La presente ficha está dirigida a los padres de familia con hijos (as) con discapacidad auditiva; ésta contiene orientaciones para el desarrollo de actividades desde casa, para cuatro semanas de trabajo, basadas en la metodología por proyectos.

Se recomienda mantener contacto con el maestro de grupo en caso de tener alguna duda respecto a la forma de trabajo, de manera específica, con su hijo (a). Así como para tomar acuerdos sobre el desarrollo de un portafolio de evidencias para entregar de manera física o digital.

## Materiales:

- ✓ Hojas
- ✓ Lapiceras, regla.
- ✓ Folder o carpeta para hacer el portafolio de evidencias.
- ✓ Libros donde se encuentre el tema de Nutrición y Alimentación.
- ✓ Libro de texto de Biología (en caso de tenerlo)
- ✓ Información, videos y gráficos de Internet
- ✓ Medios para consultar Lengua de Señas Mexicana



## Organizador de actividades:

Semana	Tema	Actividad	Producto
1	Lo que mi cuerpo necesita comer	Analizar el plato del buen comer propuesto por la OMS. Investigar conceptos relacionados con la alimentación.	Gráfico de alimentación diaria Mapa conceptual Plato del buen comer
2	La dieta correcta	Conocer los grupos de alimentos propuestos en el plato del buen comer. Investigar sobre los requerimientos alimenticios de los adolescentes.	Lista de alimentos por cada grupo Glosario de términos investigados Gráfico con requerimientos nutricionales
3	Alimentación y actividad física	Investigar información nutricional de los alimentos que consume. Analizar su nivel de actividad física. Conocer el IMC.	Lista de actividades físicas preferidas Cronograma de tiempo destinado a sueño, estudio, deporte, alimentación, etc.
4	Deseo cuidarme	Analizar la relación entre salud física y emocional.	Elaboración de su propio plan de alimentación

**¡Manos a la obra!**





# Tema 1. Lo que mi cuerpo necesita comer

1. Inicia preguntando al alumno (a):

- ¿Alguna vez te han dicho o le has dicho a una persona que es demasiado delgada?
- ¿Por qué se lo han dicho?
- ¿Crees que se siente bien que te digan algo así?
- ¿Por qué?
- ¿Te han dicho o le has dicho a alguien que está pasada de peso?
- ¿Por qué se lo han dicho?
- ¿Crees que se siente bien que te digan algo así?
- ¿Por qué?
- ¿Sabes lo que quiere decir la palabra dieta?

2. Ayuda al alumno (a) a buscar información acerca del “Sobrepeso”: ¿Cuándo es sobrepeso? ¿Qué indica que una persona tiene sobrepeso?

# Tema 1. Lo que mi cuerpo necesita comer

3. Pide al alumno (a) que observe a las personas que lo rodean (familiares, amigos, vecinos, personas con quien se encuentra en la calle) y que identifique cuántas de esas personas considera que tienen sobrepeso.

Reflexionen juntos:

- ¿Por qué crees que está sucediendo eso?
- ¿Qué responsabilidad tiene el entorno (gobierno, familia, escuela) en este tema?
- ¿Qué responsabilidad tienes tú mismo en cuanto a tu alimentación?
- ¿Algún miembro de la familia ha acudido con algún especialista en nutrición?

4. Con base en lo que conoce el alumno (a), pide que desarrolle en media cuartilla lo que considera para él/ella ¿Qué es tener una buena alimentación?

Cuando lo termine, pide que lea su escrito. Este producto lo puede guardar en su portafolio de evidencias que más adelante podrá compartir con su maestro (a).

# Tema 1. Lo que mi cuerpo necesita comer

5. Pídele que en una hoja, en orientación horizontal, trace 3 columnas y en cada una escribirá lo siguiente:

- En la primera columna lo que acostumbra desayunar
- En la segunda columna lo que acostumbra comer
- En la tercera columna lo que acostumbra cenar.

6. Juntos piensen y registren lo que consumen procurando que la información sea lo más verídico y realista posible. También es importante reflexionar, por qué consumen esos alimentos, es decir, si es parte de la dieta familiar o el alumno (a) elige consumir dichos alimentos.

Propicia que el alumno (a), utilice el vocabulario trabajado en lengua de señas mexicana.

# Tema 1. Lo que mi cuerpo necesita comer

7. Pide al alumno (a) que busque el plato del buen comer. Puede comprarlo en una papelería, bajarlo de internet, rescatarlo de su libro de texto o buscarlo en cualquier otro libro disponible en casa sobre el tema.

8. Pide que observe la imagen y analice el contenido alimentario de la imagen. Dialoguen:

¿Por qué creen que una tercera parte del plato consta de cereales y tubérculos; otra tercera parte dividida en frutas y verduras; y la otra tercera parte dividida entre leguminosas y alimentos de origen animal?

Reflexionen: ¿En su consumo diario de alimentos, consideran las cantidades y variedad de los grupos alimenticios?

# Tema 1. Lo que mi cuerpo necesita comer

9. Solicita al alumno (a) que plasme su propio plato del buen comer, en el que solo colocará los alimentos que suele consumir diariamente, de acuerdo al grupo alimenticio que pertenece. Después comparará su plato con el que muestran los libros.

10. Que el alumno (a) investigue en internet, en su libro de texto o en otro libro que hable del tema, lo que es:

- Alimentación
- Nutrientes o nutrimentos
- Alimentos saludables
- Comida chatarra

11. Después de realizar la investigación, pide al alumno (a) que elabore un mapa conceptual para guardar en su portafolio de evidencias.

# Tema 2. La dieta correcta

1. Pide al alumno (a) que investigue la siguiente información y que establezca diferencias entre los tres términos.

## HAMBRE

- ¿Qué es el hambre?
- ¿Dónde o cómo se origina?
- ¿En qué órgano o parte del cuerpo se manifiesta y se produce?
- ¿Cómo se manifiesta?

## ANTOJO

- ¿Qué es el antojo?
- ¿Qué lo origina?
- ¿Cómo se manifiesta?

## SACIEDAD

- ¿Qué es?
- ¿Cómo se genera?
- ¿Cómo se manifiesta?
- ¿En qué órgano o parte del cuerpo se manifiesta y se produce?

Recuerda hacer énfasis en el manejo de estos términos mediante la LSM.

Pregunta al alumno (a) lo siguiente:

- ¿Has identificado estas sensaciones en tu cuerpo?
- ¿Cómo lo puedes diferenciar?
- ¿Qué haces cuando tienes antojo?
- ¿Qué tipo de antojos son los que has experimentado?

## Tema 2. La dieta correcta

2. Pide al alumno (a) que consulte y haga una relación de los alimentos que puede consumir para equilibrar su alimentación conforme al plato del buen comer.

Puede copiar el siguiente cuadro en una hoja de su cuaderno.

<b>Verduras y Frutas</b>	<b>Cereales y tubérculos</b>	<b>Leguminosas y alimentos de origen animal</b>

## Tema 2. La dieta correcta

3. Pide al alumno (a) que busque en internet un video que hable sobre los requerimientos nutrimentales para un adolescente. Si tienen posibilidad, acérquense a un especialista en nutrición para obtener información más precisa.

4. Ayuda al alumno (a) a investigar algunos factores de los que dependen los requerimientos alimenticios en la adolescencia y escriba el ejemplo de cada uno, con base a información o experiencias cercanas a él/ella. Ejemplo:

- Actividad física: Yo hago ejercicio con poca frecuencia, solo en clase de deportes.
- Factores genéticos: La mayoría de mis familiares, son delgados; yo no lo soy.
- Estado de salud: Mis abuelos maternos, presentan diabetes.
- Grado de desarrollo: Soy adolescente.
- Edad: tengo 14 años de edad.

5. Orienta al alumno (a) para que realice un glosario con los términos investigados: Recuerda apoyarlo en todo momento con imágenes y la Lengua de Señas Mexicana para mejorar la comunicación y comprensión del tema desarrollado.



## Tema 2. La dieta correcta

6. Dentro de los requerimientos nutrimentales se encuentran el agua, minerales, vitaminas, proteínas, grasas y carbohidratos. Solicita al alumno (a) que investigue cuáles son esos requerimientos y las cantidades necesarias para los adolescentes.

Puede presentar la información que ha obtenido en un gráfico que guardará en su portafolio de evidencias. A continuación, está un ejemplo sobre cómo puede hacer el registro, pero se puede utilizar con la forma que mejor le parezca al alumno (a).

<b>AGUA</b>	<b>MINERALES</b>	<b>VITAMINAS</b>
<b>PROTEÍNAS</b>	<b>GRASAS</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>

## Tema 2. La dieta correcta

7. Solicita que lea algún artículo o vea un video sobre la importancia de beber agua simple.

8. Ahora, pide al alumno (a) que investigue sobre la jarra del buen beber y busque una imagen que la represente. Pide identifique los 3 tipos de líquidos que consume con mayor, ordenando numéricamente del 1 al 3, considerando que 1 es el que consume más. Los que no ha seleccionado, puede colocar a su lado una cruz para indicar que están fuera de su consumo.

En familia ayúdenlo a reflexionar sobre el tipo de líquidos que se consumen en la familia, y sobre los beneficios de consumir agua simple.

Incorpora esta práctica como costumbre en el hogar.

# Tema 3. Alimentación y actividad física

1. Solicita al alumno (a) que investigue sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la energía?
- ¿Qué son las kilocalorías o calorías?
- ¿Cómo se mide el aporte calórico que proporcionan los alimentos?
- ¿Cómo podemos saber cuántas calorías requerimos conforme al nivel de actividad física?

2. Pide al alumno (a) que te comente lo que investigó, con sus propias palabras.

Puedes realizar una grabación de su explicación para enviarlo al maestro (a) de grupo.

Motívalo a realizar un guion por escrito sobre la información, como apoyo para compartir su explicación.

# Tema 3. Alimentación y actividad física

3. Solicita al alumno (a) que revise las etiquetas de algunos alimentos que acostumbra a consumir en la familia y vea cuántas calorías contienen.

4. A partir de lo anterior, solicita que realice un listado de los productos que ha revisado, colocando en orden de mayor a menor aporte calórico cada producto revisado.

5. Invita al alumno (a) a que investigue las calorías que contienen algunos alimentos preparados y compare opciones, identificando cuál de esos platillos aportan más nutrientes y menos calorías, ejemplo: pizza, hamburguesa, pozole, pollo cocido, bistec de res asado, ensalada, un cucharón de arroz, fruta, etc.

Puede imprimir y tener a la mano alguna tabla de alimentos con su aporte calórico.

# Tema 3. Alimentación y actividad física

4. Pide al alumno (a) que investigue el gasto calórico en algunas actividades físicas y cotidianas.

Calorías que gastamos:

- Al dormir
- Caminar
- Trote suave
- Correr
- Actividad pasiva como ver televisión
- Andar en bicicleta
- Bailar
- Leer y estudiar
- Nadar
- Otros

5. Comparen con la información de la actividad anterior sobre el aporte calórico de los alimentos.

6. Ayúdalo (a) a identificar el nivel de actividad física que realiza cotidianamente

Nivel	Características
Sedentario	Nunca o casi nunca hace actividad
Levemente activo	Realiza actividad física 1 a 3 veces a la semana
Moderadamente activo	Practica deporte o ejercicio moderado de 3 a 5 veces a la semana
Muy activo	Practica deporte o ejercicio intenso de forma sistemática, mínimo 6 veces a la semana.

# Tema 3. Alimentación y actividad física

7. Solicita que investigue la definición de sobrepeso y obesidad, así como las consecuencias en la salud que ocasionan estas condiciones.

8. Apoya al alumno (a) para que calcule el Índice de Masa Corporal, de los miembros de la familia, utilizando la siguiente fórmula y detectar si existe sobrepeso u obesidad.

El índice de masa corporal es igual al peso sobre la estatura al cuadrado

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Estatura (m}^2\text{)}}$$

Existen calculadoras en internet que solo introduces tus datos y te brindan el IMC (Pueden utilizar un calculadora de internet).

9. Compara los resultados con la siguiente tabla

IMC	Estado
- de 18.5	Bajo peso
19 a 24.9	Normal
25 a 29.9	Sobrepeso
30 a 34.9	Obesidad I
35 a 39.9	Obesidad II
+ de 40	Obesidad III

- Pide al alumno o alumna que identifique su estado de peso, de acuerdo a sus cálculos y la tabla anterior.
- Ayúdalo (a) a establecer la relación directa entre el consumo excesivo de calorías y la falta de ejercicio con el incremento de la obesidad

# Tema 3. Alimentación y actividad física

- Al analizar los temas pasados, es importante que el alumno (a) identifique que el exceso del consumo calórico es el principal factor del sobrepeso y la obesidad, y que una buena alimentación con actividad física otorga el equilibrio en la salud y bienestar del cuerpo.

10. En una hoja, pide al alumno (a) que haga una lista de las actividades físicas, juegos activos, ejercicios o deportes que prefiere y puede realizar

- Del lado derecho pide que escriba las actividades sedentarias que puede cambiar por prácticas activas.
- Solicita que analice el tiempo que dedica a ver televisión o videojuegos, invitarlo a dedicar más de ese tiempo a actividades físicas

11. Apóyalo a realizar un cronograma donde integres su tiempo de sueño, alimentación, estudio, recreación y de activación física.

- Puede utilizar el esquema de su horario de clases: con 7 columnas, poner arriba los días de la semana y en las filas los horarios con el tiempo que dedicará para cada cosa.
- Motívalo a realizar o continuar realizando algún ejercicio o deporte.
- Incorpora ambos trabajos en tu portafolio de evidencias

## Tema 4. Deseo cuidarme

1. Habla con el alumno (a) sobre lo que necesita para estar bien en su salud física y emocional.

Platica con el alumno (a) sobre la importancia de la salud mental y autoestima y que son tan importantes como la alimentación y la activación física.

Recuerda utilizar siempre Lengua de Señas Mexicana para favorecer la comunicación y comprensión.

2. Busca en internet un video sobre Autoestima y Adolescencia, encontrarás varios a escoger.

Pídele que te platique lo que entendió, lo que le gustó, lo que se le hizo importante.



## Tema 4. Deseo cuidarme

3. Haz al alumno (a) las siguientes preguntas:

- ¿Te importa mucho lo que otros piensen de ti?
- ¿Que tanto influye la opinión de otros en como te sientes?
- ¿Es importante para ti que los demás digan que te ves bien?
- ¿Qué sientes de ti mismo (a) cuando te ves al espejo?
- ¿Cuándo te propones algo qué sensación te causa? Alegría, entusiasmo, tristeza, orgullo, enojo, desesperanza.

Conversa con el alumno (a) al respecto a:

Es importante que sepa que cuando hacemos algo por conciencia personal obtenemos mayores logros que cuando lo hacemos por dar gusto a los demás

# Tema 4. Deseo cuidarme

Para incrementar la autoestima es recomendable que él/ella mismo (a) tome el control de su actividad física y su alimentación. Además de reforzar constantemente su seguridad al respetar su opinión, comunicarse en su lengua materna y permitir que tome decisiones propias, de acuerdo a su edad.

4. Apoya al alumno (a) para que organice el tipo de alimentación que tendrá por cada semana, en donde cuide las cantidades a consumir por día. Puede realizarlo el alumno (a) solo o hacerlo en familia. Sería idóneo que un especialista en nutrición lo oriente. Si no tienen esa posibilidad, solamente cuiden que sea lo más variado y balanceado posible.

Enfatiza que ese plan de alimentación, no se hará con el fin de ganar o perder peso, sino que se busca el cambio de hábitos alimenticios.

Una idea es utilizar una tabla como la siguiente y elegir el alimento que le gustaría consumir, registrándolo en el espacio correspondiente (la primera fila es solo un ejemplo)

# Tema 4. Deseo cuidarme

Una idea para organizar su plan de alimentación es utilizar una tabla como la siguiente y elegir el alimento que le gustaría consumir, registrándolo en el espacio correspondiente (la primera fila es solo un ejemplo).

También consideren el consumo de líquidos de acuerdo a lo que necesita por día, por su edad y tipo de actividad física que realiza. Ya que el agua en cantidades limitadas o excesivas son dañinas para la salud, aún cuando se consume agua natural.

<b>Grupo de Alimentos</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>Frutas</b>	<b>Papaya</b>	<b>Piña</b>	<b>Plátano</b>
<b>Verduras</b>			
<b>Cereales</b>			
<b>Tubérculos</b>			
<b>Leguminosas</b>			
<b>Alimentos de origen animal</b>			

# Tema 4. Deseo cuidarme

5. Solicita al alumno (a) que cada día registre por escrito cómo se ha sentido al realizar actividad física o con los alimentos consumidos, puede iniciar por una semana, después por un mes e incluso se puede adoptar como algo cotidiano para él/ella y toda la familia.

Ayúdalo (a) a reflexionar sobre:

- ¿Has notado diferencias en tu estado de ánimo?
- ¿Te has sentido cansado (a) o con más energía?
- ¿Ha mejorado tu descanso, digestión, rendimiento académico, etc.?

Felicita al alumno (a) al término de este proyecto, sobre todo y has visto cómo se ha esforzado para mejorar sus hábitos de alimentación y actividad física, para mantenerse motivado (a).

# ¿Qué aprendí?



# Autoevaluación: Propicia que el alumno (a) reflexione sobre lo aprendido en el proyecto. Puedes utilizar la siguiente lista

Aprendizajes	SÍ	NO
Entiende conceptos como alimentación saludable, nutrientes, comida chatarra, etc.		
Identifica los grupos de alimentos propuestos en el plato del buen comer por la OMG		
Reconoce qué alimentos comprenden cada uno de los grupos (verduras, frutas, cereales, tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal)		
Identifica cuáles son las necesidades de nutrientes en un adolescente		
Sabe cómo buscar las calorías de los alimentos que consume		
Identifica la relación directa entre exceso de calorías y falta de ejercicio con el incremento de la obesidad		
Sabe cómo obtener el IMC de una persona y lo que significa		
Reconoce la importancia de tomar el control de mi alimentación y actividad física para favorecer mi propio bienestar y autoestima,		

**Para aprender  
más...**



## Realicemos juntos lo siguiente:

La importancia del tema del presente proyecto radica en llevarlo a la práctica de forma constante en la vida diaria y en familia, por lo que te sugerimos ayudar al alumno (a) a llevarlo a cabo.

- Motívalo (a) a asumir las acciones necesarias para la buena alimentación en familia.
- Busquen actividades físicas que puedan desarrollar en familia, que sean seguras de realizar.
- Hagan de la práctica activa de ejercicio o deporte una rutina diaria y sistemática.
- Habla con él/ella de la importancia de cuidar su cuerpo.  
Busquen estrategias de activación y alimentación para mejorar su salud.



# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



# Padres de familia:

- Recuerda que en todo momento es importante el uso de Lengua de Señas Mexicana con el alumno (a) para favorecer la comunicación y la comprensión en general.
  - Apóyate siempre de imágenes, videos, canciones, etc., para interesar al alumno (a) en el tema.
  - La comunicación escrita es fundamental para desarrollar conocimientos, promuévela en el alumno (a).
  - Es primordial favorecer la salud emocional del alumno (a) desarrollando una buena autoestima, y no hacer sentir al alumno (a) culpable de alguna situación física con su cuerpo, un mal habito alimenticio, o la falta de ejercicio, sino estimularlo a mejorar en lo posible.
  - Apoyarlo con la reflexión y el análisis de la situación de obesidad o sobrepeso como un problema de salud.
- Es sustancial que guarde todos los productos del proyecto en una carpeta o folder como portafolio de evidencias para cuando se lo solicite el maestro.

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez  
**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes  
**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias  
**Subsecretario de Educación Básica**

María del Rocío González Sánchez  
**Encargada del Despacho de Educación Especial**

**Responsable de contenido**  
Leticia González Navarro

**Diseño gráfico**  
Liliana Villanueva Tavares

Zapopan, Jalisco. Ciclo escolar 2021-2022

