



**Una adecuada
NUTRICIÓN previene
enfermedades**

EVIDENCIAS OTOÑO 2021

Presentación

El proyecto colaborativo, *Una adecuada nutrición previene enfermedades*, está dirigido a alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria, y 1º de secundaria; fue estructurado en cuatro 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 apoyó 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 de textos, revisión de videos, ejercicios de autoestima y resolución de crucigramas.

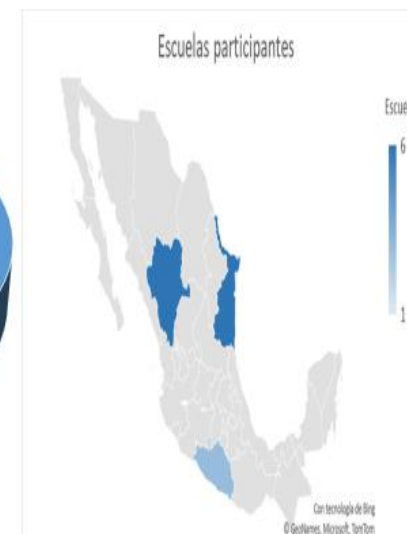
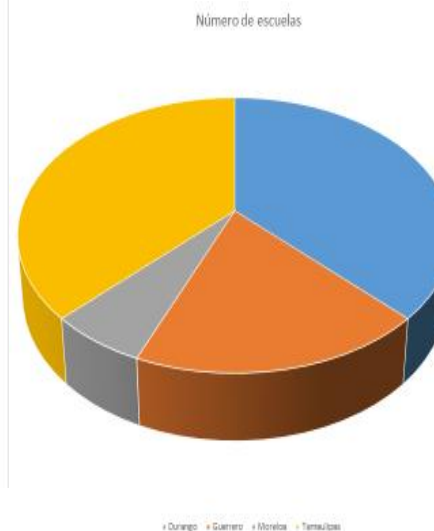
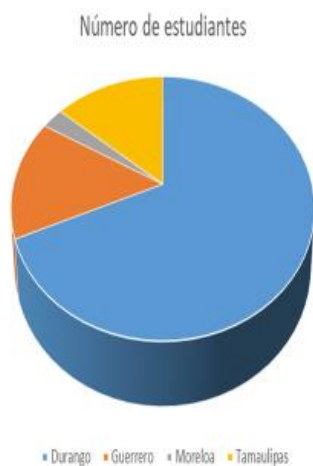
Las actividades del proyecto las realizaron utilizando herramientas digitales: como *Canva*, para crear infografías, historietas y presentaciones digitales; utilizaron *Cacoo* para elaborar mapas conceptuales; y sus dispositivos móviles para elaborar sus videos.

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



Alcance e impacto

En la emisión de otoño 2021, participaron 444 estudiantes, 21 profesores y 16 escuelas de las siguientes entidades del país: Durango, Guerrero, Morelos y Tamaulipas. Siendo el estado de Durango el que tuvo mayor presencia de estudiantes y profesores, como se muestra en las siguientes gráficas y mapas; donde el 68 % representa a los estudiantes; y el 57 % a los profesores pertenecientes a esta entidad.



Una adecuada
NUTRICIÓN previene
enfermedades

Evidencias de las etapas del proyecto

A continuación, se muestran los trabajos más representativos de cada etapa, realizados por los alumnos participantes del proyecto, los cuales se recopilaron del muro digital (*Padlet*) del proyecto.

Podrán conocer todos los trabajos elaborados por los estudiantes a lo largo del desarrollo del proyecto desde el muro digital.

Url.



<https://padlet.com/nutricion10/smsgcscg6s0luvi>



Una adecuada
NUTRICIÓN previene
enfermedades

En la sesión 1. Alimentación, nutrición y dieta, los alumnos conocieron la diferencia de los conceptos; alimentación, nutrición, dieta y en qué consiste cada uno de estos términos; así como las porciones y características de los alimentos que tienen que ingerir para estar sanos. También conocieron la función de nutrición que se lleva a cabo en el sistema digestivo.

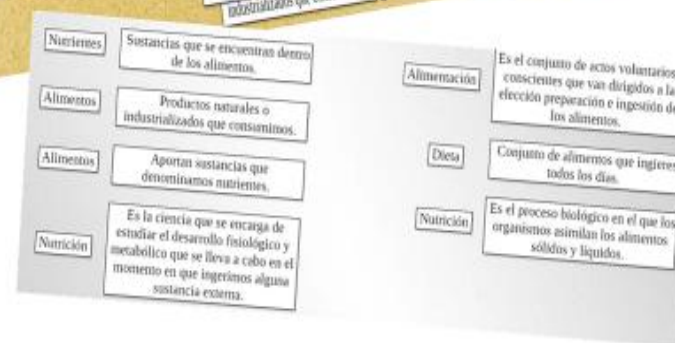
En la actividad 1, los alumnos realizaron un ejercicio de relación de los conceptos alimentación, nutrición, dieta y con su definición.

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

En la actividad 3, los alumnos elaboraron una infografía de los órganos que componen el sistema digestivo y la función que realizan en el proceso de nutrición.



Escuela: Primaria Benito Juárez
Alumnos: Equipo 3
Entidad: Guerrero

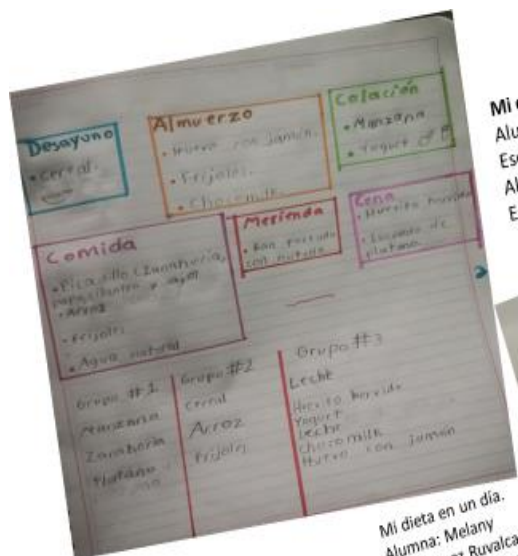


Escuela: Secundaria Técnica No. 16
Alumnos: Equipo 1
Entidad: Tamaulipas

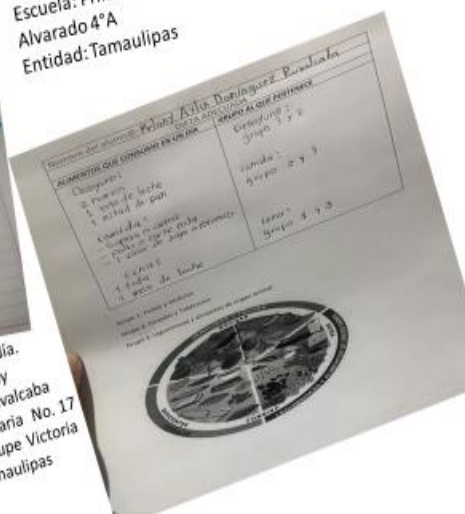


Una adecuada
NUTRICIÓN previene
enfermedades

Evidencias Otoño 2021



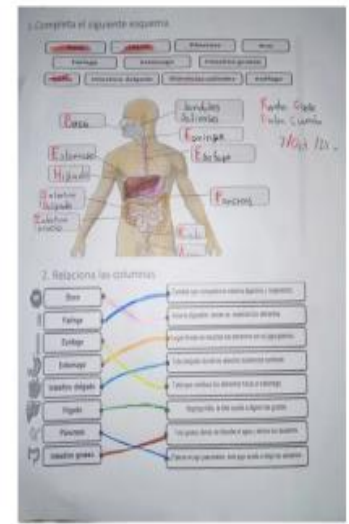
Mi dieta en un día
 Alumno: Víctor Daniel Carreón
 Escuela: Primaria María Isabel Mata
 Alvarado 4ªA
 Entidad: Tamaulipas



Mi dieta en un día.
 Alumna: Melany Dominguez Ruvalcaba
 Escuela: Primaria No. 17
 Gral. Guadalupe Victoria
 Entidad: Tamaulipas



Escuela: Secundaria N0 62
 Alumna: Liliانا López Ruiz
 Entidad: Tamaulipas



Escuela: Mi Patria es Primero
 Alumna: Regina Ademe Santiago
 Entidad: Guerrero

En la sesión 2. Malos hábitos de alimentación y sus consecuencias, los alumnos conocieron los hábitos alimenticios que son nocivos para su salud, las consecuencias que éstos acarrearán, y algunas acciones que pueden llevar a cabo para modificarlos.

En la actividad 1, los alumnos elaboraron un póster de sus hábitos alimenticios, de la comida chatarra que ingieren, y de los hábitos que les gustaría cambiar.



Una adecuada NUTRICIÓN previene enfermedades

Evidencias Otoño 2021

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

MIS HABITOS ALIMENTICIOS

En mi familia acostumbramos a comer cuatro veces al día (desayuno, almuerzo, comida y cena). Comemos todos los días comida diferente, y tratamos de integrar los grupos de el plato de el buen comer.

COMIDA CHATARRA QUE INGERIMOS

Entre semana no comemos chatarra, pero en fin de semana de vez en cuando comemos.

HABITOS QUE ME GUSTARIA CAMBIAR

Me gustaria cambiar el habito que tenemos de hacer mucha carnita asada, porque me gustaria no comer tanta carne

Escuela: secundaria
Técnica 1 Álvaro Obregón
Alumna: Carolina Herrera Rodríguez
Entidad: Tamaulipas

* HABITOS ALIMENTARIOS *

Leche
Cereal
Huevo
Fruta
Tortitas
Yogurt
Manzana

Arroz
Ayuda
Lechuga
Tomate
Cebolla
Elate
Zanahoria
Yapino

Galletas
Pan integral
Atun
Pollo

Alimentos de Origen animal, Cereales, frutas, Verduras y leguminosas.

* COMIDA CHATARRA *

Coca
Sabritas
Galleta
Pizza
Hot dog
Hamburguesa
Dulces

Una vez a la Semana. Tratar de No comerlas.

Escuela: María Isabel Mata Alvarado
Equipo: Los saludables
Entidad: Tamaulipas



Una adecuada **NUTRICIÓN** previene enfermedades

Evidencias Otoño 2021



Escuela: Primaria Benito Juárez
Alumnos: Equipo 2
Entidad: Guerrero

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

En el foro de discusión, los alumnos comentaron sobre la comida chatarra que están dispuestos a dejar de comer y dan algunas razones por las que dejarían de comerlas.



Escuela: Secundaria Técnica No. 16
Alumnos: Equipo 2
Entidad: Tamaulipas



Una adecuada
NUTRICIÓN previene
enfermedades



Escuela: María Isabel Mata Alvarado
 Alumno: Sergio Becerra. Entidad: Tamaulipas

28D5T0016P escribió:

Buenas noches!! Somos de la Escuela Secundaria Técnica No. 16"José Bernardo Gutiérrez de Lara", de la Ciudad de Valle Hermoso, Tamaulipas del grupo de 2 "G".
 Los malos hábitos alimenticios pueden ser dañinos para la salud, además de restar energía física y mental, afectando al desempeño de las actividades diarias.
 Con el estrés de las tareas diarias, cada vez somos más las personas que hemos adquirido malos hábitos alimenticios, sin respetar los horarios de las comidas y comiendo cualquier cosa que sea rápida y nos permita seguir con las actividades.

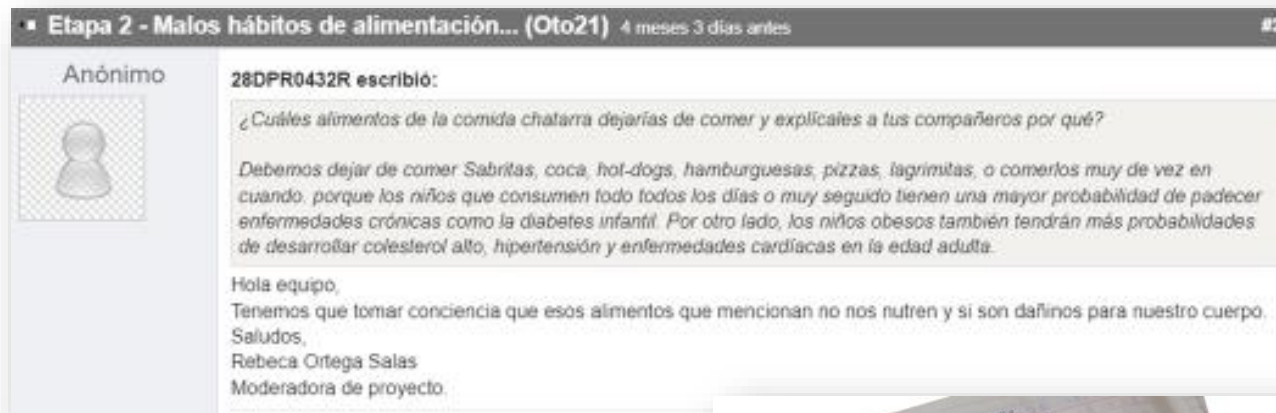
Esta práctica se ha extendido y acarrea graves consecuencias para la salud a medio y largo plazo, que muchas personas estamos pasando por alto.

En nuestro equipo todos consumimos comida chatarra, pero gracias a que estamos en este proyecto nos estamos dando cuenta el daño que nos estamos ocasionando. Por tal motivo hemos comentado que no es algo fácil dejar la comida chatarra pero decidimos hacer retos entre nosotros y ver quien cumple con lo acordado de dejar las papas fritas, el refresco, las pizzas, dulces, etc. y comer más frutas y verduras, y esperamos que todos cumplamos el reto planteado por el bien de nuestra salud y estar más activos y con más ánimos de hacer ejercicios o actividades de salir en bicicleta.

Hola equipo,
 Lo que mencionan, del daño que ocasiona comer comida chatarra es acertado, también es cierto que no es fácil dejar de comerla, pero al conocer el daño que ocasiona al organismo vale la pena dejar de comerla. Compártanos el resultado que obtengan del reto que se proponen hacer. Si lo lograron, ¿Cómo se sintieron?

Saludos
 Rebeca Ortega Sales
 Moderadora del proyecto





En la sesión 3.

Desórdenes alimenticios: bulimia y anorexia, los alumnos conocieron en qué consisten estas enfermedades, algunas condiciones que las generan, cómo prevenirlas e indicadores que pueden ayudar a detectarlas.

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

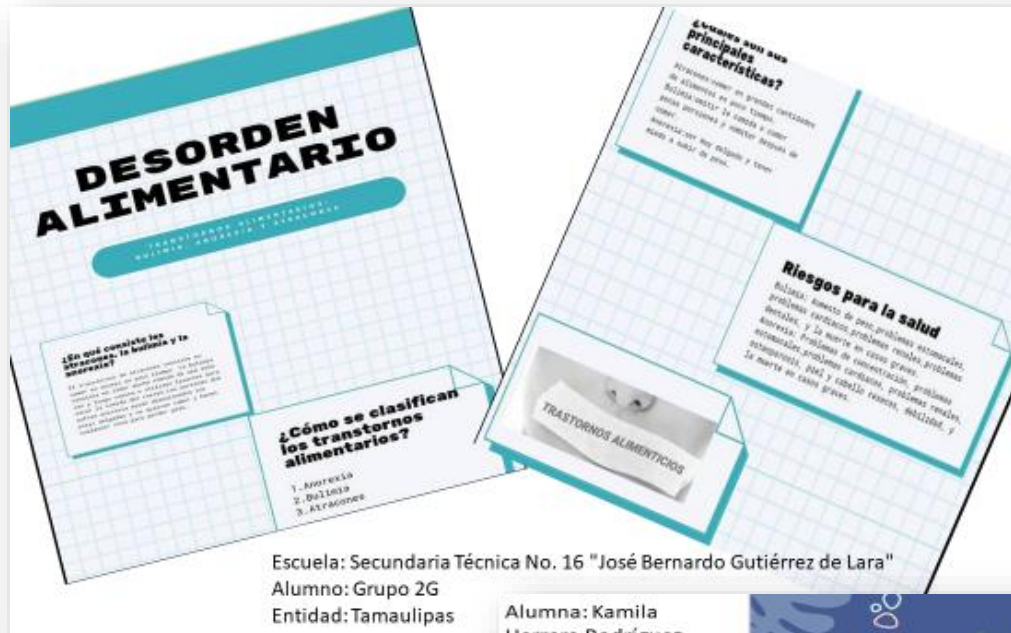


Escuela: Primaria María Isabel Mata
 Alumna: Lizet Herrera
 Entidad: Tamaulipas



Una adecuada **NUTRICIÓN** previene enfermedades

Evidencias Otoño 2021



Escuela: Secundaria Técnica No. 16 "José Bernardo Gutiérrez de Lara"
 Alumno: Grupo 2G
 Entidad: Tamaulipas

Alumna: Kamila
 Herrera Rodríguez
 Escuela: Sec. Tec.
 Álvaro Obregón
 Entidad: Tamaulipas

En la **actividad 2**, los alumnos realizaron una infografía de las causas que contribuyen al desarrollo de trastornos alimenticios y las medidas de prevención.



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



Una adecuada **NUTRICIÓN** previene enfermedades

Lo mejor para la autoestima el té.

- quiere - te
- perdóna - te
- ama - te
- sonríe - te
- regala - te
- consiente - te
- educa - te
- cuida - te
- supera - te
- valora - te



- 1. ¿Qué es autoestima?**
La autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo.
- 2. Importancia de la autoestima**
La autoestima es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las elecciones y decisiones que le dan forma. La autoestima es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia, representa un logro individual, producto de una labor perseverante de conocimiento interno.
- 3. ¿Qué es autoconcepto?**
El autoconcepto es el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma.
El autoconcepto conlleva al autoconocimiento; éste presupone conocer las propias capacidades y limitaciones personales, podemos llegar a conocernos casi por completo, aunque siempre van a surgir nuevas facetas desconocidas.

Escuela: Primaria Benito Juárez
Alumnos: Equipo 2
Entidad: Guerrero

4. ¿Qué es autoimagen?

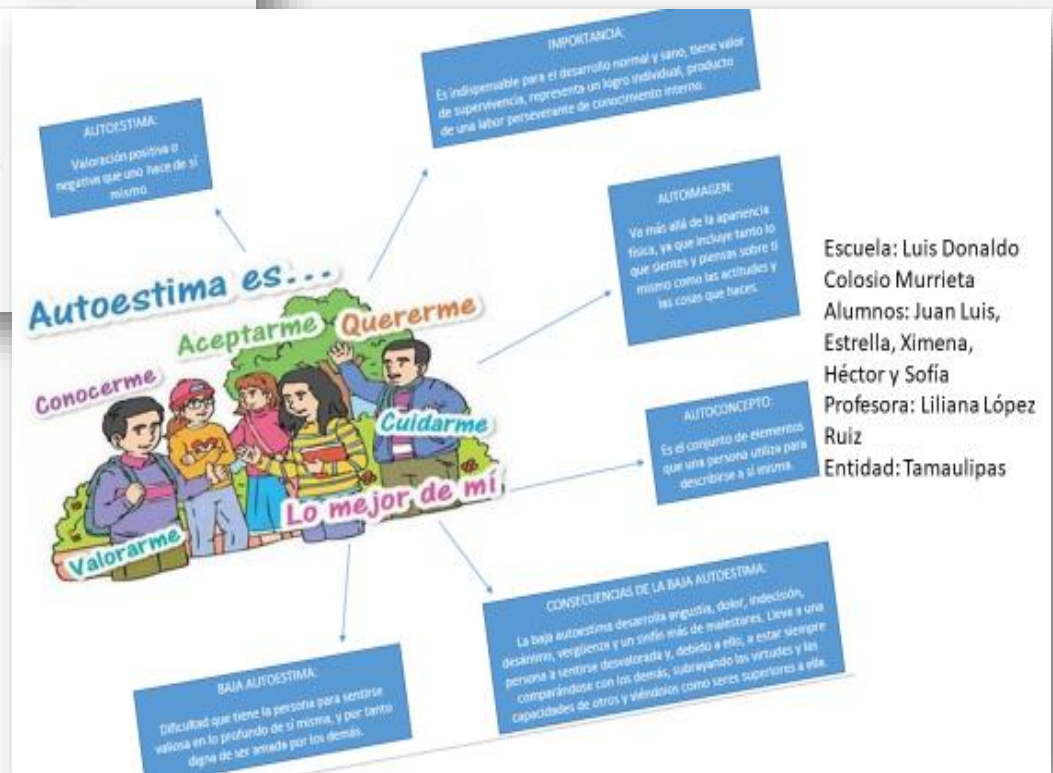
Autoimagen puede ser consecuencia y también la causa de muchos trastornos psicológicos. La autoimagen va más allá de la apariencia física, ya que incluye tanto lo que sientes y piensas sobre ti mismo como las actitudes y las cosas que haces.

5. ¿Qué es la baja autoestima?

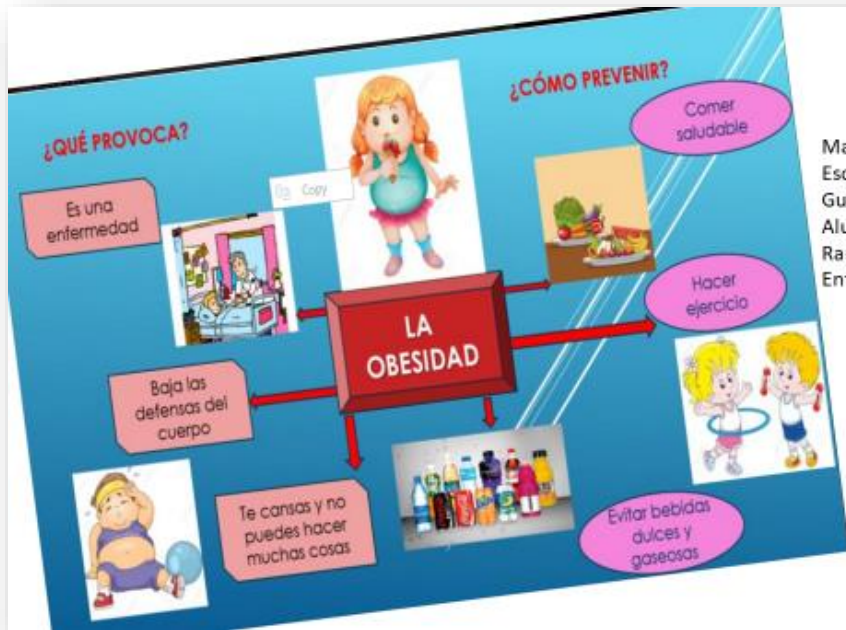
Se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás.

6. Consecuencias de una baja autoestima

La baja autoestima desarrolla angustia, dolor, indecisión, desánimo, vergüenza y un sinnúmero más de malestares. La persona afectada se convence de que es incapaz de lograr cualquier cosa que se proponga. Además, esto también perjudica la salud de la persona: • Insomnio • Hipertensión • Depresión • Trastornos alimentarios • Suicidio



Una adecuada **NUTRICIÓN** previene enfermedades



Mapa Mental
 Escuela: Esc. No. 17 "Gral. Guadalupe Victoria"
 Alumna Yara Marian Valdez Ramírez 4ºB
 Entidad Durango

CAUSAS QUE CONTRIBUYEN A TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Se desconoce la causa exacta de los trastornos alimenticios. Los investigadores creen que estas facciones son causadas por una interacción compleja de factores, incluyendo:

- Biología
- Problemas psicologicos y emocionales
- Entorno
- etc.

Sintomas o signos (varian segun el tipo de trastorno alimenticio)

- Perdida de peso extremo.
- Saltarse las comidas o negarse a comer.
- Centrarse en la comida.
- Preocuparse o quejarse por defectos.
- Forzar el vomito o demasiado ejercicio para no enjordar.
- Episodios repentinos de comer cantidades anormalmente grandes de comida en una sola sesion.

Escuela: Secundaria Técnica No. 16 "José Bernardo Gutiérrez de Lara"
 Alumnos: Equipo 2G
 Entidad: Tamaulipas



Una adecuada **NUTRICIÓN** previene enfermedades

En el foro 3, los alumnos dieron su opinión respecto a si consideraban que los medios de comunicación y redes sociales contribuyen para que se den los trastornos alimenticios.

Etapa 3 - Desorden alimentario: bulimia... (Oto21) **3 meses 2 semanas antes** [#26512](#)

Anónimo



28DST0016P escribió:

¡Buenas tardes!! Somos de la Ciudad de Valle Hermoso, Tamaulipas. de la Escuela Secundaria Técnica No. 16 "José Bernardo Gutiérrez de Lara", del grupo de 2 "G", asesoradas por el Prof. Carlos Alberto Salazar Solís., y la responsable de Aula de Medios Lic. Mariana González Olvera.,

Nosotros creemos que los medios de comunicación y redes sociales si tienen un tanto de culpa a que nosotros los adolescentes nos pase por nuestra cabeza el querer estar delgadas o delgados., pero por eso es importante el estar en contacto con nuestros padres y tener la confianza de decirles de nuestras dudas o curiosidades. Para así poder corregir a tiempo nuestras confusiones y no poner en riesgo nuestra salud.

Hola equipo,

Lo que mencionan es adecuado, platicar con los maestros y padres sobre estos temas para que ellos los orienten.

Saludos,

Rebeca Ortega Salas

Moderadora del proyecto.



Una adecuada
NUTRICIÓN previene
enfermedades

Etapa 3 - Desorden alimentario: bulimia... (Oto21) **3 meses 1 semana antes** [#26518](#)

Anónimo



28dpr0432r escribió:

Sí creemos que los medios de comunicación y redes sociales pueden influir en algunas personas que padecen trastornos alimenticios. Porque en la tele y en las redes sociales vemos jóvenes muy guapos y delgados, entonces los adolescentes se quieren parecer a ellos, y dejan de comer, pero eso no está bien, porque nuestro cuerpo necesita los nutrientes de los alimentos. Y además no se ponen a pensar que esas personas tal vez llevan una dieta nutritiva o a veces están operados para tener un buen cuerpo.

Hola equipo,

Es mucha la información que recibimos en todos los medios de comunicación, sobre que un cuerpo ideal es un cuerpo sumamente delgado, esto no es real, debemos de informarnos, ser críticos y aprender a identificar situaciones que van en contra de nuestra salud.

Saludos,

Rebeca Ortega Salas

Moderadora del proyecto.



Una adecuada
NUTRICIÓN previene
enfermedades

Etapa 3 - Desorden alimentario: bulimia... (Oto21) **3 meses 1 semana antes** [#26552](#)

Anónimo



28DST0001N escribió:

¿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?

Si considero que esto es correcto ya que en las redes sociales podemos ver fotos de "cuerpos perfectos" y baja nuestra autoestima al darnos cuenta que no tenemos ese cuerpo, así que viendo esto podemos empezar a hacer una dieta excesiva y dar paso a un trastorno alimenticio.

Hola,

La información de los medios de comunicación es mucha, los mensajes de que un cuerpo perfecto, es un cuerpo delgado, influyen para aspirar a tener ese tipo de cuerpo, pero tienen que aprender aceptarse como son, todos somos muy valiosos y no necesitan un cuerpo perfecto.

Saludos,

Rebeca Ortega Salas

Moderadora del proyecto



Una adecuada
NUTRICIÓN previene
enfermedades

En la sesión 4, con base en lo aprendido en las tres sesiones del proyecto, los estudiantes 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.



Una adecuada
NUTRICIÓN previene
enfermedades

PROYECTO COLABORATIVO DE RED ESCOLAR

"UNA ADECUADA NUTRICIÓN PREVIENE ENFERMEDADES"

1

Nombre del equipo: No. 2

Escuela: Primaria No. 17 "Gral. Guadalupe Victoria"
4º Grado

Nombre del profesor: Ernestina Sarabia Guerrero

Entidad: Durango

2

Tema:

Sección 1. Alimentación, restricción y dieta

Subtemas:

Actividad 2. ¿Es lo mismo alimentación, restricción y dieta?

Actividad 3. Dieta adecuada

Actividad 4. La función de la restricción

3

¿Es lo mismo alimentación, restricción y dieta?

4

Dieta adecuada

5

La función de la nutrición

6

Sección 2. MALES HáBITOS ALIMENTARIOS Y SUS CONSECUENCIAS

Subtemas:

Actividad 1. Los malos hábitos alimentarios

Actividad 2. Consecuencias de los malos hábitos alimentarios

3. Actividad 3. Acciones para modificar hábitos alimentarios y de

7

Consecuencias de los malos hábitos alimentarios

8

Nombre del equipo: No. 2

Escuela: Primaria No. 17 "Gral. Guadalupe Victoria"
4º Grado

Nombre del profesor: Ernestina Sarabia Guerrero

Entidad: Durango



Una adecuada
NUTRICIÓN previene
enfermedades

Pre-test y Pos-test

Se aplicó una evaluación de inicio y una evaluación final.

Los indicadores de conocimiento fueron sobre el tema de Nutrición, alimentación y dieta; las enfermedades que ocasiona el sobre peso y la obesidad.

Pregunta

1. ¿Cuántas comidas se deben hacer al día?

Respuesta: Cinco

Análisis: El 22% de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta esperada, el 78 % dieron la respuesta incorrecta; en el test final el 62 % dieron la respuesta correcta y el 22 % dieron la respuesta incorrecta. Este resultado nos revela que los alumnos obtuvieron el aprendizaje esperado, pero que se tiene que buscar estrategias de aprendizaje para lograr que todos los alumnos adquieran el aprendizaje esperado.

Pregunta

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 80% dieron la respuesta correcta y el 20 % incorrecta.



Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados, pero que se tiene que buscar estrategias de aprendizaje para lograr que todos los alumnos adquieran el aprendizaje esperado.

Pregunta

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

Respuesta: Alimentación

Análisis: El 51 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 49 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 100% dieron la respuesta correcta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.

Pregunta

4. ¿Qué es una dieta?

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

Análisis: El 36 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 64 % 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.

Pregunta

5. La Nutrición se lleva a cabo en:

Respuesta: Sistema Digestivo



Análisis: El 96 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 4 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 100 % dieron la respuesta correcta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.

Pregunta

6. En una alimentación sana:

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

Análisis: El 80 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 20 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 100 % dieron la respuesta correcta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.

Pregunta

7. La obesidad y sobrepeso son:

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

Análisis: El 88 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 12 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 100 % dieron la respuesta correcta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.

Pregunta

8. Aumenta el riesgo de padecer problemas de salud.



Respuesta: la obesidad

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 100 % dieron la respuesta correcta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.

Pregunta

9. Son trastornos alimenticios.

Respuesta: La bulimia y anorexia

Análisis: El 67 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 33 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 80% dieron la respuesta correcta y el 20 % incorrecta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.

Pregunta

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

Respuesta: Adolescencia

Análisis: El 78 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 22 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 100% dieron la respuesta correcta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.



Encuesta de satisfacción

Al final del proyecto, se aplicó una encuesta de satisfacción en donde los alumnos dieron su opinión de tres aspectos del proyecto; los contenidos, la moderación del proyecto y herramientas digitales, conforme a la siguiente escala de valoración:

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

Contenidos

Pregunta

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

Análisis: El 73 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 27 % estar de acuerdo. Lo que nos indica que lo que se les presento en el encuadre del proyecto se cubrió en su totalidad.

Pregunta

2. Las actividades desarrolladas fueron congruentes con los contenidos.

Análisis: El 55 % de los alumnos que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 45 % estar de acuerdo. Lo que nos indica, que las actividades que desarrollaron son coherentes con el contenido.

Pregunta

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



Análisis: El 55% de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 45 % estar de acuerdo. Lo que nos indica, que tanto los materiales didácticos como los recursos digitales son pertinentes para desarrollar los contenidos abordados.

Pregunta

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

Análisis: El 64% de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 36 % estar de acuerdo. Lo que nos indica, que sí se lograron los aprendizajes esperados.

Coordinación

Pregunta

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 82% de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 18 % estar de acuerdo. Lo que nos indica que se dio respuesta a sus dudas y comentarios.

Herramientas tecnológicas

Pregunta

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 73% de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 27 % estar de acuerdo. Lo que nos indica que el sitio web es amigable para los usuarios.

Pregunta

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

Análisis: El 64% de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 36 % estar de acuerdo. Lo que nos indica que el diseño gráfico es adecuado para niños y adolescentes.

Pregunta

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 36 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 64 % estar de acuerdo. Lo que nos indica que los estudiantes manejan las herramientas digitales utilizadas en el proyecto.

Pregunta

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

Análisis: El 64 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 36 % estar de acuerdo. Lo que nos indica que les parece pertinente que haya video sesiones en los proyectos.



Pregunta

10. Participarían nuevamente en este proyecto colaborativo.

Análisis: El 64% de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 36 % estar de acuerdo. Lo que nos indica que las actividades desarrolladas aportaron el conocimiento esperado, se sintieron cómodos al realizar las actividades.

Pregunta

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

Análisis: El 64 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 36 % estar de acuerdo. Lo que nos indica que el proyecto en el que participaron cubrió sus expectativas, están en la disposición de participar en otros proyectos que ofrece RedEscolar.

Pregunta

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

Análisis: El 64 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 36 % estar de acuerdo. Lo que nos indica que el proyecto en el que participaron fue de su agrado, están en la disposición de recomendar a profesores y alumnos a participar en los proyectos que ofrece RedEscolar.



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.

Aciertos

Abordar el tema de obesidad y sobrepeso es una afección de salud grave que afecta a niños y adolescentes. Es particularmente problemática porque el sobrepeso a menudo genera que el niño comience a padecer problemas de salud que antes se consideraban problemas de adultos, como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. La obesidad también genera baja autoestima y depresión en los 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, profundizar en temas de fomentar una cultura de ingerir comida que los nutra y que sea baja en azúcares y grasas y motivarlos para cambiar hábitos de vida.



Reflexiones finales

El aprendizaje que nos deja este proyecto, es la importancia que tiene abordar el tema de la obesidad y sobre peso 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 que los nutran y evitar enfermedades.



Créditos

Autora y moderadora: **Rebeca Ortega Salas**

Corrección de publicación de evidencias: **Paola Lizbeth Guzmán**

Url del proyecto:

https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion_enfermedades_oto21/presentacion.html

Url del Muro digital de evidencias del proyecto:

https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion_enfermedades_oto21/presentacion.html

Correo electrónico: nutricion@ilce.edu.mx



ILCE



RedEscolar

CDMX, 2022



Una adecuada
NUTRICIÓN previene
enfermedades