



Proyecto colaborativo

Una adecuada  
**NUTRICIÓN** previene  
enfermedades



Por: **Rebeca Ortega**

/ Paola Guzmán

**Evidencias primavera 2022**





## Presentación

El proyecto colaborativo, *Una adecuada nutrición previene enfermedades*, está dirigido a las y los alumnos de 4°, 5° y 6° de primaria, y 1° de secundaria; está estructurado en 4 sesiones que se trabajan en 12 semanas, con la propuesta de desarrollar 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, Biología, Ciencias y Tecnología. Dichos aprendizajes fueron alcanzados a través de la lectura y reflexión de textos, revisión de videos, ejercicios de autoestima y resolución de crucigramas.

Para las actividades utilizaron herramientas digitales como *Canva* para crear infografías, historietas y presentaciones digitales; *Cacoo* para elaborar mapas conceptuales; y dispositivos móviles para elaborar sus videos.

La comunicación e interacciones con los compañeros, se realizaron mediante los foros de discusión, donde escribieron sus indagaciones, opiniones y reflexiones sobre los alimentos chatarra y la importancia de contar con una alimentación sana para evitar enfermedades, como obesidad, hipertensión, diabetes, problemas del corazón. Mientras que también dispusieron de un espacio colaborativo denominado muro digital (Padlet), en donde compartieron imágenes de sus trabajos.

**Evidencias primavera 2022**



# Alcance e impacto

En la emisión primavera 2022 del proyecto, Una adecuada alimentación previene enfermedades, participaron 807 estudiantes, 33 profesores, y 29 escuelas de las siguientes entidades del país: Coahuila, Colima, Durango, Estado de México, Guerrero, Michoacán, Sinaloa, Tamaulipas y Zacatecas.

Siendo el estado de Durango el que tuvo mayor presencia de estudiantes, profesores y escuelas como se muestra en las siguientes gráficas, en las que el 61 % de estudiantes; 57 % de profesores y 55% de escuelas pertenecen a esta entidad.

No. de escuelas por entidad



No. de docentes por entidad



No. de estudiantes por entidad

## Evidencias primavera 2022



# Evidencias del proyecto. Etapas

A continuación, se muestran los trabajos más representativos de cada etapa, realizados por los alumnos participantes del proyecto colaborativo *Una adecuada alimentación 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 desarrollo del proyecto, lo invitamos a visitar el muro digital:

<https://padlet.com/nutricion10/di7ywbq5vwy4k73q>

Padlet

nutricion10 + 28 + 2 meses

## Primavera 2022. Proyecto Colaborativo Una adecuada nutrición previene enfermedades

Estimados alumnos, profesores y profesores bienvenidos al proyecto

- Sesión 1. Alimentación, nutrición y dieta
- Sesión 2. Malos hábitos alimentarios y sus consecuencias
- Sesión 3. Desórdenes alimenticios: bulimia y anorexia
- Sesión 4. Propuesta para prevenir algunas enfermedades ocasionadas por los malos hábitos alimenticios.
- Despedida

Vizcaya Durango 2 meses

ESCUELA PRIMARIA NUEVA VIZCAYA

ESCUELA PRIMARIA NUEVA VIZCAYA

MAESTRA GUADALUPE PAREDES CARANZA, ANA LITZA DE LA CRUZ

PPTX

Ana y María

DURANGO, DGO

PDF

02.-Malos hábitos alimentarios y consecuencias

Sesión 2. Malos Hábitos Alimentarios y sus Consecuencias

Escuela: Secundaria Técnica #19

Clave: 25DST0019P

Maestra Responsable : Karen Lizbeth López Silvas

Grupos: 1 - B, 2 - B y 3 - B

Profesor Responsable del Aula de Medicina:

canva.com

4.b

Equipo Los Saludables, Esc. Remilgado, Luis Humberto Hinojosa Ochoa, Cd. Victoria, Tamaulipas

Estas fueron algunas muestras de lo que han hecho los niños de 2do.

colaborativo, "Una adecuada nutrición previene enfermedades" agradezco su valioso aporte por su entusiasmo y compromiso mostraron en cada trabajo que compartieron. Esperamos que los conocimientos adquiridos en alimentación sana, los acompañen a lo largo de toda su vida.

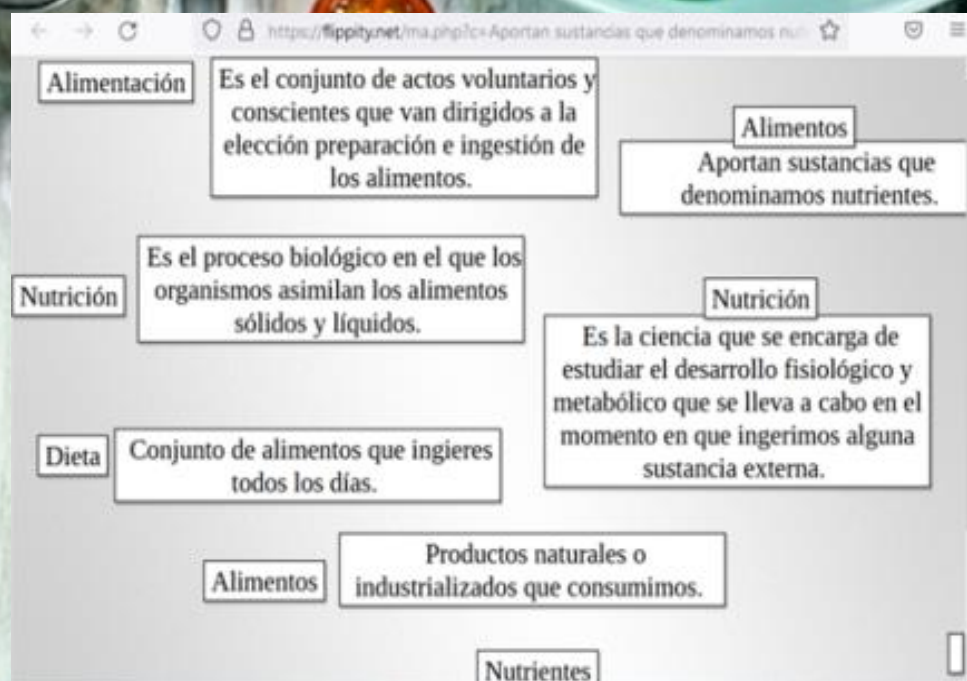
RedEscolar reconoce la labor que realizan las profesoras al apoyar a sus alumnos orientándolos para realizar los trabajos del proyecto.

## Evidencias primavera 2022



**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 que se realizó con la herramienta digital Flippytti, en donde relacionaron los conceptos; alimentación, nutrición, dieta y con su definición.



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

Algunas escuelas que no cuentan con equipos de cómputo para trabajar la actividad en equipos de cinco integrantes, trabajaron de manera grupal; y utilizaron el proyector, Google Classroom, Drive, Youtube y Flippytti. Y la creatividad estuvo presente, ya que diseñaron una maratón para que las y los niños trabajaran en parejas con preguntas sobre el tema.

**Evidencias primavera 2022**





Escuela Primaria Felicitas V.  
Jiménez. 4°. Grado. Guerrero.

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.



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

Escuela Primaria José Antonio Alzate.  
5°. Grado. Edo. de México.

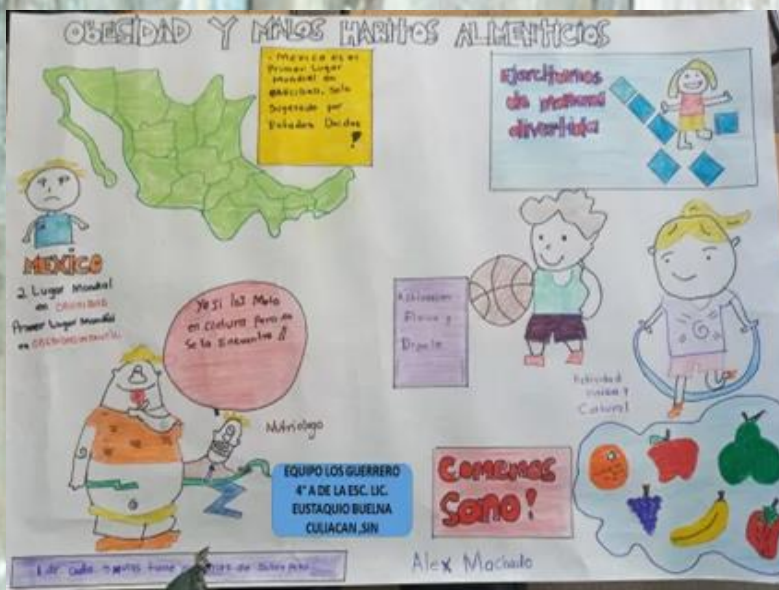
Evidencias primavera 2022



En la actividad 3, las y los alumnos elaboraron Infografías de los órganos que componen el Sistema Digestivo y la función que realizan en el proceso de nutrición.



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



En la actividad 1, los alumnos elaboraron su póster sobre hábitos alimenticios, comida chatarra que ingieren y respecto a los hábitos que les gustaría cambiar.

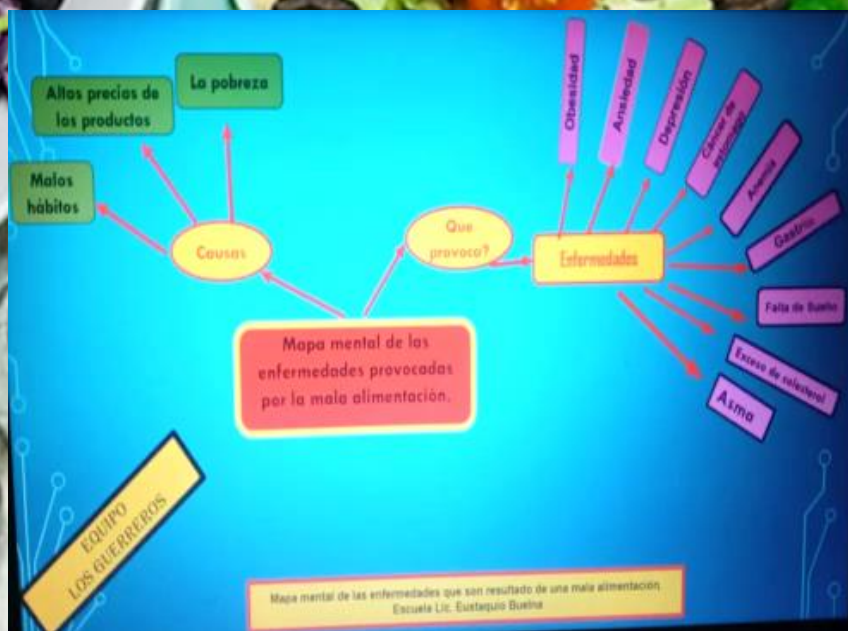
Esc. Primaria Lic. Eustaquio Buelna.  
Equipo: Los Guerreros de Sinaloa.

Evidencias primavera 2022



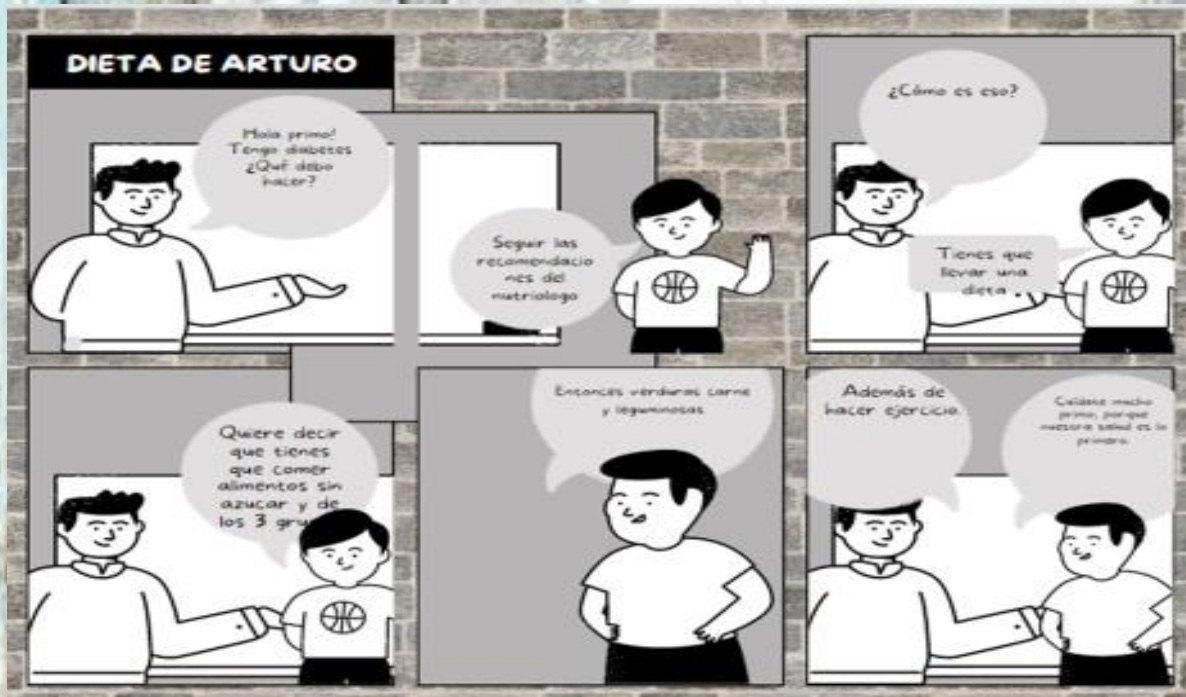
En la actividad 2, los alumnos han elaborado mapas mentales de las enfermedades que son resultado de una mala alimentación.

*“Nos encontramos muy motivados en conocer sobre este proyecto y estamos aprendiendo mucho con él; gracias, nos veremos en la siguiente sesión”.*



Esc. Primaria Lic. Eustaquio Buelna.  
Equipo: Los Guerreros de Sinaloa.

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



Esc. Primaria Nueva Vizcaya.  
Equipo: Las Flores de Durango.

Evidencias primavera 2022





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.

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

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 sería 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

Etapa 2 - Malos hábitos de alimentación... (Pri22) 4 meses 1 semana antes #273

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

Evidencias primavera 2022



**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.

Infografía sobre trastornos alimenticios. El título principal es "TRANSTORNOS alimenticios". Se describen como "pequeñas manifestaciones extremas de una variedad de preocupaciones por el peso y la comida" y "problemas emocionales que pueden tener consecuencias mortales, los podemos clasificar en: bulimia y Anorexia".

**TRANSTORNO BULIMIA**

- sentir o escondido la comida
- engañar los recipientes de la comida
- comer pequeñas porciones
- evitar comer con otras personas
- vomitir después de comer
- usar laxantes
- ayunar
- exceso de ejercicio

**RIESGOS BULIMIA**

- aumento de peso
- problemas estomacales
- problemas cardíacos
- problemas renales
- problemas dentales
- en casos graves la muerte

**RIESGOS ANOREXIA**

- problemas de: concentración
- estomacales
- renales
- osteoporosis
- piel y cabellos secos
- debilidad
- muerte en casos extremos

características de la bulimia:

- comer y tener miedo
- o subir de peso
- ser muy delgado
- sensación de sobrepeso
- obsesionarse con la comida
- contar las calorías
- hacer demasiado ejercicio
- tomar pastillas

Escuela: Lic. Eustaquio Buelna  
Alumnos: Felipe Betancourt, Daniel Chavarría, Antonio Herrera y María Azeneth  
Entidad: Sinaloa

Esc. Primaria Lic. Eustaquio Buelna. Equipo:  
Betancourt, Chavarría, Herrera y Azeneth de Sinaloa.

**Evidencias primavera 2022**



**YATZIL CORINA 4° B**

## BULIMIA Y ANOREXIA

**BULIMIA**  
 La persona come mucha comida de una sola vez (atracones), vomita o usa laxantes para sacar la comida del cuerpo. Luego de comer por mucho tiempo o hace mucho ejercicio para no subir de peso. Esto comer con otras personas.

**ANOREXIA**  
 La persona se niega a comer, tiene mucho miedo a subir de peso, se preocupa mucho por las calorías que vienen, toma pastillas y laxantes para bajar de peso, hace mucho ejercicio. Se van gordas aunque están flacas.

**RIESGOS PARA LA SALUD PARA LAS ANOREXICAS**  
 Problemas de concentración, estomacales, cardíacos, renales, osteoporosis, piel y cabello resacas, debilidad o desnutrición, muerte en casos graves.

**RIESGOS DE SALUD PARA LAS BULÍMICAS**  
 Aumento de peso, problemas estomacales, cardíacos, renales, dentales, muerte en casos graves.

**PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**  
 La prevención se puede realizar:  
 a) En la casa: comiendo en familia, vigilando los conductos de ingreso.  
 b) En el colegio: impartiendo conferencias, maestros y compañeros pueden brindar ayuda en estos momentos.  
 El tratamiento puede consistir en estabilizar al peso adecuado y mantenerlo, acudir a un especialista en psicología y/o nutrición.

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

**4°b**

**Emma, Kim y Romina**

Escuela Primaria Mtro. Luis Humberto Hinojosa Ochoa, Cd. Victoria, Tamaulipas

## anorexia y bulimia

**síntomas de la anorexia**  
 El que la tiene toma pastillas para bajar de peso, tiene mucho miedo de subir de peso hace mucho ejercicio para bajar de peso, casi no come.

**riesgos de salud de la anorexia**  
 problemas de concentración y estomacales, cardíacos, renales, muerte en casos graves.

**síntomas de la bulimia**  
 El que la tiene come mucha comida y luego vomita o se purga para sacar la comida del cuerpo y hace mucho ejercicio para no subir de peso.

**riesgos de salud de la bulimia**  
 aumento del peso, problemas estomacales, cardíacos, renales y dentales, muerte en casos graves.

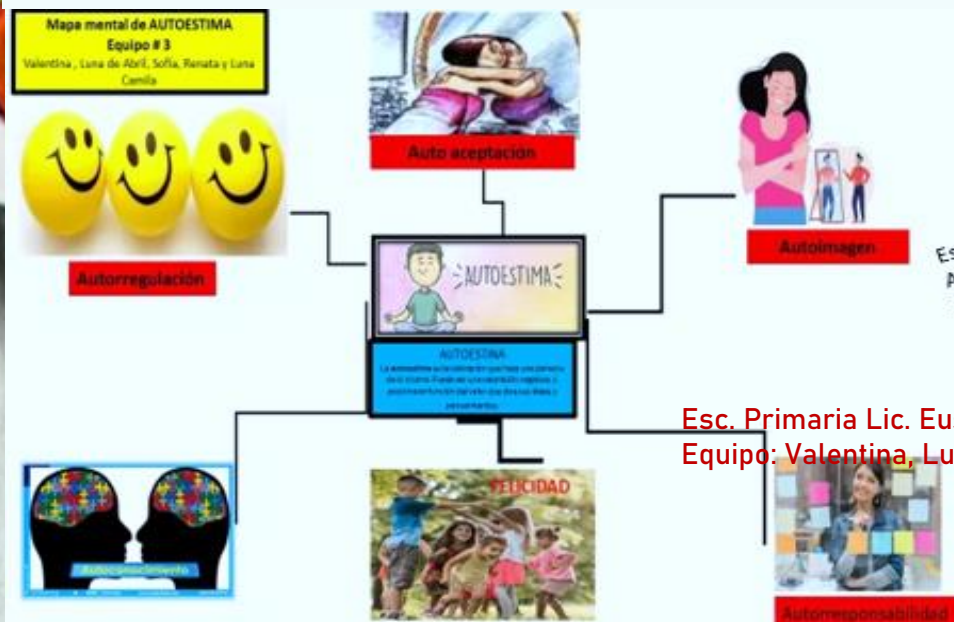
Esc. Primaria Mtro. Luis Humberto Hinojosa Ochoa.  
 Equipo: Yatzil y Corina de Tamaulipas.

Equipo: 4° B (Emma, Kim y Romina)

Evidencias primavera 2022



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



Esc. Primaria Lic. Eustaquio Buelna.  
Equipo: Valentina, Luna de Abril,

## AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA

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

Esc. Primaria Mtro. Luis Humberto Hinojosa Ochoa.  
Equipo: Los Saludables de Tamaulipas.



Evidencias primavera 2022

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

**Etapa 3 - Desorden alimentario: bulimia y anorexia** 4 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 anorexia** 4 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 primavera 2022**



**En la sesión 4**, los estudiantes con base en lo aprendido en las tres sesiones del proyecto, realizaron una propuesta de difusión para la prevención de enfermedades promoviendo una alimentación y hábitos de vida saludables; para ello elaboraron una presentación digital, una historieta, un video y en otros casos, un tríptico.



**Esc. Primaria Mtro. Luis Humberto Hinojosa Ochoa. Equipo: 4° B de Tamaulipas.**



**Esc. Primaria Felicitas V. Jiménez. Equipo: 4° de Guerrero.**

## Evidencias primavera 2022

## Pre-test y Pos-test

Se aplicó una evaluación al inicio del proyecto y una evaluación al finalizar. Los indicadores de conocimiento fueron sobre el tema de Nutrición, alimentación, dieta y las enfermedades que ocasiona el sobrepeso y la obesidad.

### Pregunta 1. **¿Cuántas comidas se deben hacer al día?**

Respuesta: Cinco

Análisis. El 13% de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta esperada, el 87 % dieron la respuesta incorrecta; en el test final el 92 % dieron la respuesta correcta y el 7 % dieron la respuesta incorrecta. Este resultado nos revela que los alumnos obtuvieron el aprendizaje esperado.

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

Respuesta: Ocho, aproximadamente.

Análisis. El 58 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 42 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 70% dieron la respuesta correcta y el 30 % incorrecta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados. Pero 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 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. Pero se tiene que buscar estrategias de aprendizaje para lograr que todos los alumnos adquieran el aprendizaje esperado.

**Evidencias primavera 2022**



#### **Pregunta 4. ¿Qué es una dieta?**

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

Análisis. El 47 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 53 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 85 % dieron la respuesta correcta y el 15% incorrecta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados. Pero se tiene que buscar estrategias de aprendizaje para lograr que todos los alumnos adquieran el aprendizaje esperado.

#### **Pregunta 5. La Nutrición se lleva a cabo en:**

Respuesta: Sistema Digestivo

Análisis. El 70 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 30 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 88 % dieron la respuesta correcta y el 12 % incorrecta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados. Pero se tiene que buscar estrategias de aprendizaje para lograr que todos los alumnos adquieran el aprendizaje esperado.

#### **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 69 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 31 % 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 se tiene que buscar estrategias de aprendizaje para lograr que todos los alumnos adquieran el aprendizaje esperado.

#### **Pregunta 7. La obesidad y sobrepeso son:**

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

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 95 % dieron la respuesta correcta y el 5 % incorrecta. 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 60 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 40 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 82% dieron la respuesta correcta y el 18 % incorrecta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados. Pero se tiene que buscar estrategias de aprendizaje para lograr que todos los alumnos adquieran el aprendizaje esperado.

**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 79 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 21 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 84 % dieron la respuesta correcta y el 16 %. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados. Pero se tiene que buscar estrategias de aprendizaje para lograr que todos los alumnos adquieran el aprendizaje esperado.

## 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.

**Evidencias primavera 2022**



## Contenidos

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

*Análisis.* El 52 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 46 % estar de acuerdo. Lo que nos indica que lo que se les presentó en el encuadre del proyecto se cubrió en su totalidad.

**Pregunta 2. Las actividades desarrolladas fueron congruentes con los contenidos.**

*Análisis.* El 40 % de los alumnos que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 60% 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 30% de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 70 % 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 50 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 50 % 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 60 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 40 % 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 54 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 46 % 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 55 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 45 % 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 45 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 55 % 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 51 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 49 % 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 65 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 35 % 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 71 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 29 % 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 73 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 27 % 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. También aprendieron que al trabajar en equipos entre su grupo y con otro grupo les permitió convivir más con sus amigos y con sus compañeros, compartir sus trabajos, lo cual les permitió mejorar sus trabajos.

### Aciertos

Abordar el tema de obesidad y sobrepeso es una afección de salud grave en México, afecta a niños y adolescentes. Es particularmente problemática porque el sobrepeso a menudo genera que las y los niños comiencen 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 niños y adolescentes.

**Evidencias primavera 2022**



### 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.

## Agradecimientos

El equipo de RedEscolar-ILCE agradece a todos los docentes y alumnos por su participación en esta edición Primavera 2022, periodo durante el cual se retoman las actividades escolares a partir de la nueva normalidad; y como temas emergentes de salud y nutrición, nos permite recuperar espacio y sobre todo las formas de organización para el logro satisfactorio de los aprendizajes requeridos para concluir con todas las etapas del proyecto colaborativo, que suma al proceso de adquisición y fortalecimiento de nuestras niñas, niños y jóvenes.

De manera que ha sido para nosotros un placer haber recibido sus aportes y reflexiones en cada uno de los espacios habilitados para realizar los trabajos en línea de esta estrategia didáctica.

*¡ Nos leemos pronto !*

## Evidencias primavera 2022





---

## Créditos

---

Recopilación de evidencias y moderadora del proyecto:

**Rebeca Ortega Salas**

Revisión y corrección de publicación de evidencias:

**Paola Lizbeth Guzmán**

Url del proyecto colaborativo:

[https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion\\_enfermedades\\_pri22/index.html](https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion_enfermedades_pri22/index.html)

Url del Muro digital del proyecto:

<https://padlet.com/nutricion10/di7ywbq5vwy4k73q>

Correo electrónico: [nutricion@ilce.edu.mx](mailto:nutricion@ilce.edu.mx)