

Carta Descriptiva Paquete Didáctico 8.19

Nombre del tema:	Tecnologías Domésticas, Platillos Sabios Profeco y Refrigerios Escolares como una opción en beneficio de la economía familiar y la salud.		
Objetivo general:	Proporcionar información general a la población consumidora que le permita tomar mejores decisiones de consumo, optimizar los recursos económicos, y mejorar el manejo higiénico de los alimentos, con la finalidad de favorecer la alimentación y la salud, a través de la elaboración de Tecnologías Domésticas, Platillos Sabios Profeco y refrigerios escolares.		
Nombre de la facilitadora o facilitador.			
Duración total de la sesión:	Aproximado 90 minutos.		
Lugar de la instrucción:		Fecha de Impartición:	
No. de Participantes:			



	Temas y Subtemas	Objetivos de aprendizaje
<p>Contenido del curso</p> <p>Objetivos particulares:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tecnologías Domésticas <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Descripción y ventajas. 1.2 Rubros de las TDP. 2. Platillos Sabios <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Definición. 2.2 Grupo de alimentos. 2.3 Ventajas de los Platillos Sabios. 3. Refrigerios escolares <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ¿Qué son? 3.2 Tips saludables. 4. Beneficios de las Tecnologías Domésticas Profeco y refrigerios escolares. 	<p>Al término de la sesión, los integrantes del grupo de consumidores, identificarán algunas acciones de consumo responsable y saludable, con la finalidad de favorecer su economía familiar y su salud en beneficio de una mejor calidad de vida.</p>
<p>Requisitos de ingreso:</p>	<p>Público en general que esté interesado en el tema.</p>	



Requerimientos de materiales y equipo:	Lap top, cañón, USB, presentación tipo Power Point o láminas expositivas del tema, ficha del tema 8, etiquetas adheribles, marcadores de colores, hojas blancas, lápices, hojas blancas de rotafolio.		
Estrategia de evaluación:	<p>EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA</p> <p>Al inicio del curso, a través del interrogatorio dirigido, se harán al menos 3 preguntas, para conocer qué tanto saben del tema.</p> <p>Sin valor.</p>	<p>EVALUACIÓN FORMATIVA</p> <p>Enseguida del desarrollo de los temas, la facilitadora o el facilitador, realizarán un ejercicio de preguntas y respuestas para medir el avance de los aprendizajes.</p> <p>Sin valor.</p>	<p>EVALUACIÓN SUMARIA</p> <p>Al finalizar la sesión se aplicará un cuestionario de 5 preguntas de opción múltiple. (Meramente cualitativa y si el tiempo de la sesión lo permite).</p>



Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
ENCUADRE			
1. Presentación de la facilitadora o facilitador.	La facilitadora o el facilitador dan la bienvenida al grupo, saludan y agradecen a los participantes su asistencia a la sesión. En caso de que se trate de un grupo nuevo, se presenta mencionando su nombre, la institución a la que pertenece, su experiencia laboral, y en qué beneficia el desarrollo del tema. Si la atención al grupo es consecutiva, puede retomar los acuerdos de la sesión anterior, a través del interrogatorio dirigido.	Etiquetas adheribles. Marcadores de colores. Lápices.	5 min.
2. Presentación de objetivos del tema (general y particulares).	La facilitadora o el facilitador menciona el objetivo general y los objetivos particulares del tema y subtemas:	Lap top. Cañón. Marcadores	3 min.



Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
	<p>Objetivo general: Proporcionar información a la población consumidora que le permita tomar mejores decisiones de consumo, optimizar los recursos económicos, y mejorar el manejo higiénico de los comestibles, con la finalidad de favorecer la alimentación y la salud a través de Tecnologías Domésticas, Platillos Sabios Profeco y refrigerios escolares.</p> <p>Objetivos particulares: Al concluir la sesión, los asistentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificarán algunas acciones de consumo responsable. ✓ Comprenderán que son las Tecnologías Domésticas, beneficios y rubros. 	<p>de colores. USB. Presentación tipo Power Point o láminas expositivas. Hojas blancas de rotafolio. Hojas blancas tamaño carta.</p>	



Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificarán las principales características de los Platos Sabios. ✓ Identificarán los tres grupos de alimentos. ✓ Sabrán que son los refrigerios escolares, beneficios y tips. <p>Pregunta a los integrantes del grupo si tienen algo que agregar al respecto.</p>		
3. Descripción general del desarrollo de la sesión.	<p>La facilitadora o facilitador describe la mecánica de trabajo durante la sesión, los temas y subtemas a desarrollar, comenta al grupo que se hará la exposición de los temas contemplados y en equipo realizarán una técnica de discusión y diálogo para enriquecer el tema con sus aportaciones. (Ver Orientaciones didácticas). Informa al grupo que se aplicarán evaluaciones</p>	<p>Lap top. Cañón. Presentación en Power Point o láminas expositivas. Hojas blancas tamaño carta. Lápices.</p>	2 min.



Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
	<p>(sin valor) para conocer el grado de aprendizaje de los temas, antes, durante y después de la sesión; menciona la duración de la atención al grupo.</p> <p>Pregunta a los asistentes si tienen comentarios.</p>		
<p>4. Aplicación técnica grupal de integración/ rompe hielo (Describir la técnica grupal específica que se utilizará en la sesión).</p>	<p>La facilitadora o facilitador comenta al grupo que antes de dar inicio a la sesión es importante interactuar entre ellos para generar una dinámica de integración y participación para el logro de los objetivos planteados.</p> <p>Comenta al grupo, que se presentarán de manera progresiva, diciendo su nombre y una comida o bebida de su preferencia.</p>	<p>Etiquetas adheribles. Lápices. Marcadores de colores. Salón amplio, ventilado e iluminado.</p>	<p>5 min.</p>



Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
5. Revisión de expectativas del curso.	<p>La facilitadora o el facilitador pide a los participantes que de manera muy breve respondan a las siguientes preguntas, anotando sus respuestas en la hoja de rotafolio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué conozco del tema? ✓ ¿En alguna ocasión he elaborado una Tecnología Doméstica o un Platillo Sabio? ✓ ¿Qué ventajas les encuentro? ✓ ¿Qué quiero aprender del tema y cómo lo voy a aplicar en mis hábitos de consumo? <p>Una vez anotadas las respuestas, quien esté frente al grupo les da lectura, si detecta que las respuestas difieren de los objetivos del tema en turno, deberá pactar con los integrantes ¿Cómo hacer que se cumplan las expectativas de los participantes?</p>	<p>Hojas blancas. Hojas de rotafolio. Marcadores de colores. Lápices. Cinta adhesiva.</p>	3 min.

Tema/Subtema	Actividades instruccionales	Técnicas de Instrucción y grupales	Material y Equipo de Apoyo	Duración (min.)
DESARROLLO				
<p>Tema 1:</p> <p>Tecnologías Domésticas</p> <p>1.1 Descripción y ventajas.</p> <p>1.2 Rubros de las TDP.</p>	<p>Inicia la sesión preguntando al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Sabían que Profeco tiene algunas opciones de consumo responsable en beneficio de la economía familiar? ✓ ¿Conocen cuáles son esas opciones? ✓ ¿Han realizado en alguna ocasión una Tecnología Doméstica? ✓ ¿Cuál ha sido su experiencia? <p>Retoma las respuestas de los participantes.</p> <p>A través de la técnica expositiva comenta al grupo que las Tecnologías Domésticas son técnicas de aplicación casera en las que se aprovechan los recursos naturales disponibles de la población</p>	<p>Expositiva</p> <p>Dialogo-discusión</p>	<p>Lap top.</p> <p>Cañón.</p> <p>Presentación en Power Point o láminas expositivas.</p> <p>USB.</p> <p>Lápices.</p> <p>Marcadores de colores.</p> <p>Hojas blancas.</p> <p>Ficha 8.19</p> <p>Videos y audios.</p>	<p>10 min.</p>



	<p>consumidora; se emplean un conjunto de procedimientos para elaborar (en el ámbito casero) productos de consumo cotidiano, de manera sencilla, segura, higiénica, y a un costo accesible. Surgen como una alternativa para el autoconsumo y como una fuente de ingresos.</p> <p>Enlista algunos de los rubros de las Tecnologías:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aseo Personal. 2. Panificación. 3. Aseo para el hogar. 4. Embutidos. 5. Conservas. 6. Confitería y postres. <p>Menciona al grupo la importancia de elaborar productos en casa, los beneficios a la salud y sobre todo las ventajas para mejorar la economía familiar.</p>			
--	---	--	--	--



	<p>Retoma las respuestas de los participantes para enfatizar en el tema y resaltar la relevancia de disminuir el consumo de productos industrializados y consumir los preparados en casa.</p> <p>Para reforzar los aprendizajes se pueden reproducir los videos, o audios sobre Tecnologías Domésticas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gomititas de dulce. ➤ Dulces de leche. ➤ Ensalada de pasta fría. <p>Ver ficha 8.19</p>			
<p>Tema 2</p> <p>Platillos Sabios</p> <p>2.1 Definición.</p> <p>2.2 Grupo de alimentos.</p>	<p>La facilitadora o el facilitador inician el tema preguntando al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Han escuchado hablar de los Platillos Sabios? ✓ ¿Planean sus menús de la semana? ✓ ¿Qué elementos toman en cuenta para la elaboración de sus platillos? <p>Retoma la discusión para destacar que, elaborar Platillos Sabios, es una buena</p>	<p>Expositiva Diálogo- discusión</p>	<p>Lap top. Cañón. Presentación en Power Point o láminas expositivas. Videos o audios alusivos al tema.</p>	<p>18 min.</p>



<p>2.3 Ventajas.</p>	<p>opción en beneficio de la economía familiar y favorece una buena salud.</p> <p>Comenta al grupo, que uno de los elementos a considerar en la elaboración de los Platos Sabios son los insumos que conforman los tres grupos de alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Grupo 1: Frutas y verduras. b) Grupo 2: Cereales. c) Grupo 3: Leguminosas y de comestibles de origen animal. <p>Retoma las participaciones de los participantes para propiciar la discusión en torno al tema y resaltar las ventajas de los Platos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Promueven una mejor alimentación y nutrición. ➤ Son económicos. ➤ Se pueden elaborar para cada perfil poblacional. <p>Si el grupo a atender es de jóvenes, la facilitadora o el facilitador puede apoyarse en el “ejercicio de análisis y reflexión” para chicos y chicas.</p>		<p>USB. Lápices. Marcadores de colores. Hojas blancas. Ficha 8.19</p>	
----------------------	---	--	---	--



	Para reforzar los aprendizajes se pueden reproducir los videos y/o audios de Platinos Sabios Profeco contenidos en la ficha 8.19.			
<p>Tema 3</p> <p>Refrigerios escolares</p> <p>3.1 Qué son.</p> <p>3.2 Tips saludables.</p>	<p>La facilitadora o el facilitador inician el tema preguntando al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Planean los alimentos de la población infantil escolar? ✓ ¿Cuántas comidas al día realiza la población? ✓ ¿Con qué frecuencia consumen alimentos preparados fuera de casa? <p>Retoma las respuestas de los integrantes del grupo para mencionar que los refrigerios también llamados colación, son una porción pequeña de alimento que se consume entre comidas, y lo más importante es que se pueden preparar aprovechando los víveres con los que ya contamos en la alacena o el refrigerador.</p> <p>Pone especial énfasis en los tips saludables para el mejor aprovechamiento de los refrigerios escolares.</p>		<p>Lap top. Cañón. Presentación tipo Power Point o láminas expositivas. Videos o audios alusivos al tema. USB. Lápices. Marcadores de colores. Hojas blancas. Ficha 8.19</p>	<p>19 minutos</p>



	<p>Menciona al grupo los tips esenciales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ No deben sustituir el desayuno. ➤ Deben ser nutritivos, fáciles de preparar e higiénicos. ➤ Deben incluir agua sola o de frutas con poca azúcar o edulcorante. ➤ Hazlos prácticos para transportar en la lonchera. <p>Si el perfil del grupo a atender es infantil, se puede abordar el tema con el taller para peques “Refrigerio saludable”, así como reproducir los videos y audios sobre Refrigerios escolares, incluidos en la ficha 8.19.</p>			
<p>Tema 4</p> <p>Beneficios de las Tecnologías Domésticas, Platillos Sabios y Refrigerios escolares.</p>	<p>La facilitadora o el facilitador comenta al grupo la importancia que tiene el que realicen acciones de consumo responsable y así mejorar su economía familiar, reduciendo los gastos de compra de productos elaborados fuera de casa, además de las consecuencias a la salud.</p>		<p>Lap top. Cañón. Presentación tipo Power Point o láminas expositivas. USB. Lápices. Marcadores</p>	<p>15 minutos</p>



	<p>Menciona al grupo que entre otros beneficios de las Tecnologías Domésticas, Platillos Sabios y los refrigerios escolares están que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Constituyen opciones que contribuyen a disminuir los gastos del presupuesto familiar. ➤ Promueven una mejor alimentación y nutrición. ➤ Se aprovechan los recursos locales y de temporada. ➤ Pueden ser una posible fuente de ingresos económicos. 		<p>de colores. Hojas blancas. Ficha 8.19</p>	
Cierre:	<p>Se cierra el tema con la reflexión de “la importancia de elaborar y consumir alimentos preparados en casa”.</p> <p>La facilitadora o el facilitador comentan al grupo que pueden consultar la página de Profeco para revisar algunas opciones de Tecnologías Domésticas, Platillos Sabios, y refrigerios escolares.</p>	<p>Expositiva Dialogo- discusión</p>	<p>Lap top. Cañón. Presentación Power Point o láminas expositivas USB. Lápices. Ficha 8.19</p>	<p>10 min.</p>



	<p>En plenaria discuten la “Apropiación de los aprendizajes” para resaltar qué aprendieron en la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Cómo aplicarán lo aprendido en su vida diaria? ✓ ¿Qué acciones emprenderán para un consumo responsable y saludable? ✓ ¿Cuáles son los compromisos a realizar, después de lo aprendido? <p>Se aclaran dudas, y si fuera el caso, se remite a la población a consultar algunas ligas de interés o referencias bibliográficas para conocer más del tema, mismas que se encuentran en la ficha 8.19.</p> <p>Se despide al grupo y se agradece su participación.</p> <p>Se agendan compromisos para la siguiente sesión.</p>			
--	---	--	--	--

