

Carta Descriptiva Paquete Didáctico 9.19

Nombre del tema:	Alimentación Saludable, Vida Saludable		
Objetivo general:	Proporcionar información general en el tema de alimentación a los asistentes a la sesión, con la finalidad de llevar una alimentación adecuada a sus características propias, en beneficio de una vida saludable y de su economía familiar.		
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. El hambre en el mundo <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Problemas a resolver. 2. Acciones a emprender para erradicar el hambre. 3. Alimentación <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Factores que la determinan. 3.2 Alimentación saludable: Nutrientes. 3.3 Alimentación saludable VS exceso de alimentos. 4. Dieta. <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Características. 5. Tips para una vida saludable. 	<p>Al finalizar la sesión, los integrantes del grupo de consumidores, identificarán los principales problemas en el tema de alimentación, con la finalidad de modificar hábitos alimenticios en favor de su salud, su economía familiar, en beneficio de una vida saludable.</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 9.19, etiquetas adheribles, marcadores de colores, hojas blancas, lápices, hojas blancas de rotafolio.		
Estrategia de evaluación:	<p>EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA</p> <p>Al inicio de la sesión , 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. (Únicamente 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.	<p>La facilitadora o el facilitador dan la bienvenida al grupo, saludan y agradecen a los participantes su asistencia a la sesión.</p> <p>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.</p>	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. Cañon. Marcadores	3 min.



Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
	<p>Objetivo general: Proporcionar información general en el tema de alimentación a los asistentes a la sesión, con la finalidad de llevar una nutrición adecuada a sus características propias, en beneficio de una vida saludable y de su economía familiar.</p> <p>Objetivos particulares: Al concluir la sesión, los asistentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificarán algunos de los problemas del hambre en el mundo. ✓ Reconocerán las acciones tanto educativas como de políticas públicas a realizar, para resolver los problemas del hambre y de alimentación. ✓ Enlistarán algunos de los factores que intervienen en la alimentación. ✓ Describirán el concepto de alimentación saludable, sus 	de colores. USB. Presentación tipo Power Point o láminas expositivas. Hojas blancas de rotafolio. Hojas blancas tamaño carta.	



Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
	<p>características y consecuencias del exceso de alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificarán qué es la dieta y sus características. ✓ Reconocerán algunos tips para una alimentación saludable. <p>Pregunta a los asistentes si tienen algo que agregar al respecto.</p>		
<p>3. Descripción general del desarrollo de la sesión.</p>	<p>La facilitadora o facilitador describen 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 a través del interrogatorio dirigido se hará la discusión del tema.</p> <p>Informa al grupo que se aplicarán evaluaciones (sin valor) para conocer el grado de aprendizaje de los temas, antes,</p>	<p>Lap top. Cañón. Presentación en Power Point o láminas expositivas. Hojas blancas tamaño carta. Lápices.</p>	<p>2 min.</p>



Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
	<p>durante, y después de la sesión; menciona la duración de la atención al grupo.</p> <p>Pregunta a los asistentes si tienen comentarios.</p>		
4. Aplicación técnica grupal de integración/ rompe hielo (Describir la técnica grupal específica que se utilizará en la sesión).	<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 un alimento de su preferencia que inicie con la primera letra de su nombre o de su apellido.</p>	<p>Etiquetas adheribles. Lápices. Marcadores de colores. Salón amplio, ventilado e iluminado.</p>	5 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>	<p>Hojas blancas. Hojas de rotafolio. Marcadores de colores.</p>	3 min.



Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Qué sé del tema? ❖ ¿Pongo especial interés en mi alimentación y en la de mi familia? ❖ ¿Qué quiero aprender del tema y cómo voy a aplicar los aprendizajes a mi vida diaria, en beneficio de una vida saludable? <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 acordar con los integrantes ¿Qué hacer para que se cumplan sus expectativas?</p>	Lápices. Cinta adhesiva.	



Tema/Subtema	Actividades instruccionales	Técnicas de Instrucción y grupales	Material y Equipo de Apoyo	Duración (min.)
DESARROLLO				
<p>Tema 1:</p> <p>El hambre en el mundo</p> <p>1.1 Problemas a resolver.</p>	<p>Inicia la sesión preguntando al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Sabes cuáles son los principales problemas de alimentación en el mundo? ❖ ¿Cuáles consideran que son las causas de estos problemas? <p>Retoma las respuestas de los participantes.</p> <p>A través de la técnica expositiva comenta al grupo que actualmente uno de los graves problemas a resolver es el hambre, que existen cifras en el país que hablan de desnutrición, sobrepeso, y malas formas de alimentación.</p> <p>Por ello es importante implementar de manera conjunta, gobierno-población, acciones que fomenten una cultura en salud</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 9.</p> <p>Videos y audios.</p>	<p>10 min.</p>



	<p>nutricional.</p> <p>Comenta al grupo la importancia de generar conciencia en el problema de la alimentación, no sólo en lo personal sino a nivel mundial.</p> <p>Retoma las participaciones del grupo para enfatizar en el tema y resaltar la importancia de realizar prácticas de consumo responsable para reducir las cifras de los problemas de la alimentación en el mundo.</p> <p>Para reforzar los aprendizajes se puede reproducir el videos, o audio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Video Institucional de la FAO. <p>Ver ficha 9.19</p>			
<p>Tema 2</p> <p>Acciones a emprender para erradicar el hambre</p>	<p>La facilitadora o el facilitador inician el tema preguntando al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Consideran que el problema del hambre sólo es competencia de los gobiernos y autoridades o es también un problema que como consumidores 	<p>Expositiva Diálogo- discusión</p>	<p>Lap top. Cañón. Presentación en Power Point o láminas expositivas. Videos o audios</p>	<p>10 min.</p>



	<p>nos compete?</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Qué acciones se podrían implementar? ❖ ¿Cuál es tu papel como consumidor en el tema? <p>Retoma la discusión para destacar que erradicar el problema del hambre no es fácil y requiere de la participación de todos, cada quien en el papel que le corresponde.</p> <p>Menciona al grupo que algunas de las acciones a emprender de manera conjunta son las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Fomentar una cultura en salud nutricional. b) Plantear Políticas Públicas. c) Implementar acciones educativas y, d) Estrategias agroalimentarias justas, saludables y sostenibles. <p>Retoma las participaciones de los asistentes para propiciar la discusión en torno al tema y resaltar que el problema es multifactorial y que es compromiso de todos implementar acciones a favor de los problemas del hambre.</p>		<p>alusivos al tema. USB. Lápices. Marcadores de colores. Hojas blancas. Ficha 9.19</p>	
--	--	--	--	--



	<p>Para reforzar los aprendizajes se pueden reproducirse el video y/o audio sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rosita aprende sobre el Día Mundial de la Alimentación DMA <p>Ver ficha 9.19</p>			
<p>Tema 3</p> <p>Alimentación</p> <p>3.1 Factores que la determinan.</p> <p>3.2 Alimentación saludable: Nutrientes.</p>	<p>La facilitadora o el facilitador inician el tema preguntando al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Cómo consideran qué es su alimentación? ❖ ¿Reúne las características de una alimentación correcta? ❖ ¿Planean sus alimentos? ❖ ¿Con qué frecuencia? <p>Retoma las respuestas de los integrantes del grupo para mencionar que la alimentación es un factor importante en la calidad de vida de las personas y que determina en gran medida su estado de salud.</p> <p>Pone especial énfasis en mencionar que una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes que el cuerpo requiere para mantenerse sano, sentirse bien, y tener energía.</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 9.</p>	<p>17 minutos</p>



<p>3.3 Alimentación saludable VS exceso de alimentos.</p>	<p>Propicia a través de la técnica del interrogatorio dirigido el debate acerca de “Consecuencias de la falta o exceso de alimentos”.</p> <p>Discute con el grupo que el hábito de comer en exceso, sobre todo alimentos abundantes en azúcares, grasas, y sal, desencadena enfermedades como la diabetes, sobrepeso, y obesidad. De igual manera, no comer en cantidades suficientes los alimentos y cumplir con los requerimientos nutricionales del organismo, ya sean proteínas, grasas, vitaminas o minerales, trae o agudiza enfermedades como la anemia y la desnutrición.</p> <p>El tema se puede reforzar con los videos y/o audios en el tema de:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Menú saludable.✓ El plato del bien comer [Revista del Consumidor TV 41.1].			
---	---	--	--	--



	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recomendaciones de la OMS acerca de una alimentación sana. <p>En el caso de que se trate de población infantil, los videos o audios de apoyo pueden ser los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentación saludable en adolescentes. ✓ Tren de los Alimentos – Secretaría de Salud. ✓ Rosita aprende sobre el Día Mundial de la Alimentación, DMA. ✓ La alimentación de los niños [Revista del Consumidor TV 52.2]. <p>Ver ficha 9.19</p>			
<p>Tema 4</p> <p>Dieta</p> <p>4.1 Características.</p>	<p>La facilitadora o el facilitador inician el tema a través del interrogatorio dirigido, con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿En alguna ocasión han seguido una dieta específica?, ¿por qué razones? ❖ ¿Con esta dieta cuál ha sido su estado físico y de salud? ❖ Mencionen una característica de una dieta. <p>Retoma las respuestas del grupo para señalar</p>		<p>Lap top. Cañón. Presentación tipo Power Point o láminas expositivas. USB. Lápices. Marcadores de colores. Hojas blancas. Ficha 9.</p>	<p style="text-align: center;">15 minutos</p>



	<p>que la dieta hace referencia a los alimentos que a diario consumimos para satisfacer la necesidad de alimentarnos; y no como muchas veces se piensa que seguir una dieta es para bajar de peso.</p> <p>Menciona al grupo que una dieta debe tener las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Completa b) Equilibrada c) Inocua d) Suficiente e) Variada y adecuada. <p>Enfatiza la importancia de cumplir con las características de la dieta para tener una vida saludable.</p>			
<p>Tema 5</p> <p>Tips para una vida saludable.</p>	<p>La facilitadora o el facilitador inician el tema recapitulando los temas desarrollados en la sesión, para resaltar que las decisiones tomadas en la alimentación pueden traer beneficios o consecuencias a la salud, que en muchos de los casos no le damos la debida</p>		<p>Lap top. Cañón. Presentación tipo Power Point o láminas expositivas. USB. Lápices.</p>	<p>10 minutos</p>



	<p>importancia al tema y que nos alimentamos sólo para saciar la necesidad de comer, pero en realidad no nos alimentamos sanamente, no seguimos una dieta correcta en beneficio de una vida saludable, la cual se puede obtener siguiendo unos sencillos hábitos alimenticios como:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Procura desayunar antes de salir de casa.2. Haz las tres comidas al día y dos refrigerios.3. Elige alimentos que te nutran.4. Consume sólo las cantidades que te permitan mantener un peso correcto de acuerdo con tu estatura, edad, peso, sexo, y actividad física, con el fin de prevenir enfermedades.5. Evita el consumo de grasas.6. Aprovecha las frutas de temporada, son más económicas, nutritivas, y ricas.7. Consume verduras de temporada.8. Prefiere agua simple o de frutas de temporada con poca cantidad de azúcar.		<p>Marcadores de colores. Hojas blancas. Ficha 9.19</p>	
--	--	--	---	--



	<p>9. Haz ejercicio regularmente.</p> <p>10. Comparte los alimentos en familia.</p>			
Cierre	<p>Se cierra el tema con la reflexión de “la importancia de seguir una dieta correcta en beneficio de nuestra salud”.</p> <p>En plenaria discuten la “Apropiación de los aprendizajes” para resaltar qué aprendieron en la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Cuál fue el tema de mayor relevancia? ✓ ¿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? ✓ ¿Cuál es el papel que juega el consumidor en el problema del hambre? <p>Se aclaran dudas, y si fuera el caso, se remite a la población a consultar algunas ligas</p>	<p>Expositiva</p> <p>Dialogo-discusión</p>	<p>Lap top.</p> <p>Cañón.</p> <p>Presentación Power Point o láminas expositivas USB.</p> <p>Lápices.</p> <p>Ficha 9.19</p>	<p>10 min.</p>



	<p>de interés o referencias bibliográficas para conocer más del tema, mismas que se encuentran en la ficha 9.19</p> <p>Se despide al grupo y se agradece su participación.</p> <p>Se agendan compromisos para la siguiente sesión.</p>			
--	--	--	--	--

