

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

| Datos generales <sup>1</sup> |                |                  |  |                     |                         |
|------------------------------|----------------|------------------|--|---------------------|-------------------------|
| Plantel                      | 34 Alan Sacjun | Coordinación     | Selva  | Nombre del Docente: | Mvz. Noé Castillo Solís |
| UAC                          | Vida Saludable | Concepto central | Estilos de vida y salud para el bienestar humano | Semestre            | 3º Semestre             |

Progresión: 3

| Datos de la progresión del aprendizaje <sup>2</sup> |  |                           |         |
|---|--|---------------------------|---------|
| Etapa de la progresión (Número)                     | 3  | Tiempo total de ejecución | 5 horas |
| Enunciado de la progresión                          | La publicidad determina el consumo excesivo de alimentos procesados e influye en la salud mental del ser humano. |                           |         |

Elementos presentes en la progresión del aprendizaje<sup>3</sup>

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Concepto Transversal              | Estilos de vida y salud para el bienestar humano.  |
| Metas de Aprendizaje              | CC. Representa los peligros del mundo actual que amenazan la alimentación y activación física.   |
| - Metas del concepto central      | CT2.1 Conocer el daño físico, mental y social que causan las drogas en la salud de quienes lo consumen y la vulnerabilidad de los adolescentes en México.  |
| - Metas del concepto transversal  | CT1.2 Incorporar y practicar actividades físicas frecuentes, que permitan reconocer la necesidad de cambio y toma de decisiones en su vida, para prevenir enfermedades degenerativas y sedentarismo.   |
| Prácticas de Ciencia e Ingeniería | 3. Planificar y realizar investigaciones.<br>5. Analizar e interpretar datos.<br>7. Argumentar a partir de evidencias.   |
| Aprendizaje de Trayectoria        | Los y las estudiantes comprenden qué el cuidado de la salud integral depende de la alimentación balanceada y la activación física; identificando desde la experiencia el aporte energético de cada uno de los grupos de alimentos, el consumo de agua y así puedan desarrollar su capacidad de elección, basándose en el plato del bien comer y la jarra del bien beber. |

<sup>1</sup> Ingrese los datos generales de su centro de trabajo y de la Unidad de Aprendizaje Curricular.

<sup>2</sup> Ingrese los datos de la progresión de aprendizaje a desarrollar

<sup>3</sup> Ingrese los elementos presentes en la progresión de aprendizaje a desarrollar

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

Abordaje de la progresión del aprendizaje<sup>4</sup>

| Modelo Pedagógico Indagatorio de las 5E | Descripción de la estrategia o actividad;  | Tiempo de ejecución | Recursos – Material Didáctico   | Instrumentos de evaluación |
|---|--|---------------------|---|----------------------------|
| ENGANCHAR                               | Encuadre / Presentación de la Etapa de la Progresión: Al docente le da la oportunidad de realizar una evaluación diagnóstica con el fin de identificar los saberes previos e ideas intuitivas que poseen los estudiantes sobre si la publicidad determina el consumo excesivo de alimentos procesados e influye en la salud mental del ser humano, mediante la siguiente actividad de preguntas: 1. ¿Cuándo compras una Sabritas checas su fecha de caducidad? 2. ¿Conoces la información que contiene las etiquetas de los productos alimenticio que consumes? 3. ¿Cómo determinas que producto alimenticio comprar? 4. ¿Crees que la publicidad determina la compra de los productos alimenticio? 5. Has escuchado. ¿Qué es la publicidad engañoso? Posteriormente, se les comparte una información adicional sobre la información que contiene las etiquetas de los productos. Para enriquecer los saberes previos y generar interés en la progresión de aprendizaje. (en caso de que el plantel no cuente con acceso a internet, el docente deberá descargar el video educativo para su visualización en el aula): <a href="https://youtu.be/GL0DM_Mg9-M">https://youtu.be/GL0DM_Mg9-M</a> | 30 minutos          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Libretas de apunte.</li> <li>Bolígrafos.</li> <li>Computadora</li> <li>Smartphone</li> <li>Cañón</li> </ul>  |                            |
| EXPLORAR                                | Al docente le da la oportunidad de diseñar una actividad experimental para que los estudiantes se involucren en la progresión de aprendizaje, de modo que puedan desarrollar su propia comprensión. Además, esta práctica orienta a que los estudiantes discutan y concibieren nuevas ideas; favoreciendo la revisión y la retroalimentación. Actividad experimental: "Somos lo que comemos" Objetivo: comprender Identificar a través de la información que proporcionan las etiquetas de los productos que se compran, la cantidad de caloría que consumen. Organizados en equipos de trabajo de 5 integrantes, llevar al salón  | 120 minutos         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Encuestas</li> <li>Hojas milimétricas para graficar</li> <li>Computadora</li> <li>Software Excell</li> <li>Impresora</li> <li>Hojas blancas</li> </ul> |                            |

<sup>4</sup> Planteé una estrategia didáctica para abordar la progresión de aprendizaje que fue seleccionado.

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

|                 |  |                   |   |  |
|-----------------|--|-------------------|---|--|
|                 | <p>de clases y/o laboratorio de ciencias, los siguientes Materiales Libreta Hojas blancas Lápiz Lapicero Procedimiento (bitácora de alimentación): 1.- En tu bitácora de alimentación lleva a cabo tu registro de lo consumes en el día (desayuno, almuerzo, cena) y también las colaciones entre comidas. 2.- Guarda cada una de las bolsas de los productos que compras 3.-Al final de día, recolecta las bolsas de tus productos y haz las respectivas a notaciones. 4.- Repite el paso 2 y 3, por lo menos los 7 días de la semana 5.- Al término de la semana calcula el total por día y semana las calorías que consumiste. Registro de observación y discusión de la práctica (Reporte de Práctica).</p>  |                   |   |  |
| <b>EXPLICAR</b> | <p>En esta etapa se espera que el grupo exponga sus ideas entre ellos sobre lo observado y discutido en la actividad experimental mediante cuatro preguntas y así lograr comunicar lo que han aprendido. Actividad: "Preguntas de reflexión" 1.- ¿Sabes que son las calorías? 2.- ¿Consideras que te alimentas sanamente? 1. 3.- ¿Cuántas son las calorías que debes consumir por día? 2. 3. 4.-La publicidad es una parte fundamental para la comercialización de los productos, ¿Que tanto influye en ti la publicidad para consumir un producto? Posteriormente, se les solicita que las y los alumnos ingresen al siguiente video (en caso de que el plantel no cuente con acceso a internet, el docente deberá descargar el simulador para su visualización en el aula) <a href="https://youtu.be/vcSmUCuPUYc">https://youtu.be/vcSmUCuPUYc</a> A medida que el docente incorpora el video y su experiencia para clarificar ideas del contenido abordado e introducir el lenguaje científico, las y los alumnos van generando una comprensión más profunda, favoreciendo la retroalimentación</p> | <b>60 minutos</b> |   |  |
| <b>ELABORAR</b> | <p>Después de las actividades realizadas donde hay una apropiación del concepto se concreta una actividad donde las y los estudiantes identificarán lo aprendido Actividad 1: Glosario de conceptos Las y los estudiantes elaborarán en hojas blancas un glosario de los términos generados durante la</p>   | <b>60 minutos</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libretas de apuntes</li> <li>• Marcadores</li> </ul> |  |

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
*Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"*

|         |   |            |  |  |
|---------|---|------------|--|--|
|         | actividad. Actividad 2: "Elaborar un cartel" Les pediremos a las y los estudiantes elaborar un cartel en donde expliquen la información que debe contener la etiqueta de un producto.               |            | • Colores<br>• Dibujos o recortes de ilustraciones.<br>• Pegamento<br>• Tijera |  |
| EVALUAR | Se les pide a las y los estudiantes participen en plenaria exponiendo un juicio de valor sobre su desempeño en la segunda progresión de aprendizaje, dando paso a la autoevaluación y coevaluación. | 30 minutos |  |  |

| Fuentes de consulta  |   |  |
|--|---|--|
| Bibliográfica  | Videografía   | Páginas Web  |
| - Higashida, B. 2013, Ciencias de la Salud, Edit. McGraw-Hill Educación, 7 <sup>a</sup> Edición, p. 277-282. | Profe Carbajal,2021. Información en las etiquetas de los productos. <a href="https://youtu.be/vcSmU CuPUYc">https://youtu.be/vcSmU CuPUYc</a><br>Consultado 24 de abril 2024 PROFECO,2009, Publicidad engañosa   Revista del Consumidor TV <a href="https://youtu.be/GL0DM_Mg9-M">https://youtu.be/GL0DM_Mg9-M</a> .<br>Consultado 24 de abril 2024 | -Gaceta CCH, 2023, S.,2013,<br><a href="https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo">https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo</a> |

Progresión 4

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

| Datos de la progresión del aprendizaje <sup>5</sup> |   |                           |         |
|---|---|---------------------------|---------|
| Etapa de la progresión (Número)                     | 4   | Tiempo total de ejecución | 5 horas |
| Enunciado de la progresión                          | Los grupos alimenticios nutricionales y saludables, así como el consumo de agua, reducen el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la alimentación |                           |         |

| Elementos presentes en la progresión del aprendizaje <sup>6</sup>   |  |
|---|--|
| Concepto Transversal  | CT1. Patrón CT3. Medición.   |
| Metas de Aprendizaje <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metas del concepto central</li> <li>- Metas del concepto transversal</li> </ul> | <p>CC. Identifica que el cuidado de la salud integral depende de una alimentación balanceada, tomando en cuenta su valor energético y nutrimental que contribuya al bienestar humano.</p> <p>CT1.1 Reconoce la importancia del cuidado de la salud física emocional y social en el marco del desarrollo humano integral, para crear conciencia sobre la necesidad de modificar su comportamiento cotidiano que impacte en el bienestar propio y de los demás.</p> <p>CT1.3 Conocer los principios del plato del bien comer para implementarlos en su alimentación diaria de acuerdo con su contexto.</p> <p>CT3.1 Identificar el aporte energético que contienen los alimentos naturales, así como la preparación de alimentos saludables y balanceados que contribuyan a la mejora de los hábitos de sueño.</p> |
| Prácticas de Ciencia e Ingeniería   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer preguntas y definir problemas.</li> <li>3. Planificar y realizar investigaciones.</li> <li>4. Usar las matemáticas y el pensamiento computacional.</li> <li>5. Analizar e interpretar datos.</li> <li>7. Argumentar a partir de evidencias.</li> </ul>   |
| Aprendizaje de Trayectoria  | Las y los estudiantes comprenden qué el cuidado de la salud integral depende de la alimentación balanceada y la activación física; identificando desde la experiencia el aporte energético de cada uno de los grupos de alimentos, el consumo de agua y así puedan desarrollar su capacidad de elección, basándose en el plato del bien comer y la jarra del bien beber.   |

Abordaje de la progresión del aprendizaje<sup>7</sup>

| Modelo Pedagógico Indagatorio de las 5E | Descripción de la estrategia o actividad:   | Tiempo de ejecución | Recursos – Material Didáctico  | Instrumentos de evaluación |
|---|---|---------------------|--|----------------------------|
| ENGANCHAR                               | Encuadre / Presentación de la Etapa de la Progresión. Al docente le da la oportunidad de realizar una evaluación diagnóstica con el fin de identificar los saberes previos e ideas intuitivas que poseen los estudiantes sobre el tema Los grupos alimenticios nutricionales y saludables, así como el consumo de agua, reducen el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la alimentación, esto, mediante las siguientes preguntas: 1. ¿Qué sabes de los grupos de alimentos? 2. ¿Qué entiendes por macro y micronutrientes? 3. ¿Los grupos alimenticios desempeñan un papel crucial en nuestra salud y bienestar? Posteriormente, se les comparte una información adicional sobre los grupos de alimentos y su importancia mediante los siguientes link, <a href="https://youtu.be/CK75EYvI77E">https://youtu.be/CK75EYvI77E</a> <a href="https://youtu.be/RhQOuSNdC5Q">https://youtu.be/RhQOuSNdC5Q</a> Para enriquecer los saberes previos y generar interés en la progresión de aprendizaje. | 180 minutos         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Libretas de apunte.</li> <li>Bolígrafos.</li> <li>Computadora</li> <li>Smartphone</li> <li>Cañon</li> </ul>                     |                            |
| EXPLORAR                                | Al docente le da la oportunidad de diseñar una actividad experimental para que los estudiantes se involucren en la progresión de aprendizaje, de modo que puedan  | 180 minutos         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Encuestas</li> <li>Hojas milimétricas para graficar</li> <li>Computadora</li> <li>Software Excell</li> <li>Impresora</li> </ul> |                            |

<sup>5</sup> Ingrese los datos de la progresión de aprendizaje a desarrollar

<sup>6</sup> Ingrese los elementos presentes en la progresión de aprendizaje a desarrollar

<sup>7</sup> Planteé una estrategia didáctica para abordar la progresión de aprendizaje que fue seleccionado.

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
*Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"*

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>desarrollar su propia comprensión. Además, esta práctica orientara a que los estudiantes discutan y conciban nuevas ideas; favoreciendo la revisión y la retroalimentación. Actividad experimental: "Estructura y función de biomoléculas orgánicas: carbohidratos, lípidos y proteínas" Objetivo: Valora el papel de los bioelementos y las biomoléculas como componentes importantes en la nutrición humana. Organizados en equipos de trabajo de 5 integrantes, llevar al salón de clases y/o laboratorio de ciencias, los siguientes Materiales. Tu comida favorita: guiso, antojito, ensalada, galleta, fruta, fritura, etc. Tubos de ensaye (3por cada muestra a analizar) .Pinza para tubo de ensaye Gradilla para los tubos Mortero o molcajete Portaobjetos cubreobjetos Pipeta graduada de 5ml SUSTANCIAS (Reactivos): Fehling A y B, Sudán III Yodo</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>•Hojas blancas</li></ul> |  |
|--|---|--|--|

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
*Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"*

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>Lugol o tintura de yodo Aceite comestible Soluciones elaboradas por tu profesor o su auxiliar: Glucosa al 5%, almidón al 5%, grenetina al 2%. (Se pueden sustituir algunos reactivos y testigos: el Lugol puede ser sustituido por tintura de yodo; el Biuret por solución diluida de sulfato de cobre (<math>\text{CuSO}_4</math>) e hidróxido de sodio al 40% (<math>\text{NaOH}</math>, conocido también como sosa cáustica); la glucosa por edulcorante (endulzante) que contenga dextrosa; la grenetina por gelatina sin sabor; y el almidón por maicena sin sabor.) EQUIPO Baño maría o recipiente con agua caliente Microscopio Procedimiento: Antes de la actividad en laboratorio: Cada miembro del equipo hará lo siguiente: --De tu comida preferida, elige una muestra. Si son de consistencia líquida (como caldos, recados, moles) con dos cucharadas soperas es suficiente; si son de consistencia sólida (carnes, panes, galletas,</p> |  |  |
|--|---|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>frituras, frutas), colecta un trozo de tamaño de una pulgada de lado. Coloca la muestra en un recipiente limpio y de cierre hermético para que no se contamine ni se derrame. No revuelvas las muestras y no les agregues más aderezos (salsas, limón, chile, etc.) --Trata de ser creativo y propositivo: prueba con alimentos tradicionales, con frutas de temporada en distintas etapas de maduración, con alimentos sin fermentar y fermentados; de tal modo que tengan variedad y puedan observar la presencia de los componentes bioquímicos principales (carbohidratos, lípidos, proteínas). --Preparación de las muestras para su análisis: a. El material que sea sólido debe ser machacado y mezclado con agua limpia (de la que uses para beber), haciendo una especie de papilla líquida. El material líquido, será usado sin diluir. b. Asistido por tu profesor o su auxiliar, elabora las llamadas “muestras</p> <td data-bbox="1628 249 1776 1434"></td> <td data-bbox="1776 249 2021 1434"></td> |  |  |
|--|--|--|--|

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
*Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas*"

|  |   |
|--|---|
|  | <p>testigo" para monosacáridos (dextrosa), polisacáridos (almidón), lípidos (aceite) y proteínas (grenetina). I. Testigo para monosacáridos: a. Coloca en un tubo de ensaye 1 ml de glucosa (dextrosa) al 5% b. Agrega dos gotas de Fehling A y dos de Fehling B, (color azul). Agita. Calienta en baño maría. c. Si observas un precipitado color rojo ladrillo, hay presencia de monosacáridos. II. Testigo para polisacáridos: a. Coloca en un tubo de ensaye 1ml de almidónal 5% b. Agrega una gota de Lugol. Agita. c. Si observas una coloración azul marino oscuro, casi negro, hay presencia de polisacáridos, en las muestras es generalmente almidón III. Testigo para proteínas: a. Coloca en un tubo de ensaye 3ml de grenetina al 2% b. Agrega 5 gotas de reactivo de Biuret. Agita. c. Si observas un color lila, violeta o morado, hay presencia de proteínas. IV. Testigo para lípidos: a. Coloca una gota de</p> |
|--|---|

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
*Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas*"

|                 |  |                    |  |  |
|-----------------|--|--------------------|--|--|
|                 | <p>aceite comestible en un porta objetos b. Agrega una gota de Sudán III y coloca encima un cubre objetos. c. Observa al microscopio en 10x y 40x los glóbulos de grasa teñidos de rojo. Prepara tres tubos de cada una de las muestras de tus alimentos, empleando una pequeña cantidad (1 ml aprox.), y un porta objetos (con una gota), para que realices en ellos cada una de las pruebas según se indica. Comienza cada prueba agregando el reactivo que indica el inciso(b) ATENCIÓN: Cada análisis sólo sirve para que se indique: una muestra analizada para monosacáridos no nos puede decir si la muestra contiene proteínas o lípidos y viceversa Registro de observación y discusión de la práctica (Reporte de Práctica).</p> |                    |  |  |
| <b>EXPLICAR</b> | <p>En esta etapa se espera que el grupo exponga sus ideas entre ellos sobre lo observado y discutido en la actividad de laboratorio mediante sus datos</p>   | <b>120 minutos</b> |  |  |

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
*Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas*"

|                 |  |                   |  |  |
|-----------------|--|-------------------|--|--|
|                 | <p>obtenidos y tres preguntas y así lograr comunicar lo que han aprendido. Les pediremos a las y los estudiantes realizar lo siguiente: 1.- Presentar los resultados obtenidos de la práctica de laboratorio en la siguiente tabla. Tabla sugerida para la actividad</p> <p>Actividad: "Preguntas para generar la reflexión" 1.- ¿Cuál de los componentes de los seres vivos reconoces en ti y cómo lo percibiste? 2. ¿Cuál es la importancia de la alimentación saludable? 3. ¿Cuál es la importancia de conocer lo que comes? Posteriormente, el docente proyecta el siguiente video sobre como funciona y la importancia del bien comer. <a href="https://youtu.be/n2R53FuK8zY">https://youtu.be/n2R53FuK8zY</a> el docente retroalimenta y clarifica ideas del contenido abordado e introduce el lenguaje científico, las y los alumnos van generando una comprensión más profunda, favoreciendo la retroalimentación.</p> |                   |  |  |
| <b>ELABORAR</b> | <p>Después de las actividades realizadas donde hay una apropiación de la aplicación de las ciencias naturales sobre grupos alimenticios nutricionales y saludables. Actividad: "Elaborar un esquema del plato del bien comer donde se demuestren los</p>   | <b>60 minutos</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Libretas de apuntes</li> <li>• Marca dores •</li> </ul> |  |

|                |   |            |  |  |
|----------------|---|------------|--|--|
|                | <p>alimentos que consume para obtener los Carbohidratos, lípidos y proteínas para una vida saludable? Se puede guiar observando la información en el siguiente link. <a href="https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guiaalimentacion-como-estilo-de-vida-saludable.pdf">https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guiaalimentacion-como-estilo-de-vida-saludable.pdf</a> (uv.mx) Exponer su esquema realizado al interior del grupo para su retroalimentación, finalmente ubicarlo en lugar estratégicos al interior del plantel.</p> |            | <p>Colores<br/>•<br/>Dibujos<br/>o<br/>recortes<br/>de<br/>ilustraci<br/>ones. •<br/>Pegame<br/>nto •<br/>Tijera</p> |  |
| <b>EVALUAR</b> | <p>Se les pide a las y los estudiantes participen en plenaria exponiendo un juicio de valor sobre su desempeño en la etapa 4 de la progresión de aprendizaje de la UAC estilos de vida saludable para el bienestar humano, dando paso a la autoevaluación y coevaluación.</p>   | 60 minutos |  |  |

| Fuentes de consulta |             |             |
|---------------------|-------------|-------------|
| Bibliográfica       | Videografía | Páginas Web |

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
*Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"*

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>- Higashida. B, 2013, Ciencias de la Salud, Edit. McGraw-Hill Educación, 7<sup>a</sup> Edición, p. 283-289.</p> | <p>Mundo De Mente Académico, 2018, Historia de la alimentación humana, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tCCg08LP0_s">https://www.youtube.com/watch?v=tCCg08LP0_s</a><br/><br/>, consultado el día 24 de Abril -Alimentación Salud, 2016<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SwMtKilkChE">https://www.youtube.com/watch?v=SwMtKilkChE</a><br/>, consultado el día 24 de Abril. -Grupo Reforma, 2008, Salud Integral: Alimentos que debes de comer para estar sano, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qz_TEvNcc2Q">https://www.youtube.com/watch?v=qz_TEvNcc2Q</a>, consultado el día 24 de Abril.</p> | <p>STUDOCU(2021)Biología I.Manual de prácticas: Biología I - Manual de prácticas - VERACRUZ TABASCO C H I A P A S G U E R R O OAXA<a href="https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vidasaludable.pdf">https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vidasaludable.pdf</a>CA Colegio s - Studocu<br/><a href="https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guiaalimentacion-como-estilo-de-vidasaludable.pdf">https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guiaalimentacion-como-estilo-de-vidasaludable.pdf</a>uvia-alimentacion-como-estilo-devida-saludable.pdf (uv.mx)</p> |
|--|---|---|

ELABORÓ

Noé Castillo Solís

REVISÓ

Sergio Santos Moreno

Docente

Director