

<p>NOMBRE DEL PROYECTO FORMATIVO:</p>	<p>TALLER DE NUTRICIÓN: “COMER BIEN, VIVIR BIEN”</p>
<p>NOMBRES DE FACILITADORES:</p>	<p><i>M.I.E. Alma Ivette Cabrera Soto.</i></p>
<p>AUDIENCIA. DEFINIR EL PÚBLICO QUE RECOMIENDAS PARTICIPE EN ESTE TALLER.</p>	<p><i>Indistinto, único requisito personas interesadas por desarrollar una mejor salud alimentaria.</i></p>
<p>NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD O INSTITUCIÓN EDUCATIVA.</p>	<p>UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO</p>
<p>NOMBRE Y DOMICILIO DE LA ESCUELA, FACULTAD O DEPARTAMENTO DE PERTENENCIA.</p>	<p><i>Escuela de Nivel Medio Superior de Silao</i> <i>Boulevard Raúl Bailleres # 196, Zona Centro.</i> <i>Silao, Gto.</i></p>
<p>Tel. trabajo: 472 72 2 09 81 Tel. celular: 472 100 91 40</p>	<p>CORREO ELECTRÓNICO alma_1984@hotmail.com</p>
<p>• EJE TEMÁTICO</p>	<p>Programas institucionales Creación de ambientes propicios para la concreción del enfoque por competencias.</p>

PRESENTACIÓN DEL TALLER

La alimentación es muy importante para mantener una buena salud; por eso, todos necesitamos saber más sobre la alimentación individual y familiar. Es un hecho que la salud y la educación son el estado de bienestar y la posesión más preciados, y por ende, pilares fundamentales de México. La salud constituye un sólido soporte para tener un buen desempeño físico, mental y social. La educación es la puerta del conocimiento, y la libertad es la herramienta más poderosa para entender y transformar el mundo. Hoy en día se viven situaciones de constante cambio que, en ocasiones, ponen en riesgo la salud y el bienestar de la sociedad en general, lo que demanda a diferentes sectores, como el educativo y el de salud, nuevos mecanismos de respuesta y la realización de acciones y estrategias para contribuir al desarrollo armónico e integral de las personas.

El presente taller busca desarrollar la competencia para que los docentes busquen el equilibrio necesario, para la mejora de su salud alimentaria en lo personal y en lo institucional, es de esperarse que docentes más sanos, serán mejores profesores, el taller genera conciencia y acción, que puede impulsar a la búsqueda de una mejora, una vez analizadas las alternativas y realizado una propuesta alimentaria diaria, que nos impulsa a mantener el cambio orientado hacia la mejora. Por lo tanto, se puntualizarán propuestas, guías y recomendaciones para mejorar la calidad de vida por medio de la alimentación.

JUSTIFICACIÓN

Como educadores directos debe existir una atención personal por el cuidado de la salud y el bienestar individual y de nuestro primer círculo de convivencia, para lograrlo, es necesario el desarrollo de hábitos que conlleven a la apropiación de estilos de vida saludable, empezando por nosotros mismos para poder influir en los demás y así mejorar nuestra salud.

Al apropiarse de un estilo de vida saludable, el docente contribuye a su vez a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de sus estudiantes, pues fomentará los buenos hábitos y opciones para el desarrollo humano, ya que la creación de ambientes propicios y el fomento de valores, actitudes y aptitudes se favorece con el ejemplo. El tener docentes sanos fomentará la creación de estudiantes sanos, y por lo tanto se contribuirá a la formación integral de los mismos.

COMPETENCIAS DOCENTES

- Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.
- Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano utilizando los recursos materiales disponibles de manera adecuada.

ATRIBUTOS

- Se evalúa para mejorar su proceso de construcción del conocimiento y adquisición de competencias, y cuenta con una disposición favorable para la evaluación docente y de pares.
- Aprende de las experiencias de otros docentes y participa en la conformación y mejoramiento de su comunidad académica.
- Aplica estrategias de aprendizaje y soluciones creativas ante contingencias, teniendo en cuenta las características de su contexto institucional, y en relación a sus circunstancias socioculturales.
- Practica y promueve el respeto a la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales entre sus colegas y los estudiantes.
- Fomenta estilos de vida saludables y opciones para el desarrollo humano, como el deporte, el arte y diversas actividades complementarias entre los estudiantes.

COMPETENCIAS GENÉRICAS

1. Elige y practica estilos de vida saludables.
Atributos:
 - Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
 - Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
2. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

Atributos:

- Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.

COMPETENCIAS DISCIPLINARES

Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.

PROGRAMA DEL TALLER:

CONTENIDO	TIEMPO
1. Presentación de facilitadora y participantes.	20 min.
2. Exposición de expectativas de los participantes.	
3. Evaluación diagnóstica. Individual, en equipo y plenaria.	30 min.
4. Autodiagnóstico de alimentación <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de 2 instrumentos de diagnóstico • Descripción de los resultados de cada instrumento y solución de dudas. 	1 hora.
RECESO	
5. Características de la alimentación de un individuo sano.	30 min.
6. Cálculo de requerimientos nutrimentales	35 min.
7. Proceso de cambio (Elaboración del plan de alimentación)	45 min.
8. Evaluación y cierre.	20 min.

SECUENCIA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES

TEMA	COMPETENCIAS A DESARROLLAR		SABERES			AMBIENTE	ACTIVIDADES E-A		EVIDENCIAS DESEMPEÑO/ PRODUCTO	MATERIALES RECURSOS	Y
	GENÉRICAS	ESPECÍFICAS	CONOCIMIENTOS	HABILIDADES	ACTITUDES		FACILITADOR/A	PARTICIPANTE			
INICIO											
1. Presentación			Nombre y origen de los participantes.			Aula	Presentar currículum.	-Presentar sus datos generales. -Llenar etiqueta.	Lista de asistencia.	-Etiquetas. -Plumones.	
2. Expectativas	Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.		Expectativas y compromisos.			Aula	Coordinar actividad y puesta en común.	-Trabajar en equipo. -Exponer sus conclusiones.	-Lista de expectativas. -Observación del trabajo del equipo.	-Pizarrón. -Plumones. -Hojas blancas.	
3. Evaluación diagnóstica	Se evalúa para mejorar su proceso de construcción del conocimiento y adquisición de competencias, y cuenta con una disposición favorable para la evaluación docente y de pares. • Aprende de las experiencias de otros docentes y participa en la conformación y mejoramiento de su comunidad académica.		Preconcepciones Técnica pregunta previa- Información - pregunta posterior.		-Participación activa. -Respeto de las opiniones.	Aula	-Explicar y coordinar el proceso. -Analizar con el grupo los resultados.	-Participar en la evaluación diagnóstica trabajando en equipo. -Analizar en plenaria los resultados.	La evaluación diagnóstica.	-Evaluación diagnóstica. -Plumas/plumones. -Hojas blancas. -Hojas de rotafolio. -Masking tape. -Cuestionarios de preconceptos.	

<p>4. Autodiagnóstico de alimentación.</p>	<p>Se evalúa para mejorar su proceso de construcción del conocimiento y adquisición de competencias, y cuenta con una disposición favorable para la evaluación docente y de pares.</p> <ul style="list-style-type: none"> Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos 		<p>Conceptos básicos de nutrición, alimentación y requerimientos diarios nutricionales.</p>		<p>-Participación activa. -Respeto de las opiniones. -Reflexión de su propia realidad.</p>	<p>Aula</p>	<p>-Explicar y coordinar el proceso. -Analizar con el grupo los resultados.</p>	<p>-Participar en la evaluación diagnóstica trabajando en equipo. -Analizar en plenaria los resultados.</p>	<p>La evaluación diagnóstica.</p>	<p>-Evaluación diagnóstica. -Plumas/plumones. -Hojas blancas. -Hojas de rotafolio. -Masking tape. -Cuestionarios de Autodiagnóstico.</p>
<p>5.- Características de la alimentación de un individuo sano.</p>	<p>☑ Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.</p> <p>☑ Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano utilizando los recursos materiales disponibles de manera adecuada.</p>	<p>Aplica estrategias de aprendizaje y soluciones creativas ante contingencias, teniendo en cuenta las características de su contexto institucional, y en relación a sus circunstancias socioculturales.</p> <ul style="list-style-type: none"> Practica y promueve el respeto a la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales entre sus colegas y los estudiantes. <p>Fomenta estilos de vida saludables y opciones para el desarrollo humano, como el</p>	<p>Características de la alimentación de un individuo sano.</p> <p>Recomendaciones para una adecuada alimentación.</p>		<p>Participación activa. -Respeto de las opiniones. -Reflexión de su propia realidad.</p>	<p>Aula</p>	<p>-Explicar y coordinar el proceso de autoconciencia.</p>	<p>-Participar en el análisis personal y grupal.</p>	<p>Participación.</p>	<p>Cañón, lap-top.</p>

		deporte, el arte y diversas actividades complementarias entre los estudiantes.								
6.- Cálculo de requerimientos nutrimentales.	<p>☑ Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano utilizando los recursos materiales disponibles de manera adecuada</p>	<p>Aplica estrategias de aprendizaje y soluciones creativas ante contingencias, teniendo en cuenta las características de su contexto institucional, y en relación a sus circunstancias socioculturales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practica y promueve el respeto a la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales entre sus colegas y los estudiantes. 	Cálculo de requerimientos nutrimentales de acuerdo a sus características personales.		Participación activa. -Respeto de las opiniones. -Reflexión de su propia realidad.	Aula	-Explicar cálculo de requerimientos nutrimentales.	-Participar en análisis personal y grupal.	Participación.	-Cañón, lap-top. -Plumas/plumones. -Hojas blancas. -Calculadora.
7.- Proceso de cambio (Elaboración del plan de alimentación)	<p>☑ Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.</p> <p>☑ Contribuye a la generación de un ambiente que</p>	Fomenta estilos de vida saludables y opciones para el desarrollo humano, como el deporte, el arte y diversas actividades complementarias entre los estudiantes.	Como generar procesos de cambio.	Para autodiagnóstico y generar propuesta de cambio personal elaborando un proyecto de mejora personal.	Participación activa. -Respeto de las opiniones -Reflexión de su propia realidad	Aula	-Explicar y coordinar el proceso. -Analizar con el grupo los resultados.	-Participar en la evaluación diagnóstica trabajando en equipo. -Analizar en plenaria los resultados.	-Proyecto personal de mejora	-Cañón - lap-top -Plumas/plumones. -Hojas blancas. -Calculadora. -Formatos de autoevaluación.

	facilite el desarrollo sano utilizando los recursos materiales disponibles de manera adecuada									
8.- Evaluación institucional		Se evalúa para mejorar su proceso de construcción del conocimiento y adquisición de competencias, y cuenta con una disposición favorable para la evaluación docente y de pares.	Apreciación de los participantes sobre el desempeño de Facilitador/a, organización y efectividad del Taller		-Honestidad -Participación	Aula		- Llenar formato de evaluación institucional.	-Formatos de evaluación institucional	-Formatos de evaluación del evento

EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA

- **Concepción.**
 - ¿Qué entiendo dieta?
 - ¿Conozco el plato del bien comer?
 - ¿Qué requerimientos debe de cumplir una dieta adecuada?
 - ¿Cuántas comidas al día cree que sean convenientes consumir? ¿Por qué?
 - ¿Verifica el contenido energético de los alimentos procesados que consume? ¿Por qué?
 - ¿Planea sus compras de alimentos?
 - ¿Planea sus comidas y los tiempos en que las consume?

EVALUACIÓN SUMATIVA

¿Qué?	¿Para qué?		¿Cómo?	¿Con que? *	¿Cuándo?	¿Quién?
Elementos a evaluar	Comp. Genérica	Comp. Especifica	Evidencia Desempeño	Instrumento evaluación	Momento	Evaluator
Desarrollo de plan de alimentación	<p>Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.</p> <p>Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano utilizando los recursos materiales disponibles de manera adecuada</p>	<p>-Se evalúa para mejorar su proceso de construcción del conocimiento y adquisición de competencias, y cuenta con una disposición favorable para la evaluación docente y de pares.</p> <p>- Aplica estrategias de aprendizaje y soluciones creativas ante contingencias, teniendo en cuenta las características de su contexto institucional, y en relación a sus circunstancias socioculturales.</p>	Plan de alimentación.	Rubrica de evaluación Taller	Al final del curso	Facilitador/a

<p>Detección de áreas de oportunidad personales en su alimentación.</p>	<p>Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano utilizando los recursos materiales disponibles de manera adecuada</p>	<p>-Practica y promueve el respeto a la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales entre sus colegas y los estudiantes.</p>	<p>Pruebas de autodiagnóstico.</p>	<p>Rubrica de evaluación de Taller</p>	<p>Al final del curso</p>	<p>Facilitador/a</p>
<p>Habilidad para trabajar en equipo</p>	<p>Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos</p>	<p>-Se evalúa para mejorar su proceso de construcción del conocimiento y adquisición de competencias, y cuenta con una disposición favorable para la evaluación docente y de pares.</p>	<p>Coevaluación de los compañeros/as del equipo</p>	<p>Preguntas clave.</p>	<p>Al final del curso</p>	<p>Compañeros/as del equipo</p>

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE LA EVALUACIÓN SUMATIVA

EVIDENCIA	PORCENTAJE	OBSERVACIONES
Plan de alimentación	60%	Trabajo individual
Realización de actividades del taller	30%	Trabajo en equipo
Coevaluación	10%	

La retroalimentación del taller por parte de los asistentes, se hará con la presentación del plan de alimentación ante sus compañeros para recibir de manera directa los comentarios pertinentes, por parte de los participantes y el tallerista, que favorezcan a fortalecer los conocimientos adquiridos para el cuidado de su salud.

BIBLIOGRAFÍA

- Colomer Revuelta, Concha y Carlos Álvarez-Dardet Díaz (2006), *Promoción de la salud y cambio social*, Barcelona, Masson. Instituto Nacional de Salud Pública (2006), *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut)*.
- (2008), *Encuesta Nacional de Salud en Escolares (ense)*.
- (2008), *Documento Técnico de Recomendaciones para Guías de Alimentación en Escuelas Primarias Públicas*. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 (2006), *Servicios Básicos de Salud, Promoción y Educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*, México, DF, 23 de enero. Secretaría de Educación Pública (2009), *Manual del maestro. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud*.
- (2010), *Guías de Activación Física. Educación Preescolar*.
- (2010), *Guías de Activación Física. Educación Primaria*.
- (2010), *Guías de Activación Física. Educación Secundaria*.

RÚBRICA

ELEMENTOS	INICIAL-RECEPTIVO (no suficiente)	BÁSICO (7)	AUTÓNOMO (8)	ESTRATÉGICO (9-10)
1.- Cálculo de requerimientos nutricionales y plan alimentario.	Confunde los elementos, el cálculo es confuso y demasiado breve	Aunque contiene los elementos es poco claro e impreciso o demasiado breve.	Contiene todos los elementos, algunos de forma difusa.	Contiene todos los elementos de manera clara.
2.- Calidad del Trabajo.	. Proporciona trabajo que, por lo general, necesita ser comprobado o	Proporciona trabajo que, ocasionalmente, necesita ser comprobado o rehecho	Proporciona trabajo de calidad.	Proporciona trabajo de la más alta calidad

	rehecho por otros para asegurar su calidad.	por otros miembros del grupo para asegurar su calidad.		
3.- Redacción.	Muchos errores de gramática, ortografía o puntuación, más de 7.	Algunos errores de gramática, ortografía o puntuación, 4 a 6.	Algunos errores de gramática, ortografía o puntuación 1 a 3.	Ningún error de gramática, ortografía o puntuación.