

REDUCCIÓN DEL RIESGO DE ENT EN TODO EL MUNDO

RANGO DE EDADES

10–13

RESUMEN

Antes de descubrir la cantidad de actividad física y las recomendaciones alimentarias recomendadas para su edad, sexo, etc., las y los estudiantes conocerán el impacto de la actividad física y la elección de alimentos nutritivos en la salud general y en la reducción del riesgo de desarrollar ciertas enfermedades no transmisibles (ENT). Posteriormente, los alumnos estudiarán cómo hacen las personas de diferentes países para mantenerse sanas y activas. ¿Cuáles son las botanas y las principales formas de actividad física en los países de todo el mundo? Los estudiantes utilizarán estos datos para sacar conclusiones y describir patrones.



DURACIÓN

45–60 minutos

OBJETIVOS

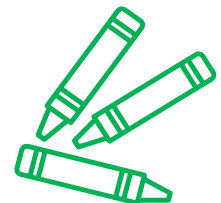
Las y los estudiantes:

- Identificarán las recomendaciones nacionales de actividad física y nutrición
- Investigarán las botanas y los tipos de actividad física más comunes en otros países
- Sacarán conclusiones sobre actividad física, nutrición y ENT

MATERIALES NECESARIOS

- Lápiz, uno por estudiante
- **Recomendaciones nacionales**, impresión para el estudiante, una por persona*
- **Búsqueda web: mantenerse sano en el mundo**, impresión para el estudiante, una por grupo*

*Nota: A continuación, se ofrecen opciones de facilitación en caso de que las y los estudiantes se encuentren en un entorno virtual. Las impresiones pueden distribuirse en formato electrónico para



imprimirlas en casa o en forma de plantilla editable de Microsoft Word para enviarlas por correo electrónico, sistema de gestión de aprendizaje o como documento compartido en tiempo real.

PREPARACIÓN DEL PERSONAL DOCENTE

- Antes de cada sesión, asegúrese de que las y los estudiantes tengan acceso a las impresiones necesarias. Si los alumnos aprenden de forma virtual, pueden imprimirlas en casa o utilizar documentos compartidos en línea. También puede facilitarlos desde la plataforma de aprendizaje virtual o el sistema de gestión de aprendizaje elegido.
- Si una actividad exige que se trabaje con un compañero o un grupo, los estudiantes que aprenden de forma virtual pueden compartir sus respuestas en voz alta o escribir sus definiciones para consultarlas luego; también pueden añadirlas a un documento compartido/en tiempo real o comentarlas en una ventana de chat. Además, antes de la sesión, puede habilitar las salas para grupos pequeños en su sistema de gestión de aprendizaje.
 - Las plataformas como [Zoom](#) le permiten preasignar a los participantes a las salas para grupos pequeños. [Google Meet](#) distribuye los participantes de forma aleatoria.
- Antes de la sesión, asigne a cada grupo un país diferente para la **Búsqueda web: mantenerse sano en todo el mundo**. Algunas sugerencias son Estados Unidos, Gran Bretaña, México, India, Colombia, Irlanda, China, Japón, Rusia, etc. (No se recomienda incluir su propio país, ya que los estudiantes lo han investigado y debatido en la sección Aprender). Se incluyen ejemplos de términos para los motores de búsqueda. Si decide indicar a los alumnos sitios web específicos, prepare esa lista antes de la sesión.

PROCEDIMIENTO

Enganchar

1. Durante aproximadamente **4–5 minutos**, despierte el interés de los estudiantes en la lección que verán, formulando una o más de las siguientes preguntas.
 - ¿Qué cosas podemos hacer para mantenernos sanos y sanas?
 - ¿Cuál es tu forma favorita de hacer ejercicio?
 - ¿Sabes cuánto ejercicio *se debe* hacer?
 - ¿Cuál es tu botana favorita?



OPCIONES DE FACILITACIÓN

- Si los estudiantes participan en video y usan micrófonos, permítales compartir sus respuestas en voz alta.
- Si los estudiantes no usan video o micrófonos, anímelos a escribir sus respuestas para consultar más adelante o que utilicen la función de chat.

Aprender

2. Explique al grupo que una enfermedad no transmisible o ENT es toda enfermedad que no se contagia ni puede transmitirse a otras personas, a diferencia de la gripa. Algunos ejemplos de ENT son la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y la enfermedad cardiovascular.

3. Aclare que las ENT suelen ser consecuencia del estilo de vida elegido, como la falta de actividad física o no optar por los alimentos más nutritivos.
4. Pida a los alumnos que investiguen la impresión **Recomendaciones nacionales**.
5. Pida a 3–4 estudiantes voluntarios que compartan sus ideas iniciales o reacciones inmediatas. Pregunte cuántos de ellos ya conocían estas recomendaciones. Pida que levanten la mano para saber si creen que es fácil o difícil seguir estas recomendaciones en su vida diaria.
6. Explique que en la siguiente actividad de desafío, las y los alumnos investigarán las “botanas” en varios países. Una botana es un alimento que tiene amplia difusión, se consume en grandes cantidades y termina siendo un componente importante de la dieta habitual de una persona en dicho país. Por ejemplo, en México, las papas fritas son la botana más consumida.

OPCIONES DE FACILITACIÓN

- Si los estudiantes se encuentran en un entorno virtual, considere la posibilidad de utilizar la función de encuesta.

Desafiar

7. Divida a las y los alumnos en grupos de 3 a 4 estudiantes. Distribuya una impresión de **Búsqueda web: mantenerse sano en el mundo** a cada grupo. Otorgue a los estudiantes tiempo para determinar quién será el encargado de escribir en la computadora, quien anotará y quién dará la información.
8. Indique a cada grupo que utilice motores de búsqueda y que investigue los diferentes sitios web de los países asignados. Si los estudiantes necesitan ayuda, ofrézcales sugerencias de términos para los motores de búsqueda. En grupo deben decidir qué información quieren compartir, y el estudiante que anota debe escribirla en la(s) casilla(s) correspondiente(s) en sus impresiones de la Búsqueda Web. Algunos ejemplos de términos para la búsqueda pueden ser:
 - Recomendaciones nutricionales en *[país específico]*.
 - ¿Cuáles son las botanas en *[país específico]*?
 - Recomendaciones de actividad física en *[país específico]*.
 - ¿Qué tipo de ejercicio es habitual en *[país específico]*?
9. Después de unos **15 minutos**, pida a los grupos que empiecen a comparar y contrastar su investigación con la información presentada en la impresión **Recomendaciones nacionales** en el Diagrama de Venn de la página 2 de su impresión **Búsqueda Web**. Los estudiantes compararán las recomendaciones de su propio país con las del país que se les asignó durante la Búsqueda Web.

OPCIONES DE FACILITACIÓN

- Si los estudiantes se encuentran en una sesión virtual, considere la posibilidad de utilizar la función de grupos pequeños, un documento compartido en tiempo real o hacer que los estudiantes completen la actividad de forma individual.



10. Por último, pida a los grupos que investiguen cuántas personas mueren anualmente a causa de las enfermedades no transmisibles en el país que se les asignó y que lo anoten en sus impresiones.

Aplicar

11. Repase junto con los alumnos los fundamentos de los requisitos nacionales en materia de nutrición y actividad física y el número de personas que mueren cada año a causa de las ENT en su país. Otórgueles **2 ó 3 minutos** para que conversen en su grupo sobre sus Diagramas de Venn y cómo se compara esa información con el país que se les asignó.
12. Ayúdeles a sacar conclusiones sobre cómo se relacionan las recomendaciones nacionales con las muertes por ENT; qué papel desempeñan las botanas y la actividad física común en la aparición de ENT, etc. ¿Ayudan a la gente a elegir alimentos nutritivos o contribuyen a que se tomen decisiones menos saludables? Anímelos a pensar en los tipos de alimentos que se recomiendan para ser saludables y si se reflejan en las botanas que se consumen en el país. ¿Qué más creen que influye a la hora de decidir qué alimentos se convierten en “alimentos básicos”? ¿Creen que la economía de un país tiene algo que ver con sus botanas o la cantidad de ENT? Indique a la persona encargada de anotar que escriba las ideas de su grupo en su impresión.

Conversar

13. Invite a cada grupo de alumnos a compartir su investigación y conclusiones con la clase. Al finalizar, los estudiantes pueden invitar a otro grupo a compartir sus datos. Es decir, un alumno o alumna anunciará el nombre de la persona encargada de dar la información para que se presente y comience a compartir sus datos. Continúe esta actividad hasta que todos los grupos hayan compartido su Búsqueda web.

Reflexionar

14. Dedique tiempo a promover la reflexión de los alumnos sobre sus experiencias durante la sesión. Considere la posibilidad de formular una o más preguntas similares a las siguientes:
 - ¿Cuánta actividad física se recomienda realizar al día?
 - ¿Qué papel desempeña la alimentación en nuestra salud?
 - ¿Qué diferencia hay entre tu país y otros países en lo que respecta a la nutrición, el ejercicio y la incidencia de las ENT?
 - ¿Observas algún patrón entre los países?



OPCIONES DE FACILITACIÓN

- Si los estudiantes se encuentran en un entorno virtual, considere la posibilidad de utilizar la función de chat o documento compartido en tiempo real.

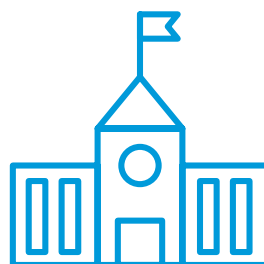
IDEAS DE EXTENSIÓN PARA EL PERSONAL DOCENTE

- Ofrezca a los estudiantes la posibilidad de diseñar un plan de comidas semanal basado en las recomendaciones nutricionales y las botanas del país que se les asignó.
- Pida a cada grupo que cree una rutina de ejercicios de 2–3 minutos basada en las formas comunes de actividad física del país asignado y oriente a la clase para que participe.

PROPUESTA CURRICULAR PARA LA EDUCACIÓN OBLIGATORIA

MÉXICO

- **Ciencias naturales y tecnología**
 - Funcionamiento del cuerpo humano y el cuidado de la salud. Relacionar la alimentación adecuada con el crecimiento y la salud.
 - Reconocer los beneficios de la alimentación adecuada para el crecimiento y la salud e identificar la relación entre el organismo y los sentidos.
- **Campo Disciplinar—Matemáticas**
 - Elementos de la Estadística y la Probabilidad. Conceptos básicos de Estadística y Probabilidad. Recolección de datos y su clasificación en clases.
- **Campo formativo—Lenguaje y comunicación**
 - Producción y corrección de textos
 - Conocer y emplear formas convencionales para la producción y revisión de textos informativos que se compartan con otros. Considerar en la producción textual los destinatarios y propósitos de la comunicación.
 - Comunicación oral de la información
 - Compartir e intercambiar ideas sobre un tema, respetando normas de interacción. Exponer oralmente un tema de interés para el alumno, con apoyos gráficos y textuales sencillos.
 - Escoger una noticia difundida con matices distintos en varios medios. Analizar posturas sobre la noticia elegida. Analizar el contenido de programas televisivos.



RECOMENDACIONES NACIONALES

Recomendación de actividad—60 minutos al día

Recomendaciones saludables para niños, niñas y adolescentes

Actividad física diaria

- 1 a 2 años: mínimo 180 minutos.
- 3 a 4 años: al menos 180 minutos. Asegurar 60 minutos de intensidad moderada a vigorosa.
- 5 a 17 años: por lo menos 60 minutos de intensidad moderada a vigorosa.



Tiempo frente a pantalla

- 0 a 1 año: 0 minutos al día.
- 2 a 4 años: no más de 60 minutos diarios.
- 5 a 17 años: máximo 2 horas al día.

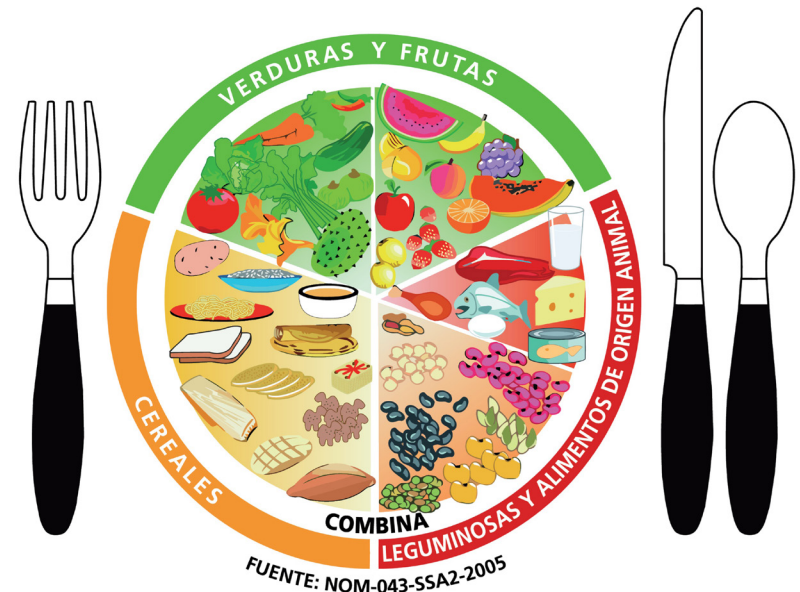


Horas de sueño al día

- 3 a 4 años: de 10 a 13 horas, incluyendo siestas, con periodos consistentes y pausas.
- 5 a 13 años: mínimo 9 a 10 horas continuas.
- 14 a 17 años: de 8 a 10 horas con horarios regulares.



Recomendación nutricional—El Plato del bien comer



Las ENT son la causa del 80% de todas las muertes en México muertes.¹

¹ OMS, "Enfermedades no transmisibles," fact sheet, June 2018. https://www.who.int/nmh/countries/mex_es.pdf?ua=1.

BÚSQUEDA WEB: MANTENERSE SANO EN EL MUNDO, PÁGINA 1 DE 2

PAÍS: _____

¿Puedes encontrar las recomendaciones del país sobre la alimentación diaria? Si es así, anota el sitio web aquí e intenta resumir las recomendaciones a continuación:

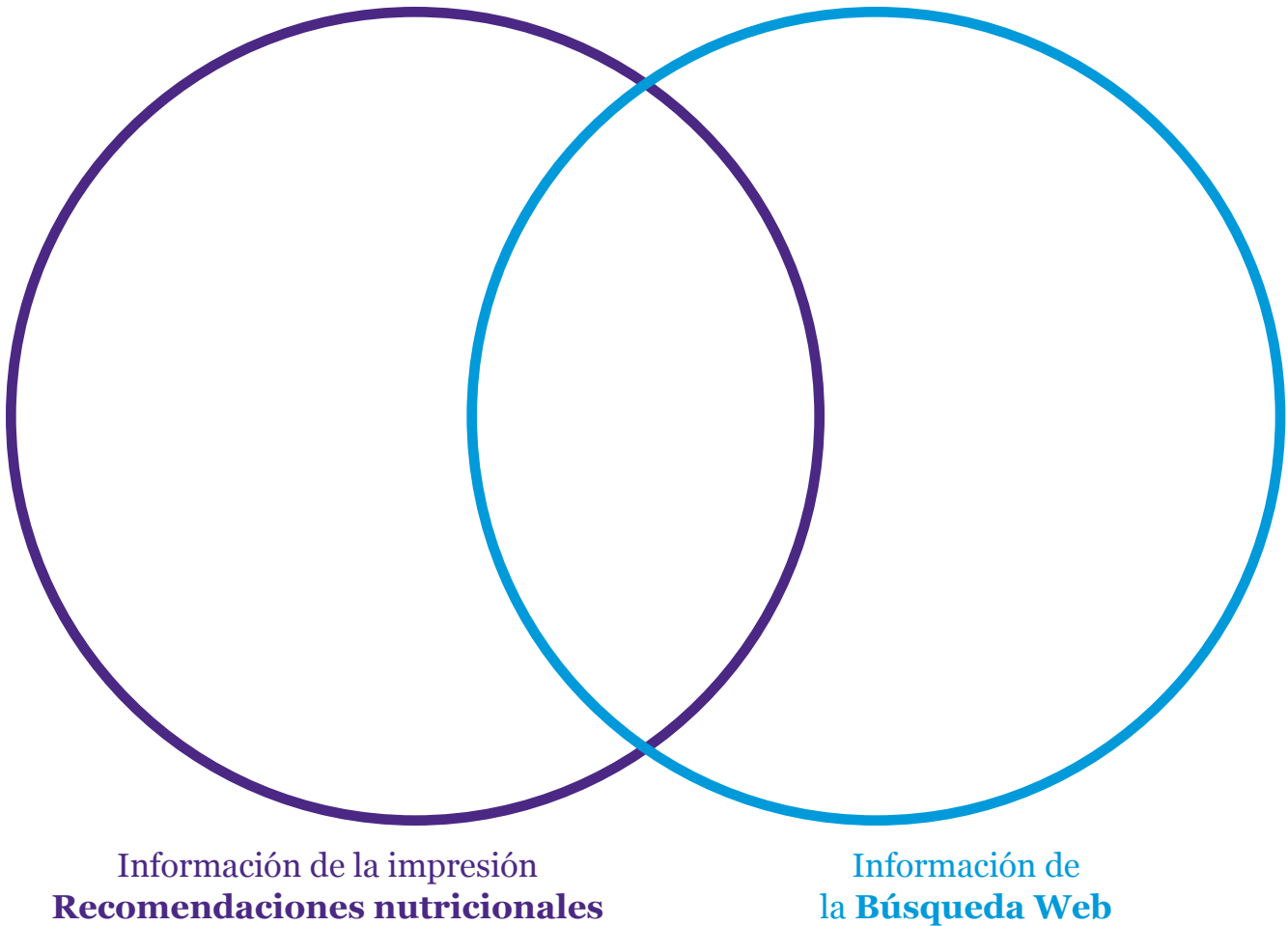
Enumera al menos cinco botanas de este país:

¿Puedes encontrar las recomendaciones del país sobre la actividad física? Si es así, anota el sitio web aquí e intenta resumir las recomendaciones a continuación:

Enumera las principales formas de actividad física en este país:

BÚSQUEDA WEB: MANTENERSE SANO EN EL MUNDO, PÁGINA 2 DE 2

Revisa la impresión **Recomendaciones nacionales**. Compara y contrasta la información que acabas de investigar con tu propio país. En un lado del diagrama anota tu propio país y en el otro el país que te tocó investigar.



¿Cuántas personas mueren al año en este país a causa de las ENT?

A partir de tu investigación y de lo aprendido sobre tu propio país, ¿qué conclusiones puedes sacar?