



Bachillerato Rudyard Kipling

EQUIPO 3

Segundo Semestre

**ALMA CERECERO VILLALOBOS– TALLER DE
COMPUTO (DISEÑO)**

**– EDUCACIÓN FÍSICA MARÍA DE JESUS ÁLVAREZ
MARÍA ANTOLINA TÉLLEZ ESCAMILLA – QUÍMICA**

CURSO 2020-2021

25 ENERO 2021 – 13 MAYO 2021

YOGA COMO
COMPLEMENTO
ALIMENTICIO

Justificación.

El desconocimiento y falta de interés por su bienestar físico inmediato en los jóvenes adolescentes requiere de estrategias que le permitan adquirir de forma inmediata los beneficios de una dieta equilibrada con el ejercicio específico diario para concientizar sobre su alimentación y su bienestar físico. El diseño que incluya imágenes y propuestas de dietas, así como descripciones químicas del comportamiento de los nutrientes de los alimentos y su acción en el organismo favorece la adquisición de la información. Los jóvenes adolescentes pueden adquirir conciencia del cuidado de su alimentación y de su bienestar físico.

En el presente proyecto interdisciplinario se pretende responder a la necesidad del trabajo colaborativo como medio de aprendizaje al dar a conocer a la comunidad educativa de la preparatoria Rudyard Kipling mediante una revista electrónica el diseño de dietas que incluyan secuencias de asanas que favorezcan el buen funcionamiento del organismo de los jóvenes adolescentes, controlar o evitar enfermedades.

-
- **Objetivo General:** Publicar a la comunidad educativa Rudyard Kipling mediante una revista electrónica y un sitio web un plan de alimentación que incluya además de una dieta balanceada, una rutina de Yoga que estimule el metabolismo diario de los jóvenes adolescentes.

Objetivos por asignatura

- Que el alumno diseñe, organice y participe colaborativamente en una magna clase de la disciplina de Yoga para dar a conocer a la comunidad del bachillerato Rudyard Kipling su importancia en el metabolismo de los jóvenes adolescentes.
- Que el alumno identifique la estructura química y función metabólica de los nutrientes indispensables en una dieta balanceada y su relación con la yoga al estimular glándulas y órganos mediante “asanas”.
- Que el alumno diseñe una revista electrónica y un sitio web para dar a conocer a la comunidad del bachillerato Rudyard Kipling una dieta balanceada, completa y variada. Secuencias de Yoga que estimulen el metabolismo de los jóvenes adolescentes.

Plan de trabajo interdisciplinario

Concepto: Equilibrio	RESPONSABLE (MATERIA)	INDICADOR DE SEGUIMIENTO (EVALUACIÓN)	FECHA		ENTREGABLES O RESULTADOS
			INICIO	FINAL	
Proyecto: Yoga como complemento alimenticio					
1.Actividad de inicio: Reflexión sobre el documentales en Televisión sobre Alimentos	Antolina Téllez	Tareas Formativa y Sumativa	14 de enero	27 de febrero	Pruebas orales y escritas Ensayo
2.Actividad por Disciplina	Delfina Alvarez	Tareas Formativa y sumativa	4 de febrero	18 de febrero	Invitación de profesor externo de yoga Mega clase de yoga reflexiones y presentaciones de rutinas de secuencias de asanas Diseño de vodeps
3.Actividad por Disciplina	Antolina Téllez	Tareas Formativa y Sumativa	19 de marzo	20 de marzo	Protocolo de investigación sobre la estructura química de los nutrientes y su función en el metabolismo de los seres vivos Redacción de Texto de investigación Ensayo, presentación PP
4.Actividad por Disciplina	Alma Cerecero	Formativa	8 de Mayo	10 de Mayo	Indagación sobre las aplicaciones en línea sobre el diseño de una revista Aplicación en línea
5.Actividad por Disciplina	Antolina Téllez	Formativa	3 de mayo 8 de mayo	3 de mayo 14 de mayo	Debate sobre la influencia de las estructuras químicas de los nutrientes generados durante un estímulo por las posturas de yoga (asanas) sobre la regularización o prevención de una enfermedad. ¿ejercicio sin una buena alimentación? ¿basta solo una buena alimentación? ¿Los medicamentos son lo más importante en el tratamiento o prevención de una enfermedad? Elaboración de un tríptico
6.Actividad de Desarrollo Interdisciplinaria	Alma Cerecero	Tarea sumativa	12 de mayo	20 de mayo	Diseño electrónico de una revista informativa sobre las ventajas de una secuencia de asanas, una dieta balanceada y el conocimiento molecular de los nutrientes y medicamentos en los adolescentes. Revista electrónica Revista física
7. Actividad para Cierre	Alma Cerecero Antolina Téllez Delfina Álvarez	Sumativas	21 de mayo	21 de mayo	Presentación de las revistas físicas a los padres de familia como evidencias de su proyecto interdisciplinario

1.- Evidencia interdisciplinaria para dar inicio o **detonar el proyecto**

Comentarios en plenaria de la película WHAT THE HEALTH sobre la alimentación y la importancia de una dieta balanceada y ejercicio equilibrado.

1a Plenaria **videoconferencia** de la película WHAT THE HEALTH

1b Concientizar a los jóvenes sobre la alimentación y el ejercicio equilibrado. ¿Es lo mismo comer que alimentarse? ¿Se pueden prevenir o controlar enfermedades con ejercicio y comiendo?

1c Alumnos de segundo semestre

1d 14 de enero de 2019

2e La asignatura de educación física remarcó la importancia de la actividad física, en química la identificación de las biomoléculas y los avances tecnológicos para informar y captar la información

2f Las fuentes empleadas fueron película disponible en NETFLIX,

3f. Actualmente los jóvenes adolescentes son bombardeados por imágenes y propaganda de productos chatarra que distraen su atención hacia la comida rápida deficiente de nutrientes, es por esto que se requiere de tareas que permitan informar a los jóvenes sobre las necesidades de una dieta equilibrada y ejercicio dirigido. Los jóvenes adolescentes necesitan estar conscientes de los requerimientos energéticos para su metabolismo.

4g. De forma individual los alumnos atienden a un documental y posteriormente en plenaria los alumnos comentaran y establecerán planteamientos e inquietudes

5h. Los alumnos forman equipos para discutir los planteamientos escritos en el pizarrón

6i. En plenaria los alumnos aportan ideas y fundamentan los planteamientos del grupo

7j. Los alumnos elaboran un comentario individual y compartirá en equipos formados según sus afinidades

8k. Análisis

Los alumnos mostraron sorpresa ante los datos mostrados y manifestaron en sus comentarios interés por saber más y plantear soluciones.

Videoconferencia del propósito del proyecto interdisciplinario



2.- Evidencias interdisciplinarias para la fase de desarrollo del proyecto. Práctica y diseño de secuencia de asanas desde casa

1a Secuencia de asanas, mantras y reflexión de yoga por un experto
1b Que los alumnos practique la disciplina de yoga para diseñar una secuencia que favorezca el metabolismo

1c Alumnos de segundo semestre

1d 4 al 14 de febrero de 2019

2e La asignatura de educación física remarcará la importancia de la actividad física especializada como la yoga

2f Las fuentes consultadas y proporcionadas por el profesor experto

3f Actualmente los jóvenes adolescentes son bombardeados por imágenes y propaganda de figuras estilizadas y modelos a seguir causan estrés que puede ser combatido con la disciplina de yoga

4g El profesor experto dirige sesiones al grupo de alumnos en las instalaciones del colegio. Los alumnos emplean de forma individual, tapete, pelotas y mantas para facilitar las asanas y reflexión

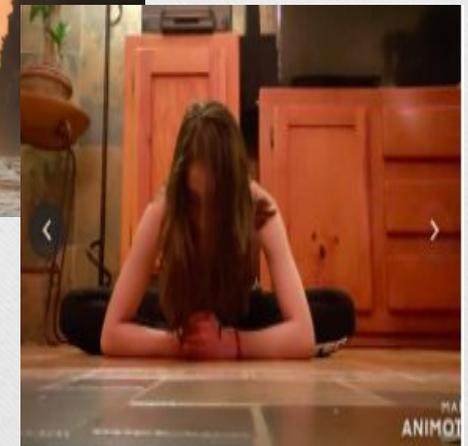
5h Los alumnos forman equipos para estructurar secuencias y dominar su ejecución.

6i En plenaria los alumnos muestran el dominio de las asanas, equilibrio y reflexión

7j Los alumnos diseñarán una secuencia que estimule un órgano o glándula que favorezca el metabolismo

8k Análisis

Los alumnos de manera entusiasta reconocieron las bondades de la disciplina y se enfocan a la investigación de el metabolismo de los órganos estimulados con las secuencias de asanas.



El efecto del confinamiento en los hábitos alimenticios

La situación actual en la que se encuentra el mundo es una de mucha **incertidumbre**. Desde hace más de un año, los **adolescentes**, como todo el mundo, fuimos forzados a darle un **giro de 180° a nuestras vidas**, y aunque para algunos fue fácil, para muchos otros **esta situación represento un reto** de magnitudes que nunca antes habíamos tenido que enfrentar.

La cuarentena nos obligó a **cambiar nuestras rutinas** y muchos no logramos adaptarnos ni en los primeros 6 meses. Esto nos llevó indudablemente a cambiar o **dejar de lado completamente hábitos** que habíamos construido con mucho esfuerzo. Entre esos hábitos se encontraba nuestra **dieta diaria así como la actividad física** que realizábamos de manera rutinaria, sin mencionar los efectos de la incertidumbre en la **salud mental** de muchos de nosotros.

Sin duda, la pandemia y el confinamiento impusieron las condiciones óptimas para que muchos de nosotros nos viéramos cara a cara con enfermedades o padecimientos mentales y alimenticios que sin duda impactaron nuestro estilo de vida. Es por esto, que en la clase de química, nos dimos a la tarea de **investigar, conocer y analizar estas enfermedades o desórdenes alimenticios** que en muchos casos surgen a raíz de un **desbalance entre nuestra salud mental, física y emocional**.

Después de una exhaustiva investigación, nos dimos a la tarea de sintetizar todos los conocimientos adquiridos en **una infografía** con el propósito de **informar y llamar la atención** a estos padecimientos que en muchas ocasiones son pasados por alto.

Reflexión: Proyecto Interdisciplinario

La realización de este proyecto no se limita a este sitio web, esto es solamente el producto final, es el conjunto de todo lo aprendido a lo largo de este segundo semestre de bachillerato. Semestre que nos dio las herramientas y el conocimiento para llevar, no solo una dieta saludable o cumplir con ciertos estándares de belleza, sino que nos permitió entender como llevar un estilo de vida saludable y a encontrar un balance en todos los aspectos de nuestra vida mediante el entendimiento de los procesos que nuestro organismo lleva a cabo al alimentarse o al realizar actividad física.

Por un lado, en la clase de educación física y para la salud analizamos la importancia de un entrenamiento personalizado, que acompañado de buenos hábitos de sueño y alimenticios puede ser el factor que haga toda la diferencia, pues entendimos que no nos sirve realizar una rutina de horas y horas si uno, no está enfocada en las necesidades de cada individuo y dos, si no está acompañada de un estilo de vida balanceado.

Fue precisamente esto lo que nos introdujo a la alimentación y como esta influye en procesos y funciones indispensables de nuestro organismo. En la clase de química no solo vimos las funciones y efectos de los alimentos, sino que analizamos y aprendimos sobre los nutrientes y qué papel cumple cada uno en los procesos llevados a cabo por nuestro metabolismo. Fue gracias a esto que entendimos la importancia de cada uno de estos nutrimentos, tanto los macro como los micronutrientes.

Finalmente, es gracias los conocimientos adquiridos en el taller de cómputo que logramos juntar y sintetizar todo lo aprendido a lo largo del semestre, gracias a las herramientas adquiridas en esta clase es que podemos insertar videos, imágenes y links, además de proporcionar un diseño estético y llamativo a nuestro sitio web.

Como conclusión, este proyecto nos permitió entender y ver como es que los conocimientos que adquirimos en materias completamente diferentes están tan relacionados y conectados, lo que inevitablemente nos lleva a reflexionar sobre lo intrincado y complejo que es el mundo y de esta forma nos ayuda a formar conexiones en donde antes no las veíamos para ofrecer soluciones originales e innovadoras a los problemas que acogen a nuestras sociedades o simplemente problemáticas que enfrentamos día con día como individuos, como lo es el caso de aprender a llevar un balance en nuestra vida.

na Pérez, María Jara, Sofía Hamed

Reflexión

Durante esta unidad tuvimos la oportunidad de crear un proyecto de la mano de tres materias: química, educación física y diseño.

Al momento de unir estas tres asignaturas pudimos llegar a un mayor conocimiento beneficio físico, y crear mejores conclusiones acerca de la actividad física y de la buena alimentación. Nuestro proyecto final fue la creación de una página web en la cual incluimos el video de educación física que cuenta con rutinas de ejercicio para el acondicionamiento del cuerpo completo y en cuanto a química realizamos una dieta personalizada que cuenta con los nutrientes necesarios para cada persona. Gracias a la materia de diseño pudimos fusionar estos dos aspectos para lograr que otras personas estos conocimientos.

Estos dos conceptos son de suma importancia debido a que para poder implementar una mejora de calidad de vida se necesita el balance de alimentación y educación física, ya que nuestro cuerpo para poder lograr objetivos físicos y de salud se necesita de un 70% de una buena alimentación y 30% de ejercicio. Como sabemos cada cuerpo necesita cumplir de distintas necesidades para nutrirse de la manera más correcta, puede ser que tu cuerpo necesite más proteína que carbohidratos o que necesite más verduras que proteína por eso se le denomina dieta y entrenamiento personalizado.

La salud es un aspecto que damos por hecho con solo sentirnos suficientes día con día, pero hay más en el fondo. Aspectos como la salud mental, el descanso, una buena alimentación y un ejercicio físico que este de acuerdo con tus objetivos, la suma de estos aspectos nos llevan a un amor propio siendo el motor que conlleva al desarrollo y crecimiento personal a través del logro de metas.

La manera en la que transmitimos todos estos conocimientos adquiridos es una gran herramienta que nos ayuda a llegar a muchas personas y a crear un cambio positivo en las personas, y nos beneficiará personalmente y en conjunto.

En conclusión estas tres materias ayudan a crear un bien común; creciendo personalmente, mentalmente y físicamente y lo mejor es que nos ayudan diariamente sin darnos cuenta.

3.- Evidencia por asignatura de la fase de desarrollo del proyecto: Ética, Psicología y Formación Humana. Diseño de dieta equilibrada

- 1ª Diseño y calculo energético de dietas balanceadas
- 1b Los alumnos diseñarán una dieta balanceada para controlar una enfermedad
- 1c Alumnos de segundo semestre
- 1d 19 al 29 de marzo de 2019
- 2e La asignatura de química los alumnos investigan el funcionamiento de los órganos que regulan una enfermedad en particular y relaciona la estructura molecular de los nutrientes que son metabolizados en estos órganos que mantienen la salud de los seres humanos.
- 2f Las fuentes empleadas fueron seleccionadas por cada equipo que investigo diferentes enfermedades.
- 3f Los alumnos en su trabajo de investigación ven la necesidad de dar a conocer lo importante de la relacion de una buena alimentación y el ejercicio específico
- 4g Mediante trabajo en equipo los alumnos atienden a un documental y posteriormente en plenaria los alumnos comentaran y establecerán planteamientos e inquietudes para decidir la enfermedad a investigar y diseñar la dieta para favorecer los órganos involucrados.
- 5h Los alumnos investigan y diseñan una dieta y lo relacionan con la secuencia de asanas.
- 6i En plenaria los alumnos aportan ideas y fundamentan los planteamientos del grupo
- 7j Los alumnos elaboran un comentario individual y compartirá en equipos formados según sus afinidades las dietas diseñadas y muestran las secuencias de asanas.
- 8k Análisis
- Los alumnos al compartir en plenaria las dietas relacionadas con los órganos estimulados con las secuencias de asanas describen lo importante que es mantener este equilibrio para combatir o evitar enfermedades.

Propuesta de dieta saludable

Las dietas alimenticias son de suma importancia para poder mejorar nuestra calidad de vida. Cada dieta tiene que ser suarmente específica, cada cuerpo es diferente y requiere de un balance de acuerdo a cada necesidad y objetivo. Esta propuesta de dietas es para un persona de un IMC de 22.06 y de 60 kg.

	Carbs (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)	Calorías
Desayuno	x4Cal	x9Cal	x4Cal	
100g de fresas	7.68	0.19	0.67	34.16
100g de arándanos	14.49	0.18	0.74	62.54
2 huevos = 100g	0.72	5.56	12.56	103.16
100g de espinaca	0.61	0.18	2.63	14.58
50g de queso mozzarella	1.1	2.51	9.95	66.79
café				
Comida				
200g salmón	0	13.98	41.24	290.78
50g de arroz	38	0.25	3.4	167.85
50g de zanahoria	6.90	0.12	1.25	33.68
50g de brócoli	1.2	0.1	1.5	11.7
50gr de aguacate	4.2	5.8	1	73
agua	0	0	0	
Cena				
100g pollo	0	3.44	22.20	117.76
50g champiñones	1.63	0.08	1.54	13.4
50g queso mozzarella	1.1	2.51	9.95	66.79
50gr aguacate	4.2	5.8	1	73
1 rebanada de pan integral	22	1.1	5.45	119.7
				1248
				calorías

Nutrientes y Alimentos

Aquí encontrará una tabla que habla de los nutrientes y sus funciones.

NUTRIENTOS					
	Carbohidratos	Lípidos	Proteínas	Minerales	Vitaminas
					
Elementos que los constituyen	Cx(H+O)	- Carbono - Hidrógeno - Oxígeno y a veces - Fósforo - Azufre	NH2 grupo amino COOH Acido carboxílico	Calcio, Fósforo, Magnesio, Potasio, Azufre, Sodio, Hierro, Cobre, Cobalto, Zinc.	- Carbono - Oxígeno - Hidrógeno - Nitrógeno

Evidencia interdisciplinaria de cierre del proyecto. Diseño de Infografías

- 1ª Diseño de tríptico y revista electrónica
- 1b Los alumnos diseñarán un tríptico y una revista electrónica de una dieta y secuencias de yoga para controlar una enfermedad
- 1c Alumnos de segundo semestre
- 1d Del 29 de marzo al 10 de mayo de 2019
- 2e La asignatura de química los alumnos investigan el funcionamiento de los órganos que regulan una enfermedad en particular y relaciona la estructura molecular de los nutrientes que son metabolizados en estos órganos que mantienen la salud de los seres humanos.
- 2f Las fuentes empleadas fueron seleccionadas por cada equipo que investigo diferentes enfermedades y aplicaciones en línea para el diseño de trípticos y revistas.
- 3f Los alumnos en su trabajo de investigación ven la necesidad de dar a conocer lo importante de la relación de una buena alimentación y el ejercicio específico empleando trípticos y revista electrónica a la comunidad educativa.
- 4g Mediante trabajo en equipo los alumnos atienden a diferentes fuentes para el diseño y publicación de la revista
- 5h Los alumnos investigan y diseñan la revista electrónica
- 6i En plenaria los alumnos aportan ideas y fundamentan los planteamientos del grupo para la toma de decisiones en el diseño y difusión de la revista
- 7j Los alumnos trabajan de forma colaborativa para organizar la investigación previa
- 8k Análisis
- Los alumnos al compartir las revistas diseñadas con la comunidad empleando la plataforma del colegio. Aunque no fue posible por cuestiones de tiempos subir las revistas a una página Web los jóvenes manifestaron satisfacción por la información difundida.





ELEMENTOS Y COMPUESTOS PRESENTES EN LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS

- Hidratos de carbono: C, H, O y H₂O
- Proteínas (aminoácidos): C, H, O, N, NH₂ y COOH
- Grasas (lípidos): C, H, O
- Minerales: macroelementos (Na, K, Ca, P, Mg, Cl, S), microelementos (Fe, F, I, Mn, Co, Cu, Zn), oligoelementos (Si, Ni, Cr, Li, Mo, Se).
- Vitaminas: C, N, Cl, Br, P, H

NUTRIENTES PRESENTES EN ALIMENTOS CAUSANTES DE LA DESNUTRICIÓN

Los alimentos causantes de este trastorno, generalmente son alimentos con alto contenido calórico y de carbohidratos pero de bajo valor nutricional.

ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES QUE PUEDAN CONTRARRESTAR O COMBATIR LA DESNUTRICIÓN

- Huevos: proteínas, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina B12, y minerales.
- Pescados grasos: proteínas, vitaminas A y minerales
- Verduras de hoja: vitamina K, K y ácido fólico.
- Algas: vitaminas A, B1, B12, C, D y E, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, ácido fólico y minerales.
- Ajo: Proteínas, vitamina B6 y compuestos sulfurados. Es fuente de minerales y vitaminas.
- Moluscos y marisco: Calorías, proteínas, lípidos, hidratos de carbono, colesterol.
- Vísceras: Proteínas, hierro, colesterol y vitaminas liposolubles A y D
- Cacao: grasas, hidratos de carbono y proteínas, minerales, teobromina, cafeína, antioxidantes y agua.

FUENTES

- Medline Plus. (2020). Desnutrición. Recuperado el 23/03/2021, de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000404.htm>
- Morley, J. E. (2020). Desnutrición. Recuperado el 23/03/2021, de: <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-nutricionales/desnutr%C3%ADc%C3%ADon/desnutr%C3%ADc%C3%ADon>
- NIH. (2017). Desnutrición. Recuperado el 23/03/2021, de: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/desnutr%C3%ADc%C3%ADon>
- ACNUR. (2020). Desnutrición infantil en el mundo. Recuperado el 23/03/2021, de: <https://eacnur.org/es/actualidad/noticias/emergencias/desnutr%C3%ADc%C3%ADon-infantil-en-el-mundo>
- Ruiz, A. (2020). Alimentación en la desnutrición. Recuperado el 23/03/2021, de: <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/causas-de-desnutricion>
- Pes, D. (2015). Los 8 alimentos más ricos en nutrientes. Recuperado el 23/03/2021, de: <https://www.operaciontransformer.com/2015/02/11/los-8-alimentos-mas-ricos-en-nutrientes/>
- El Universal. (2019). Alimentos sin nutrientes. Recuperado el 23/03/2021, de: <https://www.eluniversal.com.mx/menu/alimentos-que-no-aportan-nutrientes>
- Anónimo. (2017). NUTRIENTES: LOS COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS. Recuperado el 23/03/2021, de: <https://www.vivosano.org/nutrientes-componentes-de-alimentos/>

ANA PAULA ARREOLA BECERRIL Y C PROBLEMAS ALIMENTARIOS: DESNUTRICIÓN

QUÍMICA II

¿QUÉ ES LA DESNUTRICIÓN?

Es una afección que se presenta cuando su cuerpo no recibe los nutrientes suficientes.

ORIGEN

La desnutrición se puede presentar cuando faltan nutrientes en la alimentación o cuando el cuerpo no puede absorber los nutrientes de los alimentos.

CAUSAS

- Mala alimentación.
- Inanición debido a la falta de disponibilidad de alimentos.
- Trastornos alimentarios.
- Problemas para digerir alimentos o absorber nutrientes de los alimentos.
- Ciertas afecciones que impiden que una persona coma.

ALIMENTOS INVOLUCRADOS EN EL TRASTORNO

- Bebidas endulzantes
- Bebidas alcohólicas
- Alimentos procesados
- Postres y dulces
- Aderezos

CONSECUENCIAS

- Mortalidad.
- Reduce la capacidad física y la productividad económica.
- Disminuye la capacidad intelectual y de aprendizaje.
- Detiene el crecimiento y el desarrollo físico.
- Causa deficiencias metabólicas.
- Podría desencadenar enfermedades cardiovasculares.

POSIBLES SOLUCIONES

Una primera idea es fortalecer los cultivos de subsistencia local para garantizar la autosuficiencia y la soberanía alimenticia. Además, algunas otras soluciones son:

- Acceso a atención sanitaria
- Formación de madres y padres
- Alimento terapéutico
- Lactancia materna
- Acceso a agua y saneamiento



Trastornos alimenticios

SINDROME DE REUMACION

Pablo Rivero Martínez 10°C Química I

Descripcion General

El síndrome de rumiación es una enfermedad en la que las personas devuelven (regurgitan) del estómago los alimentos no digeridos o parcialmente digeridos de manera repetida e involuntaria, los mastican de nuevo y luego los vuelven a deglutir o los escupen.

Los alimentos no han sido digeridos, por lo que las personas con síndrome de rumiación informan que el sabor es normal, no ácido como el vómito. Habitualmente, la rumiación sucede todos los días, poco después de haber comido.

Causas

El síndrome de rumiación a menudo se confunde con la bulimia nerviosa, la enfermedad por reflujo gastroesofágico y la gastroparesis. Algunas personas padecen el síndrome de rumiación relacionado con un trastorno de evacuación rectal, en el que la mala coordinación de los músculos del piso pélvico ocasiona estreñimiento crónico.

Desde hace mucho tiempo se sabe que la afección se manifiesta en bebés y en personas con discapacidades del desarrollo. Ahora está claro que la afección no está relacionada con la edad, ya que puede ocurrir en niños, adolescentes y adultos. Es más probable que el síndrome de rumiación ocurra en personas que sufren de ansiedad, depresión u otros trastornos psiquiátricos.

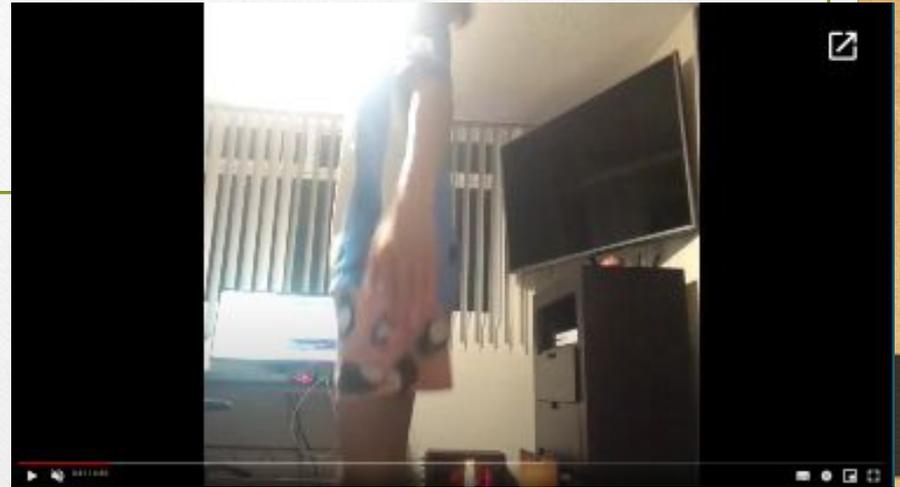
Complicaciones

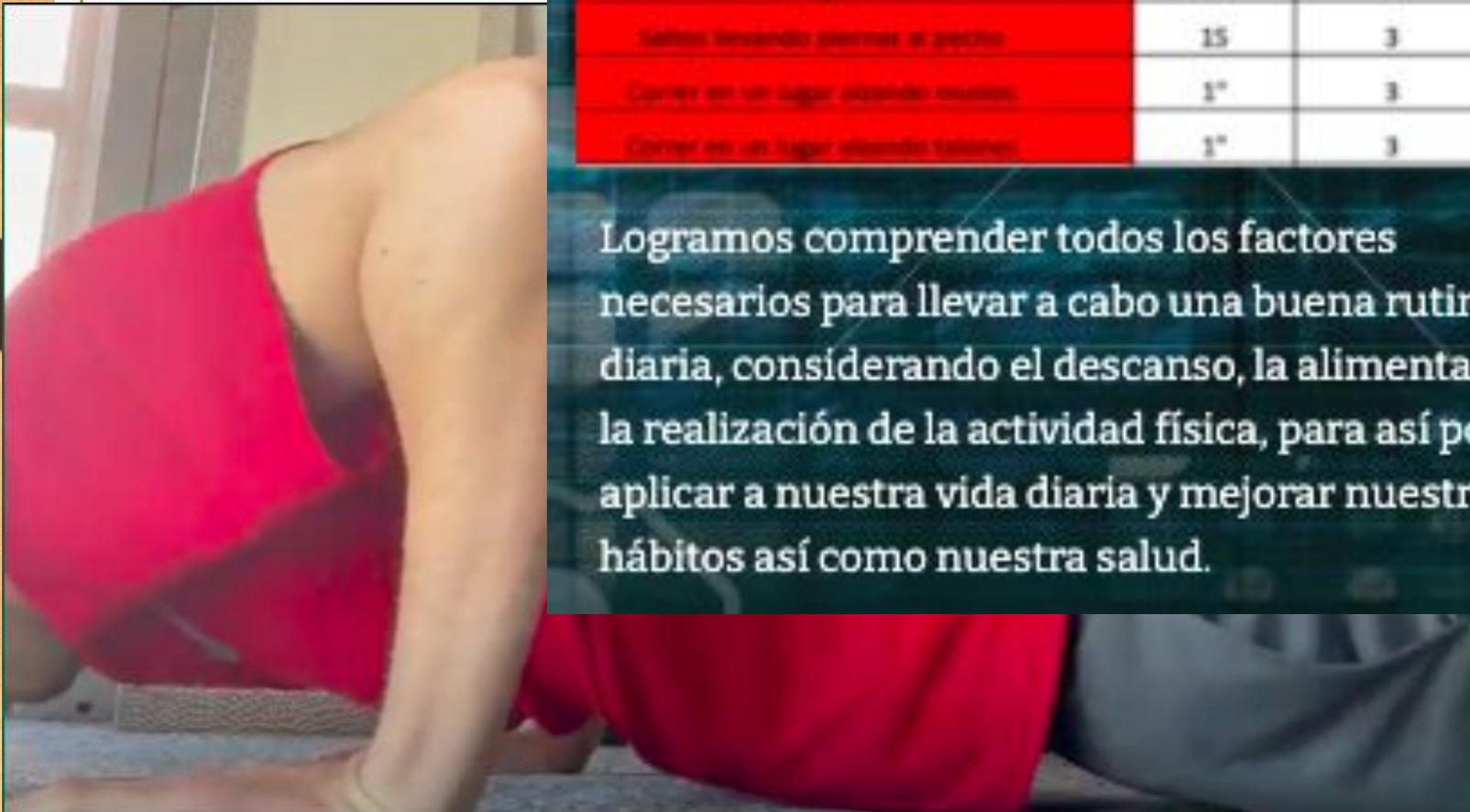
Si no se trata, el síndrome de rumiación puede causar daño en el tubo ubicado entre tu boca y tu estómago (esófago). El síndrome de rumiación también puede provocar lo siguiente:

- Pérdida de peso no saludable
- Desnutrición
- Erosión dental
- Mal aliento
- Sensación de vergüenza
- Aislamiento social

5.- Videos de rutinas

1. Los alumnos diseñan y ejecutan secuencias de asanas, mantras y relajamiento que favorezcan el metabolismo, de acuerdo al diseño de una dieta balanceada.
2. Los alumnos invitan a la familia a participar en las dinámicas promoviendo sus videos.





EJERCICIO	VOLUMEN DE CARGA	INTENSIDAD	FRECUENCIA CARGA
	Repeticiones	No. De series // tiempo	No. De veces semana
Correr en un lugar	1"	3	3
Laborales	1"	3	3
Togo	30'	3	3
Salto llevando piernas al pecho	15	3	3
Correr en un lugar alzando muslos	1"	3	3
Correr en un lugar alzando talones	1"	3	3

Logramos comprender todos los factores necesarios para llevar a cabo una buena rutina diaria, considerando el descanso, la alimentación y la realización de la actividad física, para así poderlo aplicar a nuestra vida diaria y mejorar nuestros hábitos así como nuestra salud.

6.- Diseño de Sitio Web

1. Los alumnos consultan diferentes aplicaciones para el diseño de un sitio web.
2. Emplean investigación y actividades realizadas en química y educación física



Proyecto interdisciplinario

Yoga como complemento alimenticio

SECCIÓN DE QUÍMICA: INFOGRAFÍAS

ORIGEN- Existe desde el S.XIX, en donde ya varios jóvenes se provocaban el vómito después de comer excesivamente. En 1980 la Sociedad americana de psiquiatría incorporó a la bulimia como una enfermedad de trastorno de la alimentación.

GRUPO DE ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES QUE PUEDEN CONTRARRESTAR LA BULIMIA- Es importante tratar la bulimia con un equipo de psicólogos, médicos y nutriólogos.

1.- Restablecer mediante la

Devlin Marshall. La reforma promulgada 25 años después de la Ley General de Sanidad. Rev. Esp. Salud Pública (revista en la Internet). 2010 Oct [consultado 10 Mayo 2013]. 85(5): 427-436. Disponible en <http://scielo.conicyt.cl/scielocalization/doi/10.1590/S0954-68201300000500008>

Lehtinen V, Siikonen E, Lehtinen E. Promotion of Nutrition in the Workplace. Scand J Work Environ Health. 2000; 26(4): 245-250. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11000000>



Proyecto Interdisciplinario

Inicio

Desarrollo del Proyecto

YOGA COMO COMPLEMENTO ALIMENTICIO



La creación de una vida saludable

María Jara Davila, Regina Renee Perez Bustos, Sofia Hamed Comas

A lo largo de la pandemia del COVID 19, desafortunadamente se han adquirido malos hábitos en todos los aspectos de la vida, pero especialmente en la alimentación y en la actividad física, presentando indicios de sedentarismo, desmotivación, ingiriendo alimentos altos en azúcares y grasas y un uso excesivo de los dispositivos electrónicos y las redes sociales.

Tener una buena salud siempre ha sido un factor esencial para los seres humanos pero principalmente en los adolescentes ya que se encuentran en pleno desarrollo es por esto que es importante mejorar la calidad de vida a través de una buena alimentación con una dieta balanceada de acuerdo a las necesidades de cada persona de la mano con un bienestar físico y emocional.

¿Qué buscamos con este proyecto interdisciplinario?

Reflexión

Para tener una buena calidad de vida, no solo se necesita una buena alimentación, sino también ejercitarnos. Ahí es cuando se puede hablar de la conexión entre las materias educación física y química, pues estas dos nos empujan a mejorar nuestra condición física, a conocer nuestro cuerpo y lo que es mejor para este.

Como se mencionó en la introducción, en estas épocas de cuarentena nos hemos descuidado mucho, ya que los centros para hacer ejercicio, como el gimnasio, o canchas para jugar deportes cerraron por completo.

La tecnología es algo que nos ha facilitado la vida, pues hay varios sitios para poder seguir teniendo una buena condición, como lo que son los videos en youtube de rutinas de ejercicio, poder comprar equipo de ejercicio en línea o hasta hacer citas con algún nutriólogo para tener una dieta saludable y balanceada.

Realmente con la tecnología podemos mantener estos hábitos buenos que tal vez teníamos antes del COVID y si no los teníamos pues podemos empezar a informarnos y practicarlos.

Autoevaluación

- 1) Trabajo cooperativo. Los profesores que intervinimos en el proceso de la planeación e implementación del proyecto, favorecimos las condiciones para que los alumnos en las diferentes tareas formativas y sumativas pudieran alcanzar los objetivos trazados. Cada uno de los profesores de las asignaturas: Taller de Cómputo, química y Educación física llevamos a cabo la metodología que nos permitió mantener la comunicación de la interdisciplinariedad. El uso de la tecnología y herramientas como (Google Drive) nos facilitó el trabajo colaborativo para alcanzar los objetivos de cada asignatura y del proyecto interdisciplinario. El trabajo colaborativo siempre se llevó a cabo bajo la cordialidad, respeto de los tiempos, argumentos y de las demandas de cada uno de los profesores, así como del compromiso adquirido desde el inicio y hasta al término del proyecto CONEXIONES.
- A lo largo del desarrollo del proyecto se presentaron nuevas ideas aportadas por compañeros y alumnos que se registraron para posibles modificaciones o adaptaciones para el próximo curso.
- 2) Proceso de planeación.
- Durante el desarrollo del proyecto en sus diferentes etapas pudimos percatarnos de la diversidad de actividades que pueden implementarse para favorecer la interdisciplinariedad no únicamente con las materias involucradas en este curso sino con otras que pueden enriquecer la participación y desempeño de los alumnos en el trabajo colaborativo con sus compañeros. Debido a la complejidad de cada una de las asignaturas: objetivos específicos que alcanzar, tareas formativas, evaluaciones, retroalimentación a los alumnos de los aprendizajes esperados, actividades sociales, culturales, científicas, deportivas y académicas por cubrir de acuerdo a los objetivos del modelo educativo de la institución, fue complicado coincidir en horarios con compañeros de las asignaturas, representó un esfuerzo extra y retraso en algunos momentos el cumplimiento de tareas sumativas de cada asignatura y de la interdisciplinariedad.

Lista de cambios realizados a la estructura del proyecto interdisciplinario original

- ◆ El proyecto se adaptó a las condiciones de confinamiento debido a la Pandemia COVID 19 durante su realización.
-

Evaluación : Criterios de evaluación para las diferentes tareas sumativas

Criterio A: Conocimiento y comprensión

Máximo: 8

Al final del quinto año, el alumno deberá ser capaz de:

- i. Explicar conocimientos científicos
- ii. Aplicar los conocimientos y la comprensión científicos para resolver problemas en situaciones tanto conocidas como desconocidas
- iii. Analizar y evaluar información para emitir juicios con base científica

Nivel de logro	Descriptor de nivel
0	El alumno no alcanza ninguno de los niveles especificados por los descriptores que figuran a continuación.
1-2	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"> i. Indicar conocimientos científicos ii. Aplicar los conocimientos y la comprensión científicos para sugerir soluciones a problemas en situaciones conocidas iii. Interpretar información para emitir juicios
3-4	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"> i. Esbozar conocimientos científicos ii. Aplicar los conocimientos y la comprensión científicos para resolver problemas en situaciones conocidas iii. Interpretar información para emitir juicios con base científica
5-6	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"> i. Describir conocimientos científicos ii. Aplicar los conocimientos y la comprensión científicos para resolver problemas en situaciones conocidas y sugerir soluciones a problemas en situaciones desconocidas iii. Analizar información para emitir juicios con base científica
7-8	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"> i. Explicar conocimientos científicos ii. Aplicar los conocimientos y la comprensión científicos para resolver problemas en situaciones tanto conocidas como desconocidas iii. Analizar y evaluar información para emitir juicios con base científica

Criterio B: Indagación y diseño

Máximo: 8

Al final del quinto año, el alumno deberá ser capaz de:

- i. Explicar un problema o una pregunta que se quieren comprobar mediante una investigación científica
- ii. Formular una hipótesis comprobable y explicarla mediante un razonamiento científico
- iii. Explicar cómo manipular las variables y explicar cómo se obtendrán los datos
- iv. Diseñar investigaciones científicas

Nivel de logro	Descriptor de nivel
0	El alumno no alcanza ninguno de los niveles especificados por los descriptores que figuran a continuación.
1-2	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"> i. Indicar un problema o una pregunta que se quieren comprobar mediante una investigación científica ii. Esbozar una hipótesis comprobable iii. Esbozar las variables iv. Diseñar un método, aunque de modo poco eficaz
3-4	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"> i. Esbozar un problema o una pregunta que se quieren comprobar mediante una investigación científica ii. Formular una hipótesis comprobable mediante un razonamiento científico iii. Esbozar cómo manipular las variables y esbozar cómo se obtendrán los datos pertinentes iv. Diseñar un método seguro mediante el cual seleccionará los materiales y equipos
5-6	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"> i. Describir un problema o una pregunta que se quieren comprobar mediante una investigación científica ii. Formular y explicar una hipótesis comprobable mediante un razonamiento científico iii. Describir cómo manipular las variables y describir cómo se obtendrán suficientes datos pertinentes iv. Diseñar un método completo y seguro mediante el cual seleccionará los materiales y equipos adecuados

Criterio C: Procesamiento y evaluación

Máximo: 8

Al final del quinto año, el alumno deberá ser capaz de:

- I. Presentar los datos obtenidos y transformados
- II. Interpretar los datos y explicar los resultados mediante un razonamiento científico
- III. Evaluar la validez de una hipótesis según el resultado de la investigación científica
- IV. Evaluar la validez del método
- V. Explicar las mejoras o ampliaciones del método

Nivel de logro	Descriptor de nivel
0	El alumno no alcanza ninguno de los niveles especificados por los descriptores que figuran a continuación.
1-2	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"> I. Obtener y presentar los datos en formatos numéricos o visuales II. Interpretar los datos con exactitud III. Indicar la validez de una hipótesis según el resultado de una investigación científica IV. Indicar la validez del método según el resultado de una investigación científica V. Indicar mejoras o ampliaciones del método
3-4	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"> I. Obtener y presentar correctamente los datos en formatos numéricos o visuales II. Interpretar los datos con exactitud y explicar los resultados III. Esbozar la validez de una hipótesis según el resultado de una investigación científica IV. Esbozar la validez del método según el resultado de una investigación científica V. Esbozar mejoras o ampliaciones del método que beneficiarían a la investigación científica
5-6	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"> I. Obtener, organizar y presentar correctamente los datos en formatos numéricos o visuales II. Interpretar los datos con exactitud y explicar los resultados mediante un razonamiento científico III. Discutir la validez de una hipótesis según el resultado de una investigación científica IV. Discutir la validez del método según el resultado de una investigación científica V. Describir mejoras o ampliaciones del método que beneficiarían a la investigación científica

Criterio D: Reflexión sobre el impacto de la ciencia

Máximo: 8

Al final del quinto año, el alumno deberá ser capaz de:

- i. Explicar de qué maneras se aplica y se utiliza la ciencia para abordar una cuestión o un problema concretos
- ii. Discutir y evaluar las diversas implicaciones del uso de la ciencia y su aplicación para resolver una cuestión o un problema concretos
- iii. Aplicar lenguaje científico de forma eficaz
- iv. Documentar el trabajo de otras personas y las fuentes de información que utilice

Nivel de logro	Descriptor de nivel
0	El alumno no alcanza ninguno de los niveles especificados por los descriptores que figuran a continuación.
1-2	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"> i. Esbozar de qué maneras se utiliza la ciencia para abordar una cuestión o un problema concretos ii. Esbozar las implicaciones del uso de la ciencia para resolver una cuestión o un problema concretos, interactuando con un factor iii. Aplicar lenguaje científico para transmitir su comprensión, aunque de modo poco eficaz iv. Documentar las fuentes, aunque de modo poco eficaz
3-4	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"> i. Resumir de qué maneras se aplica y se utiliza la ciencia para abordar una cuestión o un problema concretos ii. Describir las implicaciones del uso de la ciencia y su aplicación para resolver una cuestión o un problema concretos, interactuando con un factor iii. Aplicar lenguaje científico en ocasiones para transmitir su comprensión iv. Documentar las fuentes correctamente en ocasiones
5-6	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"> i. Describir de qué maneras se aplica y se utiliza la ciencia para abordar una cuestión o un problema concretos ii. Discutir las implicaciones del uso de la ciencia y su aplicación para resolver una cuestión o un problema concretos, interactuando con un factor iii. Aplicar lenguaje científico para transmitir su comprensión de manera clara y precisa, por lo general iv. Documentar las fuentes correctamente, por lo general