

Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

Semana del 3 al 7 de noviembre

Actividad: “La alimentación saludable”

Propósito:

Que el estudiante reconozca los principios básicos de una alimentación equilibrada y su relación directa con el rendimiento físico y cognitivo.

PDA:

Identifica los elementos clave de la alimentación saludable y los relaciona con su bienestar integral.

Justificación:

La alimentación saludable no es un lujo; es el cimiento operativo de cualquier persona que aspire a mantener estabilidad física, emocional y académica. En secundaria, donde la exigencia metabólica aumenta por el crecimiento y las demandas escolares, una dieta equilibrada funciona como la “estrategia de mantenimiento preventivo” que evita caídas en energía, bajo rendimiento y predisposición a enfermedades. Comprender conceptos como macronutrientes, micronutrientes, balance energético y calidad alimentaria permite al estudiante tomar decisiones informadas en un entorno saturado de productos con bajo valor nutricional. Esta formación temprana impulsa hábitos que, según múltiples estudios, se correlacionan con menor riesgo de enfermedades crónicas en la adultez. En pocas palabras, comer bien no es moda: es una ventaja competitiva de largo plazo.

Actividad a distancia:

El alumno realizará un análisis de su consumo diario durante 24 horas. Clasificará cada alimento en macronutrientes y micronutrientes, identificará si

pertenece a comida real o ultraprocesada y determinará qué tan equilibrado fue su día.

Evidencia:

Tabla en PDF, Word o foto legible con su registro de alimentos, clasificación y reflexión final (5–7 líneas).

Evaluación:

Entrega completa, clasificación adecuada y reflexión coherente.

Rúbrica:

Excelente (10): Registro completo, clasificación precisa, reflexión profunda.

Notable (9): Registro casi completo, clasificación mayormente correcta, reflexión adecuada.

Satisfactorio (8): Registro parcial, algunos errores en clasificación, reflexión superficial.

Insuficiente (≤ 7): Incompleto, sin clasificación o reflexión mínima.