

**Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”**

**Academia de Educación Física**

---

**Semana del 11 al 15 de noviembre**

**Actividad: “La alimentación saludable (continuación)”**

**Propósito:** Que el estudiante diseñe alternativas de mejora alimentaria realistas y aplicables en su contexto.

**PDA:** Propone acciones concretas para optimizar su alimentación diaria.

**Justificación (media cuartilla):**

Una cosa es entender qué es una alimentación saludable, pero otra muy distinta es llevarla a la práctica. Los adolescentes enfrentan barreras como el tiempo, los costos, la influencia social y la disponibilidad de opciones. Por eso, fomentar la capacidad de diseñar alternativas reales es clave. Se trata de impulsar una mentalidad de gestión personal: identificar áreas de oportunidad, plantear mejoras alcanzables y alinearlas a objetivos de bienestar. Esta habilidad convierte al estudiante en protagonista de su propio autocuidado y fortalece su criterio frente al marketing alimentario. Además, el diseño de menús saludables promueve creatividad, responsabilidad y visión estratégica sobre su salud a futuro.

**Actividad a distancia:**

El alumno elaborará una propuesta de “Menú saludable de un día” adaptado a su realidad (casa, economía, gustos, costumbres). Debe incluir desayuno, comida, cena y dos colaciones, justificando cada elección.

**Evidencia:**

Documento o foto con menú completo + breve explicación (8–10 líneas).

**Evaluación:**

Coherencia del menú, justificación clara y aplicabilidad.

**Rúbrica:**

- **Excelente (10):** Menú equilibrado, viable y con justificación sólida.
- **Notable (9):** Menú completo con justificación adecuada.
- **Satisfactorio (8):** Menú básico con justificación mínima.
- **Insuficiente ( $\leq 7$ ):** Menú incompleto o sin justificación.