

ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES | CIENCIAS DE LA SALUD II

Semestre: Sexto semestre

Asignatura: Ciencias de la Salud II

Unidad 1

Alimentación y nutrición del adolescente

Propósitos:

- Explicará que la alimentación depende de factores sociales, culturales, emocionales y biológicos.
- Describirá los principales elementos de la nutrición.
- Identificará la disponibilidad, accesibilidad y la seguridad alimentaria como elementos básicos para el bienestar.
- Desarrollará habilidades, actitudes y valores que le permitan modificar sus hábitos y costumbres alimentarias.
- Identificará los componentes de una dieta correcta de acuerdo a sus características personales.

Aprendizajes	Se conserva	Se reduce / Se adapta	Se omite	Justificar respuesta
Conceptualiza a la alimentación desde la Norma Oficial Mexicana.		X	X	-El concepto más actualizado sobre alimentación es el de alimentación saludable y sostenible. Cabe señalar que en la NOM está en proceso de revisión, ya que el plato del bien comer incluye alimentos ultraprocesados que no se recomiendan para la salud. Es importante incluir la sustentabilidad como

			<p>parte de una buena alimentación. Revisar el documento de la comisión EAT-LANCET.</p> <p>Se puede consultar en: https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf</p> <p>-Además de lo mencionado arriba, conocer la normatividad mexicana puede ser realizado de manera autónoma. No contribuye a lograr los propósitos de la unidad.</p>
Explica el derecho a la alimentación.		X	No es un aprendizaje que contribuya a transformar o mejorar el estilo de vida de los adolescentes.
Clasifica los alimentos.	X		Es importante conocer la clasificación para entender su valor nutrimental.
Describe en qué consiste la disponibilidad, accesibilidad de los alimentos y seguridad alimentaria.	X		Es un aprendizaje básico e importante para mejorar la alimentación.
Conceptualiza a la nutrición.	X		Es un aprendizaje básico.
Clasifica a los nutrimentos	X		Es un concepto básico, además está relacionado con los propósitos de la unidad.
Identifica los procesos anatomofisiológicos que participan en la alimentación y nutrición.		X	<p>-Es un tema extenso e importante, sin embargo, su comprensión no es tan significativa como para motivarlos a mejorar su alimentación.</p> <p>-Es un tema primordial para la comprensión de cómo se aprovechan los nutrientes ingeridos en la dieta. De esta manera el alumno aprende a conocer su propio cuerpo, que generalmente es tema de gran interés para él. Además, contribuye a cumplir con los siguientes propósitos de la materia:</p> <p>Describirá los principales elementos de la nutrición: dado que todo este proceso inicia desde la disponibilidad, accesibilidad y elección de alimentos, hasta nivel celular donde los nutrientes son</p>

	<p>utilizados. Aquí, el alumno entiende la diferencia en contenido nutrimental entre el alimento chatarra y un alimento adecuado y cómo se traduce en el buen funcionamiento de su organismo.</p> <p>Desarrollará habilidades, actitudes y valores que le permitan modificar sus hábitos y costumbres alimentarias al comprender cómo y para qué (fisiología de la nutrición), el llevar una dieta adecuada incide en su salud y calidad de vida a corto y largo plazo, por lo que, contribuye al desarrollo de actitudes o modificación de sus hábitos alimentarios. Este es el tema que hace la diferencia de lo que han aprendido a nivel de secundaria sobre nutrición.</p>
<p>Identifica los diversos aspectos que integran una dieta correcta.</p>	<p style="text-align: center;">X</p> <p>Se sugiere usar un concepto más actual de alimentación que corresponda con la agenda mundial de los objetivos del Milenio y con la procuración del ambiente; por ejemplo, "Identifica los diversos aspectos que integran una dieta saludable y sostenible".</p> <p>Puede trabajarse con los temas previos seleccionados como "se conserva".</p>
<p>Contrasta la dieta correcta del adolescente con su dieta diaria</p>	<p style="text-align: center;">X X</p> <p>-No existe la dieta correcta del adolescente. Se sugiere incluir evitar el consumo de alimentos ultraprocesados y su efecto en la salud y en el medio ambiente.</p> <p>-En muchas ocasiones el alumno no se ha percatado del tipo de dieta que lleva, no ha hecho conciencia si realmente le nutre o es saludable. Contrastar la dieta que lleva con una dieta correcta (para su género, edad, peso, talla y actividad física), generalmente influye de manera positiva en la modificación de sus hábitos alimentarios, con un enfoque preventivo.</p>

Describe los principales aspectos biopsicosociales que afectan la alimentación y nutrición

X

X

-Se sugiere además incluir el siguiente aprendizaje:
Identifica las características de la Norma Oficial Mexicana NOM-051, que abarca las especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

-Es un tema que puede ser trabajado de manera autónoma.

Unidad 2

Reproducción y sexualidad del adolescente

Propósitos:

- Explicará las principales características de los aparatos urogenitales del ser humano.
- Identificará los principales factores biopsicosocialculturales relacionados con el ejercicio libre y responsable de su sexualidad.
- Explicará la importancia de la supervisión médica en el uso de los métodos anticonceptivos.
- Desarrollará habilidades, actitudes y valores que le permitan fundamentar un ejercicio responsable de la sexualidad.

Aprendizajes	Se conserva	Se reduce / Se adapta	Se omite	Justificar respuesta
Reconoce las características y diferencias de la anatomofisiología femenina y masculina.	X			Es importante para conocer su cuerpo y la forma de cuidarlo.
Describe los procesos neuroendocrinos de la reproducción.	X			Es importante para conocer su cuerpo y la forma de cuidarlo.
Identifica el derecho a una sexualidad sana.	X			Se sugiere revisar redacción y dejarlo como sigue: Identifica el derecho a la salud sexual y reproductiva y sus características.

Describe el proceso de reproducción y etapas del embarazo.		X	Solo dejar las etapas de la reproducción y omitir las etapas del embarazo, ya que este último no corresponde con el enfoque preventivo de la asignatura.
Identifica las conductas de riesgo más frecuentes de la vida sexual activa en el adolescente.	X		Corresponde con el propósito y enfoque preventivo de la asignatura.
Identifica las características más importantes del sexo seguro y sexo protegido.		X	No es preciso este aprendizaje, el sexo es la vulva y el pene. Se refiere a las prácticas sexuales seguras. Este tema se cubre en el aprendizaje previo: Identifica el derecho a la salud sexual y reproductiva y sus características.
Reconoce la importancia del uso de métodos anticonceptivos y sus riesgos de acuerdo a la Norma Oficial Mexicana.	X	X	-Aprendizaje importante para un ejercicio saludable y seguro de la sexualidad. -El uso correcto de los métodos anticonceptivos (y sus riesgos) puede trabajarse junto con el tema: Identifica las conductas de riesgo más frecuentes de la vida sexual activa en el adolescente. En ese tema pueden trabajarse métodos anticonceptivos y de barrera.

Unidad 3

Recreación en el adolescente

Propósitos:

Identificará la participación neuroendocrina en la recreación y el bienestar.

- Explicará los beneficios biológicos, psicológicos y sociales de la recreación.
- Explicará estilos de vida saludables y su relación con el uso del tiempo libre.
- Desarrollará habilidades, actitudes y valores que le permitan modificar sus hábitos y costumbres en el uso del tiempo libre.

Aprendizajes	Se conserva	Se reduce / Se adapta	Se omite	Justificar respuesta
Interpreta el concepto de recreación.		X		Es importante para la salud mental y corresponde con el pro de la asignatura. Solo se sugiere revisar redacción como sigue: Interpreta el concepto de recreación y su importancia para la salud.
Identifica el derecho a la recreación.	X		X	-Es importante para la salud mental y corresponde con el propósito de la asignatura. -Puede trabajarse junto con el tema previo.
Identifica los tipos de actividades recreativa sanas y de alto riesgo.	X			Se sugiere abordar las actividades recreativas sanas que corresponden al enfoque preventivo de la asignatura; así como, las de riesgo para poder prevenirlo.
Describe los beneficios de la recreación en el orden biopsicosocial			X	Ya se cubre con el primer aprendizaje
Describe las generalidades anatomofisiológicas de los sistemas relacionados con la actividad física.	X	X		-Se sugiere además incluir: Reconoce la actividad física como una convivencia y una forma de cuidar el medio ambiente -Se propone mantenerlo como está, dado que ya es un tema extenso.
Distingue los conceptos de ocio y el tiempo libre.			X	-Que el alumno comprenda las diferencias de la recreación y el ocio no mejoran su salud. Se sugiere incluir un contenido de un comportamiento que afecta dramáticamente la salud de los adolescentes como se propone a continuación. Reconoce los efectos nocivos para la salud física y mental del tiempo sedentario y social del tiempo frente pantalla. Se puede consultar en: https://www.who.int/news-room/articles-detail/public-consultation-on-the-draft-who-

		guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour-for-children-and-adolescents-adults-and-older-adults-2020
		-Y finalmente, se puede trabajar de forma autónoma.
Identifica los elementos socioculturales que permiten estilos de vida saludables.		-Se sugiere eliminar este aprendizaje e incluir la importancia del sueño suficiente para la salud y la calidad de vida. Identifica los beneficios del sueño para la salud.
	X	X
		-Se sugiere mantener este tema, dado que tiene un enfoque preventivo y permite al alumno reflexionar sobre los elementos socioculturales de los que deja de participar por el abuso de nuevas tecnologías. Además, a partir del confinamiento que estamos viviendo, resulta de gran utilidad identificar estos elementos y cómo permiten o favorecen estilos de vida saludables.
Interpreta cuáles son los factores de riesgo relacionados con la recreación.		X
		Se considera más relevante conocer los beneficios que los riesgos. Y este aprendizaje ya se abordó en el primer y tercer temas.

Comentarios finales

Consideramos que la mayoría de los aprendizajes son muy importantes en la asignatura. Sin embargo, algunos no están actualizados y tienen un abordaje o contenido técnico que no es vigente. En otros casos algunos aprendizajes no se alinean con la agenda de salud nacional y mundial. Debido a la contingencia sanitaria por COVID-19 se sugiere priorizar los aprendizajes clasificados como “se conserva” y de ser posible realizar las adaptaciones sugeridas a corto o mediano plazo.