



Secretaría
de Educación
Gobierno de Puebla

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA SUPERIOR
DIRECCIÓN DE BACHILLERATOS ESTATALES Y PREPARATORIA ABIERTA

NIVEL: MEDIO SUPERIOR
CAMPO DISCIPLINAR:
HUMANIDADES
DISCIPLINA:
ORIENTACIÓN EDUCATIVA



DISCIPLINA

Orientación Educativa

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Mi Código Gen-ético.

En la clase de humanidades una persona, parte del alumnado, leía un artículo sobre el uso de anabólicos en el organismo, por lo que le preguntó al personal docente que, si las personas se podrían morir por consumir éstas; el profesor comentó que toda sustancia que se consume debe ser bajo prescripción médica, que, de no ser así, se pueden consumir de manera desmedida y eso provocaría diferentes tipos de daños: físicos, económicos, sociales, familiares, y en algunos casos hasta llegar a la muerte.

El docente, teniendo la atención del grupo, comentó el caso del atleta Lance Armstrong, gran ciclista profesional, que en el año 2013 admitió haber usado hormonas (EPO, testosterona) y transfusiones de sangre para aumentar el rendimiento durante su carrera de ciclismo.

Otro integrante interrumpió al docente, diciendo que no sólo los seres humanos se han dañado con sustancias tóxicas, también se ha dañado la vida animal y vegetal con sustancias químicas, inclusive, llevar al exterminio humano y de otras especies; por una parte, utilizándolas para aumentar la producción de carne al administrar sustancias (hormonas) en los animales; y en los vegetales transgénicos, mismos que son consumidos finalmente por los seres humanos, provocando trastornos bioquímicos.

Preguntas generadoras.

- ¿Qué opinas del uso de las sustancias bioquímicas en la agricultura y ganadería, sus promesas y fatales riesgos?
- ¿Cuáles son los riesgos para la salud al ingerir alimentos que son tratados con herbicidas?
- ¿Te has dado cuenta qué sustancias químicas consumes en algunos de tus alimentos?
- ¿Cuál es el papel de los animales en los procesos de experimentación de sustancias químicas en la producción?
- ¿Alguna vez te has preguntado qué pasaría en tu cuerpo si consumes o ingieres, esteroides con la hipótesis de



Secretaría
de Educación

Gobierno de Puebla

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA SUPERIOR
DIRECCIÓN DE BACHILLERATOS ESTATALES Y PREPARATORIA ABIERTA

mejorar tu rendimiento deportivo?

f) ¿Cuáles son las acciones a seguir para que mantengas una vida saludable?

g) ¿Qué estás dispuesto a hacer para tener un buen cuerpo?

h) ¿Cuáles son las sustancias y ejercicios físicos que no afectan tu desempeño físico, mental y cultural?

PROPÓSITO DE LA SITUACIÓN

Emite juicios responsables respecto al uso de sustancias bioquímicas que modifican o afectan a los seres vivos y le permiten la toma de decisiones responsables para el cuidado de sí y de su entorno.

¿QUÉ DEBO HACER?

Elabora un código de ética, a través de un decálogo integrando compromisos y acciones indagando sobre las implicaciones de una vida saludable.

¿CÓMO LO REALIZARÉ?

Actividad 1 Indaga acerca de nuestros hábitos alimenticios con tus familiares, amigos, compañeros o personas con las que puedes tener contacto, para ello apóyate de las siguientes **preguntas**: (se sugiere entrevistar al menos a 3 personas)

- ¿Es lo mismo comer que alimentar?
- ¿De existir una diferencia, en qué consiste?
- ¿Cuál sería una dieta saludable?
- ¿Cuáles de los productos que consumes actualmente eliminarías de tu dieta?

Actividad 2 Apoyado en fuentes confiables realiza el glosario de los siguientes términos:

Nutrimiento.

Nutrición, Malnutrición, Desnutrición.

Obesidad y/o Sobrepeso.

Dieta.



Secretaría de Educación

Gobierno de Puebla

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA SUPERIOR
DIRECCIÓN DE BACHILLERATOS ESTATALES Y PREPARATORIA ABIERTA

Propiedad Nutricional.

Inocuidad Alimentaria.

Alimentos Modificados Genéticamente.

Enfermedades alimentarias.

Actividad 3 Observa alguno de los 3 videos que se proponen a continuación y redacta una reflexión de media cuartilla a partir de lo expuesto en ellos:

Nuestro cerebro es lo que comemos - DW Documental: <https://youtu.be/vCAzzhOg-xk>

Toxinas en tu mesa: La amenaza del glisofato - Documental de RT: <https://youtu.be/LS4S4vzGuds>

Alimentos transgénicos - History Channel: https://youtu.be/LfzT_gt9zFE

Actividad 4 Elabora un mapa mental rescatando al menos 10 de las 20 preguntas que se plantean a la Organización Mundial de la Salud relacionadas a la seguridad alimentaria y a los Alimentos Modificados Genéticamente disponible en: https://www.who.int/foodsafety/areas_work/food-technology/faq-genetically-modified-food/en/

Actividad 5 Elabora una tabla donde describas cómo es tu alimentación de manera cotidiana y compárala con el material elaborado por el Instituto Mexicano del Seguro Social dirigido a adolescentes relacionado a la nutrición (página 57) disponible en http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf

Posterior, aprovecha este mismo material para **evaluar tu estado nutricional** (página 61 a 63) determinando tu Índice de Masa Corporal (**IMC**) y verifica en qué situación te encuentras según la tabla.

Actividad 6 Apoyado en todo el material revisado, redacta un decálogo con compromisos y acciones para una vida saludable, una vez concluido retoma el Plan de Vida que has venido realizando desde la Unidad I y anexa el nuevo



apartado.

AUTOEVALUACIÓN

Realiza la siguiente autoevaluación:

Básico	Intermedio	Avanzado
Integra ideas creativas, demuestra un buen comportamiento basado en sus valores	Integra ideas claras y creativas, demuestra un buen comportamiento basado en sus valores	Integra ideas claras, coherentes y creativas, basadas en su juicio de valor, demuestra un buen comportamiento basado en sus valores.
Investiga al menos una fuente confiable sobre el tema a debatir para dar su opinión personal.	Investiga al menos dos fuentes confiables sobre el tema a debatir para argumentar su opinión y punto de vista personal.	Investiga al menos seis fuentes confiables sobre el tema a debatir para argumentar su opinión y punto de vista personal.
Se apropia de juicios a través de valores no éticos en los distintos ámbitos de su vida.	Supone juicios a través de valores en los distintos ámbitos de su vida.	Identifica con claridad los argumentos que sustentan sus juicios a través de valores éticos en los distintos ámbitos de su vida e incluye los referentes que los sustentan.

REFERENCIAS

(2020) Tomado de <https://youtu.be/vCAzzhOg-xk> consultado el 8 de mayo de 2020



Secretaría de Educación

Gobierno de Puebla

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA SUPERIOR
DIRECCIÓN DE BACHILLERATOS ESTATALES Y PREPARATORIA ABIERTA

(2020) Tomado de <https://youtu.be/LS4S4vzGuds> consultado el 8 de mayo de 2020

(2020) Tomado de https://youtu.be/LfzT_gt9zFE consultado el 8 de mayo de 2020

(2020) Tomado de https://www.who.int/foodsafety/areas_work/food-technology/faq-genetically-modified-food/en/ consultado el 8 de mayo de 2020

(2020) Tomado de http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf consultado el 8 de mayo de 2020