

Aprendizaje esperado

Analizar el aporte calórico de diferentes tipos de alimentos y utilizar los resultados de su análisis para evaluar su dieta personal y la de su familia.

Propósitos**General**

Identificar y describir las características de una dieta saludable, clasificando a los alimentos de acuerdo con sus propiedades.

Sesión 1

Reconocer los temas principales que se evaluarán durante el Big Challenge.

Sesión 2

Identificar las principales características que se deben considerar para elaborar una dieta balanceada.

Sesión 3

Indagar información del aporte calórico de los alimentos en los recursos digitales Key

Sesión 4

Analizar los logros y retos que existen en la alimentación y cuidado del cuerpo humano durante un viaje espacial.

Sesión 5

Elaborar un contenido digital donde ilustren un tema relacionado con el Big Challenge.

Recursos Key

1. La caloría

2. Energía en los alimentos

3. Necesidades energéticas

Aprendizaje esperado

Analizar el aporte calórico de diferentes tipos de alimentos y utilizar los resultados de su análisis para evaluar su dieta personal y la de su familia.

Propósitos**Sesión 6**

Reconocer los cambios fisiológicos y metabólicos que se originan en un viaje espacial.

Sesión 7

Identificar cuáles son las ventajas y desventajas de la agricultura espacial.

Sesión 8

Reconocer cuáles son las propiedades que deben tener los alimentos que incluyen en su dieta

Sesión 9

Establecer cuáles son los factores éticos y de salud que se consideran al llevar una dieta vegana.

Sesión 10

Identificar cuáles son los puntos a favor y en contra de llevar a cabo una dieta cetogénica.

Sesión 11

Reconocer diferencias metabólicas y hormonales que existen entre hombres y mujeres.

Sesión 12

Aplicar los conocimientos adquiridos durante el Big Challenge para describir cuáles son las necesidades nutricionales que puede requerir el cuerpo humano en un viaje espacial.

Sesión	Página	Recursos
1	pp. 24 a 27	<ul style="list-style-type: none">Lectura para alumnos: Agencia Espacial Mexicana. Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-125Lectura para alumnos: Hacia el espacio. Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-126
2	pp. 28 a 31	<ul style="list-style-type: none">Lectura para los alumnos: ¿Qué son y cómo se miden las calorías que tanto nos obsesionan? Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-127
3	Key	<ul style="list-style-type: none">Key. Investigo: La caloríaKey. Investigo: Energía en los alimentosKey. Investigo: Necesidades energéticas
4	p. 32	<ul style="list-style-type: none">Video para alumnos: Reciclar el agua, una odisea en el espacio. Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-128Video para alumnos: Así convierten la orina en agua purificada en la ISS. Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-129Video para alumnos: NASA's Gold Box will make oxygen on mars. Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-130
5	p. 33	<ul style="list-style-type: none">Video para alumnos: ¿Por qué los cursos por Internet masivos y abiertos (todavía) son importantes? Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-131 
6	p. 34	<ul style="list-style-type: none">Video para alumnos: Comiendo en el espacio. Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-132
7	p. 35	<ul style="list-style-type: none">Lectura para docente: Farming in space: Environmental and biophysical concerns. Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-133Lectura para alumnos: La ISS espera por dos naves de abastecimiento. Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-134 

Sesión	Página	Recursos
8	p. 36	<ul style="list-style-type: none">Video para alumnos: <i>Using spirulina to produce oxygen and food in space.</i> Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-135Lectura para alumnos: <i>10 superfoods to boost a healthy diet.</i> Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-136
9	p. 37	<ul style="list-style-type: none">Video para alumnos: <i>El cambio a través del respeto animal.</i> Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-137Lectura para alumnos: <i>What parents need to know about a vegan diet.</i> Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-138
10	p. 38	<ul style="list-style-type: none">Lectura para alumnos: <i>Should you try the keto diet?</i> Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-139Lectura para alumnos: <i>Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada.</i> Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-140Curaduría de apps: El CoCo 
11	p. 39	<ul style="list-style-type: none">Video para alumnos: <i>Returning astronauts struggle to walk thanks to microgravity.</i> Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-141
12	pp. 39- 41	<ul style="list-style-type: none">Video para alumnos: <i>Experiment: red light vs blue light -how spectrums affect plant growth- LED vs CFL.</i> Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sucs3-142Key. Practico más: <i>La caloría</i>Key. Practico más: <i>Energía en los alimentos</i>Key. Practico más: <i>Necesidades energéticas</i>Imprimible 9