

Unidad 2 Alimentación y nutrición Secuencia didáctica sesión 10

Resultado de aprendizaje: Autoevalúa factores de riesgo y de protección en función de su salud nutricional.

Momento de la secuencia didáctica	Actividad	Descripción	Tiempo	Puntaje
Trabajo en clase (sincrónico)	Completar: alimentación y nutrición	Completar los enunciados propuestos en la actividad alojada en plataforma con los conceptos que se proponen.	5 minutos	---
	Planes de alimentación saludable	En grupo elaborar un menú saludable según el escenario asignado, incluyendo recetas, opciones de alimentos y consejos.	30 minutos	---
	Guía de hidratación	Visualizar video alojado en plataforma e interactuar con la guía de hidratación.	5 minutos	---
	Plan de autocuidado unidad 2	Realizar plan de autocuidado 2, correspondiente a la unidad. En la misma identificarán factores de riesgo y posibles soluciones, así como factores de protección.	40 minutos	5 pts.
Total			1 horas 20 minutos	5 pts.