



¡SALUD A LA CARTA!

	PROPUESTA DE TEMAS	APRENDIZAJES ESPERADOS
Educación Inicial	- Alimentación en las primeras etapas de la vida - Cuentos saludables	Colabora en actividades vinculadas a la alimentación, de acuerdo a sus posibilidades.
	Descubriendo los 5 sentidos	Disfruta de diferentes alimentos al explorar sus sabores, aromas, texturas y colores.
	- Técnica correcta de cepillado de dientes - Técnica correcta de lavado de manos	Colabora en actividades vinculadas a la higiene personal como lavarse las manos y los dientes, bañarse, de acuerdo a sus posibilidades.
Educación Preescolar	- Alimentación en las primeras etapas de la vida - El Plato del Bien Comer - Característica de una dieta correcta - Consejos para una buena salud - Bitácora saludable - Cuentos saludables	Expresa sus preferencias de consumo de alimentos y bebidas que existen en su entorno, reconociendo los que son saludables.
	- Consejos para una buena salud - Técnica correcta de cepillado de dientes - Técnica correcta de lavado de manos	Practica hábitos de higiene personal como lavarse las manos y los dientes, cortarse las uñas, bañarse, usar ropa limpia, expresando los beneficios para su salud.
	- Higiene alimentaria - Enfermedades transmisibles - Problemas gastrointestinales	Practica medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos y para mantener su entorno limpio.
1° y 2° Primaria	- El Plato del Bien Comer - Característica de una dieta correcta - Consejos para una buena salud - Lonchera escolar saludable - Elecciones saludables - Importancia del desayuno - Bitácora saludable	Expresa ideas acerca de la importancia de incluir en su consumo diario alimentos saludables de los distintos grupos.
	- Nutrición y Mercadotecnia - Lectura de etiqueta nutrimental - Azúcar ¿buena para mi salud? - Alimentos procesados y sus efectos en mi salud - Desnutrición/sobrepeso/obesidad - Daños a la Salud por alto consumo de irritantes - Cafeína y bebidas energizantes - Colorantes en los alimentos	Expresa razones acerca de por qué los alimentos procesados ponen en riesgo la salud, en comparación con los alimentos frescos.
	- Disponibilidad y accesibilidad de alimentos - Alimentos que se cultivan en mi región - Siembra de temporada - Huertos escolares y/o en casa - Métodos de conservación de alimentos - Selección, preparación y conservación de alimentos	Consuma alimentos saludables, considerando que un manejo adecuado de desechos disminuye el impacto en el medio ambiente.
	- Consejos para una buena salud - Técnica correcta de cepillado de dientes - Técnica correcta de lavado de manos	Practica hábitos de higiene personal y limpieza del entorno, que le ayudan a cuidar la salud.
	- Consejos para una buena salud - Higiene alimentaria - Prevención de enfermedades transmisibles - Problemas gastrointestinales	Reconoce que la práctica de hábitos de higiene y limpieza reduce el riesgo de contraer enfermedades.
3° y 4° Primaria	- El Plato del Bien Comer - Característica de una dieta correcta - Lonchera escolar saludable - Elecciones saludables - Importancia del desayuno - La Jarra del Buen Beber - Importancia de la hidratación - Bitácora saludable	Incorpora en su refrigerio escolar frutas, verduras, cereales enteros e integrales, leguminosas, semillas y alimentos de origen animal, con base en una guía alimentaria.
	- Nutrición y Mercadotecnia - Lectura de etiqueta nutrimental - Azúcar ¿buena para mi salud? - Alimentos procesados y sus efectos en mi salud - Diabetes/Hipertensión - Desnutrición/sobrepeso/obesidad - Daños a la Salud por alto consumo de irritantes - Cafeína y bebidas energizantes - Colorantes en los alimentos	Toma decisiones respecto del consumo de alimentos procesados, con base en la información de los sellos y advertencias.
	- Disponibilidad y accesibilidad de alimentos - Alimentos que se cultivan en mi región - Siembra de temporada - Huertos escolares y/o en casa - Métodos de conservación de alimentos - Selección, preparación y conservación de alimentos	Consuma alimentos frescos de la región e identifica cómo ésta práctica beneficia al medio ambiente.
	- Consejos para una buena salud - Higiene alimentaria y personal	Colabora en acciones de higiene y limpieza en casa, escuela y comunidad para propiciar el bienestar común.
	- Prevención de enfermedades transmisibles - Problemas gastrointestinales	Relaciona los hábitos de higiene y limpieza con las condiciones del entorno que inciden en la prevención de enfermedades comunes en el lugar donde vive.
5° y 6° Primaria	- El Plato del Bien Comer - Característica de una dieta correcta - Lonchera escolar saludable - Elecciones saludables - Importancia del desayuno - La Jarra del Buen Beber - Importancia de la hidratación - Bitácora saludable	Diseña menús para incrementar en su refrigerio escolar, el consumo de agua simple potable, frutas, verduras, cereales enteros e integrales, leguminosas y pescado, con base en una guía alimentaria.
	- Nutrición y Mercadotecnia - Lectura de etiqueta nutrimental - Azúcar ¿buena para mi salud? - Grasas, hidratos de carbono, azúcar, sodio - Alimentos procesados y sus efectos en mi salud - Diabetes/Hipertensión - Desnutrición/sobrepeso/obesidad - Daños a la Salud por alto consumo de irritantes - Cafeína y bebidas energizantes - Colorantes en los alimentos	Analiza críticamente la influencia de la publicidad en sus hábitos de consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas.
	- Disponibilidad y accesibilidad de alimentos - Alimentos que se cultivan en mi región - Siembra de temporada - Huertos escolares y/o en casa - Métodos de conservación de alimentos - Selección, preparación y conservación de alimentos	Toma decisiones sobre su alimentación reconociendo impactos en el aprovechamiento de recursos naturales.
	- Consejos para una buena salud - Higiene alimentaria y personal - Prevención de enfermedades transmisibles	Practica hábitos de higiene y limpieza que favorecen el cuidado de sí, con base en la importancia que tienen para su salud, la de su familia, escuela y comunidad.
		Participa en la promoción de hábitos de higiene y limpieza para cuidar el medio ambiente, en el entorno familiar, escolar y comunitario.
1° 2° 3° Secundaria	- Consejos para una buena salud - Higiene alimentaria - Prevención de enfermedades transmisibles - Problemas gastrointestinales - Daños a la Salud por alto consumo de irritantes - Cafeína y bebidas energizantes	Promueve acciones para reducir la propagación de enfermedades transmisibles, al identificar los factores de riesgo y protectores de la salud, en los entornos familiar, escolar y comunitario.
	- El Plato del Bien Comer - Característica de una dieta correcta - Lonchera escolar saludable - Elecciones saludables - Importancia del desayuno - Propiedades de los alimentos - Los nutrientes y sus funciones en el organismo - Porciones y raciones de alimentos - Trastornos de la conducta alimentaria - Mitos de la alimentación - La Jarra del Buen Beber - Importancia de la hidratación - Bitácora saludable	Toma decisiones respecto de su dieta al valorar los aportes nutrimentales de alimentos frescos y platillos de la región.
	- Nutrición y Mercadotecnia - Lectura de etiqueta nutrimental - Azúcar ¿buena para mi salud? - Grasas, hidratos de carbono, azúcar, sodio - Alimentos procesados y sus efectos en mi salud - Diabetes/Hipertensión - Desnutrición/sobrepeso/obesidad	Propone iniciativas para fomentar el consumo de alimentos frescos locales y desalentar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos excedidos en sal, azúcar y grasa.
	- Disponibilidad y accesibilidad de alimentos - Alimentos que se cultivan en mi región - Siembra de temporada - Huertos escolares y/o en casa - Métodos de conservación de alimentos - Selección, preparación y conservación de alimentos	Toma decisiones respecto a su alimentación, al reconocer el impacto de la huella hídrica y la sostenibilidad de sus prácticas.
	- Consejos para una buena salud - Higiene alimentaria y personal - Prevención de enfermedades transmisibles - Problemas gastrointestinales	Propone alternativas de solución a problemas de salud y del medio ambiente, relacionados con la higiene y limpieza, en el entorno familiar, escolar y comunitario.
		Toma decisiones orientadas a prevenir enfermedades transmisibles a partir del análisis de los factores de riesgo y protectores de la salud.

