

PROYECTO: ¿Cómo lo que como cambia cómo me siento?

Asignatura: Educación para la salud II

Grado: Bachillerato

PROYECTO: ¿Cómo lo que como cambia cómo me siento? - Nutrientes y Estados Emocionales

— Nutrientes y Estados Emocionales —

Secundaria • Educación para la Salud • SEP • Nombre: _____ • Grupo: _____ • Fecha: _____

1. TABLA DE NUTRIENTES

Completa la tabla con la información

Nutriente	Dónde está (alimentos)	Función cerebral	Si falta... (puede causar)
Triptófano	Pavo, huevo, lácteos, plátano, semillas de calabaza, avena Ayuda a producir serotonina, regula el sueño y el estado de ánimo Mal humor, insomnio, ansiedad, dificultad para concentrarse		
Omega 3	Pescado (salmón, sardina), chía, nueces, aguacate, semillas de lino Mejora la memoria, función neuronal y reduce la inflamación Baja concentración, fatiga mental, cambios de humor		
Magnesio	Espinaca, frijol, almendras, plátano, chocolate oscuro >70% Regula la respuesta al estrés, relaja el sistema nervioso Estrés, irritabilidad, calambres, cansancio		
Complejo B	Legumbres, huevo, granos integrales, verduras verdes, carne magra Producción de energía, enfoque y función del sistema nervioso Fatiga, falta de atención, cambios de humor, cansancio		
Hierro	Lentejas, frijol, carne magra, espinaca, hígado, semillas Transporta oxígeno al cerebro, mejora la energía y concentración Cansancio, debilidad, palidez, dificultad para concentrarse		

2. BITÁCORA DE 3 DÍAS

Observa tu alimentación y tu estado de ánimo

Día	¿Qué comí hoy?	¿Cómo me sentí? (emoción)	Energía / Concentración (1-5)	Notas
Día 1				
Día 2				
Día 3				

Tip:
Escribe:
feliz, cansado,
calmado, motivado,
triste, enfocado...

3. ESPACIOS PARA CARTEL DE IDEAS – Diseña tu cartel de campaña saludable

Ideas para el mensaje del cartel:

- _____
- _____
- _____

Eslogan saludable: _____

Dibujo / Diseño del cartel:

[Dibuja aquí tu cartel]

4. LISTA DE COTEJO

Marca con ✓

- ☐ Incluí alimentos con al menos 3 nutrientes en mis 3 días
- ☐ Relacioné mi alimentación con mi estado de ánimo
- ☐ Completé la tabla de nutrientes con información correcta
- ☐ Describí cómo me sentí cada día
- ☐ Propuse ideas para mejorar mi alimentación

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

Criterio	Excelente (3)	En proceso (1-2)
Contenido	Explica con claridad cómo la alimentación afecta el ánimo Menciona idea de forma general	
Bitácora	Registra 3 días completos y reflexiona sobre emociones Registra 1-2 días o sin reflexión	
Presentación	Trabajo ordenado, limpio y creativo Trabajo incompleto o poco ordenado	

Reflexiona: ¿Qué pequeño cambio puedes hacer en tu alimentación para sentirte mejor esta semana?

Cuestionarios de nutrientes y emociones.

Nombre: _____

Grupo: _____ Fecha: ____ / ____ / 2024



Instrucciones: Lee con atención cada sección y responde.
Total: 20 puntos. ¡Trabaja de manera ordenada!



PARTE A — OPCIÓN MÚLTIPLE (6 puntos)

(Encierra la respuesta correcta. 1 punto cada una)

1. El triptófano es un aminoácido que ayuda a producir serotonina, que favorece:

- a) El fortalecimiento de los huesos ☐
- b) El buen ánimo y el sueño ☐
- c) La absorción del calcio ☐

2. Las hormonas T3 y T4 son producidas por:

- a) El páncreas ☐
- b) La tiroides ☐
- c) El estómago ☐

3. ¿Qué mineral es esencial para el buen funcionamiento de la tiroides?

- a) Hierro
- b) Yodo

3. ¿Qué mineral es esencial para el buen funcionamiento de la tiroides?

- a) Hierro
- b) Yodo
- c) Calcio

5. Las defensas del cuerpo se fortalecen principalmente por:

- a) Comer alimentos variados y nutrientes como probióticos y vitamina y sardina C
- b) Dormir solo 4 horas
- c) Consumir muchos refrescos

6. La emoción del miedo se activa cuando el cerebro percibe:

- a) Un peligro o amenaza
- b) Un alimento saludable
- c) Un músculo relajado



PARTE B — VERDADERO O FALSO (5 puntos)

(Escribe V si es verdadero o F si es falso. 1 punto cada una)

1. _____ El yodo se encuentra en la sal yodada y ayuda a la tiroides a funcionar correctamente.
2. _____ Consumir solo dulces mejora el sistema de defensas del cuerpo.
3. _____ El omega-3 ayuda a reducir la inflamación y favorece la salud del cerebro.
4. _____ El triptófano se encuentra en alimentos como el plátano, la avena y el pavo.



PARTE C — RELACIONA CON FLECHAS (5 puntos)

(Une con una flecha cada alimento con su nutriente y con la emoción que favorece. 1 punto cada relación)

ALIMENTOS



- Pescado →
- Plátano →
- Yogur →
- Nuez / Espinaca →
- Chocolate negro →

NUTRIENTES

- Omega-3 →
- Triptófano →
- Probióticos →
- Yodo
- Magnesio →

EMOCIONES / BENEFICIOS

- Reduce inflamación y ansiedad
- Ayuda al sueño y buen ánimo
- Fortalece las defensas
- Regula la tiroides
- Reduce el estrés y el miedo

(Ejemplo: Pescado → Omega-3 → Reduce inflamación y ansiedad)



PARTE D — CASO PISA (3 puntos)

(Lee y responde. 3 puntos)

Caso: Juan y Ana son compañeros de 6° grado. Juan casi no duerme bien, se siente triste y come solo papas fritas y refresco. Ana duerme 8 horas, desayuna avena con plátano y nueces, y lleva agua y fruta a la escuela. Se siente con energía y tranquila.

1. ¿Qué diferencia hay entre la alimentación de Juan y la de Ana?

2. ¿Qué nutriente le falta probablemente a Juan y cómo afecta sus emociones?



PARTE E — REFLEXIÓN PERSONAL (1 puntos)

¿Qué cambio pequeño puedes hacer esta semana en tu alimentación o hábitos para sentirte mejor física y emocionalmente? Escribe tu respuesta: