

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

Datos generales<sup>1</sup>

Plantel	34 Alan Sacjun	Coordinación	Selva	Nombre del Docente:	Mvz. Noé Castillo Solís
UAC	Vida Saludable	Concepto central	Estilos de vida y salud para el bienestar humano	Semestre	3º Semestre

Progresión 3

Datos de la progresión del aprendizaje<sup>2</sup>

Etapas de la progresión (Número)	5	Tiempo total de ejecución	6 horas
Enunciado de la progresión	La prevención de las adicciones, el manejo de las emociones y la mejora en los hábitos de sueño promueven la salud del ser humano.		

Elementos presentes en la progresión del aprendizaje<sup>3</sup>

Concepto Transversal	CT2. Causa y efecto. CT4. Sistemas.
Metas de Aprendizaje - Metas del concepto central - Metas del concepto transversal	CC. Argumenta que las medidas de prevención de las adicciones, el cuidado de sus emociones y la mejora en los hábitos de sueño son indispensables para el cuidado de su salud.  CT2.1 Conocer el daño físico, mental y social que causan las drogas en la salud de quienes lo consumen y la vulnerabilidad de los adolescentes en México. CT2.3 Reconocer al sueño como una actividad esencial para la recuperación fisiológica y psicológica del ser humano, los efectos de la falta de este y recomendaciones para mejorar hábitos del sueño. CT4.1 Reconocer la importancia de la salud mental o emocional, a través de la relación que existe entre la activación física, medio ambiente y relaciones sociales saludables. CT4.2 Conocer los factores de riesgo que afectan la salud mental e implementar de acciones de autocuidado.

<sup>1</sup> Ingrese los datos generales de su centro de trabajo y de la Unidad de Aprendizaje Curricular.

<sup>2</sup> Ingrese los datos de la progresión de aprendizaje a desarrollar

<sup>3</sup> Ingrese los elementos presentes en la progresión de aprendizaje a desarrollar

Barrio Aeropuerto, S/N.

Poblado Alan Sac Jun, Mpio. Chilón, Chiapas. Cel. 961 25 5 61 32

[www.cobach34alansacjun.edu.mx](http://www.cobach34alansacjun.edu.mx), correo: plantel34@cobach.edu.mx

<b>Prácticas de Ciencia e Ingeniería</b>	3.- Planificar y realizar investigaciones. 5.- Analizar e interpretar datos. 8.- Obtener, evaluar y comunicar información
<b>Aprendizaje de Trayectoria</b>	Las y los estudiantes valoran que para generar ambientes saludables se necesita el desarrollo de acciones orientadas hacia el cuidado personal, para contribuir a la responsabilidad social y promover el desarrollo sostenible ambiental desde su contexto inmediato.

Abordaje de la progresión del aprendizaje <sup>4</sup>				
Modelo Pedagógico Indagatorio de las 5E	Descripción de la estrategia o actividad:	Tiempo de ejecución	Recursos – Material Didáctico	Instrumentos de
<b>ENGANCHAR</b>	Encuadre / Presentación de la Etapa de la Progresión. Al docente le da la oportunidad de realizar una evaluación diagnóstica afín de identificar los saberes previos e ideas intuitivas que poseen los estudiantes sobre adicciones, emociones y hábitos de sueños, mediante las siguientes preguntas detonadoras claves: 1. ¿Qué entiendes por adicciones? 2. ¿La mente y las emociones afectan nuestra salud general? Justifique su respuesta. 3. ¿Qué importancia tiene el sueño en nuestra salud? Posteriormente, se les comparte una información adicional sobre el consumo de drogas en México para enriquecer los saberes previos y generar interés en la progresión de aprendizaje. Para afinar el enganche, se les pedirá a los estudiantes generar una breve redacción sobre: el daño físico, mental y social que causan las drogas en la salud partiendo de la información adicional.	50 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libretas de apunte.</li> <li>• Bolígrafos.</li> <li>• Computadora • Smartphone • Cañón</li> </ul>	
<b>EXPLORAR</b>	Al docente le da la oportunidad de diseñar una actividad de campo para que los estudiantes se involucren en la progresión de aprendizaje, de modo que puedan desarrollar su propia comprensión. Además, esta práctica orientará a que los estudiantes discutan y conciben	80 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuestas</li> <li>• Hojas milimétricas para graficar</li> <li>• Computadora</li> <li>• Software Excell</li> </ul>	

<sup>4</sup> Plantee una estrategia didáctica para abordar la progresión de aprendizaje que fue seleccionado.

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

	<p>nuevas ideas; favoreciendo la revisión y la retroalimentación. Actividad de campo: "Diseño de cronograma para la divulgación de las medidas de prevención de las adicciones, el cuidado de las emociones y la mejora en los hábitos de sueño" Objetivo: Prevenir el consumo de drogas, el cuidado de las emociones y los hábitos del sueño para una buena salud. Preparación previa del material: Organizados en equipos de trabajo, llevar para la actividad de campo, los siguientes materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tener en cuenta las reglas de convivencia dentro y fuera del aula.</li> <li>-Creatividad.</li> <li>-Hojas blancas.</li> <li>-Papel bond.</li> <li>-Plumones.</li> <li>-Regletas para trazar.</li> </ul> <p>Progreso de la actividad sugerida:</p> <p>onograma para la divulgación de medidas de prevención Adicciones, emociones y hábitos de sueño Elementos que se pondrán en juego en la actividad sugerida para lograr el objetivo.</p> <p>El docente:</p> <p>Explica la importancia de diseñar un cronograma para la divulgación de medidas de prevención en la Comunidad Escolar.</p> <p>Comparte los elementos</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impresora</li> <li>•Hojas blancas</li> </ul>	
--	---	--	---	--

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

	<p>que debe de tener dicho</p> <p>Cronograma, por ejemplo:</p> <p>reuniones directivodocentes-alumnos</p> <p>divulgadores, entrevistas</p> <p>alumnos divulgadores con</p> <p>personal de Orientación</p> <p>Educativa (o personal del</p> <p>CEMSaD que lleve dicha</p> <p>El alumno:</p> <p>Las y los estudiantes podrán</p> <p>diseñar su cronograma</p> <p>para la divulgación de</p> <p>medidas de prevención en</p> <p>la Comunidad Escolar,</p> <p>tomando en cuenta los</p> <p>elementos que deben de</p> <p>tener dicha actividad.</p> <p>Las y los estudiantes se</p> <p>apoyarán con el ejemplo</p> <p>de Cronograma, dando</p> <p>mayor énfasis al</p> <p>pensamiento divergente.</p> <p>función) para disipar dudas</p> <p>en el tema, diseño de</p> <p>carteles informativos, fecha</p> <p>para la ponencia ante la</p> <p>comunidad escolar, guion</p> <p>de entrevistas alumno alumno, establecimiento</p> <p>de norma, reuniones</p> <p>internas para evaluar el</p>			
--	---	--	--	--

	<p>cumplimiento del objetivo (alumnos divulgadores). Comparte ejemplo de Cronograma para su mayor objetividad. Registro de observación y discusión de la práctica de campo (Reporte de Practica)</p>			
EXPLICAR	<p>En esta etapa se espera que el grupo exponga sus ideas entre ellos sobre lo observado y discutido en la actividad de campo mediante una actividad de preguntas detonadoras logrando comunicar lo que han aprendido. Actividad: "Preguntas para generar la reflexión"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué es importante el diseño de un cronograma ente la divulgación de medidas de prevención?</li> <li>• ¿Qué impacto tiene en la salud al conocer estas medidas de prevención?</li> <li>• ¿Cómo consideras que se puede sensibilizar a la Comunidad Educativa para que contribuya a la prevención?</li> <li>• ¿Reconoces al sueño como una actividad esencial para la recuperación fisiológica y psicológica del ser humano?</li> <li>• ¿Crees que la activación física, medio ambiente y relaciones sociales saludables</li> </ul>	60 minutos		

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

	<p>contribuye a la prevención? Justifique su respuesta.</p> <p>Posteriormente, se les solicita que las y los alumnos ingresen y visualicen el siguiente video: "Un decálogo para cuidar la salud mental de los adolescentes" dando clic en la siguiente liga (en caso de que el plantel no cuente con acceso a internet, el docente deberá descargar el video para su visualización en el aula):</p> <p><a href="https://youtu.be/41el0jzy4rg">https://youtu.be/41el0jzy4rg</a></p> <p>A medida que el docente presenta el video, incorpora su experiencia para clarificar ideas del contenido abordado e introducir el lenguaje científico, las y los alumnos van generando una comprensión más profunda, favoreciendo la retroalimentación.</p>			
ELABORAR	<p>Después de las actividades realizadas donde hay una apropiación del concepto de prevención de las adicciones, manejo de las emociones y los hábitos de sueño; se concreta una actividad donde las y los estudiantes conocen los factores de riesgo que afectan la salud y el cómo implementar acciones de autocuidado.</p> <p>Actividad: "Elaboraremos un cartel informativo"</p> <p>Les pediremos a las y los estudiantes que elaboren un cartel</p>	80 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libretas de apuntes</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Colores</li> <li>• Dibujos o recortes de ilustraciones.</li> <li>• Pegamento</li> <li>• Tijera</li> </ul>	

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

	<p>informativo con apoyo de papel cascaron sobre prevención de las adicciones, manejo de las emociones y los hábitos de sueño, y posteriormente exponerlo ante la comunidad escolar.</p> <p>Para la elaboración, tener en cuenta los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tipografía ancha en tamaño grande.</li> <li>-Imágenes originales.</li> <li>-Mensaje breve.</li> <li>-Diseño simple.</li> <li>-Coherencia con nuestra imagen de marca.</li> <li>-Impresión de calidad.</li> </ul>			
EVALUAR	<p>Se les pide a las y los estudiantes evaluar el cumplimiento del objetivo de la actividad de campo, a la par, se les pide a los estudiantes publicar en las redes sociales "las evidencias de la ponencia de los carteles informativos", de manera que promuevan la prevención de adicciones, salud mental y hábitos de sueño para su completo estado de bienestar a la Comunidad en General.</p>	30 minutos		

Fuentes de consulta

Bibliográfica	Videografía	Páginas Web

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

- Higashida, B. 2013, Ciencias de la Salud, Edit. McGraw-Hill Educación, 7ª Edición, p. 277-282.	<p>Profe Carbajal, 2021. Información en las etiquetas de los productos. <a href="https://youtu.be/vcSmUCuPUYc">https://youtu.be/vcSmUCuPUYc</a></p> <p>Consultado 24 de abril 2024 PROFECO, 2009, Publicidad engañosa   Revista del Consumidor TV <a href="https://youtu.be/GL0DM_Mg9-M">https://youtu.be/GL0DM_Mg9-M</a></p> <p>Consultado 24 de abril 2024</p> <p>Aprendemos Juntos (2021). Un decálogo para cuidar la salud mental de los adolescentes [Video]. <a href="https://youtu.be/41e0jzy4rg">https://youtu.be/41e0jzy4rg</a></p>	-Gaceta CCH, 2023, S., 2013, <a href="https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo">https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo</a>
--	--	--

**Progresión 6**

Datos de la progresión del aprendizaje <sup>5</sup>			
Etapas de la progresión (Número)	6	Tiempo total de ejecución	6 horas
Enunciado de la progresión	Las acciones preventivas promueven entornos saludables; en el ámbito social y ambiental, minimizando el riesgo de enfermedades transmisibles y no transmisibles, propiciando el desarrollo sostenible del contexto inmediato.		

Elementos presentes en la progresión del aprendizaje <sup>6</sup>	
Concepto Transversal	CT5. Conservación, flujos y ciclos de la materia y la energía.

<sup>5</sup> Ingrese los datos de la progresión de aprendizaje a desarrollar

<sup>6</sup> Ingrese los elementos presentes en la progresión de aprendizaje a desarrollar



"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

	CT6. Estructura y función.  CT7. Estabilidad y cambio
<b>Metas de Aprendizaje</b> - Metas del concepto central  - Metas del concepto transversal	CC. Valora y actúa con responsabilidad social y ambiental, promoviendo el desarrollo sostenible en su entorno, para prevenir enfermedades transmisibles y no transmisibles. CT5.1 Promover el desarrollo sostenible ambiental, a través de huertos biointensivos para autoconsumo. CT5.2 Concientizar la ingesta de agua e implementar procesos de desinfección. CT6.1 Reconocer la importancia de las propiedades del agua en los seres vivos, en el ser humano para desarrollar hábitos saludables. CT6.2 Identificar las funciones metabólicas de cada grupo de alimentos y el aporte nutricional, así como de sus propiedades para el desarrollo pleno. CT7.1 Concientizar al ser humano acerca del daño que causa el consumo de los alimentos procesados y ultraprocesados. CT7.2 Reconocer las medidas de prevención contra el riesgo de enfermedades, causadas por agentes patógenos (biológicos, físicos y químicos), de acuerdo con la triada epidemiológica.
<b>Prácticas de Ciencia e Ingeniería</b>	1. Hacer preguntas y definir problemas. 2. Desarrollar y usar modelos. 3. Planificar y realizar investigaciones. 5. Analizar e interpretar datos. 6. Construir explicaciones y diseñar soluciones. 7. Argumentar a partir de evidencias. 8. Obtener, evaluar y comunicar información
<b>Aprendizaje de Trayectoria</b>	Las y los estudiantes comprenden qué el cuidado de la salud integral depende de la alimentación balanceada y la activación física; identificando desde la experiencia el aporte energético de cada uno de los grupos de alimentos, el consumo de agua y así puedan desarrollar su capacidad de elección, basándose en el plato del bien comer y la jarra del bien beber. Las y los estudiantes reconocen las conductas de riesgo que provocan las adicciones, así mismo comprenden la importancia del manejo de sus emociones y como consecuencia mejorar sus hábitos de sueño, los cuales son fundamentales para el cuidado integral de su salud; así como su desarrollo pleno. Las y los estudiantes valoran que para generar ambientes saludables se necesita el desarrollo de acciones orientadas hacia el cuidado personal, para contribuir a la responsabilidad social y promover el desarrollo sostenible ambiental desde su contexto inmediato.

Abordaje de la progresión del aprendizaje <sup>7</sup>				
Modelo Pedagógico Indagatorio de las 5E		Descripción de la estrategia o	Tiempo de	Recursos – Material Didáctico
				Instrumentos de evaluación.

<sup>7</sup> Plantee una estrategia didáctica para abordar la progresión de aprendizaje que fue seleccionado.

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

	actividad:	ejecución		
ENGANCHAR	<p>Presentación del Concepto Central / Encuadre / Presentación de la Progresión. El docente le da la oportunidad de realizar una evaluación diagnóstica afín de identificar los saberes previos e ideas intuitivas que poseen los estudiantes sobre las acciones preventivas promueven entornos saludables; en el ámbito social y ambiental, minimizando el riesgo de enfermedades transmisibles y no transmisibles, propiciando el desarrollo sostenible del contexto inmediato, esto, mediante las siguientes preguntas detonadoras:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Te has enfermado alguna vez?</li> <li>2. ¿Qué enfermedad es?</li> <li>3. ¿En tu barrio o comunidad se han presentado enfermedades que han infectado a varios habitantes?</li> <li>4. ¿Qué enfermedad es?</li> <li>5. ¿Qué edades tienen las personas que se infectaron?</li> <li>6. ¿Cuáles son las características socioeconómicas del lugar donde se presentó la infección?</li> <li>7. ¿Cómo es la alimentación de las personas que se infectaron?</li> </ol> <p>Posteriormente, el profesorado comparte una información adicional sobre las acciones preventivas promueven entornos saludables; en el ámbito social y ambiental, minimizando el riesgo de enfermedades transmisibles y no transmisibles, propiciando el desarrollo sostenible del contexto inmediato, para enriquecer los saberes previos y generar interés en la progresión de aprendizaje.</p>	60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libretas de apunte.</li> <li>• Bolígrafos.</li> <li>• Computadora • Smartphone • Cañon</li> </ul>	


"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

	Se indica al alumnado el ingreso al siguiente link <a href="https://www3.paho.org/col/dmdocuments/MOPECE2.pdf">https://www3.paho.org/col/dmdocuments/MOPECE2.pdf</a> y leer el documento: Módulo de Principios de Epidemiología para el Control de Enfermedades (MOPECE) Segunda Edición Revisada Salud y enfermedad en la población.			
EXPLORAR	<p>El docente le da la oportunidad de diseñar una actividad de campo para que los estudiantes se involucren en la progresión de aprendizaje, de modo que puedan desarrollar su propia comprensión. Además, esta práctica orientara a que los estudiantes discutan y conciben nuevas ideas; favoreciendo la revisión y la retroalimentación.</p> <p>Práctica de campo: "Feria de la salud"</p> <p>Objetivo: Organizar y participar en un evento público, donde se demuestre lo aprendido en la uac, gestionando el apoyo de instituciones públicas que atiendan la salud de la población de su contexto inmediato.</p> <p>Preparación previa del evento:</p> <p>Organizados en equipos de trabajo, realizar las gestiones necesarias para la realización del evento.</p> <p>Procedimiento:</p>	120 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuestas</li> <li>• Hojas milimétricas para graficar</li> <li>• Computadora</li> <li>• Software Excell</li> <li>• Impresora</li> <li>• Hojas blancas</li> </ul>	

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Solicitar al director o directora del plantel o CEMSAD, la elaboración oficios para invitar a las instituciones de atención a la salud para participar en el evento denominado "feria de la salud"</li> <li>2. Visitar a las autoridades de dichas instituciones para hacer entrega de las invitaciones.</li> <li>3. Confirmar la participación de autoridades e instituciones.</li> </ol> <p>Registro de observación y discusión del evento (Reporte de Practica de campo).</p>			
EXPLICAR	<p>En esta etapa se espera que el grupo conozca las acciones preventivas promueven entornos saludables; en el ámbito social y ambiental, minimizando el riesgo de enfermedades transmisibles y no transmisibles, propiciando el desarrollo sostenible del contexto inmediato, para así lograr comunicar lo que han aprendido.</p> <p>Actividad: "Preguntas para generar la reflexión"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sobre qué agentes infecciosos y no infecciosos trataron los ponentes en la feria de la salud?</li> </ul> <p>Posteriormente, se les solicita que las y los alumnos lean el</p>	60 minutos		

**"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"**

	<p>siguiente documento:</p> <p>Estilos de vida y salud. El cual deben descargar del siguiente link:</p> <p><a href="https://tutoria.unam.mx/sites/default/files/2021-08/PIT-%20Estilo%20de%20vida%20Agosto%202021.pdf">https://tutoria.unam.mx/sites/default/files/2021-08/PIT-%20Estilo%20de%20vida%20Agosto%202021.pdf</a></p> <p>Posteriormente deben ingresen a los siguientes videos</p> <p>educativo sobre hábitos saludables (en caso de que el</p> <p>plantel no cuente con acceso a internet, el docente deberá</p> <p>descargar el video educativo para su visualización en el aula):</p> <p>La jarra del buen beber. Descargarlo del siguiente link:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ubaXqIMWE70">https://www.youtube.com/watch?v=ubaXqIMWE70</a></p> <p>8 hábitos saludables para mejorar tu salud mental</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DW-Wj62NOjY">https://www.youtube.com/watch?v=DW-Wj62NOjY</a></p> <p>A medida que el docente incorpora en el video educativo</p> <p>su experiencia para clarificar ideas del contenido abordado e introduciendo el lenguaje científico, las y los</p> <p>alumnos van generando una comprensión más profunda,</p> <p>favoreciendo la retroalimentación.</p>			
---	---	--	--	--

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

<p><b>ELABORAR</b></p>	<p>Después de las actividades realizadas donde hay una apropiación sobre las acciones preventivas promueven entornos saludables; en el ámbito social y ambiental, minimizando el riesgo de enfermedades transmisibles y no transmisibles, propiciando el desarrollo sostenible del contexto inmediato, se concreta una actividad donde las y los estudiantes elaboran un plato del bien comer y una jarra del buen beber, los cuales presentan en la feria de la salud.</p> <p>Actividad: "Alimentación saludable"</p> <p>Les pediremos a las y los estudiantes que formen equipos de trabajo para elaborar un platillo con alimentos saludables.</p> <p>Materiales necesarios para la elaboración del platillo con alimentos saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carbohidratos</li> <li>• Lípidos</li> <li>• Proteínas</li> <li>• Jarra de agua purificada.</li> <li>• Jarra de agua con frutas de la región.</li> </ul>	<p><b>60 minutos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libretas de apuntes</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Colores</li> <li>• Dibujos o recortes de ilustraciones.</li> <li>• Pegamento</li> <li>• Tijera</li> </ul>	
<p><b>EVALUAR</b></p>	<p>Se les pide a las y los estudiantes entreguen el</p>	<p>60 minutos</p>		

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

	<p>reporte de la práctica de campo y participen en plenaria exponiendo de manera individual un informe sintético sobre los hallazgos más relevantes, afín de conocer el nivel de logro de conocimientos de las y los estudiantes, como parte de la heteroevaluación.</p> <p>Al finalizar, se les pide a las y los estudiantes participen en plenaria con aportaciones personales, sobre su desempeño en la sexta progresión de aprendizaje, dando paso a la autoevaluación y coevaluación.</p>			
--	--	--	--	--

#### Fuentes de consulta

Bibliográfica	Videografía	Páginas Web
<p>- Higashida. B, 2013, Ciencias de la Salud, Edit. McGraw-Hill Educación, 7ª Edición, p. 283-289.</p>		<p>STUDOCU(2021)Biología I.Manual de practicas: Biología I - Manual de prácticas - VERACRUZ TABASCO CHIAPAS GUERRERO OAXAhttps://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vidasaludable.pdfCA Col eg i o s -</p>

**"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"**

	<p>Mundo De Mente Académico, 2018, Historia de la alimentación humana, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tCCg08LP0_s">https://www.youtube.com/watch?v=tCCg08LP0_s</a></p> <p>, consultado el día 24 de Abril -Alimentación Salud, 2016<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SwMtK ilkChE">https://www.youtube.com/watch?v=SwMtK ilkChE</a></p> <p>, consultado el día 24 de Abril. -Grupo Reforma, 2008, Salud Integral: Alimentos que debes de comer para estar sano, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qr_TEvNcC 2Q">https://www.youtube.com/watch?v=qr_TEvNcC 2Q</a>, consultado el día 24 de Abril.</p>	<p>Studocu</p> <p><a href="https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guiaalimentacion-como-estilo-de-vidasaludable.pdf">Ghttps://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guiaalimentacion-como-estilo-de-vidasaludable.pdf</a>uia-alimentacion-como-estilo-devida-saludable.pdf (uv.mx)</p>
--	--	---

ELABORÓ

Noé Castillo Solís

REVISÓ

Sergio Santos Moreno

**Docente**

**Director**