

Guía para el profesor

Cuidado del Cuerpo Humano
BSCN3001



Índice

Información general del curso	1
Metodología	2
Evaluación	4
Bibliografía	5
Tips importantes	6
Temario	7
Notas de enseñanza	8
Proyecto final	14
Anexo 1	15

Información general del curso

Modalidades

- Clave banner: BSCN3001
- Modalidad: Presencial

Competencia del curso

Identifica los procesos biológicos que ocurren en el cuerpo humano, así como los diversos sistemas que lo componen.





Metodología

Características del curso

- El curso se imparte con la técnica didáctica de **Aula Invertida**.
- Contiene una competencia y un proyecto final.
- Está conformado por dos módulos distribuidos en seis temas que integran su contenido.
- Posee un examen intermedio, correspondiente a los primeros tres temas que integran el módulo 1 y un examen final.
- Se desarrollan actividades dentro del aula (individuales o en equipo).

Estructura del curso

Semana	Temario	Actividad	Ponderación
1	Tema 1		
2		Actividad 1	7
3	Tema 2		
4		Actividad 2	7
5	Tema 3		
6		Actividad 3	7
7		Valoración de avance*	
8		Examen intermedio	15
9	Tema 4		
10		Actividad 4	7
11	Tema 5		
12		Actividad 5	7
13	Tema 6		
14		Actividad 6	7
15		Proyecto final	13
16		Valoración de avance*	
17		Examen final	30

*La entrega de valoración de avance es requisito para habilitar el examen.

Modelo didáctico

Este curso se desarrolla bajo la metodología de **Aula Invertida**, un enfoque pedagógico que promueve el aprendizaje activo y la autonomía del estudiante. A través de esta metodología, se busca optimizar el tiempo en el aula, permitiendo que los estudiantes lleguen preparados para la aplicación práctica del conocimiento, mientras el docente guía y retroalimenta su aprendizaje en un entorno de interacción y construcción conjunta del conocimiento.

Estrategias didácticas

Los estudiantes revisarán previamente los materiales de estudio, los cuales estarán disponibles en la plataforma de aprendizaje virtual. Durante la sesión presencial, el docente verificará la comprensión del material a través de preguntas o actividades diagnósticas, aclarará dudas y explicará instrucciones clave para la actividad a realizar en el aula. Las actividades prácticas, diseñadas para reforzar los conceptos estudiados, se llevarán a cabo en equipo o de manera individual bajo la supervisión y orientación del docente. Al finalizar, los productos de aprendizaje deberán ser entregados en la plataforma de aprendizaje virtual para su evaluación y retroalimentación.

Modalidad de enseñanza

Este curso se imparte en **modalidad presencial**, lo que permite un aprendizaje dinámico, colaborativo y centrado en la participación activa de los estudiantes en el aula.

Recursos de aprendizaje

Los libros de texto y materiales obligatorios se encuentran detallados en la sección **Bibliografía**. Además, al finalizar cada tema, los estudiantes contarán con un listado de **palabras clave** que les permitirá profundizar en los conceptos a través de la consulta de fuentes confiables en internet y el uso de herramientas de inteligencia artificial para reforzar su comprensión y ampliar su conocimiento.

Evaluación del aprendizaje

El desempeño del estudiante será medido a través de una combinación de **actividades, exámenes, proyectos y retos**, diseñados para evaluar la aplicación del conocimiento y el desarrollo de competencias clave. Todas las actividades cuentan con una **rúbrica de evaluación**, disponible en la plataforma Canvas, y recibirán **retroalimentación directa del docente** para favorecer la mejora continua del aprendizaje. Las fechas y detalles específicos de cada evaluación pueden consultarse en la sección **Calendario del curso**.

Rol del estudiante y del docente

- **Estudiante:** se espera que participe de manera activa en las sesiones presenciales, realice el autoaprendizaje previo mediante la revisión del material, colabore en actividades de equipo y entregue sus productos en tiempo y forma en la plataforma **Canvas**.
- **Docente:** su papel es el de **facilitador** del aprendizaje, brindando explicaciones, resolviendo dudas, proporcionando retroalimentación oportuna y guiando a los estudiantes en la aplicación de los conceptos en el aula.

Dinámica de trabajo y cronograma

El curso sigue una estructura clara y organizada de actividades, evaluaciones y sesiones presenciales. Toda la información sobre la programación de los temas y actividades se encuentra disponible en la sección **Calendario del curso**, donde los estudiantes podrán consultar fechas clave y planificar su aprendizaje de manera efectiva.

Guía de impartición

Para asegurar la correcta implementación del curso, el docente cuenta con una **Guía de impartición**, un documento que contiene información clave sobre la planificación y desarrollo de las sesiones. Esta guía incluye detalles sobre las estrategias de enseñanza recomendadas, actividades sugeridas, criterios de evaluación y lineamientos para la retroalimentación. Su propósito es proporcionar una estructura clara que facilite la impartición del curso y garantice la alineación con los objetivos de aprendizaje establecidos.



Evaluación

Elemento	Evaluables	Puntos
1	Actividad 1	7
2	Actividad 2	7
3	Actividad 3	7
4	Valoración de avance 1	0
5	Examen intermedio	15
6	Actividad 4	7
7	Actividad 5	7
8	Actividad 6	7
9	Proyecto final	13
10	Valoración de avance 2	0
11	Examen final	30
	Total	100



Bibliografía

Libro de texto

- ➔ Patton, K., Bell, F., Thompson, T., y Williamson, P. (2023). *Anatomía y fisiología* (11ª ed.). España: Elsevier. eISBN: 978-8413825427

Requisitos especiales

Requisitos especiales	Especificación	Temas en los que se usará
Laboratorio	Laboratorio de Ciencias	Temas 2, 3 y 4





Tips importantes

- **Material de capacitación en la plataforma tecnológica Canvas**
- Tutorial digital para profesores: <https://bit.ly/2SbMaNK>
- Tutorial digital para alumnos: <https://bit.ly/35lBnP6>
- **¿En dónde o a quién reporto un error detectado en el contenido del curso?**

Lo puedes reportar a la cuenta atencioncursos@servicios.tecmilenio.mx, pero te pedimos que también reportes sugerencias para el contenido y actividades del curso.

- **¿Quién me informa de la cantidad de sesiones y tiempo de cada sesión en las semanas?**

El coordinador docente te debe proporcionar esta información.

- **¿En qué semanas se aplican los exámenes parciales y el examen final?**

Consulta con tu coordinador docente los calendarios de acuerdo con la modalidad de impartición.

- **¿Tengo que capturar las calificaciones en Banner y en la plataforma educativa?**

Sí, es importante que captures calificaciones en la plataforma para que los alumnos estén informados de su avance y reciban retroalimentación de parte tuya de todo lo que realizan en el curso. En banner es el registro oficial de las calificaciones de los alumnos.

Temario

Tema 1	Organización del cuerpo humano
1.1	Niveles de organización del cuerpo humano
1.2	Conceptos básicos de anatomía y fisiología
1.3	Homeostasis y equilibrio corporal
Tema 2	Sistemas reguladores y de transporte del cuerpo humano
2.1	Sistema nervioso central
2.2	Sistema nervioso periférico
2.3	Sistema endócrino
2.4	Sistema cardiovascular
2.5	Sistema respiratorio
Tema 3	Sistemas de obtención de energía, excreción y soporte
3.1	Sistema digestivo
3.2	Sistema urinario
3.3	Sistema musculoesquelético
Tema 4	Sistemas de reproducción sexual
4.1	Sistema reproductor masculino
4.2	Sistema reproductor femenino
4.3	Salud sexual y métodos anticonceptivos
Tema 5	Estilos de vida y salud
5.1	Alimentación saludable y su impacto en el cuerpo
5.2	Actividad física y ejercicio
5.3	Hábitos de descanso y sueño
5.4	Higiene corporal y hábitos de limpieza
Tema 6	Bienestar emocional y autocuidado
6.1	Estrés y su impacto en el cuerpo humano
6.2	Salud mental y estrategias de autocuidado



Notas de enseñanza

Tema 1 Organización del cuerpo humano

Objetivo

Al finalizar el tema, el aprendiz será capaz de describir los niveles de organización del cuerpo humano, interpretar los conceptos básicos de anatomía y fisiología, y explicar la importancia de la homeostasis y equilibrio corporal, aplicando estos conocimientos en la resolución de situaciones relacionadas con el mantenimiento de la salud.

Notas para la enseñanza del tema

Es importante reforzar:

1. La comprensión de cada nivel de organización, cómo están interconectados entre sí y cómo su correcto funcionamiento es esencial para la salud.
2. Interpretar y aplicar los conceptos básicos de anatomía y fisiología y no solo memorizarlos.
3. Reforzar la importancia del equilibrio interno en el cuerpo para mantener la salud.

Actividad 1

El objetivo de la actividad es comprender la importancia de la homeostasis y aplicación de los planos anatómicos. El estudiante deberá leer y tener una comprensión previa del tema 1 con la finalidad de comprender y describir la importancia de la homeostasis y equilibrio corporal, así como la aplicación en situaciones cotidianas de los planos anatómicos.

Se sugiere lo siguiente:

- Trabajar la actividad durante la clase con la finalidad de retroalimentar y resolver dudas.
- Guiar a los estudiantes con las indicaciones, paso por paso.
- Se puede dividir la actividad por partes y trabajarla en 20 a 30 minutos por cada una de las partes.
- Invitar a los estudiantes a trabajar en colaboración con sus compañeros.

La actividad está diseñada para ser trabajada de forma individual, sin embargo, podría reunir a los estudiantes en parejas. Hay que recordarle al estudiante de las fechas y horarios de entrega para la correcta evaluación y captura correspondiente de calificaciones.

Tema 2 Sistemas reguladores y de transporte del cuerpo humano

Objetivo

Al finalizar el tema, el aprendiz será capaz de identificar, describir y comparar con precisión las funciones principales y la interacción del sistema nervioso central y periférico, el sistema endócrino, el sistema

cardiovascular y el sistema respiratorio, mediante la resolución de casos integradores, demostrando una comprensión integral de los sistemas reguladores y de transporte del cuerpo humano.

Notas para la enseñanza del tema

Es importante reforzar:

1. La comprensión de la interrelación entre los sistemas reguladores y de transporte del cuerpo humano, así como el trabajo que realizan coordinadamente para el mantenimiento de la homeostasis.
2. Reforzar el conocimiento anatómico y fisiológico básico de cada sistema, incluyendo órganos principales, tipos de células y funciones específicas.
3. Analizar cómo las disfunciones en uno de estos sistemas (como enfermedades cardiovasculares o trastornos hormonales) pueden afectar el equilibrio general del organismo.

Actividad 2. Práctica en Laboratorio de Ciencias

El objetivo de la actividad es comprender el funcionamiento del sistema nervioso mediante experimentos que permitan estimular los órganos de los sentidos para la evaluación de la respuesta a los estímulos. Esta práctica les permitirá comprender la importancia de los receptores sensoriales y la relación entre los diferentes sistemas que intervienen en la percepción. El estudiante deberá leer y tener una comprensión previa del tema 2 con la finalidad de comprender e identificar las estructuras anatómicas y funcionamiento de cada uno de los sistemas de regulación y transporte del cuerpo humano.

Se sugiere lo siguiente:

- Explicar detalladamente las indicaciones a los estudiantes y guiarlos paso por paso para la correcta realización de la práctica.
- Exhortar a los estudiantes a trabajar de forma colaborativa, así como a analizar cada uno de los procesos que se está realizando.
- Incentivar la participación del grupo con la finalidad de resolver dudas en la marcha de la práctica.

Tema 3 Sistemas de obtención de energía, excreción y soporte

Objetivo

Al finalizar el tema, el aprendedor será capaz de describir con precisión la estructura y función del sistema digestivo, urinario y musculoesquelético, explicando su papel en la obtención de energía, excreción de desechos y soporte corporal, demostrando una comprensión integrada de estos sistemas y su relación con el mantenimiento de la salud.

Notas para la enseñanza del tema

Es importante reforzar:

1. La comprensión del proceso completo de digestión y absorción de nutrimentos.
2. El entendimiento del proceso de filtración y excreción del sistema urinario.
3. La comprensión del funcionamiento y mantenimiento del sistema musculoesquelético.
4. El análisis de cómo los sistemas involucrados se coordinan y trabajan en conjunto para el mantenimiento del equilibrio corporal y preservación de la salud.

Actividad 3. Práctica en Laboratorio de Ciencias

El objetivo de la actividad es comprender el proceso de filtración renal mediante una simulación que represente cómo los riñones eliminan desechos y mantienen el equilibrio de sustancias en el cuerpo. A través de esta, los estudiantes explorarán el funcionamiento de los riñones mediante una simulación sencilla del proceso de filtración renal.

El estudiante deberá leer y tener una comprensión previa del tema 3 con la finalidad de comprender e identificar las estructuras anatómicas y funcionamiento de cada uno de los sistemas de obtención de energía, excreción y soporte del cuerpo humano.

Se sugiere lo siguiente:

- Explicar detalladamente las indicaciones a los estudiantes y guiarlos paso por paso para la correcta realización de la práctica.
- Exhortar a los estudiantes a trabajar de forma colaborativa, así como analizar cada uno de los procesos que se está realizando.
- Incentivar la participación del grupo con la finalidad de resolver dudas en la marcha de la práctica.

Tema 4 Sistemas de reproducción sexual

Objetivo

Al finalizar el tema, el aprendedor será capaz de identificar y explicar con claridad la estructura y función del sistema reproductor femenino y masculino, así como analizar conceptos fundamentales de salud sexual y métodos anticonceptivos, demostrando conocimientos que favorezcan la toma de decisiones informadas y responsables en torno a la sexualidad.

Notas para la enseñanza del tema

Es importante reforzar:

1. El reconocimiento de las principales estructuras y funciones del sistema reproductor masculino y femenino, incluyendo órganos y ciclo menstrual.
2. El abordaje de temas como respeto, consentimiento, prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS), y el papel de la educación sexual en el bienestar general.

3. La identificación de los distintos tipos de métodos anticonceptivos, su mecanismo de acción, eficacia y ventajas/desventajas.

Actividad 4. Práctica en Laboratorio de Ciencias

El objetivo de la actividad es identificar las fases del ciclo menstrual y relacionarlas con los cambios hormonales y anatómicos que ocurren en el cuerpo femenino. El estudiante deberá leer y tener una comprensión previa del tema 4 con la finalidad de comprender e identificar las estructuras anatómicas y funcionamiento de cada uno de los sistemas de reproducción sexual, además del cuidado de estos sistemas mediante el análisis de los tipos de métodos anticonceptivos y salud sexual.

Se sugiere lo siguiente:

- Explicar detalladamente las indicaciones a los estudiantes y guiarlos paso por paso para la correcta realización de la práctica.
- Incentivar la participación del grupo con la finalidad de resolver dudas en la marcha de la práctica.
- Promover una breve discusión grupal donde los estudiantes respondan a preguntas de retroalimentación sobre reproducción sexual y el ciclo menstrual.

Tema 5 Estilos de vida y salud

Objetivo

Al finalizar el tema, el aprendiz será capaz de analizar la relación entre los estilos de vida y la salud, identificando y proponiendo prácticas adecuadas relacionadas con la alimentación saludable, la actividad física, el descanso y la higiene, mediante el desarrollo de un plan de autocuidado integral, demostrando conciencia y responsabilidad en la toma de decisiones para mejorar su bienestar.

Notas para la enseñanza del tema

Es importante reforzar:

1. El reconocimiento de los principios de una dieta saludable, los grupos de alimentos y cómo planificar comidas nutritivas.
2. La distinción entre actividad física y ejercicio e identificar los efectos positivos en la salud física y mental.
3. La comprensión de cómo los hábitos de descanso y sueño influyen en el rendimiento, el estado de ánimo y la función inmunológica.
4. Reforzar la importancia de una higiene corporal adecuada como parte de un estilo de vida saludable.

Actividad 5

El objetivo de la actividad es reflexionar sobre los hábitos de vida personal y proponer mejoras concretas que favorezcan una vida saludable basada en una alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado e higiene personal.

El estudiante deberá leer y tener una comprensión previa del tema 5 con la finalidad de comprender e identificar las prácticas adecuadas que fomenten un estilo de vida saludable y, a través de ellas, la mejora de la salud y el bienestar.

Se sugiere lo siguiente:

- Trabajar la actividad durante la clase con el propósito de retroalimentar y resolver dudas.
- Se recomienda realizar la explicación completa del tema para después trabajar la actividad en un tiempo aproximado de 30 minutos. Se puede trabajar por partes dedicando un tiempo en diferentes sesiones.
- Fomentar un espacio libre de juicios donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo experiencias o reconociendo áreas de mejora sobre sus propios hábitos y estilo de vida.

Tema 6 Bienestar emocional y autocuidado

Objetivo

Al finalizar el tema, el estudiante será capaz de reconocer el impacto del estrés en el cuerpo humano y la importancia de la salud mental, identificando y aplicando estrategias básicas de autocuidado y gestión emocional, mediante actividades de reflexión, demostrando mayor conciencia sobre su equilibrio emocional y responsabilidad en su autocuidado.

Notas para la enseñanza del tema

Es importante reforzar:

1. La comprensión de los tipos de estrés y cómo puede afectar a los diferentes sistemas vistos en temas previos, y cómo puede manifestarse en el comportamiento y el estado de ánimo.
2. La distinción de síntomas comunes de ansiedad, depresión o agotamiento emocional, y su diferencia con el malestar emocional ocasional.
3. Reforzar que el autocuidado incluye aspectos físicos, emocionales, sociales y mentales.
4. Fomentar el uso de técnicas accesibles como respiración consciente, organización del tiempo, límites personales, búsqueda de apoyo y prácticas de gratitud o relajación.

Actividad 6

El objetivo de la actividad es reconocer las causas y efectos del estrés, así como la importancia del autocuidado y la salud mental en la vida diaria a través de la reflexión, la investigación y la expresión creativa.

El estudiante deberá leer y tener una comprensión previa del tema 6 con la finalidad de comprender e identificar los síntomas y manifestaciones del estrés en el cuerpo humano, así como reflexionar cuáles son las principales estrategias de autocuidado para la mejora y mantenimiento de la salud mental.

Se sugiere lo siguiente:

- Trabajar la actividad durante la clase con la finalidad de retroalimentar y resolver dudas.
- Se recomienda realizar la explicación completa del tema para después trabajar la actividad en un tiempo aproximado de 30 minutos. Se puede trabajar por partes dedicando un tiempo en diferentes sesiones.
- Ofrecer ejemplos neutros de situaciones estresantes o reacciones comunes para que los estudiantes se identifiquen más fácilmente (por ejemplo: exámenes, conflictos familiares, sobrecarga de tareas).
- Fomentar la sinceridad consigo mismos como primer paso para el autocuidado.

Valoración de avance 1

- Al finalizar las presentaciones, puedes guiar a los aprendedores en el cierre con las siguientes preguntas.
 - ¿Qué aprendí sobre el funcionamiento integrado de los sistemas del cuerpo humano?
 - ¿Qué parte me pareció más interesante o sorprendente?
 - ¿Qué tema me gustaría repasar o entender mejor?
- Retroalimenta de forma individual o grupal, destacando fortalezas y sugiriendo oportunidades de mejora.

Valoración de avance 2

- Al finalizar las presentaciones, puedes guiar a los aprendedores en el cierre con las siguientes preguntas.
 - ¿Qué aprendí sobre mi cuerpo y mi bienestar?
 - ¿Qué hábitos necesito cambiar o fortalecer?
 - ¿Qué me sorprendió o me hizo reflexionar más?
 - ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en mi vida diaria?
- Retroalimenta de forma individual, destacando fortalezas y sugiriendo oportunidades de mejora. Proporciona una guía flexible y fomenta la expresión personal.



Proyecto final

Descripción

Los estudiantes diseñarán una campaña de concientización de cuidado del cuerpo humano enfocándose en alguno de los sistemas o temas como estilo de vida y salud mental para la promoción de la salud y el bienestar.

Instrucciones

Parte 1

1. El docente te asignará uno de los siguientes temas:
 - Funcionamiento del sistema reproductor masculino, cambios durante la adolescencia y cómo cuidarlo.
 - Funcionamiento del sistema reproductor femenino, cambios durante la adolescencia, ciclo menstrual y cómo cuidarlo.
 - Enfermedades de transmisión sexual y cómo prevenirlas.
 - Funcionamiento del sistema nervioso central y cómo mantenerlo saludable.
 - Funcionamiento del sistema digestivo y cómo mantenerlo saludable.
 - Influencia del estilo de vida (alimentación, ejercicio, descanso e higiene) en la salud y bienestar.
 - Estrés y emociones: cómo afectan a la salud del cuerpo.
2. Realiza una investigación sobre el tema asignado.
3. Realiza un reporte de al menos una cuartilla sobre los puntos principales que investigaste. Se debe incluir el funcionamiento de cada sistema que fue asignado, los riesgos que se tienen de tener malos hábitos y cómo se puede mejorar el estado de salud de cada tema.
4. Utiliza fuentes confiables y agrégalas en formato APA.

Parte 2

5. Reúnete con los compañeros que se les asignó el mismo tema y, en equipo, realiza entrevistas a algunos compañeros de clase para identificar qué tanto conocen sobre el tema, esto les servirá para realizar un diagnóstico y abordar los puntos que consideren más importantes de incluir en su campaña de concientización.

Parte 3

6. Diseñen una campaña de concientización sobre el cuidado del cuerpo humano, enfocándose en el tema que les fue asignado en la primera parte de esta evidencia. Su campaña debe incluir lo siguiente:
 - a. Video o podcast informativo con los puntos relevantes que investigaron.
 - b. Al menos una infografía que se pueda compartir con la comunidad de estudiantes por redes sociales o impresa.
7. Finalmente, deberán realizar una breve presentación interactiva de la propuesta de campaña que diseñaron, la cual será presentada frente al grupo con la guía de su docente.

Se realiza la entrega del proyecto final con base en los criterios de evaluación que se muestran en la rúbrica (ver anexo 1).



Anexo 1

	Nivel de desempeño			
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
Contenido de la investigación individual	25-21 puntos	21-18 puntos	18-0 puntos	25
	Describe el funcionamiento del sistema asignado, identifica al menos dos riesgos específicos relacionados con hábitos inadecuados y propone dos o más acciones concretas para mejorar el estado de salud. Integra mínimo tres fuentes confiables, citadas correctamente en formato APA.	Describe el funcionamiento del sistema asignado, identifica un riesgo y propone una acción concreta para mejorar el estado de salud. Integra dos fuentes confiables, con formato APA parcialmente correcto.	No describe adecuadamente el funcionamiento del sistema, no identifica riesgos ni acciones o la información está incompleta. Integra una o ninguna fuente y no se usa el formato APA.	
Diagnóstico mediante entrevistas	20-17 puntos	17-14 puntos	14-0 puntos	20
	Aplica entrevistas a al menos tres compañeros, registra las respuestas en formato escrito o digital, y elabora un resumen con patrones comunes y hallazgos relevantes que guían el enfoque de la campaña.	Aplica entrevistas a dos compañeros o no registra todas las respuestas; presenta un resumen sin identificar patrones claros.	No realiza entrevistas, no hay evidencia de registro, o no utiliza los resultados para orientar la campaña.	
Calidad de la campaña de concientización	35-30 puntos	30-25 puntos	25-0 puntos	35
	El equipo presenta un video o podcast con duración mínima de tres minutos, en el que se abordan el funcionamiento del sistema, riesgos y acciones de cuidado. Incluye una infografía con mínimo tres datos clave y una recomendación práctica. El material está dirigido al público juvenil y utiliza lenguaje inclusivo y comprensible.	El video o podcast tiene una duración de al menos dos minutos, pero omite uno de los tres elementos clave (funcionamiento, riesgos o acciones). La infografía incluye menos de tres datos clave o la recomendación no es concreta. El lenguaje es general.	El video/podcast tiene duración menor a dos minutos o no aborda los temas requeridos. La infografía no se entrega o no contiene datos relevantes. El contenido no es adecuado para estudiantes.	
Presentación interactiva	20-17 puntos	17-14 puntos	14-0 puntos	20
	El equipo presenta en tiempo asignado, utiliza al menos dos recursos visuales, formula una o más preguntas al grupo, y responde dudas. Muestra dominio del tema mediante explicación sin lectura de texto.	Presenta en tiempo asignado, pero utiliza un recurso visual o no involucra al grupo. Se apoya en la lectura del contenido con poca explicación propia.	No se presenta en tiempo, no hay recursos visuales ni interacción, o no se explica el contenido.	
Total				100%