



La Alimentación Sana

Documentación de
prevención en salud

OBJETIVO

Promover en alumnos una alimentación equilibrada y saludable, utilizando los alimentos y bebidas contenidas en el plato del bien comer y en la jarra del bien beber para crear menús nutritivos dentro y fuera de la escuela y así tener una salud sana y prevenir enfermedades.

INTRODUCCIÓN

Una alimentación suficiente, completa, adecuada y variada permite el crecimiento y correcto desarrollo físico e intelectual de los niños, a la vez que contribuye a mantener la buena salud. Brinda la energía necesaria para sus funciones vitales, recreativas y de aprendizaje. Alrededor de la comida se cumplen funciones humanas esenciales como la interacción social y el vínculo emocional con otras personas significativas. El momento de la alimentación es, para el niño, fuente de placer y de descubrimiento de nuevas experiencias, a la vez que es parte del proceso de socialización y de construcción de hábitos de vida. Por su enorme importancia en todos los planos de la vida de los niños y de las familias, promover una alimentación saludable es uno de los pilares para la construcción de una buena salud individual y colectiva.

La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras. Una buena nutrición y la práctica de ejercicio es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. La ingesta de nutrientes es distinta en función de las distintas etapas de su evolución. Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas.

MARCO CONCEPTUAL

- **LA ALIMENTACION SANA**

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos.

¿SABIAS QUE?

Tener una alimentación sana y equilibrada te ayuda a:

- Obtener todas las sustancias nutritivas (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales) que tu cuerpo necesita para mantenerte saludable.
- Tener un crecimiento y desarrollo óptimos, sentirte bien, prevenir enfermedades y lograr el máximo desempeño en tus actividades diarias.
- Tener un peso saludable, prevenir y controlar enfermedades.

• **PLATO DEL BIEN COMER**

La alimentación correcta está representada gráficamente en el Plato del Bien Comer, que muestra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día.

Consta de tres grupos de alimentos:

- **Verduras y frutas:** Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.
- **Cereales y tubérculos:** Principal fuente de hidratos de carbono.
- **Leguminosas y alimentos de origen animal:** Principal fuente de proteínas.

El Plato del Bien Comer



Federación Mexicana

https://lh3.googleusercontent.com/proxy/OOIFikPurOU4k5MxBvYA_WcwkuAKVRNNEVx2c5RnQWsGMefSjTU_Q66NVCfd-9AwSvC1-gBbFMa9Uad33Mb4ggS_nIglNwDGS7wXCyWvlhyFFrBGIEfFQpUheTc4XwZo4VpVQ

Consejos para una alimentación correcta:

- Ningún alimento contiene todas las sustancias nutritivas que tu cuerpo necesita, por lo que debes incluir diariamente alimentos de los tres grupos y variarlos
- Consume tres comidas completas y dos colaciones saludables al día.
- Desayuna o come antes de acudir a la escuela
- Consume alimentos frescos.
- Incluye diario en las comidas principales y refrigerios las verduras y frutas frescas de temporada, dando variedad y color
- Consume cantidades moderadas de alimentos de origen animal, da preferencia a pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carne magra, asadas, horneadas, cocidas, así como leche semidescremada o descremada por su menor contenido de grasa saturada
- Prefiere quesos bajos en grasa como el tipo panela, requesón o cottage
- Evita el abuso de alimentos chatarra
- Limita el consumo de grasas y azúcares
- Evita el consumo excesivo de sal, utiliza condimentos y especias para darle sabor a tus alimentos
- Bebe de 6 a 8 vasos de agua simple potable al día
- Prepara tus alimentos y bebidas con higiene, lava tus manos antes de cada comida y evita comer alimentos en lugares con poca higiene o expuestos al aire libre

- **JARRA DEL BIEN BEBER**

El cuerpo esta conformado del 50% al 75 % de agua, esta se pierde a través del sudor, orina, entre otras y al no contar con un reservorio de la misma hay que reponerla al hidratarnos diariamente.

Si consumiéramos de 1.5 a 2 litros de agua simple al día obtendríamos la hidratación necesaria, a menos que sean casos particulares con requerimientos o necesidades fuera de lo normal, por eso se indica el consumo de 6 a 8 vasos de agua simple diarios.

Las demás bebidas se indican en un rango de 0 a algún número máximo de tazas o vasos que se pueden consumir al día, es decir si no se consumen es adecuado y en caso de consumirse no deben exceder el número máximo de tazas o vasos.

•NIVELES DE LA JARRA DEL BIEN BEBER

- Nivel 1:** *Agua potable natural.* Es la bebida más adecuada para cubrir las necesidades diarias de líquidos. Se debe consumir mínimo ocho vasos de agua natural al día.
- Nivel 2:** *Leche semidescremada, descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada.* Aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad; se recomienda beber máximo dos vasos al día. Se deben preferir sobre la leche entera y bebidas con azúcar agregada.
- Nivel 3:** *Café y té sin azúcar.* Se pueden tomar cuatro tazas (de 250 ml cada una) al día. El té provee micronutrientes como fluoruro, aminoácidos y vitaminas.
- Nivel 4:** *Bebidas no calóricas, con edulcorantes artificiales.* Son refrescos de dieta, agua con vitaminas, bebidas energizantes y otras con base en café o té. Se aconsejan 0 a 500 ml por día (0 a 2 vasos). Se recomienda su consumo muy esporádico.
- Nivel 5:** *Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados.* Se trata de jugos de fruta, leche entera y bebidas alcohólicas o deportivas; se recomienda de 0 a 1/2 vaso (125 ml) por su aporte de calorías. Es mejor no ingerirlas.
- Nivel 6:** *Bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrientes.* Incluye refrescos y bebidas con azúcar adicionada (jugos, aguas de sabor y café). Su consumo se asocia con caries dental y obesidad. Se recomienda no ingerirlas.

La jarra del buen beber



A close-up, artistic photograph of a glass containing a golden liquid, possibly whiskey, with a white object partially visible in the background. The lighting is soft and warm, highlighting the texture of the liquid and the smooth surface of the glass.

ESTRATEGIAS

CONOZCAMOS EL PLATO DEL BIEN COMER

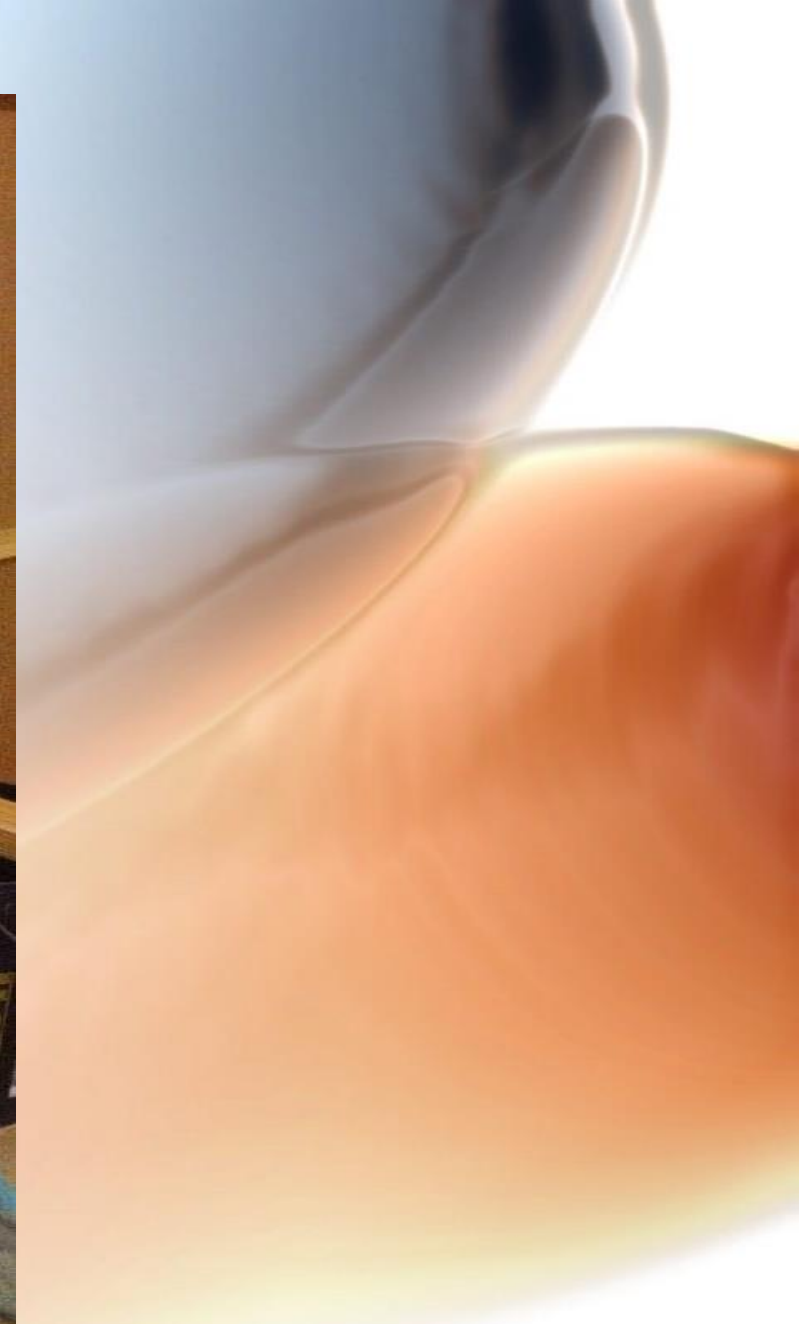
- Se realiza el plato del bien comer con foami haciendo cada uno de los elementos que lo conforman.
- A cada elemento se le coloca velcro.
- Se pinta el fondo del plato del bien comer en un metro de tela.
- Al terminar de dar la introducción del tema se les pide a los alumnos que chequen todos los elementos que se tienen en el suelo, preguntarles ¿ si conocen todos los alimentos que se encuentran? ¿Qué les gusta? ¿ Que no les gusta? ¿Qué comen mas? ¿ Que no comen? Dar explicación a las respuestas de los pequeños.
- En el desarrollo de la actividad se les pedirá que entre todos realizaremos el plato del bien comer colocando cada elemento donde corresponde, si en el momento colocan un elemento mal en ese momento hacer la reflexión con los pequeños e inducirlos a donde va correctamente.
- Para finalizar la actividad realizar cuestionamientos sobre la importancia del plato.



Pinteres <https://pin.it/4bkXNTj>

Conociendo la Jarra del Bien Beber

- Se realiza la figura de una jarra con sus divisiones en una cartulina o en un papel boon.
- Se les pedirán recortes de bebidas que común mente tomen y conozcan
- Al terminar de dar la introducción del tema se les pide a los alumnos que observen sus recortes y preguntarles ¿ las bebidas que ustedes tienen entran en la jarra del bien beber? ¿Qué les gusta tomar mas? ¿ Que no les gusta? ¿Qué toman mas? ¿ Que no han tomado? ¿ Que bebidas no conocen? Dar explicación a las respuestas de los pequeños.
- En el desarrollo de la actividad se ira armando la jarra colocando las bebidas que cada pequeñito trae en la parte que corresponda siempre preguntando a los pequeños donde tiene que ir y el ¿Por qué? Así hasta terminar todas las bebida, (si no llevan alguna bebida pueden dibujarla).
- Para finalizar se reflexionara toda la información vista.



Armando Nuestro Menú



Pinteres <https://pin.it/5gpeFsZ>

- Se les pedirá un plato de plástico de casa o en su caso se les entrega una hoja con el dibujo del plato.
- Se tendrán recortes de alimentos y bebidas.
- Se les pedirá a los pequeños que armen su menú para cada uno de los tiempos para nuestra alimentación (desayuno, colación, comida, colación, cena).
- Se les ayudara a los pequeños para lograr un menú correcto con las cantidades de cada elemento.
- Este menú que los pequeños realicen se les hace llegar a los papitos para que en casita lo puedan realizar.
- Al finalizar la actividad los pequeños identifican los alimentos que pueden ingerir en la escuela y en casita de manera mas saludable.

Compartiendo

- Todos los días un pequeñito lleva una fruta o verdura picadita para compartir con sus compañeros, diario es un pequeñito diferente.
- Este alimento se utiliza como colación e hidratación.

AUTORES

Monica Ethel Torres Pulido

Dolores Pulido Urbina

Lilia Yedsely Martinez Ramos

Irma Guadalupe Flores Morales

Blanca Grisel Cruz Martinez

Año de elaboracion: 2020