



La lotería de alimentos del sur, ayuda a mi alimentación

Autora: Petra Cruz Ortiz

Coordinación de Educación para la Salud L048 del Municipio
de Amatepec, C.C.T. 15AOS2028V

Fecha completa de finalización del RDE: 24 de febrero de
2023

Logo de la licencia: 

PROPOSITO

En la edad escolar el aprendizaje como sostén en la educación nutricional es muy importante, en este momento es cuando se van adquiriendo los conocimientos y habilidades que en el futuro serán la base de nuestro estilo de vida saludable y nos ayudará a gestionar el día a día.



La educación nutricional para niños y niñas se puede definir como el aprendizaje de una serie de estrategias que ayudan a que la infancia adopte conductas y sepan realizar determinadas elecciones en el ámbito de la alimentación que ayuden a mejorar su salud, todo esto nace desde cómo aprender a peinarnos o bañarnos, hasta aquellos conocimientos formales que adquirimos en el entorno escolar, el aprendizaje durante ambas etapas es constante y enriquecedor. Sin embargo, un aspecto tan importante como es el “cómo nos alimentamos” puede quedar fuera de la educación que se nos brinda durante esos años, teniendo en cuenta que comemos todos los días, que lo hacemos varias veces durante las 24 horas y que además existe una relación directa entre nuestra alimentación y nuestro estado de salud, la educación nutricional se convierte en una asignatura indispensable en esta etapa de aprendizaje en la actualidad ya se está integrando llevando como nombre “vida saludable”.

Adquirir los conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición promueve que en la vida adulta la dieta obtenga el valor destacado que merece como factor determinante del estado de salud. Esta correcta educación nutricional ayuda a adquirir conductas positivas en relación con la alimentación y contribuye a modificar aquellas menos adecuadas. Todo esto con el objetivo final de adoptar unos hábitos saludables que perduren a lo largo del tiempo y favorezcan una mejor calidad de vida.

Enseñar buenos hábitos nutricionales es una tarea continua y compartida, aquí los padres y el entorno familiar, los profesores, los profesionales sanitarios, así como la industria alimentaria y los medios de comunicación deben fomentar el entorno adecuado para conseguir aumentar los conocimientos en esta materia y generar un punto de vista crítico en todo aquello referido a la alimentación.

Su alcance es extenso y ayuda a crear una cultura alimentaria centrada en repercutir positivamente sobre la salud en todos los sentidos.

La educación nutricional no solo incluye información en materia de nutrición, sino que se trata de un tipo de enseñanza orientada a la acción, que facilita la adopción voluntaria y natural de hábitos alimentarios que fomenten el bienestar. Se trata de un proceso en el que se aprende a elegir y disfrutar de todos los alimentos y conocer la frecuencia y cantidad recomendada de cada uno de ellos, pero también se comprende el beneficio que implica su consumo para el cuerpo, por otro lado participar en la compra y preparación de las comidas en casa, enseñar la importancia de la higiene alimentaria, son algunas de las acciones que dan forma al concepto de educación nutricional y actúan como factores de prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Todo lo anterior nos dice en síntesis que un niño que aprende a comer de forma saludable tiene más probabilidades de continuar manteniendo esa conducta durante la edad adulta y, en consecuencia, posiblemente goce de mejor salud en el futuro.

Es por todo esto que la educación en alimentación cobra especial relevancia y se convierte en una experiencia de aprendizaje que nos aporta las mejores herramientas para cuidar de nuestra salud, bienestar y calidad de vida a lo largo del tiempo.

A continuación, se muestran los aprendizajes que reforzaran el siguiente proyecto:

-  Consume alimentos saludables considerándolo que un manejo adecuado de desechos disminuye el impacto en el medio ambiente.
-  Consume alimentos saludables considerándolo que un manejo adecuado de desechos disminuye el impacto en el medio ambiente.
-  Toma decisiones sobre su alimentación reconociendo impactos en el aprovechamiento de recursos naturales.
-  Analiza las características de una dieta basada en el plato del bien comer y la compara con sus hábitos alimentarios.

No cabe duda que el plato del bien comer es una guía visual para ayudar a educar y motivar a los niños a comer bien, para tener opciones practicas con respaldo científico y tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

Teniendo en cuenta el contexto donde el niño se desenvuelve. A continuación, hablaremos de los grupos de alimentos que integran el plato del bien comer:

Grupo 1 (Frutas y Verduras).



Este grupo es fuente de vitaminas y minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, lo que permite un adecuado crecimiento y buen desarrollo físico. Dentro del grupo de las frutas podemos encontrar una gran variedad de acuerdo a la región donde se encuentran los alumnos: nanches, ilamas carambolo, ciruelas, maracuyá, zapote, nísperos guanábana, granada, mango criollo, naranja, guayaba, melón, capulín, chirimoya, ciruela criolla, cocoyol, durazno, prisco, papaya, lima, plátano, tamarindo, tejocote, todo esto considerando en la temporada que se dan estas frutas. Respecto a las verduras podemos encontrar las siguientes: acelgas, brócoli, calabazas, cebollas, chayotes, chiles, cilantro, col, coliflor ejotes, flor de calabaza, jitomate, huitlacoche, jícama, lechuga, nopal, quelites, rábano, zetas, verdolagas, zanahoria, pepino.

Grupo 2 (Cereales)

Aportan una fuente principal de energía que el cuerpo humano necesita para sus actividades diarias, dentro de este grupo podemos encontrar los siguientes: alegría, amaranto, arroz, atole, avena, barrita de avena, bolillo, camote, cereales de caja, elote, sopas de pasta, arroz, palomitas, nixtamal, tortillas de maíz, pinole, telera y trigo.

Grupo 3 (Alimentos de origen animal).

Este grupo proporciona proteínas que son necesarias para el desarrollo de los niños, así como la formación y reparación de tejidos. Carne de armadillo, atún en agua, bistec, camarón, cecina, mojarra, higuana, pollo, queso (requesón, queso fresco, queso de prensa, queso Oaxaca, trucha, chicharrón, huevo, leche y yogur.

Grupo 4 (Leguminosas)

Además de ser fuente de carbohidratos y proteína vegetal, son excelentes contribuyentes de fibra, ácido fólico, magnesio y otros componentes en la alimentación. Lamentablemente, a pesar de su valor nutricional, versatilidad y bajo costo, el consumo de frijoles y similares, no es tan importante en el presente, como lo era en épocas pasadas; por ello es necesario retomarlos como base de la alimentación, y el momento ideal para hacerlo, inicia en la infancia.

Dentro de este grupo se encuentran los siguientes alimentos: alubias, frijol, garbanzo, habas, lentejas y soya.

Es importante mencionar que cada grupo de alimentos es importante para proporcionar los nutrientes esenciales y la energía que pueden apoyar el crecimiento normal y la buena salud.

DESARROLLO

El presente trabajo tiene como finalidad explicar el plato del bien comer de manera visual orientando al niño sobre los alimentos que puede consumir de acuerdo a la región, ya que se ha observado que tienen mayor aceptación los alimentos que se dan en la zona como los que se mencionaron anteriormente.

Se desarrollará un mapa mental ya que se ha comprobado que nuestro cerebro funciona por medio de asociaciones, es por ello que cuando proyectamos información que contienen imágenes se hace más fácil encontrar conexiones entre una idea y otra.

Este mapa mental consistirá en cinco momentos en los cuales se verá reflejado los grupos de alimentos de manera gráfica. Lo cual le permitirá al alumno comprender la importancia de consumir los cuatro grupos de alimentos.



Posteriormente para reforzar los aprendizajes esperados el alumno jugará con una lotería donde se empleará la misma información del mapa mental, ya que se ha comprobado que el juego sienta las bases para el desarrollo de conocimientos y competencias sociales y emocionales clave.

A través del juego, los niños aprenden a forjar vínculos con los demás, y a compartir, negociar y resolver conflictos, además de contribuir a su capacidad de autoafirmación.

Este juego de la lotería tiene diferentes instrucciones y estructura a las loterías comunes ya que se jugará a carta llena, porque su estructura consta de solo 6 imágenes alusivas por carta, esto con la finalidad de que el juego tenga mayor duración y sea más relevante.

Las cartas para poder llevar a cabo el juego, se obtendrán de la misma lotería, se tendría que imprimir doble vez para obtenerlas.





Acervo Digital Educativo







servo
gital
ucati



CONCLUSIONES

- No cabe duda que la edad escolar es un período crucial, de máximo desarrollo intelectual y físico, los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.
- A partir del tercer o cuarto año de vida los niños experimentan un crecimiento continuo durante una etapa bastante larga: la edad escolar.
- La edad escolar es un período crucial, de máximo desarrollo intelectual y físico. Se distingue por una importante maduración. Los niños adquieren en ella grados de autonomía en diferentes aspectos. Entre ellos por supuesto la alimentación.
- Es capaz de comer solo, aunque al principio necesita ayuda para algunas cosas como cortar con cuchillo o masticar sin dificultad. Es una etapa en la que empieza a consolidar la diversidad de alimentos en la dieta y la adaptación progresiva a la alimentación del adulto.
- Es fundamental que el niño incorpore unos buenos hábitos en el entorno familiar, aunque las guarderías y los colegios también son un marco muy adecuado para transmitir y reforzar esta educación.

REFERENCIAS

- RUSSO, Sabina.** (2020). LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE LOS NIÑOS. Redalyc. Recuperado 23 de febrero de 17d. C., en: <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388050/349863388050.pdf>
- GONZÁLEZ Bavera, A. C.** (10d. C., septiembre 17). ANÁLISIS DE LA DIETA CONSUMIDA POR NIÑOS Y NIÑAS EN EDUCACIÓN INICIAL DURANTE LA RUTINA DIARIA. Redalyc. Recuperado 23 de febrero de 17d. C., de <https://www.redalyc.org/journal/5257/525756095001/html/>