



5 de junio Día Mundial del Medio Ambiente

Cuento “Paco y los nutrientes”

Acervo Digital Educativo

Autor(a): JESÚS ALBERTO ROCHA ORTIZ
Coordinación de Área de Educación para la Salud L037
CCT 15aos2041p

Municipio de Nezahualcóyotl
15 de febrero de 2023



Propósito:

Este material didáctico contribuye a construir un aprendizaje esperado para cuarto año del Programa de Estudio 2011: *Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del Plato del Bien Comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación*; por lo que, se abordan contenidos sobre el *Plato del Bien Comer, los grupos de alimentos y su aporte nutrimental*.

En el cuento “Paco y los nutrientes” se muestran las consecuencias de no tener una correcta alimentación, se mencionan los nutrientes que aportan los diferentes grupos de alimentos y su función para el cuerpo, posteriormente, se mencionan los beneficios de consumir alimentos de todos los grupos del Plato del Bien Comer e hidratarse con agua simple y finalmente, se brinda información sobre la desnutrición.

Este cuento busca fomentar la toma de decisiones conscientes encaminadas a mejorar la alimentación, con la finalidad de favorecer un estilo de vida saludable.

Contenido:

Realizar lectura del cuento “Paco y los nutrientes” **(Anexo)**

Conclusiones:

Los alumnos pueden hacer lectura del cuento “Paco y los nutrientes” de forma individual o grupal, además, se recomienda que los alumnos realicen la lectura del cuento en compañía de sus padres ya que se hacen notas sobre la importancia de consumir un refrigerio balanceado a la hora del recreo durante la edad escolar.

A pesar de que los alimentos que aparecen en el cuento son comunes para la población escolar mexicana, se podrían hacer adaptaciones con la intención de incluir alimentos locales.

Al final del cuento, se proponen dos actividades. El propósito de la Actividad 1. es que el alumno reconozca los nutrientes que aportan los diferentes grupos de alimentos del Plato del Bien Comer. El propósito de la Actividad 2. es que el alumno reconozca la función de los nutrientes para el cuerpo humano.

A manera de conclusión, el cuento “Paco y los nutrientes” contribuye a que el alumno sea capaz de comparar los alimentos que consume con los de cada grupo del Plato del Bien Comer, y su aporte nutrimental para mejorar la alimentación de los educandos.

Citas y referencias:

- Gobierno de México. (10 de noviembre de 2022). *El plato del bien comer*. <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer#:~:text=El%20plato%20del%20bien%20comer%20es%20una%20gu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n,fin%20de%20mostrar%20a%20la>
- Freepik. (10 de noviembre de 2022). <https://www.freepik.es/>
- Illustrator CS6. (2012). <https://www.adobe.com/mx/products/illustrator.Html>. Adobe.
- Photoshop CS6. (2012). https://www.adobe.com/mx/products/photoshop/landpa.html?gclid=Cj0KCQiApKagBhC1ARIsAFc7Mc4heeXSH1SJWSCPpJOlaC3EVCybnsC_10MKra-eHJiDCvxrd8De1TAaAnesEALw_wcB&sdid=KQPQY&mv=search&ef_id=Cj0KCQiApKagBhC1ARIsAFc7Mc4heeXSH1SJWSCPpJOlaC3EVCybnsC_10MKra-eHJiDCvxrd8De1TAaAnesEALw_wcB:G:s&s_kwid=AL!3085!3!534567490259!e!!g!!photoshop%20cs6!188199942!10039630422. Adobe.

- Paco y los nutrientes -



Nota: Todas las imágenes son originales.

Los nutrientes vistos a través del vaso. Un cuento para leer en familia.

Él es Paco, tiene 9 años y siempre ha sido más pequeño y delgado que los demás niños de su salón.

Últimamente se siente débil, se ve pálido, y se ha mareado mucho.



Doña Rosita, la mamá de Paco, estaba muy preocupada.

¿Qué le pasa a mi hijo?



Por eso decidió llevarlo al médico...

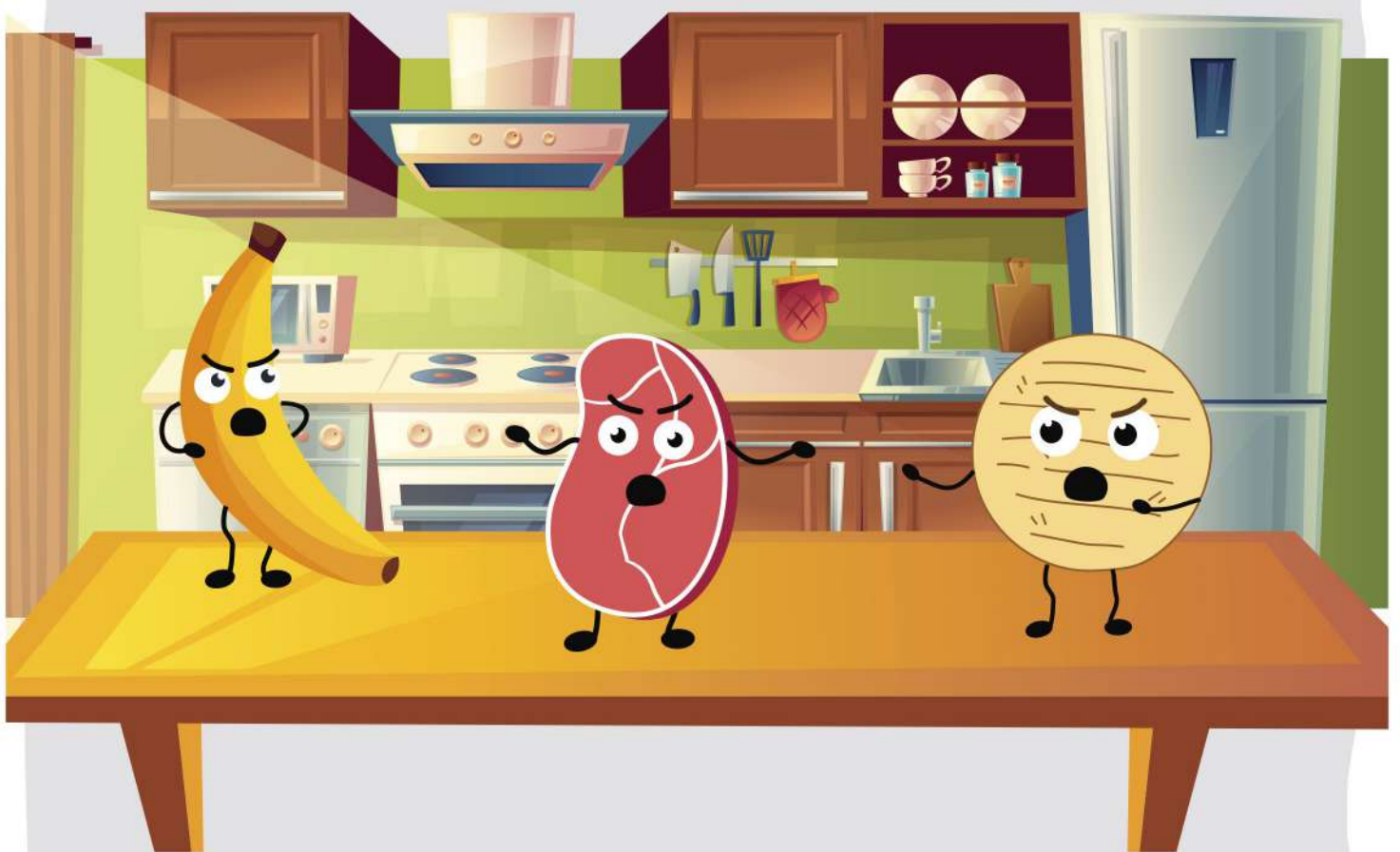
El médico le explicó que Paco tenía un grave problema de salud y debía mejorar su alimentación.



Al escuchar esto, Paco se puso muy triste pues él sabía que en ocasiones no llevaba de desayunar a la hora de recreo, por flojera.



**Mientras tanto... en la cocina de Doña Rosita,
se encontraba un plátano, la carne y una tortilla
en medio de una calurosa discusión.**



**¡Yo soy más nutritivo! -dijo el plátano.
No podrías estar más equivocado, yo soy más
nutritivo -dijo la carne.
Ambos están equivocados. ¡Obviamente yo soy más
nutritivo! -gritó la tortilla.**

**Dejen de pelear amigos -dijo el vaso de agua.
Todos son nutritivos, pero aportan diferentes
nutrientes.**

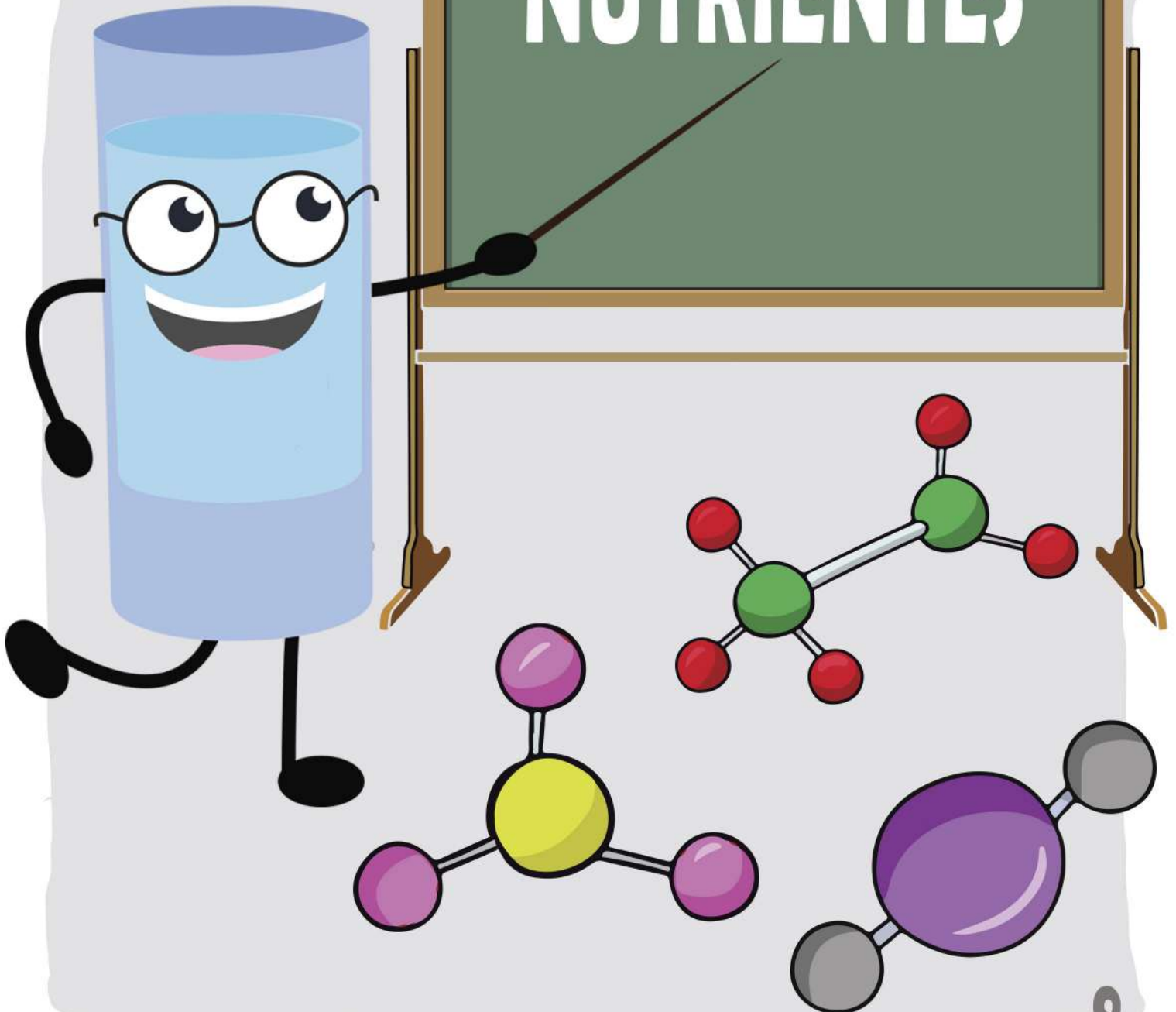


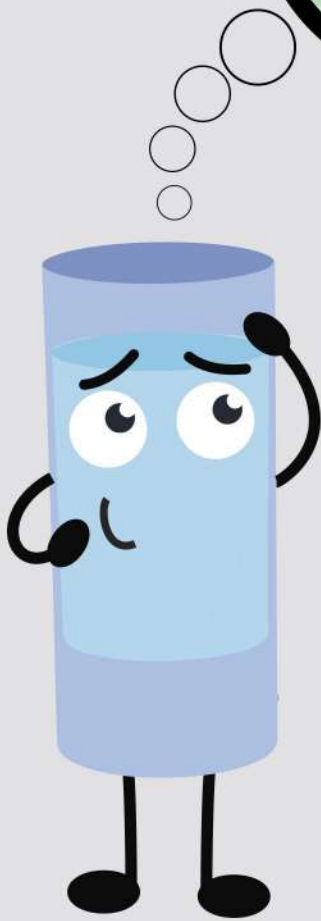
Pero, ¿Qué son los nutrientes? -dijo el plátano.



Los nutrientes son sustancias químicas que encontramos en cada uno de los alimentos y que son esenciales para la vida.

NUTRIENTES



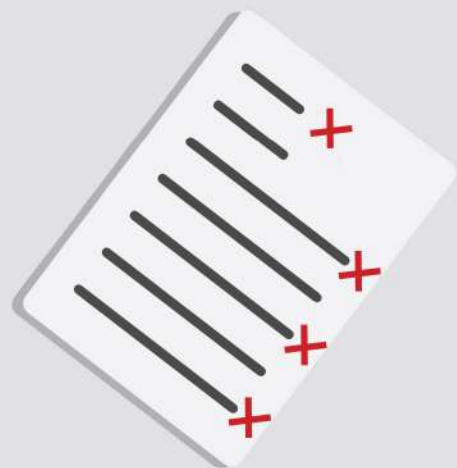


Que les parece si en lugar de pelear ayudamos a Paco. Él es el niño de la casa y necesita todos los nutrientes por que ha tenido muchos problemas en la escuela.

Paco se duerme en clase...



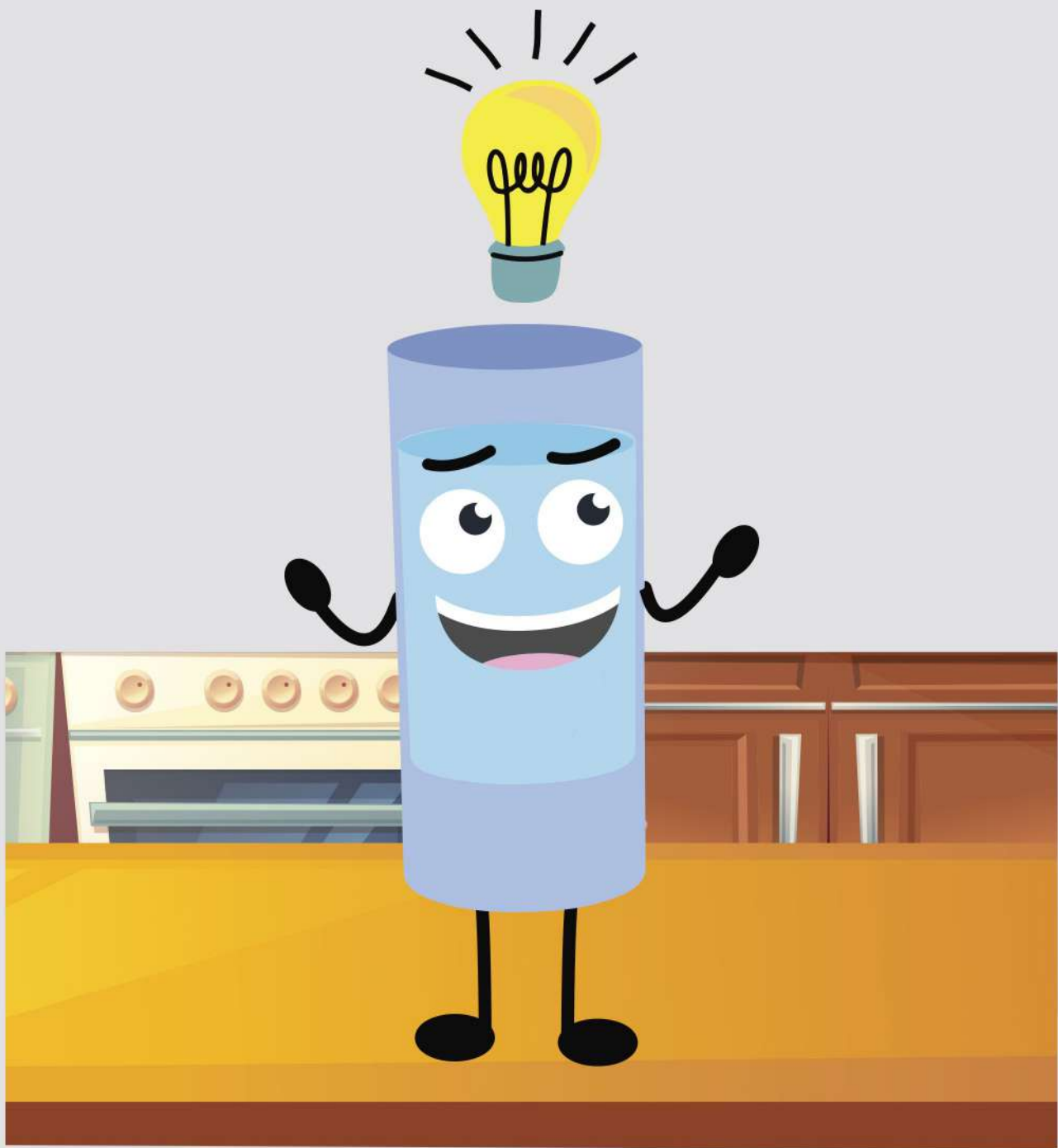
Ha tenido malas calificaciones...



Y tiene problemas con los deportes...



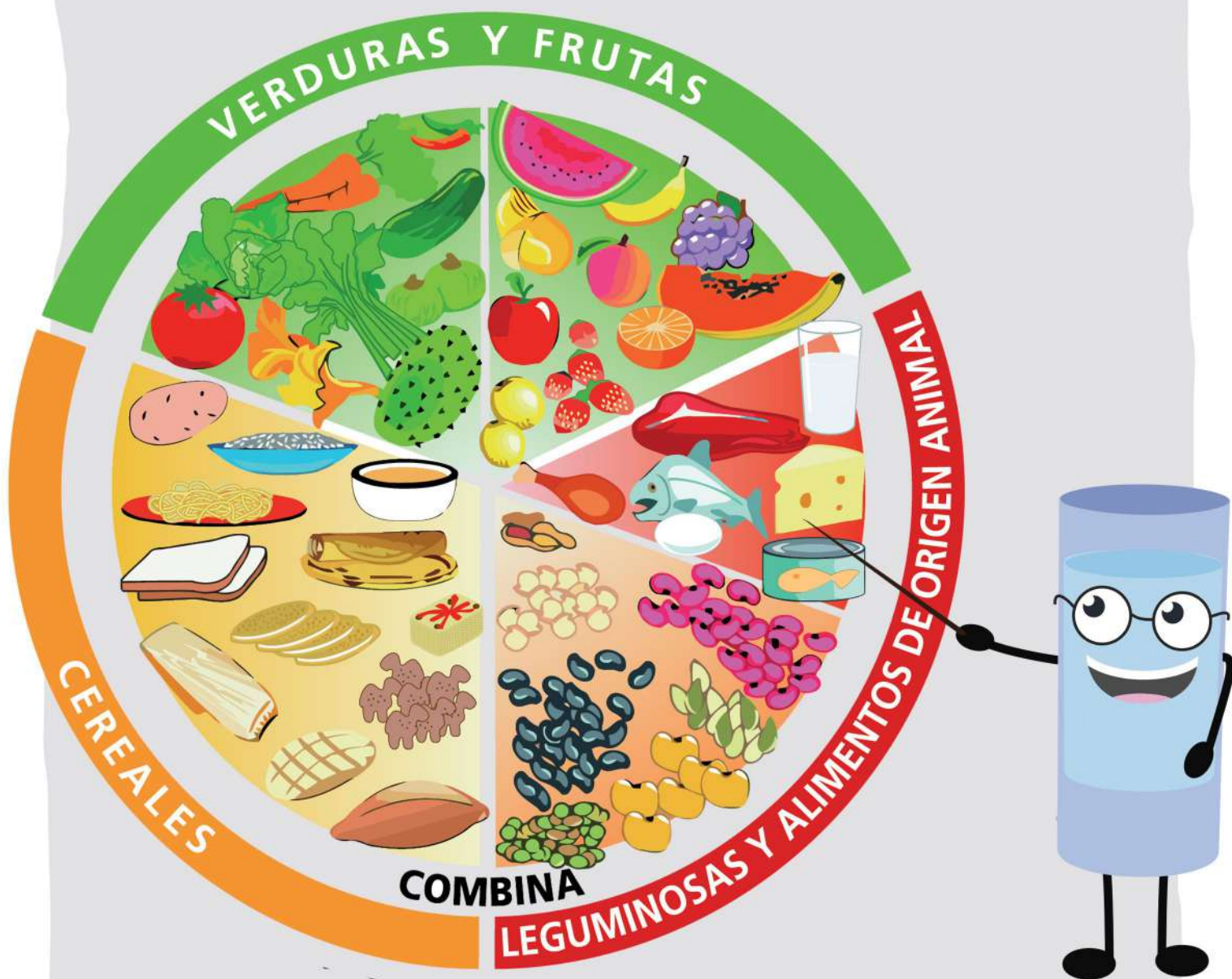
Podemos preparar una comida completa y balanceada para ayudar a Paco -dijo el vaso de agua-



Pero, ¿Cómo preparamos una comida completa y balanceada?.



No se preocupen yo he visto que Doña Rosita utiliza una guía para preparar los alimentos. Se llama el “Plato del bien comer”.



Aquí aparecen todos los grupos de alimentos y están organizados por colores, incluso el tamaño que tiene cada grupo indica la cantidad que debemos de comer de cada uno de ellos.

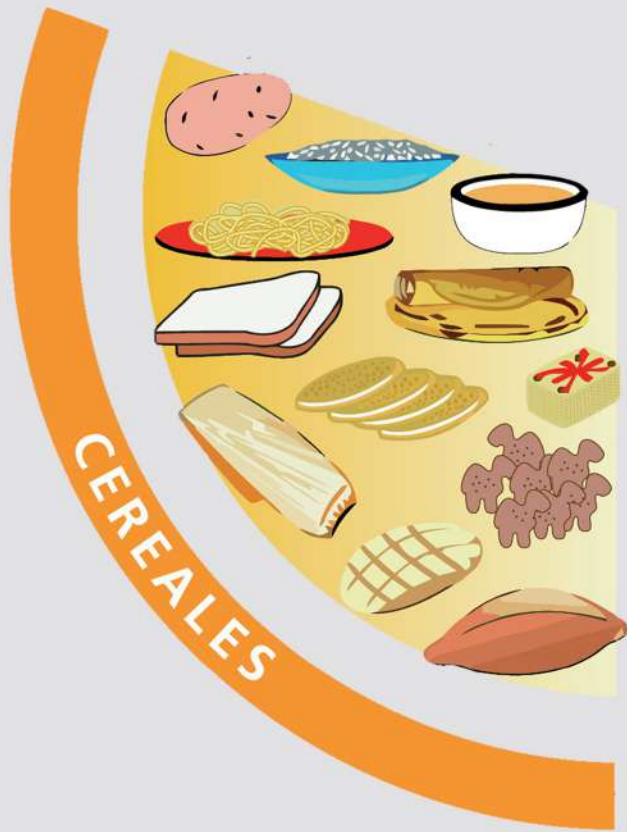
Las frutas y verduras aportan vitaminas y minerales. Estos nutrientes ayudan al buen funcionamiento del cuerpo.



**Vitaminas
y minerales.**



**Los cereales aportan carbohidratos, los
cuáles se convierten en energía para realizar las
actividades diarias.**

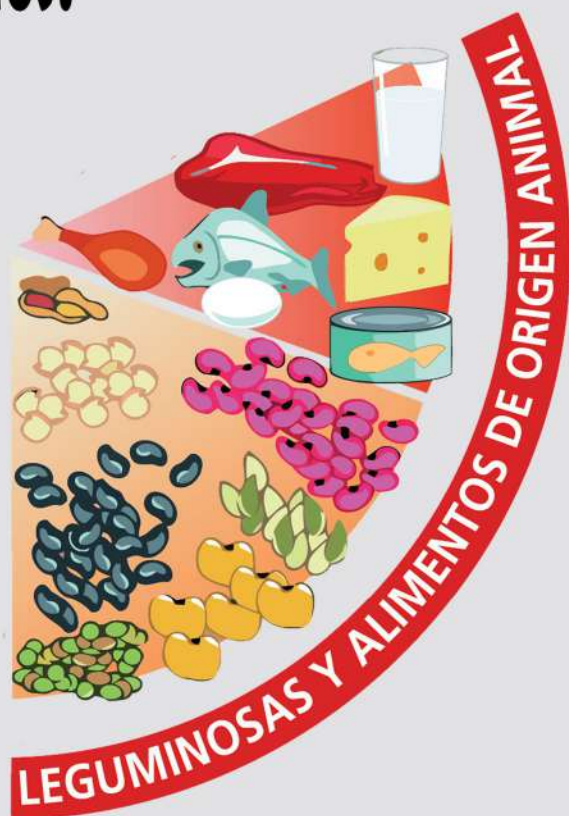


Energía

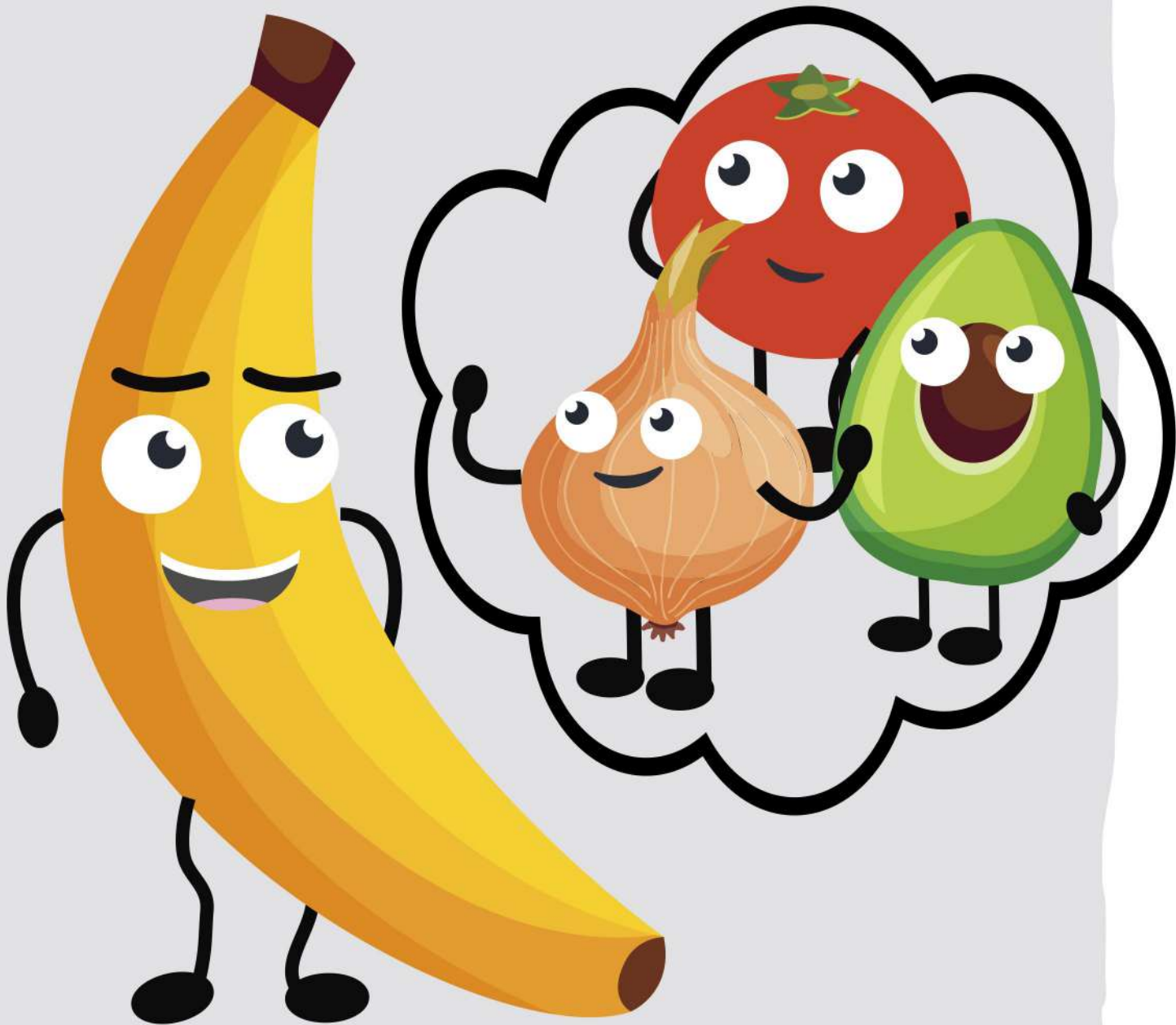


Y los alimentos de origen animal y leguminosas aportan proteínas. Estos nutrientes ayudan a crecer grande y fuerte, además ayudan a reparar los tejidos.

Proteínas.

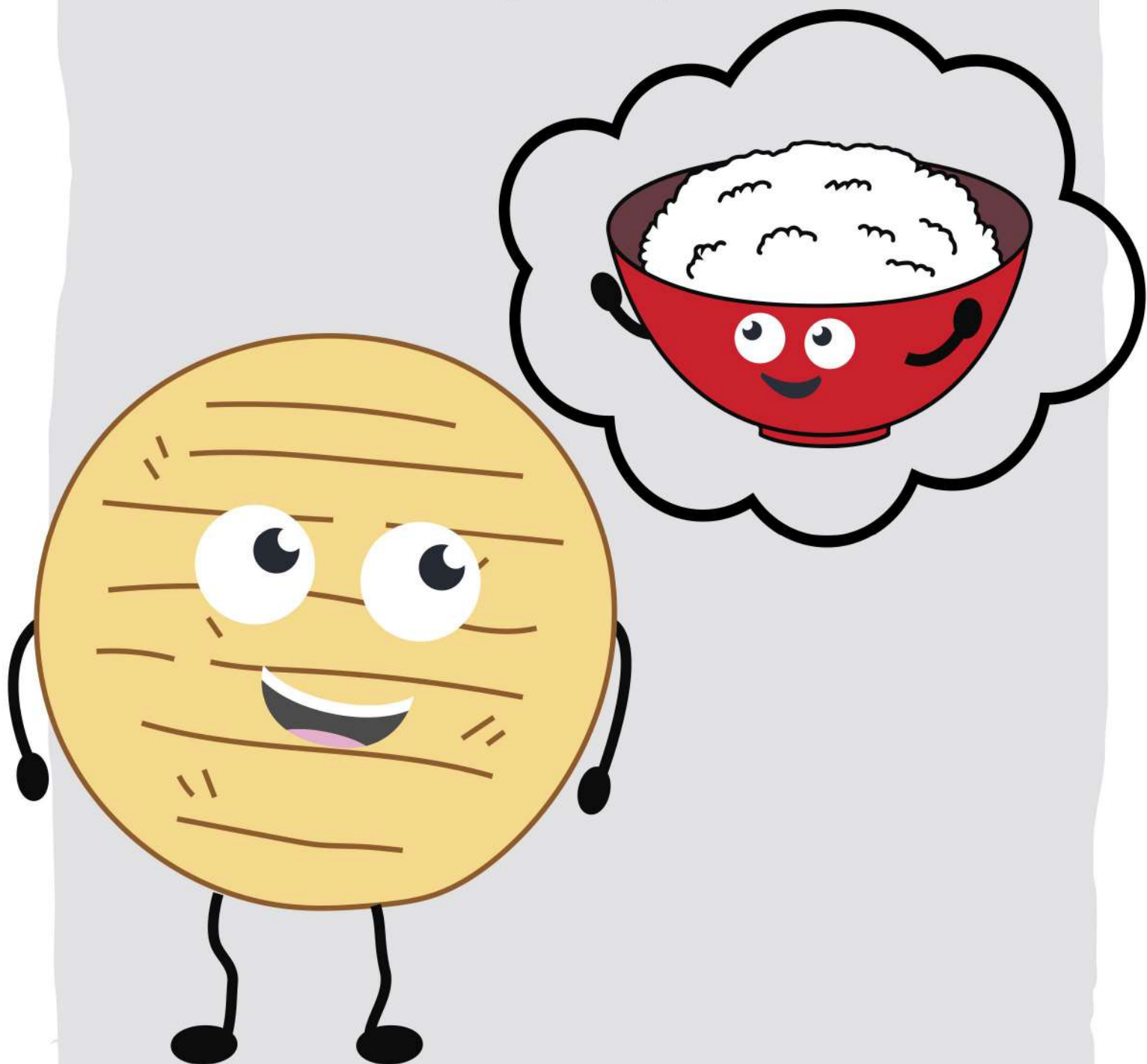


Yo aportaré las vitaminas y minerales, para que Paco tenga un buen funcionamiento del cuerpo -exclamó el plátano.



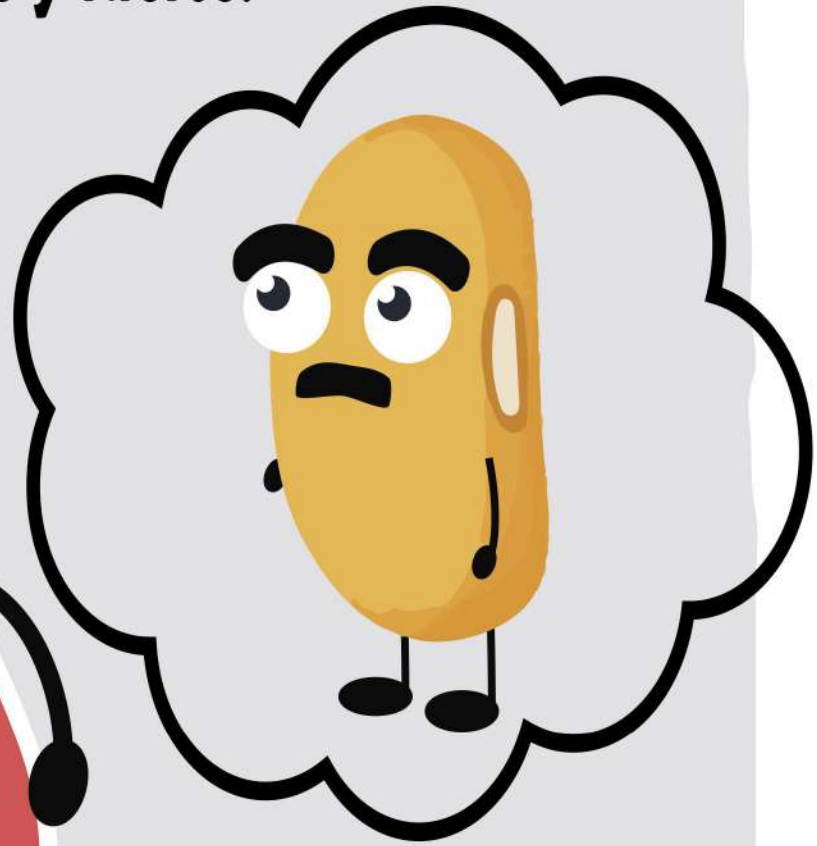
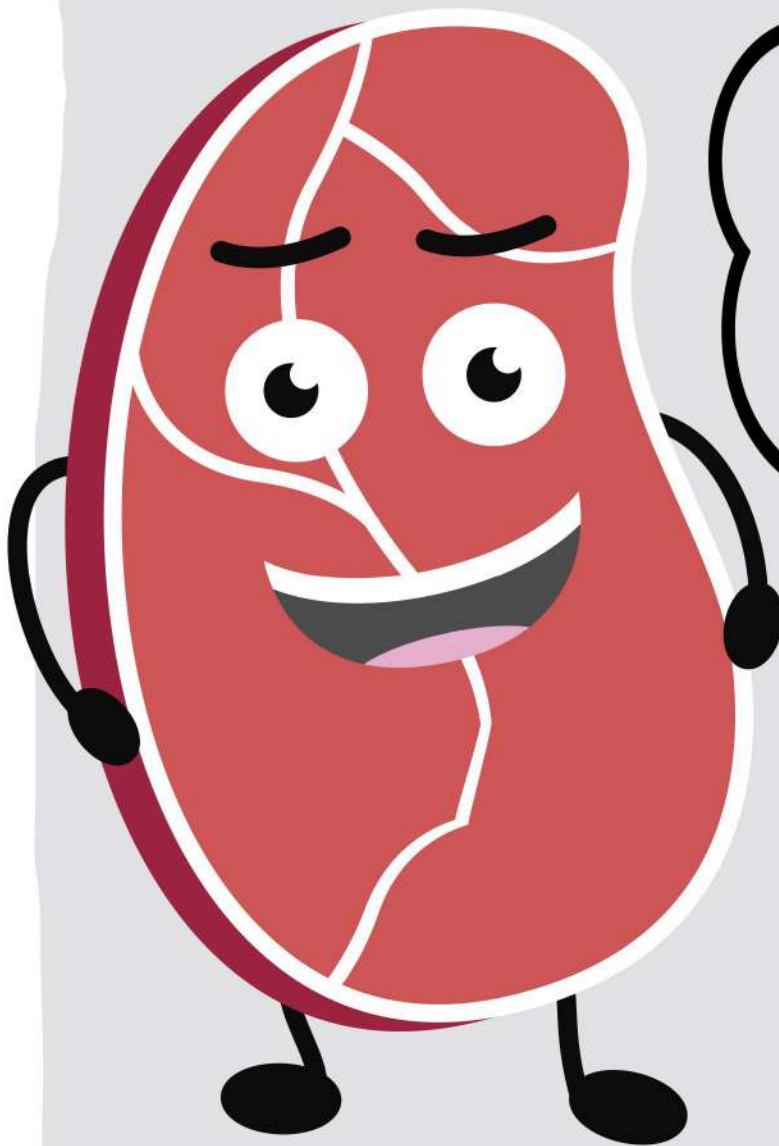
Además, invitaré a mi prima la cebolla, a mis primos, el aguacate y el jitomate porque somos del mismo grupo: Frutas y verduras.

Yo aportaré los carbohidratos para que Paco tenga energía.



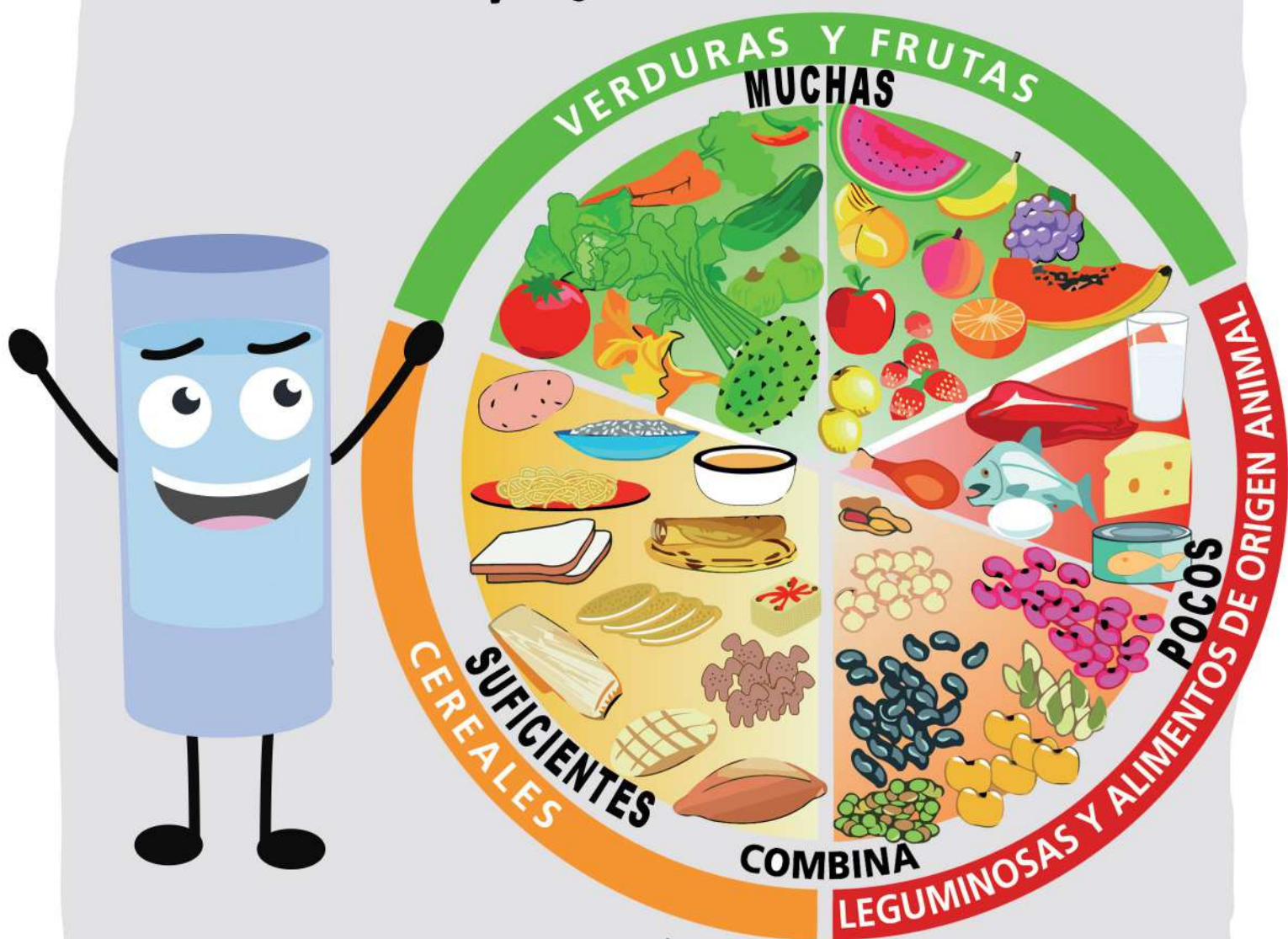
Invitaré a mi sobrino el arroz -dijo la tortilla.

Yo aportaré proteína para que Paco crezca grande y fuerte.



Y si se trata de invitar a la familia, yo invitaré a mi tío el frijol porque somos del mismo grupo: Alimentos de origen animal y leguminosas -dijo el pedazo de carne.

Muy bien, ahora podemos preparar una comida completa y balanceada. Recuerden que Paco debe comer muchas frutas y verduras, suficientes cereales y pocos alimentos de origen animal y leguminosas.



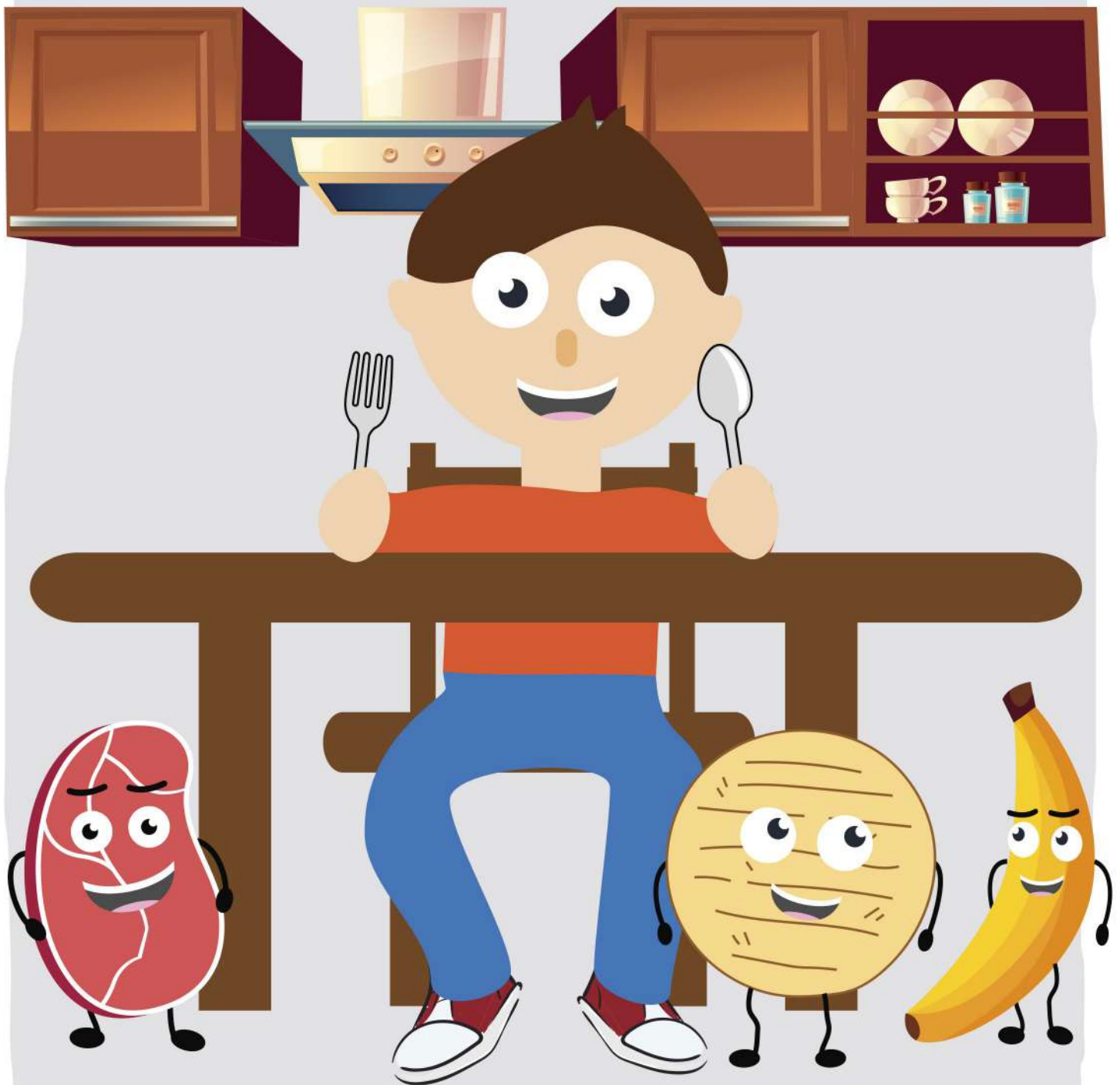
Además, Paco debe tomar 8 vasos de agua al día para estar bien hidratado. ¡Yo les ayudo con eso!

Por la tarde...



Paco bajó a comer y vió sobre la mesa su comida favorita. ¡Estaba deliciosa!

Después de un tiempo...



Paco tuvo una buena alimentación y con ayuda de los alimentos obtuvo todos los nutrientes que necesitaba para ser un niño saludable.

Ahora, Paco tiene más energía y participa en clase.



Sus calificaciones han mejorado.



Y es el mejor jugador de basketball de la escuela.



FIN

Nota para padres:

Es muy importante que los niños lleven un refrigerio balanceado para consumir en el recreo.

El desayuno es muy importante durante la edad escolar.



ACTIVIDAD

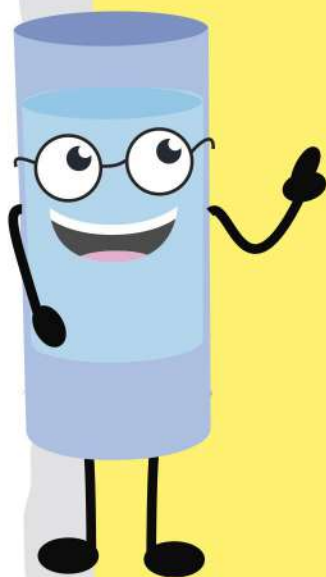
Sabías que...

La desnutrición se puede presentar cuando faltan nutrientes en la alimentación o cuando el cuerpo no puede absorber los nutrientes de los alimentos.

¿Qué enfermedad tendrá Paco?



La desnutrición crónica puede causar retraso en el crecimiento (altura baja para la edad) y peso bajo para la altura. Además, puede afectar el funcionamiento cognitivo de los niños, lo que afecta su desempeño escolar.



“Si quieres aprender más, visita la página electrónica”.





ACTIVIDAD 1.

Escribe sobre la línea los alimentos que aportan vitaminas y minerales, carbohidratos (energía) y proteínas, según sea el caso.

● Vitaminas y minerales: _____

● Carbohidratos (energía): _____

● Proteínas: _____



ACTIVIDAD 2.

Escribe cuál es la función de los diferentes nutrientes en el cuerpo humano.



Vitaminas y minerales: _____



Carbohidratos: _____



Proteínas: _____
