



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Acervo
Digital
Educativo

Implementando un Platillo Nutritivo de la Región en el Aula

Autores(as): González Maya Saira y Mendoza Vazquez Isis
Brissa

Coordinación de Área L010, 15AOS2092W
Tecámac

30 de noviembre de 2022



Introducción

En México las estadísticas de salud muestran una tendencia cada vez mayor al desarrollo de problemas tanto de desnutrición como de sobrepeso y obesidad, problemática que afecta a la población en general, siendo nuestro foco de atención los NNA, por tal motivo acercamos la información necesaria para prevenir y evitar las problemáticas antes mencionadas.

Estos problemas constituyen una dificultad en la salud pública a nivel mundial debido a la dimensión que están adquiriendo en la sociedad, ya no solo en edades adultas sino también desde la edad infantil y juvenil.

La proporción de niños y niñas mayores de cinco años con sobrepeso u obesidad aumenta a uno de cada tres. El Principal problema de salud por una nutrición deficiente que padecen niñas y niños entre seis a once años es la presencia de ambos padecimientos, obesidad y sobre peso (ENSANUT, 2021).

Por otro lado, uno de cada 8 niños y niñas menores de cinco años presentan una talla baja (moderada o severa) para su edad. Esto es por la falta de una dieta suficiente, variada y nutritiva está asociada con más de la mitad de las muertes de niñas y niños en todo el mundo.

Cuando padecen desnutrición, son más propensos a morir por enfermedades y presentar retraso en el crecimiento durante el resto de su vida. No es necesario un grado avanzado de desnutrición para sufrir consecuencias graves; tres cuartas parte de los niños y niñas que mueren por causas relacionadas están sólo ligera o moderadamente desnutridos (UNICEF, 2016).

El presente recurso es relacionado con el Área de Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social, vinculado con el aprendizaje esperado: Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud. Elaborado con la finalidad de describir los diferentes nutrientes de los grupos que forman el Plato del Bien Comer, se describe la elaboración de un platillo saludable, y se propuso la realización de unas “Tostadas de Picadillo con Nopales” la cual rescata alimentos de la región y a su vez combina los tres grupos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) es recomendable seguir una dieta balanceada que aporte los nutrientes necesarios para mantenernos saludables y prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Es así, que compartimos esta información para que te haga reflexionar y concientizar lo importante que tiene combinar estos tres grupos del Plato del Bien Comer y logres una buena alimentación. Logrando un estilo de vida saludable, controlar tu peso, cambiar tu composición corporal, reducir la probabilidad de desarrollar diabetes y enfermedades del corazón en el futuro, mejorar el rendimiento físico y deportivo. No olvidando que elaborar platillos con alimentos saludables es divertido e innovador.



EDOMÉX
DECISIONES FINES, RESULTADOS FUERTES



Acervo
Digital
Educativo

Titulo: Implementando un platillo nutritivo de la región en el aula

Autores(as): González Maya Saira, Mendoza Vazquez Isis Brissa

15AOS2092W

Tecámac

30 de noviembre de 2022



Platillo nutritivo

Platillo nutritivo. <https://youtu.be/s-bLEj9pNRU>

Conclusiones:

En el presente trabajo, la alimentación saludable no se limita solo al alimento, sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y deben estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.

Es necesario comer mejor modificando hábitos de consumo y contaminando menos. La educación nutricional y ambiental en todos los niveles constituyen una piedra angular. Inculcar una nueva mentalidad, promover un sistema de valores y lograr un compromiso personal y colectivo para corregir la desigualdad, establecer la justicia y garantizar el derecho a la alimentación. Por eso, se busca por medio de estos medios hacer llegar la importancia que tiene el Plato del Bien Comer y lo que ofrece los tres grupos (Frutas y Verduras, Cereales y Tubérculos y Alimentos de Origen Animal) logrando la participación de NNA realicen diferentes platillos con la combinación de estos grupos.

Por otro lado, se continúan presentando casos de alumnas y alumnos con enfermedades como son la desnutrición, sobrepeso y obesidad, principales problemas de salud en México. Estos padecimientos significan el principal factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades no transmisibles que afecta a la población y repercute para generar las condiciones óptimas para el aprendizaje, por tal razón es esencial que las y los docentes hagamos hincapié en promover hábitos alimenticios saludables, a través de las prácticas pedagógicas como son la elaboración o diseño de recetas de cocina y su degustación.

En esta ocasión el elaborar un platillo permitió en los alumnos algunas habilidades como a nivel grupal el trabajo colaborativo, la integración, aceptación, empatía, la práctica de valores como respeto y compañerismo, en relación al nivel individual identifico elementos del plato del buen comer, como fueron los alimentos que integraron su platillo y a que grupos de alimentos pertenecen y que beneficios les aporta su consumo, además las compartir sus experiencias sobre su platillo, permitió crear un catálogo de platillos novedosos y nutritivos.

Es muy significativo, la guía de alimentación (Plato de Bien Comer) donde establece criterios para la orientación nutritiva en México y resalta que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe de haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

Por lo tanto, los NNA constituyen unos de los grupos más vulnerables debido a que su organismo se encuentra en desarrollo y crecimiento, una alimentación incorrecta puede llevar una serie de carencias nutricionales perjudiciales para la salud y derivar en la aparición de enfermedades crónicas. Por este motivo, es básico promover en estas edades la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida correctos.

Por último, la información proporcionada en el video es una ayuda tanto a padres de familia como profesores, de manera informativa para aportar con un mejor conocimiento de las necesidades alimenticias de los niños, en esta etapa de desarrollo y crecimiento. Es necesario crear un hábito alimenticio saludable en los niños, deben de aprender a comer en base a las leyes de una dieta correcta, realizando así una alimentación variada, equilibrada y saludable.

Referencias.

Gobierno de México (s. f.). Sobrepeso y obesidad en México. Recuperado de <https://acortar.link/tjg>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2023). Como ayudar a los niños: recomendaciones para los padres y otros cuidadores. Recuperado de <https://acortar.link/252fKR>

SEP. (2011). Plan de Estudios. Educación Básica. México.

UNICEF (s. f.). Salud y nutrición. Recuperado de <https://acortar.link/JzRhXh>