

“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México”.

Título: Me alimento, me cuido

Informe de trabajo

Por: Monserrat Fuentevilla Álvarez

CCT: 15AOS2178B

Municipio: San Antonio la Isla

12 de enero de 2023



Licencia seleccionada
[Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México”.

Introducción

Una buena nutrición requiere una buena alimentación, de acuerdo con Aneska Mariño (s.f.) los seres humanos que se alimentan mal no pueden tener una buena nutrición, gracias a una buena alimentación se le puede proporcionar al cuerpo humano aquellas sustancias que nos aportan salud y vida. Hoy en día existen diversas formas de alimentación que provienen de condiciones geográficas, climáticas, organización de la agricultura, industrialización y distribución de los alimentos, capacidad adquisitiva de la población, hábitos nacionales y gustos individuales.

Héctor Rodríguez (2001) refiere que cuando hablamos de la mala alimentación, sumada a los trastornos psicológicos y/o psíquicos derivados, puede ser la causa de diversas enfermedades, por lo que es fundamental llevar un estilo de vida saludable, hacer uso de los grupos del plato del bien comer permitirá que evitemos futuras enfermedades. Es indispensable crear conciencia en las nuevas generaciones de la importancia que tiene la alimentación saludable.

Una alimentación correcta podemos lograrla cuando implementemos una variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal, con esto cada alimento que consumamos cumplirá la función de nutrirnos desarrollando funciones que son específicas para nuestro cuerpo y así gozar de una vida plena y saludable.



“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México”.

Justificación

De acuerdo con la UNICEF (2019) en México, la mala alimentación en etapa escolar ha incrementado aceleradamente debido al alto consumo de alimentos y bebidas nutricionalmente desbalanceados, con un contenido elevado en azúcares, grasas y aditivos. Teniendo como consecuencia un factor de riesgo importante para la salud y bienestar tanto físico, psicológico y social afectando la calidad de vida de los escolares.

Es por eso la importancia de reorientar la selección, compra e ingestión de los alimentos que consume el niño dentro y fuera de la escuela. Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día.

El adquirir un hábito alimenticio bueno es fundamental para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimo, ya que brindará beneficios en la salud y bienestar del escolar.

“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México”.

Problema

Los alumnos consumen con mayor frecuencia alimentos con bajo aporte nutricional y alto contenido en grasas y azúcares. Teniendo como repercusión en la salud deficiencias nutricionales o factor de riesgo a desarrollar enfermedades.

Objetivo general

Reorientar a los niños y padres de familia a la correcta selección, compra e ingestión de alimentos con aporte nutricional de acuerdo a la etapa de desarrollo y crecimiento de los escolares para reforzar su sistema inmunológico por medio de vitaminas y minerales que encontramos en una alimentación balanceada, mejorando el estado de salud del niño.

Objetivo específico

Encaminar al alumnado en la modificación y selección de hábitos alimentarios saludables, reconociendo la importancia de llevar una alimentación equilibrada y la relación que tiene en el estado de salud.



“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México”.

Desarrollo de la Actividad

Previo a la sesión se invita a los padres de familia para que asistan a tomar una clase con sus hijos sobre el plato del bien comer.

La Promotora al entrar al salón, realizará el saludo correspondiente a los alumnos y padres de familia.

La promotora iniciará con preguntas generadoras las cuales los alumnos y padres de familia tendrán que contestar.

¿Qué alimentos desayunaste? ¿Sabes de donde provienen? ¿Son nutritivos?
¿Cómo lo sabes?

Se les explica a los alumnos y padres de familia cual es la importancia de llevar una alimentación de colores, que beneficios me aporta, y la manera en que podemos hacer uso del plato del bien comer utilizando una lámina que ilustra cómo se divide el plato del bien comer.

Se pregunta a padres de familia sobre cómo es que llevan la alimentación en casa y que están dispuestos a cambiar para mejorar creas hábitos saludables.

Finalmente se otorga una hoja blanca para alumno y padre de familia en donde se solicita que dibujen su alimento favorito eligiéndolo del grupo del plato del bien comer, posteriormente de manera aleatoria se solicita la participación de dosparejas alumno – padre de familia y se comienza con el juego “Adivina que alimento” en el cual cada pareja tendrá que dar características del alimento que dibujo y la pareja contrincante tendrá que adivinar que alimento es, la pareja que adivine el alimento de la pareja contraria gana un premio.

“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México”.



Alumnos y padres de familia realizando actividad Me alimento, me cuido, llevando acabo el juego adivina que alimento.

“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México”.

Conclusiones

De acuerdo con el Gobierno de Merida (s.f.) El plato del bien comer es una guía de alimentación que nos permite observar que alimentos son los ideales para consumir y así llevar una dieta adecuada, creando un desarrollo del cuerpo humano saludable, ya que todos los alimentos tienen una función especial aportando vitaminas, minerales, proteínas etc cada uno en diferentes cantidades, dividiéndose en tres grupos 1.- Grupo verde que son las frutas y las verduras las cuales se tienen que consumir en abundancia, 2.- Grupo amarillo que son los cereales aquellos que debemos de consumir de manera moderada y finalmente 3.- Grupo rojo que representa a las leguminas y los alimentos de origen animal, los cuales son aquellos que debemos de consumir en menor cantidad por el alto contenido de proteínas y carbohidratos que estas no pueden aportar, haciendo un semáforo con estos tres grupos.

No tenemos que privarnos de comer algunos alimentos es de suma importancia crear un hábito saludable en cuanto a la alimentación creando un equilibrio entre la cantidad y tipo de alimento que cada ser humano debe de consumir.

Debemos de considerar que en cada tiempo que tenemos de comida debemos incluir un alimento de cada grupo, así como consumir 5 porciones de frutas y de verduras tratando de no quitar la cáscara que cada alimento tiene, cuando evitamos los jugos procesados estamos eliminando aquellas vitaminas y minerales que realmente tienen un aporte energético.

Hoy en día existen una alta prevalencia de enfermedades cardiovasculares por una alimentación no balanceada, es de suma importancia crear conciencia en los alumnos sobre beneficios y consecuencias de una alimentación saludable y no saludable, evitar el consumo de alimentos procesados reducirá el riesgo de futuras enfermedades, que pueden evitarse en la infancia.

Como docente mi primordial propósito es velar por la salud integral de los alumnos partiendo de una alimentación balanceada ya que es la base fundamental.



“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México”.

Referencias bibliográficas

Aneska Mariño (s.f.). Alimentación saludable. Consultado en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>

Hector Rodriguez (2001). La alimentación y la nutrición en México, Disponible en:
<http://revistas.bancomext.gob.mx/rce/magazines/31/6/RCE.pdf>

UNICEF (2019). La mala alimentación está perjudicando la salud de la infancia mundialmente. Consultado en: <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-est%C3%A1-perjudicando-la-salud-de-la-infancia-mundialmente>

Gobierno de Merida (s.f.). El plato de bien comer. Disponible en:
<http://www.merida.gob.mx/mercadifto/lib/elementos/archivos/PlatoBienComer/Temario.pdf>