



# El plato sabio de la alimentación

Autor(a): Teresa Lourdes Campos Ramírez  
Coordinación de Área de Educación para la Salud L022 15AOS20590  
Toluca, México  
27 de octubre 2022





EDOMEX  
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA Y COOPERACIÓN SOCIAL



## INTRODUCCIÓN

Durante la niñez, la nutrición es fundamental en la ayuda a salud y el desarrollo de su cuerpo, habilidades y capacidades motrices y mentales.

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México. Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

Si se tiene una alimentación adecuada, les ayuda a crear desde pequeños buenos hábitos alimentarios, seleccionando, consumiendo y combinando los diferentes grupos del plato de bien comer proporcionándole una dieta completa, equilibrada y variada.

Evitando así enfermedades como la anemia, sobrepeso, cardiovasculares, hipertensión, enfermedades de los dientes como la caries, diabetes infantil y hasta cáncer.

## PROPÓSITO

El presente material didáctico en video se realizó para apoyar a los docentes en la enseñanza – aprendizaje, de NNA de educación primaria, el cual servirá a mejorar sus hábitos de alimentación, mediante el plato del buen comer el cual les enseñará: ¿De qué está compuesto el plato del buen comer?, ¿Que nutrientes tiene? Y ¿en que ayuda a nuestro cuerpo?, ¿Cuánto debemos comer?, ¿Qué pasa si no comemos adecuadamente? Y ¿cómo me puedo ayudar para poder comer algo que no me gusta?

Se elaboró un video, porque facilita, por tanto, la construcción de un conocimiento significativo dado que se aprovecha el potencial comunicativo de las imágenes, los sonidos y las palabras para transmitir una serie de experiencias que estimulen los sentidos y los distintos estilos de aprendizaje en los alumnos además despertar el interés de los alumnos y generar una dinámica participativa.

## LOS APRENDIZAJES ESPERADOS A FAVORECER:

- ✚ **3RA FASE** Argumenta la importancia del consumo diario de alimentos de los tres grupos representados en el Plato del Bien Comer y de agua simple potable para el crecimiento y el buen funcionamiento del cuerpo.
  
- ✚ **4A FASE** Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del Plato del Bien Comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación.

**FAVORECIENDO A LAS ASIGNATURAS DE:** español, Matemáticas, Conocimiento del Medio y Educación Cívica y Ética.

### UNIVERSO

Nivel básico primaria: Tercera fase y cuarta fase

### TEMA

El plato sabio de la alimentación

### ESTRATEGIA

Video didáctico llamado «El plato sabio de la alimentación»



EDOMEX  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ❖ SEP. (2021) Marco común de aprendizajes fundamentales para la Educación básica. Educación primaria.
- ❖ SEP. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. México.
- ❖ SEP. (2017). Plan y programas de estudio Educación Básica. México.