



Jugando al Chef

Autora: Hortencia Hernández Salazar

Coordinación de Educación para la Salud L048 del Municipio
de Tejuilco, C.C.T. 15AOS2005K

Fecha completa de finalización del RDE: 17 de febrero de
2023.

Logo de la licencia: 

Introducción

Alimentación es mejorar sus hábitos alimenticios ya que los tiempos que estamos viviendo con diferentes formas de alimentaciones que los alumnos se olviden de realizar una ingesta adecuada con alimentos nutritivos **que ayuden a su desarrollo pleno**, por medio de la **Estrategia del juego chef** se realizaron diversas recetas de la región y a su vez se elaboraron con alimentos nutritivos que permitirán evitar que exista obesidad, desnutrición, diversas enfermedades que se ocasionan por una mala alimentación por no conocer cómo deben alimentarse saludablemente por tal motivo se realizaron las siguientes actividades, para llegar a mejorar los hábitos de alimentación en nuestros niños: materiales: de alimentos procesados y alimentos naturales, para realizar las recetas de alimentos saludables tratando de evitar consumir alimentos procesados, y consumir productos propios de la región cambiando así su estilo de vida para un mejor crecimiento saludable.

Estrategia: JUGANDO AL CHEF

Inicio:

Explicar a los alumnos la actividad que se va a realizar. Se inicia con una canción titulada el baile de las frutas.

Aprendizaje Esperado: Reconoce las distintas partes del cuerpo y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.

Propósito: Desarrollar en los alumnos de primer grado la elaboración de ensaladas nutritivas que contengan alimentos considerados en el plato del buen comer, que beneficie el desarrollo integral de su cuerpo.

Desarrollo:

- 1.- Los niños y maestro se lavaron las manos con agua y jabón siguiendo los protocolos correspondientes para evitar diversos contagios ya que estamos en contingencia sanitaria....
- 2.- Se les pidió a los alumnos que colocaran sus alimentos que trajeron en la mesa de trabajo enlatados y naturales.
- 3.- Se clasificaron los alimentos y utensilios para su preparación.
- 4.- Todos nos colocamos nuestros gorritos que se elaboraron para empezar a jugar al chef.
- 5.- Se organizaron dos equipos para la elaboración de las ensaladas con los diferentes alimentos.

Preparación de ensalada de alimentos naturales.

- 1.- Con ayuda de maestros y alumnos se picaron las diferentes frutas y verduras para empezar a elaborar la ensalada.
- 2.- Se colocaron en un recipiente y se mezclaron agregándoles sal y limón para que los alumnos pudieran degustarlas.
- 3.- Se les sirvió a los alumnos en platos y cada uno de ellos explicaron su elaboración y porque es necesario comer frutas y verduras.

Revisar la fecha de caducidad de los alimentos procesados.



Verificar que las latas estén en buen estado sin estar golpeadas.

Probar si está en buen estado y olor adecuado para su preparación.

Colocar las porciones correctas para su preparación.

Cierre:

El principal beneficio que nos proporciona una alimentación saludable es que nos ayuda a prevenir enfermedades que pueden llegar a ser crónicas. Una alimentación sana hace que nuestro organismo funcione de la mejor manera y principalmente consumiendo productos propios de la región. Se elaboraron recetas con alimentos nutritivos y saludables.

Nombre de la receta	Imagen de la receta
<p>Ensalada primavera</p> <p>6 zanahorias cortada en cuadrillos. 3 betabel medianos cortados en cuadrillos 3 pepinos medianos cortados en cuadrillos 3 brócolis cortado en trozos medianos 1 pechuda cocida y deshebrada 3 jitomates picados en trocitos. Sal al gusto.</p> <p>Preparación: Se colocan todos los ingredientes en un recipiente grande, se mezclan y se le pone sal al gusto y listo para comer.</p>	
<p>Ensalada de coditos sureños</p> <p style="text-align: center;">Ingredientes</p> <p>1 bolsa de sopa de coditos cocida. 1 lata de piña en almíbar cortada en trocitos medianos. 1 cuarto de jamón cortado en trocitos 1 mayonesa mediana 1 pizca de pimienta molida 1 cuarto de pasitas 1 cuarto de almendras en trocitos</p> <p>Preparación: Se coloca en un recipiente grande la sopa cocida el jamón en trocitos, la piña en trocitos, la mayonesa y una pizca de pimienta molida, pasitas, trocitos de almendras se mezclan todos los ingredientes que están en el recipiente con una cuchara grande y se le pone un poco de jugo del almíbar y listo para degustar</p>	

Evaluación: rúbrica

Criterios	No logrado 0 a 5	Parcialmente logrado 6 a 8	Logrado 9 a 10
Búsqueda de información	Sólo se queda con la información por el docente	Busca información, pero esta es mínima	Busca variada información
Menú diario solicitado de la semana completa	Realiza el menú diario solo de 1 a 2 días	Realiza el menú diario pero incompleto	Realiza el menú diario completa
Menú diario acorde a una alimentación saludable	No presenta alimentos acordes a una alimentación saludable	Presenta alimentos acordes a una alimentación saludable, pero no en su totalidad	El menú es totalmente saludable
Sigue las instrucciones	No sigue las instrucciones, presenta una serie de errores en el trabajo.	Sigue las instrucciones, excepto por algunos detalles.	Realizan un buen trabajo, en equipo siguiendo las instrucciones.
Trabajo en equipo	Trabajo de forma apartada al equipo.	No completa las ideas y opiniones de sus compañeros	Trabaja en equipo contemplando las ideas y opiniones vertidas por los integrantes del equipo.

Conclusiones

- ✚ Como hemos logrado comprobar que los alimentos procesados son más dañinos para nuestra salud.
- ✚ Tras el análisis podemos deducir que los alimentos naturales son saludables para nuestro cuerpo.
- ✚ Gracias a todo lo anterior lo podemos interpretar que los productos naturales son más saludables y accesibles para su compra que los productos procesados.
- ✚ En resumen, quieres estar sano y saludable consume los tres grupos de alimentos que están en el plato del bien comer.

Bibliografía

- Barquera, S. (2020). *Hasta que los kilos nos alcancen*. Cuernavaca: Instituto nacional de educacion publica 2019.
- Basuelto, J. (2021). *Alimentación vegetariana en la infancia*. Madrid: Debolsillo.
- Fernandez, B. (2019). *Y LA COMIDA SE HIZO 4. PARA CELEBRAR*. TRILLAS.
- Montero, L. F. (2019). *Abrir los ojos a una alimenación correcta*. Toluca.
- Rius. (2020). *La panza es primero*. Debolsillo.
- Secretaría de educación Publica. (2018). *Plan y programas de estudio para la educación basica*. México.
- Secretaría de Salud. (2021). *Manual Cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes*. México: Secretaría de salud.