

Vida bien

Autora: Irma Bautista López.

Coordinación de Educación para la Salud L047 del Municipio de Tejupilco, C.C.T. 15AOS2005k

Fecha completa de finalización del RDE

Logo de la licencia: 

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es una propuesta didáctica para el desarrollo del tema de alimentación en educación primaria, con la finalidad de reconocer la importancia de una ingesta alimentaria correcta en cada una de las comidas diarias para que crecimiento, desarrollo y buen funcionamiento del cuerpo.

En la actualidad el tema de la alimentación es un tema relevante ante la problemática en el país de sobre peso y obesidad y sobre todo obesidad infantil y los riesgos de salud que conlleva, como la diabetes, hipertensión, etc.

Ante la problemática de salud relacionada con la alimentación, el 23 de enero de 2006 se publica la NOM-043-SSA2-2005, (Norma Oficial Mexicana: Servicios Básicos de Salud, Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para brindar orientación.), el objetivo de la publicación de este documento es establecer criterios generales que unifiquen la orientación alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas con respaldo científico para la integración de una alimentación correcta adecuada a sus necesidades y posibilidades.

Con la finalidad de mejorar esta problemática se impulsa una cultura de salud a través de la educación, se pretende proporcionar a los alumnos y las alumnas herramientas básicas de vida saludable en cada grado se analiza diferentes temas de salud relacionados con la alimentación, en este trabajo mi punto de atención es tercer grado, específicamente el tema 3. Dieta: los grupos de alimentos, para el cual estoy presentando este material didáctico, aunque puede adaptarse a cualquier grado.

Es muy importante fomentar en la población escolar hábitos de vida saludable en etapa temprana con la finalidad de prevenir enfermedades futuras que incapacitan o afectan la calidad de vida del ser humano. Para lograr este objetivo es muy importante la información, investigación y poner en práctica dicho conocimiento.

DESARROLLO

En el ámbito Educativo, para lograr en los alumnos, las alumnas y adolescentes los aprendizajes esperados, es muy importante que ellos busquen, entiendan y apliquen esa información a su vida cotidiana, en esa medida se habrá logrado el objetivo de la educación, en este caso específicamente el conocimientos de la clasificación de los alimentos, la integración de una dieta correcta, para evitar enfermedades crónico degenerativas como la diabetes y la hipertensión y finalmente lograr un cambio de hábitos alimentarios saludables en la población escolar.

La responsabilidad del docente es implementar diferentes estrategias didácticas en las cuales los niños, las niñas y adolescentes descubran la importancia de una dieta correcta para lograr hábitos de vida saludables y de esa manera ser adultos sanos, por tal motivo se aplican diferentes recursos didácticos, para lograrlo.

A continuación presento una planeación del desarrollo del tema de la alimentación utilizando como recurso didáctico la elaboración de una infografía, considero este recurso didáctico una herramienta muy útil, ya que contiene de manera sintetizada y atractiva la información más relevante del tema.

PLAN DE CLASE

PROPÓSITO		
<p>Fomentar en la comunidad escolar hábitos alimenticios saludables, incluyendo alimentos de los tres grupos propuestos en el plato del bien comer, el consumo de agua simple potable, además de la práctica de rutinas de actividad física diarias.</p>		
APRENDIZAJE ESPERADO		
<ul style="list-style-type: none"> • Durante el desarrollo de este tema reconocerás el aporte nutrimental de cada grupo de alimentos, representados en el Plato del Bien Comer y los relacionarás con los que se producen en tu localidad. • Énfasis: Comparar los alimentos que regularmente consumes con los que recomienda el Plato del Bien Comer para tener una dieta correcta. 		
ACTIVIDADES EDUCACION PARA LA SALUD	TIEMPO	RESPONSABLES
<p>CLASE: INICIO Explorar los conocimientos previos de los alumnos y las alumnas, mediante una lluvia de ideas, colocando tarjetas con palabras claves al centro del pizarrón, sobre Alimentación, Nutrición, la Clasificación de los alimentos.</p> <p>DESARROLLO -Realizar en el pizarrón un listado de alimentos nutritivos que los alumnos mencionaron y otro de alimentos sin valor nutricional. -Encerrar los alimentos de origen animal y leguminosas con color rojo, las frutas y las verduras en color verde y los cereales en color amarillo. -Preguntar a las niñas y los niños comenten porque están encerrados en diferentes colores los alimentos enlistados. -Presentar a los alumnos el poster con el Plato del Bien Comer. -Inducir a los alumnos para que observen y comparen el listado de alimentos, con los del plato del bien comer y mencionen sus conclusiones.</p> <p>CIERRE -Integrar 3 equipos , asignar por medio de una rifa uno de los 3 colores de cada grupo de alimentos a cada equipo y solicitar aporten los alimentos del color de cada grupo, formar entre todos (Alumnos y docentes), formar el Plato del Bien Comer y al finalizar la actividad degustar los alimentos</p>	<p>-Tres clases de 50 minutos, 2 de preparación y una para la presentación.</p>	<p>Directivos, Docentes y promotora de Educación para la salud</p>

EVALUACIÓN:	RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS:
Se evaluará mediante la realización de la actividad en la cual cada equipo expondrá las propiedades nutrimentales de cada grupo y sus beneficios.	Papelería (Figuras de diferentes alimentos, marcadores, pegamento, cinta adhesiva, etc.) Humanos: Directivos, docentes, promotores de Educación para la Salud.

INFOGRAFÍA

¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE LA ALIMENTACIÓN?

La alimentación es un proceso que realizamos los seres humanos de manera voluntaria de diferentes productos alimenticios, ya sean naturales, cocinados o procesados que ingerimos para satisfacer una necesidad fisiológica del organismo, en cuanto se ingieren y deglutan dichos alimentos inicia el proceso de **Nutrición** que es un proceso involuntario e inconsciente por el cual se reciben, transforman y utilizan las sustancias nutritivas de los alimentos como vitaminas, minerales y proteínas.

La nutrición es consecuencia de la alimentación, por lo cual la alimentación se considera adecuada y saludable cuando cumple con las siguientes características: Variada, Completa, Equilibrada, Suficiente e Inocua y adecuada a cada individuo según sus necesidades (Sexo

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN?

La alimentación es la elección y consumo de alimentos, que tiene relación con nuestro entorno, las tradiciones y la economía, sin embargo la alimentación debe satisfacer las necesidades

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Es el proceso involuntario e inconsciente que realiza el organismo mediante el cual se extraen las sustancias nutritivas de los alimentos llevándolas al torrente sanguíneo para el buen funcionamiento de órganos y

Veamos lo que es una **Dieta correcta** y el beneficio que proporciona a nuestro organismo

Se llama **dieta correcta** a la variedad de alimentos que se consumen cada día, para ello debe de incluir o

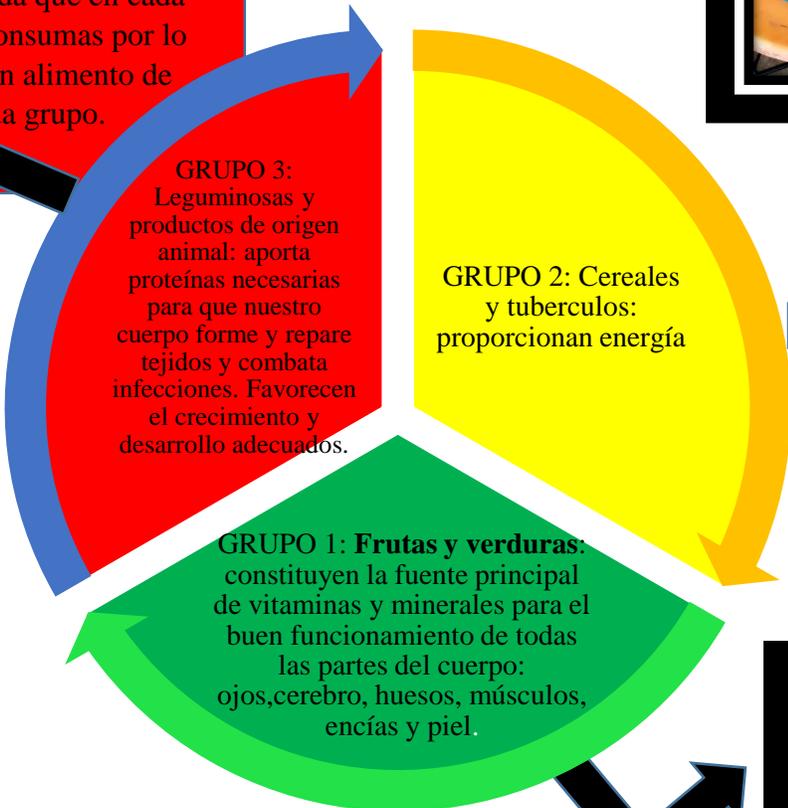


Para que tu cuerpo pueda crecer, desarrollarse y

Infórmate más del:

EL PLATO DEL BIEN COMER

El plato del bien comer es un esquema en el cual se representa los 3 grupos de alimentos, es una guía nutrimental para los mexicanos y se recomienda que en cada comida consumas por lo menos un alimento de cada grupo.

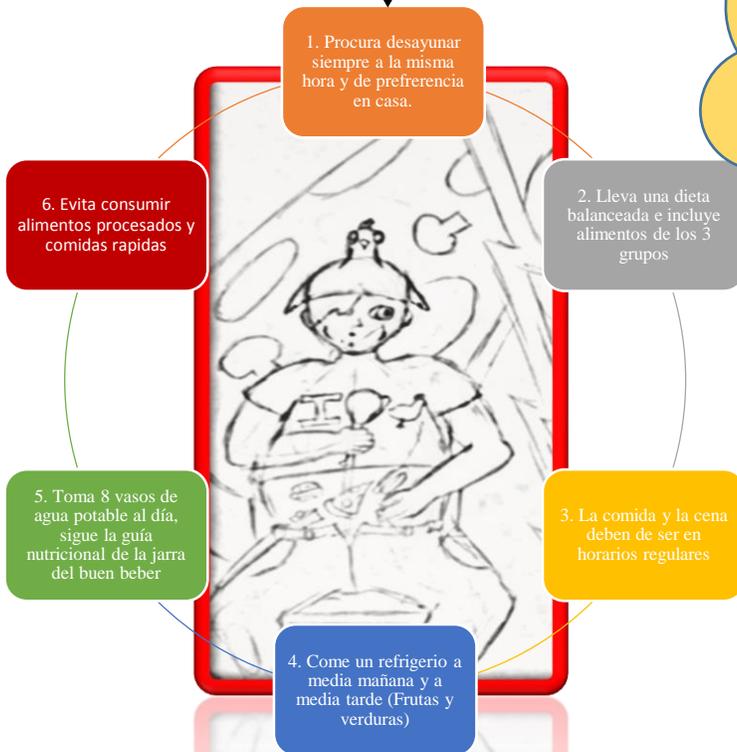


Ahora lee sobre algunos:

PROBLEMAS DE LA ALIMENTACIÓN

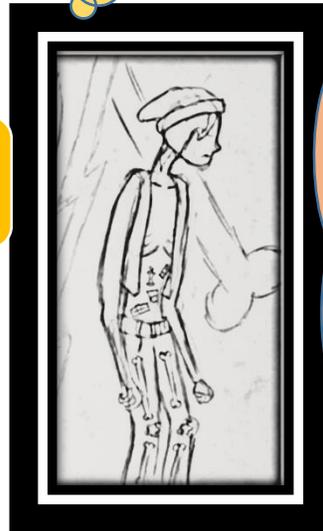
La **obesidad** trae como consecuencia enfermedades como la diabetes e hipertensión que tiene diferentes causas, entre ellas consumir frecuentemente una cantidad de calorías mayor a las necesarias, y no realizar suficiente actividad física para gastarlas. Otro problema es la **desnutrición** presentando bajo peso, problemas de anemia y bajo crecimiento. Los trastornos de la conducta alimentaria tales como la **anorexia** y la **bulimia**, están afectando de manera alarmante a la población joven.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PREVENIR LA OBESIDAD



Anorexia: Es un trastorno de la conducta alimentaria en el que la persona llega a tener una preocupación enorme por sentirse gorda aunque no lo este. Es peligroso porque puede provocar delgadez extrema y

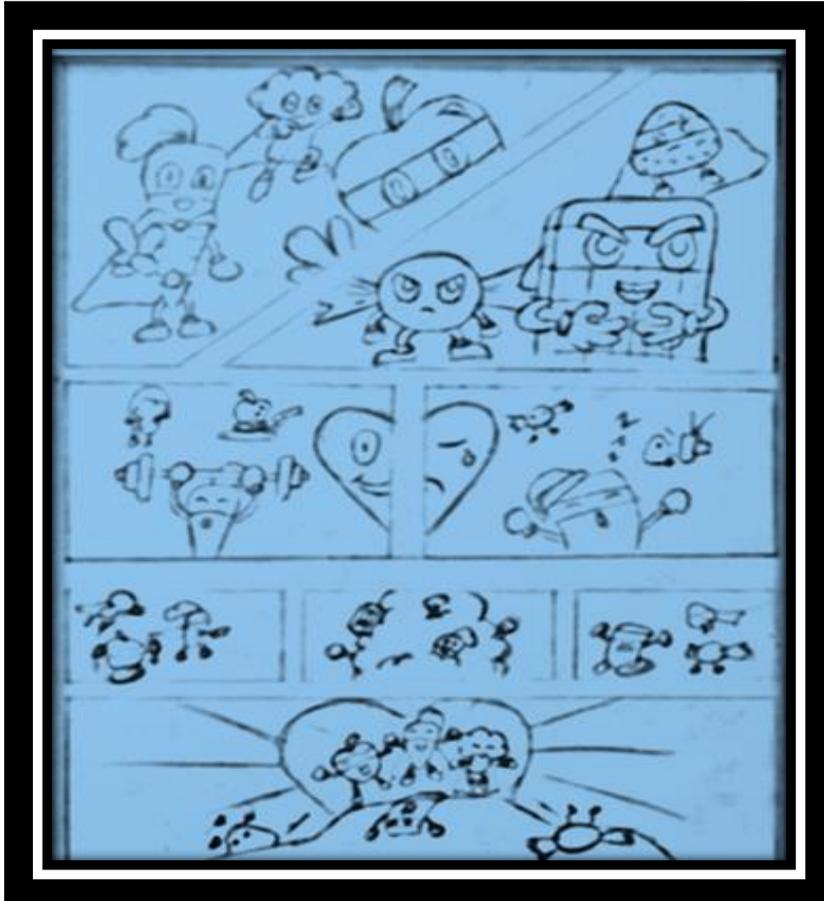
Bulimia: Trastorno de la conducta alimentaria que tiende a comer en exceso, provocando culpabilidad, por lo que se provocan el vómito o



Para terminar realiza lo siguiente:



ACTIVIDAD: Describe cada una de las figuras presentadas, ¿Cómo son?, ¿Cómo crees que sea la alimentación de cada uno?



ACTIVIDAD A
REALIZAR: colorea, recorta y escribe diálogos al comic para integrar una historieta

CONCLUSIÓN

- ✓ Es muy importante buscar y aplicar diferentes estrategias pedagógicas en la educación, dentro de las cuales la innovación de materiales didácticos son una herramienta indispensable para despertar el interés de los y las NNA, ya que nos enfrentamos a un bombardeo de información a través de las redes sociales que acaparan la atención de la población escolar y muchas veces con verdades a medias y muchas con información falsa que distorsionan la realidad, es una prioridad lograr en las y los NNA la capacidad de investigación, comparación, análisis y sobre todo que sean reflexivos. Es la tarea titánica de la educación en nuestro país.
- ✓ La elaboración y uso de infografías, tanto por las alumnas, los alumnos y adolescentes, como por docentes es una herramienta que es de gran utilidad para lograr una educación que responda a nuestra sociedad actual.

BIBLIOGRAFÍA

- CAMPUS VIRTUAL UR - Nutrición y Dietética Recurso Web
- SEP. Planes y programas de Educación Básica.
- CARRERA, J. (1982). Un modelo axiológico de educación integral. Sevilla.
- CARRERA, J. (1999). Educación y valores. Madrid: Narcea.
- DUMACEDIE, J. (s.f.). Educación intelectual. Grupo colectivo Amani.
- FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA.(2019). Informe del Estado Mundial. Niñas, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo cambiante.
- F. C. IBÁÑEZ (2017) Nutrición y dietética, de la teoría a la práctica.. Editorial Eunate Enlace a la biblioteca Bibliografía básica
- GARCÍA, J. E. (2002). Investigación en la Escuela.
- GASSET, O. Y. (1946). ¿Qué son los valores? Madrid: Obras completas.VI.
- GREENE W. H, S.-M. (1988). Educación para la Salud. México: Mc Graw-Hill.
- HARTMAN.R.S. (1959). La estructura del valor. México: Fundamentos de la axiología científica.
- HERNANDEZ, J. L. (1993). Diseño de un Programa de Orientación Informática sobre uso Constructivo del Tiempo Libre y la Recreación. Caracas: Universidad Pedagógica Experimental.
- HIROSE, B. Y. (2003). Ciencias de la Salud. México: M.C. Grew Hill.
- KRAUSER. Dietoterapia. 14ª edición(2017) Editorial ELsevier Enlace a la biblioteca Bibliografía básica
- LAVEL, A. (2005). Degradación Ambiental, Riesgos y Desastre Urbano: Problemas y Conceptos. Lima, Perú: LA RED USAID
- MORENO, A. C. (Agosto de 2004). Alimentarse es divertido. Betabelin te dice cómo. Iztacala, México: UNAM, FES, Conacyt.
- NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH. (2018). Los trastornos de la alimentación :un problema que va más allá de la comida.
- ROSELLO. (Septiembre/Octubre de 2003). Refrigerios escolares. Cuaderno de Nutrición. México.
- SALUD, S. D. (2006). Guía para reforzar la orientación alimentaria. México: Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud.
- SEP. (2021). Libro de Salud Integral para casi jóvenes. Vida Saludable.
- SEP. Libros de texto, 3º, 5º y 6º de primaria. México.
- SIMPOSIO "Salud mental y física durante toda la vida". (2005). Washington,D.C: Organización Panamericana de la Salud.