



# Nutriendo y aprendiendo

Autor(a): Martha Gabriela Esquivel Maya  
Coordinación de Área de Educación para la Salud L023 15AOS2091X  
Toluca, México  
06 de diciembre de 2022



## Nutriendo y aprendiendo

**Propósito:** Identificar los grupos de alimentos representados en el Plato del Bien Comer y explicar la importancia del consumo diario de alimentos de los tres grupos para crecer sanos y fuertes.

**Aprendizaje esperado:** 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.

Este aprendizaje corresponde a la asignatura de Ciencias Naturales y se retomó de los Programas de estudio 2011, Guía del Maestro. Educación Básica. Primaria. Tercer grado (pág. 102), Bloque I: ¿Cómo mantener la salud? Me reconozco y me cuido.

El cartel presentado tiene la finalidad de que los alumnos:

1. Identifiquen el Plato del Bien Comer
2. Distingan los tres grupos de alimentos presentes en el Plato del Bien Comer
3. Describan los nutrimentos que contiene cada grupo
4. Identifiquen los beneficios del consumo de los tres grupos para el cuerpo y la salud

El material está dirigido a alumnos de 3er grado de Primaria, en apoyo al aprendizaje esperado descrito anteriormente, sin embargo, también puede ser utilizado con otros grados, ya que los aprendizajes de 4º a 6º de Primaria involucran al Plato del Bien Comer y sus grupos, así como puede utilizarse para la difusión y promoción de la alimentación correcta en la comunidad escolar, sugiriendo al docente explorar la **Norma Oficial Mexicana 043 NOM-043-SSA-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación**, pues en ella se enuncian las pautas para la integración de una dieta correcta y puede rescatar conceptos que le permitirán ampliar su conocimiento en la materia e informar a los alumnos con respaldo científico.

Algunas de las definiciones que el docente puede retomar y trabajar con los alumnos son:

- **Plato del Bien Comer:** Herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria (...) para la integración de una alimentación correcta que se adapte a sus necesidades y posibilidades.
- **Alimentación correcta:** Hábitos alimentarios que cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.
- **Dieta correcta:** a la que cumple con las características completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.
- **Grupos de alimentos:** a la forma de clasificar los alimentos de acuerdo con su composición y se clasifican en tres grupos, grupo 1. Verduras y Frutas, grupo 2. Cereales y grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal. Dentro de un mismo grupo los alimentos son equivalentes en su aporte de nutrimentos y por lo tanto intercambiables, mientras que los alimentos en grupos diferentes son complementarios.

Solo por mencionar algunas, ya que dichas definiciones complementan el conocimiento del docente en relación a los aprendizajes de la asignatura de Ciencias Naturales:

- 4º grado: Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del Plato del Bien Comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación.
- 4º grado: Explica las características equilibrada e inocua de la dieta, así como las del agua simple potable.
- 5º grado: Analiza sus necesidades nutrimentales en relación con las características de la dieta correcta y las costumbres alimentarias de su comunidad para propiciar la toma de decisiones que impliquen mejorar su alimentación.

- 5º grado: Describe causas y consecuencias del sobrepeso y de la obesidad, y su prevención mediante una dieta correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física.
- 6º grado: Argumenta la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable.

Como puede observarse en los aprendizajes esperados de 3º a 6º de Primaria se utiliza el Plato del Bien Comer como herramienta de promoción para la integración de una dieta correcta, ya que a través de los grupos descritos y su consumo se asegura un aporte de macro y micronutrientes tales como: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y fibra que actúan de manera sinérgica para preservar la salud.

### **¿CÓMO PODEMOS UTILIZAR ESTE MATERIAL?**

El material visual “Nutriendo y aprendiendo” puede tenerse impreso a color en hojas tamaño carta para cada alumno, imprimirse en tamaño más grande como cartulina o proyectarse al grupo, lo anterior con la finalidad de que todo el grupo lo observe, sin embargo, en un primer momento, al iniciar la clase, éste no debe ser visible.

Para empezar la sesión el docente pedirá a los alumnos que en una hoja, ya sea de su cuaderno o una que se les proporcione escriban lo que desayunaron, se les hará énfasis en que debe ser muy detallado, debiendo anotar lo que comieron y bebieron, en este ejercicio el docente puede percatarse cuántos alumnos(as) desayunan o no y qué tipo de alimentos predominan en este tiempo de comida.

A continuación, se pedirá a los estudiantes que resguarden esa hojita y se dará a conocer a el aprendizaje que se va a trabajar para que los alumnos y alumnas sepan lo que se espera que aprendan, ahora, el docente pregunta al grupo: ¿Qué es el Plato del Bien Comer?, ¿lo conocen?, ¿para qué sirve?, entre cada una de las preguntas se dará espacio para escuchar las opiniones y conocimientos de los niños(as) en relación al tema.

Se sugiere que el docente vaya recuperando de las respuestas de los alumnos(as) palabras clave que tengan semejanza con la definición de “Plato del Bien Comer” y para qué sirve y las escriba en el pizarrón para utilizarlas posteriormente, recordando que:

El Plato del Bien Comer es una herramienta gráfica que nos ayuda a integrar una alimentación correcta y sirve como una guía para elegir alimentos saludables que podemos integrar en cada una de nuestras comidas.

Con las palabras clave anotadas, ahora sí, el docente de preferencia que proyecte el cartel “Nutriendo y aprendiendo” y que vaya construyendo con los alumnos(as) la definición del Plato, resaltando que nos es muy útil e importante para llevar una alimentación saludable (en el caso de grado superiores puede mencionar que es para la integración de una alimentación correcta, incluso se pueden ir mencionando las seis características de la dieta correcta) y les dirá a los niños que se llama Plato, porque es un plato como en el que comemos todos los días y que así como está el plato del bien comer debemos planificar cada una de nuestras comidas.

Ya que se conoció el Plato, su concepto y para qué nos sirve, el docente preguntará a los alumnos: ¿qué colores ven en el plato del bien comer?, se escuchan las respuestas de los alumnos y se dirige la actividad a centrarnos en los tres colores principales, verde, amarillo y rojo, durante el desarrollo de esta actividad el docente y los alumnos pueden elaborar un cuadro con dos filas y tres columnas, en el encabezado, iluminar la primera fila y columna de color verde, la segunda amarilla y la tercera roja, y junto con los alumnos observar la imagen “Nutriendo y aprendiendo” y leer que el espacio verde pertenece al grupo de Frutas y Verduras, el color amarillo corresponde al grupo de Cereales y Tubérculos y el color rojo contiene las Leguminosas y Alimentos de origen animal, este nombre de los grupos colocarlos en el cuadro elaborado.

Una vez identificados los tres grupos de alimentos, el docente puede ir preguntando a los niños(as) que alimentos pertenecen a cada grupo, esto, también le permitirá observar qué tantos alimentos conocen los niños, así como aquellos que le gustan, que come con más frecuencia y los propios de la comunidad, cuando un alumno se equivoque en la

clasificación de algún alimento juntos observarán el material para encontrar la respuesta correcta y así clasificar al alimento en el grupo que corresponda.

Con los alimentos que vayan mencionando los niños se irán escribiendo en el cuadro elaborado en el color y grupo al que pertenece (si se tiene duda en la clasificación de algunos alimentos el docente puede remitirse a la NOM-043 en el Apéndice Normativo A).

Ahora se procederá por parte del docente ir leyendo o solicitar a algún estudiante que lea los carteles de color de la imagen con los números 1,2 y 3, en los que se mencionan los nutrimentos que contienen los grupos de alimentos y los beneficios que tienen para el cuerpo y la salud.

El docente a partir de lo anterior nuevamente puede retomar de la NOM-043 en el punto 4.3 Criterios generales de la alimentación y 4.4 Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación; con la finalidad de conocer las medidas, recomendaciones y sugerencias que se emiten para la integración de la dieta correcta, tomando en cuenta todas sus características, haciendo énfasis en la valoración de alimentos regionales (el docente debe contextualizar retomando este aspecto) así como retomar las técnicas culinarias locales verificando que no tengan un efecto perjudicial para la salud de los alumnos(as) y sus familias.

En este punto de la sesión se pueden rescatar muchos conocimientos de los alumnos, sus costumbres y tradiciones y se puede ampliar el tema de acuerdo a sus intereses y necesidades, sin embargo, si hasta aquí el grupo ha identificado los grupos de alimentos y los beneficios de su consumo, se puede continuar con la actividad de que cada niño(a) analice lo que desayunó (el ejercicio que se realizó al inicio) y determine si en su desayuno incluyó un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer y de acuerdo a ello qué ajustes haría, dibuje un desayuno nutritivo con un alimento de cada grupo y abajo escriba los beneficios del consumo de ese desayuno.

Cada alumno(a) expondrá sus conclusiones, o como lo determine el docente, todos, por equipo o al azar, y de esta manera ir verificando y valorando las aportaciones en relación al aprendizaje como: mención de los tres grupos del Plato del Bien Comer, la importancia de su consumo diario y los beneficios al crecimiento, desarrollo y salud integral.

## CONCLUSIONES

El material “Nutriendo y aprendiendo” contiene elementos relevantes para la conformación de una dieta correcta no sólo para la población infantil sino también para los adultos, puede ser utilizado como un insumo didáctico pero, también se recomienda que sea usado para actividades de promoción de la salud mediante la difusión a la comunidad escolar, principalmente a los Padres de familia, ya que, como primeros responsables de la alimentación de los niños(as) son los que deben conocer el Plato del Bien Comer, para qué sirve y cómo se utiliza, y así lograr que la triada docente-alumno-padre de familia forme alianzas en pro de la educación y el aprendizaje de los niños, pero, sobre todo en beneficio de su salud que redunde en una buena calidad de vida tanto presente como futura evitando la incidencia de enfermedades crónico degenerativas, a decir, sobrepeso y obesidad, ya que de acuerdo con cifras de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENSANUT) 2018 la prevalencia de ellos en niños de 5 a 11 años es de 18.1% para sobrepeso y de 17.5% para obesidad, predominando los porcentajes en el ámbito urbano con un 37.9%.

Dado lo anterior, si se trabaja y se refuerzan de manera constante los aprendizajes esperados plasmados en este documento que se relacionan con la alimentación y se involucra en estas actividades al Padre, madre de familia y/o Tutores podremos sensibilizar a la población sobre la importancia de una buena alimentación y el impacto que a corto, mediano y largo plazo tiene en la salud tanto individual como colectiva podremos lograr una sociedad activa que desarrolle todas sus potencialidades al participar activamente en el cuidado y mantenimiento de su bienestar físico, mental y social.

## REFERENCIAS

Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. Instituto Nacional de Salud Pública. Secretaría de Salud. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Presentación de resultados.*

Recuperado de:

[https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf)

Secretaría de Educación Pública. (2011). *Programas de estudios. 2011. Guía para el maestro. Educación Básica. Primaria. Tercer grado.* México: SEP



**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Secretaría de Salud. (2013). *Norma Oficial Mexicana 043 NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>