



Acervo  
Digital  
Educativo

# Alimentación saludable

## Acervo Digital Educativo

Autor(a): Murillo Sánchez Ingrid Abigail

Nombre completo y clave del centro de trabajo de adscripción: Coordinación de Educación para la Salud L036, CC.T: 15AOS20420

Municipio del centro de trabajo: Ixtapaluca

Fecha completa de finalización del RDE: 16 de febrero de 2023

Logo de la licencia:



## Introducción

En el presente trabajo se encuentran actividades relacionadas al cuidado de la salud, abordando principalmente la alimentación saludable, conociendo las diferencias entre los alimentos que son saludables y alimentos no saludables. De igual manera, se conocen generalidades acerca del plato del bien comer.

El abordar esta temática con los alumnos, se debe a la importancia de que conozcan diversas medidas que puedan seguir para beneficio de su salud, debido al gran deterioro que ha habido en la salud individual de México.

Está dirigido para trabajar en el nivel preescolar, con tercer grado haciendo adaptación de la información para trabajar con primer y segundo grado. El campo que se trabaja, es el de exploración y comprensión del mundo natural y social con el tema de vida saludable para prevenir enfermedades (SEP, 2017).



## Propósitos

- Conocer los beneficios de llevar una alimentación correcta que ayude al desarrollo y crecimiento
- Conocer la importancia del plato del bien comer en la vida diaria.
- Conocer diversas acciones que pueden llevar a cabo para estar sano y cómo poder incorporarlo en su vida diaria tanto en el hogar como en la escuela.

Para el trabajo de la temática, se tiene el aprendizaje esperado para el nivel, que nos plantea que se pretende que los alumnos reconozcan la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud (SEP, 2017).

El propósito particular de preescolar que se toma en cuenta es describir, plantear preguntas, comparar, registrar información y elaborar explicaciones sobre procesos que observan y sobre los que puedan experimentar para poner a prueba sus ideas.

A su vez, se trabaja con el enfoque pedagógico en el que los alumnos tengan experiencias en las que los niños y niñas actúen directamente sobre los objetos, como observar, experimentar, registrar, representar y obtener información complementaria que enriquezca su saber.

## Contenido

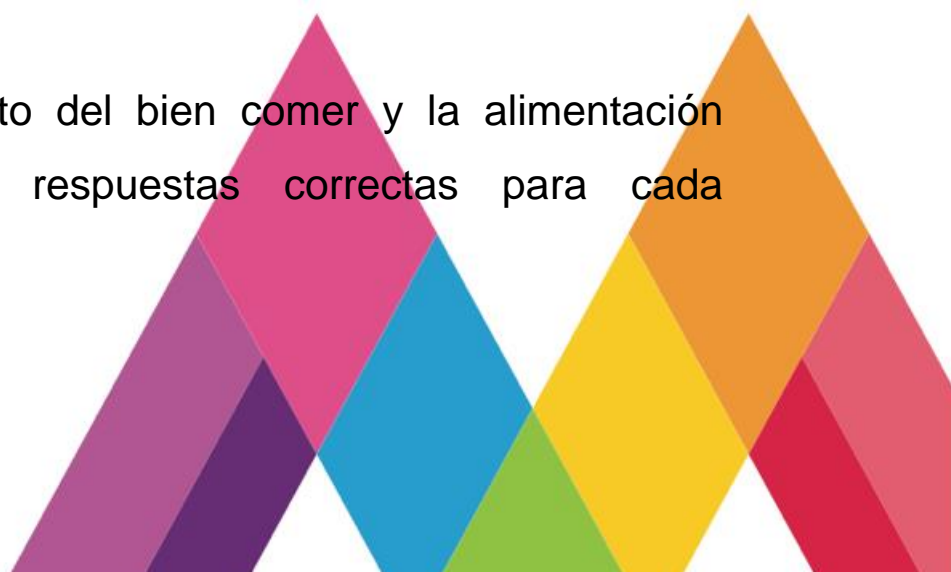
En la presentación, se presenta la actividad a realizar en tres momentos, inicio, desarrollo y cierre.

En el apartado de inicio, encontramos cuatro preguntas para andar, con las cuales se pretende conocer los conocimientos previos en relación a una alimentación saludable, desde qué es, hasta cómo poder implementarla a diario.

En el desarrollo, abordamos las generalidades de la alimentación saludable y los beneficios de llevar una alimentación saludable e indagamos información básica sobre el plato del buen comer, conociendo cada uno de los grupos que lo componen. Y de igual manera, se tiene una actividad para trabajar durante la sesión.

En el cierre, encontramos la evaluación para la sesión, a través de un juego elaborado en educaplay, con el cual se recupera los conocimientos adquiridos durante la sesión por parte de los alumnos.

Se plantean preguntas con relación al plato del bien comer y la alimentación saludable, los alumnos irán eligiendo las respuestas correctas para cada cuestionamiento que se tiene en la actividad.



Link

a

la

presentación:

<https://drive.google.com/file/d/1H6eeSpEKFZIWze4BzdLmwgOZ8UL2vLrS/view?usp=sharing>

Conclusiones

Las actividades planteadas se pueden adaptar de acuerdo al grado en el que se quiera trabajar, dándole menor o mayor complejidad, de acuerdo a lo que se requiera dar a conocer a los alumnos.

Para la evaluación, se puede emplear el juego interactivo que se incluye, y se pueden hacer uso de una rúbrica de evaluación, con la cual resulte más fácil la evaluación.



## Bibliografía



pesquera, S. d. (10 de abril de 2019). *Gobierno de México*. Obtenido de <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>

SEP. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral*. México: SEP.

-Créditos de las imágenes a quien corresponda (utilizadas en la actividad de educaplay)

