



# Jugando y conociendo los alimentos

Autor(a): Eduardo Flores Jaramillo  
Coordinación de educación para la salud.  
C.c.t 15AOS2012U  
Tlatlaya

24 de febrero del 2023

Logo de la licencia CC-BY-NC



## PRESENTACION

En el siguiente material presentamos una propuesta de trabajo dentro de las escuelas de visita del promotor acerca de la temática de alimentación, donde tratamos de aprender a través de lo práctico, buscando que el alumno se apropie de los tipos de alimentos dentro del plato del bien comer, ya que le gustaría llevar una alimentación balanceada? Descubre los beneficios del Plato del Bien Comer y cómo esta herramienta tan útil puede ayudarte a mejorar la manera en la que te alimentas.

¿Qué tantas frutas consumes al día? La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir cerca de 400 gramos de frutas y verduras al día, sin embargo en México, la cifra de consumo de estos alimentos apenas rebasa los 200 gramos. Esta falta de consumo de frutas y verduras es parte de los factores que afectan la alta tasa de sobrepeso y obesidad en nuestro país. Y es que a pesar de que el costo de estos alimentos es relativamente bajo y de fácil alcance, aun así no son elementos sobresalientes en la dieta de un mexicano.

Usualmente se cree que para combatir el sobrepeso es necesario limitar la alimentación y llevar una dieta. Sin embargo ¿Qué pensarías si te dijera que puedes bajar de peso y mejorar tu alimentación sin necesidad de pasar hambre?

Para ello se muestra una planeación con los aprendizajes y el proceso de planeación que es una herramienta fundamental de la práctica docente, pues requiere que el profesor establezca metas, con base en los Aprendizajes esperados de los programas de estudio, *La planificación educativa permite la efectividad del proceso de enseñanza aprendizaje basado en el Sistema Educativo Nacional, con el objetivo de describir la función de la planificación educativa como herramienta fundamental para construir una educación con calidad.* para lo cual ha de diseñar actividades y tomar decisiones acerca de cómo evaluará el logro de dichos aprendizajes. Este proceso está en el corazón de la práctica docente, pues le permite al profesor anticipar cómo llevará a cabo el proceso de enseñanza. Asimismo, requiere que el maestro piense acerca de la variedad de formas de aprender de sus alumnos, de sus intereses y motivaciones. Ello le permitirá planear actividades más adecuadas a las necesidades de todos los alumnos de cada grupo que atiende.

Sustentado en el perfil de egreso de los aprendizajes claves:

Habilidades socioemocionales y proyecto de vida Tiene capacidad de atención. Identifica y pone en práctica sus fortalezas personales para autorregular sus emociones y estar en calma para jugar, aprender, desarrollar empatía y convivir con otros. Diseña y emprende proyectos de corto y mediano plazo (por ejemplo, mejorar sus calificaciones o practicar algún pasatiempo).

La salud, el crecimiento y el aprendizaje de los niños de entre 6 y 12 años de edad dependen, en gran medida, de que sus familias promuevan la cultura de la prevención. De no ser así, es la escuela —en coordinación con instituciones de salud cercanas— la que debe proporcionarla. Cuando los niños de esta edad presentan desnutrición su posibilidad de aprender y jugar es menor y, por tanto, el desarrollo de sus capacidades es limitada.

En México, la obesidad y el sobrepeso afectan a 1 de cada 3 niños y niñas en edad escolar. Por ello, ante la pandemia por #COVID19, es muy importante proteger a niñas, niños y adolescentes llevando una alimentación saludable en casa, manteniéndolos sanos y activos, y con un sistema inmunológico fuerte. La pandemia por COVID-19 nos ha recordado a todas y todos lo importante que es alimentarnos sanamente y llevar una vida activa, no solamente para reducir la gravedad de una infección, sino también para prevenir enfermedades que dañan el organismo y nuestra calidad de vida, a edades cada vez más tempranas, como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

Nombre del Promotor:		Coordinación de Área:	
Eduardo Flores Jaramillo		Educación para la Salud, L049	
Nivel:		Grado: 1° y 2°	
Primaria.			
ACTIVIDAD PERMANENTE	APRENDIZAJE ESPERADO	TEMA	ESTRATEGIA
<b>Alimentación y Nutrición:</b>  Orientación nutricional  Expendio de alimentos y bebidas  Desayunos escolares: . Fríos . Calientes	Reconoce las distintas partes del cuerpo y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud	Alimentos saludables y chatarras	Jugando y conociendo los alimentos

inicio	
Indagar con comentarios sobre que conocen la diferencia de la comida chatarra y la saludable. ¿Qué tipos de alimentos conoces? ¿Qué alimento me hace crecer sano y fuerte? ¿Conoces el plato del bien comer?	
desarrollo	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una clase previa se les solicito alimento de cada una de los grupos del plato del bien comer</li> <li>• explicar a los alumnos que es el plato del bien comer</li> <li>• analizar un plato del bien comer sobre las porciones que deben incluir en sus alimentos de acuerdo con cada grupo</li> <li>• en un papel pellón de 2x2 dibujar la silueta del plato del bien comer en grande y colorearlo con gis de acuerdo al grupo de alimentos.</li> <li>• salir a la plaza cívica y colocar nuestra silueta del plato del bien comer en el piso.</li> <li>• pedir a los alumnos coloquen sus alimentos en el grupo que les corresponde ya completo el plato dar la explicación sobre que nos aporta cada una de los grupos de ese plato del bien comer.</li> </ul>	
Al finalizar la temática preguntar acerca de lo que aprendieron.	
Reafirmar la importancia de tener una buena alimentación para el crecimiento	
Hacerlos reflexionar sobre la importancia del consumo de los diferentes grupos de alimentos del plato del bien comer	
Evaluación	
Verificar los conocimientos adquiridos, mediante preguntas: ¿Qué tema revisamos hoy? ¿Para qué sirve alimentarnos adecuadamente?	
Materiales	Recomendaciones.
Papel pellón, gis de colores, alimentos de acuerdo al plato del bien comer,	Invitar al docente a integrarse a la temática Que todos los alumnos participen en el tema

- Cocinar y comer en familia. Es importante ya que además de fortalecer los vínculos es una excelente forma de crear rutinas saludables.
- Evitar la comida chatarra y los refrescos ya que son altos en azúcares y grasas, y aporta muy pocos nutrientes.
- Fomentar el consumo de agua simple.

Comer verduras y frutas todos los días.

- Evitar que niñas, niños y adolescentes pasen mucho tiempo frente a una pantalla. Es importante que papás y mamás hagan ejercicio con ellos y otras actividades creativas que les permitan mantenerse en movimiento.

Figura 1

Acervo  
Digital



Estos grupos de alimentos deben ocupar la mitad de nuestro plato de:(las frutas y las verduras), ya sean cocidas o crudas, y siempre procurando que haya una buena variedad de productos y de colores. Al menos dos raciones al día de verduras y hortalizas aportan agua, muy pocas calorías y son ricas en vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra. Por ejemplo, aquí podemos incluir brócoli, zanahoria, cebolla, champiñones, calabaza, tomates, espinacas, pimientos.

En este apartado se incluyen los cereales se debe de consumir un cuarto y las papas son mejor cocidas o al horno, las legumbres, la pasta o el pan. La suma de estos alimentos no debe superar el cuarto del plato y a la hora de elegir “hay que optar por dar prioridad a los cereales integrales variados, limitando los cereales refinados como el arroz o el pan blanco, ya que tienen un mayor índice glucémico y provocan una mayor repercusión en el control del azúcar en sangre y en el exceso de peso”, matiza Zugasti. Por ello, puede optarse, por ejemplo, por arroz integral, o quinoa.

En el menú principal del día no pueden faltar las proteínas saludables, por eso el método del plato aconseja el consumo de pescados, aves, legumbres y frutos secos. Algunas versiones del método incluyen también los huevos. “En esta porción del plato hay que dar prioridad a las legumbres como las lentejas, los garbanzos o las habichuelas, así como a los pescados azules y blancos y a la carne de ave, acompañadas de algún fruto seco. Y es recomendable limitar el consumo de carnes rojas y evitar las carnes procesadas como los embutidos”. Así, entre las recomendaciones de los expertos, se aconseja el consumo de carnes menos de seis veces a la semana, el consumo de pescados a las menos cuatro veces a la semana, la ingesta de legumbres tres veces a la semana y comer entre cuatro y cinco huevos a la semana. Pollo, pescado podrían ser opciones de proteínas básicas para rellenar tu plato.

El borde del plato que marca el método está dibujado con frutas variadas y de temporada, ya que son otra pieza indiscutible de esta disciplina, pues deben estar presentes en las dos grandes comidas del día, ya sea como postre o como ingrediente de la receta principal.

El agua debe convertirse en la principal fuente de hidratación durante la comida, evitando las bebidas azucaradas, aunque este método también incluye la posibilidad de optar por té o café dos veces al día.

## Conclusión

Dentro del desarrollo de la actividad implementada tuvimos momentos exitosos por la gran participación de los alumnos y cumplimiento de sus materiales, además del gran apoyo por los docentes responsables de los grupos y directivo.



Ya que esta actividad se presta por que los materiales son accesibles de acuerdo a la región en la que se encuentran, además se realiza de manera práctica para la motivación y apropiación del aprendizaje esperado.



## Bibliografía

- Secretaría de Educación Pública (2017). Plan y programas de estudio para la educación básica.
- <https://doi.org/10.5281/zenodo.3907048>
- <https://cpue.uv.mx/index.php/cpue/article/view/1287>
- <https://www.redalyc.org/journal/2110/211059782004/211059782004.pdf>

