



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Educación en nutrición.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 4° Cuatrimestre**

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de Diciembre de 2021.

# **APRENDE CON EL JUEGO DE SERPIENTES Y ESCALERAS**

## **OBJETIVO GENERAL:**

Dar a conocer los principios fundamentales de la nutrición, es decir, la necesidad energética y de cada nutriente que requiere el organismo, así como también puedan identificar las características de un buen equilibrio nutricional.

## **OBJETIVO ESPECIFICO:**

- ✓ Conocer los alimentos adecuados de una persona según la etapa de la vida, su estado físico.
- ✓ Entender las técnicas de valoración de la ingesta sobre lo que es bueno y malo.
- ✓ Elegir una buena combinación de alimentos adecuados para ti.
- ✓ Asesorar sobre la dieta más conveniente en la prevención de algunas enfermedades crónicas.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

La mala alimentación son unos de los mayores problemas de salud que afecta a la infancia especialmente en nuestro país. Una malnutrición son parte de las injusticias sociales que ha representado desde hace tiempo, por lo que es todo un desafío para la humanidad que hay que mejorar, pero esto se terminaría siempre y cuando entendiendo las causas que generan esta situación, así como también las consecuencias de este problema. Considerando que no hay un hábito nutricional por parte de la población es por eso que con lleva efectos adversos en el crecimiento, desarrollo y rendimiento escolar del infante.

## **EJECUCION:**

Mi dinámica abarca a la población infante de 6 a 12 años de edad en el municipio de Ocosingo, Chiapas.

## **INTRODUCCION:**

Para comenzar la nutrición es un proceso biológico en donde los organismos asimilan los determinados alimentos y los líquidos necesarios son ingerimos para el funcionamiento, el crecimiento y sobre todo el poder mantener nuestras funciones vitales.

Por esta razón el crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por un seguimiento de importantes detalles en la expresión física y mental del infante, esto depende del medio social donde se desenvuelve y las tradiciones que lo rodean. Hoy en día unos de los problemas principales es la desnutrición, por lo cual no les dan mayor atención, por lo tanto, se debe aplicar acciones y programas para prevenir y atender esta problemática. Para continuar decidí hacer el juego de serpientes y escaleras debido a lo cual la gran mayoría conoce, sin embargo, le agregué un toque diferente puesto que en ello quiero recalcar la gran importancia de llevar una dieta adecuada, especialmente en niños puesto que ellos son incultos ante este tema.

## DESARROLLO:



Este desafío se juega entre 2 o más personas, se debe respetar la ronda. Cuando llega el momento de tu turno tienes que arrojar el dado y de acuerdo al resultado de tu “suerte” debes avanzar los números de casillas, esperando no caer en una que tenga marcada la cola de una serpiente (sea de color roja o verde), de lo contrario el jugador tendría que retroceder hasta donde se ubica la cabeza de la serpiente. Sin embargo, si el jugador le toca la casilla donde hay una escalera este puede subir y llegar aún más rápido a la meta.



También hay casillas donde tienen actividad física que el jugador debe de llevar a cabo como; girar y hacer sentadillas. Además, hay casillas donde tiene preguntas secretas, el anfitrión de la dinámica tiene que preguntar al jugador, él debe de sacar 1 ficha de 5 en total. Asimismo, debe de responder ante todo lo que se le pregunte para continuar con el juego.