



Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Julibeth Martínez Guillen

Educación en nutrición

**Ensayo**

Nutrición -A

4to cuatrimestre

## Juego didáctico nutricional

Los juegos didácticos nutricionales tienen como objetivo poder enseñar de una manera divertida sobre la alimentación correcta o una nutrición correcta, son herramientas para los nutriólogos que pueden usar en su consultorio o los pueden usar cuando den pláticas de nutrición y más si la mayoría de público son niños ya que además de aprender se divierten jugando, existen muchos juegos que se pueden emplear como la lotería de nutrición, uno nutricional, memorama etc Los juegos que nosotros elegimos fueron los siguientes.

### 1 Elección de alimentos saludables y no saludables



Para poder hacer este juego ocupamos una caja de cartón a la que cortamos dos circunferencias y pintamos con una pintura de aerosol o puede ser también con pintura vinci o forrarlo, luego buscamos imágenes de alimentos, y dos niños uno sano y fuerte y otro en obesidad luego lo imprimimos y forramos con papel contac, y por ultimo tomamos ganchos y pegamos los alimentos, cuando ya se secaron colocamos los ganchos con alimentos en cada aro.



(La cámara del fotógrafo tiene miopía)

Este juego de elección de alimentos lo hicimos más enfocado a niños pequeños aunque es para todas las personas que quieran jugarlo, lo hicimos con el propósito que quienes lo jugaran pudieran elegir los alimentos como bien su nombre, son dos aros cada uno representa a dos personas una sana y una enferma en obesidad y alrededor alimentos sanos como verduras, frutas y en el otro aro comida rápida o comida chatarra como papas fritas, helados, hamburguesas lo cual comer de vez en cuando no está mal pero lo que se quiere dar a entender que si solo se consume eso puede ocasionar enfermedades.

Las reglas del juego consiste en revolver todos los alimentos y el niño o persona que juega debe ubicarlo en cualquier de los dos aros que la persona piense que va. Este juego es bastante económico y fácil de hacer además que es educativo, es un juego que cualquier persona puede hacer.

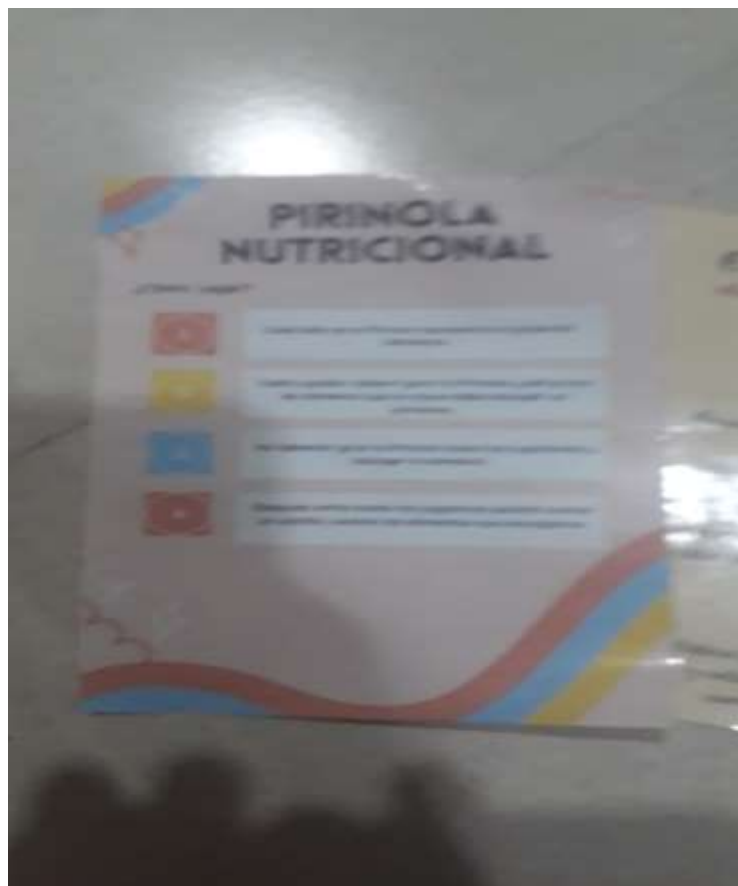
#### 1. Pirinola y dado nutricional



Este juego didáctico llamado pirinola nutricional y dado nutricional es algo económico, fácil de hacer, y divertido. Para hacer estos dos juegos necesitamos comprar un dado y una pirinola la cual se puede comprar en una papelería o alguna otra tienda e incluso se pueden hacer pero si no les gusta batallar tanto mejor comprarlo, luego buscamos imágenes de cada grupo de alimentos es decir, una imagen de cereales, otra de verduras

y así con cada grupo y pegamos las imágenes en cada cara de la pirinola y dado y ¡listoo!  
Ya tienes tu dado y pirinola nutricional.

¿En qué consiste? Este juego consiste en que puedas armar un menú saludable, enseñarle a los px que comer saludable no es tan difícil, las reglas consiste en girar la pirinola y para las personas que no pueden girar la pirinola pueden usar el dado de echo para eso es el dado y es lo mismo, cuando giren la pirinola y cae en cualquier grupo de alimentos un ejemplo: en verduras, la persona puede elegir cualquier verdura, luego gira de nuevo y cae en alimentos de origen animal, elige otro alimento, y así ya tendría una comida, es bastante divertido y sobre todo educativo



### Bibliografía

Educación en nutrición. (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado 5 de septiembre de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/25a52a722d209ebafdcd2a78b2c3ccff-LC-LNU401%20EDUCACIO%CC%81N%20EN%20LA%20NUTRICION.pdf>