

NOMBRE DEL ALUMNO:

SYLVIA MILETH GUTIERREZ CITALAN
MITZY YULIANA ESCOBAR MARTINEZ
MONTSERRAT HERNANDEZ REGALADO

DOCENTE A CARGO: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

INTRODUCCIÓN

La educación es el proceso de facilitar el aprendizaje o la adquisición de conocimientos, así como habilidades, valores, creencias, hábitos es por eso que nuestro enfoque nutricional es educar a la población a la mejora de su estilo de vida y con eso les posibilita analizar situaciones de su vida cotidiana, comprender las causas y los efectos en relación a sus conductas alimentarias.

Los juegos educativos, lúdicos o didácticos nacen de la necesidad de proveerles a la población diversión y a la vez ayudarlos a desarrollar su capacidad mental y la adquisición de conocimientos y no necesariamente en un ámbito formal como son las instituciones educativas.

El sistema de equivalentes surge de la necesidad de ofrecer una herramienta didáctica sencilla para dar variedad a la dieta individual de la población por lo que ellos pueden consumir cualquiera de los alimentos del mismo grupo de alimento y obtener aproximadamente el mismo aporte nutricional.

Este sistema es utilizado por los nutriólogos con fines de orientación alimentaria por eso presentamos a continuación un juego (UNO Equivalentes) en el que el paciente puede familiarizarse con los equivalentes de diferentes grupos de alimentos y pueda realizar intercambios en su dieta ya hoy en día existen mucha confusión en los diferentes grupos de alimentos como por ejemplo la papa es considerada una verdura y no un cereal.

OBJETIVO:

El objetivo del juego es que la persona identifique algunos grupos de alimentos y le más fácil ir intercambiando los equivalentes a la hora de elegir sus alimentos.

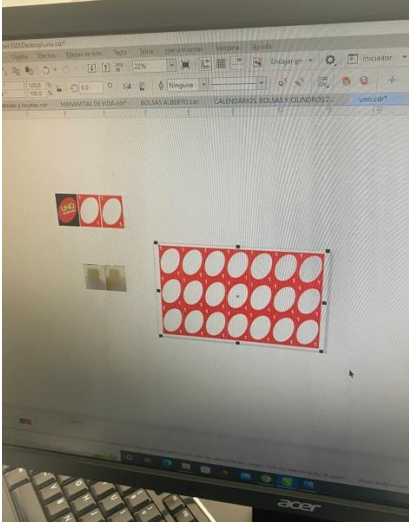
MATERIAL:

Tarjetas impresas del juego “Uno equivalente” en tabloides laminados de doble cara impresión a láser.

INSTRUCCIONES:

- Se reparten 7 cartas para cada jugador y se deja el mazo en el centro de la mesa.
- La ronda la inicia el jugador que se ubica a la derecha de quien reparte las cartas.
- Todos los jugadores van poniendo por turnos sobre la mesa sus cartas, que deben ser del mismo color y/o del mismo tipo que la que queda allí boca arriba, salvo si es negro.
- Si un jugador no puede poner carta en su turno porque no tiene una que se ajuste al color o al tipo que hay encima de la mesa, debe tomar una nueva carta del mazo.
- Cuando, en algún momento de la partida, le quede una sola carta entre manos, tendrá que gritar "uno" e intentar quitársela de encima cuanto antes, para coronarse ganador de la ronda de de juego.
- El jugador que se quede con una carta y se olvide de gritar "uno" antes de que el siguiente rival juegue en su turno, queda penalizado con la obligación de levantar otra carta de la baraja.

EVIDENCIA:



Frutas	
1- Frutas	→ Rojo
2- Verduras	→ Verde
3- Cereales	→ Amarillo
4- Alimentos de Origen Animal	→ Azul.

Frutas	
1- Fresas	→ 17 piezas
2- Manzana	→ 1 Pieza
3- Uva	→ 18 Piezas
4- Pina	→ 1 Escondida
5- Sandia	→ 1 Escondida
6- Melón Picado	→ 1 Taza
7- Mandarina	→ 2 Piezas
8- Guayaba	→ 3 Piezas
9- Pera	→ 1/2 Pieza

Verduras	
1- Espinacas cocidas	→ 1/2 Taza
2- Brócoli cocido	→ 1/2 Taza
3- Champiñón cocido	→ 1/2 Taza
4- Uva cocida	→ 1 Taza
5- Lechuga	→ 3 Piezas
6- Pimiento	→ 2 Piezas
7- Flor de calabaza	→ 1 Taza
8- Cebolla cocida	→ 1/2 Taza
9- Calabacita	→ 1 Pieza



Escogiendo que equivalentes pondríamos y que grupos



CONCLUSION:

Esperando que este juego pueda llegar a fomentar la educación a una buena elección de alimentos adecuados en la dieta de nuestros pacientes. “Uno equivalente” es un material divertido y educativo. Para pacientes jóvenes y que quieran aprender a cómo pueden cambiar sus equivalentes en un plan de alimentación.