



**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen**

**Materia: Nutrición y actividades pediátricas**

**Grado: 7° cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

PASIÓN POR EDUCAR

**Integrantes del equipo:**

KARINE ABIGAIL VICENTE VILLATORO

SARINA LOPEZ GONZALEZ

AYLA EBED ZACARIAS BARTOLON

BRENDA LETICIA OLAGUEZ RAMIREZ

Comitán de Domínguez Chiapas, 01 de Diciembre del 2022

## PLATO DEL BIEN COMER

Nosotros llevamos a cabo una actividad donde dimos a conocer la importancia del plato del bien comer, así como la manera en que se clasifican los tipos de alimentos. El plato del bien comer como sabemos es una guía de alimentación que forma parte de una norma con la intención de promover la salud y mejorar nuestros hábitos. En esta podemos observar cada uno de los grupos de alimentos que se distribuyen en:

- ✓ Verduras y frutas
- ✓ Alimentos de origen animal
- ✓ Cereales y leguminosas

Con la finalidad de demostrar a la población (en este caso a los niños) sobre cómo debe integrarse un plato saludable y que alimentos no son buenos para su consumo.

### PASO 1:

Elegimos un tema en el cual los infantes pudieran captar fácilmente la información. Así mismo dimos una breve explicación de tal manera que les pareciera interesante y menos aburrida.





## PASO 2:

Realizamos la actividad donde los niños se mostraban muy contentos e interesados sobre el tema del plato de bien comer por lo que después a cada niño le otorgamos una hoja para que cada uno completara la dinámica con los alimentos que ellos aceptaban que fueran saludables (verduras y frutas) y dejando a un lado lo que para ellos no consideraban saludables (frituras).



### PASO 3:

Para finalizar, le otorgamos a cada niño una gelatina como recompensa de haber concluido la actividad y así mismo de agradecimiento por el tiempo e interés que ellos mostraron.

Elegimos esta actividad ya que llegamos a la conclusión de que es muy importante formar hábitos saludables desde muy pequeños.

ANTES



DESPUES

