



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García
Alfonzo.**

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Educación en Nutrición.

Grado: 4°

Grupo: LN4

Comitán de Domínguez Chiapas a **02 de Diciembre del 2023.**

"CREACIÓN DE DINÁMICAS Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES"

Las estrategias para educar o enseñar a la población en general, ya sean chicos o grandes, han sido un aporte muy bueno, ya que así las personas, dependiendo su edad o etapa, han optado por cambiar sus hábitos, aunque no todo es fácil, porque para hacer un cambio se necesita de voluntad y tiempo; para esto también han sido de gran ayuda alguna dinámicas empleadas.

En este caso, el proyecto final que realizamos mi equipo y yo, es dirigido hacia la etapa preescolar que va de 3 a 6 años de edad, lo decidimos así porque en esa etapa se va definiendo los hábitos alimenticios de los pequeños ya que a esta edad retienen todo lo que se les enseña, y por lo tanto hay que educarlos para que coman de una manera saludable y entretenida para que sea de su agrado, también para que se vayan desarrollando y creciendo de la mejor manera y así evitar algunas complicaciones que se puedan dar después.

Para hacer el proyecto, nos enfocamos e inspiramos en la estructura del plato de bien comer, debido a que es la guía alimentaria principal de nuestro país México, aunque cuenta con algunas modificaciones como tener los alimentos en forma 3D, ser tangible, por lo que se puede mover y esta dividida por las funciones de los alimentos, como son los energéticos, estructurales o plásticos y los reguladores.

Cada alimento fue hecho artesanalmente con foamy moldeable y sellado con un barniz, así como también, la base fue hecha con una placa de unicel y pintada de los colores correspondientes, e incorporamos algunas imágenes de alimentos que no son tan nutritivos.

El juego, por así decirlo, se trata de identificar que alimento va en cada grupo y acomodarlos en su lugar, y también poner los alimentos chatarra en un bote de basura.

En conclusión, en mi opinión, es una estrategia muy practica para los niños pequeños y que se puede emplear en las consultas con la finalidad que no se aburran y estimulen sus habilidades.

EVIDENCIAS



BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste (2023). Antología de Educación en Nutrición. Pfd. [2071e417b0b46f8540ecea44b15db4d-LC- EDUCACION EN NUTRICIÓN. pdf](https://2071e417b0b46f8540ecea44b15db4d-LC-EDUCACION%20EN%20NUTRICION.pdf) (plataformaeducativauds.com.mx)