

---

MATERIA:

**EDUCACION EN NUTRICION**

PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

**ENSAYO**

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

4° CUATRIMESTRE

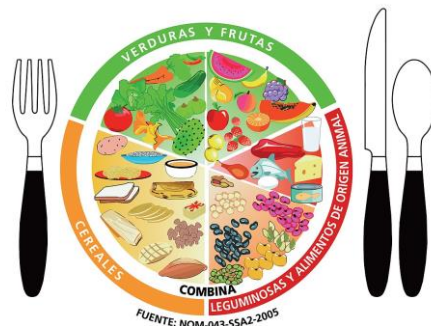
COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 02 DE  
DICIEMBRE DEL 2023

## CREACIÓN DE DINÁMICAS Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES

Las dinámicas grupales son esas herramientas que nos pueden ayudar a desarrollar o a mejorar las comunicaciones y la colaboración de las personas a la que va dirigida la dinámica. Por otro lado, están las estrategias que son métodos específicos para lograr un objetivo específico o una serie de metas del individuo.

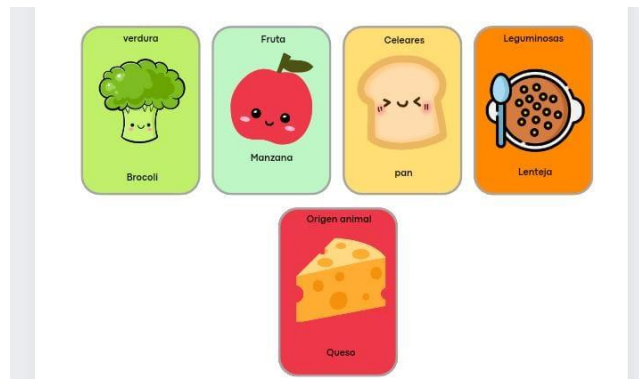
Por otra parte, témenos la creación de una dinámica nutricional que consta en un tradicional juego de memorama, que es un juego sencillo de jugar para los niños el juego consta que dos personas tienen que memorizar la ubicación de diferentes cartas con el fin de voltear sucesivamente dos cartas idénticas, el juego termina cuando todas las cartas sean encontradas, y el jugador que más cartas haya conseguido ganara la partida.

Por ende, el memorama que realizamos nos basamos del plato del buen comer que es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.



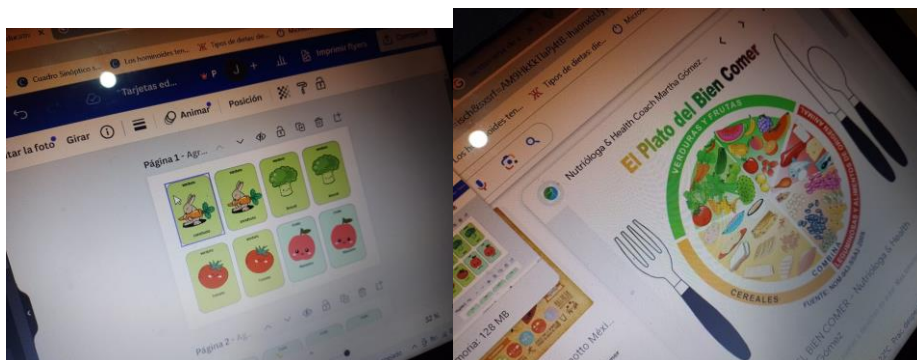
Tomamos en cuenta los grupos de alimentos que son las frutas, verduras, cereales, leguminosas y los alimentos de origen animal. Y su color que tenía para la elaboración de las cartas del memorama.

Con el propósito que el niño conozca el grupo en el que pertenece el alimento y sepa que tan bueno es consumir ese alimento.



Por tal motivo, el memorama en la parte superior contiene el nombre del grupo del alimento en la parte de en medio viene una imagen del alimento y por último en la parte inferior tiene el nombre del alimento. En efecto nuestro principal objetivo con el juego es que el niño se entretenga y trabaje un poco la memoria y que pueda diferenciar los tipos de grupos de alimentos. Como nuestra seria que cuando el niño el padre o madre del niño o familiar que acompañé al niño tengan una interacción mediante el juego durante la consulta y no sea tan aburrida para el pequeño.

En pocas palabras, el juego didáctico fue realizado de forma nutricional y como base fue el plato del buen comer y con el semáforo alimenticio para que nos guiáramos con la formación del memorama que se realizó en la aplicación de canva para poder introducir imágenes que le puedan llamar la atención al niño y que pueda distinguir los pares, es un juego muy sencillo, pero cumple con su función de entretener al niño y de paso que aprenda algo sobre los alimentos( como se llama el alimento que grupo viene etc)



Referencia: de Información Agroalimentaria y Pesquera, S. (s/f). *El Plato del Bien Comer*. gov.mx. Recuperado el 2 de diciembre de 2023, de <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>