



Nombre: Cristal Alejandra Hernández Roblero

Docente: Julibeth Martínez Guillen

Grupo: 4

Grado: A

Licenciatura: Nutrición

Materia: Educación en nutrición

Trabajo: Ensayo

Unidad: 4

(30 de noviembre de 2023)

## **INTRODUCCION**

Alimentarse en forma saludable significa comer una variedad de alimentos en el que los humanos buscamos saciar nuestra hambre, y en el que los niños adoptan nuestros hábitos alimentarios y reciben los nutrientes que necesitan para un crecimiento normal y saludable. Si los niños consumen una gran variedad de alimentos básicos en forma regular, estará bien nutrido. En cambio, si va adoptando maneras de alimentarse no adecuadas puede llegar a contraer una malnutrición.

A muchos padres les preocupa que su hijo esté comiendo en exceso o demasiado poco. Quizá el niño quiera comer solo un tipo de alimentos, por ejemplo, sándwiches, huevos, etc. Aunque estos alimentos no sean los correctos ni mucho menos sean satisfactorios, pues como son alimentos rápidos no se llenan ni mucho menos se nutren.

Por eso en este trabajo quisimos hacer algunas dinámicas interesantes para que los niños aprendan a identificar los alimentos y que traten de identificar también que alimentos son buenos y cuales no y así mas adelante puedan tratar de alimentarse mejor. Buscando despertar su curiosidad de manera educativa he informativa. Nuestras actividades van dirigidas a los infantes mayores de 5 años en que buscamos informar de manera saludable.

Nuestro trabajo como futuros nutriólogos es ofrecer alternativas de alimentos nutritivos y cuales no lo son. En los trabajos siguientes él niño debe decidir que alimentos son adecuados para él y su desarrolló, sin embargo, si llegase a escoger un alimento no adecuado se le informara.

### **1- SEMAFORO NUTRICIONAL ALIMENTICIO**

En este proyecto realizamos 2 dinámicas muy interesantes la primera fue el semáforo nutricional donde se utilizaron los siguientes materiales:

- Papel cascaron

- Pintura negra
- Silicón
- Hojas de colores
- Tijeras
- Imágenes de alimentos
- Cinta de doble vista

El objetivo de este semáforo es que aprendan a identificar que alimentos se pueden consumir en diferentes cantidades por ej. Cuales se pueden consumir en cantidad adecuada (frutas, verduras, etc.), otras en moderado cantidad (Carnes, lácteos, etc.) y otra seria las cuales se deben de evitar (Grasas saturadas, golosinas, etc.).

Se realizó midiendo tres rectángulos de la misma medida pegándolos para formar como un pequeño triángulo, de igual manera la parte final de abajo colocando 3 pequeños rectángulos formando una especie de tubo que va a servir para sostener la parte de arriba y poniendo al final un papel de manera que se pueda sostener.

Se pintó de color negro, se cortaron círculos de color verde, amarillo y rojo, pegándolos en la parte de enfrente y del lado izquierdo un pequeño cuadrado respectivo a los colores del semáforo, así mismo se colocó pegamento de doble vista atrás de las imágenes de los alimentos, con la finalidad de que el infante pueda tomar el alimento y colocarlo al lado donde cree que corresponde, el color rojo indica evitar, el amarillo moderado y el verde adecuado, así el infante va colocando de diversa manera los alimentos en el lugar que cree corresponde.

En el que va conociendo la diversidad de alimentos y de qué manera es correcto consumir cada alimento, así el infante adquiere el conocimiento de una manera divertida y pierde el miedo a ciertos alimentos, en el que también adquirirá información del por qué.

## 2- PROYECTO ALIMENTICIO

La segunda dinámica fue la caja de la alimentación donde el objetivo fue que los niños aprendieran a identificar alimentos saludables y no saludables, ejemplo de ello fueron las frutas, verduras, carnes y hasta dulces. En general fueron bastantes tipos de alimentos en el que ellos llevaran su imaginación de manera adecuada, identificando cuales si y cuales no.

Materiales:

- Caja
- Fomi de diversos colores
- Silicon
- Imágenes de alimentos
- Perlas
- Cinta color rosa
- Tela negra

Esta dinámica se realizó de la siguiente manera, forramos la caja de fomi color carne en que después le cortamos a la caja dos sonrisas, se les coloco ojitos de manera que fuera atractiva para que al niño le genere curiosidad y ganas de interactuar con el juego, se le colocaron letreros de saludable y no saludable, así mismo se le proporcionaron imágenes de diversos alimentos saludables y no saludables como ya se mencionó anteriormente, en ellos se incluyen frutas, verduras, cereales etc.

Así como también Sabritas, galletas, refrescos, etc.

La dinámica consiste en alimentar a las cajas y colocar los alimentos que son saludables dentro de la carita que es saludable, y colocar los alimentos que no son saludables en la otra carita.

## CONCLUSION

A modo de cierre, esta actividad me gusto, por que como futuros nutriólogos buscamos la mejor alimentación y una vida saludable y que mejor manera que ofrecerles a los niños una información en el que puedan generar curiosidad y sabiduría sobre su alimentación.

Teniendo en cuenta que es muy importante la alimentación en este grupo de edad porque les ayuda a crear desde pequeños hábitos alimentarios adecuados que les permitirá alimentarse de manera equilibrada, adecuada y saludablemente previniendo enfermedades que pueden desencadenarse por hábitos de alimentación inapropiados.

Una alimentación adecuada garantiza el cubrimiento de todas las necesidades de calorías y nutrientes en el ser humano, una alimentación inadecuada puede generar un déficit de calorías, vitaminas o minerales que juegan un papel fundamental en el desempeño mental y en el proceso de aprendizaje.

