

EDUCACION EN NUTRICION

ENSAYO

NUTRICION 4 CUATRIMETRE  
UNIDAD 4



LUIS RODRIGO CANCINO  
CASTELLANOS  
profesor: Martínez Guillen Julibeth

## INTRODUCCION:

La creación de dinámicas y estrategias nutricionales es fundamental en el ámbito de la salud y el bienestar. La alimentación juega un papel crucial en el mantenimiento de la salud, el rendimiento físico y mental, así como en la prevención de diversas enfermedades. Diseñar un plan nutricional efectivo implica considerar diversos factores, como las necesidades individuales, los objetivos específicos, el estilo de vida y las preferencias personales.

En la actualidad, la preocupación por la alimentación saludable ha llevado a un aumento en la demanda de profesionales de la nutrición que puedan ofrecer orientación experta. La creación de dinámicas nutricionales implica el desarrollo de programas flexibles y adaptativos que se ajusten a las necesidades únicas de cada individuo. Esto implica tener en cuenta factores como la edad, el sexo, la actividad física, las condiciones de salud, y cualquier objetivo específico, ya sea pérdida de peso, ganancia muscular o simplemente mantener un estilo de vida saludable.

El uso de juegos didácticos se ha revelado como una herramienta efectiva para facilitar el aprendizaje y la retención de información el Memorama Nutricional se destaca por su capacidad para hacer que el proceso de aprendizaje sea lúdico y divertido. La gamificación de la educación nutricional motiva a participantes de todas las edades a involucrarse activamente en el juego, transformando el aprendizaje en una experiencia más atractiva y memorable. A través de la combinación de imágenes de alimentos con sus respectivos beneficios para la salud, el Memorama no solo estimula la memoria visual, sino que también refuerza la asociación positiva entre ciertos alimentos y sus impactos en el bienestar.

Entre los diferentes juegos didácticos se tiene al Memorama. Es un juego clásico que ayuda a ejercitar el cerebro y para jugarlo requiere de concentración, pues consiste en conseguir imágenes idénticas para formar pares y requiere recordar la ubicación de las tarjetas.

El Memorama Nutricional actúa como un catalizador para la comprensión profunda de conceptos nutricionales clave. Al emparejar imágenes de alimentos con información específica sobre sus nutrientes y propiedades, los participantes no solo memorizan

hechos aislados, sino que también internalizan el conocimiento sobre cómo ciertos alimentos contribuyen a su salud. Este enfoque práctico y tangible facilita la retención de información y fomenta una comprensión más completa de la relación entre la dieta y el bienestar.

Asimismo, este juego didáctico promueve la toma de decisiones informadas sobre la alimentación. Al emparejar alimentos con sus beneficios para la salud, el Memorama Nutricional permite a los participantes comprender las elecciones alimenticias de manera consciente y fundamentada. Este conocimiento no solo influye en las preferencias alimenticias, sino que también contribuye a la adopción de hábitos nutricionales más saludables a largo plazo.

Además, el Memorama Nutricional puede adaptarse a diferentes niveles de conocimiento y edades, lo que lo convierte en una herramienta versátil para la enseñanza nutricional en entornos educativos y comunitarios. Desde niños en edad escolar hasta adultos interesados en mejorar su bienestar, este juego proporciona una plataforma accesible y efectiva para aprender sobre nutrición de manera participativa.

Elegí el Memorama como juego didáctico para abordar la educación nutricional por varias razones fundamentales que considero cruciales para el proceso de aprendizaje efectivo y la promoción de hábitos alimenticios saludables.

Además, la memoria visual es una herramienta poderosa para la retención de conocimientos a largo plazo. Al emparejar imágenes de alimentos con sus beneficios para la salud, el Memorama no solo facilita la memorización de hechos específicos, sino que también fortalece las conexiones cognitivas entre los alimentos y sus propiedades nutricionales. Esta asociación visual contribuye a una comprensión más profunda y duradera de la información, lo que es esencial para fomentar cambios positivos en los hábitos alimenticios.

## CONCLUSION

La elección del Memorama como juego didáctico para abordar la educación nutricional se revela como una estrategia acertada y efectiva. La combinación de elementos visuales, lúdicos y educativos del Memorama no solo hace que el proceso de

aprendizaje sea atractivo, sino que también maximiza la retención de información a través de asociaciones visuales y conexiones cognitivas duraderas.

## BIBLIOGRAFIA:

Memorama. (n.d.). Nestlé por Niños Saludables. Retrieved December 1, 2023, from <https://www.nestleporninossaludables.co/ideas-saludables/memorama>

Memorama: Los Alimentos y sus Nutrientes. (n.d.). Mundosaludable.cl. Retrieved December 1, 2023, from <http://www.mundosaludable.cl/?p=176>

Sur, C. C. H. (n.d.). Sin memoria no encuentras pareja y de aprender te puedes perder. Unam.Mx.

Retrieved December 1, 2023, from

<https://eventos.cch.unam.mx/congresosimposioestrategias/memorias/11Simposio/11Simposio09Ponencias/59A2009PonenSimpoSOSACASTILLO.pdf>