



NOMBRE DE LA MATERIA: Educación en Nutrición.

PROFESOR: Julibeth Martínez Guillen.

ALUMNO: Jimena Maldonado Marín.

Cuarto cuatrimestre de LNU.

TEMA: Creación de dinámicas y estrategias nutricionales.

FECHA: 2 diciembre del 2023.

CREACIÓN DE DINAMICAS Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES.

Tenemos que saber que el plato del buen comer es una guía o una demostración de que es lo que tenemos que integrar en nuestro menú diario, para así poder tener todos los requerimientos necesarios.

La finalidad del plato del buen comer es lograr que las personas que tienen una alimentación saludable la conserven, además de reorientar los patrones alimentarios deficientes hacia otros más saludables que les permitan no sólo recuperar su peso normal, sino que les ayude a prevenir enfermedades y a mantenerse saludables.

Ahora bien a lo largo de este cuatrimestre trabajamos en la creación de alguna dinámica, juego o material que nos podrá ayudar en algún en el futuro en algún ámbito de nuestra carrera o en nuestro trabajo. Teníamos varias ideas para hacer en este proyecto, más sin embargo queríamos hacer algo que fuera novedoso y que despertará en interés al público al que va dirigido.

Estuvimos pensado que es lo que queríamos presentar y a que público lo queríamos presentar, aunque sabemos que la mayoría de dinámicas están hechas para niños, queríamos hacer algo para que la consulta sea de manera didáctica e interesante para el niño, para que así tengan ganas de volver.

La dinámica presentada se hará como un “taller de cocina”, es decir se le proporcionará al paciente un plato, tenedor, cucharas e incluso pueden ser tazas y cucharas medidoras esto será acompañado de alimentos de los distintos grupos del plato del buen comer (cereales, frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal) por lo consiguiente se les dará la explicación de que tienen que armar un plato o un platillo de acuerdo a como ellos piensen que debe ir distribuido.

Este proyecto fue pensado para un público infantil en una edad en donde los niños ya sean un poco conscientes de que es lo que comen. La edad pensada fue de 5-11 años, aunque se puede adaptar a cualquier edad y sería muy funcional y de gran ayuda.

Aunque mencioné que puede ser para todo público, deberíamos tomar en cuenta que les llamará más la atención a los niños pequeños y hará de la consulta algo más interactivo y no tan aburrido. La finalidad de este proyecto es saber cuanta noción tiene el paciente en su alimentación, que alimentos cree que tienen que predominar y cuales deben ser en menor cantidad. Esto tiene como finalidad el poder conocer como que es que nuestro paciente distribuye su plato y poder conocer las porciones que este mismo utiliza, esto nos podrá facilitar el saber de que forma tenemos que modificar su alimentación y el poder dar recomendaciones que sean de gran ayuda para tener una alimentación sana, equilibrada y completa.

El propósito de este proyecto es poder conocer el como cada persona divide su plato y así orientar a la población a hacer las modificaciones necesarias para poder mejorar su alimentación.

Ahora bien, la experiencia al hacer esta dinámica fue mejor de lo esperado al público que fue presentado (compañeros), aunque al público que va dirigido es de otra edad, se pudo observar como les es entretenido a cualquier edad, de la misma forma pude darme cuenta de que aunque estamos estudiando nutrición, la manera de distribuir un plato es muy distinta en cada persona.

Al final de este proyecto me di cuenta, que si bien podemos incluir todos los grupos de alimentos en nuestras comidas, no todos vamos a comer de la misma manera, es decir encontraremos diferentes variedades de verduras, frutas, leguminosas, cereales y alimentos de origen animal, esto también va de la mano con el entorno en el que estamos envueltos, ya que en lugar en donde empieza la alimentos es en nuestra casa.

Ahora bien, debemos entender nosotros como profesionales que cada uno tiene una forma distinta de comer, y solo queda adaptar los menús que las distintas personas tenemos a los distintos requerimientos del plato del buen comer.

Ahora le presentaré un poco de lo que fue nuestro proyecto.





BIBLIOGRAFIA.

Este escrito de mi autoría.