



Alumno: Torres de León Carlos Armando

Docente: Martínez Guillén Julibeth

Cuatrimestre: 4to

Materia: Educación en nutrición

Licenciatura: Nutrición

## Memorama nutritivo.

La nutrición en la niñez es muy importante para crecer fuertes y listos para la vida. Pero, a veces, aprender sobre comidas saludables puede ser un poco aburrido especialmente en la niñez, que es donde a todos nos encantaba los dulces, frituras o refrescos. En este ensayo, vamos a ver por qué es tan crucial entender la buena alimentación desde pequeños y cómo hacerlo divertido. Por ello la creación de un memorama nutritivo junto a mi equipo.

En la etapa de la niñez, nuestra cabeza y cuerpo están en modo rápido de desarrollo. Entonces, alimentar con comidas saludables a nuestro cuerpo es como ponerle gasolina premium a un auto veloz. Además, aprender a comer bien desde chiquitos nos ayuda a evitar problemas futuros, principalmente el crear buenos hábitos, pero tampoco ser unos esclavos de la nutrición, todo con medida es bueno, nuestra intención es evitar problemas muy comunes en nuestro país, como ser un tiburón de la obesidad infantil.

El hacer que aprender sea como un juego se llama "gamificación", y es bastante útil para los niños. Nosotros armamos un juego llamado "Memorama de Frutas y Verduras". Es básicamente un juego de parejas con cartas que tienen dibujos de frutas y verduras, y para su creación no debes esforzarte mucho ni gastar tanto, para ello utilizamos únicamente una cartulina en donde pegamos las imágenes de variedad de frutas y verduras para finalmente recortarlas, revolverlas y distribuirlas en la mesa.

¿Por qué un memorama?

Primero, porque todos sabemos que la memoria es clave en la escuela y en la vida, esta no se mantiene sola, creemos que es importante trabajar nuestra mente, aunque existan otros métodos como la lectura, hicimos esto algo más original. Segundo, porque queremos que todos recuerden lo beneficiosas dulces que son las frutas y verduras. Entonces, cada carta tiene una de estas, y tienes que encontrar las parejas entre todas las cartas regadas en la mesa. Además de acordarte dónde está cada cosa, aprendes sobre qué vitaminas y cosas buenas tienen esos alimentos.

Más Beneficios:

Divertido de Verdad: No estamos jugando a ser aburridos. Queremos que los niños se diviertan mientras aprenden.

Conoce tus Comidas: Después de jugar, todos van a ser unos cracks en reconocer frutas y verduras. No más confundir la espinaca con el perejil.

Saca Brillo a tu Cerebro: Buscar las parejas te hace pensar rápido y mejora tu memoria.

Amigos y Comida: Jugar en grupo es más entretenido. Te la pasas bien, haces equipo, y de paso, conoces a tus compañeros de juego y sus gustos por las frutas.

Armar juegos divertidos sobre nutrición para niños es una forma original y entretenida de enseñarles a comer bien. Nuestro Memoramo de Frutas y Verduras es solo el principio. Si podemos mezclar diversión con aprender, seguro vamos a tener una generación que sabe lo importante que es la buena comida. Así que, para un niño no hay nada mejor que mezclar aprendizaje con diversión.