



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: América Nahil Espinosa Cruz*

*Nombre del tema : Creación de Dinámicas y Estrategias Nutricionales*

*Parcial : 4to*

*Nombre de la Materia : Educación en Nutrición*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez*

*Nombre de la Lic: 4toenciatura*

*Cuatrimestre*

Cómo introducción este ensayo tiene un principal propósito que es realizar una idea dinámica que plantamos como equipo para este último proyecto de unidad donde buscamos desenvolver de un manera más fácil de entender los temas aprendidos en la unidad donde se abarcan muchos aspectos, temas como factores positivos tanto negativos en el cuidado de la alimentación en la etapa del embarazo.

Ahora bien este proyecto a sido plasmado de manera didáctica para que la paciente en este caso para mujeres embarazadas y así poder lograr que ellas obtengan datos e información certera sobre la etapa de gestación por la cual se encuentran.

Es por eso que acontinuación se redactará la manera de como utilizar nuestra dinámica y los materiales con los cuales se realizaron esperamdo que sea de mucha utilidad.

La manera en que se desarrollo la actividad fue eligiendo una idea por la cual tomarla de guía, nosotros elegimos realizar similar un juego muy conocido como lo es el “ Adivina Quién?” donde por medio de un tablero con casillas se coloca imágenes ya sea de algún tipo de personaje en este caso sería imágenes acerca de los temas sobre la lactancia y la maternidad por ejemplo el nombre de las etapas de la leche materna, vitaminas, minerales que se presenten producen durante este periodo de gestación.

Para continuar el juego se debe jugar con 2 participantes donde cada uno elegirá una ficha que se tienen por aparte de estos mismos temas o imágenes para poder describir cada imagen entres los participantes sin decir exactamente el nombre de la ficha es por eso que los participantes solo pueden responder con un sí y un no a cada pregunta realizada por ambos para así poder adivinar la ficha, al ir adivinado o pregintando se debe bajar un casillero del tablero y el que más fichas abajo logré tener será el ganador del juego.

A continuación dejaré escrito los materiales utilizados para esta actividad para que puedan realizarlo y sea de mucha utilidad.

Materiales:

Una tablero con casillas ( ya sea elaborarlo desde 0 o bien ocupar de manera reciclable del juego ya mencionado)

En una hoja imprimir de tamaño pequeño imágenes o quizás algunos datos interesantes sobre el tema para las fichas

Una caja elaborada de cartulina para poder guardar nuestro juego didáctico.

Esta actividad didáctica de realizó con el fin de explicar de una manera más estratégica logrando que la persona obtenga más información sobre está etapa como lo es el embarazo y la lactancia.

Dónde quizás no conocían cierta información, para finalizar este proyecto donde aprendimos tanto uno como alumno tanto a la persona por la cual va dirigido nuestra actividad de esta unidad, esperando que sea de mucha utilidad y que quizás lo puedan presentar o jugarlo de igual manera con mujeres que estén pasando por esta etapa y sea de gran ayuda como lo fue para ellas en su momento y sobre todo de una manera entretenida y facilitando su uso para obtener más información.

Acontinuación algunas imágenes tomadas de la presentación de nuestro proyecto utilizando de ejemplo a algunos compañeros en nuestro salón de clases



