



**Nombre de alumno: Jazmín Bernabe Galicia**

**Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: nutrición en embarazo y lactancia**

**Grado:4 °**

**Grupo: "A"** Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de diciembre de 2023

## **Introducción:**

En educación en nutrición, tenemos como objetivo el poder transmitir enseñanzas hacia otras personas, enseñándoles a comer de manera adecuada, a prevenir enfermedades, promover un estilo de vida saludable para toda la población, en especial a los niños ya que serán los hábitos que tengan cuando sean mayores.

Como nutriólogos nuestro material de apoyo más común es el plato del buen comer, para poder guiarnos y saber que cantidad de cada grupo de alimentos consumir, mayormente debemos consumir verduras, en poca porción carnes y carbohidratos, a lo largo del cuatrimestre nos planeamos una actividad que estuviera dirigida a un público en especial o bien para todos, que en algún momento podamos aplicar ya sea en un consultorio o en una exposición como tal, en nuestro caso la actividad que planificamos estaba dirigida a niños-adolescentes para que ellos pudieran armar un platillo según como pensaban que era lo adecuado para distribuir su plato.

## **Desarrollo:**

Pusimos en marcha la creación de nuestro proyecto, primeramente teníamos que pensar en algo que nadie más haría, un proyecto que fuera innovador y fácil de entender para el público al que iba dirigido, en este caso niños, realizamos una actividad llamada “taller de cocina”, nuestra actividad consistía en brindarles un plato en el que ellos pudieran distribuir cada grupo de alimento a como pensaran que era manera correcta, todo lo llevamos ya porcionado, con las medidas de higiene

adecuadas, para esta actividad utilizamos pechuga de pollo como fuente de proteína, lechuga, pepino, jitomate como verduras, pasta como cereal, garbanzos como leguminosas, aderezo como grasa, y arandanos como fruta, de esta manera teníamos a todos los grupos de alimentos en nuestro plato, nuestro objetivo es enseñarles que al comer sano, también podemos comer rico, enseñarle a los niños-adolescentes que debemos incluir todos los grupos de alimentos para tener una alimentación variada, y aprovechar todos los beneficios de los alimentos, nuestro objetivo fue que pudiesen aprender a distribuir el plato, y que tengan buenos hábitos alimenticios.

Conclusión:

Nuestro objetivo fue claro, y entendible para todos, además de presentar el proyecto adicionamos dispositivos sobre la importancia de la higiene con los alimentos que cocinamos, y como podían medir sus porciones con ayuda de las palmas de sus manos, creo que eso fue de mucha ayuda para completar nuestro objetivo.

