

Nombre del alumno:

Lourdes Aylin Velasco Herrera

Docente:

Luz Elena Cervantes Monroy

Materia:

Salud Pública

Actividad:

Ensayo

Grupo:

Séptimo de nutrición (A)

Fecha:

27 de Noviembre. del 2024

Unidad 4

“ Comunidad y Familia “

Proyecto final

La finalidad de este trabajo fue compartir con jóvenes universitarios un poco sobre todo lo que hemos visto en toda la carrera, hablamos un poco los tipos de alimentación como también su importancia y que puede tener las 5 leyes: equilibrada, suficiente, variada, completa e inocua.

También comentamos sobre algunos compuestos químicos que tienen los alimentos como la clorofila, la luteína y en qué se encuentran en los alimentos, hablamos también de lo que se necesita para dar una buena consulta nutricional, de qué es indispensable tomar peso, talla, saber la edad, y si tienen alguna enfermedad.

Hablamos también sobre los mitos y realidades de la nutrición, de los buenos y malos hábitos, de qué comer no es malo, solo que se deben de fijar que comen y en qué cantidad para así evitar en dado caso TCA.

También hicimos dinámicas sobre preguntas relacionadas con lo que dijimos y hicimos una dinámica sobre la antropometría, ya que previamente ya habíamos hablado sobre eso.

El objetivo como equipo fue informarnos sobre el tipo de alimentación que tienen para concientizar sobre los malos hábitos y las enfermedades que puede provocar. Se preguntó si algunos tenían dudas sobre lo expuesto y si alguien ya había escuchado de algunas cosas que dijimos.

J

También hablamos un poco sobre la jarra y el plato del buen comer, de las porciones recomendadas y qué alimentos y bebidas podían identificar.

Al final como equipo nos percatamos que la mayoría de la audiencia no tenían hábitos, y por eso nos animamos a brindar algunas recomendaciones en general para adecuada alimentación.



Descripción



Descripción



Bibliografía:

- Universidad del sureste, antología de nutrición y actividades pediátricas, 2024, pdf.
- Universidad del sureste, antología de alimentación y cultura, 2024, pdf.
- Universidad del sureste, antología de nutrición en la actividad física y deporte, 2024, pdf.