



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Jazmín Bernabé Galicia

Nombre del tema: Impartición de platicas de nutrición

Parcial: 4°

Nombre de la Materia: SALUD PUBLICA

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 7mo

Como alumnas de la carrera de nutrición de 7mo cuatrimestre, teníamos como proyecto final de la materia en “Salud Pública” el compromiso de impartir pláticas relacionadas a nuestra carrera, en una escuela diferente a la nuestra, nuestra labor como nutriólogas fue impartirle conocimientos a los jóvenes estudiantes de la Universidad Intercultural de Chiapas, llevamos a cabo lo que es conocido como nutrición comunitaria.

El día 8 de noviembre del presente año, nos dirigimos a una zona urbana del municipio de Margaritas conocida como Yalcoc, aproximadamente a 1 hora de la ciudad de Comitán, contando con el apoyo de la coordinadora María de la Flor Gómez Cruz para poder ingresar a la universidad y cumplir con nuestra labor, nos presentamos en el auditorio de dicha universidad alrededor de las 10:30am, así mismo contamos con el apoyo de nuestra profesora Luz Elena Cervantes Monroy para tener el respaldo de que íbamos con un objetivo, el objetivo de nuestras pláticas era compartir con los jóvenes y a su vez que ellos aprendieran algo sobre los temas que les teníamos preparados, nos dimos a la tarea de buscar temas de nutrición que fueran interesantes para ellos, fáciles de comprender y de explicarles sin complicarlos o enredarlos mucho, escogimos diversos temas que a nuestro parecer eran muy simples y a la vez complejos, así como también fáciles de comprender, elegimos varios temas para presentarles entre ellos les explicamos algo muy sencillo como ¿Qué es la nutrición? ¿Qué es la alimentación?, ¿Cuál es la diferencia entre estos?, les explicamos también algo muy básico como la jarra del buen beber y el plato del buen comer, enseñamos a cómo deben distribuir su plato, qué cantidad de grupo de alimentos debe predominar y cuáles no deben elegir con frecuencia, otros de los temas que elegimos fueron “compuestos químicos que tienen los alimentos” con la finalidad de darles a conocer como

es que los alimentos obtienen ciertas tonalidades y ciertos nutrientes, explicamos también los malos hábitos en la alimentación ya que al ser una comunidad no tenían mucha noción de lo que está mal, les explicamos cómo estos malos hábitos que se llegan a tener pueden llegar a ser maleficiosos para nuestro estilo de vida, ya que casi nunca se hace un esfuerzo por corregirlos, así como también tocamos el tema de los mitos comunes que hay sobre la nutrición, la alimentación, y ciertos alimentos, otros de los temas que incluimos en nuestra presentación, fueron temas relacionados al deporte, ejercicio, mitos del deporte, un poco de antropometría y que finalidad tiene usarla, creo que estos temas fueron los que se les hicieron más interesantes a los jóvenes estudiantes, ya que mostraron más interés al escucharnos hablar sobre eso, es de reconocer y admirar la cooperación que tuvieron los jóvenes, se mostraron interesados, atentos y guardaron su compostura en todo momento, al final de nuestra exposición les hicimos una ronda de preguntas para saber si habían prestado atención y aprendido algo, así como también realizamos una pequeña dinámica para que una persona pasara a realizar una toma de circunferencia y verificar si nos habían prestado atención en la explicación, en todo momento guardaron orden y esperaron a que tomáramos su turno para participar, los recompensamos con una galleta de avena si nos respondían bien las preguntas, tardamos alrededor de 1 hora y media dando nuestra plática, fue una buena experiencia, compartiendo nuestros conocimientos con otras personas y más grato aún ver que fue de su interés.



