
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL UNIDAD 131 HIDALGO

SEDE IXMIQUILPAN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

“DESDE EL AULA HASTA LA MESA:

EDUCAR EN HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

A LOS NIÑOS Y NIÑAS

DE LA PRIMARIA COMUNITARIA LUZ ELENA”

MATEO VICTORIA RANGEL.

Octubre de 2025.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL UNIDAD 131 HIDALGO

SEDE IXMIQUILPAN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

“DESDE EL AULA HASTA LA MESA:

EDUCAR EN HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

A LOS NIÑOS Y NIÑAS

DE LA PRIMARIA COMUNITARIA LUZ ELENA”

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

Que para obtener el Título de

Licenciado en Educación e Innovación Pedagógica

Presenta:

Nombre: Mateo Victoria Rangel

Octubre de 2025.



IHE

INSTITUTO HIDALGUENSE
DE EDUCACIÓN



UPN/DT/Of. No. 064/2026-I
DICTAMEN DE TRABAJO

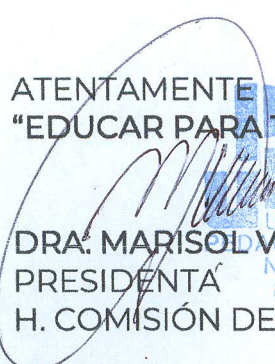
Pachuca de Soto, Hgo., 12 de febrero de 2026.

C. MATEO VICTORIA RANGEL
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidenta de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado al **PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO** intitulado: **"DESDE EL AULA HASTA LA MESA: EDUCAR EN HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA PRIMARIA COMUNITARIA LUZ ELENA"**, presentada por su tutor MTRO. ANICETO ISLAS AQUIAHUATL, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciado en Educación e Innovación Pedagógica, al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"


DRA. MARISOL VITE VARGAS
PRESIDENTA
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN

C.c.p.- Depto. de Titulación. – Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.
Documento válido por 60 días a partir de la fecha de expedición.

MVV/JMVC/jahm*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.	1
1. DIAGNÓSTICO INTEGRAL Y CONSTRUCCIÓN DEL PROBLEMA.	4
1.1 Los espacios internos y los contextos en los que se desarrolla la dinámica social donde se encuentra el grupo social a intervenir.	4
1.2. Los sujetos: sus prácticas y sus vínculos (dinámica interna).	9
1.3. Los referentes teóricos que aportan a la comprensión del problema.....	19
2. PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	22
2.1 Planteamiento del problema.	27
2.2 BREVE DESCRIPCION DE LA FORMA EN QUE SE SOLUCIONARA EL PROBLEMA.	34
3. DISEÑO Y DESARROLLO DE LA PROPUESTA INNOVADORA.....	37
3.1. Procedimiento de la implementación de la propuesta.	37
3.2. Estrategias, secuencias y acciones para la solución del problema.	51
1. FASE DE SEGUIMIENTO Y EVALUACION	155
4.1 La sistematización de la aplicación y sus resultados.....	156
4.2 La evaluación de todo proceso de intervención.	183
CONCLUSIONES.	187
BIBLIOGRAFÍA.....	193

INTRODUCCIÓN.

“La infancia es una etapa emocionante en la que niñas y niños empiezan a aprender sobre sí mismos y el mundo que los rodea. Es precisamente durante estos años en los que comienzan a desarrollar muchos de los hábitos de alimentación, higiene, juego, relaciones sociales y cuidado personal que los acompañarán a lo largo de sus vidas. Como educadores/as, maestros/as, proveedores/as de cuidado infantil o facilitadores/as, es una oportunidad de ayudar a sentar las bases de una vida saludable.” (Sésamo, UNICEF, 2018, pág. 1)

Durante la etapa de educación primaria, los niños experimentan un periodo fundamental de crecimiento y desarrollo, donde cada elección relacionada con su alimentación puede influir de manera significativa en su salud y bienestar general, adoptar hábitos alimenticios saludables desde la infancia no solo es esencial para el desarrollo físico, sino también para el éxito académico y emocional de los estudiantes.

Este proyecto escolar se enfoca en la importancia de educar a los niños de primaria sobre una dieta equilibrada y cómo estos conocimientos pueden tener un efecto positivo en su vida cotidiana; conforme los niños crecen, requieren una variedad de nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos, que son cruciales para su desarrollo físico, para fortalecer su sistema inmunológico y para mejorar sus habilidades cognitivas.

Una alimentación rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras es fundamental para asegurar que los niños obtengan los nutrientes necesarios para un crecimiento saludable y un rendimiento académico efectivo.

Además de los beneficios inmediatos de una buena alimentación, como un mayor nivel de energía, mejor concentración y un menor riesgo de enfermedades, los hábitos saludables formados en la infancia tienen un impacto a largo plazo.

Al aprender a hacer elecciones informadas sobre su alimentación, los niños están estableciendo las bases para llevar una vida adulta saludable, donde decisiones adecuadas pueden evitar problemas de salud a largo plazo como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Promover la salud en el espacio educativo de enfoque extenso, significa ir al encuentro constante de bondades que no solo abarcan lo individual, sino que van hacia el análisis y trabajo coordinado (Hernández-Sánchez et al. 2019).

Se hace necesario apostar la visita a domicilio como mecanismo de acercar el sistema de salud a las familias, por otra parte, implica humanizar la atención de sus necesidades dando oportunidad de construir interacción entre usuarios y colegiados de salud, de tal forma que la democraticen (Guevara-francesa y Solís-Cordero, 2018).

Por tanto, fomentar la salud representa un mecanismo prometedor para observar las variadas dificultades de la misma que alteran a los grupos sociales y sus poblaciones contiguas (De Alencar et al., 2020)

Educar para la salud es incrementar actividades y motivar a los estudiantes para alcanzar niveles altos de salud, implica obtener habilidades y conocimientos para acoger rutinas salubres, encaminados a una positiva colaboración, interrelación y adhesión social, promoviendo el pensamiento crítico y creativo, como la investigación (Monsalve-Lorente, 2013). La escuela permite dar un giro fundamental en el pensamiento de los individuos influyendo en su modo de vida, los estudiantes durante el proceso educativo cambian actitudes y costumbres, moldean rutinas

y estilos, conectados éstos con factores académicos (Santiago-Bazán, 2018). (Graciano Enrique Gálvez- León, Julio, págs. 121-123)

Promover una alimentación saludable no solo beneficia a los niños en el presente, sino que también les proporciona las bases para un futuro activo y saludable. Con la colaboración de padres, maestros y la comunidad, podemos unir esfuerzos para garantizar que los niños reciban la educación nutricional que necesitan para prosperar tanto en el corto como en el largo plazo.

Al llevar a cabo esta iniciativa, el objetivo es capacitar a los niños con el conocimiento y las habilidades que necesitan para tomar decisiones saludables e informadas respecto a su alimentación, al mismo tiempo que fomentamos un ambiente educativo que refuerce estos hábitos.

Con el apoyo de padres, docentes y la comunidad escolar, este proyecto busca no solo informar sobre nutrición, sino también motivar cambios positivos y duraderos en la vida de los jóvenes. Promover una alimentación saludable desde la infancia representa una inversión en su presente y futuro, contribuyendo a establecer una base sólida para un desarrollo físico y mental óptimo.

El documento cuenta con 4 apartados específicos, cada uno da muestra de su propia ramificación, inicialmente, el diagnóstico integral y la construcción del problema posee tres apartados, en el primer punto se encuentran parte de los espacios tanto internos y externos en donde se lleva a cabo la puesta del proyecto y la dinámica social entre los sujetos, en el segundo; la descripción de los sujetos, como estos tienen esa relación social, sus formas de relacionarse y el porqué de ellas.

El apartado dos, presenta un poco más de las razones y lo que conlleva a que existiera la intervención, pero a su vez en cómo se podría llegar a una solución o a varias soluciones, como una hipótesis general. En el apartado tres, donde los procesos y la acción se plasman y se ejecutan, dicho apartado; nombrado como diseño y desarrollo de propuesta innovadora, cuenta con

únicamente dos sub partes, siendo la inicial, el procedimiento de la implementación de la propuesta; en ella se encuentran el calendario de las actividades, de manera cronológica y ordenada, y de cierto modo secuenciada.

La última parte del documento, la parte número cuatro, esta última fase titulada fase de seguimiento y evaluación, nos sumerge en el cierre de lo llevado a cabo durante la intervención, de una forma específica, pero a su vez general, cerrando en dos partes, dan cuenta de la conclusión de lo trabajado, lo logrado y el fracaso, deslumbra con el panorama real del espacio en donde se llevó a cabo todo el proceso de intervención.

1. DIAGNÓSTICO INTEGRAL Y CONSTRUCCIÓN DEL PROBLEMA.

1.1 Los espacios internos y los contextos en los que se desarrolla la dinámica social donde se encuentra el grupo social a intervenir.

Todo el proceso de desarrollo del proyecto de intervención se desarrolla dentro de cierto espacio geográfico nacional, en instalaciones educativas exactas, de alguna comunidad...

Zimapán, Hidalgo.

Características:

Su denominación es de orígenes nahoas, cimatl, "cimate" y pan, "en o sobre". Entendido como "Sobre el cimate o entre el cimate". (El cimate es una raíz usada para fermentar el pulque). Esta tierra fue morada de Otomíes y Quinamíes que más tarde fueron influenciados por los Olmecas y Nahoas, de quienes aprendieron la vida sedentaria. Fue fundada por los conquistadores para 1522, los evangelizadores erigieron las primeras iglesias en 1822. También fue escenario de importantes sucesos durante la Independencia y la Revolución.

Para llevar a cabo dicha acción del proyecto fue necesario adentrarse a una comunidad del municipio Zimapán, dicha “comunidad” (manzana) pertenece a una de las muchas instituciones educativas que atiende el Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE) aquí en la región. La comunidad es reconocida como Tlalpan, es una manzana, pero por su “independencia” se le menciona como comunidad, esta comunidad es extensa y cubre gran parte de la colina donde esta se encuentra, al estar a solo 10 minutos máximo del centro del municipio, cuenta con variedad de restaurantes de comida casera, rápida y de otras variedades, así como talleres de mecánica, carpintería, cristalería, ganadería, entre otros

Los pobladores de esta manzana se concentran en la comunidad de Santiago, dicho lugar se encuentra bajando la colina, ya que es una de las muchas que cuenta la comunidad de Santiago y ahí es donde se llevan a cabo diversas actividades sociales, llámese fiestas patronales, entrega de apoyos de diversas índoles o celebraciones comunes y feriadadas, reuniones anuales, mensuales o cuando se necesita alguna convocatoria, la manzana en si se “independiza” por el hecho de contar con sus centros educativos, centros de salud, centro de agua potable “propio” entre otros puestos de servicio de uso común para el beneficio de sus ciudadanos.

La escuela cuenta con tres servicios educativos: educación inicial, preescolar y primaria. El CONAFE tiene bajo su responsabilidad atender a la comunidad, así como de supervisar sus matriculas en esta comunidad, según sus horarios establecidos y fechas calendarizadas, todos estos servicios comparten el espacio delimitado para llevar a cabo sus actividades correspondientes; al ser tres niveles de secuencia formativa se pretende que la formación de las niñas y los niños cercanos a la comunidad y de la comunidad puedan ejercer el derecho a la educación.

El servicio de educación inicial cuenta con una matrícula de seis tutores y un cuidador, mientras el servicio de nivel preescolar cuenta con ocho alumnos repartidos en los tres grados en los que se divide este nivel, en el caso de primaria, la matrícula cuenta con un total de once alumnos activos que van desde el primer



grado hasta sexto grado, cada uno con su respectivo EC (Educador Comunitario) y el ECA está a cargo de los tres servicios de la comunidad más a parte de las demás comunidades que conforman su micro región.

La escuela como un todo, brinda a su vez un espacio bueno para su máximo aprovechamiento para la comunidad escolar y general, su propia delimitación terrenal lo vuelve un espacio donde no solo aprenden temas teóricos y educativos dentro de cada aula adaptada para las clases, sino también el aprovechamiento da para más allá de los juegos físicos e interactivos donde los lazos sociales se crean y se fortalecen desde los más chicos hasta los más grandes.

Cada salón cuenta con su con su material didáctico respectivamente que el CONAFE otorga durante todo el ciclo escolar, el propio terreno además de ser grande en dimensiones, posee



diversas plantas y árboles frutales, como de nuez, guayaba, y flores como buganvillas y cactáceas de diversas familias, y en el centro un icónico árbol peculiar, un mezquite frondoso con una forma singular y única de este modo se aprecia esa diversidad de centro

de estudio e investigación a fin de poder articular la intención de la alimentación variada que podemos encontrar en el mismo espacio escolar; igualmente se cuenta con los servicios de agua y luz, que vuelven a esta escuela cómoda para recibir y atender a niños, niñas, padres de familia y tutores, etc.

La escuela se encuentra a no más de cincuenta metros aproximadamente de la carretera nacional, Carr. a Zimapán (carretera federal 85) y esta se puede ubicar porque tiene una señalización de una placa donde se encuentra la información de los servicios y nombres, a fin de ubicar de mejor manera el acceso.

A su vez esta característica de ubicación de la entrada a dicho espacio es también reconocible por la instalación de tiendas de abarrotes, una rosticería, tortillería, una cocina económica y un puesto de carnitas que podría decirse rodean esta parte de la entrada, sin embargo, esta parte de la señalización es parte de las características que el CONAFE solicita a sus servicios activos, el tener una señalización de sus distintos centros educativos en la región.

La escuela elegida para llevar a cabo el PDE, es la primaria comunitaria Luz Elena con la CCT 13KPR0939N, dicho



servicio es donde se desarrolla y aplica la intervención. Dicho nivel cuenta con una matrícula de 9 alumnos desde el 1° hasta el 6°: siendo la siguiente cantidad en cada grado y sexo de los alumnos en cuestión.

1°: 3 niños

2º: 1 niña

3º: 1 niño

4º: 1 niño y 1 niña

5º: 1 niña

6º: 1 niño

Todos estos alumnos forman parte de los sujetos a prueba para el PDE.

El CONAFE, se rige bajo la asignación a comunidades de sus ECs tras una capacitación intensiva en los meses de junio-agosto, en estos meses cada uno adquiere los elementos y herramientas para desarrollar su labor frente a grupo durante el ciclo escolar en comunidad, sin embargo, así como si fuera de “suerte” al ser asignado a alguna comunidad, también existe la alternativa de la comunidad buscar a su EC para que este atienda a la comunidad, y en esta escuela no fue la excepción.

La C. Heriberta Martínez Martínez, fungió como EC durante cuatro años seguidos en esta escuela, sin embargo, por cuestiones de agenda, tuvo que dejar de prestar su servicio y tras una selección en conjunto con los padres, la oportunidad de continuar la formación para los alumnos, me fue asignada, dejando de lado la mecánica de la maestra anterior a darle ahora una continuación



de una manera distinta al trabajo y en conjunto con los padres de familia una adaptación para el mejoramiento.

Ser una propuesta para el CONAFE que viene de parte de los padres de familia de alguna comunidad, conlleva una responsabilidad aún más mayor que el ser asignado por el CONAFE, ya que esta forma, viene incluida de un mayor esfuerzo por lograr un buen trabajo con los alumnos, padres y tutores y la misma comunidad, la vocación será parte crucial en esta parte y si realmente la confianza de los padres de familia hacia la persona es digna de ello; la estancia es entonces una misión importante y más significativa.

1.2. Los sujetos: sus prácticas y sus vínculos (dinámica interna).

Son 9 alumnos en total dentro de la matrícula.

1° ARENAS MENDOZA AXEL: Axel es un alumno noble, risueño, al ser el menor en su familia es muy competitivo en el sentido que siempre quiere ser el primero en acabar sus actividades, en participar, ese modo activo le favorece mucho en su estancia, y sobre todo el ser dependiente de su maestro en sus actividades pues por cualquier duda, recurre a preguntar y de este modo superar su prueba, en actitudes es pacífico y sereno, aun así, es muy alegre y le gusta pasar tiempo con sus compañeros sobre todo con Diego, un niño de su edad.

Ahora que está aprendiendo a leer solo se motiva de modo que escucha los consejos de cómo ser autónomo pues en casa, regularmente no tiene la atención necesaria para hacerlo pues al tener sus padres separados, le es algo difícil cumplir con tareas los fines de semana pues el platica que se “reparte” con sus padres.



Esto lo a su vez le afecta en su crecimiento, de manera que tiende a sufrir alteraciones con su alimentación, pasa días en las que su comida es únicamente un yogurt con galletas y jugos y en ocasiones en las que su comida es un sándwich o una torta, sin embargo, hay ocasiones en las que sus tortas o sándwiches traen vegetales y Axel lo que hace es quitarlos y los tira o bien se niega a comer esto y prefiere comer un dulce.

Esto hace que se niegue a querer comer la variedad de alimentos saludables en su dieta diaria y que son importantes en su día a día, del lado de la hidratación sus requerimientos de agua no llegan a cubrir lo que realmente el necesita y esto porque prefiere los jugos o refrescos porque según el, estos si quitan la sed y el agua pura solo le genera una sed constante.

1° MENDOZA TREJO BRANDON YAHIEL: Brandon es el hijo de en medio de su familia conformada por sus padres, tiene un hermano mayor también en la primaria, aquí Brandon es un alumno que a mi llegada no mostraba alguna forma verbal de interactuar conmigo y con sus compañeros, previa a mi llegada, él y su hermano ingresaron en los meses de noviembre del ciclo

escolar, por ende, son los alumnos más nuevos y no tienen una relación previa con sus demás compañeros.

Esa timidez que lo caracteriza se debe a su condición actual, tiene un problema en el habla que le impide articular bien las palabras, pues cuando este dice algo, lo que se escucha es más una forma de alguien que habla de modo “gangoso” si podemos decirle así, ya que no cuenta con algún documento clínico que avale lo que le sucede, aun así con el pasar de los días, se busca la manera de incluirlo con los demás alumnos, y creo que por ser más en su grado, le vendría bien esta rutina de interacción, sus padres poco a poco los he invitado a ponerles más atención a sus hijos ya que en ocasiones llegan sucios los alumnos o tienden a traer la misma ropa durante tres días o cuatro, por ende poco a poco su mamá les fue poniendo más atención, no son personas de escasos recursos, sino una pareja algo peculiar en su relación y en el hogar, aun así entienden que es para el bienestar de sus hijos.

Este alumno pone atención a clases, se acerca a manifestar sus inquietudes y sobre todo es directo, poco a poco va tomando un lugar entre sus compañeros. Brandon a diferencia de los demás, cuando come, tiende a no querer comer si no es de su agrado la comida sobre todo si es huevo y tiene alguna verdura (cebolla, jitomate, ejote, etc.) entonces cuando esto ocurre su solución es esperar a comer en su casa y lo de su almuerzo dárselo a su hermano y que él se lo coma y anteriormente tirarlo.

Esta práctica genera interés en el modo de relación con sus hábitos alimenticios y los mismos alimentos, si bien no debe de llevar este modo de ser respecto a los alimentos, si propia selección en esto me hace entender que, si come, pero si los alimentos son regularmente replicados día a día, esta monotonía la vuelve cansada y nada novedosa pues sabe y manifiesta que comer es bueno pero lo mismo todos los días no.

Es importante mencionar también su preferencia por lo azucarado o dulce, por lo regular el platica elegir ahorrar para comprar sus jugos o galletas y golosinas, por ello cuando trae estos, los “ahorra” de modo que durante el día los come poco a poco y de este modo, le calma su hambre o simplemente no come completo sus comidas diarias, esto de manera regular y en base a lo que su tutora llega a comentar en ocasiones y lo que se observa.

1° ROJO RESENDIZ DIEGO: Diego es un alumno lleno de sorpresas, alegre y carismático, estas mismas lo han vuelto un alumno que pasa a presentar un tema en específico a toda la clase y no se atemoriza, esa valentía y bravura destacan a este alumno, es competitivo entre sus demás compañeros sin embargo si detecta que uno sobre sale tiende a rendirse y no querer continuar; además de ello el habla con todos sus compañeros, juega, ríe, comparte, es muy sociable, y activo, sin embargo no se le deja mucho solo pues no se sabe con qué travesura puede salir, aun así en el salón sus trabajos trata siempre de hacerlo con calidad tanto visual como informativa.

Este alumno le gusta negociar, y aunque esto no es del todo correcto, es sin duda es una forma de inducirlo a su superación personal, social y educativa. Del lado del ámbito que nos lleva a este estudio: la comida, Diego tiende a preferir las golosinas en lugar de comida sólida y completa considero que esto este arraigado a su edad y a su misma etapa de crecimiento sin embargo no debe de ser así, sino de encontrar un equilibrio donde ningún alimento pese más que otro, desde chicles, paletas de caramelo macizo y demás variedad son las elecciones a las que Diego siempre menciona.

Del lado de su hidratación, evita el tomar agua si esta no tiene algún saborizante en esta, es raro ver que su botella de agua que carga a la escuela sea pura pues casi siempre son endulzadas, supongo que en casa le dan con saborizantes artificiales y naturales, del lado natural no hay tanto dilema sin embargo las cantidades de azúcar si son para preocupar. A la hora del receso es difícil

hacer que el coma en esa hora puesto que, si no es Nuggets o similares alimentos tan procesados, prefiere pasar hambre y según él, en la tarde ir a la tienda que está cerca de su casa y comprar sus takis azules. Sus cuidados en casa lo están influenciando a tomar esta postura del modo de comer día a día, de una forma errante e incompleta.

2° ORTIZ RAMIREZ VALENTINA: Valentina es una niña muy peculiar y singular, especial a su modo, proveniente de una primaria donde su primer año de primaria sufrió de acoso escolar, burlas, intimidación y todo lo que acarrea el bullying, por ende, su mamá la trajo a esta escuela a mediados del ciclo pasado.

Aun así, Valentina es inteligente, risueña, alegre, ha aprendido a defenderse de lo que alguna vez la aquejo, cobijar a esta alumna ahora bajo mi cuidado, así como los demás alumnos y motivarlos a ser mejores ha sido significativo porque esta alumna a pesar de todo sigue contra todo pronóstico negativo, esa seguridad en ella misma es a veces cansado y difícil de forjar, pero con sus demás compañeros e invitándolos en ayudarla han hecho que Valentina pueda mejorar en varios aspectos sociales y académicos.

En su alimentación Valentina, elije los yogurts bebibles, galletas y panecillos estos son parte de su alimentación plena, en ocasiones parte de sus comidas del día, ocurre con ella una selección en alimentos etiquetados, embazados, etc. Si estos traen consigo dibujos, siluetas o juguetes de sus personajes favoritos de tv y/o internet y más si estos traen algún dibujo animado de sus series favoritas o algún juego o juguete, de ley siempre hay estos alimentos ya que, aunque su mamá le procure preparar guisados ricos y caseros si estos no traen galletas, panes o yogures, Valentina simplemente no come la comida completa y la otra vertiente es que solo come la mitad puestas suponen el “postre” pero ella lo hace a la inversa.

Los jugos y refrescos igual son parte de su dieta, aunque por su edad comprende que estos no son buenos a largo plazo, es de forma “normal” verla acompañada de estos para hidratarla, y acompañar sus alimentos, su sabor favorito según ella son los jugos de naranja embotellados; pues según ella, los jugos le quitan la sed y el agua no tiene buen sabor.

3° MENDOZA TREJO JOSE YAHIR: el hermano Mayor de Brandon, José al igual que Valentina, es un alumno que ha sufrido de bullying en sus anteriores escuelas, tanto fue que su maestro y demás compañeros lo acosaban que por ende su le ubico en esta escuela, el yo conocer parte de la historia y de los motivos que están en esta escuela, son necesarios para conocer la raíz de las necesidades escolares que deben de ser atendidas.

Tiene un diagnóstico médico donde se menciona una condición de retraso mental, dicho documento carece de formalidad y profesionalidad ya que el alumno no muestra rasgos de esto, al igual que Brandon el habla se le dificulta y la articulación de palabras están presentes hasta en su papá, creo que es algo hereditario y no una patología, aun así, José a pesar de ser de tercer año, el debería de estar cursando el sexto grado sin embargo tras los cambios de la secretaria y el no reprobar alumnos.

Lo que observo, es un alumno con ganas de aprender y obedecer a su maestro cuando se equivoca, cuando necesita depurar su trabajo, no sabía leer ni escribir sin embargo con los meses poco a poco se le dio esa atención más específica, y creo que el trabajar le ayuda con las matemáticas, ejercicios de sumas y restas observa y debe de realizar en su trabajo los fines de semana con los comerciantes que se colocan en el tianguis de Zimapán.

Por la edad que José tiene, su cuerpo pide más alimento y sus actividades físicas que realiza los fines de semana lo llevan a un bajo peso pues de modo que entre horarios y rutinas, su alimentación se basa en comer de todo, al ser el mayor de sus hermanos en casa este lleva el ejemplo de hacer

esto, pues en la escuela se llega a comer el almuerzo que su hermano Brandon no come o no termina.

En esta cuestión no hay detalle del rechazo a comer variedad, si en algunos como la cebolla o ese estilo, pero no se niega a probarlos, creo que el hecho de salir a trabajar los fines de semana lo han ayudado a abrir ese panorama de la importancia de comer bien y de forma completa antes y después de una actividad física y sobre todo con alta demanda física como la que él tiene en su trabajo.

Sin embargo, su bajo peso lo coloca como un estado de alerta, si bien, come en su trabajo lo que le sirven, estos no sacian su hambre completa, por los ritmos de tiempo come rápido y por lo tanto no degusta de su comida realmente y menos de procesar este momento de alimentación, es igual preocupante el darle el saber de las porciones y cantidades que se llega a requerir según la actividad física ocasional puesto que la comida depende de lo que se realiza con el cuerpo.



3° ROJO RESENDIZ ANGEL

SAID: Hermano mayor de Diego, Ángel es el primogénito de su familia conformada por su mamá y su papá. Es un alumno activo, directo, participativo, juguetón, se esfuerza en aprender día con día.

Con Ángel la cuestión de la comida no se podría considerar un problema sino más bien darle un paradigma el porqué de los alimentos y como estos le son importantes y mucho más en su edad, como casi todo niño, el inclinarse a las

golosinas, frituras, etc. es fuerte y él está consciente que afectan, pero no en como, por ello según él, el comer de todo es bueno, pero ¿en qué cantidades?

Esto rescatado desde sus pláticas de mañana de lo que desayuna antes de ir a la escuela, los alimentos que come durante el receso y al ser un alumno muy platicador lo que llega a comer en los fines de semana, él comenta que es más rico comer cuando va a su rancho en temporada vacacional o cuando los días de suspensión son extensas porque la comida de allá le gusta más porque incluye de todo en variedad y en las actividades físicas que puede desarrollar allá

Ángel en ocasiones tiende esta vertiente del cuidado personal, que va desde lo que le han enseñado y lo que él aprende de manera autónoma ya sea desde de forma auditiva o visual, y según él; equilibrar todo debe de ser crucial en su forma de vida, a pesar de su edad, esta forma de pensar y su noción de este tema, es importante impulsarlo y reforzarlo de manera que perduren en Ángel y a su vez compartirlos a futuro.

4° ZUÑIGA MARTINEZ JAYDY GREGORIA: Última hija de su familia, Jaydy es una alumna participativa, curiosa, inteligente, al ser la última de sus hermanas pasa la mayoría del tiempo en casa sola o con su abuela pues su mamá está trabajando y su papá sale lejos a trabajar y sus hermanas en la secundaria, bachiller o en la calle, aun así, esto le ha dotado de volverse responsable, independiente en casa y reforzar temas con su abuela de lo que aprende en la escuela.

Con esta alumna la situación del porque intervenir con esta propuesta se fundamenta en la condición en la que se encuentra, si bien no pasa hambre o similares, según la nutrióloga del DIF ha sido identificada como una alumna con bajo peso, esto de acuerdo a las visitas que estas autoridades llevaron durante mi estancia en esta escuela, y es de preocupar pues come bien en términos humano y desde la idea propia.

Es entonces igual que el hecho de llevar esta propuesta con los alumnos es meramente como una alianza entre los cuidados que le dan, los que pretende dar las autoridades del DIF que llegan a la escuela y esta propuesta de intervención. Su apariencia puede negarlo, pero su estado de salud da alarma de una alteración en esto y a la vez una controversia ya que es una alumna que tiene la conciencia en comer bien, terminar sus alimentos porque todo lo que le sirven para comer se lo debe de terminar según esto lo menciona como algo que sus padres le han dicho y enseñado.

Y es bueno porque las veces en que su mamá o su papá le llevan sus alimentos a la hora del receso le recuerdan comérselo todo y como encomienda hacia mí, vigilar que termine sus alimentos, no le pone, pero a casi nada en sus comidas, aun así, es importante inculcarle en que entre más variedad haya en su comida, es mucho más nutritivo y de mayor beneficio.

Considero que los líquidos son la clave de estos focos rojos puesto que la alumna tiende a tomar o prefiere consumir refrescos nada más, sobre todo la Coca-Cola, y estos los están casi siempre presentes durante sus comidas; tomar el agua pura, es casi dejado de lado pues como anteriormente se mencionó tienen esta idea de que el agua pura no quita la sed y solo los jugos o endulzantes y colorantes artificiales lo hacen.

5° MORALES REYES MARIA PAULETTE: Paulette es una alumna que vive únicamente con su mamá y su hermano mayor, son toda la familia, esta alumna es muy capaz, si se propone una mejora lo hace, es inteligente, sus logros son una admiración y orgullo. Paulette misma afirma que la Coca-Cola es su vicio, sin esta bebida no puede comer o disfrutar de unas frituras o golosinas, y esto mismo es dicho así porque la mayoría de los días de la semana al no tener a su mamá en casa por esta cuestión del trabajo, pues sus horarios de trabajo son prácticamente a cualquier hora del día completo.

Es lo que han convertido a Paulette a acudir a la tienda a comprar sus galletas o panecillos o frituras y sus refrescos, en esta cuestión considero que es una forma de quitar su hambre puesto que no debe de pasar mucho tiempo entre una comida y otra durante el día, aun así los cuidados de su tutora hacia ella y su hermano son buenos, durante los días que ella esta procura cocinar y vigilarlos, los procura bien y eso de observa en los días que le toca la alimentación en la escuela.

La comida que me llevan y la que Paulette le llevan no varían más que en las cantidades y algunas veces en sus otros ingredientes pues en Paulette curre que si la comida tiene cebolla o ajo visible, lo dejará o lo dará algunos de sus compañeros.

Paulette necesita encontrar la importancia del equilibrio de los alimentos y como estos conviven en un delicado equilibrio y que no hay alimento malo o bueno puesto que según sus familiares le llegan a decir que comer chatarra es tan malo y perjudicial pero no esto no debe de verse ni tratarse de esta forma sobre todo en alumnos de esta edad, la importancia es convertir los conocimientos y reconstruir nuevos con esta propuesta.

6° PEREZ FRANCO JOSE JUAN: Juanito, el único alumno que egresa de primaria, Juan es un alumno inteligente, astuto, respetuoso, obediente, innovador, artístico, no se da por vencido y logra lo que se propone, le gusta el deporte y quiere practicar todos los deportes que se imparten en Zimapán, es el mayor de sus hermanos cuates y el mediano de su hermana mayor, vive con sus padres y su abuelita, y todos ellos influyen para que sea mejor cada día y son de aquellos padres que tienen la idea que la casa y la escuela trabajan al unisonó y que en casa inicia la educación, tener a personas así en la escuela resulta más placentero el trabajo y se reconforta más.

Juanito, está pasando por esta transición en los cambios que ocurren a esta edad, según el ahora que tiene un maestro y no una maestra, confiesa que tiene cambios y su cuerpo ya no es como antes, esta preocupación recae en que comer realmente para rendir en el día, en los recesos come

lo que le mandan, pero no son suficientes y me pide de lo que me mandan de almuerzo, para de este modo estar satisfecho.

Estas vertientes también conllevan a poder intervenir de manera que se concreten o surjan conocimientos que lo ayuden a mejorar en esta construcción de su persona, igualmente todas estas inquietudes traen el interés de términos como los carbohidratos, vitaminas, etc. Al igual que en los sellos que aparecen en la variedad de productos comestibles en las tiendas y porque algunos le dan más energía y otros no, es interesante abordar desde este punto la importancia de llevar la propuesta en acción.

1.3. Los referentes teóricos que aportan a la comprensión del problema.

El aumento en la obesidad infantil y la prevalencia de sobrepeso y obesidad se observa durante la escuela primaria. Cuando los niños ingresan en primaria (seis años de edad), la prevalencia promedio de sobrepeso y obesidad es del 24,3%. Sin embargo, a los 12 años de edad, cuando están concluyendo primaria, su prevalencia se incrementa al 32,5%, lo que refleja 12,2 puntos porcentuales de aumento. varios estudios han enfocado sus esfuerzos a identificar factores críticos asociados al rápido crecimiento de la prevalencia de sobrepeso en escolares, a fin de diseñar estrategias para reducir su aceleración.

Se ha documentado que, entre otros factores, los niños consumen una cantidad de energía superior a sus necesidades básicas; exceso que proviene especialmente del consumo de alimentos procesados industrialmente en sustitución de los alimentos naturales. Este estilo de alimentación es estimulado por la oferta masiva a través de la publicidad televisiva de bocadillos, bebidas azucaradas y comidas rápidas, lo cual caracteriza las preferencias alimentarias actuales de los niños mexicanos.

Otro aspecto a considerar, es que los niños ingieren una importante cantidad de alimentos sin supervisión familiar, principalmente fuera del hogar, lo cual puede facilitar el consumo de alimentos densamente energéticos y desprovistos de micro nutrientes, guiados por el sabor, el color o diseños atractivos, que pueden favorecer el incremento inadecuado del peso corporal. (Teresa Shamah-Levy, Lucia Cuevas-Nasu, Ignacio Méndez-Gómez-Humarán, Alejandra Jimenez-Aguilar,, 2011, págs. 288, 289)

El desarrollo de hábitos alimenticios saludables durante la infancia representa un componente esencial para asegurar el crecimiento, el desarrollo y el bienestar integral de los niños. En este sentido, el ámbito escolar se configura como un espacio crucial de formación, desempeñando un rol estratégico en la promoción de la salud. Además de impartir conocimientos, la escuela tiene la capacidad de impulsar prácticas y actitudes que influyen directamente en la vida cotidiana de los estudiantes, consolidando así su impacto en aspectos fundamentales del bienestar infantil. (Shamah-Levy, 2019)

Intervenir ahora es crucial para no ser superado por lo que los estudios arrojan y a su vez advierten, sino todo lo contrario, si los artículos advierten de los tantos escenarios generacionales dentro del tiempo, es entonces donde se busca darle un giro a la secuencia que muchos suelen replicar y que desafortunadamente lo hacen, el nivel primaria puede ser parte de esta iniciativa por cambiar y transformar lo que la ciencia alerta a la sociedad.

El escolar incrementa sus habilidades de la lectura, escritura, matemáticas y adquiere mayor conocimiento. En este período la enseñanza de los conceptos básicos de nutrición puede ser exitosa. Socialmente los niños aprenden reglas y convivencia e inician el desarrollo de amistades. Durante el período de los 8 a 11 años, los niños empiezan a hacer comparaciones con sus

compañeros, incluyendo lo pertinente al peso e imagen. La conciencia de la autoimagen corporal emerge y ocurren las comparaciones en cuanto al peso.

Numerosos estudios en el campo de la nutrición pediátrica han identificado la infancia como una etapa fundamental para el desarrollo de hábitos alimentarios duraderos. Vázquez-Garibay (2017) enfatiza que cualquier intervención educativa en este ámbito debe ir más allá de la mera transmisión de conocimientos sobre nutrientes y abarcar actividades prácticas, estrategias motivacionales y el involucramiento de la familia. Estas acciones tienen como objetivo brindar al niño las herramientas necesarias para entender cómo sus decisiones alimentarias influyen tanto en su bienestar actual como en su salud a largo plazo.

Durante este período los niños varían en peso, forma corporal y velocidad de crecimiento y frecuentemente hacen bromas de quienes se salen de lo que ellos perciben como normal. Las amistades y personas fuera de la familia pueden influir en sus actitudes y en su selección de alimentos, lo cual puede tener un efecto favorable o desfavorable en el estado de nutrición del escolar.

La televisión es otra fuente de influencia sobre lo que comen los niños, entre mayor tiempo vean televisión, es más probable que tengan mayor ingestión de energía, consuman mayor cantidad de bocadillos y refrescos y tengan más sobrepeso que los niños que ven televisión por menos tiempo. (Edgar M. Vázquez-Garibay, 2008, págs. 607-608)

De ahí el interés por llevar a cabo la intervención en nivel primaria y mucho mejor en una escuela donde todos los alumnos comparten por así decirlo el mismo espacio, literalmente se encuentran uno frente a otro, de manera que en esta etapa, se adquieren esas “semillas de personalidad”, intervenir en esta etapa, supone un mayor impacto y una mejor recepción de la idea

central y que con la ayuda de padres y tutores de manera directa e indirecta, el mensaje llegaría de cierta manera aunque de maneras no esperadas o previstas.

Igualmente el interés por dicho abordaje temático, radica en la revisión y encrucijada del estudio de la unidad de estudio autónomo del campo formativo, Exploración y Comprensión del Mundo Natural, como parte de los cuatro libros del mapa curricular que el CONAFE extiende a todos sus servicios activos en cada ciclo escolar, por tanto un ángulo más detallado, dentro de sus unidades de estudios, la unidad de Alimencultura y Nutriciencia, da pauta a una nueva revisión de actividades de estudio y comprensión, con el fin de encontrar una idea nueva e innovadora para las niñas y niños del CONAFE, al igual que con los padres, madres y tutores como responsables de los menores, es así como esta nueva puesta, da un enfoque y paradigma distinto, fresco e innovador en su estadio a fin de reflexionar, adoptar y aplicar estos saberes.

Por ello esta forma “disfrazada” de unidad de estudio, esta puesta a manera que no solo se atienda las necesidades que engloba el tema central y busque realizarse, sino que también cubra esas carencias y/o necesidades académicas en los alumnos que no son legibles o claros a la vista general pero tras una observación o una vista clara son alarmantes y como encargado de grupo no está demás llevarlo a cabo, el PDE involucrará toda esta parte con el fin de satisfacer esas necesidades académicas.

2. PROBLEMA DE INVESTIGACION

¿Qué ocurre? Y ¿Qué pasara? Intervenir sobre una comunidad escolar muchas veces se inclina a una razón que se encuentra sobre el agua, lo superficial y lo “delatador” de la situación, sin embargo, esta puesta pretende mostrar el que y como, del problema en su raíz se encuentra en lo profundo, de este modo su tratamiento ataca de diferentes ángulos según la necesidad.

Parte de esta propuesta, se debe de a lo recuperado del diagnóstico donde los resultados apuntan a una situación tensa que debe de ser auxiliada y atendida, siendo casos de rezago escolar algo marcado en contenidos no conocidos por los alumnos según el grado académico cursando, parte de esto el rendimiento escolar en ellos, al igual que parte de la psicología en estas cuestiones y diferentes escenarios de foco rojo latente.

Las variables problemáticas, los conflictos en el aula constituyen una de las principales preocupaciones del colectivo docente. La mayoría de los conflictos en el aula son provocados por indisciplina, falta de motivación, diferencias culturales o dificultades emocionales, reconocer su existencia e identificar las causas es irrenunciable para abordarlos con efectividad y avanzar en la dirección correcta a fin de prevenirlos o desactivarlos.

Indiscutiblemente la pandemia provocada por la COVID-19 vino a revolucionar toda una era; a partir del año 2019 la sociedad en general, a nivel mundial, tuvo que buscar otras maneras de realizar sus actividades cotidianas, es decir, cambió drásticamente su estilo de vida, desde el aspecto laboral y/o profesional, el familiar, educativo, social, entre otros más. Prácticamente se tuvieron que llevar a cabo todas las actividades, desde cada uno de los hogares, de una manera completamente diferente a la acostumbrada, para ello se tuvo la necesidad de “innovar” con la finalidad de sacar adelante todos los compromisos y necesidades. Obviamente no fue nada sencillo cambiar el estilo de vida de las personas, pero la necesidad de continuar con las actividades cotidianas obligó a buscar otras alternativas para tal fin.

Existen numerosas causas por las que el Estado mexicano presenta altos índices de rezago educativo, entre las cuales se encuentran la pobreza, la desintegración familiar, el trabajo infantil, la delincuencia, el acoso escolar, el embarazo precoz, la reprobación, y actualmente se agrega un factor más a esta enorme lista: la pandemia originada por la COVID-19. Por lo tanto, la mayoría

de los docentes, por no decir todos, son testigos de algunas de estas lamentables causas, ante las cuales se siente gran impotencia por no poder apoyar al estudiante como se desea. (Varela, 2023, págs. 68, 75)

El hombre y la mujer necesitan sentirse queridos, apoyados, seguros, en definitiva, necesitan establecer vínculos de afecto. Y ¿quiénes son los mejores candidatos para establecer dichos lazos? la familia. Esta es una de las primeras funciones que los padres y madres deben satisfacer, y es necesario ser conscientes, que la afectividad es imprescindible para el ser humano, en todas las etapas de la vida.

Para lograr un crecimiento y desarrollo desde una perspectiva integral y equilibrada, no basta con que se vean satisfechas las necesidades fisiológicas e intelectuales, sino que, además, es imprescindible atender al desarrollo afectivo de los niños/as, desde el momento que forman parte de nuestra familia, e incluso desde el instante que decidimos ser padres y madres.

La gran función de la familia es EDUCAR, pero ¿qué entendemos por esta palabra? Educar es enseñar a esforzarse día a día a mejorar y para ello, se hace necesario vivir en un contexto donde se respire afecto, apoyo y motivación y donde la identificación y expresión de los sentimientos, tanto de uno mismo, como del resto, sea algo natural en las interacciones entre los diferentes miembros que conforman el ámbito familiar.

Y quién mejor que la familia, para aportar esa seguridad y afecto necesarios para que los niños/as se enfrenten a los nuevos retos de cada día, percibiéndoles como nuevas oportunidades para crecer.

Por tanto, el sentirnos queridos se convierte en una necesidad primaria, a la cual, las familias deben responder. La no creación de un buen vínculo de apego, con alguna de las figuras referentes (madre o padre en su mayor parte), puede generar resultados nada alentadores para los niños/as y,

por tanto, repercutir negativamente en su desarrollo. (Beatriz de León Sánchez, 2010, págs. 328, 329)

Actualmente México ha experimentado una transición alimentaria y nutricional caracterizada por el remplazo del consumo de alimentos tradicionales por el de alimentos industrializados de alta densidad energética y baja calidad nutricional. Esto se refleja en una disminución del gasto per cápita en alimentos recomendables como frutas, verduras, lácteos y carnes, y en un mayor gasto en alimentos densos en energía (como cereales refinados y comida rápida) y bebidas azucaradas.

En México existe una emergencia por contener y disminuir las altas prevalencias de obesidad en población infantil, en razón de sus altos costos humanos, sociales y económicos, relacionados con enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles.

En términos biológicos la obesidad surge de un desequilibrio entre energía consumida y gastada. En términos sociales se sabe que está provocada por un entramado de determinantes individuales (relacionados con el estilo de vida), estructurales (relacionados con la política pública en torno al modelo de desarrollo del país) y culturales (referidos a las prácticas alimentarias), entre otros 4.

La alimentación es una acción compleja regulada por mecanismos fisiológicos y psicológicos siendo la publicidad uno de los componentes de esos aspectos psicológicos. La publicidad nos influye mucho como consumidores, es uno de los factores más importantes para la venta de un producto. La capacidad de persuasión de la publicidad es tan reconocida que para controlarla se han elaborado numerosas normativas, leyes gubernamentales y acuerdos de autorregulación voluntarios.

Actualmente, el consumo de productos industrializados va en aumento y se ha estimado que más de 58% del total de calorías consumidas por los mexicanos proviene de alimentos procesados.

Además, datos de Euromonitor muestran que México ocupa el primer lugar en consumo de alimentos procesados en América Latina, con 160 kg al año por persona en 2014.

Lo anterior permite evidenciar la razón por la que en México la obesidad representa uno de los problemas de salud pública prioritarios que de no atender con firmeza y compromiso los resultados en la población no solo infantil continuaran aflorando como negativos, cada día negocios como los oxxos, entre otros comercios distribuyen a la población humana tremendas cantidades de azúcar, mismas que propician la continuidad de resultados no positivos en la salud. (SciELO, 2021, págs. 855, 856, 860)

Parte de cada una de las problemáticas que se encuentran en la comunidad escolar, se ha optado por la intervención con enfoque a la temática de la alimentación y relaciones y ¿por qué? Ya que las demás problemáticas no muestran un mayor rango tras un análisis, puesto que parte de la familia y lo que este desemboca como lo psicológico puede trabajarse durante las clases o pláticas y terapias durante el tiempo que dura según el mapa curricular del ciclo escolar y también que actualmente el CONAFE trabaja estas áreas con actividades que podrían considerarse extra curriculares.

Estas pueden ser tratadas sin la necesidad de atacar directamente y también se pretende que el diseño dentro del PDE se trate de estos temas como actividades enriquecedoras. Del lado del rezago y necesidades intelectuales entre los alumnos serán combatidos durante la estancia en la escuela y frente a grupo a su vez cada de martes a jueves, se estaría llevando una regularización donde se trabaja de una forma más particular para atender por grupos a los alumnos estos incluyen temas desde lectura, escritura, operaciones matemáticas según el grado escolar, temas de geografía, historia, valores, grafomotricidad y demás necesidades que los alumnos presenten y también estas serán elegidas por los alumnos según lo que ellos consideren.

Sin embargo, más como una alarma que suena cada vez más fuerte, el tema de la alimentación en la escuela resulta ser más resaltante que las problemáticas anteriores, siendo que en la actualidad los datos que arrojan los estudios según la alimentación en México o como se encuentra la población infantil y las repercusiones que se materializan en la adultes, se considera que tratar esta problemática siendo desde edad temprana.

Los aprendizajes resultan más perpetuos y asiduos con el pasar del tiempo como parte de un grato recuerdo y esto porque en los dos primeros años de vida (cuando el aprendizaje del niño es constante), también se forman las preferencias alimentarias. La mayoría de estas preferencias se aprenden, pero algunas son innatas. Las preferencias alimentarias de un niño tienen un impacto directo en su comportamiento, lo que a su vez se relaciona con la salud general, el bienestar y su peso corporal.

2.1 Planteamiento del problema.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2013), la educación alimentaria y nutricional debe ser concebida como un proceso integral, dinámico y continuo. Este enfoque no se limita exclusivamente a la transmisión de conocimientos teóricos, sino que tiene como objetivo fomentar actitudes, valores y prácticas concretas que posibiliten una toma de decisiones informada en relación con la alimentación y el estilo de vida de los individuos.

Se enfatiza entonces, que el aprendizaje sobre hábitos alimentarios saludables es más efectivo cuando se integran fundamentos científicos. En este contexto, se ha destacado el valor pedagógico del Plato del Bien Comer como un recurso visual que facilita la comprensión de los grupos de alimentos, sus combinaciones adecuadas y la importancia de mantener diversidad en la dieta.

Su implementación en entornos escolares permite a los estudiantes categorizar visualmente los alimentos presentes en su vida cotidiana, promoviendo aprendizajes significativos fundamentados en su propio marco sociocultural. De manera complementaria, la elaboración de menús balanceados se reconoce como una estrategia didáctica activa, en la cual los estudiantes son invitados a aplicar sus conocimientos sobre porciones, nutrientes y equilibrio alimentario mediante actividades prácticas relacionadas con su entorno real.

A través de la planificación y organización de comidas saludables, los participantes desarrollan competencias esenciales, como la autonomía, la toma de decisiones y la responsabilidad asociada al autocuidado. La incorporación de huertos escolares ha sido señalada como una intervención innovadora y altamente eficaz para robustecer la educación nutricional.

Esta experiencia fomenta el aprecio por los alimentos frescos, fortalece valores relacionados con el respeto hacia el medio ambiente y contribuye al fortalecimiento de la seguridad alimentaria dentro del ámbito escolar. Es importante subrayar que estas metodologías prácticas no se orientan únicamente hacia la transmisión de información, sino que buscan promover el desarrollo de habilidades para la vida tales como el pensamiento crítico-reflexivo, el trabajo colaborativo, la capacidad de planificación y la resolución efectiva de problemas.

De este modo, la educación alimentaria y nutricional se afianza como un proceso integral y transformador, capacitando a los estudiantes no solo como consumidores informados, sino también como agentes activos capaces de contribuir significativamente a la construcción de una cultura alimentaria más saludable y sostenible.

Inicialmente las estrategias de trabajo para implementar en el PDE partirán desde la base de toda la temática y como esta se desfasa conforme el tema lo solicita, desde que es comer, plato del bien comer, la jarra del buen beber, cantidades de porciones, las actividades físicas como son de

aprovechamiento y de suma importancia mientras el cuerpo crece, la influencia de estar sano y como repercuten en la mente, reconocer el estado equilibrado en mente, cuerpo y comida, el abordar estas partes de manera general, insistan a un diseño previo de actividades a realizar donde estas tengan relación con las tecnologías, aplicaciones, manualidades, etc.

Cada una pensada como una forma de interacción, intercambio de saberes, que conllevan a una interacción social, y también de acuerdo a las necesidades de los alumnos y la afinación como lectura, operaciones básicas, ortografía, etc. Pero también pensado como una forma de que la escuela sea una especie de “refugio” para los alumnos, un espacio donde se sientan cómodos, se divierta y aprendan, y enseñarles la importancia del equilibrio de la mente, su cuidado y que todas estas convergen en el ser mismo, cada quien.

Algunas de las estrategias que se llevarán a cabo están diseñadas con un objetivo según el nivel académico de los alumnos, si bien se generalizan para los grupos, se revisó hasta cierto punto los gustos y formas de trabajo en los alumnos para que sean llamativos, divertidos, lúdicos pero que a su vez ellos comprendan el mensaje que cada proyecto tiene para ellos en las actividades. Estas residen también en atender el rezago educativo que tienen la mayoría de los alumnos, la lectura, la ortografía, la fonética, operaciones matemáticas, tanto básicas como avanzadas, convergen pues en una especie de regularización que marca el horario que establece el CONAFE pero que a su vez se aplica el PDE.

¿Cuál es la conexión entre la enseñanza sobre alimentación en el ámbito escolar y la adopción de hábitos saludables por parte de los niños de primaria?

¿Qué se está haciendo desde el contexto escolar para el cuidado de la salud?

Algunas de las actividades que se están realizando son:

- Reforzamiento de los contenidos relacionados con el tema de salud alimentaria, activación física y consumo de agua simple potable.
- Capacitación de profesores en temas de alimentación, nutrición y activación física.
- Fomento de la participación de las familias y de los Consejos Escolares de Participación Social para promover la activación física regular y una alimentación correcta.
- Aplicación de medidas para que los establecimientos de consumo escolar (tiendas o cooperativas escolares) ofrezcan a niñas, niños y adolescentes alimentos y bebidas que favorecen una alimentación correcta.

¿Cómo afecta el aprendizaje sobre nutrientes y grupos alimenticios en las decisiones alimentarias de los niños?

Las estrategias cubrirán temas concisos como los siguientes:

. La alimentación correcta

- Completa. Que incluya todos los nutrimentos (carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales).
- Equilibrada. Que los alimentos que se consuman contengan los nutrimentos en una proporción adecuada.
- Inocua. Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, y se consuma con moderación.
- Suficiente. Que cubra las necesidades nutricionales.
- Variada. Que contenga diferentes alimentos de cada grupo en cada comida.
- Adecuada. Que sea acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos, sin sacrificar las otras características. (SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, 2016, págs. 5, 7)

Objetivo General: Examinar los beneficios de una alimentación adecuada según las necesidades nutrimentales y la adopción de hábitos saludables en los niños de primaria, para fomentar su desarrollo físico, cognitivo y emocional, promoviendo un bienestar integral que apoye su crecimiento, rendimiento académico y salud mental.

Objetivos Específicos:

- Identificar los nutrientes esenciales en la dieta de los niños de primaria y su impacto en el desarrollo físico y mental, evaluando cómo una alimentación adecuada contribuye al crecimiento, la energía y el rendimiento cognitivo.
- Analizar la influencia de los hábitos saludables, como la actividad física regular y la hidratación, en la prevención de enfermedades y en la mejora de la salud emocional y psicológica de los niños de primaria.
- Promover la importancia de la educación nutricional y el establecimiento de hábitos saludables en los niños de primaria, con el fin de fortalecer su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su alimentación y bienestar.

¿Qué rol juega el fomento de la actividad física y el descanso en la instauración de hábitos saludables entre los estudiantes?

¿Cómo influyen las familias en la construcción de buenos hábitos alimenticios en los niños?

Es crucial e importante que la escuela y la sociedad contribuyan en enseñar a los niños y niñas a comer bien, balanceada y de forma nutritiva, así como el fomentar actividades físicas que promuevan hábitos saludables, por varias razones:

1. Mejora del rendimiento académico.

Parte de la correcta alimentación y está en conjunto con el ejercicio físico contribuyen a un mejor desarrollo cognitivo en los niños y niñas y esto da como consecuencia a una mejora en su

concentración, memoria y capacidades en su aprendizaje; esto sucede gracias a la coordinación de estos agentes importantes. Cuando los niños y niñas comen de manera adecuada y se mantienen activos, tienden a ser infantes con más energía, con mejor aprovechamiento, tienen mejor enfoque y sus habilidades se afinan para darle frente a los desafíos académicos.

2. Prevención de enfermedades.

Enseñar hábitos saludables desde temprana edad, que implican una dieta balanceada y también actividades físicas de forma constante y regular pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas relacionadas al sobrepeso y como está desencadena un sinnúmero de padecimientos y estos a largo plazo reducen el gasto económico en salud, dando pauta a una mejor calidad de vida en familia que trasciende a replicas directas e indirectas.

3. Desarrollo físico y mental equilibrado.

Una alimentación adecuada proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo físico, también nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad. Mientras que el ejercicio favorece el bienestar emocional, reduciendo el riesgo de trastornos como la ansiedad o la depresión, puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia.

El ejercicio envía oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione con mayor eficacia. Cuando la salud del corazón y los pulmones mejora, hay más energía para realizar las tareas cotidianas. Esto ayuda a los niños a desarrollar una mentalidad positiva y una buena autoestima, lo cual es esencial para su desarrollo integral.

4. Promoción de hábitos de vida saludable a largo plazo.

Algo significativo y que se busca en esta propuesta es tener esta chispa de escuela y sociedad enseñar a los niños la importancia de una buena nutrición y del ejercicio físico, como estas convergen y dan resultados significativos de manera que estos hábitos y aprendizajes estén sentados como bases que prevalezcan durante toda la vida, dando como resultado y expectativa de una población futura más saludable y activa y que por consecuencia de estos beneficios más áreas se beneficien como lo son la economía.

5. Reducción de problemas sociales relacionados con la salud.

Al promover buenos hábitos alimenticios y físicos, se reduce la prevalencia de problemas de salud pública como la obesidad infantil, sobrepeso, diabetes infantil que a menudo está vinculada con estigmatización social, bullying y baja autoestima, acoso y rechazo social. Al mejorar la salud y el bienestar de los niños, se favorece su integración social y se fomenta un ambiente escolar inclusivo donde las relaciones se dan de manera natural, no forzada sino rítmicas y temporales.

6. Beneficios para la sociedad en general.

Una población más saludable significa menores costos en atención médica y esto se refleja en un estado saludable donde el cuerpo se encuentra pleno y fortalecido, menos ausentismo escolar debido a enfermedades y por ende la formación académica se fortalece y no queda con partes impares de secuencia, y mayor productividad en el futuro. Además, al enseñar a los niños desde temprana edad la importancia de la nutrición y la actividad física, se crea una sociedad más consciente de la salud en general, lo que puede llevar a cambios positivos en las políticas públicas relacionadas con la alimentación y el ejercicio donde la perpetuidad es plena y las enseñanzas se comparten directa e indirectamente.

La educación alimentaria brindada en el ámbito escolar constituye un factor determinante en la promoción de hábitos saludables entre los niños de educación primaria. Además, la consolidación

de prácticas saludables en la infancia encuentra apoyo en la realización sistemática de actividad física y en el establecimiento de patrones adecuados de descanso. El involucramiento activo de las familias en el proceso de alimentación desempeña un papel clave en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables durante la etapa infantil.

2.2 BREVE DESCRIPCION DE LA FORMA EN QUE SE SOLUCIONARA EL PROBLEMA.

El PDE está pensado y diseñado para ser aplicado con los once alumnos que comprenden la matrícula vigente de la escuela primaria comunitaria Luz Elena con CCT 13KPR0939N, cada uno de estos alumnos estarán repartidos según su grado y también la necesidad relacionada al tema que acongojen, por ende, las necesidades de los alumnos serán meramente puestas y expuestas y con cada sesión atacar la problemática particular.

Este proyecto escolar se enfoca en la importancia de educar a los niños de primaria sobre una dieta equilibrada y cómo estos conocimientos pueden tener un efecto positivo en su vida cotidiana. También abordaremos cómo hacer que el proceso de aprender a alimentarse bien sea interactivo y atractivo, involucrando a los estudiantes en la elección y preparación de sus alimentos. Nuestro objetivo es dotar a los niños del conocimiento y las herramientas necesarias para tomar decisiones alimenticias saludables y fomentar un ambiente escolar que apoye estos hábitos desde temprana edad.

Promover una alimentación saludable no solo beneficia a los niños en el presente, sino que también les proporciona las bases para un futuro activo y saludable. Con la colaboración de padres,

maestros y la comunidad, podemos unir esfuerzos para garantizar que los niños reciban la educación nutricional que necesitan para prosperar tanto en el corto como en el largo plazo.

El interés por llevar la propuesta de intervención a alguna escuela del CONAFE, nació gracias a una unidad que dentro de su mapa curricular se lleva a cabo durante cualquier ciclo escolar, el CONAFE posee sus libros de estudio propio, que son parte de su estudio impartido en las comunidades, se les conoce como Campos Formativos y dentro de estos se encuentran las Unidades de Aprendizaje Autónomo (UAA) estas se clasifican en cuatro tipos: Exploración y Comprensión del Mundo Natural, Exploración y Comprensión del Mundo Social, Pensamiento Matemático, Lenguaje y Comunicación, es en uno de estos, específicamente Mundo Natural donde la base se crea para poder desarrollar el proyecto.

La unidad de mundo natural dura su estudio en aula aproximadamente entre 15 a 20 días (tentativo) dependiendo en que trimestre se encuentren, sin embargo, a mi llegada en aula, reconocí que nuevamente se llevaría a cabo el estudio de este campo formativo y la unidad en cuestión llamada: Alimencultura y Nutricienciencia, según la calendarización así se marcaba, pero solo se trabajaría únicamente con Primaria Baja (1º, 2º y 3º). Parte del estar como figura frente a grupo debía de llevar los procesos que se pedían, por ello el estudio de la unidad con los alumnos se dio como se indicaba, sin embargo, con el resto de grados se les dio indicios de lo que se vería más adelante.

Es reconfortante ver y reconocer que como esta unidad se ve cada año en estos grados, los alumnos de primero que son en su mayoría más, recordaron conceptos importantes como vitaminas, minerales, proteínas, y en cada clase cuando abordaba este tema, avanzaban y complementaban sus conocimientos previos, no eran ajenos a nada sino todo lo contrario, conocían y aprendían, y también algo singular fue que al ser alumnos de primer año, ellos no tenían algún

contacto previo al tema, puede que en sus años de preescolar llegaron a conocer algo similar o bien en otras fuentes de conocimiento.

Durante mi estancia me hace ver que los medios de comunicación más “modernos” como plataformas de streaming o audios visuales, están más presentes en los pequeños que en gente mayor, y estos pequeños me hicieron el vincular estas tecnologías a su modo de aprendizaje.

Un ejemplo claro fue al conocer el plato del buen comer, al término de la jornada, durante la retroalimentación, los alumnos retuvieron los saberes de que elementos se encuentran dentro de lo que comemos y como nos ayudan en el cuerpo, y esto se dio porque están muy familiarizados a la app de TikTok.

En esta plataforma hay un video por decirlo viral en donde una menor canta una canción sobre los alimentos, fuera de lo que se ve en el video, mis alumnos rescataron esta canción y lo asocian a lo que se les hablaba durante la clase y lo que les explicaba, de este modo reconocí que debemos de buscar la atracción de los alumnos por los medios digitales y tecnológicos y ellos comprenderán aún más y más si se trata de alumnos que siempre buscan algo nuevo.

Eso en mi persona, me ponía como un reto diario para que ellos comprendieran y aprendieran aún más, y no solo eso; a su vez buscaba despertar ese interés en los alumnos mayores para llevarlos a lo que sería más adelante la intervención de mi proyecto.

Según el calendario esta unidad relacionada a mi proyecto de intervención no cumplía con los días necesarios para yo llevar a cabo el proyecto, sin embargo, esto me dio la idea de llevar una planificación más detallada para aplicarla con todos los alumnos pues el interés por comer y demás, estaba presente en ellos y resultaba reconfortante y emotivo aplicarlo con ellos.

Las planeaciones del CONAFE, tienen una singularidad de acción que no cubría con las necesidades de los temas de abordaje y sobre todo porque al ser cierre de trimestre, las

evaluaciones estaban en seguida y nueva información recibiríamos en el colegiado y descarga de calificaciones que implicaban la llegada de la NEM al CONAFE y como este se vincularía para el último trimestre y la llegada del plan analítico y todo lo que implicaba.

Tras el rediseño previo a la aplicación como cierre de trimestre y poder enmarcar y dejar en los alumnos y padres de familia lo trabajado en el tiempo que estuve y sobre todo en el tema que incumbe y por el cual se relata todo lo anterior, se dará por medio de clases, sesiones, videos, juegos, convivencia y reflexiones, con ayuda de personal del DIF y de experiencias entre los propios padres de familia. Con esto espero dejar en ellos una reflexión y una enseñanza que trascienda en su día a día.

3. DISEÑO Y DESARROLLO DE LA PROPUESTA INNOVADORA.

3.1. Procedimiento de la implementación de la propuesta.

Fase 3, (1° y 2°)

CRONOGRAMA.

No.	Sesiones.	Propósito.	Tiempo.
1	Alimentación en la infancia: Bases para un desarrollo saludable.	Proporcionar una comprensión integral sobre la importancia de una alimentación adecuada durante los primeros años de vida.	1 sesión.
2	Sabores y Nutrientes: Un Viaje por los Grupos de Alimentos.	Explorar de manera educativa y dinámica los diferentes grupos alimenticios, resaltando la relación entre los	1 sesión.

		sabores que nos ofrecen los alimentos y los nutrientes esenciales que aportan a nuestro cuerpo.	
3	Comer con Colores: El Poder Nutricional de las Frutas y Verduras.	Educar y concienciar sobre los beneficios nutricionales de las frutas y verduras, destacando cómo la variedad de colores que presentan estos alimentos refleja la diversidad de nutrientes esenciales que aportan al organismo.	2 sesiones.
4	Nutrición para el Movimiento: Alimentos que Energizan y Fortalecen el Cuerpo.	Educar y concienciar a los alumnos sobre cómo ciertos alimentos pueden mejorar su rendimiento físico y fortalecer su cuerpo, proporcionando la energía y los nutrientes necesarios para realizar actividades diarias y deportivas.	1 sesión.
5	Protección Natural: Alimentos que Te Hacen Fuerte y Saludable.	Sensibilizar y educar a los alumnos sobre la importancia de los alimentos naturales y nutritivos en el fortalecimiento del cuerpo y la prevención de enfermedades.	1 sesión.
6	Comer Bien, Vivir Mejor: Explorando el Plato del Bien Comer.	Educar a los participantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada y saludable, utilizando como	2 sesiones.

		base el Plato del Bien Comer, una herramienta que promueve la inclusión de todos los grupos alimenticios necesarios para mantener una buena salud.	
7	El Agua, Tu Mejor Amiga: Bebida Fundamental para el Bienestar.	Destacar cómo el agua es esencial para el funcionamiento adecuado del cuerpo, promoviendo hábitos de hidratación adecuados y explicando los múltiples beneficios que el agua aporta al bienestar físico y mental.	1 sesión.
8	Alimentos Procesados y su Huella en el Cuerpo: Un Viaje de Descubrimiento.	Educar a los participantes sobre los efectos de los alimentos procesados en la salud, promoviendo una comprensión profunda de cómo estos alimentos afectan nuestro cuerpo a corto y largo plazo.	1 sesión.
9	La Comida Chatarra y su Afectación en tu Bienestar.	Enseñar a los participantes sobre los riesgos y efectos negativos que el consumo excesivo de comida chatarra puede tener en la salud física, mental y emocional.	2 sesiones.
10	Evaluación y repaso.	Repasar lo aprendido durante el curso y Evaluar	1 sesión.

		comprensión sobre alimentación saludable.	
11	Visita de personal del DIF.	El propósito de esta intervención es promover en niñas y niños la adopción de una alimentación saludable y la práctica de hábitos que favorezcan su bienestar físico, mental y emocional, a través de actividades informativas, lúdicas y participativas que fortalezcan su conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada, la actividad física, la higiene personal y el descanso adecuado. Esta plática busca sensibilizar a la comunidad escolar y a las familias sobre el papel fundamental que tienen la nutrición y los buenos hábitos en el desarrollo y crecimiento infantil, así como brindar herramientas prácticas para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades desde una edad temprana.	1 sesión.

Fase 4 (3° y 4°)

No.	Sesiones.	Propósito.	Tiempo.
1	Bienestar desde la Raíz: Nutrientes y Hábitos Saludables.	Promover en los estudiantes de tercero y cuarto grado de primaria el conocimiento sobre la importancia de los nutrientes y la práctica de hábitos saludables, mediante actividades dinámicas y educativas, que les ayuden a comprender cómo alimentarse bien y cuidar su cuerpo desde pequeños, sembrando las bases para un crecimiento fuerte y un futuro saludable.	1 sesión.
2	Los 5 Grandes: Conquistando los Grupos de Alimentos.	Promover en los estudiantes el conocimiento y la comprensión de los cinco grupos de alimentos, a través de actividades lúdicas y dinámicas, que les permitan identificar su importancia para el crecimiento, la energía y el bienestar, fomentando así la adopción de hábitos alimenticios saludables en su vida diaria.	2 sesiones.
3	¿Por Qué Necesito Cada Grupo de Alimentos?	Que los estudiantes reconozcan la importancia de	1 sesión.

		cada grupo de alimentos y comprendan cómo estos contribuyen al crecimiento, la energía y el buen funcionamiento de su cuerpo, fomentando así decisiones saludables en su alimentación diaria.	
4	El Camino de la Comida: Del Plato a la Energía.	Que los estudiantes comprendan cómo los alimentos se transforman en energía en su cuerpo, destacando la importancia de una alimentación equilibrada para mantener la salud y el bienestar.	1 sesión.
5	El ABC de las Vitaminas y Minerales.	Despertar la curiosidad de los estudiantes sobre el poder oculto de las vitaminas y minerales, mostrándoles cómo estos nutrientes esenciales son los encargados de impulsar su energía, crecimiento y bienestar. A través de actividades interactivas, aprenderán a reconocer los alimentos que los nutren y cómo tomar decisiones saludables para fortalecer su cuerpo cada día.	2 sesiones.

6	De la Teoría a la Acción: Ejercicio y Salud en la Vida Real.	Guiar a los estudiantes a aplicar los conceptos sobre ejercicio y salud de manera práctica en su vida cotidiana, motivándolos a adoptar la actividad física como una herramienta de bienestar integral para su cuerpo y mente, mejorando así su calidad de vida.	2 sesiones.
7	Viviendo Saludable: El Dúo Perfecto de Higiene y Sueño.	Que los estudiantes comprendan la importancia de la higiene y el descanso en su bienestar general, aprendiendo cómo ambos factores se complementan para mantener un cuerpo saludable, lleno de energía y listo para afrontar cada día. A través de actividades prácticas, se fomentará la adopción de hábitos diarios de higiene y la creación de una rutina de descanso adecuada que favorezca su desarrollo físico y emocional.	1 sesión.
8	Alimentos Procesados y su Huella en el Cuerpo: Un Viaje de Descubrimiento.	Educar a los participantes sobre los efectos de los alimentos procesados en la salud, promoviendo una comprensión profunda de	1 sesión.

		cómo estos alimentos afectan nuestro cuerpo a corto y largo plazo.	
9	Alimentación y Educación: El Poder de Comer Bien en la Escuela.	Que los estudiantes comprendan la importancia de una alimentación equilibrada y saludable para mejorar su rendimiento académico y bienestar. A través de actividades educativas, aprenderán cómo los alimentos que consumen impactan su energía, concentración y salud, y cómo incorporar estos hábitos en su vida escolar diaria.	2 sesiones.
10	Evaluación y repaso.	Repasar lo aprendido durante el curso y Evaluar comprensión sobre alimentación saludable.	1 sesión.
11	Visita de personal del DIF.	El propósito de esta intervención es promover en niñas y niños la adopción de una alimentación saludable y la práctica de hábitos que favorezcan su bienestar físico, mental y emocional, a través de actividades informativas, lúdicas y participativas que fortalezcan su conocimiento sobre la importancia de una	1 sesión.

		dieta equilibrada, la actividad física, la higiene personal y el descanso adecuado. Esta plática busca sensibilizar a la comunidad escolar y a las familias sobre el papel fundamental que tienen la nutrición y los buenos hábitos en el desarrollo y crecimiento infantil, así como brindar herramientas prácticas para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades desde una edad temprana.	
--	--	---	--

Fase 5 (5° y 6°)

No.	Sesiones.	Propósito.	Tiempo.
1	Comer con ciencia.	Fomentar en los alumnos la importancia de adoptar hábitos saludables y una alimentación equilibrada, proporcionándoles conocimientos y estrategias que les permitan tomar decisiones conscientes sobre su bienestar físico y mental.	1 sesión.

2	Conociendo los Alimentos: Claves para una Vida Sana.	Que los alumnos conozcan los grupos de alimentos básicos y comprendan su función en el organismo, para que puedan identificar la importancia de una alimentación equilibrada en su crecimiento y bienestar.	1 sesión.
3	Construyendo Nuestra Pirámide Alimenticia.	Desarrollar la habilidad de planificar comidas equilibradas basadas en las recomendaciones de la pirámide alimenticia, contribuyendo a un estilo de vida saludable, para promover una dieta saludable y saber cómo aplicarlas en la vida diaria.	1 sesión.
4	Nutrientes Esenciales: ¿Qué Necesita Nuestro Cuerpo?	Que los estudiantes identifiquen y comprendan los nutrientes esenciales que son fundamentales para mantener una salud óptima,	2 sesiones.

		reconociendo su función en el cuerpo humano, las fuentes alimentarias que los contienen y su importancia en el crecimiento, desarrollo y bienestar general.	
5	Alimenta tu Cuerpo, Alimenta tu Mente.	Desarrollar en los estudiantes una comprensión integral sobre la relación entre una alimentación balanceada y el óptimo funcionamiento del cuerpo y la mente, destacando su impacto en el desarrollo cognitivo, el rendimiento académico y la salud física.	2 sesiones.
6	Leyendo con conciencia, Interpretando etiquetas.	Desarrollar en los estudiantes la capacidad de interpretar de manera crítica la información presente en las etiquetas y sellos de los productos alimenticios, con el fin de promover una toma de	2 sesiones.

		decisiones informada y consciente sobre su consumo.	
7	Recetas con Propósito: Preparación de alimentos para una vida saludable.	Fomentar el aprendizaje y la práctica de la preparación de alimentos saludables, proporcionando a los estudiantes los conocimientos necesarios sobre nutrición balanceada, técnicas culinarias adecuadas y la importancia de una dieta equilibrada para contribuir al bienestar físico y mental.	1 sesión.
8	Deporte y diversión.	Promover el desarrollo físico, mental y social de los estudiantes a través de actividades deportivas que les permitan disfrutar mientras aprenden habilidades importantes como la cooperación, la disciplina, el respeto por las reglas y el trabajo en equipo. Además de	1 sesión.

		motivar la práctica del deporte como una forma saludable de esparcimiento y de fortalecimiento de los lazos entre compañeros, favoreciendo tanto la diversión como el bienestar físico y emocional.	
9	Higiene y Nutrición: El Plato Limpio.	Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de mantener prácticas higiénicas en la preparación y consumo de alimentos, al mismo tiempo que se promueve el conocimiento de una alimentación equilibrada y saludable. Se busca que los alumnos comprendan cómo la higiene influye en la seguridad de los alimentos y cómo una nutrición adecuada contribuye a su bienestar	1 sesión.

		físico y emocional. Además, se pretende fomentar hábitos responsables y conscientes que permitan a los estudiantes disfrutar de una vida más saludable y segura.	
10	Evaluación y repaso.	Repasar lo aprendido durante el curso y Evaluar comprensión sobre alimentación saludable.	1 sesión.
11	Visita de personal del DIF.	El propósito de esta intervención es promover en niñas y niños la adopción de una alimentación saludable y la práctica de hábitos que favorezcan su bienestar físico, mental y emocional, a través de actividades informativas, lúdicas y participativas que fortalezcan su conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada, la actividad	1 sesión,

		física, la higiene personal y el descanso adecuado. Esta plática busca sensibilizar a la comunidad escolar y a las familias sobre el papel fundamental que tienen la nutrición y los buenos hábitos en el desarrollo y crecimiento infantil, así como brindar herramientas prácticas para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades desde una edad temprana.	
--	--	---	--

3.2. Estrategias, secuencias y acciones para la solución del problema.

Fase 3 (1° y 2°)

Sesión No. 1. ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA: BASES PARA UN DESARROLLO SALUDABLE.

Propósito: Proporcionar una comprensión integral sobre la importancia de una alimentación adecuada durante los primeros años de vida.

Actividades	Recursos
-------------	----------

- Presentación: ¿Qué es comer de manera saludable? Iniciamos con una pregunta sencilla para captar su atención: “¿Qué creen que significa comer saludablemente?” esta se escribirá en el pizarrón y uno a uno o a voz grupal, se leerá para enfatizar y reforzar la lectura en los alumnos, posteriormente; dejamos que algunos niños respondan y con esto damos pauta para dirigir la conversación hacia el tema central. Con las respuestas que den los alumnos, si logran salir ejemplos de comida saludable o chatarra, e deberán de tomar en cuenta para la siguiente parte. - Discusión en grupo: Ejemplos de alimentos saludables. Para esta parte realizaremos un juego al aire libre en la cancha; el Juego de la Comida "Saludable o No" con el Cuerpo. Instrucciones: Se da instrucciones de que cuando se mencione un alimento saludable, los niños deben saltar o dar un paso hacia adelante. Cuando menciones un alimento no saludable, deben quedarse quietos o dar un paso atrás. Se repite varias veces con diferentes alimentos y observa cómo los niños responden. Ejemplo: Yo digo: “Manzana” (los niños deben saltar). “Papas fritas” (los niños deben quedarse quietos). Beneficios:	Pizarra Lápices Cancha Juego de la comida saludable Propio cuerpo Hojas Marcadores
--	---

Este juego activa a los niños físicamente y les ayuda a relacionar lo saludable con la acción positiva (saltar) y lo no saludable con la inacción (quedarse quietos).	
- Dibujo: Mi comida favorita saludable. Se ayudará a los niños a identificar y representar de manera creativa alimentos saludables que les gustan. Instrucciones para el dibujo: Paso 1: Piensa en tu comida favorita saludable. "Piensa en tu comida favorita que te haga sentir bien y que te ayude a tener energía para jugar, estudiar y estar saludable. Puede ser algo como una ensalada, una sopa de verduras, un desayuno con frutas, o incluso una comida como pollo con arroz." Paso 2: Dibuja los alimentos en tu plato. "Dibuja lo que elegirías para tu comida saludable en un plato. Puedes incluir frutas, verduras, un pedazo de carne o proteína, y no olvides el agua. Si quieres, también puedes dibujar una bebida saludable como jugo natural o leche." Paso 3: Haz que tu dibujo sea colorido. "Usa muchos colores para que tu comida se vea deliciosa y saludable. Recuerda que las frutas, las verduras y el agua tienen colores muy brillantes, ¡así que diviértete coloreando!" Compartir los dibujos. Mostrar los dibujos:	

"Cuando terminen, podemos mostrar nuestros dibujos a los demás. Me encantaría ver todas las comidas saludables que eligieron. Pueden contar a los demás por qué esa es su comida favorita y qué alimentos saludables tienen en su plato." Reflexión grupal: "¿Qué alimentos tienen en común sus dibujos? ¿Qué alimentos son los más saludables? ¿Por qué elegir alimentos saludables es importante?"	
Evaluación: ¿Cómo calificamos? Vamos a ver tres cosas importantes en tu dibujo: 1. Creatividad y Colores (10 puntos) ¿Dibujaste al menos 2-3 alimentos saludables? (0-5 puntos) ¿Usaste colores bonitos y detalles para que los alimentos se vean bien? (0-5 puntos) 2. ¿Entiendes qué es una comida saludable? (10 puntos) ¿Elegiste alimentos realmente saludables? (Frutas, verduras, cereales, agua... ¡sin dulces ni refrescos!) (0-5 puntos) Si explicaste tu dibujo, ¿dijiste por qué esos alimentos son buenos para la salud? (0-5 puntos) 3. Esfuerzo y Actitud (10 puntos) ¿Hiciste tu mejor esfuerzo y terminaste tu dibujo con ganas? (0-5 puntos) ¿Te divertiste y mostraste interés en la actividad? (0-5 puntos)	

Sesión No. 2: Sabores y Nutrientes: Un Viaje por los Grupos de Alimentos.

Propósito: Explorar de manera educativa y dinámica los diferentes grupos alimenticios, resaltando la relación entre los sabores que nos ofrecen los alimentos y los nutrientes esenciales que aportan a nuestro cuerpo.

Actividades	Recursos
1. Actividad de activación: "¿A qué sabe?" Reparte pequeñas muestras de alimentos con diferentes sabores: dulce (miel), ácido (limón), salado (queso), amargo (chocolate sin azúcar). Los niños los prueban y expresan qué sabor sienten. Explica que los sabores nos ayudan a identificar diferentes alimentos y su importancia en nuestra alimentación. 2. Descubriendo los grupos alimenticios: "El supermercado de los nutrientes" Muestra imágenes de alimentos y pídeles a los niños que los clasifiquen en grupos: frutas y verduras, cereales, proteínas y lácteos, grasas saludables. Relaciona cada grupo con un color (por ejemplo, frutas y verduras = verde, cereales = amarillo). Explica cómo cada grupo aporta algo especial al cuerpo (fuerza, energía, protección, crecimiento).	Tarjetas con imágenes de alimentos. Cartulina o pizarra con una tabla de grupos alimenticios. Vasitos con pequeñas muestras de alimentos (ejemplo: limón, miel, queso, zanahoria, pan). Hojas y crayones para dibujar.

Ejemplo: "Las frutas y verduras nos dan vitaminas que protegen nuestro cuerpo, los cereales nos dan energía para jugar, las proteínas ayudan a hacernos fuertes". 3. Juego: Chefsitos, Formación de Equipos (2-4 niños por equipo) Cada equipo recibe un plato de cartulina dividido en secciones (proteínas, cereales, frutas y verduras, lácteos, grasas saludables). También reciben tarjetas o imágenes de diferentes alimentos. El Desafío: ¡Crea un Plato Nutritivo y Sabroso! Cada equipo selecciona al menos un alimento de cada grupo alimenticio para construir un "plato saludable". Para hacerlo más interactivo, los equipos deben girar una ruleta o sacar tarjetas al azar con desafíos (ejemplo: "Incluye un alimento rojo", "Agrega algo crujiente", "Busca un alimento con calcio"). Presentación Creativa. Cada equipo nombra su plato con un nombre divertido (ejemplo: "El Súper Plato Energético" o "La Comida de los Campeones"). Presentan su creación explicando: ¿Qué alimentos incluyeron? ¿Qué sabores predominan (dulce, salado, ácido)? ¿Qué beneficios tienen para el cuerpo?	
Evaluación. Observación de la participación de los niños en las actividades.	

Preguntas al final para reforzar el aprendizaje:

¿Qué grupo alimenticio te da energía?

¿Qué sabor tiene el limón? ¿Y la miel?

Dibujo libre: cada niño dibuja su comida favorita y dice a qué grupo pertenece.

Sesión No. 3: Comer con Colores: El Poder Nutricional de las Frutas y Verduras.

Propósito: Educar y concienciar sobre los beneficios nutricionales de las frutas y verduras, destacando cómo la variedad de colores que presentan estos alimentos refleja la diversidad de nutrientes esenciales que aportan al organismo.

1° Sesión: "El Arcoíris de la Nutrición"	
Actividades	Recursos
1. Comienza la clase con un juego de "¿Quién soy?". Cada estudiante elige una fruta o verdura y debe dar pistas sobre ella mientras los demás adivinan. ¡El que adivine primero se pone el sombrero de frutas!	Carteles de frutas y verduras de diferentes colores.
2. Presentación de colores: Muestra los carteles de frutas y verduras, pero hazlo como un "desfile de colores". Cada grupo de estudiantes puede representar un color y hacer una pequeña presentación sobre las frutas y verduras de ese color, incluyendo sus beneficios. ¡Pueden usar el sombrero de frutas para hacerlo más divertido!	Frutas y verduras reales (o imágenes) para mostrar. Hojas de papel en blanco y colores (crayones, marcadores).
3. Actividad creativa: En lugar de solo dibujar, organiza un "Concurso de Frutas y Verduras". Los estudiantes pueden crear un	Un proyector (opcional) para mostrar imágenes.

personaje usando su fruta o verdura favorita (pueden recortar y pegar imágenes) y presentar su personaje al resto de la clase, explicando por qué es especial y sus beneficios. 4. Cierre: Haz una "Galería de Arte Nutricional". Los estudiantes pueden exhibir sus creaciones y compartir lo que aprendieron. Puedes hacer una foto grupal con todos usando el sombrero de frutas.	Un "sombrero de frutas" (puede ser un sombrero decorado con imágenes de frutas y verduras).
2° Sesión: "Cocinando con Colores"	
Actividades	Recursos
1. Revisión: Comienza con un "Quiz Rápido" en el que los estudiantes deben responder preguntas sobre lo aprendido en la clase anterior. ¡Usa un formato de juego, como "Kahoot!" o simplemente preguntas rápidas. 2. Demostración de recetas: En lugar de solo presentar recetas, organiza un "Taller de Chefs". Los estudiantes pueden participar en la preparación de una ensalada de frutas o verduras. Cada uno puede elegir un ingrediente y explicar por qué lo eligió. 3. Charla sobre hábitos saludables: Haz una "Rueda de la Salud". Cada estudiante puede girar una rueda (puedes hacerla con cartón) que tenga diferentes frutas y verduras. Cuando se detenga, deben hablar sobre cómo podrían incorporar ese alimento en su dieta.	Recetas sencillas que incluyan frutas y verduras. Ingredientes para una ensalada de frutas o verduras (opcional). Hojas de evaluación (con preguntas simples sobre lo aprendido). Un "delantal de chef" para cada estudiante (pueden decorarlos).
Evaluación:	

1. Formación de Grupos: Los estudiantes se dividirán en grupos pequeños. Esto fomentará el trabajo en equipo y la colaboración.
2. Rondas de Preguntas: Habrá varias rondas de preguntas sobre los temas que hemos estudiado. Cada grupo tendrá la oportunidad de responder y ganar puntos.
3. Sistema de Puntos: Cada respuesta correcta sumará puntos al grupo. También se pueden otorgar puntos extra por respuestas creativas o por ayudar a otros grupos.
4. Premios Divertidos: Al final del juego, el grupo con más puntos será el ganador y recibirá un pequeño premio. ¡Puede ser algo divertido como un certificado, una golosina o un día sin tarea!
5. Reflexión Final: Después del juego, haremos una breve reflexión sobre lo aprendido y cómo se sintieron durante la actividad.

Sesión No. 4: Nutrición para el Movimiento: Alimentos que Energizan y Fortalecen el Cuerpo.

Propósito: Educar y concienciar a los alumnos sobre cómo ciertos alimentos pueden mejorar su rendimiento físico y fortalecer su cuerpo, proporcionando la energía y los nutrientes necesarios para realizar actividades diarias y deportivas.

Actividades	Recursos
1. Dinámica inicial: Antes de empezar, se pone música animada y se pide a los niños que corran en su lugar durante 10 segundos. Luego, se sientan y el docente pregunta: ¿Cómo se sintieron corriendo?	Carteles con imágenes de alimentos saludables y su beneficio (ejemplo: zanahoria = visión)

¿Qué creen que necesita su cuerpo para moverse más rápido y con más fuerza? ¿Qué pasa si no comemos bien? Mini Experimento: El docente muestra dos globos. Globo inflado: Representa un niño con una buena alimentación. Globo flojo: Representa un niño con mala alimentación. Se sopla el globo inflado para que vuele y se deja el otro en el suelo. Se explica que los alimentos saludables nos llenan de energía como el globo inflado. Presentación del "Súper Nutri-Héroe" 2. El docente (o un niño con capa) entra corriendo y grita: "¡Soy el Súper Nutri-Héroe y vengo a darles los súper poderes de los alimentos!" Explica los 4 grupos de alimentos y sus beneficios: 1. Frutas y verduras – Aportan vitaminas y minerales. (Ejemplo: La zanahoria te da vista de águila). 2. Proteínas – Ayudan a los músculos a ser fuertes. (Ejemplo: El pollo te da fuerza de león). 3. Carbohidratos saludables – Dan energía. (Ejemplo: La avena te da velocidad de guepardo). 4. Lácteos y frutos secos – Fortalecen los huesos y el cerebro. (Ejemplo: El yogur hace tus huesos de hierro).	fuerte, plátano = energía rápida). Tarjetas de "Súper Poderes" con alimentos y sus nutrientes. Un disfraz o capa para el "Súper Nutri-Héroe" (puede ser el docente o un estudiante voluntario). Plastilina o cartulina para crear "Platos de Súper Héroe". Música energética para la actividad física. Bolsitas con frutas o snacks saludables (opcional).
---	--

3. "El Reto del Súper Héroe" Reto 1: "Crea tu Plato de Súper Héroe" Los niños usan plastilina o cartulina para formar un plato con alimentos saludables. Presentación Rápida: Cada niño muestra su plato y dice: "Yo elegí (nombre de alimentos) porque me dan (beneficio)." Reto 2: "Carrera de Energía" Se divide la clase en equipos. Se colocan tarjetas con alimentos en un extremo del aula. Cada niño corre, agarra una tarjeta y dice si es un "súper alimento" o no. ¡Gana el equipo que traiga más "súper alimentos"!	
Evaluación: Misión: Cada niño debe contarle a su familia sobre los súper alimentos y dibujar su comida saludable del día. Criterios de evaluación: Participación en los juegos y actividades. Explicación de al menos dos beneficios de los alimentos. Creatividad en la creación del "Plato del Súper Héroe".	

Sesión No. 5: Protección Natural: Alimentos que Te Hacen Fuerte y Saludable.

Propósito: Sensibilizar y educar a los alumnos sobre la importancia de los alimentos naturales y nutritivos en el fortalecimiento del cuerpo y la prevención de enfermedades.

Actividades	Recursos
1. El Despertar del Héroe Nutritivo. Actividad: Los niños crearán su propio súper héroe basado en un alimento saludable. Usarán materiales de arte para diseñar su máscara y capa de héroe (pueden ser de cartón, cartulina o tela). Luego, escribirán en una hoja: Nombre del héroe Súper poder (qué beneficio aporta el alimento al cuerpo) Cómo protege a las personas de enfermedades Ejemplo: Nombre: Zanahoria Flash Súper poder: Vista de águila (porque fortalece los ojos) Debilidad: Los refrescos con azúcar (que afectan la visión) Eslogan: "¡Conmigo verás el peligro antes de que llegue!" 2. La Batalla Final: Héroes vs. Villanos de la Chatarra. Actividad: Los niños se agruparán en "Héroes Saludables" y "Villanos Chatarra". Cada grupo crea una pequeña historia donde los héroes luchan contra los villanos (representados por dulces, papas fritas, sodas, etc.).	Cartulinas, tijeras, pegamento, marcadores. Telas o cartón para máscaras y capas.

Ejemplo de Historia: El malvado "Señor Refresco Azucarado" quiere debilitar a los niños con su "rayo de azúcar". Pero "Brócoli Man" y "Avena Power" llegan al rescate con su energía y fuerza para vencerlo.	
Evaluación: (Puntaje sobre 10): Creatividad e Imaginación (3 puntos): 3 pts.: Creó un súper héroe original con una historia bien desarrollada y atractiva. 2 pts.: Creó un súper héroe con algunos detalles interesantes, pero la historia podría mejorar. 1 pt: El héroe tiene pocos detalles o no está bien definido. 0 pts.: No creó un súper héroe o historia. Comprensión del tema (3 puntos): 3 pts.: Explicó de manera clara y correcta los beneficios del alimento elegido, relacionándolo con la salud. 2 pts.: Explicó algunos beneficios, pero con poca profundidad o precisión. 1 pt: Mencionó el alimento, pero no explicó bien sus beneficios. 0 pts.: No explicó los beneficios del alimento. Participación y Compromiso (2 puntos): 2 pts.: Participó activamente en todas las actividades y dramatizaciones. 1 pt: Participó en algunas actividades, pero con poco entusiasmo. 0 pts.: No participó en las actividades. Entusiasmo y Actitud (2 puntos):	

2 pts.: Mostró mucho interés, disfrutó la actividad y se divirtió con sus compañeros.

1 pt: Mostró algo de interés, pero no estuvo muy involucrado.

0 pts.: No mostró interés ni entusiasmo.

Sesión No. 6: Comer Bien, Vivir Mejor: Explorando el Plato del Bien Comer.

Propósito: Educar a los participantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada y saludable, utilizando como base el Plato del Bien Comer, una herramienta que promueve la inclusión de todos los grupos alimenticios necesarios para mantener una buena salud.

1° Sesión: Introducción al Plato del Bien Comer.	
Actividades	Recursos
Desarrollo: Inicio. Preguntar a los niños: "¿Qué comieron hoy?" y escribir algunas respuestas en el pizarrón. Explicar que algunos alimentos son más saludables que otros. Presentar el Plato del Bien Comer y explicar sus tres grupos alimenticios: Verduras y frutas (nos dan vitaminas y fibra). Cereales y tubérculos (nos dan energía). Leguminosas y alimentos de origen animal (nos dan proteínas). Mostrar ejemplos de cada grupo con imágenes o alimentos reales. Actividad: Los niños dibujan su comida favorita y la clasifican en los grupos del Plato del Bien Comer.	Imagen del Plato del Bien Comer (impresa o en pantalla). Cartulinas y colores. Frutas y verduras reales o imágenes recortadas.

Cierre. Reflexión grupal sobre por qué es importante comer de todos los grupos. Se deja una tarea: Observar qué alimentos hay en su casa y decir en la siguiente clase a qué grupo pertenecen.	
2° Sesión: Aplicando lo aprendido sobre el Plato del Bien Comer	
Actividades	Recursos
Desarrollo: Inicio. Recordar lo aprendido en la clase anterior. Preguntar: "¿Cuáles son los tres grupos del Plato del Bien Comer?" Actividad en equipos: Se reparte una serie de imágenes de alimentos y cada equipo debe clasificarlos correctamente en los grupos del Plato del Bien Comer. Actividad individual: Cada niño dibuja un platillo saludable que contenga alimentos de los tres grupos. Cada niño explica su dibujo al grupo. Cierre. Reflexión sobre cómo pueden mejorar su alimentación diaria. Se entrega una evaluación final.	Cartas o imágenes con distintos alimentos. Hojas blancas y crayones.
Evaluación. ¿Cuáles son los tres grupos del Plato del Bien Comer? Menciona un alimento que pertenezca a cada grupo.	

¿Por qué es importante comer de todos los grupos?

Dibuja un plato saludable con alimentos de los tres grupos.

Sesión No. 7: El Agua, Tu Mejor Amiga: Bebida Fundamental para el Bienestar.

Propósito: Destacar cómo el agua es esencial para el funcionamiento adecuado del cuerpo, promoviendo hábitos de hidratación adecuados y explicando los múltiples beneficios que el agua aporta al bienestar físico y mental.

Actividades	Recursos
1. Introducción. Pregunta a los niños: ¿Cuántos de ustedes han tomado agua hoy? ¿Por qué creen que es importante beber agua? ¿Qué pasa si no tomamos suficiente agua? 2. Explicación Divertida: “El Viaje del Agua” Experimento: Globo Deshidratado vs. Globo Hidratado Muestra un globo desinflado y pregunta: "¿Cómo se siente este globo sin agua?" Luego, infla otro y di: "Así está nuestro cuerpo cuando bebemos agua". Aprendiendo con imágenes Muestra fotos de frutas y verduras con alto contenido de agua (sandía, pepino, naranja). Explica que no solo el agua en el vaso nos hidrata, ¡también la que está en los alimentos!	Un vaso con agua Un globo desinflado y otro inflado Imágenes de alimentos ricos en agua (frutas, verduras) Cartulina o pizarra

3. Actividad: Cada niño recibe una imagen de una actividad (jugar, estudiar, correr, dormir). Pregunta: "¿Por qué necesitamos agua para hacer esto?" Pegan sus imágenes en una cartulina con una gota de agua dibujada en el centro.	
Evaluación: Juego de Preguntas y Respuestas. Los niños forman dos equipos. Cada equipo responde una pregunta sobre el agua. Algunas opciones: ¿Por qué es importante tomar agua? ¿Cuántos vasos de agua debemos beber al día? ¿Qué alimentos tienen agua? ¿Qué pasa si no bebemos suficiente agua?	

Sesión No. 8: Alimentos Procesados y su Huella en el Cuerpo: Un Viaje de Descubrimiento.

Propósito: Educar a los participantes sobre los efectos de los alimentos procesados en la salud, promoviendo una comprensión profunda de cómo estos alimentos afectan nuestro cuerpo a corto y largo plazo.

Actividades.	Recursos
1. Actividad de Inicio. Narrativa: Contarles que hoy serán exploradores de alimentos y descubrirán cuáles nos dan energía y cuáles nos pueden hacer daño.	Carteles con imágenes de alimentos

Juego de Asociación: Mostrar imágenes de distintos alimentos (frutas, verduras, dulces, refrescos, papas fritas, etc.). Pedir a los niños que aplaudan si creen que el alimento es saludable y que salten si creen que no lo es. Explicar de manera sencilla qué hace saludable o no a cada alimento. 2. Actividad Central. Desafío del Azúcar - "El Frasco de la Verdad" Mostrar dos frascos: uno con la cantidad de azúcar de un refresco y otro con la de un jugo natural. Dejar que los niños intenten adivinar cuál tiene más azúcar. Explicar cómo el exceso de azúcar puede causar problemas como caries o falta de energía. Carrera de Clasificación - "¡Corre al Canasto!" Dividir a los niños en dos equipos. Colocar dos cajas o canastos: uno para alimentos saludables y otro para no saludables. Repartir imágenes de alimentos y, al ritmo de la música, los niños deben correr y colocar cada imagen en el canasto correcto. Gana el equipo que clasifique correctamente más alimentos. Juego Activo: "Reto del Alimento" Repartir tarjetas con nombres de alimentos a los niños.	naturales y procesados. Recortes de revistas con imágenes de comida. Dos frascos con azúcar (para comparar el contenido de bebidas procesadas y naturales). Cajas o canastos para juego de clasificación. Música infantil para juegos. Tarjetas con retos físicos (saltar, bailar, correr). Hoja de evaluación tipo juego (colorear, unir y dibujar).
---	--

Si la tarjeta dice un alimento saludable, deben hacer un reto físico (saltar, correr, hacer una pose de superhéroe). Si la tarjeta dice un alimento procesado, deben quedarse quietos o hacer una cara triste. El objetivo es asociar que los alimentos saludables dan energía y los procesados nos hacen sentir cansados. 3. Cierre y Reflexión - "Superhéroes de la Comida" Conversación: Preguntar a los niños: ¿Qué alimentos nos hacen más fuertes? ¿Cuáles debemos evitar? Compromiso de los Superhéroes: Cada niño debe elegir un alimento saludable que intentará comer más seguido. Dibujar su comida favorita y decir si es saludable o no.	
Evaluación: Colorea: Los alimentos saludables con verde y los no saludables con rojo. Une: Los alimentos saludables con una cara feliz. Dibuja: Tu comida favorita y márcala como saludable o no.	

Sesión No. 9: La Comida Chatarra y su Afectación en tu Bienestar.

Propósito: Enseñar a los participantes sobre los riesgos y efectos negativos que el consumo excesivo de comida chatarra puede tener en la salud física, mental y emocional.

1° Sesión: “El Juego de los Alimentos”

Actividades.	Recursos
Inicio. Mostramos imágenes de alimentos y los niños deben clasificarlos en la caja de "Súper Alimentos" o "Comida Chatarra". Explicamos brevemente por qué algunos alimentos nos hacen más fuertes y saludables, mientras que otros pueden enfermarnos. Desarrollo. Se cuenta una historia donde dos personajes, "Fruti" (representando los alimentos saludables) y "Chatarrín" (representando la comida chatarra), entran al cuerpo y muestran lo que sucede. Se explica cómo la comida chatarra puede causar cansancio, problemas en los dientes, obesidad y tristeza, mientras que los alimentos saludables dan energía y fuerza. Los niños dibujan a "Fruti" y "Chatarrín" y escriben una característica de cada uno.	Imágenes de diferentes tipos de alimentos (frutas, verduras, hamburguesas, refrescos, etc.) Dos cajas o bolsas (una rotulada como "Súper Alimentos" y otra como "Comida Chatarra") Cartulinas y crayones.
2° Sesión: "La Aventura del Plato Saludable"	
Actividades.	Recursos
Inicio. Se presenta a un superhéroe (el docente disfrazado o un dibujo) llamado "Capitán Salud", que ayuda a los niños a elegir alimentos buenos para su cuerpo. Desarrollo.	Plato de cartón o papel para cada niño. Revistas o dibujos de alimentos. Pegamento y tijeras.

Cada niño recibe un plato de papel y busca en revistas o entre dibujos los alimentos que deben estar en su plato diario. Pegan los alimentos en su plato y lo decoran. Se hace una puesta en común sobre qué alimentos eligieron y por qué. Cierre. Cada niño menciona un cambio positivo que hará en su alimentación (ejemplo: “Voy a comer más frutas” o “Voy a tomar más agua”). Se entrega una medalla de papel con la frase “Héroe de la Comida Saludable”.	
Evaluación: Observación: Durante las actividades, se observa si los niños comprenden la diferencia entre alimentos saludables y comida chatarra. Expresión oral: Los niños explican su plato saludable y su promesa. Creatividad: Se evalúan sus dibujos y participación en las actividades.	

Sesión No. 10: Evaluación y repaso.

Propósito: Repasar lo aprendido durante el curso y Evaluar comprensión sobre alimentación saludable.

Evaluación Divertida: ¡Descubre la Magia de la Nutrición!

Nombre: _____

Fecha: _____

Instrucciones: Sigue cada indicación y diviértete mientras aprendes sobre los alimentos saludables.

1. Piensa y Responde

Lee con atención y responde con tu opinión.

Lina y su hermano decidieron hacer una competencia de resistencia en el parque. Lina desayunó frutas, cereales y tomó agua. Su hermano, en cambio, solo comió dulces y refresco. Al llegar al parque, Lina se sintió con mucha energía y pudo correr por mucho tiempo, mientras que su hermano se cansó rápido.

A. ¿Por qué crees que Lina tuvo más energía que su hermano?

Respuesta:

_____.

B. ¿Cómo crees que hubiera cambiado la historia si el hermano de Lina hubiera desayunado alimentos saludables?

Respuesta:

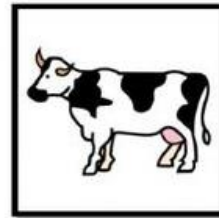
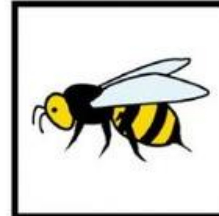
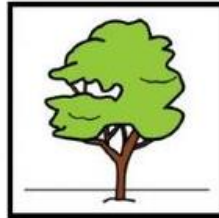
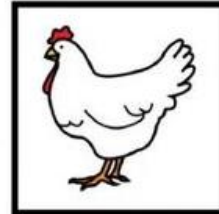
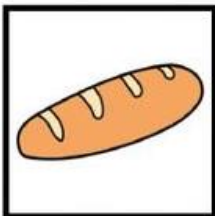
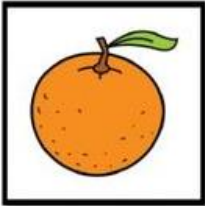
_____.

C. Menciona tres alimentos que te ayuden a tener energía para jugar y aprender en la escuela.

Respuesta:

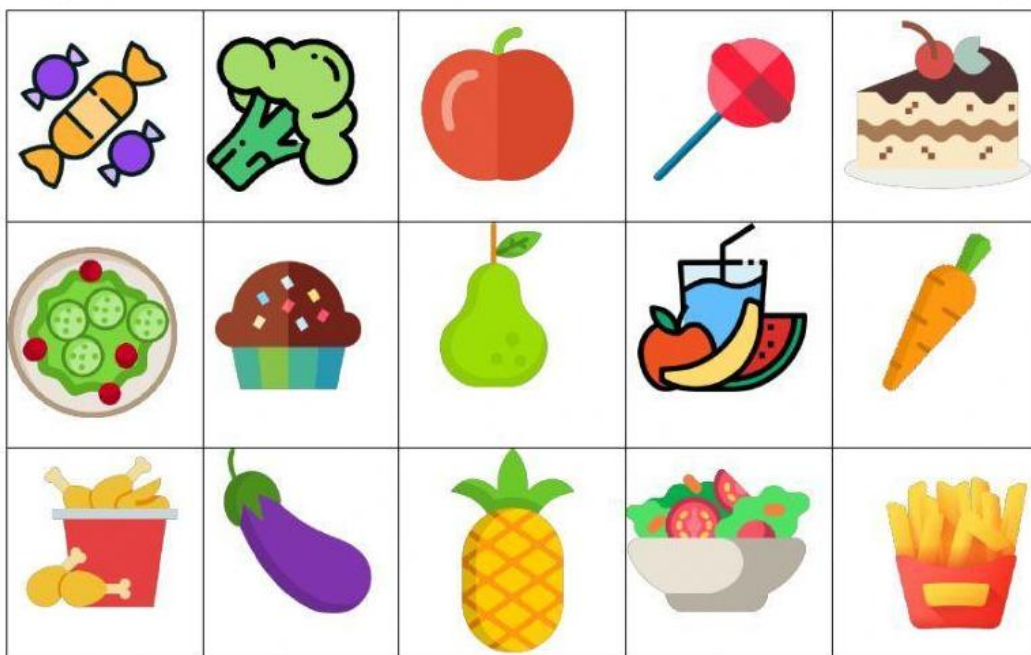
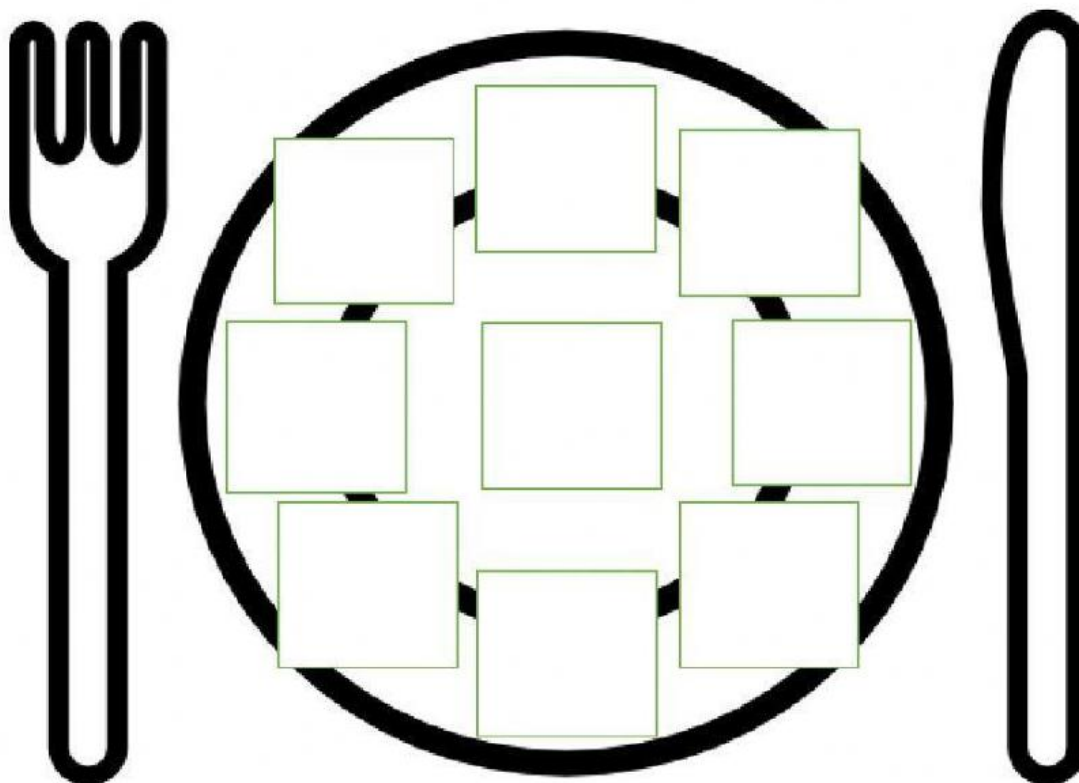
2. Une y conoce.

UNE CON UNA LÍNEA EL ALIMENTO CON SU ORIGEN



3. Recorta y Pega.

Coloca en el plato los alimentos que son saludables



4. ¡A Colorear!

MATERIAL DIDÁCTICO DE APOYO A LA EVALUACIÓN FORMATIVA

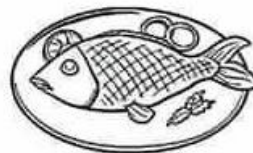
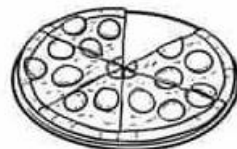
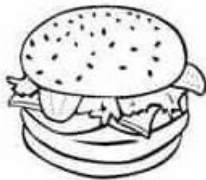
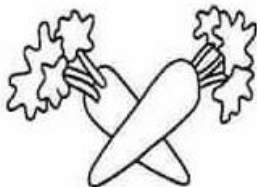
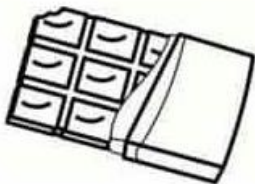
19

1° GRADO

EXPLORACIÓN DE LA NATURALEZA Y LA SOCIEDAD

APRENDIZAJE ESPERADO: Describe para qué sirven las partes externas de su cuerpo y la importancia de practicar hábitos de higiene: baño diario, lavado de manos y boca, así como consumir alimentos variados y agua simple potable, para mantener la salud.

✎ Encierra e ilumina todo lo que necesitas comer y beber para mantener una buena salud.



Sesión No. 11. Visita de personal del DIF.

Propósito: El propósito de esta intervención es promover en niñas y niños la adopción de una alimentación saludable y la práctica de hábitos que favorezcan su bienestar físico, mental y emocional, a través de actividades informativas, lúdicas y participativas que fortalezcan su conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada, la actividad física, la higiene personal y el descanso adecuado.

Esta plática busca sensibilizar a la comunidad escolar y a las familias sobre el papel fundamental que tienen la nutrición y los buenos hábitos en el desarrollo y crecimiento infantil, así como brindar herramientas prácticas para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades desde una edad temprana.

Actividades.	Recursos.
1. INTRODUCCIÓN. "¿Sabías que lo que comes hoy puede hacerte más fuerte mañana?" Mensaje inicial: Hola chicos y chicas, mi nombre es María Lourdes Méndez y vengo del DIF. Hoy vamos a hablar de algo súper importante: tu cuerpo y cómo cuidarlo con lo que comes y lo que haces cada día. Vamos a descubrir por qué tu comida, tu actividad física y hasta tu forma de dormir ¡pueden ayudarte a sentirte con más energía, a aprender mejor y a crecer fuerte y feliz! Pregunta rompe hielo:	• Lámina o cartel del Plato del Bien Comer (impreso o en cartulina). • Imágenes, tarjetas o réplicas plásticas de

✚ ¿Alguien me puede decir cuál fue su desayuno esta mañana? ✚ ¿Cuál es su comida favorita? 2. DESARROLLO DEL TEMA. Parte 1: ¿Qué es una alimentación saludable? Una alimentación saludable es aquella que le da a tu cuerpo todo lo que necesita para crecer, pensar y jugar. Incluye frutas, verduras, cereales, carnes, agua y menos azúcares o frituras. Dinámica visual: (Se puede usar un cartel o lámina del Plato del Bien Comer o imágenes de alimentos reales/plásticos.) Preguntas para el grupo: ✚ ¿Cuántas frutas o verduras comes al día? ✚ ¿Tomas suficiente agua o prefieres refrescos? ✚ ¿Qué comida rápida podrías cambiar por algo más nutritivo? Parte 2: Hábitos saludables que te cuidan Explicación: Además de comer bien, cuidar tu cuerpo también significa hacer ejercicio, dormir bien, lavarte las manos y tener una rutina diaria. Todo eso ayuda a que tu cuerpo no se enferme y tu mente esté despierta. Hábitos clave: ✚ Hacer al menos 30 minutos de actividad física (jugar, correr, bailar). ✚ Dormir entre 9 y 10 horas cada noche.	alimentos saludables y no saludables. • Láminas o ilustraciones de hábitos saludables (lavado de manos, ejercicio, descanso, etc.).
---	---

✚ Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño. ✚ Comer a las mismas horas cada día. 3. CIERRE Y REFLEXIÓN (5-7 minutos) Reflexión grupal: ✚ ¿Qué cambios pequeños podrías hacer desde hoy para cuidar mejor tu cuerpo? ✚ ¿Cuál de los hábitos que mencionamos hoy ya haces? ¿Cuál te gustaría comenzar? Frase para cerrar: “Recuerda: tú eres el jefe de tu cuerpo. Cuídalo, aliméntalo bien y verás cómo te lo agradece con energía, salud y alegría.” Despedida con motivación: "Gracias por compartir conmigo este ratito. ¡Estoy segura que serán campeones del cuidado de su salud!"	
--	--

Fase 4 (3° y 4°)

Sesión No. 1: Bienestar desde la Raíz: Nutrientes y Hábitos Saludables.

Propósito: Promover en los estudiantes de tercero y cuarto grado de primaria el conocimiento sobre la importancia de los nutrientes y la práctica de hábitos saludables, mediante actividades dinámicas y educativas, que les ayuden a comprender cómo alimentarse bien y cuidar su cuerpo desde pequeños, sembrando las bases para un crecimiento fuerte y un futuro saludable.

Actividades	Recursos
-------------	----------

Presentación del Tema. Iniciar la clase con música animada de fondo. Saludar a los estudiantes de forma energética y crear un ambiente amigable. Preguntar a los estudiantes: ¿Qué saben sobre alimentación balanceada? Presentar la pirámide alimenticia en una lámina y explicar de manera sencilla qué es una alimentación balanceada. Mostrar imágenes de alimentos y preguntar si los reconocen. Discusión sobre Alimentación Balanceada. Realizar una dinámica de preguntas y respuestas interactivas: ¿Cuáles son sus alimentos favoritos? ¿Qué suelen comer en el desayuno, almuerzo y cena? ¿Por qué creen que es importante comer frutas y verduras? Incentivar las respuestas con aplausos y gestos de motivación. Destacar los beneficios de una dieta balanceada: energía, crecimiento, prevención de enfermedades. Actividad: Juego de Asociación de Alimentos. Dividir a los estudiantes en pequeños grupos. Entregar tarjetas con imágenes de alimentos y tarjetas con los nombres de los grupos alimenticios. Los estudiantes deben asociar cada alimento con su grupo correspondiente.	Láminas o posters con la pirámide alimenticia. Tarjetas con imágenes de alimentos. Tarjetas con los nombres de los grupos alimenticios (frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos, grasas saludables). Cartulinas de colores. Pegatinas o stickers para premiar. Rotuladores. Pizarrón y marcadores.
--	--

Una vez terminada la asociación, pegar las tarjetas en una cartulina por grupo. Realizar una breve exposición por parte de cada grupo. Corregir posibles errores y reforzar la idea de la variedad y el equilibrio en las comidas.	
Evaluación: Realizar un quiz rápido con preguntas sobre lo aprendido. Mostrar imágenes de alimentos y pedir que levanten una tarjeta verde si es saludable y roja si no lo es. Plantear situaciones cotidianas simples, por ejemplo: “Si quiero tener energía para jugar, ¿qué alimento debo elegir?”, y que respondan levantando tarjetas de colores según la opción correcta. Premiar con stickers a quienes participen y resalten buenas respuestas.	

Sesión No. 2: Los 5 Grandes: Conquistando los Grupos de Alimentos.

Propósito: Promover en los estudiantes el conocimiento y la comprensión de los cinco grupos de alimentos, a través de actividades lúdicas y dinámicas, que les permitan identificar su importancia para el crecimiento, la energía y el bienestar, fomentando así la adopción de hábitos alimenticios saludables en su vida diaria.

1° sesión. Introducción y Conocimiento de los Grupos de Alimentos.	
Actividades.	Recursos.
Actividad de iniciación. Juego: “Adivina el Alimento”.	Láminas o posters con la

Describir un alimento y que los alumnos levanten la mano para adivinar. Explicación de Grupos de Alimentos (25 minutos) Presentar cada grupo de alimentos: Carbohidratos: Proveen energía (pan, arroz, pasta, cereales). Proteínas: Ayudan al crecimiento y reparación del cuerpo (carne, huevos, legumbres). Grasas: Dan energía y ayudan a proteger órganos (aceites, mantequilla, frutos secos). Vitaminas y Minerales: Fortalecen el sistema inmune y mantienen huesos y dientes fuertes (frutas, verduras, leche). Mostrar láminas y tarjetas con imágenes de alimentos. Hacer preguntas interactivas como: ¿Qué comes en el desayuno? ¿A qué grupo pertenece el arroz? Repartir hojas con dibujos de platos vacíos. Los estudiantes dibujan y colorean un plato saludable con alimentos de todos los grupos.	pirámide alimenticia y ejemplos de alimentos. Tarjetas con imágenes de alimentos. Cartulinas rotuladas con los nombres de los grupos: Carbohidratos, Proteínas, Grasas, Vitaminas y Minerales. Cinta adhesiva o pegamento. Rotuladores y crayones. Hojas para actividades. Stickers o premios pequeños.
2° sesión. Clasificación y Evaluación.	

Actividades.	Recursos.
Actividad de iniciación. Dinámica: “El Baile de los Alimentos”. Poner música, y al detenerla, decir el nombre de un grupo. Los alumnos imitan un alimento de ese grupo (ejemplo: ser un plátano, una vaca, etc.). Clasificación de Alimentos (25 minutos) Dividir a los estudiantes en grupos. Entregar tarjetas con imágenes de alimentos. Colocar las cartulinas con los nombres de los grupos de alimentos en la pizarra o pared. Los grupos clasifican los alimentos pegando las tarjetas en el grupo correspondiente. Exponer los resultados y corregir juntos.	
Evaluación: Concurso “El Plato Perfecto”: Presentar tres platos con combinaciones de alimentos (uno equilibrado, otro con solo carbohidratos, otro con solo grasas). Los alumnos identifican el plato balanceado y explican por qué.	

Sesión No. 3: ¿Por Qué Necesito Cada Grupo de Alimentos?

Propósito: Que los estudiantes reconozcan la importancia de cada grupo de alimentos y comprendan cómo estos contribuyen al crecimiento, la energía y el buen funcionamiento de su cuerpo, fomentando así decisiones saludables en su alimentación diaria.

Actividades	Recursos
1. Inicio con video o presentación breve: Muestra un video corto sobre los grupos de alimentos y cómo cada uno aporta nutrientes importantes para el cuerpo (puede ser una animación divertida). Charla inicial: Explica de manera sencilla los diferentes grupos de alimentos (frutas y verduras, proteínas, carbohidratos, lácteos, y grasas saludables). Haz que los estudiantes participen, preguntando qué alimentos conocen que pertenecen a cada grupo. 2. Debate: ¿Por qué son importantes cada grupo de alimentos? Instrucciones: Divide a los estudiantes en 5 grupos, asignando a cada uno un grupo de alimentos (por ejemplo, uno para frutas y verduras, otro para proteínas, etc.). Cada grupo debe preparar un pequeño discurso defendiendo por qué su grupo de alimentos es el más importante para mantenernos saludables. Después de 5 minutos de preparación, cada grupo presentará su defensa. El resto de la clase podrá hacer preguntas o comentarios después de cada presentación.	Video educativo sobre los grupos de alimentos (opcional) Cartulina, marcadores, tijeras, pegamento Recortes de revistas o imágenes de alimentos Presentación visual (opcional)

Cierre del debate: Después de todas las exposiciones, haz un resumen destacando que todos los grupos de alimentos son importantes para una dieta balanceada y que no se debe excluir ninguno de ellos. 3. Actividad: Creación de un Plato Saludable. Instrucciones: Proporciona a los estudiantes cartulina, marcadores, recortes de revistas de alimentos, pegamento y tijeras. Pide que diseñen un plato saludable, dibujando o recortando imágenes de alimentos que representen los diferentes grupos alimenticios. El plato debe incluir al menos 3 grupos de alimentos y debe ser visualmente atractivo (pueden agregar colores, hacer decoraciones, etc.). Mientras trabajan en su diseño, los estudiantes pueden pensar en cómo esos alimentos los ayudan a mantenerse saludables. Presentación: Cuando terminen, cada estudiante presentará su plato saludable al grupo, explicando por qué eligieron esos alimentos y cómo ayudan al cuerpo.	
Evaluación. Parte 1: Preguntas Rápidas.	

Realiza un pequeño cuestionario de preguntas rápidas, con respuestas orales. Puedes hacerlo como un juego de "respuestas rápidas" donde los estudiantes levantan la mano para contestar.

¿Cuáles son los cinco grupos de alimentos?

Respuesta esperada: Frutas y verduras, proteínas, carbohidratos, lácteos, grasas saludables.

¿Por qué son importantes las frutas y verduras?

Respuesta esperada: Son ricas en vitaminas y minerales, ayudan a mantener el cuerpo fuerte y saludable.

¿Qué alimentos se consideran proteínas?

Respuesta esperada: Carne, pescado, huevos, legumbres, frutos secos.

¿Cuál es la función de los carbohidratos en el cuerpo?

Respuesta esperada: Nos dan energía.

¿Qué alimentos forman parte de las grasas saludables?

Respuesta esperada: Aceites vegetales, aguacate, nueces.

Correcto: 1 punto por cada respuesta correcta.

No es correcto, pero cercano: 0.5 puntos (si está parcialmente correcto, por ejemplo, si mencionan alimentos adecuados, pero no los explican completamente).

Parte 2: Evaluación del Plato Saludable.

Cada estudiante presentará su plato saludable de la actividad anterior. Usa una rúbrica simple para evaluar:

Creatividad y presentación (2 puntos):

¿Es el plato visualmente atractivo y bien organizado? (1 punto)

¿Usó colores y alimentos de manera creativa? (1 punto)

Equilibrio de los grupos de alimentos (3 puntos):

¿Incluye al menos tres grupos de alimentos diferentes? (1 punto)

¿Los alimentos seleccionados son saludables y representan una dieta equilibrada? (2 puntos)

Explicación (2 puntos):

¿El estudiante explicó correctamente por qué eligió los alimentos? (1 punto)

¿Relacionó los beneficios de esos alimentos con la salud? (1 punto)

Sesión No. 4: El Camino de la Comida: Del Plato a la Energía.

Propósito: Que los estudiantes comprendan cómo los alimentos se transforman en energía en su cuerpo, destacando la importancia de una alimentación equilibrada para mantener la salud y el bienestar.

Actividades	Recursos
1. Introducción. Inicio con video o presentación visual: Muestra un video animado o una presentación interactiva que explique cómo el cuerpo digiere los alimentos, desde que entra en la boca hasta que se absorben los nutrientes. (Puedes usar un video educativo o una infografía visual sobre la digestión). Charla breve: Explica los pasos del proceso de la digestión de manera sencilla: Boca: Masticamos los alimentos y los mezclamos con saliva.	Video o presentación visual sobre el proceso de la digestión (opcional) Cartón o mangueras para representar los intestinos

Esófago: El alimento pasa por el esófago hacia el estómago. Estómago: Los alimentos se mezclan con jugos gástricos que los descomponen. Intestino delgado: Se absorben los nutrientes. Intestino grueso: Lo que queda es desechado. Dividir la clase en grupos pequeños (4-5 alumnos por grupo). Asignar roles dentro de cada grupo: Cada miembro representará un órgano del sistema digestivo. Boca (Masticador): El alumno simula masticar el alimento y mezclarlo con saliva. Esófago (Transportador): El alumno "transporta" el alimento de la boca al estómago, simulando el movimiento peristáltico (movimientos ondulantes del esófago). Estómago (Descomponedor): Este alumno "mezcla" el alimento con jugos gástricos (puede usar agua y colores para simular los jugos). Intestino delgado (Absorbedor): Un alumno simula la absorción de nutrientes, usando "tubos" (pueden ser tubos de cartón o mangueras) para representar los intestinos. Intestino grueso (Desechador): El último alumno simula la eliminación de los desechos (pueden usar papel para representar lo que queda después de la absorción). Simulación del proceso:	Papeles o bolas de papel para representar los alimentos y los desechos Agua coloreada (para los jugos gástricos, opcional) Espacio amplio para la simulación (el aula o un gimnasio)
---	---

Los alumnos deben actuar de acuerdo con su rol, moviéndose por el salón mientras simulan el proceso de la digestión. La boca empieza por "masticar" el alimento (pueden simular con movimientos de la cabeza o con objetos pequeños que representen la comida). El esófago mueve el alimento hacia el estómago con movimientos ondulantes del cuerpo. El estómago mezcla el alimento con "jugos gástricos" (pueden utilizar agua coloreada o papeles arrugados para simular los jugos). El intestino delgado "absorbe" los nutrientes (pueden recoger "partículas" de papel o usar una cuerda para representar el proceso). Finalmente, el intestino grueso elimina lo que sobra (pueden hacer movimientos de "eliminación"). Discusión posterior: Después de la simulación, cada grupo explica qué hicieron y cómo se sintieron al representar cada parte del proceso. Puedes hacer preguntas para asegurarte de que todos comprendieron el proceso, como: ¿Qué pasa en el estómago? ¿Por qué los intestinos son importantes? ¿Qué sucede con lo que no se digiere?	
Evaluación.	

Actividad Escribe y Dibuja.

Instrucciones: Pide a los estudiantes que respondan brevemente a estas dos preguntas en su cuaderno, añadiendo un dibujo que ilustre el proceso de la digestión.

Escribe en tus propias palabras, ¿qué sucede en el estómago?

Evaluación: Se evaluará la claridad de la respuesta y si mencionan los jugos gástricos y la descomposición del alimento.

Dibuja el recorrido de un bocado de comida desde la boca hasta el intestino grueso, indicando los órganos involucrados.

Evaluación: Se evaluará si el dibujo es correcto y si incluye todos los órganos importantes (boca, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso).

Sesión No. 5: El ABC de las Vitaminas y Minerales.

Propósito: Despertar la curiosidad de los estudiantes sobre el poder oculto de las vitaminas y minerales, mostrándoles cómo estos nutrientes esenciales son los encargados de impulsar su energía, crecimiento y bienestar. A través de actividades interactivas, aprenderán a reconocer los alimentos que los nutren y cómo tomar decisiones saludables para fortalecer su cuerpo cada día.

1° sesión.	
Actividades.	Recursos.
1. Comienza con una breve actividad para captar la atención. Pide a los estudiantes que imaginen que tienen un "superpoder" que les da energía y fuerza para todo el día. Luego, conecta este	Recortes de alimentos o imágenes impresas

"superpoder" con los nutrientes que provienen de las vitaminas y los minerales. Presentación visual sobre vitaminas y minerales: Muestra una presentación con imágenes coloridas que expliquen: ¿Qué son las vitaminas y los minerales? Explica que las vitaminas y los minerales son nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar correctamente. Tipos de vitaminas y minerales: Vitaminas: A, C, D, E, K y las del grupo B. Minerales: Calcio, hierro, magnesio, potasio, zinc. Funciones principales: Relaciona las vitaminas y minerales con funciones específicas del cuerpo. Por ejemplo: Vitamina C: Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Vitamina D: Ayuda en la absorción de calcio para tener huesos fuertes. Calcio: Es esencial para huesos y dientes saludables. Alimentos ricos en vitaminas y minerales: Usa imágenes de frutas, verduras, carnes, lácteos y granos para explicar qué alimentos contienen cada tipo de vitamina y mineral.	Tarjetas con nombres de vitaminas y minerales Cartulina, marcadores Papel y lápices para la actividad del menú
---	---

2. Instrucciones: Dividir la clase en grupos pequeños de 4-5 alumnos. Material necesario: Recortes de alimentos de revistas o impresos, tarjetas con nombres de vitaminas y minerales, cartulinas, marcadores. Preparar las tarjetas de vitaminas y minerales: En cada tarjeta escribe una vitamina o mineral (Ej. Vitamina C, Calcio, Hierro, etc.). Luego, en otras tarjetas, escribe los alimentos que contienen estos nutrientes (Ej. Naranjas, Espinacas, Leche, Carne roja). Desafío de los superhéroes: Cada grupo tiene que emparejar las tarjetas de los nutrientes con los alimentos correctos en un tiempo limitado. El grupo que complete más pares correctos será el ganador. Presentación de resultados: Cada grupo presentará una de las combinaciones y explicará por qué ese alimento es importante para el cuerpo.	
2° sesión.	
Actividades.	Recursos.
Repaso Rápido. Haz un repaso rápido de lo aprendido en la sesión anterior. Puedes hacer una pequeña competencia de preguntas y respuestas rápidas:	

¿Qué vitamina ayuda a tener huesos fuertes? ¿Qué alimento tiene mucha vitamina C? ¿Por qué es importante el hierro? Actividad: Crear un Menú Saludable. Objetivo de la actividad: Los estudiantes aplicarán lo aprendido sobre vitaminas y minerales creando un menú saludable para un día. Instrucciones: Material necesario: Papel, lápices, marcadores, imágenes de alimentos (pueden ser recortes de revistas o impresiones). Dividir la clase en grupos pequeños de 3-4 estudiantes. Tarea del menú: Cada grupo tiene que diseñar un menú para un día completo (desayuno, almuerzo y cena) que incluya alimentos ricos en al menos 5 tipos de vitaminas y minerales. Los estudiantes deben dibujar o recortar imágenes de los alimentos y escribir qué vitaminas o minerales contienen. Presentación: Cada grupo presentará su menú a la clase, explicando qué alimentos eligieron y cómo estos ayudan a mantenernos saludables. Deben destacar los nutrientes clave de cada comida. Reflexión en clase:	
--	--

Pregunta a los estudiantes qué alimentos del menú les gustaría incorporar más en su dieta diaria.	
Evaluación: Evaluar la comprensión de los estudiantes sobre las vitaminas y minerales y su capacidad para identificar alimentos saludables. Parte 1: Preguntas Rápidas (5 minutos) Realiza una serie de preguntas orales para evaluar el conocimiento de los estudiantes: ¿Por qué necesitamos las vitaminas y los minerales? ¿Qué alimentos podemos comer para obtener vitamina C? ¿Qué función cumple el calcio en nuestro cuerpo? Parte 2: Evaluación del Menú Saludable (5 minutos) Rúbrica para evaluar el menú saludable: Complejidad del menú (2 puntos): ¿Incluye una variedad de alimentos saludables? Precisión en la identificación de nutrientes (3 puntos): ¿Identificaron correctamente las vitaminas y minerales en los alimentos? Creatividad y presentación (2 puntos): ¿El menú está bien presentado y es visualmente atractivo?	

Sesión No. 6: De la Teoría a la Acción: Ejercicio y Salud en la Vida Real.

Propósito: Educar a los participantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada y saludable, utilizando como base el Plato del Bien Comer, una herramienta que promueve la inclusión de todos los grupos alimenticios necesarios para mantener una buena salud.

1° sesión.

Actividades.	Recursos.
1. Introducción. Juego de adivinanzas sobre alimentos: El docente presenta pistas sobre diferentes alimentos y los niños deben adivinar cuáles son. Conociendo los Grupos de Alimentos. Explicación breve y visual con carteles y dibujos sobre los tres grupos principales: Energéticos (cereales, grasas saludables) Formadores (proteínas como carnes, huevos, lácteos) Reguladores (frutas y verduras). Creación de un Plato Saludable: Actividad Creativa: Los niños formarán equipos de 3 a 4 personas y crearán un plato saludable usando materiales como: Revistas para recortar alimentos Plastilina Cartulina y colores Cada equipo presentará su plato y explicará por qué es saludable.	Revistas viejas con imágenes de alimentos. Plastilina de varios colores. Cartulinas de colores. Tijeras seguras para niños. Pegamento en barra Marcadores, crayones y lápices de colores. Carteles con información sobre grupos de alimentos. Tarjetas con preguntas sorpresa. Hoja con ejemplos de menús balanceados

	adaptados a la edad de los niños para compartir en casa. Altavoz o reproductor para la canción. Historieta impresa o ilustraciones sobre la historia del niño con mala alimentación.
2° sesión.	
Actividades.	Recursos.
Dinámica de Reflexión: Historia interactiva: Narración de una historia breve sobre un niño que solo come dulces o solo come carne, y cómo esto afecta su salud. Preguntas guía: ¿Qué pasó con el niño? ¿Qué creen que le faltaba en su alimentación? Debate Guiado: Dividir a los alumnos en dos grupos: “Equipo Equilibrio” y “Equipo Exceso”.	

Cada equipo defenderá su postura usando ejemplos cotidianos y las ideas de la sesión anterior. Fomentar la participación con tarjetas con preguntas sorpresa sobre alimentos y nutrición. Conclusiones Creativas: Creación de un cartel grupal con consejos sobre por qué es importante comer de todo en cantidades adecuadas.	
Evaluación: Presentación de su plato saludable y explicación de los grupos de alimentos: Se evaluará la creatividad en la representación del plato, la claridad en la exposición y la correcta identificación de los grupos alimenticios. Participación activa en el debate: Se valorará la capacidad de expresar ideas de forma clara, la argumentación basada en los conocimientos adquiridos y el trabajo colaborativo dentro del equipo. Elaboración del cartel final con reflexiones sobre una alimentación equilibrada: Se calificará la originalidad del cartel, la relevancia de los mensajes incluidos y la cooperación entre los integrantes del grupo. Observación directa del docente durante las actividades: Se realizará un registro anecdótico para valorar la comprensión de los conceptos por parte de los alumnos, su nivel de participación y la actitud colaborativa mostrada durante las sesiones.	

Sesión No. 7: Viviendo Saludable: El Dúo Perfecto de Higiene y Sueño.

Propósito: Que los estudiantes comprendan la importancia de la higiene y el descanso en su bienestar general, aprendiendo cómo ambos factores se complementan para mantener un cuerpo saludable, lleno de energía y listo para afrontar cada día. A través de actividades prácticas, se fomentará la adopción de hábitos diarios de higiene y la creación de una rutina de descanso adecuada que favorezca su desarrollo físico y emocional.

Actividades	Recursos
Introducción Dinámica: Pregunta inicial: ¿Cuánta agua creen que debemos tomar al día? Muestra de imágenes de personas en diferentes situaciones (deportistas, estudiantes, familias) y se pregunta: ¿Cuánta agua creen que necesitan? Experimento Interactivo: Materiales: Vasos medidores, botellas de agua, recipientes transparentes. Cada alumno mide cuánta agua aproximadamente debe consumir al día (6 a 8 vasos) y la vierte en un recipiente. Comparan la cantidad de agua con objetos cotidianos (ejemplo: botellas de refresco, jugos, etc.) para visualizar el volumen diario recomendado. Reflexión grupal: ¿Bebemos esa cantidad todos los días? Dibujo rápido: Cada estudiante dibuja un vaso de agua feliz con una frase motivadora para recordar tomar agua. Situaciones para Elegir Agua. Actividades: Escenarios Cotidianos: Situaciones representadas por el docente: • En el recreo, ¿agua o refresco? • Después de jugar fútbol, ¿agua o jugo?	• Vasos medidores. • Botellas de agua. • Recipientes transparentes. • Carteles con las palabras “AGUA” y “OTRA BEBIDA”. • Cartulinas y marcadores. • Hojas blancas y crayones. • Imágenes ilustrativas (deportistas, recreo, casa, etc.)

• En casa viendo televisión, ¿agua o soda? Pregunta final: ¿Cuáles son las ventajas de elegir agua sobre otras bebidas? Cada estudiante menciona una razón y el docente anota las respuestas en una cartulina titulada “Beneficios del Agua”.	
Evaluación. • Reto del Agua Diario: Los estudiantes completarán un registro simbólico durante la clase, donde colorearán un vaso de agua por cada vaso que se imaginan bebiendo al día según lo aprendido. • Presentación Creativa: En equipos, presentarán su escena de juego de roles, evaluando la originalidad, fluidez de los diálogos y la correcta justificación sobre por qué elegir agua. • Pasaporte Hídrico: Cada estudiante diseñará un "pasaporte" donde dibujará una situación en la que elija agua y escribirá una breve explicación del beneficio de esa decisión. • Observación Activa del Docente: Valoración de la participación, nivel de comprensión de conceptos y colaboración durante las actividades.	

Sesión No. 8: Alimentos Procesados y su Huella en el Cuerpo: Un Viaje de Descubrimiento.

Propósito: Educar a los participantes sobre los efectos de los alimentos procesados en la salud, promoviendo una comprensión profunda de cómo estos alimentos afectan nuestro cuerpo a corto y largo plazo.

Actividades	Recursos
Introducción Curiosa: Dinámica de preguntas: ¿Sabías que algunos jugos tienen más azúcar que una soda? ¿Sabes qué significan los ingredientes que están en las etiquetas?	Etiquetas reales de productos empaquetados

Mostrar dos productos: uno natural (fruta) y otro procesado (botana o jugo en caja) y preguntar: ¿Cuál creen que es más saludable y por qué? Explorando Etiquetas: Dividir a los estudiantes en equipos de 3 o 4. Repartir diferentes productos empaquetados (galletas, jugos, cereales, etc.) y frutas o alimentos naturales. Cada equipo analizará la etiqueta de su producto procesado: buscará azúcar, grasas, sodio y nombres de ingredientes difíciles de pronunciar. Comparar con alimentos naturales que no tienen etiquetas complicadas. ¡La fruta no dice ingredientes porque es natural! Presentación: Cada equipo hará un cartel con dos columnas: "Lo que encontramos en la etiqueta" y "Lo que encontramos en el alimento natural". Exponen sus descubrimientos. Actividades: Historia Interactiva: Relatar la historia de dos personajes: Sofía, que come frutas, verduras y agua; y Luis, que sólo come botanas y refrescos. Mostrar sus energías, salud y ánimo en dibujos. Preguntar: ¿Por qué creen que Sofía está más sana y contenta? Juego de Decisiones Saludables:	(galletas, jugos, cereales, etc.). Frutas y alimentos naturales para comparar. Cartulinas, marcadores y crayones. Imágenes de situaciones cotidianas (recreo, cumpleaños, desayuno). Hoja para el "Diario del Descubrimiento". Hoja en blanco para el dibujo del plato saludable. Adhesivos o distintivos para las estaciones del juego
---	--

Los estudiantes se moverán por estaciones con imágenes de situaciones cotidianas: "Recreo", "Cumpleaños", "Desayuno". En cada estación habrá dos opciones: alimentos procesados o naturales. Ellos eligen qué comerían y explican por qué. Reflexión Final: Cada alumno dibuja su plato ideal con alimentos saludables. Comentario grupal: ¿Qué aprendimos sobre las etiquetas y los alimentos naturales?	de decisiones saludables.
Evaluación. Diario del Descubrimiento: Cada estudiante completará una hoja personal con: Un dibujo de un alimento natural y otro procesado. Una oración sobre qué prefieren y por qué. Presentación de Equipos: Evaluará la claridad en la explicación de sus carteles de análisis de etiquetas. Se valorará la creatividad en los carteles. Considerará la participación equitativa de todos los miembros. Observación Activa del Docente: Participación activa en el juego de decisiones saludables. Capacidad para justificar sus decisiones. Actitud de curiosidad y colaboración con sus compañeros. Reflexión Gráfica Individual: Evaluará el dibujo del plato saludable como evidencia de la comprensión de los conceptos vistos.	

Sesión No. 9: Alimentación y Educación: El Poder de Comer Bien en la Escuela.

Propósito: Que los estudiantes comprendan la importancia de una alimentación equilibrada y saludable para mejorar su rendimiento académico y bienestar. A través de actividades educativas, aprenderán cómo los alimentos que consumen impactan su energía, concentración y salud, y cómo incorporar estos hábitos en su vida escolar diaria.

1° sesión.	
Actividades.	Recursos.
Dinámica Inicial: “El Baile de los Alimentos”: El docente menciona alimentos y los estudiantes bailan si creen que es saludable y se agachan si creen que es chatarra. Comentarios breves sobre algunas decisiones, motivando el pensamiento reflexivo. Juego de Clasificación Colaborativa: Materiales: Tarjetas con imágenes de alimentos y dos carteles grandes con las etiquetas “Saludable” y “Chatarra”. Dividir a los estudiantes en equipos. Cada equipo recibe tarjetas con imágenes de alimentos. Los equipos colaboran para clasificar sus alimentos pegando las tarjetas en el cartel correspondiente. Posteriormente, cada equipo explica por qué ubicó los alimentos en cada columna. Reflexión y Cierre:	Tarjetas con imágenes de alimentos (frutas, verduras, refrescos, frituras, dulces, etc.). Carteles grandes con los títulos “Saludable” y “Chatarra”. Cartulinas y marcadores. Adhesivos o cinta adhesiva. Disfraces sencillos o accesorios simbólicos (opcional, para la dramatización).

Conversatorio grupal sobre las elecciones de alimentos. Preguntas detonantes: ¿Cuáles alimentos comemos con más frecuencia? ¿Cuáles podríamos cambiar por opciones más saludables?	Hojas blancas y crayones para ilustrar el cartel colectivo y las fichas individuales.
2° sesión.	
Actividades.	Recursos.
Dramatización: “El Viaje del Diente y el Estómago”: Representar una historia interactiva en la que un diente y un estómago hablan sobre cómo se sienten cuando la persona come demasiada comida chatarra. Involucrar a los estudiantes como personajes (dientes felices, dientes tristes, frutas, refrescos, estómago sano, estómago con dolor). Los estudiantes hacen gestos y sonidos según su papel. Lluvia de Consecuencias y Soluciones: Pregunta detonante: ¿Qué pasa si comemos mucha comida chatarra todos los días? Los estudiantes mencionan consecuencias (caries, obesidad, cansancio, falta de energía), que el docente anota en una cartulina. Luego, proponen soluciones y alternativas saludables. Cartel Creativo: “Nuestra Receta para la Salud”:	

Cada estudiante dibuja o escribe un alimento saludable que les guste. Juntos, arman un cartel colectivo con la frase: “Nuestra Receta para la Salud”, decorada con los dibujos de los alimentos saludables.	
Evaluación: Observación Directa: Participación activa en los juegos y dramatizaciones. Capacidad para clasificar correctamente los alimentos. Argumentos y explicaciones sobre sus decisiones. Reflexión Individual: Al final de la segunda clase, cada estudiante completa una breve ficha: ¿Qué alimento saludable te gustaría comer más seguido? ¿Qué comida chatarra podrías comer menos? Producto Grupal: Revisión del cartel colectivo “Nuestra Receta para la Salud” como evidencia de comprensión y apropiación del aprendizaje.	

Sesión No. 10: Evaluación y repaso.

Propósito: Repasar lo aprendido durante el curso y Evaluar comprensión sobre alimentación saludable.

Evaluación Final. Nombre del alumno: _____
--

Fecha: _____

Maestro(a): _____

I. Comprensión Lectora (3 puntos por pregunta)

Lee atentamente el siguiente texto y responde las preguntas.

Sofía y su camino hacia una vida saludable

Sofía es una niña curiosa que siempre ha querido entender cómo funciona su cuerpo.

Un día, en la escuela, su maestra les habló sobre los nutrientes y su importancia en la alimentación. Sofía aprendió que su cuerpo necesita carbohidratos para tener energía, proteínas para crecer, y grasas saludables para proteger sus órganos. También descubrió que las vitaminas y minerales, como la vitamina C y el calcio, ayudan a fortalecer su sistema inmunológico y sus huesos.

Ese mismo día, la maestra les explicó cómo funciona el sistema digestivo. Les dijo que cuando comemos, los alimentos pasan por el esófago hasta el estómago, donde se descomponen en partes más pequeñas para que el intestino pueda absorber los nutrientes. Gracias a esto, nuestro cuerpo obtiene la energía que necesita para moverse y pensar.

Después de la lección, Sofía decidió mejorar su alimentación y combinarla con ejercicio. Comenzó a practicar bicicleta los fines de semana y a jugar más en el parque. Se dio cuenta de que su cuerpo se sentía más fuerte y menos cansado. Además, aprendió que el descanso es fundamental. Su maestra les dijo que cuando dormimos, nuestro cuerpo se recupera y nuestro cerebro procesa lo que aprendimos durante el día. Por eso, Sofía ahora duerme al menos 9 horas cada noche.

Preguntas:

¿Para qué sirven los carbohidratos en el cuerpo?

- a) Para fortalecer los huesos
- b) Para obtener energía
- c) Para proteger los órganos
- d) Para relajar los músculos

¿Qué función cumple el sistema digestivo?

- a) Transportar la sangre
- b) Convertir los alimentos en nutrientes para el cuerpo
- c) Hacer que el corazón lata más rápido
- d) Hacer crecer los huesos

¿Por qué es importante dormir bien?

- a) Para que el cuerpo y la mente se recuperen
- b) Para evitar comer mucho
- c) Para hacer más ejercicio
- d) Para sentir hambre

II. Pensamiento Lógico (2 puntos por pregunta)

Sofía necesita consumir 2,000 miligramos de calcio cada día. Si un vaso de leche tiene 500 miligramos, ¿cuántos vasos necesita tomar al día para obtener la cantidad recomendada?

- a) 2
- b) 3
- c) 4
- d) 5

En una carrera escolar, 3 equipos corren 5 kilómetros cada uno. ¿Cuántos kilómetros recorren en total?

- a) 10 km
- b) 12 km
- c) 15 km
- d) 20 km

Un grupo de niños hace una tabla con la cantidad de frutas que comen en una semana. Si cada niño come 3 frutas al día, ¿cuántas frutas han comido en total al final de la semana?

- a) 18
- b) 21
- c) 24
- d) 27

III. Multiplicación y División (2 puntos por pregunta)

Un deportista necesita 8 vasos de agua al día. Si mantiene esta cantidad durante 6 días, ¿cuántos vasos de agua ha tomado en total?

a) 42

b) 46

c) 48

d) 50

Una tienda de productos naturales vende paquetes con 24 almendras cada uno. Si un cliente compra 5 paquetes, ¿cuántas almendras compró en total?

a) 100

b) 110

c) 120

d) 130

Un grupo de niños corre 240 metros en total. Si cada niño corre 40 metros, ¿cuántos niños participaron en la carrera?

a) 4

b) 5

c) 6

d) 7

IV. Problemas matemáticos (4 puntos por pregunta)

En una escuela, los alumnos deciden llevar un registro de su actividad física. Si cada niño debe hacer al menos 30 minutos de ejercicio al día y lo cumplen durante 5 días seguidos, ¿cuántos minutos de ejercicio han realizado en total?

Un nutricionista recomienda que los niños consuman al menos 400 gramos de verduras al día. Si una familia sigue esta recomendación durante una semana, ¿cuántos gramos de verduras habrán consumido en total?

Sofía quiere repartir 3,600 miligramos de vitaminas en partes iguales entre 9 niños. ¿Cuántos miligramos de vitaminas recibirá cada niño?

Sesión No. 11. Visita de personal del DIF.

Propósito: El propósito de esta intervención es promover en niñas y niños la adopción de una alimentación saludable y la práctica de hábitos que favorezcan su bienestar físico, mental y emocional, a través de actividades informativas, lúdicas y participativas que fortalezcan su conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada, la actividad física, la higiene personal y el descanso adecuado.

Esta plática busca sensibilizar a la comunidad escolar y a las familias sobre el papel fundamental que tienen la nutrición y los buenos hábitos en el desarrollo y crecimiento infantil, así como brindar herramientas prácticas para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades desde una edad temprana.

Actividades.	Recursos.
INTRODUCCIÓN. "¿Sabías que lo que comes hoy puede hacerte más fuerte mañana?" Mensaje inicial:	Lámina o cartel del Plato del Bien Comer (impreso o en cartulina).

Hola chicos y chicas, mi nombre es María Lourdes Méndez y vengo del DIF. Hoy vamos a hablar de algo súper importante: tu cuerpo y cómo cuidarlo con lo que comes y lo que haces cada día. Vamos a descubrir por qué tu comida, tu actividad física y hasta tu forma de dormir ¡pueden ayudarte a sentirte con más energía, a aprender mejor y a crecer fuerte y feliz! Pregunta rompehielo: ¿Alguien me puede decir cuál fue su desayuno esta mañana? ¿Cuál es su comida favorita? DESARROLLO DEL TEMA. Parte 1: ¿Qué es una alimentación saludable? Una alimentación saludable es aquella que le da a tu cuerpo todo lo que necesita para crecer, pensar y jugar. Incluye frutas, verduras, cereales, carnes, agua y menos azúcares o frituras. Dinámica visual: (Se puede usar un cartel o lámina del Plato del Bien Comer o imágenes de alimentos reales/plásticos.) Preguntas para el grupo: ¿Cuántas frutas o verduras comes al día? ¿Tomas suficiente agua o prefieres refrescos? ¿Qué comida rápida podrías cambiar por algo más nutritivo? Parte 2: Hábitos saludables que te cuidan	Imágenes, tarjetas o réplicas plásticas de alimentos saludables y no saludables. Láminas o ilustraciones de hábitos saludables (lavado de manos, ejercicio, descanso, etc.).
---	--

Explicación: Además de comer bien, cuidar tu cuerpo también significa hacer ejercicio, dormir bien, lavarte las manos y tener una rutina diaria. Todo eso ayuda a que tu cuerpo no se enferme y tu mente esté despierta. Hábitos clave: Hacer al menos 30 minutos de actividad física (jugar, correr, bailar). Dormir entre 9 y 10 horas cada noche. Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño. Comer a las mismas horas cada día. CIERRE Y REFLEXIÓN (5-7 minutos) Reflexión grupal: ¿Qué cambios pequeños podrías hacer desde hoy para cuidar mejor tu cuerpo? ¿Cuál de los hábitos que mencionamos hoy ya haces? ¿Cuál te gustaría comenzar? Frase para cerrar: “Recuerda: tú eres el jefe de tu cuerpo. Cuídalo, aliméntalo bien y verás cómo te lo agradece con energía, salud y alegría.” Despedida con motivación: "Gracias por compartir conmigo este ratito. ¡Estoy segura que serán campeones del cuidado de su salud!"	
--	--

Fase 5 (5° y 6°)

Sesión No. 1: Comer con ciencia.

Propósito: Fomentar en los alumnos la importancia de adoptar hábitos saludables y una alimentación equilibrada, proporcionándoles conocimientos y estrategias que les permitan tomar decisiones conscientes sobre su bienestar físico y mental.

Actividades.	Recursos
Inicio. Se dibuja en el pizarrón o cartulina el Plato del Bien Comer, dividiéndolo en tres grupos: Frutas y verduras (aportan vitaminas y minerales). Cereales (proporcionan energía). Leguminosas y alimentos de origen animal (dan proteínas para el crecimiento). Se explican brevemente las funciones de cada grupo y se resalta la importancia de combinar los alimentos correctamente en cada comida. Se hacen preguntas como: ¿Qué comieron hoy? ¿Cuál de estos alimentos creen que es más nutritivo? (se muestran ejemplos). ¿Cómo creen que influye la comida en su energía y concentración?	Cartulina o pizarrón (para explicar conceptos clave) Plumones de colores (para hacer la clase más visual) Hojas blancas y lápices (para actividades escritas) Tijeras y pegamento (para la actividad de alimentación) Tarjetas con imágenes de alimentos y actividades diarias (para

(Juego interactivo – 15 min) Se entregan tarjetas con imágenes de distintos alimentos. En grupos o individualmente, los alumnos deben armar un desayuno, una comida y una cena saludables, pegando o dibujando los alimentos en una hoja. Una vez terminado, cada alumno explica por qué eligió esos alimentos y si cambiaría algo en su alimentación diaria. Se comparan los menús y se resalta la importancia de variar los alimentos y evitar el exceso de comida chatarra. Reflexión. Se invita a los alumnos a pensar en un pequeño cambio que podrían hacer en su alimentación para mejorar su salud. Se les pide que compartan sus respuestas, por ejemplo: "Voy a comer más frutas en la mañana." "Voy a tomar más agua en lugar de refresco." Continuación. Se explica que la salud no solo depende de la alimentación y el ejercicio, sino también del bienestar emocional. Se hace una breve lluvia de ideas preguntando: ¿Cómo se sienten cuando están felices? ¿Qué cosas les causan estrés o preocupación? ¿Qué hacen para sentirse mejor cuando están tristes o enojados? Se presentan estrategias para cuidar la salud mental, como:	el juego de alimentación)
---	--------------------------------------

Respirar profundamente cuando estén estresados. Hacer actividades que disfruten, como dibujar o jugar. Expresar lo que sienten con alguien de confianza. Practicar la gratitud para enfocarse en lo positivo. Actividad. Se entrega una hoja a cada alumno. Se les pide que escriban o dibujen tres cosas que los hicieron sentir bien hoy (puede ser algo simple, como "jugué con mi amigo" o "me gustó mi desayuno"). Los alumnos doblan sus hojas y las colocan dentro de un frasco de gratitud (puede ser una caja o frasco decorado). Se sacan algunas notas al azar y se leen en voz alta. Se reflexiona sobre cómo recordar cosas buenas puede ayudar a sentirse mejor en los días difíciles. Reflexión. Se pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al escribir cosas buenas de su día? ¿Creen que enfocarse en lo positivo ayuda a sentirse mejor? Se les sugiere que hagan su propio frasco de gratitud en casa y agreguen una nota todos los días. Se concluye con la idea de que cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo.	
Evaluación.	

Instrucciones: Lee cada pregunta cuidadosamente y responde de acuerdo a lo aprendido en la clase. Si no sabes la respuesta, intenta hacerlo lo mejor posible.

1. Preguntas de opción múltiple.

¿Cuál de estos alimentos forma parte del grupo de las frutas y verduras?

- a) Arroz
- b) Manzana
- c) Pollo
- d) Papas fritas

¿Qué grupo de alimentos te da energía para el día?

- a) Frutas y verduras
- b) Proteínas
- c) Cereales
- d) Azúcares

¿Cuántas horas de sueño necesita un niño de tu edad para estar saludable?

- a) 3-4 horas
- b) 5-6 horas
- c) 7-9 horas
- d) 10-12 horas

¿Qué actividad ayuda a reducir el estrés y mejora tu bienestar emocional?

- a) Comer chicles
- b) Respirar profundamente
- c) Estar todo el día en el celular
- d) Dormir poco

2. Preguntas de respuesta corta.

Escribe dos alimentos saludables que puedes incluir en tu desayuno.

¿Por qué es importante hacer ejercicio todos los días?

Escribe una cosa positiva que hayas aprendido en la clase de hoy.

¿Qué hábito saludable vas a intentar mejorar a partir de ahora? Explica por qué.

Sesión No. 2: Conociendo los Alimentos: Claves para una Vida Sana.

Propósito: Que los alumnos conozcan los grupos de alimentos básicos y comprendan su función en el organismo, para que puedan identificar la importancia de una alimentación equilibrada en su crecimiento y bienestar.

Actividades.	Recursos
Bienvenida y pregunta inicial: Saluda a los alumnos y haz una pregunta interactiva: "¿Qué desayunaste hoy? ¿En qué grupos de alimentos crees que encajan esos alimentos?" Explica brevemente qué son los grupos de alimentos (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales). Presentación del tema: Proyecta o dibuja en la pizarra los 5 grupos de alimentos: Carbohidratos: Arroz, pan, papas. Proteínas: Carne, pescado, frijoles. Grasas: Aceite, aguacate, frutos secos. Vitaminas y Minerales: Frutas y verduras.	Carteles o tarjetas con imágenes de alimentos (pueden ser impresos o recortados de revistas). Pizarras y marcadores. Pliegos de papel Kraft o cartulina. Pegatinas, colores, tijeras y goma.

Agua: Importancia del agua como hidratante esencial. Relaciona cada grupo con su función: energía, crecimiento, reparación, etc. Desarrollo: "El juego de los grupos": Se divide a los estudiantes en equipos pequeños. Dale a cada equipo una variedad de imágenes de alimentos (pueden ser recortes de revistas o tarjetas impresas). Los estudiantes deberán clasificar los alimentos en el grupo al que pertenecen, explicando brevemente por qué. Después, cada equipo presentará su clasificación al resto de la clase, explicando las funciones de los alimentos dentro de su grupo. Discusión guiada: Explica cómo cada grupo de alimentos contribuye al bienestar y crecimiento. Pregunta a los estudiantes: "¿Por qué es importante comer de todos los grupos de alimentos? ¿Qué pasa si solo comemos de uno de los grupos?" Utiliza ejemplos prácticos como "Si solo comemos galletas (carbohidratos), ¿cómo se sentirían durante el día?". Cierre y reflexión:	Proyector o computadora (si se dispone de ellos). Hoja de actividades de evaluación. Tablero interactivo o pizarra.
---	--

Realiza una ronda de preguntas para evaluar lo que los estudiantes han aprendido. Ejemplo: "¿Qué grupo de alimentos nos da más energía?". Resalta la importancia de llevar una dieta equilibrada y cómo ayuda a tener más energía, crecer sanos y estar activos. "Mi plato saludable" Pide a los alumnos que en un pliego de papel hagan un dibujo de un plato saludable que contenga alimentos de todos los grupos. Los alumnos pueden colorear y recortar imágenes, pegándolas en su dibujo de un plato balanceado.	
Evaluación. Hoja de evaluación: Pregunta de opción múltiple: ¿Cuál de los siguientes alimentos pertenece al grupo de proteínas? a) Manzana b) Pescado c) Pan Pregunta de verdadero o falso: Las grasas son importantes para la energía, pero no deben consumirse en exceso. (Verdadero / Falso) Pregunta abierta: Explica en tus palabras por qué es importante comer alimentos de todos los grupos. Dibujo del plato saludable:	

Pide a los estudiantes que dibujen un plato saludable con al menos 3 grupos de alimentos.

Sesión No. 3: Construyendo Nuestra Pirámide Alimenticia.

Propósito: Desarrollar la habilidad de planificar comidas equilibradas basadas en las recomendaciones de la pirámide alimenticia, contribuyendo a un estilo de vida saludable, para promover una dieta saludable y saber cómo aplicarlas en la vida diaria.

Actividades.	Recursos
1. Introducción. Pregunta inicial: “¿Qué creen que significa comer de forma saludable? ¿Qué alimentos necesitan los cuerpos para crecer fuertes y tener energía?” Para captar la atención, puedes comenzar mostrando imágenes de alimentos populares y preguntar a los estudiantes si esos alimentos son saludables o no. Luego, guiar la conversación hacia la importancia de una dieta balanceada. Explicación de la Pirámide Alimenticia: Utilizando una copia grande de la pirámide alimenticia, explicas cómo los alimentos se organizan en ella: En la base, están los alimentos que debemos consumir en mayor cantidad, como cereales y tubérculos. En el centro, los alimentos que se deben consumir con moderación, como frutas, verduras, proteínas y lácteos.	Cartulinas o hojas grandes (para los menús grupales) Marcadores de colores (para que los estudiantes puedan escribir y decorar) Recortes de imágenes de alimentos (pueden obtenerse de revistas o impresos desde Internet) Tijeras y pegamento (para las actividades de recorte y pegado)

En la cima, los que deben ser consumidos en menor cantidad, como los dulces y las grasas. Para hacerlo más interactivo, puedes pedir que los estudiantes colaboren mencionando ejemplos de alimentos que van en cada sección de la pirámide. 2. Actividad Principal: “Planificando un Menú Saludable” Instrucciones de la actividad: Los alumnos se dividen en grupos pequeños (de 4 a 5 personas por grupo). Cada grupo va a crear un menú saludable para todo un día, es decir, desayuno, comida, cena y refrigerios. Planificación: Cada grupo debe seleccionar alimentos de al menos 4 grupos diferentes de la pirámide alimenticia para su menú (por ejemplo, carbohidratos, proteínas, lácteos, frutas y verduras). Deberán justificar su elección, explicando cómo cada alimento contribuye a una dieta saludable (por ejemplo, las proteínas ayudan a los músculos, las verduras a las defensas, etc.). Creación de un menú visual: Usando cartulinas y los recortes de imágenes de alimentos, cada equipo debe diseñar su menú de manera creativa. Pueden pegar las imágenes de los alimentos en la cartulina y escribir al lado qué grupo alimenticio representan.	Copias impresas de la pirámide alimenticia (para que los alumnos puedan verla claramente y guiarse durante la clase) Fichas de evaluación (pueden ser en formato de preguntas para reflexión o pequeñas tareas escritas) Pizarra o proyector (para mostrar ejemplos y explicaciones, si es posible)
---	--

Presentación: Al final de la actividad, cada grupo presentará su menú a la clase, explicando por qué eligieron esos alimentos y qué beneficios tiene cada uno. 3. Reflexión Grupal. Cada grupo expone su menú y responde a las siguientes preguntas: ¿Por qué eligieron estos alimentos? ¿Cuáles consideran los más importantes para una comida equilibrada? ¿Notaron que hubo algún grupo de alimentos que fue más difícil de incluir en su menú? ¿Por qué? Después de todas las presentaciones, se genera una reflexión grupal: ¿Por qué es importante tener alimentos de todos los grupos de la pirámide en nuestra dieta diaria? ¿Cómo creen que este conocimiento puede ayudarles en su día a día para comer de forma más saludable? Se pueden resaltar ideas como la importancia de la variedad en la dieta, moderación en los alimentos dulces y grasos, y el balance entre las diferentes categorías de alimentos.	
Evaluación. Preguntas escritas: Pregunta 1: ¿Cuál es el grupo de alimentos que debe consumir en mayor cantidad según la pirámide alimenticia?	

Pregunta 2: ¿Por qué es importante incluir proteínas en nuestra dieta? Menciona dos alimentos ricos en proteínas.

Pregunta 3: Dibuja tu comida favorita del día. ¿Cuáles grupos alimenticios están representados en ella?

Reflexión final: Cada alumno debe escribir un pequeño párrafo respondiendo a la siguiente pregunta: “¿Cómo vas a aplicar lo aprendido sobre la pirámide alimenticia en tu dieta diaria para comer de manera más saludable?”

Sesión No. 4: Nutrientes Esenciales: ¿Qué Necesita Nuestro Cuerpo?

Propósito: Que los estudiantes identifiquen y comprendan los nutrientes esenciales que son fundamentales para mantener una salud óptima, reconociendo su función en el cuerpo humano, las fuentes alimentarias que los contienen y su importancia en el crecimiento, desarrollo y bienestar general.

1° sesión.	
Actividades.	Recursos.
1. Introducción. Dinámica inicial: Comienza preguntando a los alumnos qué saben sobre los nutrientes. ¿Qué son? ¿Para qué sirven? ¿Cuáles creen que son los más importantes para estar saludables? Juego rápido de adivinanza:	Cartulinas o papel grande Marcadores de colores Recortes de imágenes de alimentos (pueden ser de revistas o

Muestra una serie de alimentos y pregunta a los estudiantes de qué nutriente creen que es fuente (por ejemplo: pescado = proteínas, manzana = vitaminas, etc.). 2. Explicación sobre los Nutrientes. Presentación de los Nutrientes: Explica los principales nutrientes esenciales para el cuerpo humano: Proteínas: Ayudan al crecimiento, la reparación de tejidos y la producción de enzimas. Fuentes: carne, pescado, legumbres. Carbohidratos: Proporcionan energía. Fuentes: pan, arroz, pasta, frutas. Grasas: Son necesarias para la función cerebral y energética. Fuentes: aceites, aguacate, nueces. Vitaminas: Ayudan a mantener el sistema inmunológico y la salud de la piel. Fuentes: frutas, verduras, lácteos. Minerales: Ayudan en la formación de huesos y dientes y en la función nerviosa. Fuentes: sal, leche, vegetales de hoja verde. Dinámica visual: Utiliza tarjetas con los nombres de los nutrientes y alimentos que contienen cada uno. Coloca las tarjetas en la pizarra y pídeles a los alumnos que los agrupen correctamente. 3. Actividad grupal: “El Super Plato de Nutrientes” Instrucciones:	impresos desde Internet) Hojas de trabajo con información sobre nutrientes Tarjetas con nombres de nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) Pizarras o pizarra blanca Pegamento, tijeras y lápices
--	--

Divide a los estudiantes en grupos pequeños (4 o 5 personas). Cada grupo debe crear un "Super Plato de Nutrientes". Deben elegir alimentos de cada categoría de nutrientes y pegarlos en una cartulina. El plato debe contener alimentos que proporcionen los 5 nutrientes esenciales: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Una vez terminado el plato, los estudiantes deben presentar su plato a la clase y explicar por qué eligieron esos alimentos y cómo cada nutriente ayuda al cuerpo. 4. Reflexión grupal: Preguntar a los estudiantes qué nutrientes consideraron más importantes y por qué. ¿Hubo algún nutriente que les costó más incluir en su "plato"? Responder cualquier duda que hayan tenido y preparar a los estudiantes para la siguiente sesión.	
2° sesión.	
Actividades.	Recursos.
1. Recapitulación Repaso rápido: Comienza haciendo preguntas de repaso sobre la sesión anterior. ¿Qué nutrientes aprendieron? ¿Cuáles son sus funciones en el cuerpo? ¿Qué alimentos los contienen?	Cartulinas o papel grande Marcadores y lápices de colores

Juego de preguntas: Realiza preguntas rápidas y deja que los estudiantes respondan. Por ejemplo: ¿Qué alimento es una buena fuente de proteínas? 2. Importancia de los Nutrientes en el Crecimiento y Bienestar. Explicación sobre el impacto de los nutrientes: Explica cómo cada nutriente afecta el crecimiento y bienestar general: Proteínas: Son esenciales para el desarrollo muscular y el crecimiento corporal. Carbohidratos: Nos dan la energía necesaria para realizar actividades físicas e intelectuales. Grasas: Ayudan a la protección de órganos vitales y la regulación de la temperatura corporal. Vitaminas: Fortalecen el sistema inmunológico y previenen enfermedades. Minerales: Son fundamentales para el desarrollo óseo y la función nerviosa. Utiliza ejemplos de cómo una deficiencia de algún nutriente puede afectar la salud (por ejemplo, falta de calcio puede afectar los huesos, falta de vitamina C puede generar resfriados frecuentes). 3. Actividad práctica: “La Fuente de mi Nutriente” Instrucciones:	Imágenes de alimentos de diferentes grupos Hojas de trabajo sobre funciones de los nutrientes Pizarra o pizarra blanca Fichas de evaluación
---	---

Asigna a cada grupo un nutriente específico (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas o minerales). Cada grupo debe investigar y hacer una lista de 5 alimentos ricos en ese nutriente. Luego, deben escribir una breve descripción sobre cómo ese nutriente contribuye al bienestar. Los grupos deben presentar sus resultados a la clase y mostrar los alimentos que han encontrado, explicando qué función cumplen y por qué son importantes.	
Evaluación: Evaluación escrita y práctica: Preguntas escritas: ¿Por qué las proteínas son importantes para el cuerpo? Menciona 3 alimentos ricos en vitaminas y explica su función. Dibuja un plato saludable que contenga todos los nutrientes esenciales. Reflexión final: Cada estudiante debe escribir un breve párrafo sobre cómo aplicarán lo aprendido en su vida diaria, eligiendo alimentos que les proporcionen los nutrientes esenciales para sentirse saludables.	

Sesión No. 5: Alimenta tu Cuerpo, Alimenta tu Mente.

Propósito: Desarrollar en los estudiantes una comprensión integral sobre la relación entre una alimentación balanceada y el óptimo funcionamiento del cuerpo y la mente, destacando su impacto en el desarrollo cognitivo, el rendimiento académico y la salud física.

1° sesión.	
Actividades.	Recursos.
1. Pregunta inicial: ¿Qué alimentos crees que son los más importantes para tener un cuerpo fuerte y saludable? ¿Qué alimentos te hacen sentir con energía? Dinámica de calentamiento: Muestra imágenes de varios alimentos y pregunta a los estudiantes si piensan que esos alimentos son buenos para el cuerpo. Clasifícalos como "saludables" o "no tan saludables" en la pizarra. 2. Explicación sobre Alimentación Balanceada. Presentación teórica: Explica los diferentes grupos alimenticios y cómo contribuyen al funcionamiento del cuerpo: Carbohidratos: Fuentes de energía (arroz, pan, pastas). Proteínas: Ayudan a la construcción y reparación de tejidos (carne, pescado, legumbres). Grasas saludables: Importantes para la función cerebral y celular (aguacate, frutos secos). Vitaminas y Minerales: Apoyan el sistema inmune y el desarrollo físico (frutas, verduras, lácteos). Actividad interactiva:	Cartulinas o hojas grandes Marcadores de colores Recortes de imágenes de alimentos de diversas categorías (cereales, proteínas, frutas, verduras, lácteos, grasas saludables) Pizarra o pizarra blanca Hojas de trabajo (con una tabla para clasificar alimentos en categorías) Tijeras, pegamento y lápices

Realiza una pequeña demostración en la pizarra o usa imágenes para mostrar cómo una dieta balanceada incluye todos estos grupos y cómo ayudan a nuestro cuerpo a mantenerse saludable.

3. Actividad grupal.

Instrucciones:

Divide a los estudiantes en grupos pequeños de 4 o 5 personas.

Cada grupo recibirá recortes de imágenes de alimentos.

El reto es que los grupos creen un menú balanceado para un día (desayuno, comida, cena y refrigerios). Deben seleccionar alimentos de los distintos grupos alimenticios para asegurar que su menú sea equilibrado.

Los grupos deben pegar los recortes en una cartulina y escribir los beneficios de los alimentos seleccionados para el cuerpo y la mente.

Los grupos presentarán su menú a la clase, explicando cómo cada tipo de alimento ayuda al cuerpo a mantenerse saludable.

4. Reflexión grupal:

Discute con los estudiantes cómo una alimentación balanceada afecta su rendimiento físico y cognitivo. Pregunta:

¿Cómo creen que una buena alimentación puede mejorar su concentración y energía para aprender?

2° sesión.	
Actividades.	Recursos.
1. Recapitulación de la sesión anterior. Preguntas rápidas: Comienza con una breve recapitulación de la sesión anterior: ¿Qué aprendimos sobre los grupos alimenticios? ¿Por qué es importante tener una dieta balanceada para el cuerpo? Mini actividad: Menciona alimentos y deja que los estudiantes digan a qué grupo alimenticio pertenecen. Esto les ayudará a recordar los conceptos. 2. Impacto de la Alimentación en el Cerebro y el Rendimiento Académico. Explicación sobre cómo la comida afecta el cerebro: Relaciona los nutrientes con el funcionamiento cognitivo. Explica cómo una buena alimentación puede: Mejorar la memoria y la concentración. Aumentar la energía mental para el estudio. Reducir la fatiga y el estrés. Presentación interactiva: Habla sobre cómo alimentos como los cereales integrales, las frutas y las grasas saludables benefician la función cerebral.	Cartulinas o hojas grandes Marcadores de colores Hojas de trabajo con preguntas sobre el impacto de los nutrientes en el cerebro y el rendimiento académico Pizarra o pizarra blanca Fichas de evaluación

También, destaca cómo una dieta deficiente (con mucho azúcar, por ejemplo) puede dificultar la concentración y el aprendizaje.

3. Actividad: "La Conexión entre Mente y Comida"

Instrucciones:

Los estudiantes se dividen nuevamente en grupos pequeños.

Cada grupo recibe una lista de alimentos y debe identificar cuáles son los mejores para el cerebro y el rendimiento académico.

Ejemplo de alimentos: manzanas, chocolate amargo, zanahorias, agua, pescado.

Después, deben crear un cartel que promueva los "Alimentos para la Mente", destacando los beneficios de cada uno para la memoria y concentración.

Los grupos presentan sus carteles y explican cómo sus alimentos elegidos ayudan al cerebro y el rendimiento académico.

Evaluación:

Evaluación escrita:

¿Cómo puede la comida mejorar tu rendimiento en la escuela?

Dibuja un plato que represente una comida saludable y explícalo.

¿Por qué las grasas saludables son importantes para el cerebro?

Describir una breve reflexión sobre cómo pueden aplicar lo que aprendieron para mejorar su rendimiento en la escuela y su bienestar físico.

Sesión No. 6: Leyendo con conciencia, Interpretando etiquetas.

Propósito: Desarrollar en los estudiantes la capacidad de interpretar de manera crítica la información presente en las etiquetas y sellos de los productos alimenticios, con el fin de promover una toma de decisiones informada y consciente sobre su consumo.

1° sesión.	
Actividades.	Recursos.
Actividad: “¿Qué ves cuando ves un empaque?” El docente muestra 2 o 3 productos llamativos: cereales de colores, bebidas energéticas o botanas con personajes animados. Se pregunta al grupo: ¿Por qué creen que las personas compren estos productos? ¿Qué es lo primero que ves? ¿El color? ¿El dibujo? ¿Lees lo que dice atrás? Luego se invita a reflexionar: “Muchas veces elegimos lo que comemos por la imagen, pero ¿sabemos realmente qué contiene?” Desarrollo: Exploración y análisis Actividad central: “Detectives de etiquetas” El docente forma equipos de 3 o 4 estudiantes. A cada equipo se le entrega: Una lupa de cartón simbólica. Diferentes etiquetas reales de productos.	Etiquetas reales de productos (pueden ser recortadas de envases o impresas). Lupa de papel (puede ser decorativa o simbólica). Hoja de trabajo: "Ficha del detective de etiquetas". Pizarrón y plumones. Colores y lápices. Cinta adhesiva o pegamento. Hojas blancas.

La hoja "Ficha del detective de etiquetas", donde deberán registrar lo siguiente: El docente supervisa, apoya con vocabulario nuevo (por ejemplo: jarabe de maíz, glutamato monosódico, maltodextrina), y fomenta la conversación crítica. Al final, cada equipo comparte un “hallazgo preocupante” sobre uno de los productos. Cierre: Reflexión en voz alta. Dinámica: “Semáforo del consumo” Cada equipo escoge una etiqueta que haya analizado y la pega en el pizarrón. Con colores rojo (consumo ocasional), amarillo (moderado), verde (consumo frecuente), eligen el “color” del producto. El grupo comenta: ¿Qué cambiarían en sus hábitos a partir de esto? <i>Frase de cierre: “La información está en la etiqueta... ¡y nosotros ya sabemos leerla!”</i>	
2° sesión.	
Actividades.	Recursos.
Preguntas rápidas al grupo (estilo ping-pong): ¿Qué es un sello de advertencia? ¿Qué información debe tener una etiqueta saludable? ¿Qué ingredientes deberíamos evitar?	Cartulinas, hojas blancas o de colores. Tijeras, pegamento, regla.

Desarrollo: Taller de creación Actividad: “Diseña tu producto saludable” Los estudiantes trabajarán individualmente o en parejas. Se les entrega una cartulina o una hoja y la plantilla de etiqueta vacía. Instrucciones: Inventar un producto alimenticio (puede ser una galleta, jugo, yogurt, etc.) Crear un diseño llamativo y realista del empaque. Incluir: Nombre del producto. Lista de ingredientes saludables (evitar azúcar añadida, exceso de grasa o sodio). Tabla nutrimental sencilla. Espacio para los sellos: si su producto no tiene, lo marcan con una estrellita saludable. Decoración del empaque (con personajes, dibujos, etc.) pero con mensajes reales, no engañosos. Durante el trabajo, el docente circula y dialoga con cada alumno: ¿Qué ingredientes eligieron? ¿Por qué su producto es mejor que los del súper? Cierre: Galería y exposición Actividad: “Comparte tu creación”	Colores y plumones. Stickers con sellos de advertencia (dibujados o impresos). Plantillas de etiqueta vacía (pueden tener espacio para ingredientes, tabla nutrimental, nombre del producto). Cinta adhesiva. Un espacio visible para hacer una galería.
--	---

Se organiza una galería de productos saludables en el salón. Cada alumno explica brevemente su creación (qué contiene, por qué no tiene sellos, a quién está dirigido). Al final, cada quien vota con una estrellita al producto más saludable y original. <i>Frase final: “Elegir bien es el primer paso para cuidarnos por dentro.”</i>	
Evaluación: Cuestionario breve Nombre del alumno: _____ Fecha: _____ ¿Qué información podemos encontrar en una etiqueta alimenticia? Solo el diseño y el nombre del producto Ingredientes, tabla nutrimental y sellos de advertencia El precio y el tamaño del empaque ¿Qué significa que un producto tenga el sello “EXCESO AZÚCARES”? Tiene azúcar natural de frutas Contiene más azúcar del recomendado para niños y adultos Tiene un sabor muy dulce pero no afecta la salud ¿Qué deberías revisar antes de comprar un producto procesado? (marca con ✓ las correctas) Personajes animados Ingredientes Sellos de advertencia	

Tabla nutrimental

Imagina que un amigo quiere comprar un refresco con 3 sellos. ¿Qué le dirías para ayudarlo a elegir mejor?

Sesión No. 7: Recetas con Propósito: Preparación de alimentos para una vida saludable.

Propósito: Fomentar el aprendizaje y la práctica de la preparación de alimentos saludables, proporcionando a los estudiantes los conocimientos necesarios sobre nutrición balanceada, técnicas culinarias adecuadas y la importancia de una dieta equilibrada para contribuir al bienestar físico y mental.

Actividades	Recursos
Actividad: "Mi cuerpo, mi cocina" Se inicia con una pregunta reflexiva: <i>“¿Sabías que lo que comes afecta tu energía, tus pensamientos y tu estado de ánimo?”</i> Se presenta brevemente la Pirámide Alimenticia o Plato del Bien Comer. Se muestran imágenes de alimentos saludables y no saludables. Los alumnos levantan una tarjeta verde (saludable) o roja (no saludable). El docente conecta con la siguiente actividad: “Hoy vamos a convertirnos en cocineros expertos... ¡pero de alimentos que nos cuidan!” Taller de cocina saludable	Para el docente: Cartel o presentación sobre los grupos de alimentos y la dieta balanceada. Láminas o imágenes impresas de ingredientes saludables. Música alegre para ambientar la actividad práctica (opcional). Para cada equipo de 4 a 5 alumnos:

Actividad central: “Manos al platillo” Organización por equipos. Cada equipo elige una de estas recetas saludables para preparar (según los ingredientes disponibles): Vasito de fruta con yogur y granola. Tostadas integrales con vegetales y queso fresco. Rollitos de pepino con zanahoria y limón. El docente entrega los ingredientes y utensilios. Normas básicas antes de comenzar: Lavado de manos. Uso cuidadoso de utensilios. Trabajo en equipo y orden. Preparación guiada: Cada equipo sigue los pasos indicados por el docente o una ficha de receta. Se promueve la creatividad en la decoración y presentación del platillo. Se escucha música de fondo alegre para crear un ambiente relajado y divertido. El docente circula, observa y hace preguntas: ¿Por qué eligieron ese ingrediente? ¿Cómo creen que su receta beneficia al cuerpo? Reflexión, presentación y degustación	Ingredientes sugeridos: Frutas variadas (manzana, plátano, papaya, sandía, uvas) Yogur natural o griego sin azúcar Avena, granola sin azúcar, semillas (chía, linaza, nueces) Pan integral, jitomate, pepino, zanahoria, limón Queso fresco o requesón Utensilios: Tabla para picar Cuchillos sin filo o de plástico Vasitos o platos Cucharas Mandiles o servilletas
--	--

Actividad: “Sabores que nutren” Cada equipo presenta su platillo al grupo, explicando: Qué ingredientes usaron. Por qué lo consideran saludable. Qué aprendieron cocinando. Pequeña degustación (si se permite). Reflexión en voz alta: “¿Qué me llevo de esta experiencia para cuidar mejor de mí?” Se cierra con la frase: “Cocinar saludable también es una forma de quererte a ti mismo.”	Gel antibacterial o acceso a lavabo
Evaluación. “Yo aprendí que...” Cada estudiante completa en una hoja o cartelón una frase: “Hoy aprendí que un alimento saludable debe...” “Me gustó cocinar porque...” “Desde hoy quiero cambiar...” (Estas frases pueden pegarse en una pared para formar un mural de reflexiones.)	

Sesión No. 8: Deporte y diversión.

Propósito: Promover el desarrollo físico, mental y social de los estudiantes a través de actividades deportivas que les permitan disfrutar mientras aprenden habilidades importantes como la cooperación, la disciplina, el respeto por las reglas y el trabajo en equipo. Además de motivar la

práctica del deporte como una forma saludable de esparcimiento y de fortalecimiento de los lazos entre compañeros, favoreciendo tanto la diversión como el bienestar físico y emocional.

Actividades	Recursos
Actividad: El docente guía una historia corta en la que los dos alumnos actúan juntos: “Hoy son un equipo de exploradores que deben rescatar una semilla mágica escondida en la selva. Para lograrlo, primero deben esquivar rayos (saltos laterales), trepar árboles (rodillas arriba), cruzar un río saltarín (saltos hacia adelante), y escapar de un jaguar (carrera en su lugar a máxima velocidad).” El docente modela primero los movimientos y luego se anima a los alumnos a improvisar. Terminan con estiramientos guiados y respiración lenta. Desarrollo – Misión Cooperativa: “Dúo Invencible” (60 minutos) Se plantean 4 retos cooperativos. En cada uno, los dos alumnos deben ayudarse mutuamente para completar la misión. Se puede contar con cronómetro para medir tiempos y mejorar en un segundo intento. Reto 1: “Caminata Ciega” Objetivo: Confianza y comunicación Materiales: Venda para los ojos, conos o botellas plásticas	1 pelota mediana Venda o bufanda Conos, aros o botellas Listones o cuerdas suaves Cojines, vasos plásticos, botellas vacías Hojas, lápices o colores Música relajante

Actividad: Uno de los dos alumnos tiene los ojos vendados. El otro lo guía solo con la voz, para que complete un pequeño circuito con obstáculos (zigzag entre conos, rodear una botella, saltar un aro). Luego intercambian roles. Reto 2: “Pelota Cósmica” Objetivo: Coordinación y control corporal Materiales: 1 pelota mediana Actividad: Deben mover la pelota de un punto a otro sin usar las manos. Pueden sostenerla con la espalda, cabeza o entre los hombros. Si se cae, regresan al inicio. Al final, pueden intentar hacerlo sin hablar, usando solo gestos. Reto 3: “Caminata de 4 pies” Objetivo: Coordinación y ritmo Materiales: Listones, tela o cuerdas para atar tobillos Actividad: Atar el tobillo derecho de uno con el tobillo izquierdo del otro. Deben caminar juntos 10 metros, girar y regresar. Pueden practicar varias veces para mejorar su ritmo. Reto 4: “Construcción de la torre mágica” Objetivo: Estrategia y cooperación Materiales: Cojines, bloques, vasos plásticos o botellas vacías	
--	--

Actividad: Tienen 3 minutos para construir juntos una torre estable. Deben turnarse: uno coloca una pieza mientras el otro la estabiliza. Se permite un segundo intento con ajustes tras observar qué falló. Cierre. Relajación: Los alumnos se recuestan con los ojos cerrados mientras el docente los guía con una breve visualización: “Imagina que estás en una nube suave después de cumplir una gran misión. Respira profundo y siente cómo tu cuerpo se relaja...” Reflexión verbal (sentados en círculo): ¿Cuál reto fue tu favorito y por qué? ¿Qué sentiste al ayudar o ser ayudado por tu compañero? ¿Qué fue más difícil: ¿coordinar, comunicarse o confiar?	
Evaluación. Instrucciones: Contestar en una hoja sencilla. Pueden decorarla si hay tiempo. Marca con una ✓ lo que lograste hoy: Me comuniqué con mi compañero Respeté las reglas del juego Me sentí feliz durante la clase Logré confiar y cooperar	

Escribe una frase: Hoy aprendí que trabajar en equipo significa:

_____.

Sesión 9: Higiene y Nutrición: El Plato Limpio.

Propósito: Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de mantener prácticas higiénicas en la preparación y consumo de alimentos, al mismo tiempo que se promueve el conocimiento de una alimentación equilibrada y saludable. Se busca que los alumnos comprendan cómo la higiene influye en la seguridad de los alimentos y cómo una nutrición adecuada contribuye a su bienestar físico y emocional. Además, se pretende fomentar hábitos responsables y conscientes que permitan a los estudiantes disfrutar de una vida más saludable y segura.

Actividades

Inicio. “¿Qué tan limpios somos al comer?”

Objetivo: Introducir el tema de higiene alimentaria y nutrición, activando los conocimientos previos de los estudiantes.

Actividad:

Discusión guiada: El docente plantea preguntas abiertas para explorar lo que los estudiantes saben sobre higiene alimentaria.

¿Qué es lo primero que deben hacer antes de comer?

¿Por qué es importante lavar las manos antes de preparar alimentos?

¿Qué piensan que puede pasar si no tenemos buenas prácticas de higiene al preparar comida?

¿Qué alimentos son saludables para nuestro cuerpo?

Ejemplo de conversación:

“Si comemos una fruta sin lavarla bien, ¿qué riesgos podemos tener? ¿Sabían que algunas bacterias no se ven, pero pueden enfermarnos?”

Esta pequeña charla sirve para reflexionar sobre la importancia de la higiene y una alimentación saludable.

Desarrollo.

Actividad 1: “Carrera de Higiene en la Cocina” (30 minutos)

Objetivo: Demostrar la importancia de la higiene en la preparación de los alimentos de manera práctica y divertida.

Materiales:

2 estaciones de trabajo (pueden ser mesas o superficies separadas)

Guantes de cocina desechables

2 platos, cucharas, servilletas

Frutas y verduras (manzanas, zanahorias, pepinos, etc.)

Jabón, agua, papel toalla

Recipientes para lavar

Descripción:

Los dos alumnos se turnan para completar una serie de tareas relacionadas con la higiene y el manejo adecuado de los alimentos.

El docente asigna los pasos a seguir en una carrera:

Lavar las manos correctamente (lavado con jabón y agua).

Lavar las frutas/verduras con agua.

Cortar las frutas/verduras de manera segura.

Colocar los alimentos en un plato limpio y listo para consumir.

Reglas:

Cada alumno deberá completar cada tarea antes de pasar a la siguiente.

Gana quien complete correctamente todas las tareas en el menor tiempo posible, respetando la higiene y la seguridad alimentaria.

Discusión post-actividad:

¿Por qué es importante lavar bien los alimentos antes de comer?

¿Qué enfermedades podríamos evitar con estas prácticas de higiene?

Actividad 2: “Mi Plato Saludable”

Objetivo: Promover una alimentación equilibrada, reforzando el conocimiento sobre los grupos alimenticios.

Materiales:

Cartulinas o hojas blancas

Marcadores, colores, tijeras, pegamento

Revistas con recortes de alimentos (opcional)

Guía visual de la pirámide alimenticia (opcional)

Descripción:

El docente explica brevemente los 5 grupos alimenticios (frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos) y su importancia para mantener una dieta equilibrada.

Los estudiantes crearán su propio “Plato Saludable”, usando materiales disponibles (dibujando, recortando o eligiendo imágenes de revistas) para ilustrar qué alimentos consideran saludables y que deben consumir cada día.

Al finalizar, cada alumno presentará su plato y explicará los alimentos que eligió y por qué son importantes para su salud.

Ejemplo de preguntas para reflexionar:

¿Por qué elegiste estas frutas y verduras?

¿Qué alimentos ayudan a tener más energía?

¿Por qué es importante consumir proteínas y lácteos?

Reflexión.

Objetivo: Reflexionar sobre lo aprendido y evaluar los conocimientos de manera breve y divertida.

Reflexión grupal:

El docente plantea preguntas abiertas para que los alumnos compartan lo aprendido:

¿Qué prácticas de higiene empezarán a usar más a menudo después de esta clase?

¿Cómo podemos asegurarnos de que nuestros alimentos sean seguros y saludables?

¿Por qué es importante seguir una alimentación equilibrada para tener energía y estar sanos?

Evaluación.

1. Completa las frases:

Es importante lavarse las manos antes de comer porque _____.

Al preparar alimentos, es necesario lavar las frutas y verduras porque

_____.

2. Relaciona los alimentos con los grupos alimenticios correctos:

A. Manzana → _____ (Frutas)

B. Pollo → _____ (Proteínas)

C. Leche → _____ (Lácteos)

D. Pan → _____ (Cereales)

3. Escribe dos cosas que aprenderás a hacer para mantener una alimentación más saludable:

1: _____.

2: _____.

Sesión No. 10: Evaluación y repaso.

Propósito: Repasar lo aprendido durante el curso y Evaluar comprensión sobre alimentación saludable.

Evaluación Prueba: Nutrición, Higiene y Actividad Física.

I. Comprensión Lectora

Lee el siguiente texto y responde las preguntas:

Comer con Ciencia: La Alimentación es Clave para una Vida Sana

Comer de forma saludable es esencial para mantener nuestro cuerpo y mente en equilibrio.

Una dieta balanceada, que incluya todos los grupos alimenticios como frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos, proporciona los nutrientes necesarios para nuestro desarrollo.

Además, la actividad física regular, como caminar, correr o practicar deportes, ayuda a fortalecer los músculos y mejorar la circulación sanguínea.

El Plato del Bien Comer nos enseña a distribuir los alimentos de manera equilibrada: un 50% debe ser de frutas y verduras, el 25% de cereales y tubérculos, y el 25% de proteínas. Así, podemos asegurarnos de que nuestro cuerpo reciba los nutrientes adecuados para estar saludable.

Preguntas:

¿Por qué es importante comer de manera saludable?

_____.

Según el texto, ¿qué actividades físicas ayudan a mejorar la circulación sanguínea?

_____.

¿Qué porcentaje del plato debe ser de frutas y verduras?

_____.

II. Problemas Matemáticos

Responde los siguientes problemas de multiplicación y división:

Si una persona come 3 porciones de verduras al día, ¿cuántas porciones comería en una semana (7 días)?

En un plato saludable, el 25% debe ser de proteínas. Si el plato tiene 400 gramos de comida, ¿cuántos gramos deben ser de proteínas?

Si un nutricionista recomienda 4 porciones de fruta al día y tú comes 2 porciones de manzana y 2 de plátano, ¿cuántas porciones has comido en total?

Si un plato tiene 6 porciones de cereales y cada porción pesa 30 gramos, ¿cuántos gramos de cereales hay en total?

III. Vitaminas, Minerales y Nutrientes Esenciales

Responde las siguientes preguntas sobre nutrientes:

¿Qué vitamina es importante para la salud de los huesos y en qué alimentos la podemos encontrar?

¿Cuál es la función principal del calcio en el cuerpo humano?

Menciona dos minerales importantes para el cuerpo y una fuente de cada uno.

Mineral 1: _____ | Fuente: _____

Mineral 2: _____ | Fuente: _____

IV. Alimentación Equilibrada y Porciones

Completa la siguiente afirmación:

El Plato del Bien Comer recomienda que el 50% del plato sea de _____ y _____, el 25% de _____ y _____, y el 25% de _____.

¿Por qué es importante controlar las porciones de alimentos que comemos?

V. Deporte y Diversión

Lee el siguiente texto y responde:

La actividad física es crucial para mantener un cuerpo sano. Además de fortalecer los músculos, el ejercicio también mejora el estado de ánimo y aumenta la energía. Cuando

practicamos deportes, como el fútbol, el basquetbol o nadar, no solo estamos ayudando a nuestro cuerpo, sino también aprendiendo a trabajar en equipo y respetar las reglas del juego.

Preguntas:

Menciona un beneficio físico y un beneficio emocional de la actividad física.

Beneficio físico: _____

Beneficio emocional: _____

¿Qué deporte se menciona en el texto?

_____.

VI. Higiene y Nutrición: El Plato Limpio

Responde las siguientes preguntas:

¿Por qué es importante lavar bien los alimentos antes de comer?

Antes de cocinar, ¿qué pasos de higiene deberíamos seguir? Menciona al menos tres.

¿Qué relación tiene la higiene con la seguridad alimentaria?

VII. Recetas con Propósito

Imagina que tienes que preparar una receta saludable para un desayuno. Escribe los ingredientes y los pasos de la receta.

Ingredientes:

_____.

_____.

_____.

Pasos:

_____.

_____.

_____.

VIII. Marca la respuesta correcta:

¿Cuál de los siguientes alimentos es una fuente de vitamina C?

Leche

Naranjas

Pan

Carne

¿Qué parte del cuerpo se beneficia principalmente del calcio?

Piel

Huesos

Músculos

Corazón

¿Cuál de estos es un ejemplo de una proteína?

Zanahorias

Huevos

Pan

Manzanas

IX. Reflexión Final

Escribe dos hábitos que te gustaría cambiar para tener una vida más saludable:

Sesión No. 11. Visita de personal del DIF.

Propósito: El propósito de esta intervención es promover en niñas y niños la adopción de una alimentación saludable y la práctica de hábitos que favorezcan su bienestar físico, mental y emocional, a través de actividades informativas, lúdicas y participativas que fortalezcan su conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada, la actividad física, la higiene personal y el descanso adecuado.

Esta plática busca sensibilizar a la comunidad escolar y a las familias sobre el papel fundamental que tienen la nutrición y los buenos hábitos en el desarrollo y crecimiento infantil, así como brindar

herramientas prácticas para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades desde una edad temprana.

Actividades.	Recursos.
INTRODUCCIÓN. "¿Sabías que lo que comes hoy puede hacerte más fuerte mañana?" Mensaje inicial: Hola chicos y chicas, mi nombre es María Lourdes Méndez y vengo del DIF. Hoy vamos a hablar de algo súper importante: tu cuerpo y cómo cuidarlo con lo que comes y lo que haces cada día. Vamos a descubrir por qué tu comida, tu actividad física y hasta tu forma de dormir ¡pueden ayudarte a sentirte con más energía, a aprender mejor y a crecer fuerte y feliz! Pregunta rompehielo: ¿Alguien me puede decir cuál fue su desayuno esta mañana? ¿Cuál es su comida favorita? DESARROLLO DEL TEMA. Parte 1: ¿Qué es una alimentación saludable? Una alimentación saludable es aquella que le da a tu cuerpo todo lo que necesita para crecer, pensar y jugar. Incluye frutas, verduras, cereales, carnes, agua y menos azúcares o frituras.	Lámina o cartel del Plato del Bien Comer (impreso o en cartulina). Imágenes, tarjetas o réplicas plásticas de alimentos saludables y no saludables. Láminas o ilustraciones de hábitos saludables (lavado de manos, ejercicio, descanso, etc.).

Dinámica visual: (Se puede usar un cartel o lámina del Plato del Bien Comer o imágenes de alimentos reales/plásticos.) Preguntas para el grupo: ¿Cuántas frutas o verduras comes al día? ¿Tomas suficiente agua o prefieres refrescos? ¿Qué comida rápida podrías cambiar por algo más nutritivo? Parte 2: Hábitos saludables que te cuidan Explicación: Además de comer bien, cuidar tu cuerpo también significa hacer ejercicio, dormir bien, lavarte las manos y tener una rutina diaria. Todo eso ayuda a que tu cuerpo no se enferme y tu mente esté despierta. Hábitos clave: Hacer al menos 30 minutos de actividad física (jugar, correr, bailar). Dormir entre 9 y 10 horas cada noche. Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño. Comer a las mismas horas cada día. CIERRE Y REFLEXIÓN (5-7 minutos) Reflexión grupal: ¿Qué cambios pequeños podrías hacer desde hoy para cuidar mejor tu cuerpo? ¿Cuál de los hábitos que mencionamos hoy ya haces? ¿Cuál te gustaría comenzar?	
--	--

Frase para cerrar: “Recuerda: tú eres el jefe de tu cuerpo. Cuídalo, aliméntalo bien y verás cómo te lo agradece con energía, salud y alegría.” Despedida con motivación: "Gracias por compartir conmigo este ratito. ¡Estoy segura que serán campeones del cuidado de su salud!"	
---	--

1. FASE DE SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Una de las características delatables de los logros de la aplicación del PDE, fueron de primera mano la observación, los trabajos de los estudiantes tanto del mismo PDE y sus trabajos curriculares diarios y anecdóticos, todos estos cada uno por sus propias características fueron entonces primeramente por la observación a la llegada de la ECA (maestra encargada de la microrregión).

Sus visitas no la mayoría de las veces no son agendadas o calendarizadas puesto que las necesidades en sus demás centros a cargo la solicitan de un momento a otro, sin embargo, durante su visita ella mencionaba que los alumnos decían términos un poco mas complejos dentro de la temática del estudio de unidad que se estaba llevando a cabo (tenía relación con el PDE, temas de alimentación y relacionados).

Es entonces como cuestiona: ¿Por qué los alumnos mencionan más allá de solo decir alimentos buenos o lo más, común en cualquier persona, pero que en los alumnos sonaba más técnico o “completo” según la maestra, igualmente en la hora del recreo, cuando llegaron los alimentos o algunos alumnos ya traían su almuerzo, noto que ya no eran solo galletas, jugos o yogurt, sino alimentos ricos preparados en variedad, algo de fruta, verduras, etc.

Mencionaba que si lo alumnos comerían todo o lo dejarían como en ocasiones anteriores o si escogerían solo lo que les gusta, sin embargo, esa pregunta le fue respondida cuando vio que la mayoría de los alumnos comieron hasta terminar todo el almuerzo que les habían mandado.

Parte de las visitas y demás actividades a realizar por parte de la ECA, es la revisión de las libretas de los estudiantes y del mismo EC, en la revisión de los estudiantes se dejaba claro el avance significativo respecto a su nivel académico, con esto no solo el PDE había ayudado a los alumnos en su propósito inicial, sino que también cubría la parte dónde los alumnos necesitan mejorar académicamente, estas revisiones sirven también como prueba de justificación en las temporadas de evaluación.

sumando entonces que el PDE fue concebido desde una parte del estudio de unidad que marca el marco curricular del ciclo escolar, los puntajes en calificaciones denotaban y garantizaban la comprensión y la construcción del conocimiento en los estudiantes.

Otra de las herramientas que dieron pauta a los resultados fue la libreta donde llevo el registro del día a día dentro del horario escolar, esta libreta es donde se redactan los sucesos mas sobresalientes de los alumnos, llamado Registro de Tutoría o RT, esta libreta se vincula con la libreta de los alumnos también cuando se evalúa, por ello en la libreta se dejaba esta parte de los avances de los alumnos; se podría decir que las evidencias están en todas partes.

4.1 La sistematización de la aplicación y sus resultados.

Fase 3 (1° y 2°)

- En la **sesión No. 1: Alimentación en la infancia: Bases para un desarrollo saludable**, cuyo propósito es **proporcionar una comprensión integral sobre la importancia de una alimentación adecuada durante los primeros años de vida**. Dicha sesión inicial tuvo una recepción algo inesperada, positiva, pero con un toque peculiar, los alumnos no se encontraban en esos conocimientos nulos o más bien fuera de orden, si bien la unidad de

estudio de cada ciclo escolar es cíclica, los pensamientos e ideas de los alumnos estaban presentes en todo momento, por ello el abordar la temática en cuestión no fue difícil llevarla a cabo, sin duda puedo tener la idea clara que enseñar de la forma correcta en los pupilos siempre será fundamental para que los aprendizajes perduren y estén siempre vigentes.

Esto a su vez durante el juego, lo refuta aún más, considero que su reflexión final en sus dibujos delata sus saberes de alimentos realmente ricos y nutritivos pero que por su poco conocimiento en nombres de los mismos alimentos los hace dudar, sin embargo se logra este destello de comprensión en la importancia de la alimentación adecuada como un impulso en los primeros años de vida y según en los alumnos llevarlo a sus parientes más pequeños como sus primos en palabras de ellos enseñarles parte de lo que comprendieron en la sesión, aun así creo que su interés por este primer acercamiento acierta de una manera indirecta el expresar sus saberes y también de lo que desconocen pero que están en la disposición de aprender.

- La siguiente **sesión No. 2: Sabores y Nutrientes: Un Viaje por los Grupos de Alimentos**, con el propósito: **Explorar de manera educativa y dinámica los diferentes grupos alimenticios, resaltando la relación entre los sabores que nos ofrecen los alimentos y los nutrientes esenciales que aportan a nuestro cuerpo.**

En la parte de la creación del plato, creo que la concreción del plato, refuta mucho en lo que cada uno tiene de idea, si bien sus saberes los ayudan, el choque cultural que tienen en casa los hacía debatir en que y como colocar, y la dinámica que volvía interactiva la sesión, se inclinaba más a la plática entre pares, pero viendo del lado oportuno, estas dieron pauta y pintaron mejor la parte final en la evaluación porque se dio de manera más natural. Esta

evaluación final marcaba la pauta al logro del propósito en el sentido que existe una relación entre los sabores de los alimentos y en lo que aportan al cuerpo de una manera diferente y particular.

- Durante la **sesión No. 3: Comer con Colores: El Poder Nutricional de las Frutas y Verduras**. Cuyo propósito es **educar y concienciar sobre los beneficios nutricionales de las frutas y verduras, destacando cómo la variedad de colores que presentan estos alimentos refleja la diversidad de nutrientes esenciales que aportan al organismo**. Esta parte donde la continuación es parte de un todo, en los estudiantes se reflejó esta parte



artística de la imaginación, los juegos didácticos, estas partes lúdicas que para esta fase han sido bien recibidas porque salen de la monotonía de las clases ordinarias y esta vez el resultado lo resalta.

Hasta ahora la idea de ellos en incorporar un alimento o dos o tres a su dieta o a lo que comen usualmente está dando pauta a una reflexión propia donde ellos mismos van dando cuenta de la importancia de todos los alimentos con los que se cuentan en casa, creo que al final de las dos sesiones se va marcando este despertar de elegir mejor que comer y que sin querer se relacionan con alguna sesión anterior, porque además de enseñar que comer y

que no, también buscó esa forma de la elección propia, esa inducción a la independencia y el raciocinio propio, educando y concientizando en la manera de como ir destacando esta variedad de colores que presentan estos alimentos como lo han sido durante las sesiones anteriores, el logro entonces es la forma de esta comprensión aliada de demás agentes en la misma comprensión.

- **La sesión No. 4: Nutrición para el Movimiento: Alimentos que Energizan y Fortalecen el Cuerpo**, continua como la siguiente sesión dónde su propósito menciona lo siguiente: **Educar y concienciar a los alumnos sobre cómo ciertos alimentos pueden mejorar su rendimiento físico y fortalecer su cuerpo, proporcionando la energía y los nutrientes necesarios para realizar actividades diarias y deportivas.** Creo que hasta ahora esta sesión ha sido aún mejor recibida, los alumnos durante la intervención salen de esa clásica mesa, donde escriben y demás (que son buenas) pero que para esta ocasión son casi omitidas en totalidad, inicialmente después de la dinámica de los globos se les quedó en regalarles uno al final como premio de su participación y reflexionaron mucho porque si no comen no pueden estar “bien” según ellos mencionan y eh aquí que lo complementaban con los líquidos, aunque no se menciona el agua, lo incluyen como parte del equilibrio. Con esta mención no solo el conocimiento de que los alimentos mejoran el rendimiento físico por si solos, sino que estos forman alianzas con demás factores beneficiosos.

La parte de los superpoderes a los alimentos sirvió más para animarlos y darles una personalidad a sus alimentos favoritos y también a aquellos no tan queridos pero que unidos ayudan a sus cuerpos y los más importante que yo considero es, esta parte de cubrir esas necesidades de los alumnos pero también en los intereses que ellos tiene; actualmente el auge de las películas de superhéroes cómo universo cinematográfico de Marvel Estudios,

son dónde se buscó anclar algo que vaya más allá de un simple trazo y sin duda los alumnos pasaron más allá imaginando sus propias películas y además comprendiendo así que sus superhéroes proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para realizar actividades diarias y deportivas, creo que esta sesión con esta vista temática sirvió de mucho.

- En la sesión No. 5: Protección



Natural: Alimentos que Te Hacen Fuerte y Saludable, cuyo propósito menciona, **Sensibilizar y educar a los alumnos sobre la importancia de los alimentos naturales y nutritivos en el fortalecimiento del cuerpo y la prevención de enfermedades.** Los superhéroes regresan otra vez, y creo que ondear en los poderes reales que tienen los alimentos una vez dentro del cuerpo sin duda, ponen a volar la imaginación porque no solo atacan o ayudan, sino que trascienden a más allá de una simple forma de poder, si la anterior entrega dejo ideas y saberes de los beneficios de los alimentos puros en el cuerpo, esta vez el propósito iba más de eso.

Los alumnos desde el inicio daban ideas de minerales, vitaminas, proteínas y demás entonces con esta primicia y las ideas de héroes concisas para la parte de la evaluación no hubo una parte divisora de la continuidad porque ellos mismos trataban de darle ese poder sumergido con la realidad de los mismos alimentos naturales, aun así, recalco que tener en

cuenta los gustos de los alumnos puede ayudar aún más en su enseñanza y comprensión de cómo se fortalecen el cuerpo y estos ayudan a la prevención de enfermedades.

- Continuando con la **sesión No. 6: Comer Bien, Vivir Mejor: Explorando el Plato del Bien Comer**, cuyo propósito fue **Educar a los participantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada y saludable, utilizando como base el Plato del Bien Comer, una herramienta que promueve la inclusión de todos los grupos alimenticios necesarios para mantener una buena salud**. Creo que esta clasificación de los alimentos ya en un plato, fue como darle el fundamento, todo tiene un origen que debe de estar sustentado, y aquí se colocan a modo de los saberes que se adquieren en el aula y que en casa se complementa el saber, esa vinculación que debe de estar siempre presente, igualmente los nombres, no solo reconocerlos por sus formas u olores sino por sus nombres reales y estos como tienen su función en el plato y de este modo el logro de la inclusión de todos los grupos que son necesarios para la salud optima. Al final esos pequeños aprendizajes son semillas, que según su tiempo germinaran y se transformaran de una manera trascendentes en los alumnos.
- Para la **sesión No. 7** el cual lleva por nombre: **El Agua, Tu Mejor Amiga: Bebida Fundamental para el Bienestar**. Cuyo propósito fue: **Destacar cómo el agua es esencial para el funcionamiento adecuado del cuerpo, promoviendo hábitos de hidratación adecuados y explicando los múltiples beneficios que el agua aporta al bienestar físico y mental**. Muchas veces la plática con los alumnos abre un panorama que el docente no es capaz de previsualizar sino se induce alguna temática en específico, sin duda esta sesión no trajo una actividad física o bien tan extravagante, como en las entregas anteriores, pero dejo mucho al descubierto en como los alumnos tenían la importancia del agua fuera de

sus usos y practicas a ondear en lo que hace directamente en sus organismos, meramente como inicio.

Al final la reflexión de consumir más agua pura que jugos o yogurts bebibles vienen siendo innecesarios o solamente usados como ocasionales y que el agua pura es vital para la propia vida y también para la función correcta del cuerpo, promoviendo los hábitos de hidratación adecuados que el agua aporta al bienestar físico y mental, los alumnos concluyen en que se debe de beber agua desde temprano según en sus palabras para estar “más despiertos” y así quitarse el sueño rápido, aun así esta sesión fue significativa para todos, dejando un buen mensaje y un complemento para todo el tema que engloba este tema del agua, logrando entonces el propósito de la sesión.

- En la **sesión No. 8: Alimentos Procesados y su Huella en el Cuerpo: Un Viaje de Descubrimiento**, con el Propósito: **Educar a los participantes sobre los efectos de los alimentos procesados en la salud, promoviendo una comprensión profunda de cómo estos alimentos afectan nuestro cuerpo a corto y largo plazo.** Llegando casi al cierre de la intervención, la sesión de hoy compactó lo que se ha venido trabajando, la clasificación, la reflexión, los superhéroes fueron relevantes para lo trabajado. En esta ocasión todos los juegos llevados a cabo se complementaban con que los alumnos desde temprano ya habían desayunado, teniendo la energía suficiente para afrontar el día y lo importante fue el ver que traían su agua pura y tomaban sus descansos para tomar su agua.

El usar nuevamente a los superhéroes dio como un panorama más ampliado de lo que los alumnos se llevaron en sesiones pasadas, dando una afinación en su nombre, función, ubicación en el plato, que beneficios aporta y mejor aún (según los alumnos, que alimento queda comer con cual) un ejemplo, huevo con jitomate, porque lleva un vegetal y un

alimento de origen animal, aunque técnicamente no se llega a mencionar así, para los alumnos esa noción enriquece mucho a acompañar los alimentos con más colores para tener más sabores y disfrutar de una comida rica y nutritiva y es entonces cuando esta comprensión encuentra el sentido de los beneficios y las afectaciones al cuerpo en un periodo corto o largo.

- La última **sesión No. 9: La Comida Chatarra y su Afectación en tu Bienestar** con su respectivo Propósito, en el cual menciona: **Enseñar a los participantes sobre los riesgos y efectos negativos que el consumo excesivo de comida chatarra puede tener en la salud física, mental y emocional.** Al final de todas las actividades y de cada trabajo llevado a cabo en los alumnos se queda el que tanto y que no comer, la idea inicial no era quitar o menospreciar las grasas en sus diversas formas habidas y por haber, si no inculcar en los alumnos que todo comer, porque y cuanto, el viaje por cada sesión dan un cierre dulce a una manera de presentar una reflexión propia en los alumnos, y se refuerza en sus elecciones que llevan a cabo, desde que alimento acompañar con cual, el agua que deben de tomar y cuanto y al final de este proyecto número nueve, la conclusión de la infinita batalla entre héroes y villanos, como se dio entre "Fruti" y "Chatarrín" es que uno no puede existir sin el otro, cada uno debe de tener su tiempo porque a reflexión de los alumnos todo



en exceso hace mal, mucha azúcar hace mal, mucha agua, hace mal, etc. Y estas afectaciones no solo llegan a lo físico, sino que traspasan al estado mental y sentimental.

- En la última **sesión** siendo este el **No. 10: Evaluación y repaso**, cuyo Propósito tiene: **Repasar lo aprendido durante el curso y Evaluar comprensión sobre alimentación saludable**. Al final de toda la aventura, creo que lo que aprendieron se

queda en cada alumno, esta evaluación recopila la asociación de lo visto pero también de las necesidades educativas respectivas a su grado en curso, como la lectura, escritura, motricidad fina en trazos y recortes, el diálogo para este pequeño grupo fue utilizado a manera de aliado y no como de una prohibición como es habitual en el aula, la comprensión de lo visto y trabajado se concretan en los documentos elaborados, en las palabras dichas en cuanto a la comprensión de la alimentación saludable.

- La **sesión No. 11**. El cuál es la **Visita de personal del DIF**, cuyo propósito menciona: **promover en niñas y niños la adopción de una alimentación saludable y la práctica de hábitos que favorezcan su bienestar físico, mental y emocional, a través de actividades informativas, lúdicas y participativas que fortalezcan su conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada, la actividad física, la higiene personal y el descanso adecuado.**

Esta plática busca sensibilizar a la comunidad escolar y a las familias sobre el papel fundamental que tienen la nutrición y los buenos hábitos en el desarrollo y crecimiento infantil, así como brindar herramientas prácticas para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades desde una edad temprana.

Fue como una especie de epílogo o una expansión de lo todo el PDE, que concreta y cierra este camino de enseñanza en los alumnos, la participación de la persona a cargo fue entretenida, importante y sobre todo informativa, en los alumnos se reflejó esa comprensión de lo que la persona decía y hablaba y a su vez en las participaciones de los alumnos eran concretas que convirtieron esta especie de plática en un diálogo entre todo el grupo.

Aquí ambas escuelas, preescolar y primaria se dieron cita para escuchar y participar en lo que el personal del DIF debía de presentar y compartir con todos, al no estar dentro de la planificación de manera formal, fue tomado en consideración para mención, ya que



también se tomó en cuenta esta parte de la influencia del DIF y el porqué de su estancia en las escuelas, considero que se trabajó de manera en conjunto sin previa intensión pero que fue significativa para todos al final.

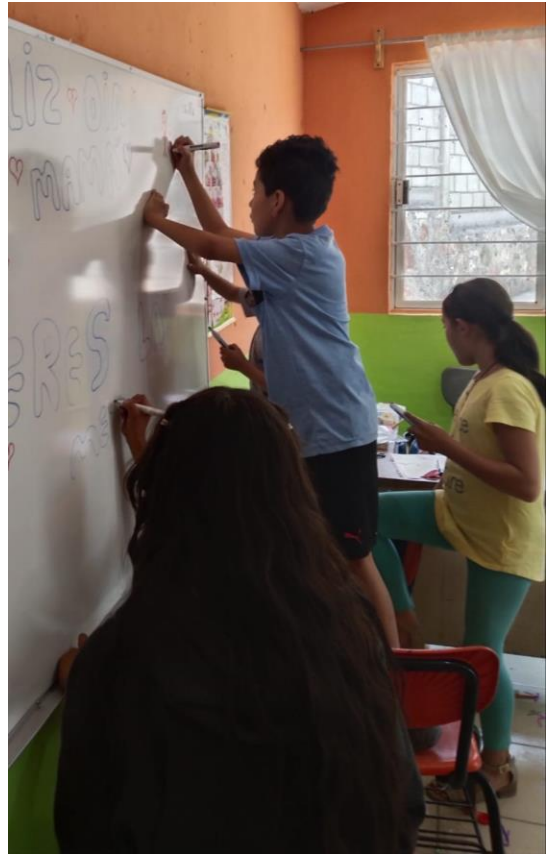
Fase 4 (3° y 4°)

- Iniciando con la **sesión No. 1**, denominado **Bienestar desde la Raíz: Nutrientes y Hábitos Saludables**. En el cual su Propósito menciona lo siguiente. **Promover en los estudiantes de tercero y cuarto grado de primaria el conocimiento sobre la importancia de los nutrientes y la práctica de hábitos saludables, mediante actividades dinámicas y educativas, que les ayuden a comprender cómo alimentarse bien y cuidar su cuerpo desde pequeños, sembrando las bases para un crecimiento fuerte y un futuro saludable.**

El diálogo entre el grupo se dio de manera natural desde un inicio, la introducción a la temática se planteó como una extensión de la unidad previamente evaluada donde se afinaron los saberes previos, la clasificación durante la actividad se llevó a cabo con más preguntas guía y de refuerzo, al final durante la evaluación los alumnos se mostraron enérgicos, divirtiéndose mientras daban sus respuestas abriendo la puerta a la adquisición de la comprensión de como alimentarse y cuidar su cuerpo desde la infancia.

- Dando secuencia, en la **sesión No. 2**, titulado: **Los 5 Grandes: Conquistando los Grupos de Alimentos**; cuyo Propósito fue **Promover en los estudiantes el conocimiento y la comprensión de los cinco grupos de alimentos, a través de actividades lúdicas y dinámicas, que les permitan identificar su importancia para el crecimiento, la energía y el bienestar, fomentando así la adopción de hábitos alimenticios saludables en su vida diaria.**

Durante la primera parte de la sesión (ya que esta se dividió en dos sesiones) la idea de un plato saludable dio pauta a una libertad creativa, si bien, los alumnos están en esta parte de llevar a cabo lo que su padres les dicen y en este ámbito, comer lo que les dan, en esta ocasión, cruzaron esa brecha para



poder determinar que alimentos favoritos o preferibles ellos tomarían para su diseño, claramente los ejemplos de cada grupo despertaron esa curiosidad en saber cómo son y a que saben puesto que les son nutritivos y con las imágenes se llevaron aún mejor la idea de conocerlos a profundidad; de esta forma identificaron su importancia para el crecimiento y lo que esto desencadena por consecuencia.

En la segunda parte, durante la ronda inicial, se suscitaron resultados no esperados, puesto que los alumnos dieron respuesta con más ejemplos de los esperados, la curiosidad de la sesión anterior los llevo a estudiar de manera autónoma este tema que se está

desarrollando. Su interés por conocer que propósito tiene los alimentos más allá de solo para comer, se está agudizando este sentido en los alumnos pues durante la actividad y la evaluación del proyecto, me percaté de estos aprendizajes cada vez más presentes, llevándolos a la adopción de hábitos alimenticios más saludables en su vida diaria.

- Durante la **sesión No. 3: ¿Por Qué Necesito Cada Grupo de Alimentos?**, cuyo Propósito: **Que los estudiantes reconozcan la importancia de cada grupo de alimentos y comprendan cómo estos contribuyen al crecimiento, la energía y el buen funcionamiento de su cuerpo, fomentando así decisiones saludables en su alimentación diaria.** Convertir esta sesión en algo más dinámico y nuevo, inicialmente nos preparamos en modo circular en el salón, los demás alumnos (otros grados) fungieron como espectadores, durante el debate se mencionaron elementos no vistos hasta el momento.

Reitero ese interés en buscar por los propios alumnos en casa o preguntando a familiares más sobre lo aprendido en el aula, al finalizar llegaron a la conclusión que todos los grupos alimenticios son importantes, y estos contribuyen al crecimiento, de este modo su equilibrio al momento de consumirlos, regulando las cantidades y frecuencias de consumo, esta actividad sirvió de mucho tanto para participantes directos e indirectos, ya que fomentaba la toma de decisiones propias desde la perspectiva que el propósito indicaba previa a la aplicación.

Durante la evaluación del producto final, ese esmero por detallar lo aprendido se dio con el fin de lograr plasmar lo dicho durante la actividad, considero que esta parte ayudó aún más el comprender la importancia, influencia y acción de los grupos alimenticios y

más mejor, la parte de la comprensión de cada uno, en el sentido del cómo, cuándo y cuanto comer de cada uno de ellos.

- Al llevar a cabo la **sesión No. 4**, titulada: **El Camino de la Comida: Del Plato a la Energía**. Con su respectivo Propósito: **Que los estudiantes comprendan cómo los alimentos se transforman en energía en su cuerpo, destacando la importancia de una alimentación equilibrada para mantener la salud y el bienestar**. El desarrollo de este proyecto disparó la creatividad en los alumnos, posterior al inicio, el desarrollo de cada acción fue creada según los alumnos con sus ideas en los videojuegos que ellos suelen jugar por las tardes o fines de semana, se divirtieron y comprendieron todo ese proceso que implica que una vez consumidos los alimentos estos se conviertan en energía que utiliza todo su cuerpo, la evaluación fungió como una epílogo de lo hecho durante el proyecto.
- En la **sesión No. 5**, denominado **El ABC de las Vitaminas y Minerales**. Donde su



propósito menciona: **Despertar la curiosidad de los estudiantes sobre el poder oculto de las vitaminas y minerales, mostrándoles cómo estos nutrientes esenciales son los encargados de impulsar su energía, crecimiento y bienestar**. A través de actividades interactivas, aprendieron a reconocer los alimentos que los nutren y cómo tomar decisiones saludables para fortalecer su cuerpo cada día. Para los alumnos de primero y segundo la actividad de super

héroes fue llamativa para el resto de los grados superiores, por ello no se podía dejar de lado algo similar con este grupo.

Los alumnos sí bien presenciaron lo que trabajaron sus compañeros menores, en esta ocasión llevaron a cabo casi lo mismo, pero desde otro enfoque, al final de la actividad concluyeron que el comer no implica el solo tener algo en el estómago sino tener algo que realmente de ese super poder para tener energía y por consecuencia rendir en el día, todo esto en la primera sesión y esta misma energía impulsa el crecimiento mismo.

Para la segunda se concretó realmente que alimentos deben de “unirse” en el plato para vigorizar el sistema y el cuerpo; la creación de los platillos al final sirvió como una forma más directa de la comprensión de los alimentos ricos y como estos diversificados mejoran.

- En la siguiente **sesión**, siendo este el **No. 6: De la Teoría a la Acción: Ejercicio y Salud en la Vida Real**. Cuyo **Propósito** es: **Educar a los participantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada y saludable, utilizando como base el Plato del Bien Comer, una herramienta que promueve la inclusión de todos los grupos alimenticios necesarios para mantener una buena salud**. Inicialmente no se llevó a cabo la secuencia real de lo que describe, la propia sesión puesta, se ha realizado diferentes versiones de algún plato en específico, sin embargo, aquí entró la necesidad de captar aun la atención y llevarlo a cabo, uno de los alumnos sugirió en realizar un collage, dicho collage al final si cumplió con lo que solicitado por la descripción.

El plato del bien comer fue la herramienta para la reflexión de como incluir a todos los grupos alimenticios que son necesarios para una salud optima; esta idea y el cómo se desarrolló, logró en los alumnos esta parte creativa y artística, pero sobre todo la comprensión de los nuevos términos que en esta primera parte se suscitó. Para la segunda

parte se refunde nuevamente el comer de todo, pero no excederse, el debate nuevamente se desarrolló de manera más objetiva, el llevar estas prácticas, motiva al alumno a perder el miedo en sus expresiones y en su habla.

- En la **sesión No. 7: Viviendo Saludable, El Dúo Perfecto de Higiene y Sueño**, con el **Propósito: Que los estudiantes comprendan la importancia de la higiene y el descanso en su bienestar general, aprendiendo cómo ambos factores se complementan para mantener un cuerpo saludable, lleno de energía y listo para afrontar cada día. A través de actividades prácticas, se fomentará la adopción de hábitos diarios de higiene y la creación de una rutina de descanso adecuada que favorezca su desarrollo físico y emocional.** En esta ocasión la reflexión quedó en la influencia del agua en el cuerpo, no solo en la limpieza sino también cuanta agua necesitamos según la actividad que realizamos, los alumnos coincidieron en que saciar la sed depende de qué actividad física se lleva a cabo y también si estos mismos se encuentran en jugos o refrescos.



Al día siguiente los alumnos llevaron sus botellas con agua pura, dejando de lado sus jugos o refrescos como parte de la bebida para acompañar sus almuerzos, no fue una organización posterior a la jornada sino una decisión que quedó en cada alumno y que esta acción lleva como consecuencia un tratamiento para el cuerpo mismo y no solo eso sino también esta forma de rutina primitiva en los alumnos

por llevar el descanso como parte de la rutina del día a día que forma parte de su propio desarrollo y crecimiento.

- En la **sesión No. 8**, denominado **Alimentos Procesados y su Huella en el Cuerpo: Un Viaje de Descubrimiento**, cuyo propósito es **Educar a los participantes sobre los efectos de los alimentos procesados en la salud, promoviendo una comprensión profunda de cómo estos alimentos afectan nuestro cuerpo a corto y largo plazo**. Los sellos en los productos quedaron como una advertencia en los productos que se adquieren en las tiendas, al final de la sesión, los alumnos comprendieron el porqué de estos símbolos en los empaques diversos, y como es que existen más de uno en cada producto según la elección, con estas vertientes se logró esa enseñanza de la comprensión en los efectos de los alimentos procesados y como estos afectan al cuerpo en diferentes lapsos de tiempos.
- Llegando casi al final, en la **sesión No. 9**, titulado **Alimentación y Educación: El Poder de Comer Bien en la Escuela**, cuyo propósito menciona **Que los estudiantes comprendan la importancia de una alimentación equilibrada y saludable para mejorar su rendimiento académico y bienestar. A través de actividades educativas, aprenderán cómo los alimentos que consumen impactan su energía, concentración y salud, y cómo incorporar estos hábitos en su vida escolar diaria**. La convergencia es inevitable, en esta ocasión se cierra la intervención con un repaso general de la clasificación, designación, procesos de digestión, etc. En esta parte, este panorama completo sirvió como una evaluación final puesto que los alumnos compartían en cada actividad sus memorias (en este caso lo adquirido en las sesiones anteriores) y los unían con lo que marca esta misma sesión nueve, por ello la evaluación respectiva, no ínsita a una evaluación directa o que genere producto sino todo lo contrario, algo palpable, propio, todo

lo aprendido se reflejó hasta este punto, siendo las todas las actividades educativas que con el cual alcanzaron esta comprensión global de los hábitos en vida escolar diría.

- La última parte de la intervención, corresponde a la **sesión No. 10: Evaluación y repaso**. Cuyo Propósito general es el **Repasar lo aprendido durante el curso y Evaluar comprensión sobre alimentación saludable**. Y considero que previo a la sesión anterior, los alumnos cumplieron con lo solicitado en cada actividad llevada a cabo, y en esta ocasión la evaluación sirvió como una forma de ver los aprendizajes adquiridos pero también atendiendo a sus necesidades escolares según sus grados correspondientes y las demandas de sus tutores que coinciden en las áreas marcadas en la propia evaluación, sin duda esta puesta de intervención no es solo para enseñarles a los alumnos lo que esta misma manda sino que se puede cubrir más allá de sus necesidades curriculares y de manera innovadora y completa sin descuidar ningún área curricular, la comprensión en todo momento no es solo una necesidad al momento del desarrollo de la sesión sino de la forma de vida de cada uno.
- La **sesión No. 11**. El cuál es la **Visita de personal del DIF**, cuyo propósito menciona: **promover en niñas y niños la adopción de una alimentación saludable y la práctica de hábitos que favorezcan su bienestar físico, mental y emocional, a través de actividades informativas, lúdicas y participativas que fortalezcan su conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada, la actividad física, la higiene personal y el descanso adecuado**.

Esta plática busca sensibilizar a la comunidad escolar y a las familias sobre el papel fundamental que tienen la nutrición y los buenos hábitos en el desarrollo y

crecimiento infantil, así como brindar herramientas prácticas para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades desde una edad temprana.

Fue como una especie de epílogo o una expansión de lo todo el PDE, que concreta y cierra este camino de enseñanza en los alumnos, la participación de la persona a cargo fue entretenida, importante y sobre todo informativa, en los alumnos se reflejó esa comprensión de lo que la persona decía y hablaba y a su vez en las participaciones de los alumnos eran concretas que convirtieron esta especie de plática en un diálogo entre todo el



grupo.

Aquí ambas escuelas, preescolar y primaria se dieron cita para escuchar y participar en lo que el personal del DIF debía de presentar y compartir con todos, al no estar dentro de la planificación de manera formal, fue tomado en cuenta para mención, ya que también se tomó en cuenta esta parte de la influencia del DIF y el porqué de su estancia en las escuelas,

considero que se trabajó de manera en conjunto sin previa intensión pero que fue significativa para todos al final.

Fase 5 (5° y 6°)

- **La sesión No. 1: Comer con ciencia;** cuyo **Propósito** menciona: **Fomentar en los alumnos la importancia de adoptar hábitos saludables y una alimentación equilibrada, proporcionándoles conocimientos y estrategias que les permitan tomar decisiones conscientes sobre su bienestar físico y mental.** Al finalizar la sesión se quedó en los alumnos una reflexión “profunda” y esto sucede porque comprendieron que toda acción le corresponde una reacción, y en este caso la importancia real de lo que comen, aunque las actividades parecieron “fáciles”, durante la evaluación fue donde se concretó esta idea de la importancia y que aportan cada integrante de los distintos grupos alimenticios, esto sirvió como la parte que abre el concientización de la toma de decisiones sobre el bienestar propio físico y mental.
- **La sesión No. 2: Conociendo los Alimentos: Claves para una Vida Sana;** cuyo **Propósito** menciona: **Que los alumnos conozcan los grupos de alimentos básicos y comprendan su función en el organismo, para que puedan identificar la importancia de una alimentación equilibrada en su crecimiento y bienestar.** Al inicio de estas sesión, los alumnos reconocieron que la sesión anterior sirvió como introducción de todos los beneficios nutritivos que contiene cada alimento, en este caso para Juan el tema resulto más llamativo, de manera que puso mayor atención de inicio a fin, denotando la comprensión de la función casi completa de los alimentos en el organismo y completando por la parte de Paulette esta identificación de la importancia de una alimentación equilibrada, encaminarlos en esta etapa de independencia, de mayor autonomía, está bien,

pero aún mejor si tenemos en cuenta el objetivo de este PDE, dejar en los alumnos una secuencia de cuidado personal.

- Durante la **sesión No. 3: Construyendo Nuestra Pirámide Alimenticia**, cuyo **Propósito** menciona: **Desarrollar la habilidad de planificar comidas equilibradas basadas en las recomendaciones de la pirámide alimenticia, contribuyendo a un estilo de vida saludable, para promover una dieta saludable y saber cómo aplicarlas en la vida diaria.** La unión, hace la fuerza, la pirámide vista desde otra perspectiva causo una mejor comprensión de lo que han visto en anteriores años escolares, razonar, comprender y cuestionarse en que alimentos son adecuados para el propio



cuerpo, fue sorprendente esta reflexión final, los alimentos son buenos, pero actúan de diferentes formas según la persona, esta parte quedo muy bien establecida y no solo eso sino que la promoción por establecer una dieta saludable fue dando pauta a su concepción real de la aplicación en la vida diaria.

- En la **sesión No. 4: Nutrientes Esenciales: ¿Qué Necesita Nuestro Cuerpo?** Cuyo **Propósito** nos dice lo siguiente: **Que los estudiantes identifiquen y comprendan los nutrientes esenciales que son fundamentales para mantener una salud óptima, reconociendo su función en el cuerpo humano, las fuentes alimentarias que los contienen y su importancia en el crecimiento, desarrollo y bienestar general.** Cada vez

se le fue dando énfasis en los nutrientes de los alimentos, los alumnos de esta fase a voz grupal compartieron la razón de los alimentos y como estos benefician al cuerpo identificando y comprendiendo, pero igualmente como encontrarlos, ambas partes coincidieron con encontrar esta parte de convergencia, estas dos partes se vincularon con lo que las demás fases ya había trabajado, lo inesperado entonces fue: una plática grupal hasta lo ahora visto y aprendido, concluyendo entonces de forma casi unánime que el crecimiento optimo donde el desarrollo y bienestar general son el resultado de las fuentes alimentarias reales y equilibradas.

- Durante el desarrollo de la **sesión No. 5: Alimenta tu Cuerpo, Alimenta tu Mente** con su respectivo **Propósito**, el cual menciona: **Desarrollar en los estudiantes una comprensión integral sobre la relación entre una alimentación balanceada y el óptimo funcionamiento del cuerpo y la mente, destacando su impacto en el desarrollo cognitivo, el rendimiento académico y la salud física.** Tras el trabajo colaborativo anteriormente visto, en esta ocasión no sucede lo mismo, en binas se logró el objetivo que marca el desarrollo del propósito. Siendo este una mejor comprensión del impacto en el



desarrollo cognitivo y a su vez en el rendimiento académico y salud física también. Se considera que al final, el objetivo se logró no solo en lo que buscan estas actividades, si no en ondear aún más en la importancia de la comida

necesaria en esta etapa, al final de la intervención se queda presente que la alimentación ayuda desde la mañana hasta la noche siempre y cuando esta cumpla con las características de la misma.

- Continuando con la **sesión No. 6: Leyendo con conciencia, Interpretando etiquetas**, su **Propósito** menciona: **Desarrollar en los estudiantes la capacidad de interpretar de manera crítica la información presente en las etiquetas y sellos de los productos alimenticios, con el fin de promover una toma de decisiones informada y consciente sobre su consumo.** Los sellos, es increíble recordar los gestos y palabras de asombro de los alumnos al comprender por qué estos se encuentran en los diversos paquetes que compran ellos o sus padres, llevar las dos sesiones como al inicio de las sesiones anteriores daban cuenta del gran interés del tema, los alumnos quedaron con la idea de buscar siempre productos que no cuenten con los sellos o leyendas similares y también que estas advertencias, son para prevenir el exceso, los alumnos lo relacionaron a la leyenda que traen la cajetillas de cigarro o bebidas alcohólicas, los sellos son advertencias de los alimentos que no son malos en su totalidad pero que en cantidades o en frecuencias de consumo altas, pueden ser perjudiciales de este modo o sus decisiones son tras un previo análisis y conciencia del consumo.
- La **sesión No. 7** titulada **Recetas con Propósito: Preparación de alimentos para una vida saludable** en cuyo **Propósito** menciona: **Fomentar el aprendizaje y la práctica de la preparación de alimentos saludables, proporcionando a los estudiantes los conocimientos necesarios sobre nutrición balanceada, técnicas culinarias adecuadas y la importancia de una dieta equilibrada para contribuir al bienestar físico y mental.** Los elementos se utilizan como refuerzos en la comprensión de los temas, hasta este

momento las elecciones, preferencias y gustos han formado parte de esta característica que se intensifica cada vez más en los alumnos y con el PDE no es la excepción, al aquí la sesión concluye con una forma de integración de los saberes “pasados” con los actuales y convierten a los alumnos más consientes y presentes y no era algo fuera de lo común pues en esta sesión pudieron en marcha sus saberes y técnicas culinarias tanto echas por ellos mismos y replicadas por la enseñanza en casa, comprendiendo que estas datan de una nutrición balanceada que con el tiempo estas mismas contribuyen a su propio crecimiento.

- Durante la **sesión No. 8: Deporte y diversión**; cuyo Propósito menciona: **Promover el desarrollo físico, mental y social de los estudiantes a través de actividades deportivas que les permitan disfrutar mientras aprenden habilidades importantes como la cooperación, la disciplina, el respeto por las reglas y el trabajo en equipo.** Además de motivar la práctica del deporte como una forma saludable de esparcimiento y de fortalecimiento de los lazos entre compañeros, favoreciendo tanto la diversión como el bienestar físico y emocional. A esta edad tener a los alumnos sentados todo el día es literalmente imposible, por ende, esta secuencia encontró la forma llevar el aprendizaje no solo en la lectura o manipulación de materia, sino en la actividad física, claramente con su explicación del porqué, para los alumnos no fue nada externo el porqué de lo realizado, sino más bien quedo en ellos buscar más formas nuevas y divertidas en llevar a cabo para tener el cuerpo activo y móvil aunque también en pensar en similares para la actividad mental, todo está concretado y saben bien que todos deben de tener esa coordinación y acción, enriqueciendo sus habilidades cooperativas, disciplinares y a su vez el fomento del respeto hacia el otro y la tolerancia.

- Durante la **sesión 9: Higiene y Nutrición: El Plato Limpio**. El cual su **Propósito** menciona: **Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de mantener prácticas higiénicas en la preparación y consumo de alimentos, al mismo tiempo que se promueve el conocimiento de una alimentación equilibrada y saludable**. Se llegó a los alumnos la comprensión de cómo la higiene influye en la seguridad de los alimentos y cómo una nutrición adecuada contribuye a su bienestar físico y emocional; con esto se fomentaron aún más los hábitos responsables y conscientes que permiten a los estudiantes disfrutar de una vida más saludable y segura.

Concluyeron entonces a que la higiene debe de estar presente en todo, los alumnos hasta este punto les sirvieron como recordatorio y refuerzo de que la higiene debe estar incluso en los procesos de preparación, selección, cocción de alimentos y posterior a ello, es algo fácil de omitir o dejar de lado o no tomarlo en la importancia que este tiene, para los alumnos entonces, queda esta parte importante de la higiene que se tiene y que abarca muchos temas, aunque uno mismo tiende a ignorar.

- La última **sesión No. 10: Evaluación y repaso**, su **Propósito** dice: **Repasar lo aprendido durante el curso y Evaluar comprensión sobre alimentación saludable**. El final del PDE, hasta este punto los aprendizajes, las vivencias, los hechos y demás en los alumnos, no habían quedado meramente como memorización o algo fugaz, la evaluación delató que durante el proceso de aplicación las enseñanzas habían quedado de manera tan clara, en



pláticas y las respuestas en sus trabajos, se puede concluir que se atienden los intereses tanto propios como compartidos entre los alumnos y que a su vez se logra una comprensión que da

paso a la construcción del aprendizaje ya que este no está suspendido o fijo sino en constante cambio y transformación.

- **El Proyecto No. 11.** El cuál es la **Visita de personal del DIF**, cuyo propósito menciona: **promover en niñas y niños la adopción de una alimentación saludable y la práctica de hábitos que favorezcan su bienestar físico, mental y emocional, a través de actividades informativas, lúdicas y participativas que fortalezcan su conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada, la actividad física, la higiene personal y el descanso adecuado.**

Esta plática busca sensibilizar a la comunidad escolar y a las familias sobre el papel fundamental que tienen la nutrición y los buenos hábitos en el desarrollo y crecimiento infantil, así como brindar herramientas prácticas para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades desde una edad temprana.

Fue como una especie de epílogo o una expansión de lo todo el PDE, que concreta y cierra este camino de enseñanza en los alumnos, la participación de la persona a cargo fue entretenida, importante y sobre todo informativa, en los alumnos se reflejó esa comprensión de lo que la persona decía y hablaba y a su vez en las participaciones de los alumnos eran concretas que convirtieron esta especie de plática en un diálogo entre todo el grupo. Aquí ambas escuelas, preescolar y primaria se dieron cita para escuchar y participar en lo que el personal del DIF debía de presentar y compartir con todos, al no estar dentro



de la planificación de manera formal, fue tomado en cuenta para mención, ya que también se tomó en cuenta esta parte de la influencia del DIF y el porqué de su estancia en las escuelas, considero que se trabajó de manera en conjunto sin previa intención pero que fue significativa para todos al final.

4.2 La evaluación de todo proceso de intervención.

Darle la importancia a una alimentación, donde el equilibrio trae consigo beneficios para el crecimiento, a su vez el desarrollo cognitivo y también la prevención de enfermedades, parte de estos beneficios, la adquisición es meramente en su mayoría adoptada por terceros que por noción propia (aunque existen casos que hacen excepción de esto). Educar sobre estos temas desde la niñez es esencial para formar adultos sanos y con una mejor calidad de vida.

Esta primicia surge como la idea principal para llevar a cabo el proyecto de intervención en la escuela primaria Luz Elena, donde todos los alumnos participaron de manera directa, detectar esas necesidades que entran en esta temática pero que también el hecho de adentrarse en esta actividad, no dejar de lado ese objetivo por el cual se encuentran inscritos en dicha institución. Se buscó de manera emergente esto, por dos razones:

- La primera surge como medida de atención, los padres de familia estaban enterados de esta intervención desde un inicio que fue recibido de manera plena y según ellos, una atención necesaria como concientización para los alumnos y para ellos de manera indirecta pero útil, por ello no se debía dejar de lado las actividades curriculares, por ello esta articulación de llevarlas a cabo de manera simultánea pero camuflajeada.
- La segunda ocurre también como una atención específica para los alumnos, desgraciadamente los alumnos se encontraron un rezago educativo muy preocupante, que, de manera clara, sus grados no coincidían con sus saberes, por ello en esta etapa de acción, fue oportuno atender sus necesidades más específicas dentro de este rezago y regular y atender la necesidad.

Aquí entonces, la articulación unifico las necesidades de los alumnos, padres de familia y propias para cumplir con la intervención.

Llevar a cabo las sesiones en cada fase, en un inicio parecía no tener el impacto esperado previo a la ejecución, es importante incluir que inicialmente las actividades, juegos y demás que se mencionan durante el artículo, algunos sufrieron ajustes y rediseños y otros fueron quitados en su totalidad, de ahí esta aclaración como todo producto diverso de carácter público, previo a su aplicación, la observación en el día a día de los alumnos fue pleno, creando ambientes de confianza y seguridad y no solo observar de manera superficial sino adentrarse un poco más y de esta forma diseñar algo que la atención del alumno la tendría ocupada.

Considero que la atención y participación de los alumnos y los padres de familia ante esta entrega fue bien recibida, desde el día uno a mi llegada, les hice ver que se puede aprender de tantas formas, que todo tiene su tiempo y siempre insistir y nunca desistir, estas partes convirtieron a los alumnos más activos, despiertos, atentos y detecte que introducir nuevos temas en ellos los vuelve aún más observadores y curiosos por aprender, reconocí entonces que este tema y los subtemas que salen y estuvieron presentes son de importancias, no solo en decir las chatarras son malas o cosas similares, sino que debe de existir un equilibrio entre todos los alimentos, pero también en el porqué.

Preguntarse el porqué de las cosas y explicarlas entre los alumnos, en particular penetra más porque se fundamenta la razón del todo o lo que se dice y esto en los niños es más común por siempre cuestionar las cosas en forma de duda y tratar de darles las respuestas siempre será la mejor forma de que uno ayude a la formación del ser propio y de uno mismo porque se adquiere



una forma de influir entre propios.

Cada día es una experiencia, un aprendizaje, una enseñanza, una reflexión, una forma en la que comprendemos muchas de las cosas que dan ese existir dentro de la misma existencia; las experiencias adquiridas tras la aplicación y este acercamiento más a estar frente a grupo, me ayudo a razonar en la realidad de la vocación como guía en la vida de los alumnos, si el consciente mismo que define la elección de un futuro propio es realmente el resultado del anhelo o solo una forma de sobrevivir y existir en la vida.

Como clave directa, en un inicio algunas madres de familia se acercaron por “miedo” (si así le podemos definir) a esta nueva faceta en la que nos aventuraríamos, ya que la maestra anterior dejó un legado de trabajo de casi cinco años ininterrumpidos en la escuela, ya que, para los padres de familia, la maestra tenía esas “ganas” de enseñar, y es ahí donde me cuestionan y entre ellos mismos, si realmente hay vocación para atender a los alumnos y si realmente hay esa tenacidad de hacerlo.

Mi respuesta fue, el trabajo es por y para los alumnos, dichos alumnos se volvían hasta cierto punto parte de mí, esa responsabilidad adquirida, me hacía caer en la razón propia que la edad es parte del significado de crecer, que crecer te ayuda a adquirir responsabilidades sin fin, y esta etapa fue apreciada. Anteriormente lo había hecho, tenidos alumnos en años pasados.

Sin embargo, tras un breve receso de ello, el volver, me hace convencer entonces que debo de innovarme, actualizarme, llevar la tendencia actual para no quedarme en el pasado para poder vivir el presente y me di cuenta de ello con una antología de cuentos que use en el primer año de servicio pero que con estos alumnos no funciona la aplicación y era obvio, a día de hoy los ambientes, los lugares y los tiempos cambian y se adaptan según el lugar y eh ahí que debía yo de hacerlo también.

Volver al aula me llena de esa energía que me hace recordar porque elegí este camino, la nostalgia es parte de ello también, pero no da tiempo de hacerle tanto caso porque uno a uno los alumnos llegan y deben de recibir la atención por el cual acuden a la escuela, tener esa confianza de los padres para yo seguir en la formación de sus hijos durante el ciclo escolar es algo que no se debe de perder en la mira, hasta no lograr el objetivo y así a completar la misión.

La temática elegida es meramente para el disfrute propio, pero igual de aquellos o aquel que indaga en esto mismo, el aprendizaje de todos los temas vistos sirve como una forma de coexistir con las distintas formas de alimentos que se siguen creando día a día, es importante para todos,

comprender que no podemos dejar de lado ninguno, así por más saludable o dañino para el organismo sea, ni todo lo bueno ni todo lo malo.

Con todo lo anterior mencionado, los padres desde casa ayudaban con el objetivo, formando en sus hijos hábitos saludables, concientizando en ellos la importancia de la comida y cuanto y como comer; cabe decir que este proyecto no busco erradicar la comida chatarra de la dieta de los alumnos, sino más bien enseñarles a como llevar esa vida saludable donde estas están presentes, y que no pueden estar una separada de la otra y ¿por qué?

Porque si bien los alimentos crudos, extraídos del suelo o de una mata de cualquier alimento, contienen tantos nutrientes necesarios para vivir, sin embargo, estos mismos alimentos sirven para la creación de los alimentos procesados, pero con una carga mayor de grasas, hidratos de carbono, etc., pero aun así quedan vestigios de fibra, vitaminas, etc., o sea se convierten y lo reconocemos en los sellos de los empaques y sus tablas mismas.

Y todo esto es posible si tomamos conciencia de lo que comemos, como comemos y cuándo comemos.

CONCLUSIONES.

Cuando se necesita de cambios y ajustes de cualquier índole para muchos puede sonar como innecesarios, puesto que todo cambio suena y da la percepción de lo desconocido y el miedo y el temor se presenta de un modo protagónico y lo llegan a ser, ejemplo claro es a mi llegada de a la institución, la maestra anterior me referenció con los padres de familia para poder continuar con sus alumnos, orientándome de modo que no se sintiera un cambio grande en la comunidad escolar; movido por el llamado, la vocación misma te hace moverte de modo que esos alumnos se convierten en parte de ti y llegar y detectar sus necesidades en aprendizajes y destrezas se vuelven

parte de tu misión para resolver, encaminarlos y guiarlos para superarse ellos mismos y lograr su nivel de experiencia que no es más que para avanzar y progresar.



Entrando de lleno a lo sucedido en el proyecto desde su creación, su diseño y su aplicación se le tomó desde una minuciosidad seria, así como mi preocupación de hacer algo por los alumnos en su modo de adquisición de saberes curriculares, pero también desde un lado propio y persona; tanto en ellos como en mí, por ello el encontrar el modo de ajustar sus modos de vida diaria y formativa en estas temáticas

Por ende el diseño de cada día de la aplicación de la duración del proyecto se estableció según la necesidad del alumnado y también en sus intereses, porque no todos tienen cualidades y formas de interacción, serán similares pero no iguales y esas similitudes fueron utilizadas como fortaleza en su aplicación, se contagiaban de ese interés por conocer y reforzar lo conocido y ver en cada uno el nuevo saber adquirido, hacia reconocer que se llevaba a cabo el trabajo de calidad porque atendía la necesidad de los alumnos y se observa esa conexión entre la enseñanza y sobre la alimentación correcta y la adopción de los hábitos saludables en cada proyecto durante su desarrollo, se encontraban entonces estos significados presentes.

Cada trabajo, cada explicación, cada pregunta y cada respuesta forjaban un paradigma de la forma de vida para todos, desde la perspectiva propia hasta el de los involucrados, es importante hoy en día que como docentes frente a grupo incluir a todos los alumnos desde el inicio de la

jornada hasta el final de la jornada, ya se todo el día, par de clases o momentos, muchas de estas vivencias no son solo para aprender la teoría o formulas, etc. Sino muchas más que van más allá de lo que nosotros muchas veces no comprendemos, pero están ahí.

Cada sesión, cada actividad, cada trabajo, fue de cierto modo diseñado o idealizado para este grupo precisamente, los alumnos poseen esa cualidad propia que se va construyendo día a día, flexionar las necesidades escolares dentro del contexto mismo, con el propósito central del proyecto fueron de cierta forma aún mejor llevarlas a cabo; es importante recalcarlo nuevamente que este proyecto no tenía como fin el erradicar la comida chatarra de la dieta o decir que solo se debe de comer frutas y verduras, porque previo a la elección y el diseño del proyecto, se llevó a cabo una investigación de modo que la conclusión fue que se necesita “comer de todo” y no solo cierto grupo de alimentos en específico, concientizar siempre en lo que comemos.

Desde el principio se llevaban a cabo ciertas actividades dentro de toda la comunidad escolar que cubrían desde el reforzamiento de los contenidos relacionados con el tema de salud alimentaria, activación



física y consumo de agua simple potable, el fomento de la participación de las familias y esa integración entre todos, de modo que se conociera esa construcción de los alumnos durante su paso por el grado en curso.

Ese interés entonces sirvió también como gancho para que entre padres y alumnos se construyera un mejor aprendizaje en conjunto y también la toma de decisiones, dialogo y mejor interacción. El punto de reflexión entre padres e hijos es considerado como un regalo, puesto que toda esta experiencia marcó según sus palabras un antes y un después del paradigma de la dieta y su vida diaria (aunque igualmente lo curricular, pero de ello no se toma tanto en cuenta en esta ocasión).

Se conoce la situación previa a la aplicación del PDE, sin embargo, los resultados fueron claros, la observación de los almuerzos de los alumnos durante el receso por tratar de llevar la mayoría de los nutrimentos (carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales) en su mayoría dejaban ver el impacto de la reflexión final en los padres y el esfuerzo en los alumnos en consumir sus alimentos debidamente; la comida de meses atrás a la de los últimos días había cambiado, ya no eran galletas y juegos o simplemente sabritas y yogurt, sino alimentos completos y ricos.

Igualmente se consideraban estas partes de la adecuación real, que son acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos, sin sacrificar las otras características, ninguna parte afectada. De este modo también el fomento del desarrollo físico y emocional llevó por consecuencia a la promoción del bienestar integral para los alumnos y también su rendimiento académico y salud mental.

Esta convergencia cumplió la identificación, el análisis y la promoción de la educación nutricional y a su vez se estaban estableciendo las actividades físicas regulares y la hidratación en los niños de primaria. Se cumplía entonces las ultimas partes de los objetivos, las preguntas e

hipótesis del PDE inicialmente, resumidas en la promoción y reflexión de la importancia de la educación nutricional y el establecimiento de hábitos saludables en los niños de primaria, con el fin de fortalecer su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su alimentación y bienestar.

Donde no solo es conocer y ya sino practicarlas en la vida personal y diaria que forman la persona, esa esencia forja una disciplina desde la niñez y desde la reflexión madura que los hábitos saludables influyen en lo personal y estos son visibles en la sociedad en general.

Estas influencias son inevitables de ocultarlas, se considera entonces este arco en la vida de ellos tanto en la propia, un modo de enseñanza y aprendizaje mutua dónde todos construyen un saber nuevo o refuerzan el conocimiento base, dejando entonces un bienestar pleno y asiduo.



Esta puesta puede continuar, si bien no como una calca exacta sino más bien como una especie de “inspiración”, de manera que se construya algo igual pero diferente a su vez, porque esta temática se suma a las muchas corrientes de estudio y aplicación tanto para el bienestar propio como en conjunto.

De una forma mas directa, durante los colegiados que tenemos como región completa o a nivel micro regional, trabajamos en tantos temas tanto logísticos, educativos, administrativos, etc.

Pero durante estos últimos se ha dado la encomienda de crear temas de estudio completos relacionados a los estudios de las UAA del siguiente ciclo escolar, por ende, la propuesta del PDE toma forma en estas encomiendas. La forma dada fue la siguiente.

Durante el colegiado se me encomendó llevar la propuesta de estudio y formar de trabajo, este diseño fue gracias a lo que el PDE posee pero modificado a lo solicitado, por ello en el colegiado se llevó a cabo el estudio de tutoría, donde uno como tutor lleva el estudio hacia su tutorado y este mismo termina no todo el estudio del tema sino una parte de ese todo, entonces esta experiencia parte de llevar a cabo la temática y tutorar a un maestro de la micro, en esta oportunidad lo que el PDE posee, sirvió como inspiración para abordar el tema, cumplir con el ciclo de la tutoría y de esta manera “dejar” en el mapa curricular del siguiente ciclo escolar, el estudio de una unidad desde otro enfoque y otra perspectiva pero sin dejar de lado su verdadero propósito.

Aunado a esto, igualmente esta replica no solo queda en esta propuesta o forma de secuela indirecta del PDE sino que esto ayudo igual a que las demás maestras de la micro tomaran parte de la información y llevar su propuesta solo que nivelada al nivel preescolar, de esta forma; parte del PDE continua sin la necesidad de llevar a cabo ni presentarlo de forma completa o en su esencia pura y esto ocurre tras la observación de la ECA en la escuela y presentarlo a las demás compañeras, por ende el estudio del tema se logra e inclusive se esta formando de manera que esta trascienda a más niveles de los cuales el PDE no tenía en su intención porque los sujetos no son parte de este nivel pero se logra adecuar a la necesidad requerida.



BIBLIOGRAFÍA

Adriana Ivette Macias M., L. G. (Septiembre de 2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Obtenido de Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006

Beatriz de León Sánchez, G. S. (2010). *LA FAMILIA. PAPEL QUE DESEMPEÑA EN LA EDUCACIÓN DE SUS HIJOS/AS Y POSIBLES CONSECUENCIAS EN LA FORMA DE INTERACCIONAR DE LOS ADOLESCENTES CON SUS IGUALES*. Obtenido de LA FAMILIA. PAPEL QUE DESEMPEÑA EN LA EDUCACIÓN DE SUS HIJOS/AS Y POSIBLES CONSECUENCIAS EN LA FORMA DE INTERACCIONAR DE LOS ADOLESCENTES CON SUS IGUALES:

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832324035.pdf>

CDC. (15 de Septiembre de 2021). *Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes*. Obtenido de Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes:

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html

Edgar M. Vásquez-Garibay, E. R.-V. (09 de 10 de 2008). *Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida. Parte II. Preescolares, escolares y adolescentes*. Obtenido de Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida. Parte II. Preescolares, escolares y adolescentes:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600016

Euroinnova International Online Education S.L. (05 de Julio de 2024). *Raíces del rezago educativo en México: un análisis profundo*. Obtenido de Raíces del rezago educativo en México: un análisis profundo: <https://www.euroinnova.com/docencia-y-formacion-para-el-profesorado/articulos/causas-rezago-educativo>

FAO. (2010). Huertos escolares: manual para América Latina y el Caribe. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

FAO. (2013). Educación alimentaria y nutricional en las escuelas: guía para responsables de programas. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Graciano Enrique Gálvez- León, J. P.-M. (2021 de 28 de Julio). *Educación para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida*. Obtenido de Educación para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida:
<https://revedupe.unicesmag.edu.co/index.php/EDUPE/article/view/170/479>

Longo, A. M. (16 de Junio de 2023). *Familia*. Obtenido de Querer que tu hijo sea lo que tú no pudiste o el gran error: "Ojo con volcar en ellos la frustración":
https://www.uppers.es/estilo-de-vida/vida-familiar/20230619/quiero-hijos-cumplir-deseos-padres-volcar-frustracion_18_09744206.html

Martínez, N. M. (09 de Mayo de 2023). *Familias Disfuncionales: ¿qué son y cómo afectan a los hijos?* Obtenido de Las familias disfuncionales fracasan a la hora de establecer dinámicas adecuadas.: <https://psicologiyamente.com/psicologia/familias-disfuncionales-que-son-y-como-afectan-a-los-hijos>

Nestlé. (21 de Junio de 2021). *Deficiencia de peso en niños*. Obtenido de Deficiencia de peso en niños: <https://www.momandme.nestle.com/deficiencia-de-peso-en-ninos>

OMS. (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/publications/i/item/9241592222>

OMS. (01 de Marzo de 2024). *Malnutrición*. Obtenido de Malnutrición: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=En%20todas%20sus%20formas%2C%20la,transmisibles%20relacionadas%20con%20la%20alimentaci%C3%B3n.>

Scielo. (Noviembre de 2008). *Prevención*. Obtenido de vEsquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida. Parte II. Preescolares, escolares y adolescentes: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600016#:~:text=La%20comida%20en%20familia%20puede,disminuyendo%20la%20incidencia%20de%20obesidad.

Scielo. (12 de Julio de 2021). *La alimentación en México y la influencia de la publicidad ante la debilidad en el diseño de políticas públicas*. Obtenido de La alimentación en México y la influencia de la publicidad ante la debilidad en el diseño de políticas públicas: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000800007#B7

Secretaría de Salud. (2010). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud: promoción y educación para la salud en materia alimentaria. México: SSA.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA. (19 de 02 de 2016). *Recomendaciones para una alimentacion saludable*. Obtenido de Recomendaciones para una alimentacion saludable: https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201611/201611-3-RSC-1100yBJI2X-alimentacion_saludable.pdf

Sésamo, UNICEF. (2018). *Promoción de hábitos saludables por medio de estrategias*. Obtenido de Promoción de hábitos de vida saludable: <https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamo-listos-a-jugar-2018.pdf>

Teresa Shamah-Levy, Lucia Cuevas-Nasu, Ignacio Méndez-Gómez-Humarán, Alejandra Jimenez-Aguilar,. (2011). *La obesidad en niños mexicanos en edad escolar se asocia con el consumo de alimentos fuera del hogar: durante el trayecto de la casa a la escuela*. Centro de Investigaciones en Nutrición y Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, Cuernavaca, Morelos,; 20-07-2011.

Universidad Internacional de Valencia. (24 de Octubre de 2024). *Educación*. Obtenido de Por que se producen los conflictos en el aula?: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/por-que-se-producen-los-conflictos-en-el-aula#:~:text=La%20mayor%C3%ADa%20de%20los%20conflictos,fin%20de%20prevenirlos%20o%20desactivarlos>.

Varela, B. J. (2023). *El rezago educativo: una responsabilidad muy poco comprometida*.

Obtenido de El rezago educativo: una responsabilidad muy poco comprometida:

<https://ensech.edu.mx/wp-content/uploads/2024/01/TP8-1-5-Acosta.pdf>