**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en Educación Preescolar**

**Ciclo escolar 2019-2020**

**Segundo semestre**

**Curso:** Computación

**Docente:** Diana E. Cerda Orocio

**Trabajo:** Documento formal. Nutrición

**Unidad de aprendizaje II**

Herramientas ofimáticas

**Competencias de la unidad:**

•Ejercitar el uso de las herramientas informáticas para automatizar, optimizar, reutilizar y compartir información en las tareas operativas.

**Alumna:**

Vázquez Esquivel Daniela Abigail

**Grado:** 1° **Sección:** “C” **No. de lista:** 22

**Abril 2020**

**Saltillo, Coahuila. México.**

**ÍNDICE**

[**1. INTRODUCCIÓN** 3](#_Toc39029055)

[**2. DESARROLLO** 5](#_Toc39029056)

[**2.1. Ideas previas** 5](#_Toc39029057)

[**2.2 Aparatos y sistemas que intervienen en la nutrición** 7](#_Toc39029058)

[**2.2.1 Diferencia entre aparato y sistema** 7](#_Toc39029059)

[**2.2.2. Aparato digestivo** 7](#_Toc39029060)

[**2.2.3. Aparato respiratorio** 9](#_Toc39029061)

[**2.2.4. Sistema circulatorio** 11](#_Toc39029062)

[**2.2.5. Aparato excretor** 14](#_Toc39029063)

[**2.3 Dieta Balanceada** 15](#_Toc39029064)

[**2.3.1. ¿Qué es?** 15](#_Toc39029065)

[**2.3.2. ¿Por qué es importante una alimentación saludable?** 15](#_Toc39029066)

[**2.3.3 ¿Cómo mejorar su dieta?** 16](#_Toc39029067)

[**2.4. Propuestas para la enseñanza de la nutrición en preescolar** 18](#_Toc39029068)

[**2.4.1. Relatos** 18](#_Toc39029069)

[**2.4.2. Juegos digitales** 18](#_Toc39029070)

[**2.4.3. Adivinanzas** 19](#_Toc39029071)

[**3. CONCLUSIÓN** 20](#_Toc39029072)

[**4. BIBLIOGRAFÍA** 21](#_Toc39029073)

[**5.ANEXOS** 22](#_Toc39029074)

# **1. INTRODUCCIÓN**

 La nutrición es el proceso de consumo y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento, el desarrollo del organismo y para el mantenimiento de la vida, una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Una nutrición adecuada es crucial para el adecuado desarrollo físico y mental de los niños y niñas en crecimiento ya que son consumidores actuales y a futuro; por eso necesitan una educación e información relevantes a fin de adquirir hábitos alimentarios saludables a lo largo de su vida. En todo el mundo el tema de hábitos saludables se viene abordando desde diferentes áreas de la salud, la educación y la cultura. Los planes de desarrollo hoy incluyen los temas adyacentes como lo son la obesidad, anorexia, bulimia, etc., los hábitos alimenticios y los métodos para incentivar la practica regular de actividad física, como forma de prevención de las enfermedades, pues hoy son un tema de salud pública que toca a todas las personas sin distinción de edad, es por ello que la educación física hoy no es indiferente a esto, especialmente cuando emprende la travesía por la formación en los primeros años de vida del ser humano, momento donde aún es posible impactar de manera profunda y positiva en las prácticas saludables que marcarán el camino a seguir en los años subsiguientes, no solo en el salón de clases, sino en la escuela entera y su entorno cercano, para determinar una estrategia pertinente dirigida a promocionar los hábitos saludables en los niños de preescolar.

 La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida. El rol de los padres y representantes de niños y niñas en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no solo enseñar con el ejemplo sino con la práctica, incorporando cada día en su dieta alimentos acorde a su edad. La problemática de nutrición que presentan los países latinoamericanos afecta en su mayoría a los niños y niñas en edad preescolar , por lo que se requiere mayor atención ; este flagelo hace necesaria la planificación y ejecución de planes y proyectos que pongan en marcha planes nutricionales que atiendan las características propias de la población, este planteamiento hace que la desnutrición , el sobrepeso y la obesidad así como otras condiciones relacionadas con el crecimiento ,puedan detectarse y abordarse en una fase temprana.

# **2. DESARROLLO**

## **2.1. Ideas previas**

 Para un docente conocer las ideas previas que tienen los estudiantes respecto a un concepto o un tema en específico, es importante, ya que proporciona el punto de partida desde el cual diseñar una propuesta didáctica que centrada en el mismo permita un aprendizaje contextualizado y significativo. En el tema de la nutrición nos pudimos percatar de las diferentes ideas previas que los niños tienen sobre esta, algunas de ellas son: la nutrición solamente es comer, una dieta equilibrada consta de únicamente verduras y frutas, ciertas frutas y verduras saben mal, el pan causa obesidad, es muy importante desayunar, no es bueno comer dulces ni comida chatarra, la sal es mala, si comemos plátano en la noche engordamos y hace daño, entre muchas más. Es por ello que es de suma importancia corregir o mejorar estás ideas previas que los niños llevan consigo desde casa ya sea que hayan sido influenciadas por los padres de familia o por ciertas personas dentro de su entorno. Para poder corregir o mejorar las ideas previas de cada uno de los niños dentro del jardín y también para poder generar, crear o proponer estrategias educativas es necesario conocer primeramente los procesos que se llevan a cabo, los sistemas involucrados, y las diferentes enfermedades o problemas que una mala alimentación puede causar.

 Es importante mencionar que los seres humanos somos mamíferos, uno de los grupos de animales vertebrados más complejos. Nuestro cuerpo está organizado en sistemas de órganos que actúan de manera conjunta y coordinada; de este modo, estos sistemas llevan a cabo todas las funciones propias de los seres vivos.

 La nutrición incluye cuatro procesos principales que se deben de llevar a cabo los cuales son: la digestión, la circulación, la respiración y la excreción. Cada uno de estos procesos es realizado por un sistema de órganos. La digestión consiste en la transformación de los alimentos en moléculas más simples y pequeñas (los nutrientes) para que puedan ser aprovechados por el organismo. De este proceso se encarga el sistema digestivo. La circulación transporta a todas las células del cuerpo los nutrientes resultantes de la digestión y el oxígeno que se obtiene en la respiración. También forma parte de este proceso el traslado del dióxido de carbono y de otras sustancias de desecho producidas por las células, desde estas hacia los lugares donde serán eliminadas, esto por medio de los pulmones y los riñones. El sistema circulatorio es el que se ocupa de todas estas tareas.

 El tercer proceso es el de la respiración o intercambio gaseoso es la captación de oxígeno del aire (O2) y la eliminación del dióxido de carbono (CO2) hacia el exterior. Este proceso es realizado por el sistema respiratorio. El último proceso es la excreción, este consiste en la eliminación de los desechos que son resultado de las funciones realizadas por las células. En esta tarea intervienen las glándulas sudoríparas, los pulmones y el sistema urinario, que además se ocupa de mantener estable la cantidad de agua del organismo.

## **2.2 Aparatos y sistemas que intervienen en la nutrición**

### **2.2.1 Diferencia entre aparato y sistema**

 Sistema: es el conjunto de órganos homogéneos o similares por estructura o tejido predominante. Está presente en los seres vivos para cumplir una función fisiológica.

 Aparato: es un conjunto de órganos no necesariamente semejantes en su estructura ni tejido.

### **2.2.2. Aparato digestivo**

 El aparato digestivo es un conjunto de órganos que se encarga de la digestión de los alimentos y de la absorción de los nutrientes liberados en el proceso anterior.

¿Cómo está formado?

 El aparato digestivo está formado por el tubo digestivo y por un conjunto de glándulas anexas.

Tubo digestivo.

El tubo digestivo está formado por:

* Boca
* Esófago
* Estómago
* Intestino delgado. Este está dividido en tres partes: duodeno, yeyuno e íleon.
* Intestino grueso. Se divide en tres partes: ciego, colon y recto.

Glándulas anexas.

* Glándulas salivares (submaxilar, sublingual y parótida)
* Hígado (contienen la vesícula biliar)
* Páncreas

 Estas glándulas son órganos que vierten unas sustancias llamadas secreciones (saliva, bilis, jugo pancreático) que facilitan la digestión de los alimentos.

¿Cómo funciona?

 Cada parte del aparato digestivo ayuda a transportar los alimentos y líquidos a través del tracto gastrointestinal, a descomponer químicamente los alimentos y líquidos en partes más pequeñas, o ambas cosas.

Proceso digestivo

1. En la boca el alimento se mezcla con la saliva formado el bolo alimenticio.
2. Mediante los movimientos peristálticos, que son contracciones y dilataciones de los músculos de la pared del esófago, se amasa, mezcla y se hace avanzar el bolo alimenticio hacia el estómago.
3. La función esencial del estómago es reducir los alimentos a una papilla denominada quimo.
4. El quimo pasa por el píloro (es como una válvula que impide el retorno de los alimentos) y llega al duodeno, donde es transformado por las secreciones del páncreas, del hígado y del propio intestino en otra papilla denominada quilo. El quilo sigue progresando a través del intestino delgado donde continúa su digestión y absorción, hasta llegar al intestino grueso.
5. En el intestino grueso se forman, transportan y evacuan las heces (sustancias de desecho de la digestión).
6. En el ciego y el colon ascendente las materias fecales son casi líquidas y es allí donde se absorbe la mayor cantidad de agua.
7. Las heces permanecen en el colon hasta el momento de la defecación.

### **2.2.3. Aparato respiratorio**

 Ya hemos estudiado el primero de los sistemas que intervienen en la nutrición, el digestivo, que se ocupa de facilitar los nutrientes que nuestro organismo necesita. Estos nutrientes llegan a todas y cada una de nuestras células. Pero nuestras células, como si de centrales térmicas se tratase, necesitan algo para “quemar” estos nutrientes y así generar energía; y esta función la lleva a cabo el oxígeno. Y de introducir el oxígeno en nuestro cuerpo, así como de expulsar los gases resultantes de la combustión, se ocupa el sistema respiratorio.

¿Cómo está formado?

En el aparato respiratorio podemos distinguir dos zonas bien diferenciadas:

* El tracto superior: que incluye la nariz, la boca, la faringe y la laringe.
* El tracto inferior: formado por la tráquea, los bronquios y los pulmones.

¿Cómo funciona?

 La función principal del aparato respiratorio es aportar a la sangre el oxígeno que necesitan todas las células del cuerpo y retirar y expulsar del cuerpo el dióxido de carbono que producen.

 Llamamos ventilación pulmonar al continuo movimiento del aire desde la atmósfera a los pulmones y viceversa. En este proceso los pulmones juegan un papel pasivo, pues es la presión atmosférica la que mueve el aire, del modo siguiente:

 La caja torácica está herméticamente cerrada. Si esta caja se hiciese más grande (aumentase su volumen) se produciría un vacío dentro y el aire intentaría entrar, pero está herméticamente cerrada y sólo hay un lugar por el que puede entrar: por la laringe, Y así lo hace, más la laringe comunica con los pulmones que de este modo se hinchan como globos. Cuando la caja torácica vuelve a hacerse pequeña, el aire que hay dentro es expulsado.

 Así, agrandando y reduciendo la caja torácica mediante los movimientos respiratorios logramos efectuar la ventilación pulmonar.

Estos movimientos son dos:

* Inspiración, aumento del volumen de la caja torácica, entrada de aire.
* Espiración, reducción del volumen de la caja torácica, salida de aire.

El intercambio de gases

 Las paredes de los alvéolos pulmonares son muy delgadas y están rodeadas por una red de capilares sanguíneos.

 En los alvéolos se realiza el intercambio de gases (O2 y CO2) entre el aire que hay en el interior de los alvéolos y la sangre que circula por los capilares sanguíneos. El intercambio de gases ocurre mediante un proceso físico llamado difusión, que consiste en que las moléculas se desplazan desde donde hay más concentración a donde hay menos.

 El oxígeno es transportado en la sangre por una molécula muy conocida, la hemoglobina, de intenso color rojo. En ella hay hierro y es a él al que se une el oxígeno. La hemoglobina está dentro de los glóbulos rojos o hematíes.

 El dióxido de carbono se transporta disuelto en el plasma sanguíneo (la parte líquida de la sangre).

### **2.2.4. Sistema circulatorio**

 El aparato circulatorio lleva los alimentos y retira los productos de desecho, permitiendo así que las células funcionen en óptimas condiciones.

¿Cómo está formado?

La sangre

 La sangre está formada por varios tipos de células (glóbulos rojos, blancos y plaquetas), dentro de una masa líquida, el plasma sanguíneo.

Vasos sanguíneos

 La circulación sanguínea en el ser humano es cerrada, ya que siempre circula por el interior de un extenso sistema de conductos: los vasos sanguíneos. Estos vasos son de tres tipos: Arterias, venas y capilares.

 Las arterias son las que llevan la sangre que sale del corazón hacia las distintas partes del cuerpo. Presentan una pared elástica y resistente, que les permite soportar la presión con la que la sangre sale del corazón. Al contraerse este, la sangre sale de golpe acumulándose en la arteria que debido a ello se hincha. Las paredes de la arteria presionan a la sangre que no puede retroceder hacia el corazón porque unas válvulas, llamadas válvulas sigmoideas, se lo impiden, de modo que es empujada hacia delante, iniciándose así su recorrido. Si no fuese por esa presión la sangre no circularía.

 Las venas transportan sangre desde los órganos hacia el corazón. Su pared es más fina y menos resistente que la de las arterias pues la sangre circula por ellas con menos presión. En su interior presentan unas válvulas, llamadas válvulas venosas o semilunares que impiden el retroceso de la sangre.

 Los capilares son vasos de grosor extremadamente fino (de ahí el nombre de capilares, dando a entender que son finos como cabellos). Su pared está formada por una sola capa de células (llamada endotelio), que permite la filtración de los componentes de la sangre hacia las células y de los desechos de estas hacia la sangre. Todos los órganos poseen un sistema de capilares.

 Las arterias, conforme se alejan del corazón, se van ramificando en otras más finas de modo que cuando llegan a los órganos ya son capilares. Estos se van uniendo dando lugar a vasos cada vez más gruesos, las venas, que devuelven la sangre al corazón.

El corazón

 El corazón es un órgano hueco, cuyas paredes están formadas por un tejido muscular llamado miocardio.

 En su interior existe un tabique longitudinal que divide al corazón en dos partes, sin comunicación entre ellas: La izquierda y la derecha.

 En cada una de estas partes hay dos cavidades: unas arriba, las aurículas y otras abajo, los ventrículos. Cada aurícula está comunicada con el ventrículo de su lado mediante una válvula (válvula tricúspide la del lado derecho y válvula mitral la del izquierdo). Las paredes de las aurículas son más delgadas que las de los ventrículos, pues su trabajo es menor que el de estos.

 Las células que forman la pared del corazón, como todas, necesitan nutrientes y producen desechos. Las arterias y venas coronarias son las encargadas de realizar esa tarea para el músculo cardiaco.

¿Cómo funciona?

 Es necesario un sistema de transporte para llevar hasta las células lo que estas necesitan: los productos de la digestión y oxígeno.

 El aparato circulatorio es el encargado de ese transporte. Él lleva los alimentos y retira los productos de desecho, permitiendo así que las células funcionen en óptimas condiciones.

Circulación

 La sangre llega al corazón por una serie de venas. En la aurícula derecha desembocan las venas cavas y en la izquierda las venas pulmonares. La sangre va llenando las aurículas impulsada por las propias venas. Cuando se llenan, ambas aurículas se contraen a la vez (sístole auricular) pasando la sangre cada una a su ventrículo a través de las respectivas válvulas.

 A continuación, se contraen los ventrículos (sístole ventricular). La sangre no puede volver a la aurícula, porque se lo impiden las válvulas y no le queda más remedio que salir por las arterias. Del ventrículo derecho sale la arteria pulmonar y del izquierdo la arteria aorta.

 Después, todo el corazón se relaja (diástole general) y vuelve a iniciarse el ciclo. Ahora puede entenderse por qué las paredes de las aurículas son más finas que las de los ventrículos. Las primeras sólo deben empujar la sangre hasta los ventrículos. Estos, por el contrario, tienen que impulsar la sangre para que llegue mucho más lejos: El ventrículo derecho hasta los pulmones, el izquierdo a todo el cuerpo. Por esa razón las paredes del izquierdo son más gruesas que las del derecho.

 La circulación sanguínea en el ser humano es doble, es decir, existen dos circuitos: el mayor que corresponde a todo el cuerpo y el menor, que corresponde a los pulmones.

### **2.2.5. Aparato excretor**

 La excreción es un proceso mediante el cual se retiran del organismo los productos de desecho resultantes de la actividad celular (metabolismo).

¿Cómo está formado?

Forman parte de este aparato: el sistema urinario, la piel y los pulmones.

 El sistema urinario (riñones y vías urinarias) filtra la sangre para extraer las sustancias no deseadas y a partir de una serie de complejas reacciones, transformar esas sustancias en urea, la cual es eliminada en forma de orina.

Piel: glándulas sudoríparas

En los pulmones: excreción de CO2

¿Cómo funciona?

 Los dos riñones situados en la zona lumbar, de donde salen dos conductos, los uréteres, que llegan hasta la vejiga, donde la orina se va acumulando hasta que sale por la uretra al exterior.

El riñón tiene una parte más externa llamada corteza y otra más interna, la médula.

 La corteza está formada por un millón de nefronas (células especializadas del riñón) que recogen la sangre, la limpian y forman la orina.

Las glándulas sudoríparas eliminan sustancias de desecho en forma de sudor.

 En los pulmones se produce la excreción de CO2 (cuando sale de la sangre hacia los alvéolos) y la posterior eliminación (cuando sale con el aire espirado).

## **2.3 Dieta Balanceada**

### **2.3.1. ¿Qué es?**

 Dieta se define como el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día. La dieta balanceada nos permite alcanzar y mantener un peso saludable. La cantidad y el tipo de alimentos que se consumen tienen una gran incidencia en su salud.

 Comer una dieta bien balanceada puede ayudar a disminuir el riesgo de contraer varias enfermedades. Necesita comer alimentos variados para obtener todos los nutrientes y fibras que su cuerpo necesita. Los cinco grupos principales de alimentos son:

* Alimentos con almidón, incluidos el pan, las pastas, el arroz y las papas
* Frutas y verduras
* Leche y otros productos lácteos
* Carne, pescado, huevos, frijoles y otras fuentes no lácteas de proteínas
* Alimentos con alto contenido de grasa o azúcar

### **2.3.2. ¿Por qué es importante una alimentación saludable?**

 Los alimentos que usted come contienen diferentes tipos de nutrientes, los cuales son necesarios para muchos procesos vitales en su organismo. Los nutrientes más importantes en su dieta incluyen lo siguiente:

* Carbohidratos: estos le dan energía.
* Proteínas: estas son otra fuente de energía y son esenciales para el crecimiento y la restauración de todos los tejidos en su cuerpo.
* Grasas: son una fuente muy concentrada de energía y también desempeñan otras funciones, que incluyen ayudar a transportar las vitaminas esenciales por todo su cuerpo.
* Vitaminas y minerales: hay muchas vitaminas y minerales diferentes, que son todos importantes para mantener su cuerpo sano y en funcionamiento.
* La guía alimentaria se llama dieta correcta y tiene 6 características principales:
* Completa: que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.
* Equilibrada: que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
* Inocua: que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.
* Suficiente: que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
* Variada: que, de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.
* Adecuada: que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

 El Plato del Bien Comer que es la herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

### **2.3.3 ¿Cómo mejorar su dieta?**

 Intente comer tres comidas balanceadas al día con meriendas saludables intercaladas si las necesita. El desayuno es importante por lo que no se lo debe saltar, especialmente si está intentando bajar de peso.

Coma más:

* Frutas y verduras
* Alimentos con alto contenido de fibra, como pan integral, frijoles, legumbres, papas con cáscara
* Productos lácteos de bajo contenido en grasas, como leche semidescremada, yogurt y quesos bajos en grasa
* Alimentos con almidón, como arroz integral, pastas y pan

Coma menos:

* Productos de carne procesada, como embutidos, salami, pasteles de carne y hamburguesas; reemplácelos con carne magra (sin piel y desgrasada)
* Alimentos con alto contenido de sal, por ej. Chips y alimentos procesados como comidas y salsas preparadas.
* Alimentos y bebidas azucarados, como bebidas efervescentes, dulces y galletas.
* Alimentos con alto contenido de grasa, como crema, mantequilla y tortas.

## **2.4. Propuestas para la enseñanza de la nutrición en preescolar**

### **2.4.1. Relatos**

La casita de los alimentos

 El relato, protagonizado por un simpático vasito de agua, se presenta a lo largo de una sesión interactiva en la que los niños tendrán la oportunidad de participar y divertirse. Ese vasito va mostrando a los pequeños las distintas plantas de una casa en la que viven otros muchos personajes; como Yogur, don Queso o la señorita Leche, por ejemplo.

### **2.4.2. Juegos digitales**

Food flight:

 Es videojuego desarrollado por Kids Health para que los niños aprendan a comer sano de forma sencilla y divertida. El niño debe mover un muñeco de nieve de lado a lado para que este pueda ir cogiendo solo la comida saludable pues de lo contrario al coger la comida chatarra deberá empezar desde el primer nivel.

Nutrición y alimentación balanceada:

 En este juego se plantean tres actividades: la primera ayuda al niño a distinguir los elementos saludables de aquellos que no lo son, la segunda le explica cómo distribuirlos en familias y la tercera lo invita a crear con un chef una “poción mágica” o receta saludable para crear una comida estupenda y equilibrada, será el plato principal del cumpleaños de los pingüinos.

 Contando alimentos con Lenny:

 Esta aplicación se distingue de las anteriores en que está diseñada especialmente para todos aquellos niños que tengan diabetes porque lo que hace es ayudarles a controlar la cantidad de carbohidratos que han consumido para mantener un buen nivel de glucosa en la sangre.

### **2.4.3. Adivinanzas**

 Las adivinanzas son dichos populares en los que, de una manera encubierta, se describe algo para que sea adivinado por pasatiempo. Son juegos infantiles de ingenio que tienen como objetivo entretener y divertir a los niños pero que, además, contribuyen al aprendizaje, la enseñanza de nuevo vocabulario y a la difusión de las tradiciones. La tradición popular suele denominar "adivinanza" a los dichos que están en verso. Cuando están en prosa se denominan "acertijos" y se reserva para "enigma" un significado más elevado oculto.

 Los niños pueden aprender a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a través del juego, construyendo un aprendizaje significativo del tema.

 Su objetivo es que el niño aprenda a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a través del juego, aprenda a distinguir aquellos alimentos que son saludables consumiéndolos diariamente.

# **3. CONCLUSIÓN**

 Una alimentación nutricionalmente correcta y un modo de vida saludable, junto con el ejercicio físico, son los mejores pilares para prevenir enfermedades y garantizar una vida sana.

 La infancia es una etapa vulnerable desde el punto de vista nutricional, pues las necesidades de nutrientes son elevadas y el riesgo de deficiencia es mayor. En esta etapa se forman los hábitos alimentarios y deportivos. Por ello, promover la educación nutricional y unas pautas de alimentación saludables, junto con el ejercicio físico moderado y continuado, deben ser una prioridad.

Los hábitos de vida de los niños sólo podrán mejorar si se cuidan también la alimentación y el modo de vida de los adultos.

 Es responsabilidad de los educadores y de los padres establecer los hábitos de vida que definen la conducta de los niños, con pautas sobre lo que se come y cuánto se come, limitando las actividades sedentarias (televisión, computadoras, videojuegos) y fomentando el deporte.

 Es labor de las organizaciones sociales, públicas y privadas complementar y facilitar la tarea de los padres de crear los hábitos de vida saludable para niños y adolescentes. Particularmente, los poderes públicos tienen una responsabilidad clave al decidir los programas educativos.

# **4. BIBLIOGRAFÍA**

*Aparatos que intervienen en la nutrición* . (s.f.). Obtenido de pdf: http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/14003551/moodle/file.php/1/RECURSOS\_ACTEC/NIVEL\_I/BLOQUE\_4/Tema\_2-Aparatos\_que\_intervienen\_en\_la\_nutrici\_n.pdf

*Cómo enseñar nutrición a los niños*. (2 de Diciembre de 2015). Obtenido de hacerfamilia : https://www.hacerfamilia.com/nutricion/noticia-ensenar-nutricion-ninos-20151201134852.html

Kapelusz editora S.A. (s.f.). *La alimentación y la nutrición humana*. Obtenido de pdf: http://www.editorialkapelusz.com/wp-content/uploads/2018/02/CAP-MODELOGD-AVANZA-BIOLOGIA-CABA-nutricion-la-evolucion-y-la-informacion-geneteica-en-los-seres-vivos.pdf

Mayfield-Blake, R. (Agosto de 2012). *Alimentación saludable*. Obtenido de Bupa: https://contenidos.bupasalud.com/salud-bienestar/vida-bupa/alimentaci%C3%B3n-saludable

Mendoza Ministerio de salud . (16 de Mayo de 2015). *Alimentación y nutrición saludable* . Obtenido de pdf: http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2015/05/alimentacion\_nutricion\_saludable\_aula.pdf

# **5.ANEXOS**





