**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en Educación Preescolar**

**Ciclo escolar 2020 - 2021**

**Curso:** Trabajo docente y proyectos de mejora escolar.

**Semestre 6**

**Maestra: Fabiola Valero Torres**

**Unidad de aprendizaje II.** Propuestas de innovación al Trabajo docente en el marco del Proyecto Escolar de Mejora Continua (PEMC).

***Tema:*** Notas científicas primera semana.

**Competencias profesionales:**

● Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.

● Aplica el plan y programa de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de sus alumnos.

● Diseña planeaciones aplicando sus conocimientos curriculares, psicopedagógicos, disciplinares, didácticos y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.

● Emplea la evaluación para intervenir en los diferentes ámbitos y momentos de la tarea educativa para mejorar los aprendizajes de sus alumnos.

● Integra recursos de la investigación educativa para enriquecer su práctica profesional, expresando su interés por el conocimiento, la ciencia y la mejora de la educación.

● Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional.

**Alumna:** Andrea Silva López **No.**18

**Grado:** 3ro **Sección:** “B”

**Fecha:** domingo 9 de mayodel 2021. Saltillo, Coahuila de Zaragoza



**Hábitos saludables para los niños**

Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas. Establecer hábitos no saludables en la infancia es perder una inversión en salud para toda la vida, ya que, si esas rutinas son saludables, se convertirán en hábitos que se interiorizan de manera más eficaz.

1. **Una alimentación variada y equilibrada:**

Una alimentación variada garantiza que el niño obtenga los nutrientes que necesita. Por eso, aunque él tiene sus platos favoritos, es importante animarle (sin obligarle) a probar cosas nuevas. El gusto de los pequeños es cambiante y poco a poco aceptarán la verdura o el pescado que al principio no querían ni ver.

El equilibrio se refleja en la proporción diaria de hidratos de carbono, proteínas y grasas. La alimentación de hoy día tiende a desequilibrarse porque los hábitos no son saludables: o tomamos mucha proteína o nos pasamos con los hidratos de carbono. La pirámide alimentaria ofrece unas cantidades y proporciones adecuadas. Hemos de tener en cuenta, las siguientes pautas:

Más fruta y verdura. Consumir cinco raciones diarias de fruta y verdura.

Menos proteínas. Reducir el consumo de carne a dos o tres veces por semana y tomar pescado en la misma proporción. Basta con comer cualquiera de estos una vez al día. Pero si tomamos de uno, no conviene hacerlo del otro.

Más cereales. Deben consumirlos diariamente en forma de arroz, pasta o pan.

Menos comida rápida. Limitar al máximo la comida rápida y la bollería industrial (contienen mucha grasa y calorías).

También es importante hacer un buen desayuno para asegurarnos de que nuestro organismo obtiene los hidratos de carbono que necesita por la mañana.

***Buenos hábitos alimenticios:***

Establecer horarios fijos para cada comida. Hay que acostumbrar al cuerpo a unos horarios y limitar el picoteo entre horas.

Planear las comidas con antelación. Así suelen ser más equilibradas y completas. Podemos establecer un momento de la semana en el que diseñar el menú, y otro para comprar lo que necesitamos.

Compartir al menos una comida familiar. Es una oportunidad de convertirnos en un modelo de hábitos para nuestro hijo.

Disfrutar de la cena todos juntos. En el caso de que haya faltado fruta, verdura o proteínas en la comida, todavía estamos a tiempo de compensar estas carencias.

Hacer las comidas más originales y apetecibles. La monotonía en la mesa produce insatisfacción e induce al picoteo

1. **Beber agua:**

El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para eliminar toxinas e hidratar todos los órganos. Apostar por el agua como bebida familiar es una opción de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena alternativa, pero no conviene abusar de ellos, ya que contienen demasiados azúcares. Podemos ofrecérselos a los niños rebajados con un poco con agua.

1. **Evitar ingerir alimentos procesados:**

Incita al niño a comer frecuentemente y a evitar las comidas copiosas. Llegar a las comidas principales con mucha hambre es un riesgo muy elevado para los adolescentes, tanto de obesidad como de desórdenes alimentarios debidos a la culpabilidad tras una excesiva ingesta.

1. **El desayunar todos los días:**

Dormir es uno de los hábitos favoritos de los adolescentes, y ese ratito más en la cama supone a veces que no haya tiempo para el desayuno. Sin embargo, un desayuno apropiado, con carbohidratos complejos es ideal para que empiecen el día con energía duradera. Presta especial atención a tu hijo si se salta con frecuencia el desayuno, podría ser síntoma de algún desorden alimentario encubierto.

1. **Olvídate de los aperitivos salados, los dulces y los postres:**

Si no los tiene a su alcance, no los va a comer, al menos en casa. La libertad hace que la balanza de consumo se incline peligrosamente hacia alimentos muy poco saludables, como los aperitivos salados, la bollería industrial y las bebidas azucaradas, así que, mejor evitar su consumo en casa.

**Hábitos no saludables para niños:**

**No desayunar:**

No es noticia que, por ser la primera comida, **el desayuno es una de las instancias más importantes**. Un buen desayuno debe poseer hidratos, proteínas, grasas y vitaminas. Si no respetamos esta primera comida, nos faltarán las vitaminas necesarias para afrontar la jornada.

**Picotear**

Cuando **no comemos lo suficiente en los horarios que debemos**, lo que sucede es que el cuerpo comienza a sentir hambre antes de tiempo y, para saciarla, **comemos lo primero que encontramos sin importar la hora**.

**Tomar muchos refrescos**

Es sabido que los refrescos son elaborados en base a muchos azúcares, por lo que**no es bueno abusar de ellos**. Incluso cuando se trata de refrescos light que contienen menos de una caloría, **sus efectos no son buenos dado que suelen ser gaseosos**.

**No beber la cantidad de agua suficiente**

Está comprobado que el cuerpo necesita al menos **dos litros de agua al día**, por eso, lo mejor no es esperar a tener sed, sino **beber agua en cualquier momento del día**.

 **No llevar una dieta variada**

Una alimentación saludable debe estar integrada por toda clase de alimentos que abarquen desde **verduras, frutas hasta carnes y lácteos**, entre otros. No se puede abusar de ciertos alimentos ni prescindir de otros.

**Recurrir constantemente a las comidas rápidas**

Muchas veces por el acelerado ritmo de nuestras vidas recurrimos a las cadenas de comida rápida. La realidad es que **no es bueno que este tipo de alimentos se transformen en nuestro menú diario**.

**Seguir los falsos mitos alimenticios**

Un claro ejemplo es **creer que el pan integral engorda menos que el pan blanco**, pero la verdad es que ambos poseen la misma cantidad de calorías, la única diferencia es que **el pan integral contiene mucha más fibra**.

**Alimentos saludables:**

**Verduras y frutas**

Las verduras y las frutas son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud. La naturaleza proporciona los nutrientes que necesitamos en frutas y verduras de cada estación. El consumo de frutas y verduras de temporada ayuda a nuestra economía y salud. Cuando las frutas se consumen durante las estaciones que les corresponden tienen un mejor sabor y los beneficios para la familia son más evidentes.

**Cereales**

Los cereales son imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales y, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón), que son una fuente de energía de alta calidad. También son la principal fuente de hierro y una fuente importante de fibra.

**Leguminosas y alimentos de origen animal**

Se encuentran en el mismo grupo porque ambos tienen un alto contenido de proteína y son fuente importante de energía y fibra. No obstante, aunque los productos de origen animal son fuente de proteínas, tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso, conviene consumir carne blanca (pescados y aves), de preferencia sin piel, por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja y, al consumirla, elegir cortes magros (con poca grasa).

**Alimentos no saludables o comida chatarra:**

En realidad, la comida chatarra no está hecha con chatarra. El término “comida chatarra” se usa para describir los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad. Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra. Si te gustan estos alimentos, la clave está en comer pequeñas porciones para lograr obtener los nutrientes que el cuerpo necesita diariamente.

# Referencias

Juvera, G. C. (6 de Mayo de 2016). *CONOZCA EL PLATO DEL BUEN COMER.* Obtenido de ciad.mx: https://www.ciad.mx/notas/item/1409-conozca-el-plato-del-buen-comer#:~:text=El%20plato%20del%20buen%20comer%20facilita%20la%20identificaci%C3%B3n%20de%20los,de%20energ%C3%ADa%20y%20nutrientes%20a

kidshealth. (2021). *Comida chatarra.* Obtenido de kidshealth.org: https://kidshealth.org/es/kids/word-junk-food-esp.html#:~:text=En%20realidad%2C%20la%20comida%20chatarra,en%20exceso%20con%20mucha%20facilidad.

López-Siguero, J. P. (3 de Agosto de 2020). *Cinco hábitos saludables para los niños.* Obtenido de serpadres.es: https://www.serpadres.es/3-6-anos/salud-infantil/articulo/cinco-habitos-saludables-para-los-ninos

Reviriego, C. (2019 de Febrero de 2019). *17 hábitos alimenticios saludables para niños adolescentes.* Obtenido de guiainfantil.com: https://www.guiainfantil.com/alimentacion/ninos/17-habitos-alimenticios-saludables-para-ninos-adolescentes/

Universia. (8 de Agosto de 2013). *Descubre 10 malos hábitos alimenticios que solemos repetir a diario.* Obtenido de universia.net: https://www.universia.net/mx/actualidad/orientacion-academica/descubre-10-malos-habitos-alimenticios-que-solemos-repetir-diario-1041557.html