**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:*** Cuaderno de notas científicas.

**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 16 de mayodel 2021. Saltillo, Coahuila de Zaragoza



**¿Qué es el plato del bien comer?**

El plato del bien comer representa los tres grupos de alimentos que debes incluir en tu dieta diaria y se divide de acuerdo con sus características nutrimentales. El verde representa frutas y verduras; el amarillo representa cereales y tubérculos, y el rojo, leguminosas y alimentos de origen animal.

En la zona verde podemos agrupar alimentos que se deben consumir en mayor porción, ya que son nutritivos y tienen muchos beneficios para el bienestar. En este grupo se encuentran las frutas y verduras que tienen vitaminas, minerales y fibras.

Se deben consumir unas 5 piezas diarias de frutas y verduras para cumplir con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

Los alimentos en la zona amarilla son los cereales y tubérculos, los cuales brindan la energía necesaria para poder realizar todas las actividades diarias. Se recomienda que la mayor parte del consumo de este grupo sean cereales integrales para aumentar la ingesta de fibra.

Además, se recomienda combinar esta porción del plato con leguminosas, fuente de proteínas indispensables para la formación y reparación de los tejidos.

Al final, la zona roja está formada por las carnes, los pescados, los lácteos, los huevos, que proporcionan proteínas de origen animal necesarias, y las leguminosas, a las cuales se recomienda darle preferencia a su consumo.

Es importante que los niños coman alimentos de todos los grupos, ya que cada uno aporta algo necesario para el organismo, pero se debe hacer en las cantidades indicadas y combinando correctamente unos grupos con otros.

Esta labor de alimentación balanceada no sólo se lleva a cabo desde casa.

**¿Función del plato del bien comer?**

El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación.

**¿En qué grupos de alimentos se divide?**

*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).

**¿Por qué es importante tener una alimentación saludable?**

la importancia de la alimentación saludable con la salud ya que puede prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas como, cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, etcétera. En otras palabras, una dieta equilibrada permite que nuestro organismo, por un lado, funcione con normalidad y cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas, y por otro, como ya hemos comentado anteriormente, reduzca las posibilidades de padecer enfermedades a corto y largo plazo.

**¿Qué enfermedades previene tener una alimentación saludable?**

Disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo, ayudando a reducir el colesterol (LDL). Presión arterial en niveles normales. Reducción del deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales. Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a contribuye a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos otros.

# Referencias

*Beneficios de una Alimentación Saludable.* (s.f.). Obtenido de vittal.com.ar: http://www.vittal.com.ar/beneficios-alimentacion-saludable/#:~:text=Disminuci%C3%B3n%20del%20riesgo%20de%20padecer,memoria%20y%20otras%20funciones%20cerebrales.

Caire Juvera, G. (06 de Mayo de 2016). *CONOZCA EL PLATO DEL BUEN COMER.* Obtenido de Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C.: 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

Castro Jiménez, R. A. (Mayo de 23 de 2015). *La importancia de una buena alimentación infantil.* Obtenido de diariodesevilla.es: https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil\_0\_919108407.html

*EL PLATO DEL BIEN COMER PARA LOS NIÑOS.* (Septiembre de 2019). Obtenido de www.kiwilimon.com: https://www.kiwilimon.com/blog/dietas-y-nutricion/el-plato-del-bien-comer-para-los-ninos

*Por qué es importante llevar una alimentación saludable.* (15 de Abril de 2021). Obtenido de dkvsalud.es: https://quierocuidarme.dkvsalud.es/alimentacion/por-que-es-importante-llevar-una-alimentacion-saludable