



Escuela Normal De Educación Preescolar

Licenciatura En Educación
Preescolar

Curso: Estudio Del Mundo Natural
Primer Semestre
Sección "B"

Profesor: Rosendo Tovar
Alumna: Lluvia Hefziba Pérez
Arreola

Autores

Psiconutricion: Aprende a tener una relación saludable con la comida.

Autora: Griselda Guerrero Martin.

¿Qué pasa en tu cabeza cuando las emociones te llevan a la despensa? ¿Comienzas a cuidarte y abandonas al momento? ¿Te sientes culpable después de comer? ¿Vives con frustración cuando no eres capaz de mantener unos hábitos saludables? ¿Sabías que tu estado de ánimo influye en tu peso y que muchas dietas fracasan por una inadecuada gestión emocional?

Las emociones juegan un papel fundamental en las elecciones alimentarias. Cuando la comida se convierte en la única herramienta de gestión emocional, lejos de ayudarnos a resolver el problema, nos genera otro adicional.

A través de un abordaje interdisciplinar desde la psiconutrición se pueden resolver estas dificultades de forma integral, trabajando no solo la cuestión dietética sino también la psicológica. De este modo, la persona puede llegar a diferenciar las causas que le llevan a comer, conocer el impacto del estrés en lo que come y distinguir los factores psicológicos que podrían derivar en desajustes alimentarios.

En este libro la dietista-nutricionista Griselda Herrero y la psicóloga Cristina Andrades abordan un completo plan desde la psiconutrición y aportan las claves y herramientas para comenzar a trabajar las emociones, establecer una relación más positiva con la comida, mejorar la relación con la imagen

Más vegetales, menos animales.

Autor: Juanjo Cáceres.

Una alimentación más saludable y sostenible La adopción de pautas alimentarias que dejan total o parcialmente de lado los productos de origen animal es considerada por la población, en ocasiones, una mera opción ideológica, carente de fundamento científico y hasta perniciosa para la salud. De entre dichas pautas, conocidas como «dietas basadas en plantas» (plant-based diets), destacan el vegetarianismo y el veganismo. Frente a ello, Julio Basulto y Juanjo Cáceres muestran por qué, de acuerdo con el conocimiento científico disponible, el patrón dietético que se relaciona con una mejor calidad de vida y, también, con una mayor esperanza de vida puede sintetizarse en la siguiente máxima: «Más vegetales, menos animales y nada o casi nada de carnes procesadas y alimentos superfluos». Los autores revisan también en esta obra aspectos históricos de la alimentación y de la hominización, desmintiendo que la alimentación basada en vegetales sea una

Había una vez un niño
llamado Daniel al que
no le gustaban las
verduras que su mamá



Un día su mamá le dijo...

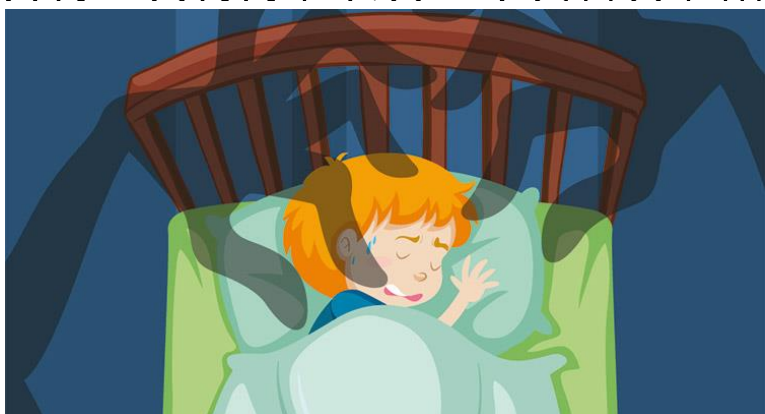
Mamá-Daniel si tú sigues comiendo comida chatarra nunca crecerás! Quedarás tan pequeño como una hormiga



Una noche al irse a dormir le pregunto a su mamá si podía comer un chocolate pero ella le dijo que no, ya que era un poco tarde para comer dulces, él se fue a su cuarto, ¡pero adivinen que! Daniel escondió el chocolate en su pijama y se lo comió a escondidas en el closet de



Termino de comerse ese grande y delicioso chocolate y se fue a la cama de repente al despertar se dio cuenta que su cama era tan grande como un elefante se dio cuenta que estaba en su casa pero había algo que no era normal! Veía todo demasiado grande, veía sus juguetes y los muebles de su cuarto ¡enormes!



De pronto escucho que su mamá lo mandó llamar a desayunar y le dijo..

Mamá-Te dejó el desayuno en la cocina tengo irme a trabajar, te amo.




El intento bajarse de su cama pero era enorme, por suerte había dejado una almohada en el piso y así fue como pudo brincar de su cama a la almohada sin hacerse daño, logró llegar a la cocina en donde su mamá lo esperaba con un gran plato de cereal rico en fibra, de proteína tenía huevo revuelto un poco de yogurt con una porción de frutas y un jugo de naranja que ofrece vitamina C para nuestro cuerpo, un desayuno completo de acuerdo a el plato del buen comer y a demás delicioso, pero a Daniel no le gustaba para nada como se veía ese desayuno, al subirse a la silla y estar frente a ese desayuno nutritivo comenzó a ver que todo lo que estaba en ese plato cobraba vida y le decía...

Desayuno- Daniel si no cambias tu forma de comer y empiezas a comer sano tendrás que quedarte pequeño ¡PARA SIEMPRE!, El estaba espantado y como pudo salió corriendo de la cocina gritando por todos lados, de repente sintió que alguien le gritaban y lo movía, era su mamá que había ido corriendo a su cuarto a ver que era lo que le pasaba a Daniel, el le contó su sueño a su mamá, ella comenzó a reír y le dijo...

Mamá- Mi amor eso no pasará sólo fue una pesadilla, lo que si tiene que pasar, es que dejes de solo comer comida que te hace daño y comer más saludable.

Daniel- Si mamá a partir de hoy comeré



Nota Reflexiva

Me parece interesante esta actividad ya que cada una de mis compañeras y yo podemos elegir entre diferentes estrategias para poder lograr llegar a un aprendizaje en el que tu estrategia sea la correcta para tu tipo de alumnos.