



# ESCUELA DE EDUCACION PREESCOLAR DEL ESTADO DE COAHUILA

## LICENCIATURA EN EDUCACION PREESCOLAR

CICLO ESCOLAR 2024 – 2025

7°SEMESTRE SECCIÓN B

**Curso:** Educación física y hábitos saludables.

**Maestro:** Yixie Karelia Laguna Montañez

**Alumnas:**

Gabriela Haydee Alcalá Ramírez **NI:** 1

Vanessa Michelle Anguiano Sanchez **NI :** 3

Joselyn Andrea Domínguez Flores **NI:** 6

Marisol Pérez López **NI:** 22

**Unidad I Hábitos saludables:** Organizador gráfico

**Competencias de unidad:**

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.

**Saltillo Coahuila a 02 de septiembre de 2024.**

# HÁBITOS

## ¿Qué son los hábitos?



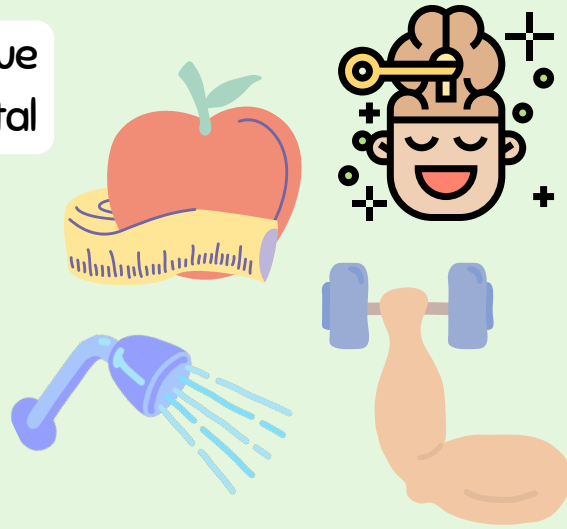
Los hábitos se definen como un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos, así como otros aspectos de la vida cotidiana. Los hábitos pueden ser individuales o colectivos, y son el resultado de acciones que se repiten frecuentemente de forma automática.

## ¿Qué son los hábitos saludables?

Los hábitos saludables son un conjunto de prácticas que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Estos hábitos incluyen:

- Alimentación
- Actividad física
- Descanso
- Higiene
- Salud mental



## ¿Cómo se construyen los hábitos?

Los hábitos se construyen siendo constantes en diferentes actividades esenciales para el bienestar del ser humano como lo es:

- Consumir una dieta equilibrada, la cual incluya alimentos de los diferentes grupos de alimentos del plato del buen comer.
- Reducir el consumo de sal y azúcar
- Realizar activación física diaria, para fortalecer los músculos, reforzar el sistema inmunológico y controlar el peso corporal.
- Tener una higiene personal adecuada, incluyendo la higiene bucal
- Evitar hábitos tóxicos, como fumar, consumir drogas y tomar alcohol en exceso
- Planificar el día, para mantener una actitud positiva y evitar el estrés

## ¿Qué características tienen los hábitos para una vida saludable?



Los hábitos se caracterizan por estar muy arraigados y porque pueden ejecutarse de forma automática. Crear hábitos saludables requieren de dos herramientas fundamentales: motivación y fuerza de voluntad.

Adoptar un estilo de vida saludable contribuye a mejorar nuestra calidad de vida y prevenir enfermedades.

## Fuentes

# HÁBITOS SALUDABLES



## ¿Cuáles son los hábitos de salud en los niños de preescolar?

El mejor momento para inculcar y, por tanto, adquirir este tipo de hábitos es la infancia. A pesar de ser dependientes de sus padres estas son algunas actividades que los niños pueden realizar de manera autónoma:

**Higiene:** cepillarse los dientes después de cada comida, lavado de manos constante, baño diario y cuidar su aspecto personal.



**Cuidado del cuerpo:** dedicar al sueño las horas necesarias para afrontar las jornadas escolares y extraescolares. el cuerpo requiere alrededor de 9 horas diarias de descanso.



**Actividad física:** la realización de alguna actividad física por parte de los niños, les ayudará a conocer mejor su cuerpo y fomentar su autoestima, les pondrá en contacto con un entorno social saludable



## Prácticas de alimentación y cuidados hacia los niños de preescolar

Entre los alimentos sugeridos se incluyen:

- Frutas, verduras, nueces y semillas sin sal (asegúrese de que el niño pueda tolerar estos alimentos y no sea alérgico a ellos) y cereales integrales
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, que incluyen leche, yogur, queso y/o bebidas no lácteas fortificadas
- Una variedad de alimentos con proteínas, incluidos mariscos, carnes magras y aves, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), nueces, semillas y productos de soya



Se debe de evitar

- cereales refinados
- azúcares agregados (jugos)
- grasas saturadas, como manteca de cerdo, mantequilla y margarina, que a menudo son sólidas a temperatura ambiente
- sal (sodio)



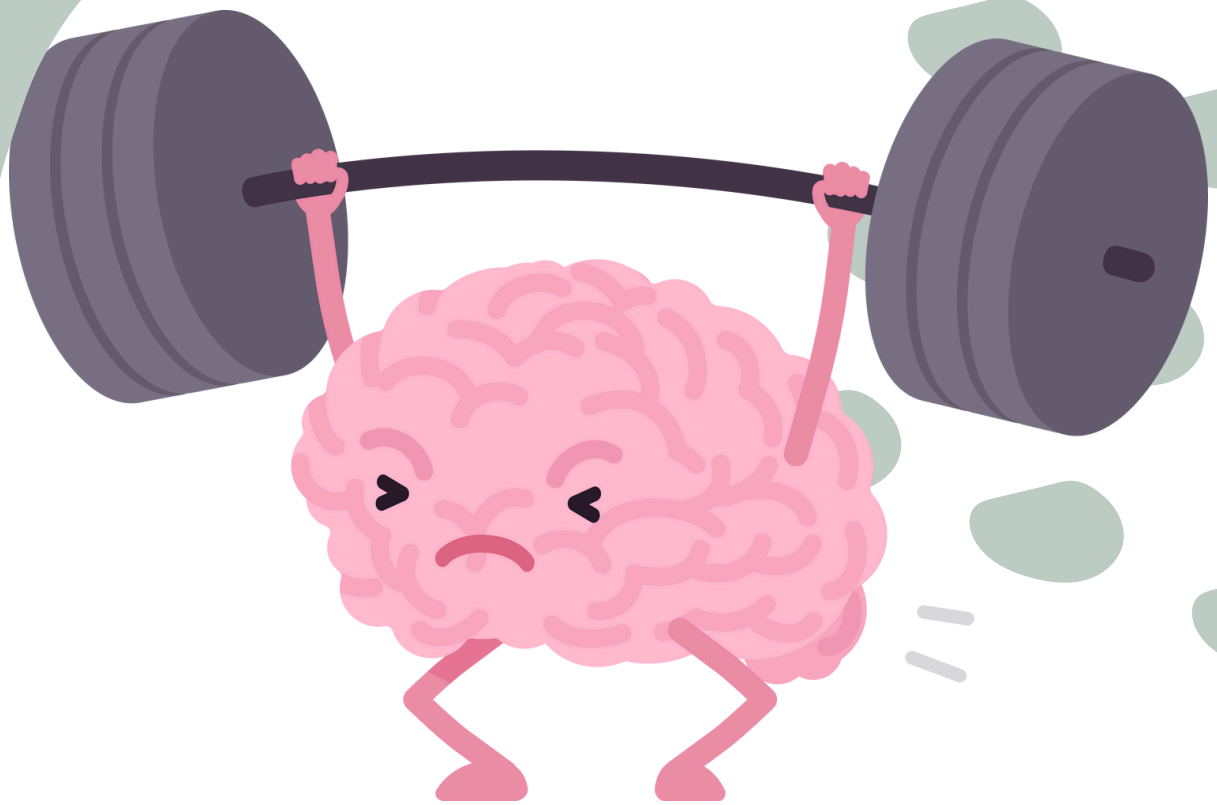
Los docentes deben de poner el ejemplo, de igual forma el estar pendientes y checar constantemente los alimentos que el alumno lleve a la institución, además de abordar dicho tema con el fin de crear conciencia desde pequeños.

### Fuentes

Cómo ayudar a los niños: recomendaciones para los padres y otros cuidadores - NIDDK. (s. f.). National Institute Of Diabetes And Digestive And Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/ayudar-ninos>

<https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/educacion-habitos-saludables.html#:~:text=En%20cuanto%20a%20la%20higiene,y%20cuidar%20su%20aspecto%20personal>

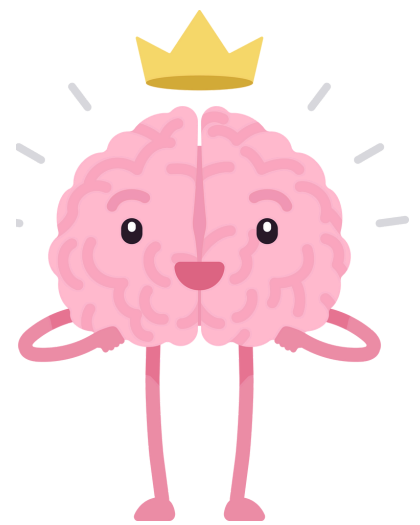
# CONCEPTOS



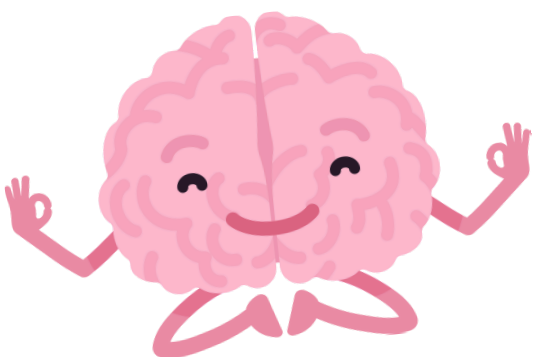
## Alimentación

La alimentación correcta es una dieta que cumple con las necesidades de las personas en cada etapa de su vida. Esta dieta debe:

- Promover el crecimiento y desarrollo adecuado en los niños
- Ayudar a los adultos a conservar o alcanzar el peso esperado para su talla
- Prevenir el desarrollo de enfermedades



## Nutrición



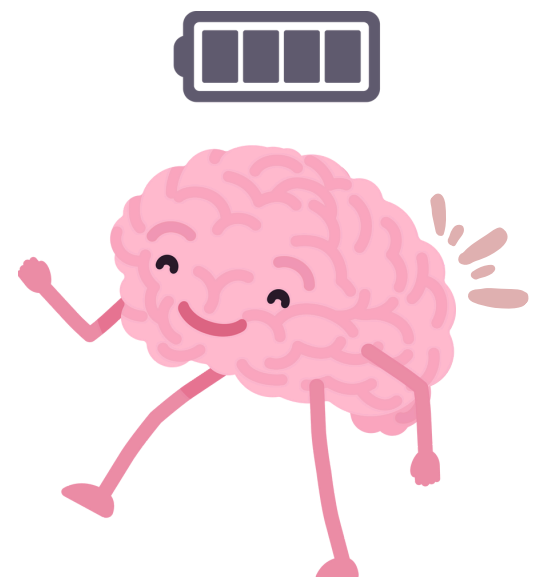
La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del cuerpo, implicando los siguientes procesos: Obtener los nutrientes de los alimentos, asimilarlos y digerirlos.

Una nutrición saludable previene enfermedades no transmisibles y factores de riesgo relacionados con la dieta, como la obesidad y el sobrepeso.

## Bienestar

El bienestar es un estado en el que una persona puede realizar sus propias habilidades y hacer frente a los factores que pueden perturbarla.

Incluye siete dimensiones diferentes: física, emocional, profesional, espiritual, intelectual, ambiental y social.



## Fuentes

Díaz, L. M. (1980). Organización Mundial de la Salud (OMS). OMS. <http://ru.juridicas.unam.mx:80/xmlui/handle/123456789/16679>

Secretaría de salud (2006) NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud <https://salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf>

**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**  
**Curso: Educación Física y hábitos saludables 7º. Semestre**  
**Dra. Yixie Karelia Laguna Montañez.**

**Rúbrica de Organizador Gráfico**

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
| <b>Competencia de la Unidad de aprendizaje:</b> 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.  |  | <b>PROPÓSITO:</b> Elaborar un análisis a través de un organizador gráfico del contenido de un tema.   |  |  |  |
| <b>Referentes</b>   | <b>Pre formal 6</b>  | <b>Receptivo 7</b>  | <b>Resolutivo 8</b>  | <b>Autónomo 9</b>  | <b>Estratégico 10</b>  |
| <p><b>Criterios:</b></p> <p><b>Portada</b></p> <p>1.-Analiza el contenido de un texto para dar su Opinión.</p> <p>2.- Sintetiza la información proporcionada del texto</p> <p>3.- Utiliza la información contenida en uno o más textos para desarrollar argumentos.</p> <p>4.- Utilización de imágenes referentes a cada tema.</p> <p>5.- Referencias</p> | <p>1.-No Distingue lo relevante de un texto,</p> <p>2.- Reduce a términos breves y precisos lo esencial del texto</p> <p>3.- Registra pocas ideas de manera clara, coherente y sintética del texto para desarrollar argumentos</p> | <p>1.-Distingue poco lo relevante de un texto</p> <p>2.- Redacta un texto breve con los datos poco importan del texto como consecuencia de una interpretación personal de los conceptos, ideas o argumentos presentados.</p> <p>3.- Identifica, ordena e interpreta las ideas y conceptos explícitos e implícitos del texto, considerando el contexto en el que se generaron y en el que se reciben</p> | <p>1.- Distingue lo relevante de un texto; e infiere el significado de palabras por el contexto.</p> <p>2.- Organiza los conceptos, ideas o argumentos presentados en orden jerárquico del texto</p> <p>3.-Sustenta una postura personal sobre la información contenida en el texto, valora la relevancia y considera otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</p> | <p>1.-Distingue lo relevante de un texto; infiere el significado de palabras por el contexto y recapitula lo leído.</p> <p>2.-Organiza y gráfica la estructura del texto empleando mapas conceptuales o esquemas de diversa índole.</p> <p>3.-Como resultado de utilizar la información contenida en el texto, argumenta la solución de un problema, empleando el uso de las tecnologías de la información y la comunicación</p> | <p>1.-Distingue lo relevante de un texto; infiere el significado de palabras por el contexto y lo aborda con creatividad.</p> <p>2.-Organiza y gráfica la estructura del texto de manera creativa e innovadora los conceptos, ideas o argumentos presentados en orden jerárquico (CANVAS)</p> <p>3.-Sustenta una postura personal sobre la información contenida en el texto, valora la relevancia manera crítica y reflexiva.</p> |