



**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**  
**ASIGNATURA: EDUCACIÓN Y DIDÁCTICA PARA LA**  
**ALIMENTACIÓN I**

**NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:**

Unidad 1. Principios básicos de educación y didáctica

**ACTIVIDAD:**

Autorreflexiones U1

**ASESORA:**

GLORIA MARIA SALGADO GARCÍA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

27 de abril de 2024



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La educación es un proceso fundamental para el desarrollo de la sociedad, que involucra la transmisión de conocimientos, valores y habilidades de una generación a otra. En el campo de la nutrición, la educación adquiere un papel central, ya que una adecuada comprensión de los conceptos básicos de alimentación y salud puede tener un impacto directo en la calidad de vida de las personas. Reflexionemos sobre la relación y aplicación de la educación, sus tipos y modelos educativos, y la didáctica en el contexto de la nutrición, tanto en la carrera, el trabajo y la vida cotidiana.

### Relación entre educación y nutrición

La educación en el ámbito de la nutrición implica más que simplemente transmitir información sobre alimentos y dietas. Requiere fomentar la capacidad crítica para entender cómo los hábitos alimentarios afectan la salud, el medio ambiente y la sociedad en general. Esto se traduce en la importancia de educar a los profesionales de la nutrición no solo para que tengan conocimientos técnicos, sino también para que sean capaces de comunicarlos de manera efectiva a sus pacientes, colegas y al público en general.

### Tipos de educación y su aplicación

En la nutrición, se pueden identificar varios tipos de educación que juegan roles significativos:

1. **Educación formal:** Refleja la estructura académica tradicional, como universidades y colegios, donde los futuros profesionales de la nutrición obtienen conocimientos especializados y habilidades clínicas. Esto sienta las bases para prácticas éticas y basadas en evidencia.
2. **Educación no formal:** Incluye talleres, seminarios y cursos en línea, los cuales permiten a los profesionales mantenerse actualizados en las últimas tendencias y desarrollos en nutrición, mejorando así su competencia y habilidad para brindar consejos adecuados.
3. **Educación informal:** Se refiere al aprendizaje que ocurre fuera de entornos estructurados, como la interacción con colegas y la autoeducación a través de la lectura y la investigación personal.

### Modelos educativos y didáctica

Los modelos educativos y la didáctica influyen en cómo se enseña y se aprende en el campo de la nutrición. Modelos centrados en el estudiante, que fomentan la participación activa, la colaboración y el aprendizaje basado en problemas, son especialmente útiles para preparar a los estudiantes para la realidad del mundo laboral. En mi carrera y trabajo en nutrición, estos modelos son clave para desarrollar habilidades como la empatía, el pensamiento crítico y la capacidad de resolver problemas, esenciales para asesorar a pacientes y crear planes nutricionales personalizados.



### **Aplicación en el trabajo y la vida cotidiana**

En mi trabajo como profesional de la nutrición, aplicar conceptos de educación y didáctica me permite comunicar efectivamente consejos nutricionales a mis pacientes, adaptándolos a sus necesidades individuales y contextos culturales. También me ayuda a mantener una actitud de aprendizaje continuo, crucial para estar al día con las últimas investigaciones y enfoques innovadores en el campo.

En mi vida cotidiana, la educación en nutrición se manifiesta en elecciones alimentarias más conscientes y en la capacidad de compartir conocimientos con amigos y familiares, promoviendo estilos de vida más saludables. Esto muestra cómo la educación en nutrición no solo impacta mi carrera y trabajo, sino que también influye en mi bienestar y el de mi comunidad.



## FUENTES DE CONSULTA

Cruz Sánchez, M., Tuñón Pablos, E., Villaseñor Farías, M., Álvarez Gordillo, G. del C., & Nigh Nielsen, R. B. (2013). Sobre peso y obesidad: una propuesta de abordaje desde la sociología. *región y sociedad*, 25(57), 165–202.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-39252013000200006](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252013000200006)

Ministerio de educación Nacional. (s/f). *TRES TÉRMINOS: EDUCACIÓN FORMAL, NO FORMAL E INFORMAL*. Gov.co. Recuperado el 15 de abril de 2024, de [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-236469\\_archivo\\_pdf\\_documento\\_antecedentes.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-236469_archivo_pdf_documento_antecedentes.pdf)

Neri, M. A. (s/f). *DIDÁCTICA CRÍTICA*. Gobierno del Estado de México. Recuperado el 27 de abril de 2024, de [https://ade.edugem.gob.mx/bitstream/handle/acervodigitaledu/36105/MLNIDPED741\\_Did%C3%A1ctica%20cr%C3%ADtica.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20enfoque%20de%20la%20did%C3%A1ctica,del%20grupo%20al%20que%20pertenece.](https://ade.edugem.gob.mx/bitstream/handle/acervodigitaledu/36105/MLNIDPED741_Did%C3%A1ctica%20cr%C3%ADtica.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20enfoque%20de%20la%20did%C3%A1ctica,del%20grupo%20al%20que%20pertenece.)

Scielo. (s/f). *Obesidad abdominal y síndrome metabólico*. Org.mx. Recuperado el 14 de abril de 2024, de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-11462008000200002](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000200002)

UNADM. (s/f). *Principios básicos de educación y didáctica*. Unadmexico.mx. Recuperado el 14 de abril de 2024, de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NEDA1/unidad\\_01/descargables/NEDA1\\_U1\\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NEDA1/unidad_01/descargables/NEDA1_U1_Contenido.pdf)

Vive. (2023, abril 4). *Educación formal, no formal e informal, ¿qué son y qué tipos hay?* UNIR. <https://ecuador.unir.net/actualidad-unir/educacion-formal-no-formal-e-informal/>