



# **Alimentación Balanceada**

## I. Datos informativos

<b>Promoción:</b> 2020	<b>Sección:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Curso:</b> Educación Alimentaria	<b>Docente:</b> A. Rufina Cisneros Flores	<b>Duración:</b> 60 minutos

## II. Introducción

Los hábitos dietéticos de la población universitaria no son los ideales, por lo que la promoción de una dieta saludable es cada vez más importante. La población universitaria, se sabe que es un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional, y a la vez es crítico para el desarrollo de buenos hábitos dietéticos que repercutirán en su salud futura. Y es que en este periodo, se saltan comidas, comen entre horas, consumen comida rápida y consumen frecuentemente alcohol. Estos malos hábitos y el desconocimiento de la importancia de los macronutrientes y micronutrientes en la alimentación repercuten en la salud de los universitarios.

Por otro lado, el aprendizaje colaborativo permite al docente utilizar una variedad de técnicas para organizar y conducir el proceso enseñanza y aprendizaje. Permite formar grupos de trabajo constituido entre cuatro a seis miembros de alumnos con el propósito de alcanzar objetivos comunes de aprendizaje. Para esta actividad, el desarrollo de una dieta balanceada utilizando los grupos y porciones de alimentos para un estudiante universitario utilizaremos la técnica Numbered Heads Together. Mediante esta técnica todos los participantes necesitan saber y estar listos para explicar las respuestas del grupo, las cuales se alinean a la estrategia RA-P-RP.

## III. Objetivo

Elaborar una dieta balanceada utilizando los grupos y porciones de alimentos para un estudiante universitario.

## IV. Materiales

- Guía de práctica
- Materiales de lectura
- Hoja de trabajo

## V. Desarrollo de la actividad

1. Ingresar al aula virtual del curso.
2. Dirigirse a la semana 11 y ubicar el ítem Actividad. Ingresar y recoger los recursos de la actividad (guía de práctica, hoja de trabajo y lecturas).
3. Los estudiantes se distribuyen las lecturas asignadas por el docente y recurren a la web para buscar información adicional.
4. El grupo elabora una dieta balanceada (un día) a partir de la información recogida del punto anterior. Se recomienda utilizar información adicional de la web.
5. El estudiante responsable considera a los miembros del equipo que participaron en la actividad.

## VI. Referencias

- Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (2014). *Guía de intercambio de alimentos*. Lima: Instituto Nacional de Salud.
- Pozos-Parra, P., Chávez-Bosquez, O., & Anlelu-Tello, A. (2018). Diseño de software para validación dietética de menús nutritivos. *Revista Española de Nutrición Humana*, 22(2), 117-131.