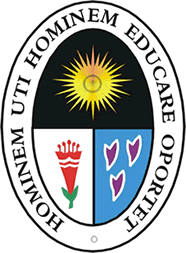
UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Enrique Guzmán y Valle

Alma Máter del Magisterio Nacional



FACULTAD DE AGROPECUARIA Y NUTRICIÓN HUMANA

Asignatura: Educación Alimentaria

**Guía de Práctica**

**UNIDAD IV**

**Tema 13**

**“Enfermedades por exceso de alimentos”**

**Guía Práctica N° 13**

1. DATOS INFORMATIVOS
   1. **ASIGNATURA :** Educación alimentaria
   2. **DURACIÓN :** 3 horas
   3. **PROMOCIÓN :** 2020
2. PROBLEMATIZACIÓN

El excesivo consumo de alimentos o un desequilibrio en las necesidades y la ingesta de energía y nutrientes en mucha cantidad además se mantiene esta situación por periodo prolongado, se producen diversas enfermedades.

Las enfermedades relacionadas con el excesivo consumo de alimentos, sobre todo de los macronutrientes en relación a los carbohidratos, azúcares y grasas; en las siguientes enfermedades como: La diabetes, enfermedades coronarias, hipercolesterolemia, hipertensión arterial, cáncer, caries, bocio, gota y obesidad.

Es necesario promover dietas saludables equilibradas, con bajo contenido de grasas saturadas que encuentran en las comidas chatarras, evitar el excesivo consumo de azúcar, con bajo de sal.

En nuestra población estudiantil es importante que desarrollen buenos hábitos alimentarios en consumo alimentos saludables y equilibrados y en no abusar en el consumo de comidas chatarras (grasas saturadas y trans), agua gaseosas (azúcar), embutidos.

Finalmente, es momento de consolidar y plasmar lo aprendido elaborando un afiche sobre sobre la prevención de las enfermedades, por el excesivo consumo en alimentos.

1. COMPETENCIA ESPECIFICA

Identifica las causas y prevención de las enfermedades por una mala alimentación y reconoce la importancia de la seguridad alimentaria en relación a la mejora de la calidad de vida de las personas.

1. VALORES

Valora la importancia de cuidar su salud con relación a la buena alimentación.

1. PROPÓSITO

Identificar y reconocer a los alimentos que no te causen enfermedades por el alto consumo de las mismas y te permitirán tener una buena saludad.

Elabora un afiche, en donde puedas identificar las prevención de las enfermedades por el alto consumo de alimentos.

1. INFORMACIÓN PRELIMINAR

Un afiche es la combinación de información y de gráficos; en ella se escribe en textos, así como el uso de imágenes, mapas, diagramas, elementos visuales y explicativos que apoyan la información correcta.

El objetivo es resumir o explicar con apoyo gráficos el tema sobre la prevención de las enfermedades por el excesivo consumo de alimentos; de tal forma el lector este convencido de lo realizado en los afiches sobre el tema.

1. RECURSOS:
   1. Word, Power point. Enfermedades por exceso de alimentos.
   2. Aplicativo para elaborar afiches (Ortiz, etc.)
   3. Computadora, laptop, celular.
   4. Plataforma Moodle de la UNE
2. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Formar grupos de trabajo de 4 integrantes o más de acuerdo a la cantidad de estudiantes de manera virtual.

Elaborar un afiche relacionado al tema de enfermedades por exceso de alimentos.

Tema: “Prevención en la enfermedades por exceso de alimentos” (Elija una de las enfermedades, de preferencia de mayor prevalencia en el Perú o interés social)

**Los pasos para crear un afiche:**

* + Título del afiche: (De acuerdo al grupo)
  + Identifica las fuentes del tema.
  + Define el tamaño del afiche así como las ideas.
  + El afiche de contener lo siguiente:
* **El tema**: debe ser claro, conciso, llamativo.
* **El Slogan** (texto o frases): Redacte con información que llame la atención.
* **Recursos gráficos:** Utilice gráficos que sean armónico y llamativo.
  + Una vez que elaboraste verifica sobre el objetivo propuesto, que la ortografía este correcta y exponga.
  + Subir a la plataforma virtual el afiche en pdf.

1. REFERENCIAS:

* FAO (2017). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo.* Recuperado dehttp://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0r.htm.
* FAO (2020). *Educación alimentaria y nutricional*. Recuperado de: <http://www.fao.org/nutrition/educación-nutricional/es/>
* Gil A. (2017). *Tratado de nutrición. Nutrición humana en el estado de salud.* (3ra ed.). Editorial Médica Panamericana.
* Hurtado, C. Quinteros C. (2016) Malnutrición por exceso y déficit en niños Recuperado: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v35n1/0120-386X-rfnsp-35-01-00058.pdf>
* Khrichef Y. (2013). *Los macronutrientes (nutrición básica).* [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=aFGSQXdH81k>
* MINSA. (2014) Módulo Educativo para la Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable, dirigido al personal de Salud. Recuperado: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3007.pdf>