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**

**Tema 4**

**“La psicología de los alimentos”**



Tomado de https://revolucionat.com/la-alimentacion-y-las-emociones/

**Guía Práctica No 04**

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

Es necesario consolidar los aprendizajes de los estudiantes en una infografía, que refleje lo aprendido sobre la alimentación y las emociones: como comer para mejorar la gestión emocional y tener claridad mental considerando los alimentos que favorecen el bienestar emocional. Puedes pensar que la alimentación y las emociones no tienen mucha relación, pero sí que la tienen. La forma en la que comes afecta directamente a tu estado emocional.  Del mismo modo que comes unas cosas y otras en función de cómo te sientes, también te siente de una u otra manera en función de lo que hayas comido. Igual que una buena alimentación te permite tener claridad mental y, por tanto, tomar mejores decisiones.  Una mala alimentación te hace ser una persona irritable que acabará sintiendo apatía y desilusión frecuentemente, sin motivo aparente.

Se que te interesa tu gestión emocional y tu salud en general, por ello te invitamos a poner en práctica lo aprendido y podrás conocer la manera de ser más inteligente, tanto intelectual como emocionalmente, a través de tu alimentación

1. COMPETENCIA ESPECIFICA:

Identifica la importancia de la educación alimentaria para promover el cambio del mal hábito alimentario considerando la psicología de los alimentos y los grupos básicos de la alimentación según su función.

1. VALORES:

Valora la importancia de la educación alimentaria al cambiar sus hábitos de consumo de alimentos.

1. PROPÓSITO:

Elabora una infografía donde consideres la relación entre las emociones, contexto, comida y los alimentos que favorecen el bienestar emocional: antidepresivos, Estimulantes, Contra la ansiedad, Contra el insomnio.

1. INFORMACIÓN PRELIMINAR:

Una infografía es una serie de ideas presentada de manera visual o grafica. En otras palabras, es un hibrido entre la imagen visual y el concepto de un tema específico. Es muy fácil de entender a simple vista, gracias a su formato visual y colorido.

La infografía es una herramienta de comunicación informativa y centrada en el usuario, muy efectiva y que tiende a hacerse viral.

1. RECURSOS:
   1. Papel, lápiz, etc.
   2. Ppt. Psicología de los alimentos.
   3. Aplicativo para elaborar infografías.
   4. Computadora, Tablet o celular.
   5. Redes sociales
   6. Plataforma de la UNE
2. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:
   1. Formar equipos de trabajo de 2 integrantes o más de manera virtual.
   2. Investigar bibliografía referente al tema y observar el video recomendado.
   3. Elige el título de la infografía.
   4. Identifica las fuentes de información para la infografía.
   5. Organiza las ideas.
   6. Crea un boceto para tu infografía.
   7. Diseña la infografía considerando los siguientes aspectos:

* **Estilo original:** Se debe evitar copiar conceptos gráficos de otras infografías.
* **Integración:** Una infografía debe ser rica gráficamente evitando diseñarla con mucho texto.
* **Color:** Se deben usar colores con buen contraste para facilitar la lectura.
* **Fuentes:** Una infografía debe tener un uso creativo de fuentes y tamaños de letras.
* **Íconos:** Una infografía debe contener imágenes simples (íconos) para poder comunicar de manera adecuada.
  1. Exponer y compartir en redes sociales.
  2. Subir a la plataforma virtual la infografía en pdf.

1. REFERENCIAS:

* Tula Books (2020) Alimentación emocional *video recuperado de* <https://youtu.be/zlfWVMY9Uqw>
* [Universidad Autónoma de Tlaxcala](https://www.youtube.com/channel/UCx75B-m875M2H9gNfPyANqg)-Nutrición. (2020) Alimentación emocional video r*ecuperado de* <https://www.youtube.com/watch?v=ixl1JD06DEo>
* Luis García. Alimentación y emociones (2018) *Video recuperado de* <https://youtu.be/ZEh81PTs9a0>

**LISTA DE COTEJO DE LA INFOGRAFÍA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGANTURA: Educación Alimentaria** | | | | | | | | | | | | |
| **PROMOCIÓN: 2020** | | | | | | | | **Fecha: / /21** | | | | |
| **TEMA: Psicología de los alimentos** | | | | | | | | | | | | |
| **DOCENTE:** | | | | | | | | | | | | |
| **N°** | **ESTUDIANTES** | **CRITERIOS** | | | | | | | | | | |
| Están presentes todos los elementos propios de una infografía (título, cuerpo, fuentes y créditos). | | La información está distribuida de una manera visualmente muy atractiva, la combinación de colores es muy armónica. | | En la infografía aparece la información con mucha claridad todos y cada uno de los conceptos e ideas claves del tema. | | El material gráficoposee dimensiones perfectas y apoyan con total claridad el mensaje que se quiere transmitir. | | La tipografía empleada es legible y muy apropiada no se aprecian errores ortográficos, morfosintácticos ni de puntuación. | | **PUNTAJE** |
| Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |