



UNIVERSIDAD DEL AZUAY
ESPECIALIDAD EN DOCENCIA UNIVERSITARIA



UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Especialización en Docencia Universitaria

TEMA

Fortaleciendo la enseñanza en la universidad, a través de la mediación pedagógica sobre
la alimentación y nutrición del adulto joven.

AUTOR:

Elva Susana Yacelga Calderón.

DIRECTOR:

Verónica Córdor Bermeo.

Cuenca, Ecuador 2022



DEDICATORIA.

Este trabajo lo dedico con amor a mi esposo Fernando y mis hijos Bryan y Alisson Manosalvas Yacelga, a mis padres Oswaldo, Alicia, mis hermanos Edgar (+), Edwin por estar siempre presentes apoyándome, dándome fortaleza para continuar preparándome y adquirir nuevos conocimientos en este proceso de enseñanza aprendizaje.



AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento al Departamento de Postgrado, Especialización en Docencia Universitaria de la Universidad del Azuay que me dio la oportunidad de continuar adquiriendo nuevos conocimientos.

Con gratitud a mi familia por incentivar me a seguir esta especialización, a mi tutora Verónica Córdor Bermeo por el acompañamiento mantenido durante este proceso de enseñanza aprendizaje ya que con paciencia y sabiduría me ha sabido encaminar de la mejor manera para culminar con éxito la especialización.



RESUMEN

El texto paralelo me permitió plasmar lo aprendido en el proceso de enseñanza aprendizaje en la Especialización en Docencia Universitaria, este trabajo recoge información sobre los nutrientes que tienen los alimentos naturales y la función que cumplen en el organismo, para mantener una alimentación saludable, completa, equilibrada, suficiente y adecuada que satisfaga los requerimientos nutricionales para el buen funcionamiento del organismo de un adulto joven, con el objetivo de mantener una vida saludable y mejorar el estilo de vida ya que a través de la mediación pedagógica permite ofrecer una información más didáctica, creativa para ser utilizado por toda la población.

Palabras clave: alimento, nutrición, enseñanza, docencia universitaria.



ABSTRACT

This parallel text allowed me to capture what I learned in the teaching-learning process during the Specialization in University Teaching. This work collects information about the nutrients that have natural foods and the function they perform in the body to maintain a healthy, complete, balanced, sufficient and adequate food that meets the nutritional requirements for the proper functioning of the body of a young adult, with the aim of maintaining a healthy life and improve lifestyle because through the pedagogical mediation allows me to offer a more didactic, creative information to be used by the entire population.

Key words: food, nutrition, teaching, university teaching.





ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
Capítulo 1. La enseñanza del consumo de alimentos a través de la mediación pedagógica.	3
1.1. El acompañamiento del aprendizaje, en la mediación pedagógica sobre el consumo de los alimentos.	5
1.2. Mediar con la cultura aprendiendo a reflexionar sobre conceptos relevantes de la nutrición.	8
1.3. Volver la mirada a los alimentos naturales con el consumo actual de alimentos industrializados.	13
Capítulo 2. Educando alternativamente con la medición pedagógica sobre la alimentación del adulto joven.	25
2.1. En torno a nuestras casas de estudio en función del grupo de alimentos.	25
2.2. Perfeccionar la alimentación del adulto joven en torno a los educar para	27
2.3. Las instancias del aprendizaje sobre las funciones de los alimentos en el organismo	27
2.3.1. La función de los alimentos en la vivencia de las instancias de aprendizaje.	27
2.3.2 Formadores	28
2.3.3. Energéticos	28
2.3.4 Reguladores del sistema inmune	29
Capítulo 3. Las instancias del aprendizaje aplicando las porciones de los alimentos a través de medidas caseras.	32
3.1. La vivencia de la instancia de aprendizaje en relación a las porciones	32
3.2 Aprendiendo más sobre las instancias de aprendizaje	33
3.3. Tratamiento del contenido	37
3.3.1. Ejercicio de interaprendizaje revisando nuestro texto paralelo, fortaleciendo la enseñanza en la universidad, a través de la mediación pedagógica.	37
3.4. Planificando nuestras prácticas con evaluación y validación.	38
3.4.1. El mapa de prácticas	39
3.4.2. El diseño	39
3.4.3. Prácticas de significación	39
3.4.4. Prácticas de prospección	40
3.4.5. Sobre los caminos de la prospectiva	40



3.4.6. Prácticas de observación	40
3.4.7. Prácticas de interacción.....	40
3.4.8. Prácticas de reflexión sobre el contexto.....	41
3.4.9. Prácticas de aplicación	41
3.4.10. Prácticas de inventiva.....	41
3.4.11. Para salir de la inhibición discursiva.....	41
3.4.12. Desarrollo de la práctica.....	42
3.4.13. Evaluación el texto paralelo a través de la mediación pedagógica sobre la alimentación y nutrición del adulto joven.	43
3.4.14. Validación el texto paralelo a través de la mediación pedagógica sobre la alimentación y nutrición del adulto joven.	43
SEGUNDA PARTE	45
Capítulo 4. Como perciben los jóvenes la alimentación saludable, escuchando y revisando sus percepciones	45
4.1 Los mitos de una alimentación chatarra.....	45
4.2 Búsqueda de soluciones a las diferencias alimentarias.	50
Capítulo 5. Que opinan los jóvenes a la alimentación ancestral y moderna	53
5.1 ¿Cómo influyen los medios de comunicación en los hábitos alimenticios de los jóvenes? 53	
5.2 El discurso del espectáculo como medio de enseñanza sobre una alimentación saludable y actividad física.	56
5.3 Métodos para un nuevo dialogo con los estudiantes	59
Capítulo 6. Caminos del Aprendizaje que a los Estudiantes les gustaría recibir. ...	62
6.1 Cuáles son los métodos de enseñanza-aprendizaje que los alumnos les gustaría recibir de la parte del docente.....	62
6.2 Una experiencia pedagógica impartida a los estudiantes	63
CONCLUSIONES	65
BIBLIOGRAFÍA	68



INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Alimentos naturales	4
Ilustración 2. Comiendo saludablemente	4
Ilustración 3. Demostración de exceso y déficit	5
Ilustración 4. Aprendizaje - Alimentación	6
Ilustración 5. Aprendizaje en grupo	7
Ilustración 6. Buena alimentación – buen aprendizaje	7
Ilustración 7. Generar capacidades	8
Ilustración 8. Grupo de alimentos	10
Ilustración 9. Degustando una alimentación saludable	11
Ilustración 10. Función de los alimentos	11
Ilustración 11. Alimentos reguladores del sistema inmune	12
Ilustración 12. Mi plato saludable.....	13
Ilustración 13. Cultivando.....	14
Ilustración 14. Labrando la tierra.....	15
Ilustración 15. Almacenamiento y conservación de los alimentos	15
Ilustración 16. Métodos de caza y recolección de los alimentos	16
Ilustración 17. Familia	17
Ilustración 18. Compartiendo alimentos	17
Ilustración 19. Alimentos proteicos	18
Ilustración 20. Cena	18
Ilustración 21. Frutas silvestres.....	19
Ilustración 22. Horneando pan	19
Ilustración 23. Alimentándose nutritivamente.....	20
Ilustración 24. Faraones de cena	20
Ilustración 25. Alimentos de los diferentes continentes.	21
Ilustración 26. Comida rápida.....	22
Ilustración 27. Alimentos modificados y alimentos naturales	22
Ilustración 28. Productos procesados e industrializados.....	24
Ilustración 29. Cual alimento elijo.....	24
Ilustración 30. Elige lo natural.....	25
Ilustración 31. Alimentación balanceada buen rendimiento.....	26
Ilustración 32. Consumiendo alimentos naturales	27



Ilustración 33. Alimentos formadores - fortalecen huesos	28
Ilustración 34. Cereales.....	29
Ilustración 35. Alimentos que refuerzan en sistema inmune	31
Ilustración 36. Los minerales y su función	32
Ilustración 37. Tamaño de una ración.....	32
Ilustración 38. Demostración de una medida casera.....	33
Ilustración 39. Demostración de una porción de alimentos energéticos.....	33
Ilustración 40. Demostración de porción de grasas	34
Ilustración 41. Demostración de porción de frutos secos.	34
Ilustración 42. Demostración de porción de queso	35
Ilustración 43. Demostración de porción de proteínas.....	35
Ilustración 44. Demostración de porción de vegetales.	36
Ilustración 45. Demostración de porción de frutas	36
Ilustración 46. Realizando material didáctico.....	43
Ilustración 47. Evaluando	44
Ilustración 48. Validando.....	44
Ilustración 49. Comida no saludable.....	45
Ilustración 50. Mitos sobre la comida.....	47
Ilustración 51. Comparativo.....	48
Ilustración 52. Ensalada	¡Error! Marcador no definido.
Ilustración 53. Tipos de comida.....	50
Ilustración 54. Tipo de dietas.....	52
Ilustración 55. Influencia de los medios de comunicación.	55
Ilustración 56. Publicidad de los alimentos	56
Ilustración 57. Profesor enseñando	57
Ilustración 58. Técnicas de aprendizaje	57
Ilustración 59. Tipos de nutrientes.....	58
Ilustración 60. Actividad física	59
Ilustración 61. Establecer horarios de comida	60
Ilustración 62. Métodos de enseñanza	63
Ilustración 63. Transmitiendo conocimientos.....	63



INDICE DE TABLA

Tabla 1. Ejemplo de Práctica	42
Tabla 2. Diferencias alimentarias	51
Tabla 3. Hábitos alimentarios	51



INTRODUCCIÓN

Este trabajo me permite dar a conocer los temas tratados durante los dos módulos de la Especialización en Docencia Universitaria, sin antes mencionar que la docente tutora brinda a los estudiantes seguridad y confianza, el acompañamiento para expresar todo lo sentido y vivido durante este periodo de estudio virtual, poniendo en práctica mis habilidades, destrezas y la trasmisión de conocimientos adquiridos durante este proceso de enseñanza-aprendizaje, el mismo que me permitirá ser una persona más humana.

Todo cambia y con esto también los métodos de enseñanza y aprendizaje van evolucionando con el fin de mejorar el desempeño ya sea a nivel educativo o profesional. La enseñanza se refiere al paso de conocimientos ideas y valores entre estudiante y docente o simplemente entre las personas, mientras que aprendizaje es el proceso por el cual el ser humano adquiere nuevos conocimientos o refuerza los mismos para poder desarrollarse lo mejor posible en sus ámbitos respectivos.

Cada capítulo contiene información valiosa sobre la alimentación y nutrición del adulto joven en referencia a la mediación pedagógica, la instancia del aprendizaje, tratamiento del contenido, evaluación y validación de la información, uso de tecnologías digitales entre otros, siempre utilizando herramientas que me permitan ofrecer una información más didáctica, creativa, con material que puede ser utilizado por cualquier profesional de la salud.

Es importante resaltar que una alimentación saludable, completa equilibrada y suficiente en los estudiantes adultos jóvenes, es de vital importancia, todo depende de sus necesidades nutricionales que involucran factores como: edad, sexo, nivel socioeconómico, actividad física, antecedentes patológicos, entre otros.



Los hábitos alimentarios se fueron modificando con la pandemia del COVID 19, afectando en su mayoría a los jóvenes, que en los últimos tiempos se han considerado como un grupo vulnerable, porque en esta edad tienden a tener problemas de estabilidad emocional que conllevan a la ansiedad, estrés, depresión motivo por el cual los jóvenes se dedicaron a consumir mayor cantidad de alimentos procesados y seguir los estereotipos, dentro de dichos cambios también hubieron algunos beneficiosos, ya que optaron por comprar alimentos naturales, alimentarse saludablemente, horarios de comida establecidos, realizar actividad física y consumir la mayor cantidad de líquidos posible para el beneficio de su salud que golpeó fuertemente durante este tiempo. El optar por comprar alimentos naturales ayudó a reflexionar a toda la población en general, que el nivel socioeconómico no interviene en poder alimentarse saludablemente ya que estos alimentos son de menor costo a comparación de los alimentos industrializados, los cuales son perjudiciales para la salud de los jóvenes porque pueden generar enfermedades endocrinas, metabólicas y cardiovasculares.

Otro punto importante a resaltar es la influencia de los medios de comunicación ya que estos afectan directamente a la percepción de los jóvenes ante una alimentación saludable, cuando los jóvenes están en el mundo tecnológico, pueden buscar, ver y subir series, películas, música, videojuegos y videos con contenido violento y sexual, estudios realizados a la población demuestran que las emociones, valores, pensamientos y comportamientos se han vuelto agresivos, el uso y abuso de tecnologías y conexión a redes sociales estudiado indica una falta de control sobre los mismos en su mayoría, los estereotipos creados por las grandes industrias alimenticias.



Capítulo 1. La enseñanza del consumo de alimentos a través de la mediación pedagógica.

“La vida no es dejar que pase la tormenta es aprender a bailar en la lluvia”

Vivian Greene

Este texto paralelo apoyado en la mediación pedagógica me permitirá exponer mis experiencias vividas en las aulas universitarias en mi formación académica como licenciada, además de expresar todo lo aprendido en la especialización de docencia universitaria.

La mediación pedagógica se convierte en una construcción en clave de desarrollo humano, que exige promover educativamente una red de posibilidades de aprendizaje basada en la interconexión ser humano-mundo, de manera que oportunamente podamos estar de “frente a un pensamiento eminentemente poético, es decir, productivo y creativo” (Faber Andrés Alzate Ortiz, 2020)

La mediación puede considerar no solo una intención de pensamiento pedagógico innovador y propositivo, sino un verdadero accionar didáctico que coloque en el centro de las reflexiones docente-aprendizaje-estudiante el acto comunicativo, expresivo como principal propósito en el ejercicio de la formación, concebida como participación, creatividad, expresividad y relación. Dentro de este proceso de enseñanza aprendizaje a través de la mediación pedagógica, es muy importante tomar en consideración las opiniones de todos los que formamos parte de proceso o grupo de la morada universitaria.

Comer bien es una forma de respetarse a uno mismo

Conocer la importancia del acceso, disponibilidad físico y económico a los alimentos seguros y nutritivos, la mayoría de la población en el ciclo de vida desconocen el valor nutricional de los alimentos y aún más el cómo saber alimentarnos saludablemente.

La disponibilidad de alimentos en el hogar nos permite tener una alimentación saludable.

Ilustración 1. Alimentos naturales



Fuente: Fotografías de la autora

El requerimiento nutricional de cada individuo depende principalmente de edad, talla, peso, para determinar el valor calórico total (VCT) de su alimentación diaria para mantener un equilibrio del cuerpo tomando siempre en consideración que sea completa (macro y micronutrientes) equilibrada (óptima distribución del VCT) suficiente (realizar el consumo del requerimiento diario programado) y adecuada (según datos antropométricos edad y estado fisiológico).

Ilustración 2. Comiendo saludablemente



Fuente: Guía Saber Para Ser

La alimentación y nutrición con la mediación pedagógica son pilares del desarrollo.

Si el consumo no se cumple, significa que la alimentación es insuficiente para la persona, ya que el requerimiento calórico excede a lo ingerido (generalmente desnutrición) o cuando el consumo es excesivo el aporte es superior a las necesidades del individuo (sobrepeso u obesidad). La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales.

Ilustración 3.Demostración de exceso y déficit



Fuente: <https://minutounotamaulipas.com/2020/02/04/como-diferenciar-entre-el-sobrepeso-y-la-obesidad/>

El acompañamiento del aprendizaje, en la mediación pedagógica sobre el consumo de los alimentos.

“Aprender es descubrir que algo es posible”

Krishnamurti

El aprendizaje en la morada universitaria, acompañada de la mediación pedagógica está enlazada a la promoción y acompañamiento del aprendizaje desde un conjunto de acciones o intervenciones, recursos, materiales didácticos, como sistema articulado de componentes que intervienen en el hecho educativo, facilitando el proceso de enseñanza

y aprendizaje, la pedagogía supone poner el corazón y el pensamiento en el otro, partiendo siempre de la socialización y de construcción del propio ser.

El intento de comprender y dar sentido al acto educativo, en cualquier edad y cualquier circunstancia en las que se produzca a fin de comprender y acompañar como construcción y apropiación del mundo y de si mismo.

Compartir ideas permite un mejor desarrollo de las actividades en grupo con el acompañamiento de herramientas del autoaprendizaje el conocer las culturas y costumbres alimentarias nos permitira desarrollar de mejor manera nuestro trabajo brindando ese impulso y esa motivación que muchos de los estudiantes pierden a lo largo de la carrera. Es importante recordar que en la vida también se gana no siempre se pierde.

La mejor enseñanza es demostrar con amor y positivismo que todo lo podemos lograr con la motivación y el acompañamiento.

Los beneficios de un aprendizaje y una alimentación balanceada se ven reflejada en el rendimiento del cerebro, pues es un órgano que constantemente necesita energía, ya que la dieta y el aprendizaje están estrechamente vinculados entre sí.

Ilustración 4. Aprendizaje - Alimentación



Fuente:<https://yoelijocuidarme.es/2020/11/05/dieta-alimentos-cerebro/>

Todos los alimentos nos aportan diferentes nutrimentos, por lo que la variedad en la dieta nos da mayor seguridad para prevenir alguna deficiencia en el aprendizaje y con esto se tendría un mejor desarrollo en general.

Ilustración 5. Aprendizaje en grupo



Fuente: <https://bitpadres.com/cultura-y-ocio/temas-debate-ninos-jovenes-adultos>

Una buena enseñanza y buena alimentación es la clave para mantener una mente saludable, es importante que cada quien, de acuerdo a sus propios estilos de vida sanos, organice opciones de alimentos acordes a sus necesidades y posibilidades.

Ilustración 6. Buena alimentación – buen aprendizaje



Fuete: <https://www.gob.mx/firco/es/articulos/hablemos-de-alimentacion?idiom=es>

El aprendizaje al igual que la alimentación incluye tiempo y decisión con lo cual ayuda a los jóvenes a conocer el mundo y generar capacidades para mejorar sus futuras vidas.

Ilustración 7. Generar capacidades



Fuente: <https://www.diabetesjuntosxti.mx/nutricion/que-es-el-plato-del-buen-comer/2019/05/>

1.1. Mediar con la cultura aprendiendo a reflexionar sobre conceptos relevantes de la nutrición.

La mediación es capaz de promover la cultura y acompañar el aprendizaje de nuestros interlocutores, es decir, promover en los otros la tarea de construirse y de apropiarse del mundo y de sí mismos.

La promoción y acompañamiento del aprendizaje desde un conjunto de acciones o intervenciones, recursos, materiales didácticos, como sistema articulado de componentes que intervienen en el hecho educativo, facilitando el proceso de enseñanza y aprendizaje, la pedagogía supone poner el corazón y el pensamiento en el otro, partiendo siempre de la socialización y de construcción del propio ser.

“Llamamos pedagógica a una mediación capaz de promover y acompañar el aprendizaje, es decir, la tarea de construirse y de apropiarse del mundo y de uno mismo, desde el umbral del otro, sin invadir ni abandonar”. (Prieto D. , 2017)

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos



nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales siempre partiendo del otro, identificar los conocimientos, culturas y entorno del ser con quienes vamos a interactuar en el aprendizaje con el acompañamiento del docente.

Toda la información se transmitirá a través del acompañamiento de un relato, que el otro ser, capte de mejor manera el aprendizaje, poniendo de lado no solo la aplicación del trasfondo de la información sino un entendimiento óptimo para que se involucre en el desarrollo del aprendizaje, el trabajo de grupo o equipo permite relacionarnos o interactuar para mantener un mejor interaprendizaje, el compartir ideas permite un mejor desarrollo de las actividades.

Un alimento es toda sustancia elaborada, semielaborada o natural, que se destina al consumo humano, incluyendo jugos, agua natural y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos, pero no incluye los cosméticos ni el tabaco ni las sustancias utilizadas solo como medicamentos. La designación "alimento" incluye además las sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito, costumbres, o como coadyuvantes. (OPS, 2021)

Al relacionar este concepto con acciones u objetos cotidianos del diario vivir, se lo puede comparar con la gasolina de un vehículo, ya que sin esta el vehículo no avanza. Es lo mismo con los alimentos, sin estos el ser humano no tiene la fuerza o energía para realizar todas las actividades del día.

Ilustración 8. Grupo de alimentos



Fuente: Fotografías de la autora

La alimentación es el conjunto de acciones voluntarias mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. (Gómez, 2021)

La alimentación se puede relacionar con la necesidad de ir a una gasolinera, es decir una persona se dirige a una estación de servicio porque su vehículo no tiene suficiente combustible para avanzar; es lo mismo con los seres humanos nosotros adquirimos alimentos de forma voluntaria los cuales proporcionan al organismo energía para poder realizar todas las actividades del día.

Ilustración 9. Degustando una alimentación saludable



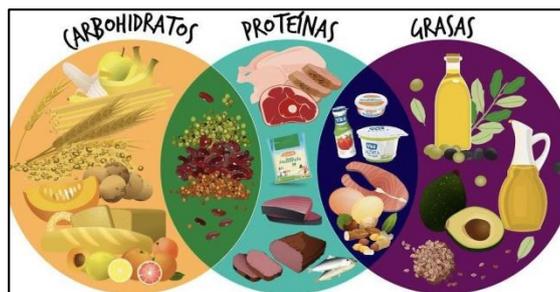
Fuente: <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/meta-2020-tener-una-alimentacion-saludable/>

La nutrición es la ciencia que comprende todos aquellos procesos involuntarios mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos. El cuerpo humano necesita los nutrientes para llevar a cabo distintas funciones:

- Cubrir las necesidades energéticas.
- Formar y mantener las estructuras corporales.
- Regular los procesos metabólicos.
- Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición. (Gómez, 2021)

Al comparar la nutrición con acciones u objetos cotidianos de la vida, nutrición lo podemos relacionar con el funcionamiento del vehículo, así como los procesos involuntarios que realiza nuestro organismo.

Ilustración 10. Función de los alimentos



Fuente: <https://www.calistenia.net/calcular-macronutrientes/>

Nutrientes entiende cualquier sustancia química consumida normalmente como componente de un alimento, que:

- a) Proporciona energía;
 - b) Es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida;
 - c) Cuya carencia hará que se produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos.
- (FAO, 2021)

A los nutrientes se lo puede comparar con los componentes de la gasolina, ya que estos son indispensables para que el combustible cumpla su función de alimento para el vehículo, y así, este pueda circular correctamente. De la misma forma los nutrientes son sustancias que contienen los alimentos de los cuales obtenemos la energía necesaria para realizar todo tipo de función y tener una vida sana.

Ilustración 11. Alimentos reguladores del sistema inmune

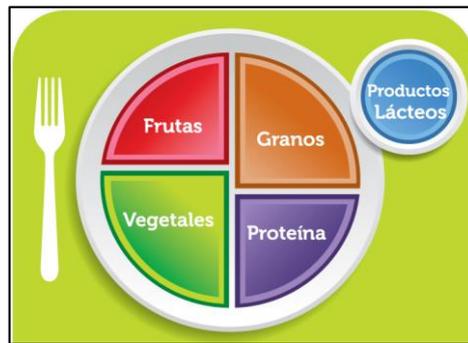


Fuente: <https://www.vivosano.org/nutrientes-que-son-y-como-te-ayudan/>

La dieta es un régimen alimentario o guía alimentaria que contribuye al estilo de vida de una persona, la cual debe ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua. (Martín., 2021)

Relacionando la dieta vendría siendo el tipo de gasolina que mejor que le favorezca al automóvil para que así este funcione correctamente y no haya inconvenientes en un futuro.

Ilustración 12. Mi plato saludable



Fuente: <https://miradorsalud.com/alimentacion-saludable-guia-plate-y-healthy-eating-plate/>

1.2. Volver la mirada a los alimentos naturales con el consumo actual de alimentos industrializados.

En este proceso de aprendizaje, me puedo dar cuenta que existen términos con diferentes significados en este caso la palabra currículum, que para mí hasta el inicio de esta práctica significaba la historia de mi vida, donde y que estudie, cursos realizados, trabajos ejecutados y proyectos desarrollados.

A nivel educativo la elaboración curricular es una disciplina que surge en el marco innovativo de las nuevas tendencias educativas curriculares y pedagógicas. Las exigencias del contexto sociopolítico y económico en el cual la educación tiene lugar plantear nuevas demandas y propuestas, la mayor importancia de la educación no formal y el aprendizaje se extiende a lo largo de toda la vida.

La crisis económica inicia en los años 70 y profundiza en los 80 y en los 90, las instituciones educativas, se han visto sacudidas por estos fuertes cambios culturales y sociales, poniendo de manifiesto sus aspectos más anacrónicos, y entre ellos, muy especialmente las propuestas curriculares que ofrecen. (Brovelli, 2005)

Resulta importante poder discriminar cuales son los restos fundamentales a los que debe responder la educación en la actualidad. En tal sentido son esclarecedores los desafíos que señalan (Hernández, 2017)

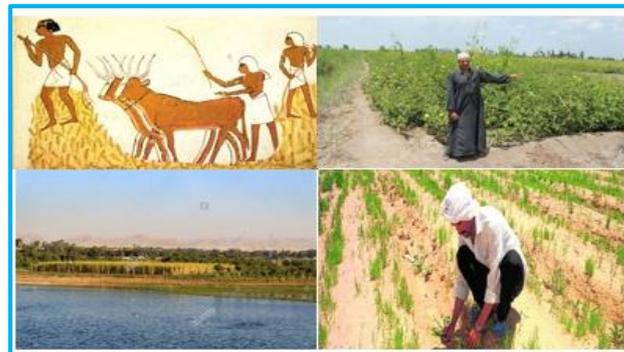
En la actualidad el consumo de alimentos industrializados se ha hecho costumbre a nivel de toda la población aparentemente por falta de tiempo para la preparación del mismo, la crisis económica se hace que las familias vendan

En la antigüedad la alimentación era muy diferente una multitud de fuentes escritas y figurativas del *antiguo Egipto* revelan las modalidades de su producción alimenticia y den testimonio de que en todas las épocas los egipcios tuvieron a su disposición un amplio abanico alimenticio.

Entre los animales de cría, el cerdo ocupaba un lugar privilegiado, pero se consumía también ampliamente carne de res y de cordero. Con todo, los egipcios preferían las aves silvestres o las de cría (gansos, patos, perdices, palomas, pelicanos...) En cuanto a los cereales, eran, como se sabe, objeto de grandes cultivos como las verduras (cebollas, puerros, lechugas, ajo) y las leguminosas (garbanzo, lenteja...)

Una buena alimentación y nutrición mejoran la capacidad intelectual con lo cual ayudan al desarrollo social.

Ilustración 13. Cultivando



Fuente: <https://egiptoatuspies.blogspot.com/2012/09/la-alimentacion-en-el-antiguo-egipto.html>

Una buena nutrición crea salud en todas las áreas de su existencia. Todas las partes están interconectadas.

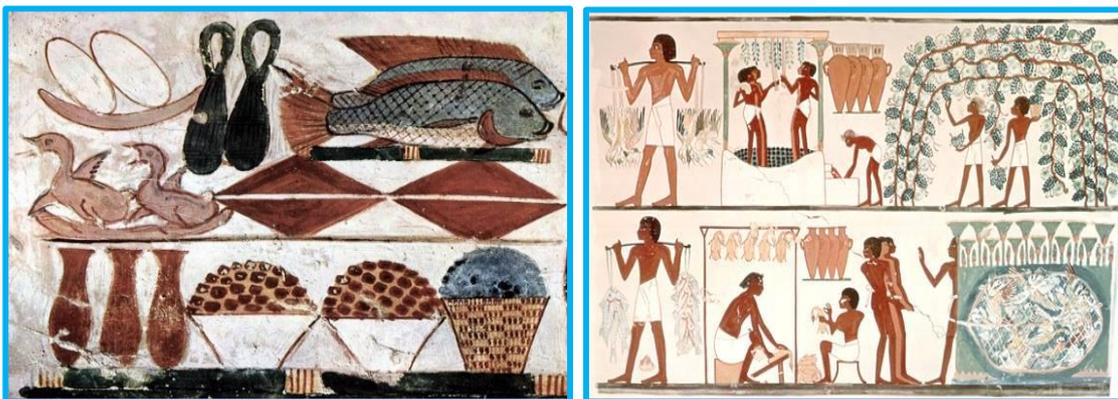
Ilustración 14. Labrando la tierra



Fuente: historia y vida/historia-antigua

Alimentarse adecuadamente es una decisión inteligente debido al rendimiento de la inversión: mejor salud, educación, productividad y un futuro próspero.

Ilustración 15. Almacenamiento y conservación de los alimentos



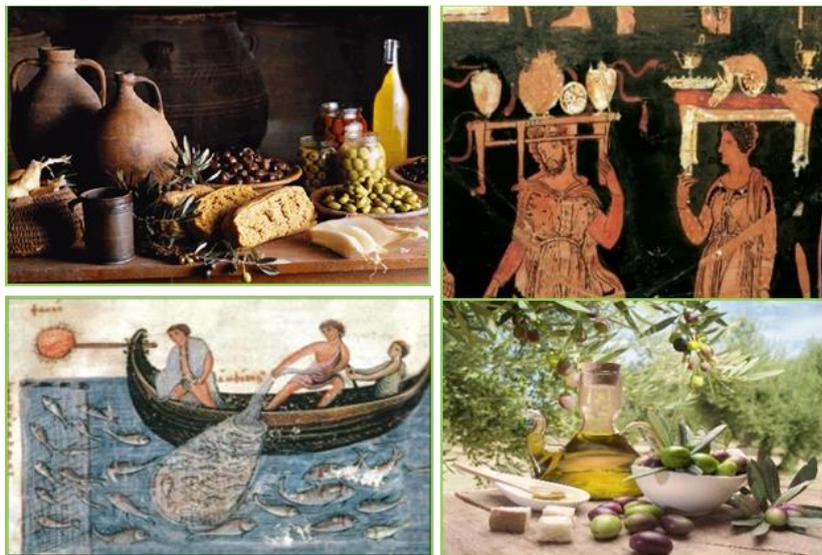
Fuente: <https://historiaeweb.com/2015/02/28/alimentacion-antiguo-egipto/>

El griego tenía la convicción de ser un hombre civilizado, contrariamente al bárbaro quien se contentaba con recolectar y cazar lo que encontraba en la naturaleza de la cual dependía.

Las ovejas se reservan entonces principalmente para la lana y la leche de la cual se fabricaban el queso. Los bovinos eran escasos y se usaban únicamente como animales de tiro y de carga. En cambio, se consumía pescado, aun cuando no fuera objeto de ninguna transformación se puede considerar que el aporte proteico en la alimentación de los griegos era más bien débil, hasta el punto que se podría no llegar a preguntar si esta carencia en la mayoría de la población no había traído como consecuencia un debilitamiento de su salud.

Las industrias alimentarias deben garantizar que los alimentos que producen sean nutritivos y saludables, para así realizar dietas equilibradas y variadas.

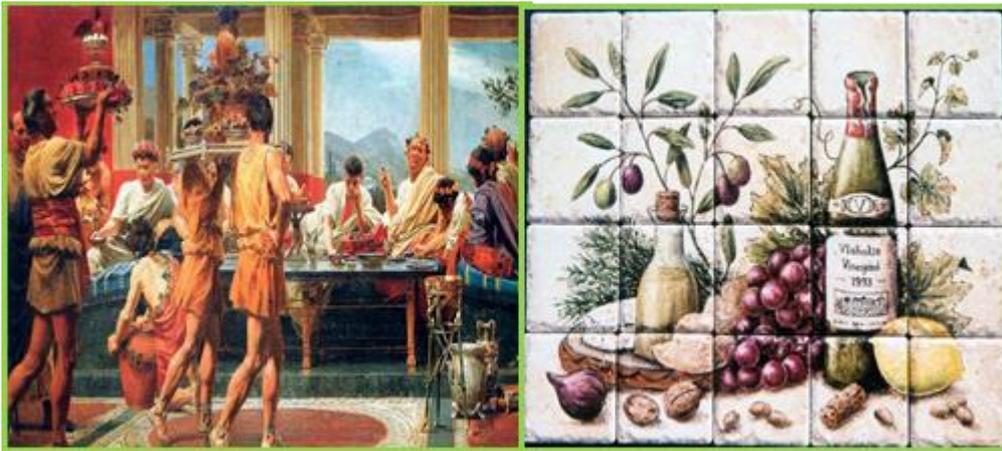
Ilustración 16. Métodos de caza y recolección de los alimentos



Fuente: <https://comeronocomer.es/entrevistas-mitologicas/viaje-la-antigua-dieta-griega>

La alimentación no solo trata sobre comer, también se basa en aprender a vivir.

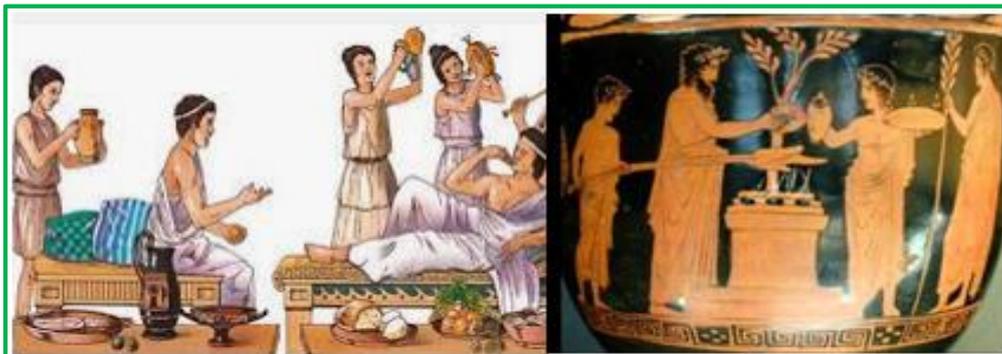
Ilustración 17. Familia



Fuente: <https://miradorsalud.com/dieta-mediterranea-salud-de-los-griegos-y-algo-mas-sobre-como-comer-el-mundo/>

Desde tiempos antiguos esforzarse para llevar una adecuada nutrición es la mejor inversión para tu cuerpo y mente que se puede hacer.

Ilustración 18. Compartiendo alimentos



Fuente: <http://paseandohistoria.blogspot.com/2011/03/la-dieta-de-los-griegos.html>

Para los romanos el papel de la carne es importante. Aun si no ocupa el rol primordial en su alimentación. El trigo es un alimento preferido, hasta el punto que cuando le dan carne se rebela. El cerdo ocupa un lugar no desdeñable en el aporte de proteínas animal. El romano del pueblo no consume finalmente sino poco trigo, además del cerdo las aves, el queso y algunas veces el pescado, se alimentan abundantemente de verduras principalmente el repollo y cereales diversos.

Se puede decir entonces que los romanos tenían una alimentación un poco mejor equilibrada que la de los griegos por el hecho de tener un aporte proteínico superior.

La alimentación no solo trata sobre comer, también se basa en aprender a vivir.

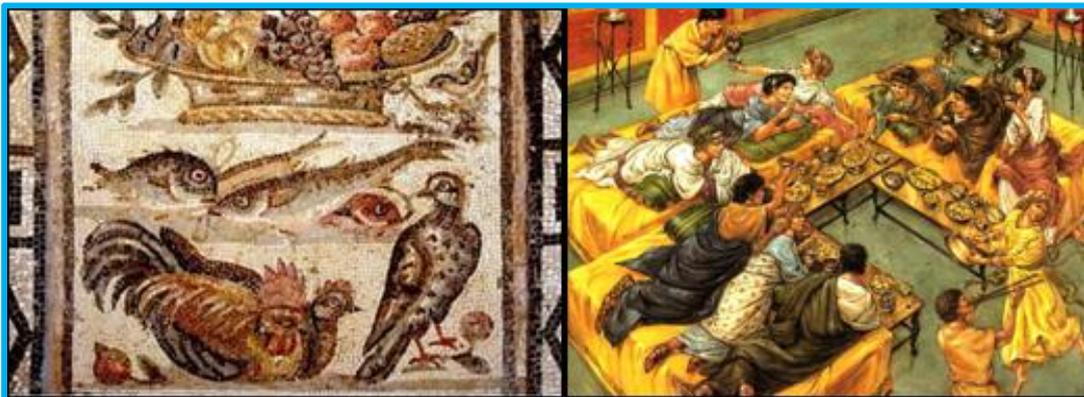
Ilustración 19. Alimentos proteicos



Fruta: <https://gladiatrixenlaarena.blogspot.com/2018/08/alimentacion-de-las-clases-pobres-de.html>

Comer sano no es comer pocas calorías no es sentirse hambriento es nutrir su cuerpo con alimentos adecuados y nutritivos.

Ilustración 20. Cena



Fuente: https://corrieredipanama.com/es/gastronomia/cocina-y-alimentacion-en-la-antigua-roma_1318

Desde tiempos remotos la nutrición ha sido clave en la salud, el cuerpo humano se cura a sí mismo y la nutrición proporciona los recursos para realiza esta tarea.

Ilustración 21. Frutas silvestres



Fuente: <https://gloriaderoma.com/la-gastronomia-romana/>

En la edad media el aporte en proteínas animales era particularmente importante: carne, aves, pescado, huevos, lácteos. Los cereales inferiores –cebada, escanda, mijo, sorgo, Centeno, mucho más corrientes que el trigo, se acompañaban frecuentemente de leguminosas: habas, frijoles, arvejas, garbanzos para un mejor aprovechamiento de la proteína vegetal.

Las legumbres constituían un complemento importante a la preparación de sopas en las cuales siempre había carne. Esta complementariedad entre los recursos animales y vegetales permitió entonces asegurar una alimentación equilibrada a las poblaciones de la Alta Edad Media. (Montignac, 2021)

Verse bien y sentirse bien van de la mano. Si tiene un estilo de vida saludable, su dieta y alimentación están controladas, van poder sentirse bien.

Ilustración 22. Horneando pan



Fuente: <http://apoyomutuo.org/el-trabajo-en-la-edad-media/>

La alimentación es el único remedio que puede hacer que nos recuperemos totalmente y que se puede usar con cualquier tratamiento. Recuerde, la comida es nuestra mejor medicina.

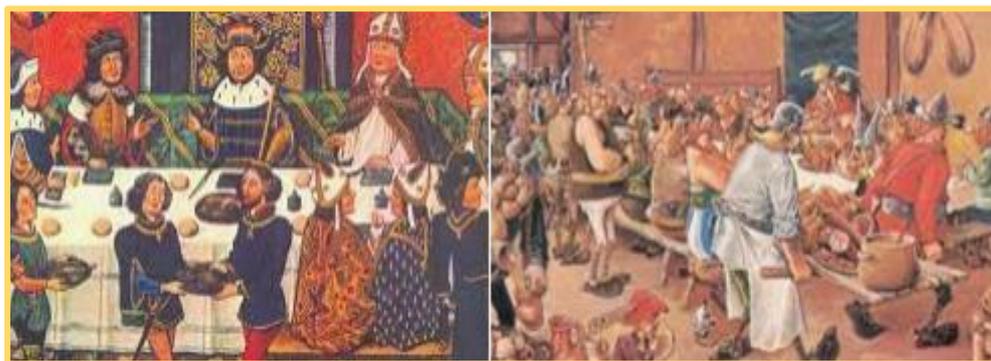
Ilustración 23. Alimentándose nutritivamente.



Fuente:<https://renovatiomedievalium.wordpress.com/2017/05/16/la-alimentacion-en-la-edad-media/>

Una adecuada nutrición no solo te dará una vida más larga, mejorará tu calidad de vida y tu bienestar durante todos los días.

Ilustración 24. Faraones de cena



Fuente:<https://noloseytu.blogspot.com/2015/05/la-alimentacion-en-francia-en-la-edad.html>

En los tiempos modernos la agricultura tuvo como consecuencia un aumento de la parte de los granos en la alimentación popular, la cual, de hecho, se volvía cada vez menos variada y cada vez más deficiente en proteínas. El consumo de carne disminuyó entonces de manera drástica, a fines del siglo XVI, la mayoría de las granjas no criaban ya sino un solo cerdo por año, lo que era tres veces menos que a principios del mismo

siglo. Esta degradación de la ración alimenticia de la gente del pueblo era evidentemente diferente según los países y las regiones, pero dejó huellas innegables sobre las poblaciones cuya salud se vio muy perjudicada. Según numerosas estadísticas, se afectó incluso la talla de los individuos.

El azúcar no era un alimento nuevo, pero mientras se la produjo únicamente a partir de la caña de azúcar se mantuvo como un ingrediente muy marginal. El descubrimiento en 1870 del molino cilíndrico el cual permitirá poner a disposición de la población verdadera harina blanca a precio asequible para todo mundo. El azúcar y la harina blanca comparten con la papa el triste privilegio de producir efectos perversos sobre el metabolismo (hiperglicemia e hiperinsulinismo) los cuales, como sabemos, son factores de riesgo mayores en la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

La clave para la salud es una correcta alimentación, un incremento en la producción de los alimentos a base de la agricultura, esto es proteger el desarrollo del país y salud de las personas.

Ilustración 25. Alimentos de los diferentes continentes.



Fuente: <https://blog.oxfamintermon.org/pautas-para-llevar-una-alimentacion-saludable/>

El cuerpo humano parece indestructible cuando es joven. Pero es muy frágil y debe ser cuidado durante toda nuestra vida. A menudo nos alimentamos mal y esto puede generar problemas a futuro.

Ilustración 26. Comida rápida



Fuente: <https://lightfieldstudios.net/sp/314548586/stock-photo-unhealthy-eating.html>

La nutrición y dieta es un hábito al que hay que adaptarse. Es tan costoso dejar una dieta poco saludable como una dieta saludable.

Ilustración 27. Alimentos modificados y alimentos naturales



Fuente: dieta-mediterránea

La época contemporánea que empieza en los primeros años del siglo XX y llega hasta nuestros días se caracteriza por cierto número de acontecimientos importantes. La



industrialización en la alimentación se vuelve considerable y la elaboración de los productos comestibles tradicionales (harinas, aceites, mermeladas, mantequillas, queso antes artesanal, se realizan ahora en fábricas importantes, incluso gigantescas.

Asimismo, el descubrimiento de procedimientos de conservación como la esterilización al color en una burbuja (apertización) y posteriormente el ultra congelado permiten acondicionar un gran número de alimentos frescos en forma de conservas o de ultra congelados (*frutas, legumbres, carnes, pescado...*)

En estos cincuenta últimos años de manera exponencial. Se trata de la mundialización de un modo alimenticio desestructurando de tipo norteamericano en el cual la Fast Food (restauración rápida) es una de las mayores realizaciones.

Ahora bien, sabemos que en todos los lugares del mundo en donde se desarrolla este modo alimenticio, arrastra consigo, como fue el caso en Estados Unidos su país de origen, un aumento fenomenal de la obesidad, de la diabetes y de las enfermedades cardiovasculares, tres de las mayores plagas metabólicas que la humanidad debe enfrentar ahora. (Montignac, 2021)

La comida ultra procesada puede ser la forma más lenta de veneno, se debe empezar a cambiar los inadecuados hábitos por adecuados, ya que la comida que ingerimos puede ser la más segura y poderosa forma de medicina.

Ilustración 28. Productos procesados e industrializados.



Fuente: <https://espaciociencia.com/como-afectan-los-alimentos-procesados-al-cuerpo-y-al-cerebro/>

Si quiere cambiar su cuerpo, tiene que empezar por cambiar su mente no a los alimentos industrializados.

Ilustración 29. Cual alimento elijo



Fuente: <https://afasiacontacto.com/2020/07/26/32922/>

No compre productos, adquiere alimentos.

Ilustración 30. Elige lo natural



Fuente:<https://www.eluniverso.com/noticias/2020/07/08/nota/7899168/tendencias-consumo-pandemia-alimentos-servicios-ecuador/>

Actualmente las industrias están bombardeando a la población con el consumo de alimentos procesados sin saber que estos no cumplen con el valor nutricional que cada ser humano necesita, la alimentación y nutrición es importante a base de alimentos naturales no industrializados para tener un mejor crecimiento y desarrollo.

Capítulo 2. Educando alternativamente con la medición pedagógica sobre la alimentación del adulto joven.

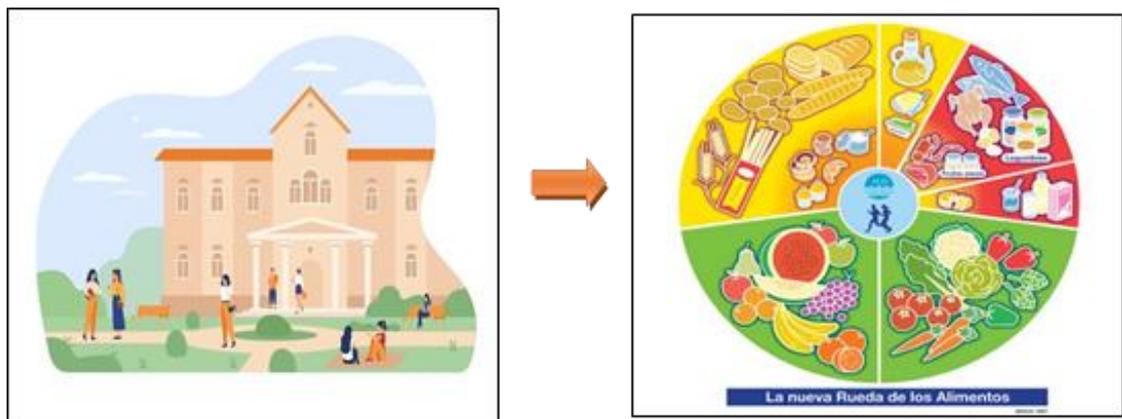
2.1. En torno a nuestras casas de estudio en función del grupo de alimentos.

La universidad es una institución igualitaria de maestros y estudiantes que protege y defiende a los mismos, su objetivo es aprender los saberes y posee autonomía la cual se han convertido en multitudes con diferentes objetivos, experiencias pasajeras, constituidas momentáneamente por un grupo de individuos movidos por un logro común y siendo esta la más representativa, la sociedad tiene terror a la crítica intelectual por la verdad y a la innovación. (Ried, 2012)

Cuando hablamos de alimentación encontramos una variedad de los mismos los cuales se encuentran divididos por grupos los cuales son:

- Lácteos y derivados: leche, queso, yogurt, cuajada, nata
- Huevos: huevo de gallina, huevo de pato, huevo de codorniz, huevo de pavo.
- Carnes: Pescados, mariscos, carnes blancas: aves, pescado, carnes rojas: cerdo, cordero, vísceras, conejo, res, chivo, cuy entre otros.
- Leguminosas secas: frijol, arveja, lenteja, soya, garbanzo, chochos, habilla.
- Grasas: aceite de oliva
- Azúcar: azúcar blanca, morena, miel de abeja, panela.
- Cereales y derivados: Arroz, arroz de cebada, morocho, quinua, avena, mote, maíz canguil entre otras
- Tubérculos: papa, camote, yuca, papa china, zanahoria blanca, melloco, mashua, malanga.
- Plátanos: Verde
- Frutas: Claudia, ciruela, ciruelas pasas, durazno, manzana, durazno, pera, ovo, naranja, mandarina, sandía, piña, papaya, melón, lima, pepino, granadilla, kiwi, tuna, zapote entre otras
- Verduras: Hortalizas y legumbres: acelga, achogcha, apio, berro, berenjena, cebolla, blanca, cebolla perla, cebolla paiteña, brócoli entre otras

Ilustración 31. Alimentación balanceada buen rendimiento.



Fuente: <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/>

2.2. Perfeccionar la alimentación del adulto joven en torno a los educar para

La educación es un proceso que ayuda al desarrollo de todo ser humano, siendo el pilar fundamental de este, ya que la educación es una manera de libertad con la cual le ayuda a la persona a expresar lo que siente, lo que quieren o deseen, sus necesidades, opiniones, miedos, intereses, creatividades y criterios, con lo cual la persona se vuelve más responsable y le ayuda a conocerse a sí mismo y a mejorar como persona. (Ried, 2012)

Ilustración 32. Consumiendo alimentos naturales



Fuente: comiendo saludable

2.3. Las instancias del aprendizaje sobre las funciones de los alimentos en el organismo

2.3.1. La función de los alimentos en la vivencia de las instancias de aprendizaje.

El aprendizaje y la enseñanza son procesos que se dan continuamente en la vida de todo ser humano, por eso no podemos hablar de uno sin hablar del otro. Con el aprendizaje se busca que los estudiantes entiendan, utilicen la información, estudien, relacionen, sintetizen, opinen, resuelvan problemas entre otros aspectos. Ambos procesos se reúnen en torno a un eje central, el proceso de enseñanza-aprendizaje, que los estructura en una unidad de sentido. La inteligencia desarrolla una estructura y un funcionamiento, ese mismo funcionamiento va modificando la estructura.

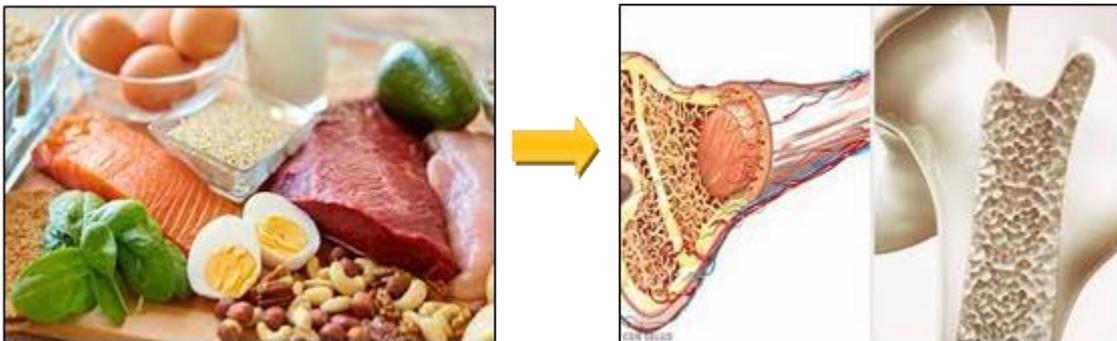
De la misma forma al igual que el aprendizaje; los alimentos tienen su propia función la cual ayuda al ser humano a desarrollarse de la mejor manera. (Ried, 2012)

2.3.2 Formadores

Proteínas: Las proteínas son macromoléculas que están formadas por carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno fundamentalmente, aunque también pueden contener minerales como azufre, hierro y fósforo. (Sanz, 2010)

La función principal de las proteínas es la estructural o plástica, es decir, nos ayudan a fabricar, regenerar y mantener nuestros tejidos como la piel, las uñas, los tendones, los órganos y sistemas del organismo y desempeñan también un gran número de funciones en las células de los seres vivos. etcétera. Es decir, si comparamos nuestro cuerpo con una casa, las proteínas serían los ladrillos, junto con los cimientos y las tejas. (Webconsultas, 2021)

Ilustración 33. Alimentos formadores - fortalecen huesos



Fuente: <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/que-son-las-proteinas-y-como-incluir-las-en-su-alimentacion-diaria/>

2.3.3. Energéticos

Hidratos de carbono: Los carbohidratos son sustancias naturales compuestas de carbono, hidrógeno y oxígeno. Antiguamente se les conocía como “hidratos de carbono”.

La función de los hidratos de carbono es ser la principal fuente de energía para el organismo humano de fácil obtención y menor costo.

- De forma especial, le suministra energía al sistema nervioso y al cerebro aportando un valor energético de 4 kilocalorías/gramo aproximadamente. Se almacenan en los músculos y en el hígado, en forma de glucógeno.
- Tienen una función reguladora porque evitan la formación de cuerpos cetónicos, debido al eficiente metabolismo de los lípidos.
- Coadyuvan en el mantenimiento de los niveles normales de glucosa, colesterol y triglicéridos en sangre.
- Tienen una función plástica, debido a que colaboran en la formación de tejido conjuntivo, además son parte de las membranas de los vasos sanguíneos y del tejido nervioso.
- Coadyuvan de gran manera en la función gastrointestinal, pues el proceso de fermentación de la lactosa facilita el desarrollo de la flora bacteriana saprófita. Además, previenen la obesidad, ya que la fibra vegetal produce saciedad y así se logra disminuir la ingesta de alimentos. (Course_Hero, 2021)

Ilustración 34. Cereales



Fuente:<http://saludybuenosalimentos.es/nutricional/nutrientes.php?nutriente=Calor%EDas>

2.3.4 Reguladores del sistema inmune

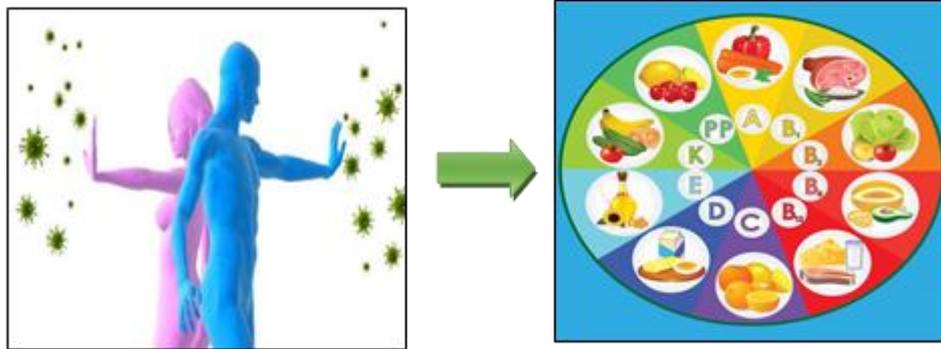
Vitaminas: Las vitaminas son micronutrientes orgánicos, sin valor energético, necesarias para el hombre en muy pequeñas cantidades y que deben ser aportadas por la dieta, por la alimentación, para mantener la salud. (Azcona, 2013)

Cada vitamina tiene funciones específicas



- La vitamina A previene infecciones, favorece el crecimiento interviniendo en el desarrollo de los huesos, participa en síntesis de proteínas, previene la ceguera y refuerza la visión nocturna...
- La vitamina D está relacionada con la mineralización de los huesos. Desempeña un papel fundamental junto con el calcio y el fósforo para mantener los huesos y los dientes sanos.
- La vitamina E por su acción antioxidante, retrasa el envejecimiento celular, tiene acción cicatrizante, protege los vasos sanguíneos ...
- La vitamina K se sintetiza de manera general por las bacterias de la flora intestinal, pero también la encontramos presente en diferentes alimentos. Participa en la síntesis de protrombina y otros factores de coagulación, y en síntesis de proteínas óseas.
- La vitamina C tiene propiedades antioxidantes, previene la aparición de cataratas, enfermedades degenerativas y aumenta la resistencia frente a las infecciones. También facilita la absorción de hierro contenido en los alimentos, desempeña un importante papel en los procesos de desintoxicación que tienen lugar en el hígado y activa la síntesis de colágeno ayudando a la curación de las heridas e interviene en la formación de cartílago, huesos y dientes.
- Las vitaminas del grupo B pueden actuar regulando la energía de la comida consumida, evitando estados de cansancio, fatiga. Intervienen en la formación de glóbulos rojos, en el crecimiento y mantenimiento de los tejidos. (QuironSalud, 2018)

Ilustración 35. Alimentos que refuerzan en sistema inmune



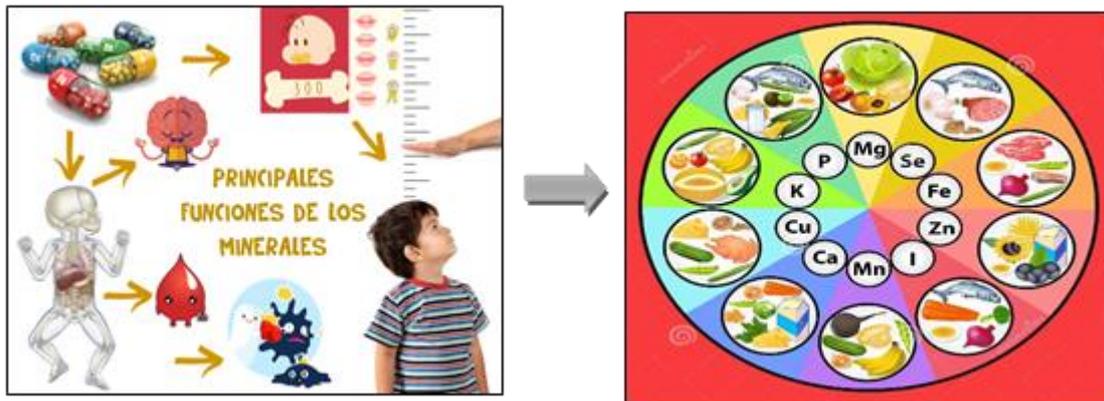
Fuente: <https://larepublica.pe/salud/2020/04/29/que-alimentos-danan-tu-sistema-inmunologico-y-debemos-evitar-consumir-atmp/>

Minerales: Los minerales son elementos inorgánicos esenciales para el organismo humano, se consideran micronutrientes. No pueden ser sintetizados y deben formar parte de la alimentación diaria. (Azcona., 2017)

Funciones en el organismo:

- Función estructural: Se encuentran formando parte de los tejidos, como el calcio y fósforo que forman los huesos.
- Mantenimiento del equilibrio iónico: como el sodio y el potasio.
- Mantenimiento de la presión osmótica: el agua entra y sale de los tejidos y los vasos sanguíneos para equilibrar las concentraciones de minerales dentro y fuera de los mismos, regulando así la presión osmótica.
- Estructura y función de las membranas celulares: forman parte de las membranas celulares, actuando como vehículos de transporte de sustancias hacia el interior.
- Función biorreguladora: forman parte de los metaloenzimas (metaloproteínas con función enzimática) y actúan como cofactores y activadores de diversos enzimas y complejos enzimáticos.
- Formación de complejos hormona-micro elementos, como el calcio y la parathormona, que intervienen en la formación del hueso. (Henufood, 2012)

Ilustración 36. Los minerales y su función



Fuente: <https://siegfried.com.mx/minerales-en-la-infancia-desde-al-nacimiento-hasta-los-6-anos-de-edad/>

Capítulo 3. Las instancias del aprendizaje aplicando las porciones de los alimentos a través de medidas caseras.

3.1. La vivencia de la instancia de aprendizaje en relación a las porciones

PORCIÓN

Se refiere al tamaño del alimento que se indica consumir de la ración. Es decir, es una parte de la ración, ya sea de una fruta, una verdura, una pieza de carne o un alimento empaquetado etc.; recordando que una preparación puede contener más de una porción.

(Slim, 2009)

Ilustración 37. Tamaño de una ración



Fuente: Fotografías de la autora

MEDIDA CASERA

Es un método casero o truco que se utiliza para medir los alimentos, consiste en utilizar utensilios o nuestras manos para guiarnos en la cantidad de alimento que vamos a consumir. (Perez, 2015)

Ilustración 38. Demostración de una medida casera.



Fuente: Fotografía de la autora

La palma de la mano para la porción de carnes.

3.2 Aprendiendo más sobre las instancias de aprendizaje

Cereales, Tubérculos, Legumbres

Ilustración 39. Demostración de una porción de alimentos energéticos.



Fuente: <https://app.emaze.com/@AWRTCORR>

Un puñado nos servirá para establecer la cantidad de cereales como arroz, pasta que debemos tomar de igual forma los tubérculos como papas, yucas, camote y legumbres como frejol, lenteja, garbanzo.

Grasas, Aceites, y Azúcar

Ilustración 40. Demostración de porción de grasas



Fuente: <https://www.lavanguardia.com/magazine/experiencias/20210122/6183241/que-azucar-demonio-nutricionistas-mejor-amigo-cerebro.html>

La yema del dedo pulgar o dedo gordo de la mano equivaldrá a la cantidad de grasa como la mantequilla y aceite que deberíamos tomar, de la misma manera la cantidad de azúcar.

Frutos secos

Ilustración 41. Demostración de porción de frutos secos.



Fuente: <https://globovision.com/article/conoce-como-reacciona-el-cuerpo-al-comer-frutos-secos?platform=hootsuite>

La recomendación es comer un puñado de frutos secos sin sal como nueces, almendras

Quesos

Ilustración 42. Demostración de porción de queso



Fuente: <https://www.contextoganadero.com/blog/como-hacer-queso-fresco-casero-con-3-ingredientes-sin-cuajo>

La cantidad de queso no debe ser mayor a dos dedos.

Carnes

Ilustración 43. Demostración de porción de proteínas



Fuente: Fotografías de la autora

La palma de la mano equivale a una porción de proteína, carne, pollo y pescado.

Vegetales

Ilustración 44. Demostración de porción de vegetales.



Fuente: Fotografías de la autora

La ración de verduras recomendadas es la capacidad de las dos manos juntas.

Frutas

Ilustración 45. Demostración de porción de frutas



Fuente: Fotografías de la autora

La porción de fruta recomendada es una pieza que encaja en la mano abierta en forma de cuenco.



3.3. Tratamiento del contenido

3.3.1. Ejercicio de interaprendizaje revisando nuestro texto paralelo, fortaleciendo la enseñanza en la universidad, a través de la mediación pedagógica.

Dificultades

La dificultad que se pudo presentar en el transcurso del trabajo es el planteamiento de los temas que vayan acorde a la alimentación, nutrición y la mediación pedagógica, igualmente buscar métodos que faciliten la transferencia de información clara y precisa para mayor entendimiento de la misma, durante la vida se logra aprender diferentes cosas y se busca la mejor forma de aprendizaje, Toda persona tiene diferente forma de aprendizaje y las y los educadores deben tomar en cuenta esto, para que así las y los estudiantes desarrollen sus habilidades y procesen mejor la información. Para ello se debe aprender cuales son y qué hacer cuando en un salón de clase se pueda tener estilos distintos y así poder desarrollar de manera eficaz la función mediadora asumida por el docente.

Habilidades

Entre algunas de las habilidades que puedo nombrar, es la capacidad de crear un escrito a partir de la reflexión y/o razonamiento para que así este sea más fácil de comprender, además me ha ayudado a ser más crítica con el trabajo y así innovar al momento de redactar texto y lograr más autonomía al escribirlo.

Virtudes

Aprender de todo lo que me rodea es una virtud ya que esto me ayuda a afrontar nuevas situaciones. Este trabajo me ha permitido realizar las acciones con firmeza, prontitud, facilidad y deleite.



Sentimientos

La emoción más grande que tuve es saber que el aprendizaje es un desarrollo a través del cual se adquieren o modifican destrezas, conductas, habilidades, conocimientos como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación ya sea en el aula o en un grupo social. El aprendizaje está vinculado con la educación y el desarrollo personal siendo un proceso de cambio en el comportamiento de las personas, aprendí nuevos métodos de enseñanza que facilita el aprendizaje de los estudiantes.

3.4. Planificando nuestras prácticas con evaluación y validación.

Por la situación actual que está atravesando el mundo entero se ha suspendido la educación presencial y se está ejecutando la educación virtual a distancia, actualmente los docentes se han convertido en mediadores de la pedagogía aplicando métodos y destrezas para poder llegar a los estudiantes.

El *saber* es el conjunto de conocimientos, técnicas teóricos y prácticos que el ser humano va adquiriendo antes y durante su aprendizaje, el mismo que se va desarrollando con la experiencia y se sustenta en el desempeño de sus competencias.

El *saber hacer*, hablamos aquí de las habilidades, destrezas y aptitudes de los individuos, a nivel laboral el mismo que se refleja en la calidad y calidez del trabajo entregado.

El *saber ser*, son las aptitudes emocionales del individuo que se manifiestan en el desempeño de sus actividades y habilidades adquiridas durante su formación. (Morín, 2021)



3.4.1. El mapa de prácticas

El mapa de prácticas es la visión de la totalidad de la mismas, dentro del desarrollo de una asignatura, lo cual es útil para la planificación de un curso o para el análisis de lo que se está realizando.

3.4.2. El diseño

Una práctica de aprendizaje requiere explicaciones, de dialogo, de indicaciones precisas sobre lo que se espera de ella. Las prácticas siempre tienen una explicación, un marco de sentido y recomendaciones en cuento al procedimiento.

3.4.3. Prácticas de significación

Esta práctica busca incentivar de un modo flexible a significar, una actitud activa ante diferentes productos discursivos, en el sentido de no caer en la aceptación sin más; una capacidad de relacionar textos y de perderles el miedo y enfrentarlos críticamente.

Posibles prácticas de significación:

De planteamiento de preguntas. – Una pregunta bien planteada anticipa la respuesta, de la misma manera el tono al hacer la pregunta debe ser el indicado. Aprender a preguntar y a preguntarse significa un paso muy valioso en el aprendizaje.

De variaciones textuales. -El alcance de un concepto viene dado por el texto en el cual figura; y no solo de un concepto también de un punto de vista lo cual amplia la capacidad de significación.

De árboles de conceptos. - Esta práctica hace referencia a la aplicación de ejercicios de menor a mayor complicación, logrando una capacidad de ordenamiento valiosa para su aprendizaje y para su comprensión de la realidad y de sus estudios



3.4.4. Prácticas de prospección

Son profundos cambios socioculturales y económicos, la educación no debe estar al margen, por el contrario, debe ser una de las claves principales que permita comprender la realidad compleja en que vivimos, facilitando la adquisición de competencias necesarias para resolverlas

3.4.5. Sobre los caminos de la prospectiva

Es una reflexión acerca del desarrollo de las aptitudes prospectivas que requiere; es sobre el pensamiento estratégico, innovación y solución, de problemas complejos, con el objetivo de fortalecer un Estado Activo y una sociedad responsable aptos de enfrentar los grandes desafíos.

3.4.6. Prácticas de observación

La observación nos permite detectar detallados rasgos dentro de un proceso determinado, siendo este un proceso sistemático, con el objetivo de hacer una descripción de cómo este proceso se realiza, a partir de una clasificación de elementos y etapas. De esta manera el instrumento compartido, pueda ser, no solo utilizado como un recurso de apoyo por docentes, directores, supervisores además de las personas cuya responsabilidad conlleva la evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje que se realizan en las aulas en los diferentes niveles de educación en donde tanto como el observador y el observado crecen profesionales.

3.4.7. Prácticas de interacción

Las interacciones educativas significativas involucran varios ámbitos de la experiencia en el aula. Es decir, no se trata solamente de los vínculos emocionales, se trata también de las relaciones expresadas en la administración del trabajo en el aula y de las estrategias que se utilizan para atraer y profundizar en el conocimiento. Es importante la



planificación de entrevistas y de otros recursos de recopilación de información a través del contacto con la gente. De lo contrario, se pierden hermosas oportunidades de profundizar en un tema y en una existencia. Vuelve aquí a aflorar el valor de la pregunta. Además, cuando uno le pregunta a alguien, le corresponde primero conocer el tema en cuestión. (Prieto Castillo, 1990)

3.4.8. Prácticas de reflexión sobre el contexto

Volcar la reflexión al contexto constituye un recurso precioso para el aprendizaje, y sin duda una obligación de educadoras y educadores del sistema. Se trata de conocer ciencia, pero también de conocer contexto, porque vivimos en él y necesitamos claves para interpretarlo. Reflexionar, sobre las variadas caras del contexto, orientar nuestros conceptos a situaciones y prácticas del entorno de las y los estudiantes.

3.4.9. Prácticas de aplicación

Cuando hablamos de aplicación, aludimos a la tarea de hacer algo, sea en las relaciones presenciales o en el contexto. Teniendo como posibilidad, el discurso, pero pasa a primer plano el hacer con los otros, con objetos y espacios, a fin de reflexionar y de actuar con ellos.

3.4.10. Prácticas de inventiva

Reconocemos dos líneas: una en la cual la imaginación vuela casi sin fronteras, para plantear alternativas a situaciones, objetos y espacios dados, y otra en la que el procedimiento es gradual y parte de lo más cercano, donde hay siempre algo producido precisamente por un acto de invención, para avanzar a formas más generales.

3.4.11. Para salir de la inhibición discursiva

La productividad pedagógica va de la mano de la productividad discursiva. Cuando más se produce discursivamente, sea de manera oral o escrita, más se facilita la

comunicación. El discurso, en nuestra práctica intelectual, abre la posibilidad de una obra, en el sentido de algo producido por nosotros, de una verdadera objetivación de nuestra práctica.

A la altura de los últimos años de la enseñanza media, y en buena parte de la universidad, se vive en muchas instituciones educativas un verdadero bloqueo en la expresión, en la fluidez del discurso.

3.4.12. Desarrollo de la práctica

El ejemplo de la práctica se realiza utilizando el texto paralelo construido sobre Fortaleciendo la enseñanza en la universidad, a través de la mediación pedagógica sobre la alimentación y nutrición del adulto joven.

Tabla 1. Ejemplo de Práctica

<p>Tema: Unidad Nro. 1 La enseñanza del consumo de alimentos a través de la mediación pedagógica. El acompañamiento del aprendizaje, en la mediación pedagógica sobre el consumo de los alimentos. Mediar con la cultura aprendiendo a reflexionar sobre conceptos relevantes de la nutrición. Volver la mirada a los alimentos naturales con el consumo actual de alimentos industrializados.</p>	<p>Tipo de Practica Reflexión sobre el contexto</p>	<p>Nombre de la Practica Alimentándonos saludablemente</p>
<p>Saber: Conocimientos sobre el valor nutricional de los alimentos naturales según las funciones que cumplen en el organismo, para obtener una alimentación y nutrición saludable.</p>	<p>Saber Hacer: Identificar el valor nutricional de los alimentos</p>	<p>Saber Ser: Educar a la población utilizando material didáctico sobre la importancia que tiene cada alimento según su valor nutricional, para una alimentación saludable.</p>
<p>Practica: Elaborar una maqueta sobre los alimentos naturales según su función en el organismo, para brindar educación alimentaria nutricional.</p>		
<p>EVALUACIÓN:</p>		

- 1.- Elabora una maqueta con material reciclable sobre los alimentos naturales y la función que cumplen en el organismo.../5
- 2.- Diseña una infografía con ejemplo de alimentación saludable .../10
- 3.- Es respetuoso en su presentación personal al momento de capacitar a los usuarios sobre la función que cumplen los alimentos en el organismo (malo, regular, bueno, muy bueno, satisfactorio)
- 4.- Demuestra habilidades y destrezas en el desarrollo de sus trabajos. (malo, regular, bueno, muy bueno, satisfactorio)
- 5.- Cumple con los tiempos establecidos en la entrega de los trabajos. (satisfactorio, insatisfactorio)

Ilustración 46. Realizando material didáctico.



Fuente: Fotografías de la autora

3.4.13. Evaluación el texto paralelo a través de la mediación pedagógica sobre la alimentación y nutrición del adulto joven.

Los instrumentos de evaluación planteados, tanto cuantitativos como cualitativos, permitirán promover la relación entre estudiantes y docentes, así como también integrar los procesos y los productos, con ello cambiar el modelo tradicional de evaluación.

3.4.14. Validación el texto paralelo a través de la mediación pedagógica sobre la alimentación y nutrición del adulto joven.

La validación de un instrumento de evaluación, nos permite tener una herramienta que reconozca o precise los productos obtenidas en la enseñanza aprendizaje, en las aulas los docentes no utilizan esta herramienta que puede ser de mucho apoyo para el mejoramiento de la enseñanza aprendizaje.

Esta herramienta nos permitirá tener un instrumento que apoye a desarrollar estrategias de evaluación sobre la alimentación del adulto joven.

Ilustración 47. Evaluando



Fuente: Fotografías de la autora

Ilustración 48. Validando



Fuente: Fotografías de la autora

La enseñanza consiste en poder transmitir conocimientos, técnicas, experiencias, habilidades a los estudiantes para que así ellos puedan tener una guía que les permita ir escalando cada vez más en el ámbito estudiantil y laboral, por lo que esto siempre implicará mantener una relación de comunicación entre el docente y estudiante, que deben ser sometidos a una evaluación y validación del mismo, es importante recalcar que no todos los docentes tienen la misma forma de evaluar y validar, por lo que es fundamental de los docentes estén en constante actualización en la forma de enseñanza. En los últimos años a existido muchos cambios en la educación y no todos los estudiantes aprenden igual, el docente al momento de evaluar tiene que tener en cuenta los ejes básicos: saber, saber ser, saber hacer. Para que la evaluación logre sus objetivos, es indispensable la elección de instrumentos de validación de aprendizaje, si los instrumentos de validación son los correctos, los estudiantes obtendrían ventajas importantes donde se puede arrojar información verídica del logro de cada estudiante valorando así el proceso de aprendizaje

SEGUNDA PARTE

Capítulo 4. Como perciben los jóvenes la alimentación saludable, escuchando y revisando sus percepciones

4.1 Los mitos de una alimentación chatarra

En la vida diaria se encuentra un gran número de jóvenes que no tiene una cultura alimentaria y como consecuencia tienen problemas graves de sobrepeso, obesidad y sedentarismo.

a comida chatarra es una designación del idioma para referirse a los alimentos con valor nutricional limitado, estos ofrecen poco en términos de proteínas, vitaminas o minerales y en cambio aportan una gran cantidad de calorías de azúcar o grasas, lo que se ha denominado con el termino calorías vacías. Cada persona tiene su propia lista de alimentos con alto contenido de sal, azúcar, grasas o calorías y bajo contenido de otros nutrientes por ejemplo snacks salados, golosinas, chicles, postres dulces comida rápida y bebidas azucaradas.

Ilustración 49. Comida no saludable



Fuente: <https://www.greatitalianfoodtrade.it/es/nutrici%C3%B3n/oms-alarma-comida-chatarra>

Es muy importante conocer el proceso de elaboración pues esto nos permite diferenciar los productos con poco o nulo valor nutricional, realizados con aditivos químicos y alto riesgo para la salud humana, de alimentos de origen natural y preparaciones culinarias de alto valor nutricional y efectos positivos para la salud. Si se realiza preparaciones adecuadas utilizando alimentos sin procesar o mínimamente procesados pueden ser



elaboraciones con alto contenido de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales sin químicos nocivos para la salud. El problema no es el origen de las preparaciones si no la modificación que han sufrido gracias a la gran industria alimentaria. (Orjuela, 2017)

Existen algunos mitos sobre la comida chatarra como:

1. La comida rápida es menos saludable

La comida rápida es una forma de satisfacer las necesidades alimentarias de una población que cada día con más prisa especialmente la juventud donde casi es un hábito cotidiano. La comida rápida no supone un gran riesgo si se consume ocasionalmente ya que no aportan valor nutricional, pero si aportan calorías, azúcares, grasas no saludables que puede resultar nociva cuando se incorpora con regularidad a la dieta. En algunos lugares donde sirven platillos más elaborados y de calidad exceden la cantidad de calorías necesarias para un día, lo cual también sucede con la comida rápida, por lo cual ninguno es, más o menos saludable.

Ilustración 50. Mitos sobre la comida



Fuente: <https://miradorsalud.com/comida-poco-saludable-que-podemos-hacer-para-evitarla/>

2. ¿Qué hace la comida considerada chatarra en su cuerpo?

Existen diversas formas de violencia pueden ser directas, sutiles, pero a la final es violencia, La educación está llena de posiciones indiscutibles, verdades que se consideran definitivas en la forma de pensar y actuar, en ocasiones el desconocimiento hace que el estudiante se encuentre en esa forma de violencia al profesor o institución, limitándose a su libertad y avasallando su individualidad. Vivimos tiempos en los cuales la violencia sube aceleradamente de tono y nivel. Violencia social generada por diferencias económicas inadmisibles, violencia política generada por ambiciones en unos casos y demandas explicable, en otros. (Prieto D. , Universidad del Azuay, 2001)

Como dice (Prieto 2001), la violencia nace ligada frecuentemente a un desconocimiento de lo que es otro, a sus valores y a sus conceptos. Es una forma de incomprensión y de intolerancia que parte de pensar que solamente lo que uno hace y piensa es lo valido.

La comida chatarra también llamada comida rápida es aquella que tiene un alto valor calórico debido a su contenido de grasas y harinas dando lugar al sobrepeso u obesidad, antiguamente se creía que las personas con exceso de peso están bien nutridas pensando lo contrario de una persona delgada por lo cual se consideraba muy aceptable la obesidad ayudando a desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles. Cuando se consume más calorías de lo que el cuerpo necesita se sube de peso y no necesariamente significa que está bien nutrido sino por lo contrario puede tener deficiencias de vitaminas y minerales. (Higueta, 2021)

Ilustración 51. Comparativo



Fuente: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47007002>

3. Las ensaladas son saludables

Las ensaladas son fáciles de preparar por su elevado contenido en agua, fibra y vitaminas que regulan los procesos orgánicos además ayudan a saciar nuestra hambre y sed de una manera considerable. En algunas ocasiones los lugares de comida ofrecen ensaladas, pero estas no son saludables ya que tiene mucha sal, azúcares y grasas saturadas acompañado de queso y carne que las hacen menos sanas, sin embargo, las ensaladas pueden ser una buena manera de obtener vitaminas, minerales y fibra dependiendo de lo que contengan. Comer ensaladas todos los días puede ser uno de los hábitos alimentarios más sencillos y beneficios para la salud.

Ilustración 52. Ensalada

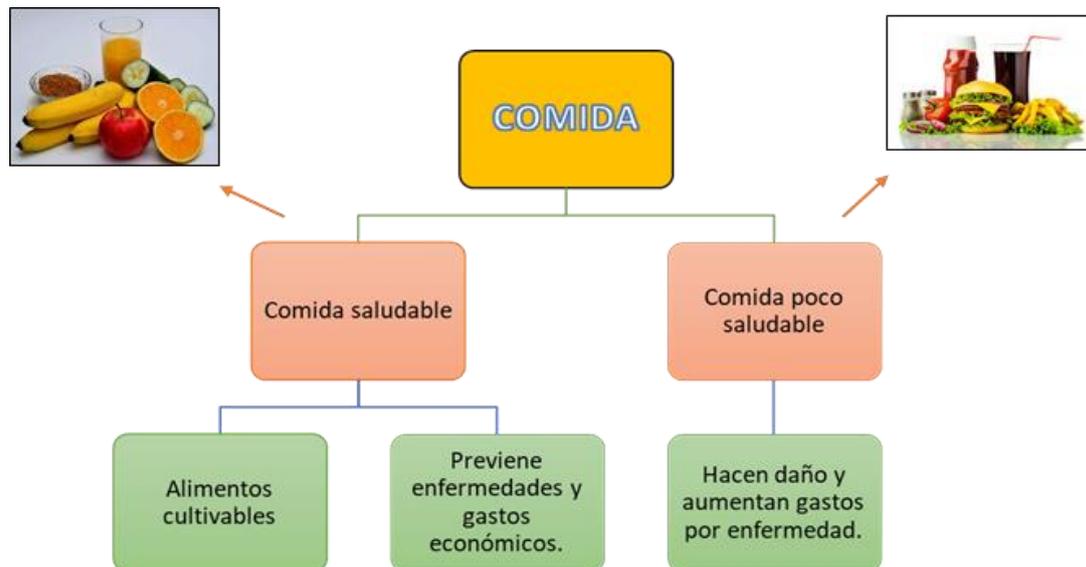


Fuente: [adherencia/la-importancia-de-una-alimentación-saludable/](#)

4. La comida poco saludable es más barata

El exceso de azúcar, grasa y carnes rojas incrementa los riesgos de padecer enfermedades coronarias, diabetes y cáncer ya que una de cada cinco muertes es a causa de la mala alimentación; a medida que los países se desarrollan, sus sistemas alimentarios se vuelven más eficaces en la provisión de alimentos más sanos a bajo costo, pero también en la producción de alimentos menos saludables a precios económicos. Puede que algunos alimentos que solo provean calorías vacías tengan un costo menor en algunos restaurantes, sin embargo, cocinar en casa es mucho más barato que la comida rápida. La alimentación o comida que consideramos barata contienen ingredientes procesados y algunas veces no comestibles que hacen daño y engañosamente parecen más económicos, pero sumándole los gastos por enfermedad que esto provocan. (NotiEspartano, 2021)

Ilustración 53. Tipos de comida



Fuente: <https://www.eluniverso.com/larevista/2020/10/10/nota/8009494/alimentacion-saludable-alimentacion-consciente/>

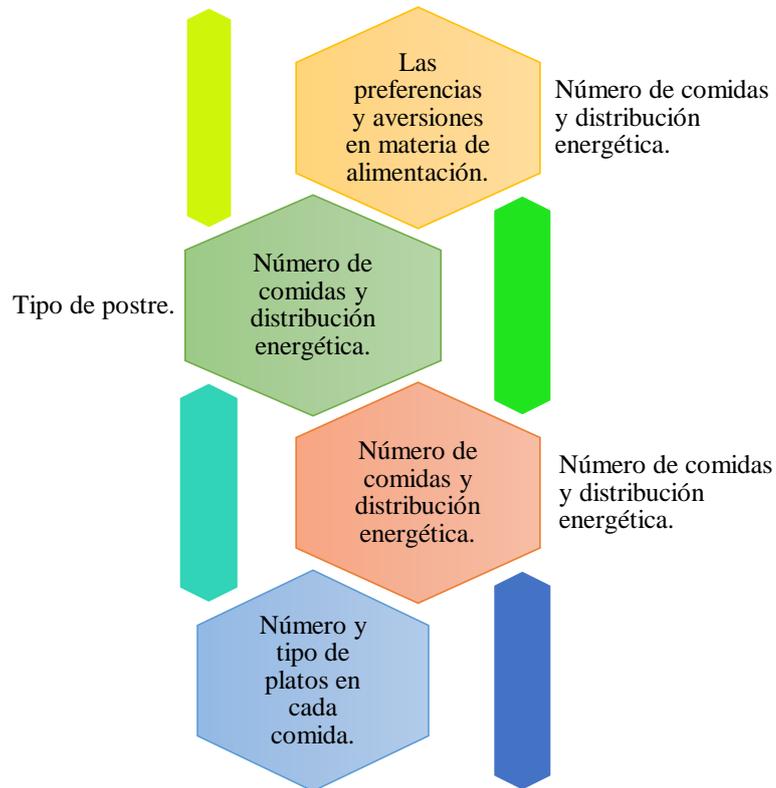
4.2 Búsqueda de soluciones a las diferencias alimentarias.

Una buena alimentación es caracterizada por una dieta que se encuentra completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada, agrupando así todos los grupos de alimentos existentes, donde se obtendrán los nutrientes necesarios para mejorar o mantener el estado de salud en óptimas condiciones, disminuyendo el porcentaje de riesgos en padecer enfermedades. Hoy en día existen diferentes tipos de dietas que cumplen diferentes funciones en el organismo, por ejemplo, subir y bajar de peso que son las dos razones más comunes por la que las personas deciden hacer dieta, he aquí el error porque la dieta se realiza todos los días y consiste en el apto de comer a diario y no por la restricción de alimentos en los tiempos de comida. Las diferentes dietas empleadas deben ser acorde a las necesidades nutricionales y gusto de las personas.

Los hábitos alimentarios y el modelo dietético. Para ello puede emplearse cualquiera de las encuestas alimentarias como *el Recordatorio de 24 horas* o *la Historia dietética*. La

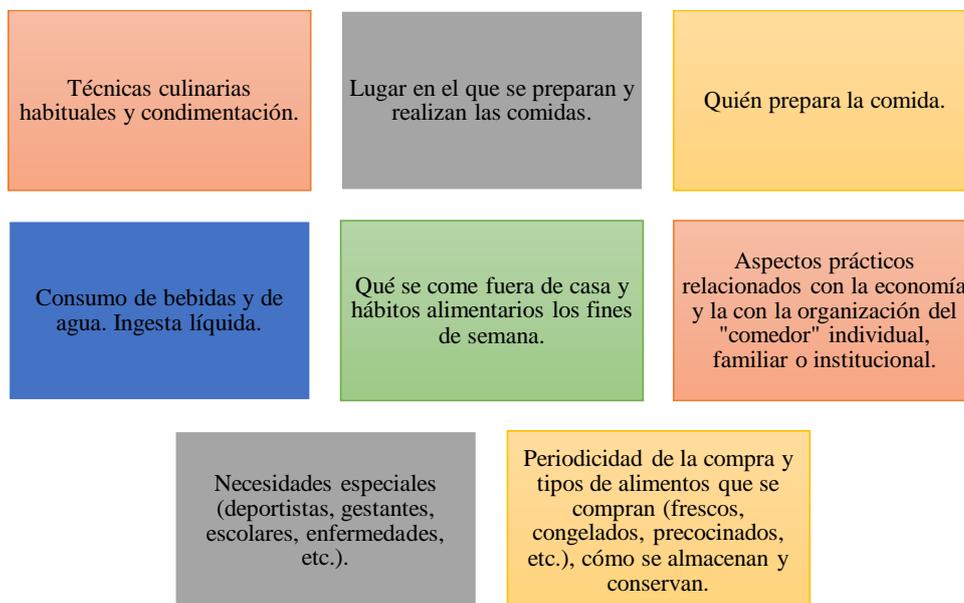
información obtenida es la base sobre la que hay que empezar a programar. Es importante conocer así mismo:

Tabla 2. Diferencias alimentarias



Elaboración: Yacelga, 2022

Tabla 3. Hábitos alimentarios



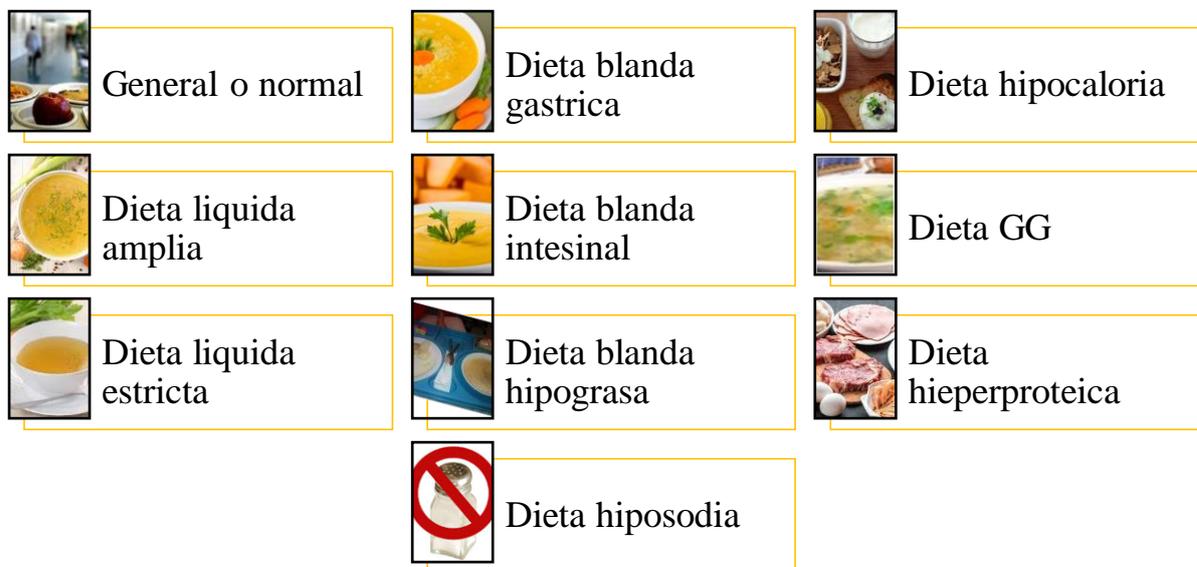
Elaboración: Yacelga, 2022

Las características de la persona o grupo para el que se va a diseñar la dieta (edad, sexo, peso, talla, actividad física, posible situación de gestación o lactancia) para poder estimar las ingestas recomendadas que serán el primer estándar de referencia. Las ingestas recomendadas vienen expresadas por persona y día.

Esto, sin embargo, no quiere decir que la dieta tenga que estar ajustada día a día a las recomendaciones, pues una persona bien alimentada, con un adecuado estado nutricional, tiene suficientes reservas corporales de nutrientes para cubrir las posibles variaciones diarias en la ingesta de dichos nutrientes.

Es decir, no es imprescindible que cada día o meses los 60 mg de vitamina C necesarios si, en el transcurso de una semana, la cantidad media consumida coincide con la recomendada. Esto simplifica enormemente la programación de dietas, pues es difícil ajustar diariamente la ingesta de cada nutriente a las necesidades.

Ilustración 54. Tipo de dietas



Elaboración: Yacelga, 2022

Capítulo 5. Que opinan los jóvenes a la alimentación ancestral y moderna

5.1 ¿Cómo influyen los medios de comunicación en los hábitos alimenticios de los jóvenes?

La evolución de los medios siempre ha estado presente lo cual ha causado importantes cambios en los usos de los medios durante la adolescencia. El porcentaje que le dedican los jóvenes o los adolescentes a la televisión ha experimentado un descenso ya que actualmente pasan mayor tiempo en Internet siendo los jóvenes los que son más vulnerables a los medios de comunicación.

Es por eso que se debe aprender a controlar el contenido que vemos en los medios de comunicación porque de forma consciente e inconsciente estas herramientas cambiaron los pensamientos, conocimientos actitudes y comportamientos ya sea de forma de positiva o negativa. (Sendra & Cruz López de Ayala López, 2020)

Los trastornos de la conducta alimentaria han incrementado en los últimos tiempos, son difíciles de tratar y perjudiciales para la salud predisponen a la desnutrición, obesidad y se asocian con baja calidad de vida, altas tasas de comorbilidad psicosocial y morbilidad prematura. Los medios de comunicación masiva y la publicidad son 1 de los agentes socioculturales que tienen un papel primordial en la sociedad e influyen dentro de la adolescencia (Ruiz Alvarado, 2017)

En la actualidad existe una gran variedad de medios tecnológicos que los jóvenes tienen a su disposición, Cuando los jóvenes entran en el mundo tecnológico, puede buscar, visualizar cualquier información, así como si utilizan para ese fin, los mismos tienen un gran impacto negativo dado al sin fin de publicidad que se visualizan lo que es importante tener en cuenta es que estas van dirigidas a las necesidades y ambiciones de la sociedad promoviendo malos estilos de vida que van desde el consumo de alimentos



ricos en grasa, hidratos de carbono y azúcares, al igual estas publicidades van a otro extremo plasmando estereotipos causando diferentes trastornos alimenticios en la población más joven de la sociedad. (Cerbino, 2000)

La influencia de los medios de comunicación como otros fenómenos que afronta la sociedad, propagan publicidades que vuelven a los jóvenes instrumento de belleza física, no viendo la inducción y adquisición de hábitos alimenticios poco saludables en la población de jóvenes y adolescentes. Es importante tener en cuenta que las publicidades van dirigidas a las necesidades y ambiciones de la sociedad promoviendo malos estilos de vida que van desde el consumo de alimentos ricos en grasa, hidratos de carbono y azúcares, al igual estas publicidades van a otro extremo plasmando estereotipos ocasionando a la población a realizar dietas estrictas e inadecuadas, estos fenómenos arrastran a la población al desarrollo de múltiples enfermedades metabólicas ocasionadas por las alteraciones alimentarias que van desde la desnutrición hasta la obesidad u el sobrepeso, esto asociándole a la falta de actividad física y al sedentarismo así como al aumento del uso de la tecnología que se encuentra al alcance de todos, siendo esta un arma utilizada por múltiples marcas de alimentos que su objetivo es encontrar la forma para vender su producto a través de publicaciones comerciales.

Es difícil detallar en qué magnitud influyen los medios de comunicación en la elección de alimentos los más perjudicados en esto han sido los adolescentes y a que se dejan influenciar por las diferentes publicidades que encuentran en los medios de comunicación.

Ilustración 55. Influencia de los medios de *comunicación*.



Fuente: [https://www.foodretail.es/food/regulacion-publicitaria-pincha-alimentación-infantil](https://www.foodretail.es/food/regulacion-publicitaria-pincha-alimentacion-infantil)

El sector de la alimentación, con múltiples marcas anunciadas en la televisión, periódico, radios FF y redes sociales, es el que más gasta en publicidad. Favoreciendo así el conocimiento de la sociedad en nuevas marcas y nuevos productos Alimenticios como por ejemplo cereales leches con saborizantes, refrescos, comida rápida, los encargados de estas marcas han puesto de moda una nueva forma de alimentarse perjudicando así a las tradiciones gastronómicas y a una alimentación variada que sea inocua, suficiente para el ser humano, y así cumplan con las distribuciones adecuadas de los macro y micronutrientes. La publicidad de los alimentos está induciendo al consumidor a acceder en la porción y tamaño de los alimentos. Para vender más los dueños de las empresas alimentarias han creado diferente simbología para vender más y así llegar a la sociedad un ejemplo de esto sería ofertar a los niños a caramelo como recompensa por su buen comportamiento o meta cumplida al igual se han creado promociones de alimentos altos en grasa o alimentos altos en azúcares con alguna

caricatura o imágenes infantiles para que así llamen la atención de los niños y favorecer al consumo de estos.

Ilustración 56. Publicidad de los alimentos



Fuente: Foto: Tomada de internet/ VANGUARDIA LIBERAL

5.2 El discurso del espectáculo como medio de enseñanza sobre una alimentación saludable y actividad física.

La docencia tiene que ser humanista, educar en la escuela o en la universidad tiene por meta formar gentes competitivas personas que sepan compartir los valores morales y democráticos que permiten construir entre todos una buena sociedad.

La educación debe ser y consistir en una formación basada en el humanismo y orientada a la formación cívica y no solo a la adquisición de destrezas laborales. (Savater, 2016).

La tarea del catedrático es la de enseñar a que el alumno aprenda. Es fundamental trabajar la capacidad para que los jóvenes asimilen para que así ellos pueden transmitir su esencia lo que saben, sus talentos y sean capaces de enseñar. No se trata simplemente de que sean oyentes pasivas sino de que tengan un papel mucho más activo de que sean los verdaderos protagonistas. Los jóvenes necesitan ser escuchados y así ellos podrán enseñar cosas que beneficien a su aprendizaje y de la comunidad. De igual forma es fundamental fomentar una buena alimentación y actividad física de manera estimulante y que así no se sienta como una obligación. (Aranda, 2014)

Ilustración 57. Profesor enseñando



Fuente: la-importancia-de-aprender-a-ensenar-o-ensenar-a-aprender-a-ser-docente/

Las técnicas de aprendizaje son métodos que los jóvenes ejecutan para lograr aprender o recordar alguna información importante. Lo cual permite que el sujeto capte claramente lo que desea aprender. (Euroinnova, 2022)

Ilustración 58. Técnicas de aprendizaje



Técnicas visuales: Son todas aquellas herramientas que incluyen gráficos, cuadros e imágenes donde se visualizan conceptos y se aprenden a través de ellos.



Técnicas auditivas: Se utilizan recursos auditivos como didácticos, música y videos.



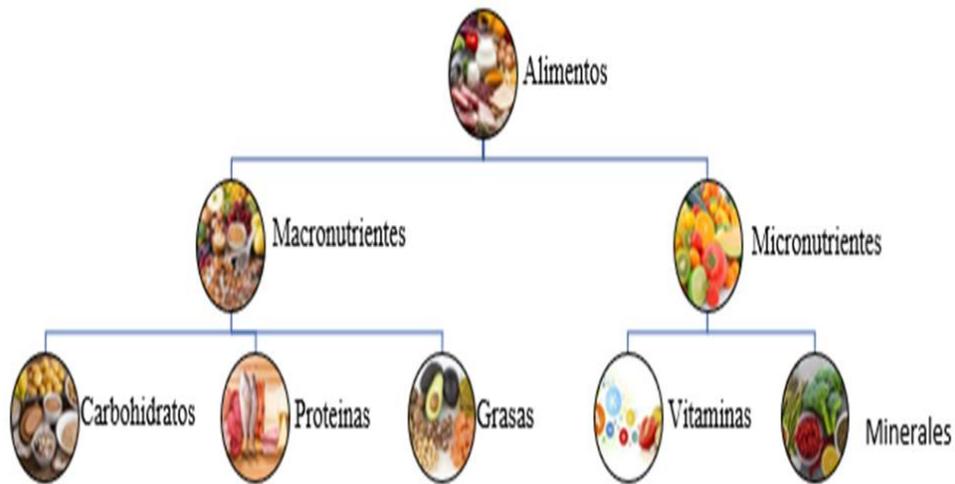
Técnicas Kinestésicas: Se percibe la información a través de la experiencia y de interactuar con otras personas.

Elaboración: Yacelga, 2022

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita en las diferentes etapas de vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento) para mantener el buen funcionamiento del organismo conservar o restablece la salud, minimiza el riesgo de enfermedades, garantizando una vida saludable. Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su sexo, talla, actividad física, estado de salud y enfermedad. Diariamente, al consumir

alimentos no hay conocimientos claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o cuales son las dietas más recomendadas. (Minsalud, 2022)

Ilustración 59. Tipos de nutrientes



Elaboración: Yacelga, 2022

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar bicicleta, practicar deportes, participar en actividades reas creativas y juegos.

Recomendaciones de actividad física:

- Para niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años deber realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbicas de intensidad moderada.
- Los a adultos de 18 a 60 años deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física.
- Las personas adultas mayores a partir de 60 años deben realizar actividades con regularidad debe acumular a lo largo de la semana un mínimo de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica. (OMS, 2020)

Ilustración 60. Actividad física



Fuente: personas-que-realizan-actividad-fisica-en-su-tiempo-libre--97353

5.3 Métodos para un nuevo dialogo con los estudiantes

Los lenguajes modernos y posmodernos los cuales son difundidos por medios de comunicación social, que los jóvenes utilizan incluso personas adultas para enfrentar las sociedades actuales. En ocasiones los jóvenes aparecen como derrumbados en el asiento, otros se frotran los parpados para no dormirse, otros se cubren el rostro con las manos, otros dibujan cualquier cosa en el cuaderno y los menos toman algún apunte. Estos ante un ambiente caracterizado por la entropía, por una mínima comunicación. Si no hay comunicación el entusiasmo y la pasión son ausentes. (González Requena, 2020)

Es importante tener un diálogo reflexivo con los adolescentes y darles a entender la importancia de una buena alimentación acompañado de la actividad física, al igual darles información sobre la influencia que tienen los medios de comunicación en la alimentación y cómo se relacionan con las enfermedades metabólicas.

Establecer horarios de alimentación tanto para las comidas principales como desayuno almuerzo y merienda es muy útil para la correcta digestión y absorción de nutrientes también ayuda a prevenir la ingesta calórica excesiva y por tanto reduce el riesgo a la obesidad.

Ilustración 61. Establecer horarios de comida



Fuente: <https://www.elindependiente.com/vida-sana/2017/06/01>

La escuela o colegio es el medio idóneo para llevar a cabo un seguimiento de educación alimentaria influyendo así en los niños y adolescentes a llevar una alimentación y hábitos saludables.

Hay que buscar diferentes estrategias para llegar a los niños y adolescentes un ejemplo de estos sería por medio de videojuegos ocasionando así en los mismos interés para aprender sobre el sedentarismo y las diferentes enfermedades metabólicas como por ejemplo el alto índice de obesidad en la población joven esta es una buena herramienta pedagógica para educar nutricionalmente a los adolescentes logrando así educar en las diferentes características nutritivas de los alimentos y a saber elegir platos saludables y hasta elaborar un menú para el día. al igual es importante que los adolescentes sepan



leer y comprender las etiquetas de los productos industrializados en la información nutricional que tienen los mismos y así saber qué ingredientes y nutrientes tiene el alimento que más les guste.

La madurez pedagógica, la promoción y el acompañamiento del aprendizaje son los recursos de comunicación propios de una relación educativa. Una madurez pedagógica es capaz de reconocer y valorar diferencias en cada uno de los seres que viene a nosotros a aprender, capaz de promover, acompañar y no de invalidar o juzgar a los jóvenes. En la actualidad la madurez pedagógica es de vital importancia en la práctica comunicacional, en la superación de las argucias del adulto centrismo y del discurso identitario. (Prieto D. , Construirse para Educar.Caminos de la Educomunicación., 2017)

VIDEO

Se expondrá un video donde se narrará los diferentes tipos de alimentación, alimentación saludable y poco saludable y el porqué de cada uno. En el sociodrama se da a conocer los beneficios de una alimentación saludable y los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) de igual forma se explica la importancia del plato saludable por otro lado se da a conocer lo perjudicial que puede ser una mala alimentación y las patologías que están pueden conllevar.

Link

<https://drive.google.com/file/d/1fA8Cqr2sYaTHMWVyzPeIybnfeDV6rwT7/view?usp=sharing>



Capítulo 6. Caminos del Aprendizaje que a los Estudiantes les gustaría recibir.

6.1 Cuáles son los métodos de enseñanza-aprendizaje que los alumnos les gustaría recibir de la parte del docente.

Educar para comprender cualquier disciplina es una cosa, educar para la comprensión humana es otra; hay dos comprensiones: la comprensión intelectual u objetiva y la comprensión humana intersubjetiva; los obstáculos externos a la comprensión intelectual u objetiva son múltiples, si descubrimos que somos seres débiles, frágiles, insuficientes, carentes, entonces podemos descubrir que todos tenemos una necesidad mutua de comprensión, La tarea del catedrático es la de enseñar a que el alumno aprenda fortaleciendo hábitos alimenticio lo importante de realizar actividad física. Entre lanzando el fortalecimiento del conocimiento y la salud física manteniendo un equilibrio entre la vida cotidiana y el cuerpo. (Oballes, 2014)

El estudio que los estudiantes desean se centra más en las dinámicas grupales y en la socialización, esto incentiva al desarrollo de la personalidad y ayuda también para desempeñarse con éxito dentro de la sociedad.

Ilustración 62. Métodos de enseñanza



Fuente: <https://www.google.com/search?q=clases+divertidas&tbm>

6.2 Una experiencia pedagógica impartida a los estudiantes

La experiencia de un docente es el mejor camino que se tiene para aprender de los estudiantes, ya que el aula clase permite comunicar a los estudiantes quiénes somos, que hacemos y como nos sentimos.

Es importante saber cómo enseñar, en varias ocasiones no suele ser tan fácil ya que se presentan varios problemas al momento de estar en el aula con los estudiantes, es ahí donde se presenta un gran reto como docente, donde se tiene que poner en práctica toda la experiencia y los conocimientos adquiridos, permitiendo así llegar de la mejor manera y poder instruirlos.

Ilustración 63. Transmitiendo conocimientos



Fuente: <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/profesionalizacion-docente-competencias-siglo-xxi>



Actualmente en las universidades no solo hay estudiantes que se dedican a su labor estudiantil sino también existen estudiantes que trabajan para poder obtener su título de profesionales de allí la necesidad de crear horarios y espacios que satisfagan las necesidades de enseñanza aprendizaje de toda la población.

Al pasar de los años las universidades se han ido modernizando gracias a los cambios tecnológicos, la economía y las transformaciones sociales, en el Ecuador se ha vivido crisis debido a la politización de las universidades públicas y privadas por las ofertas sin control de nuevas universidades y de nuevas carreras, sin tomar en cuenta el requerimiento de la población, la oferta estaba en función de lograr mayor cantidad de estudiantes en las aulas, mas no en función de solventar las necesidades y exigencias de profesionales que tenían los países en esos tiempos. (Condor, 2017)

El incremento de grupos políticos en las universidades ha causado un deterioro del contenido en los estudiantes, por falta de mejora y conservación de la calidad de enseñanza. Actualmente las universidades buscan obtener el certificado de acreditación para poder brindar una educación de calidad y calidez.



CONCLUSIONES

- Estoy muy agradecida de la persona que me apoyó e incentivó en continuar adquiriendo nuevos conocimientos para ser aplicados en mi vida profesional, ya que a través de la especialización he adquirido habilidades y destrezas en transmitir la información a los receptores, la mediación pedagógica puede ser aplicado en diferentes espacios estudiantiles de la vida cotidiana ya que no solo nos permite expresarnos y transmitir la información de una manera clara y oportuna sino el compartir la creatividad, y amor al trabajo realizado, el texto paralelo me permitió darme cuenta que soy capaz de escribir e innovar nuevas formas de expresar la información.
- La especialización me permitirá poner en práctica todo lo aprendido durante todo este tiempo, al momento de realizar las clases con los alumnos de una clase aburrida y tediosa que todos quieren salir, a una clase que se empoderen y enamoren por la metodología utilizada a través de la mediación pedagógica que promueva la construcción de prácticas educativas.
- El compartir con nuestros compañeros el trabajo realizado para la validación, nos brinda nuevas oportunidades de exponer lo aprendido durante la mediación pedagógica en el proceso de enseñanza aprendizaje con el apoyo del docente tutor.
- Al momento de retroceder el tiempo y recordar la forma de cómo me educaron los docentes hace dos décadas, puedo manifestar que la mediación pedagógica innovada es la mejor herramienta a utilizar en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que de esta manera el docente no mira solo la parte cuantitativa si no también la cualitativa.



- Finalmente tengo que mencionar que la mejor guía para calcular el tamaño de las porciones que debemos comer en las comidas principales es la mano de cada persona, lo cual ayudará a las personas con hábitos alimenticios no saludables a calcularla cantidad de alimentos que necesitamos, esta estrategia está enfocada en las habilidades de la persona para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y la promoción de un ambiente alimentario propicio.
- El apoyo y acompañamiento mantenido durante este proceso de enseñanza aprendizaje me ha permitido desenvolverme de una mejor manera para llegar a los pacientes que son el pilar de nuestra labor diaria.
- Actualmente los medios digitales con acceso a internet permite modificar, adaptar, fortalecer, enriquecer los conocimientos de las personas, la población más joven es la que ha logrado adaptarse mejor a estos avances tecnológicos, he aquí donde tienen que aprender a controlar el contenido que vemos en estos medios porque de forma consciente e inconsciente estas herramientas cambian los pensamientos, conocimientos, actitudes y comportamientos de forma positiva y negativa, estos cambios pueden ser personales, grupales o masivos con relación a la alimentación y nutrición.
- Nos hemos dado cuenta como estudiantes en la docencia universitaria que el internet causa un gran impacto en los niños, los jóvenes y los adultos donde aprenden diversas actividades violentas, afectando la parte emocional, psicosocial, personal y familiar ya que la mayoría del tiempo pasan en los medios tecnológicos, que causan un gran impacto e influyen a la población al consumo de alimentos no saludables ya que tiene gran cantidad de grasa saturada, azúcares y edulcorantes, dejando de lado la nutrición al momento de seleccionar sus alimentos naturales.



- En la actualidad el marketing digital busca estrategias para llamar la atención de la población en general con imágenes tentadoras de productos industrializados o alimentos con bajo valor nutricional y la falta de acompañamiento familiar hace que el individuo consuma con mayor frecuencia este tipo de alimentos produciendo riesgo a la salud.
- Cada individuo tiene un mundo diferente del conocimiento, comprensión y entendimiento y para que todo conocimiento sea un principio fundamental y no una necesidad; existen cambios favorables a futuro en la educación mediante un vínculo ético entre el educador e individuo, se debe elegir la metodología más dinámica, dependiendo del tema a tratar, respetando desarrollo holístico de las capacidades cognoscitivas, intelectuales, físicas y humanas.
- Sin duda alguna, si la población consume una alimentación saludable, completa, equilibrada, suficiente y adecuada que satisfaga los requerimientos nutricionales para el buen funcionamiento del organismo de un adulto joven, con la actividad física y el consumo de líquidos disminuirá en la población enfermedades metabólicas y cardiovascular.

BIBLIOGRAFÍA

- Azcona, Á. C. (24 de Julio de 2013). Vitaminas . *Manual de Nutrición y Dietética*, 1.
- Azcona., Á. C. (10 de Diciembre de 2017). Minerales. *Manual de Nutrición Y Dietética*(10). Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2017-12-02-cap-10-minerales-2017.pdf>
- Brovelli, M. S. (8, 9 y 10 de Diciembre de 2005). LA ELABORACIÓN DEL CURRÍCULUM COMO POTENCIADORA DE CAMBIOS EN LAS INTITUCIONES DE UNIVERSITARIAS. *Repositorio Institucional UFC* , V, 1- 15. Recuperado el 2 de Mayo de 2021
- Cerbino, M. (2000). Para una antropología del cuerpo juvenil. *Culuras juveniles*.
- Condor, V. (Agosto de 2017). Nuevas Tendencias de la Educación Superior. La Transformación de la Universidad Ecuatoriana. *Universidad y Sociedad*.
- Course_Hero. (2021). Definición de los Carbohidratos. *Course Hero*, 1-5. Obtenido de http://depa.fquim.unam.mx/amyd/archivero/Carbohidratos_1-5_1585.pdf
- Faber Andrés Alzate Ortiz, J. C.-P. (2020). *EDUCARE*. doi:Mediación pedagógica: Clave de una educación humanizante y transformadora. Una mirada desde la estética y la comunicación
- FAO. (2021). *DEFINICIÓN- DIRECTRICES NUTRICIONALES*. Recuperado el 23 de Junio de 2021, de Nutriente: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/33311-065a023f960ba72b7291fb0bc07f36a3a.pdf>
- Gómez, M. M. (2021). Nutrición y Salud Información Nutricional. *5 al día*. Recuperado el 06 de Junio de 2021, de Concepto de Alimentación, Nutrición y Dietética: <https://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro=752&sm=192>
- González Requena, J. (2020). *Comunicación moderna y posmoderna*.
- Henufood. (2012). Minerales. *Henufood Salud desde la alimentación*. Obtenido de <http://www.henufood.com/nutricion-salud/aprende-a-comer/minerales/index.html>
- Hernández, M. (2017). Currículum y práctica docente; hacia una educación transformadora.
- Higuíta, C. P. (Julio de 2021). *¿Qué hace la comida chatarra en tu cuerpo? Mitos y realidades*. Obtenido de Clínica CES Un compromiso con la excelencia : <https://sitios.ces.edu.co/clinicaces/2021/07/26/nutricion/>
- Martín., M. J. (2021). *Dieta de la OMS*. Recuperado el 23 de Julio de 2021, de Los Alimentos y la Salud: <http://olmo.pntic.mec.es/rjid0000/ladieta.htm>



- Montignac, M. (2021). *Historia de la alimentación del ser humano*. Recuperado el 23 de Junio de 2021, de Historia de la alimentación del ser humano: <http://montignac.tv/es/historia-de-la-alimentacion-del-ser-humano/>
- Morín, E. (2021). Los siete saberes necesarios para la educación del Futuro. *Las prácticas de aprendizaje-Unidad 5*, 73-78. Recuperado el 30 de Julio de 2021
- NotiEspartano. (21 de Marzo de 2021). *Mitos sobre la comida chatarra*. Obtenido de NotiEspartano: <https://notiespartano.com/2021/03/24/mitos-sobre-la-comida-chatarra/>
- Oballes, L. (2014). *¿ Un nuevo paradigma en la educación actual?* Obtenido de Conectivismo.
- OPS. (2021). *Educación en inocuidad de alimentos: Glosario de términos-OPS-OMS*. Recuperado el 06 de Junio de 2021, de OPS.- Educación en inocuidad de alimentos: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10433:educacion-inocuidad-alimentos-glosario-terminos-inocuidad-de-alimentos&Itemid=41278&lang=es
- Orjuela, R. E. (Marzo de 2017). *¿Que es la comida chatarra?* Obtenido de Educar Consumidores_Cuadernos para reflexionar: https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/08/Que_es_comida_chatarra.pdf
- Perez, D. (2015). medida caseras. *Prezi*.
- Prieto Castillo, D. (1990). Ideas sobre investigación. 78-81.
- Prieto, D. (2001). El Aprendizaje en la Universidad. *Modulo II*.
- Prieto, D. (2017). Construirse para educar. Caminos de la educomunicación. *Chasqui. Revista Latinoamericana de Comunicación*, 135, 17-32. Obtenido de <https://revistachasqui.org/index.php/chasqui/article/view/3328>
- Prieto, D. (2017). Construirse para Educar.Caminos de la Educomunicación. *Revista Chasqui*.
- QuironSalud. (27 de Febrero de 2018). *¿Por qué son importantes las vitaminas?* *QuironSalud-La Salud Persona a Persona*. Obtenido de <https://www.quironsalud.es/es/comunicacion/notas-prensa/importantes-vitaminas>
- Ried. (2012). Una educación alternativa. *Una educación alternativa-Unidad 2*.
- Ruiz Alvarado, G. M. (2017). INFLUENCIA DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN EL DESARROLLO DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE PREPARATORIA. En *JÓVENES EN LA CIENCIA* (págs. 324–328.). México: Universidad de Guanajuato.
- Sanz, T. P. (13 de Mayo de 2010). *Vive Sano*. Obtenido de Patrocinado por el instituto Tomas Pascual Sanz :



http://www.institutotomas Pascualsanz.com/descargas/publicaciones/vivesano/vivesano_13mayo10.pdf?pdf=vivesano-130510

Savater. (2016). crisis silenciosa . *universidad humanismo y educación*.

Sendra, J., & Cruz López de Ayala López, M. (2020). Influencia en la violencia de los medios de comunicación: guía de buenas practicas. *REVISTA DE ESTUDIOS DE JUVENTUD*.

Sisalema, J. P. (8 de Septiembre de 2021). Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8795/1/FCHE-CFS-327.pdf>

Slim, C. (2009). ¿Cuál es la diferencia entre una porción y una ración? *Salud digital* .

TOP4U. (Septiembre de 15 de 2020). Ejercicios anaeróbicos: beneficios y ejemplos para hacer en casa. *TOP4U-Sube de Nivel*.

Webconsultas. (10 de Febrero de 2021). Función de las Proteínas. *Revista de Salud y Bienestar*, 2. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutrientes/funcion-de-las-proteinas>