

**EVENTO VIRTUAL: PRIMERA
CONVENCIÓN
CIENTÍFICA –INTERNACIONAL
ISLA CIENCIA 2021**

Título: DEBEMOS COMER FRUTAS Y VEJETALES.

Autor: Alibech Hernández Tieleles.

Título Académico: Licenciado en Educación. Especialidad Informática

Grado Científico: -

Institución: Escuela Primaria. Camilo Cienfuegos.

Organismo: MINED

Eje Temático suscrito: Soberanía alimentaria en la agenda 20-30

Organismo: MINED

Correo Electrónica: tcasillas@fl.cm.rimed.cu

FLORIDA-CAMAGÜEY

RESUMEN

La propuesta dada sobre “” Debemos comer frutas y vegetales”” permite aportar un conjunto de medios de enseñanza para su empleo en el proceso docente - educativo que facilita inculcar a estas nuevas generaciones una cultura alimentaria y nutricional. Se aplicaron métodos de investigación que permitieron aseverar la falta de interés por parte de los docentes en cuanto a la realización de medios de enseñanza que fortalecen una cultura en dicha temática. La autora pretende rescatar la creación y uso de medios de enseñanza para lograr una verdadera utilización de estos en el cumplimiento de los ejes temáticos del Programa Director de Educación y Promoción de Salud en el ámbito escolar atemperada al Programa de Educación para el cumplimiento de la estrategia nacional de soberanía alimentaria , fortaleciendo el trabajo en los huertos y parcelas, así como la formación laboral y orientación profesional en educando de este nivel.

PALABRAS CLAVES:

Medios de enseñanza, cultura alimentaria, educación nutricional.

Introducción

La alimentación es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una alimentación saludable. El cuadro epidemiológico de Cuba indica la promoción del consumo de una dieta variada y equilibrada. Existen diversos libros de textos, revistas y folletos, que tratan esta temática para actualizar y argumentar la importancia de una alimentación saludable, su interrelación con la nutrición adecuada y la variedad de la dieta. Se presentan a los vegetales como principales proveedores de vitaminas, minerales, fibras y otros elementos necesarios para el funcionamiento del organismo, el crecimiento y desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales del individuo. Se relacionan las guías de alimentación de la población cubana mayor de 2 años y los aspectos fundamentales de cada una de ellas, así como las distintas formas de producción de hortalizas, frutas y vegetales en Cuba. Se expone la intervención de las necesidades básicas de nutrición y la promoción de salud. Se ofrece de forma gráfica una clasificación de los vegetales y frutas y su aporte en vitaminas y minerales.

Las guías alimentarias son instrumentos educativos que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos y los transforma en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable y tiene como objetivo elevar a corto plazo los conocimientos sobre alimentación a largo plazo, eliminar las conductas alimentarias erróneas.

Desarrollo

La nutrición es la ciencia que tiene como objeto de estudio la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. En el caso de la nutrición humana los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tiene el hombre y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva. También se dedica al estudio de la calidad de los alimentos.

Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una dieta adecuada.

Las células del cuerpo requieren una nutrición adecuada para su funcionamiento normal, todos los sistemas pueden afectarse cuando hay problemas nutricionales. La nutrición adecuada es un factor fundamental para el vigor y el desempeño de una persona, y para que una persona funcione en su nivel óptimo debe consumir las cantidades adecuadas de alimentos que contengan los nutrientes esenciales para la vida humana.

A las enfermeras y enfermeros corresponde ayudar a desarrollar y conservar hábitos alimentarios y orientar cómo influye una alimentación inadecuada en la pérdida de la salud.

La alimentación es una cadena de hechos que comienza en el cultivo, selección, preparación del alimento, hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos.

Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cuál satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales.

El cuadro epidemiológico de Cuba y el resultado de la encuesta nacional de consumo, gustos y preferencias alimentarias realizada recientemente a una amplia muestra de la población dirigida a promover el consumo de una dieta variada y equilibrada, con el objetivo de prevenir enfermedades cardiovasculares, cáncer, hipertensión arterial, anemia, diabetes mellitus, osteoporosis y obesidad, entre otras.

La variedad está dada por la selección e inclusión en la dieta de todo tipo de alimento, con prioridad por los vegetales y las frutas por su contenido en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales.

Los vegetales son recomendados por el alto contenido de fibra dietética necesaria para el funcionamiento gastro-intestinal, valor alimenticio, sabor agradable y propiedades aromáticas, son los principales proveedores de las vitaminas necesarias para el funcionamiento del organismo, mantienen el equilibrio ácido básico y contienen sustancias especiales que eliminan o detienen el desarrollo de microorganismos patógenos.

Comer variado es importante para cubrir las necesidades nutricionales del organismo. Para obtener una dieta variada se debe seleccionar diariamente alimentos de los 7 grupos básicos.

Grupo I: cereales

Grupo II: vegetales

Grupo III: frutas

Grupo IV: carnes, pescado, pollo, huevos y frijoles.

Grupo V: leche, yogurt, queso

Grupo VI: grasas

Grupo VII: azúcar y dulces.

Los alimentos del grupo I, II, III pueden disfrutarse en mayor cantidad, los del grupo IV y V en cantidades moderadas y los del grupo VI y VII en cantidades limitadas.

Guía I: llénese de vida consuma vegetales todos los días.

Guía III: consuma frutas naturales y aumentará su vitalidad.

Las frutas y los vegetales son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra dietética. Su consumo frecuente protege la salud y retarda el envejecimiento.

Priorice el consumo de ensaladas crudas y frutas frescas, así aportan más vitaminas. El contenido de vitaminas disminuye con la cocción.

Prefiera como postre las frutas naturales y como bebida los jugos de frutas y vegetales.

Lave bien los vegetales y las frutas con agua potable antes de consumirlos.

Es por eso la importancia de crear en nuestros educandos una cultura de una alimentación saludable. Para ello desde de cada institución educativa se trabaja acerca del tema.

IMPORTANCIA DE LAS VERDURAS, FRUTAS Y HORTALIZAS

Las verduras y las hortalizas aportan muchos beneficios desde el punto de vista nutricional y previniendo enfermedades. Son sobre todo importantes porque regulan el tránsito intestinal y porque las vitaminas que aportan modulan muchos procesos metabólicos. Todos los vegetales tienen un alto porcentaje de agua, y destacan también por su contenido de hidratos de carbono, minerales y vitaminas. Sin embargo, tienen muy pocas proteínas y grasas. Hasta hace poco tiempo, y debido al bajo aporte calórico y proteico de las verduras, éstas se consideraban como productos alimenticios de interés relativo. Después del descubrimiento de las vitaminas, estos alimentos se han situado en un lugar importante de la nutrición del hombre.

Hoy en día se sabe que más de la mitad de la vitamina A y prácticamente toda la vitamina C que necesitamos, la proporcionan los vegetales, al igual que cantidades importantes de hierro y calcio. Además, hay que destacar la importancia concedida a la fibra dietética, componente de los vegetales, carente de valor nutritivo pero de gran interés para la digestión. Numerosos estudios epidemiológicos han probado los efectos beneficiosos de la fibra dietética para combatir el cáncer de origen alimentario.

Las verduras y las hortalizas pierden muchas de las sustancias nutritivas que poseen cuando son cocinadas. Esta pérdida se debe principalmente a la oxidación al ponerse en contacto con el aire, a las altas temperaturas, largos tiempos de cocción y a la disolución en el líquido de cocción. La vitamina C, por ejemplo, es sensible al calor; mientras que la vitamina A de los vegetales no es afectada por el calor de una manera significativa pero, sin embargo, hay que protegerla de la oxidación. Las proteínas, azúcares y sales minerales se disuelven en el agua de cocción. La pérdida vitamínica que experimentan los vegetales cuando se preparan mal se puede evitar siguiendo una serie de sencillos consejos. Siempre que sea posible las hortalizas deberán cocinarse al horno con su piel, y cuando sea necesario cortarlas, se hará en grandes porciones para conseguir la menor superficie de contacto con el agua. La cantidad de agua será la mínima posible y, si fuese posible, se utilizará recipiente cerrado.

Dentro de las verduras y las hortalizas, las más interesantes por su aporte en vitamina A y C son los tomates, los pimientos rojos y verdes, la zanahoria, la acelga, la espinaca, y todo tipo de ensaladas. Pero además, no debemos olvidar las frutas que también aportan un alto contenido de vitaminas.

Medios de Enseñanza

Son diferentes las vías que se pueden emplear para buscar formas en las que los estudiantes aprendan de una forma amena y creen conocimientos una de ellas es el uso de los Medios de Enseñanzas. En las distintas formas de organización del proceso de enseñanza aprendizaje que permiten dar cumplimiento a los objetivos, favoreciendo que los estudiantes se puedan apropiarse del contenido de manera reflexiva y consciente, en una unidad entre la instrucción, la educación y el desarrollo. los medios de enseñanza cumplen funciones: instructiva, formativa, motivadora-innovadora-creadora, lúdica-recreativa y desarrolladora-control.

Existen diferentes clasificaciones de medios de enseñanza y aprendizaje, adoptar una u otra estará en dependencia de la posición que asuma el docente, siendo recomendable que seleccione aquellos medios, que permitan cumplimentar el objetivo y que a su vez garanticen la apropiación del contenido de enseñanza, al atender al aspecto interno del proceso de enseñanza aprendizaje, de modo tal que conduzcan al desarrollo de los estudiantes. Preferiríamos adoptar una clasificación que ubique a los medios de enseñanza y aprendizaje, en su función en ese proceso. No podría afirmarse que existe un único medio de enseñanza y aprendizaje o que uno es más eficaz que otro, todos de una forma u otra, utilizados creadoramente.

Para darle salida al tema propuesto lo haremos a través de un medio confeccionado para potenciar en nuestros educandos la importancia del consumo de vegetales, frutas y hortalizas además de las características de cada una.

Se confeccionó un medio de enseñanza para que los niños conocieran la importancia de comer frutas vegetales además de las propiedades de los mismos.

Se ha elaborado un Plan del MINED para la Alimentación Escolar (Plan MINED-AE).

El MINED, a partir de la aprobación del Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional de Cuba, realizó un diagnóstico que corroboró la necesidad de plantear acciones dirigidas al tema de la alimentación escolar en el Sistema Nacional de Educación

El Plan del MINED para la Alimentación Escolar (Plan MINED-AE) establece sinergias con el Plan de país, en tanto amplía el abanico de actuación de nuestro sector para incidir en uno de

sus temas estratégicos identificados: Movilización de sistemas educacionales, de la cultura y de la comunicación para fortalecer la educación alimentaria y nutricional.

Para su concepción se tuvieron en cuenta:

- los aprendizajes y saberes compartidos durante el proceso de construcción del Plan SAN y las recomendaciones del grupo del MINED que participó en este proceso;
- las principales directrices y recomendaciones internacionales para la elaboración de políticas de EAN (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Programa Mundial de Alimentos (PMA) y los Programas de Información, Comunicación y Educación en Alimentación y Nutrición (Red-ICEAN), entre otros;
- los resultados alcanzados en la conformación de políticas públicas sobre Alimentación Escolar en la región de Las Américas;
- las mejores experiencias en el campo de la investigación educativa, tanto a nivel internacional como nacional sobre los temas de Alimentación Escolar;
- los resultados históricos obtenidos con la aplicación del *Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el SNE* (1999-2020) y con las Escuelas promotoras de salud en Cuba;
- las experiencias de nuestro sector en el trabajo intersectorial y en los proyectos de colaboración con organismos internacionales para el tratamiento a temas de Alimentación Escolar;
- los resultados de la aplicación de la metodología SABER-AE en Cuba (Una herramienta para apoyar a los países a consolidar programas sostenibles de Alimentación Escolar);
- el trabajo conjunto con diferentes organismos y organizaciones en lo referente a la Alimentación Escolar.

Conclusiones

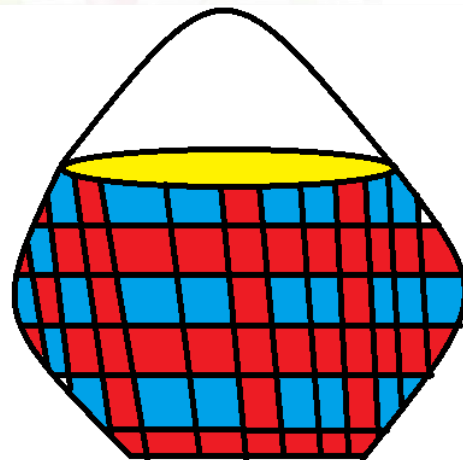
El propósito de este trabajo fue como a través del uso de medios de enseñanza argumentar la importancia de una alimentación saludable, actualizar y argumentar la interrelación de la nutrición adecuada, la variedad de la dieta y los vegetales como principales proveedores de vitaminas, minerales, fibras y otros elementos necesarios para el funcionamiento del organismo, relacionar las guías alimentarias para nuestros educandos.

Bibliografía

- WWW.Gogle.com
- Ecurrred
- www.cubadebate.cu

- Programa de Seguridad Alimentaria

EL MEDIO DE ENSEÑANZA LA CESTA Y LAS FRUTAS.



Medios de Enseñanza elaborados

