

“SERVIR CON EL CORAZON”

1° SEMESTRE DE

PREPARATORIA

COLEGIO JOANNES PAULUS II

TALLER DE NUTRICIÓN





EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE SERVICIO



APRENDIZAJE SERVICIO

- Método de enseñanza que implica que los alumnos **apliquen sus conocimientos** en situaciones **reales**, de manera que puedan **desarrollar habilidades y adquirir destrezas**:
 - 1.-Se trata de un **aprendizaje integral**, que involucra la cabeza, el corazón y las manos.
 - 2.-Se basa en la experimentación y en el desarrollo de habilidades en un **contexto real**.
 - 3.- El alumno es el **protagonista** .



APRENDIZAJE SERVICIO

1.-Aplicar lo
adquirido en el
taller de nutrición y
Acondicionamiento
físico.

2.-Afianzar su
conocimiento y
ponerlo en
práctica. Es una
actividad educativa
intencionada

**ESTA
EXPERIENCIA
PERMITIÓ A LOS
ESTUDIANTES:**

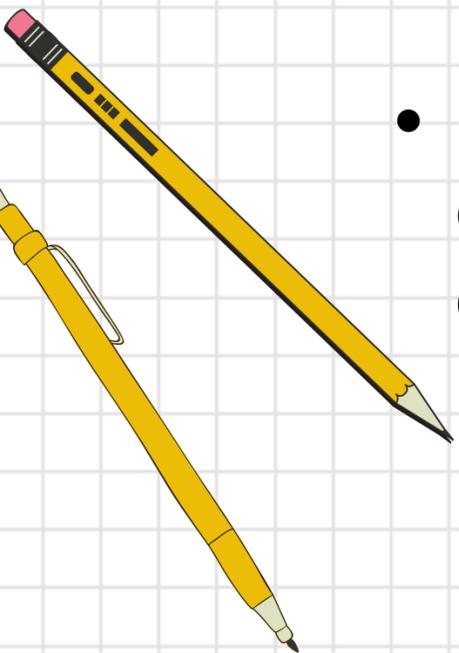
3.-Desarrollar habilidades
como:
1.- Solidaridad
2.- Empatía
3.- Cooperación y
colaboración.
4.Capacidad de escucha y
gestión del tiempo

4. Ser
protagonistas.



¿COMO SURGE ESTE PROYECTO?

- Coordinación de ecología realiza un proyecto anual denominado: **“Escucha con el corazón”**.
- Dar un poco de tiempo a las abuelitas del asilo Residencia San Vicente de Paul.
- Los alumnos viendo las necesidades del adulto mayor, reflexionan y toman consciencia de que pueden aportar algo diferente.
- Surge así la iniciativa de desarrollar un proyecto en el Taller de Nutrición que forma parte de la materia de salud y deporte.



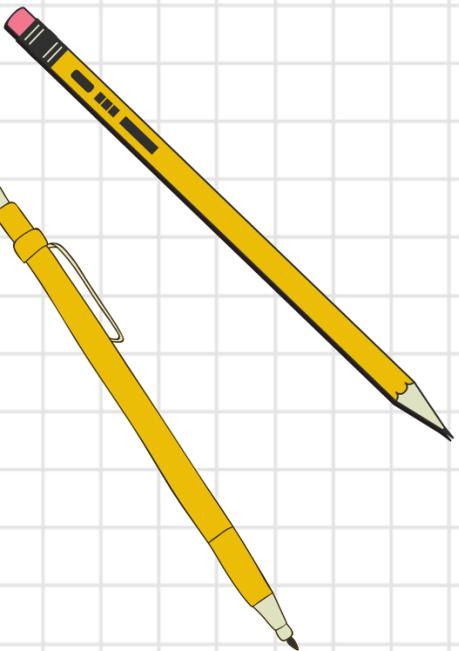
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- **Que los alumnos adquieran competencias académicas a través de compartir conocimiento presentando un servicio solidario para el aprendizaje y la colaboración, facilitando habilidades sociales y emocionales, como lo son la empatía, la comprensión, colaboración y trabajo en equipo.**



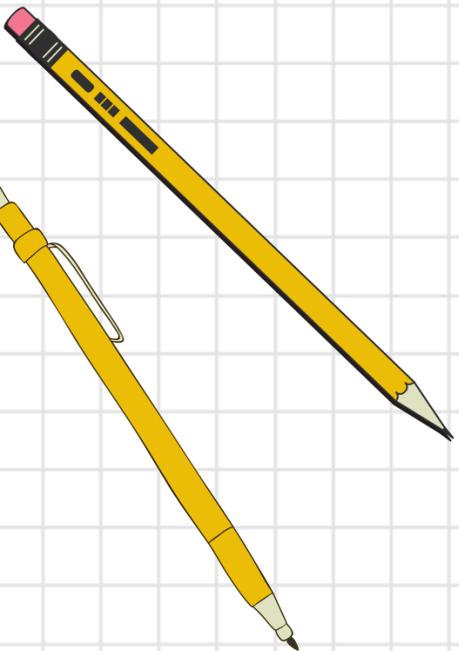
POBLACIÓN

- Casa hogar para Adulto Mayor Ignacio Montes de Oca que consta de 30 residentes: 14 hombres, 16 mujeres, 6 religiosas y 10 de personal de servicio.
- En el asilo se les da un seguimiento multidisciplinario que consta de doctor, enfermeras, nutriólogo, médico y si se requiere ayuda psicológica.



POBLACIÓN

- Residencia San Vicente de Paul 50 residentes, puras mujeres, es atendido por 6 religiosas, 15 de personal de servicio
- En el asilo se les da un seguimiento multidisciplinario que consta de doctor, enfermeras, nutriólogo, médico y si se requiere ayuda psicológica.



INVESTIGACIÓN

- **Previamente se investigo el tipo de población que íbamos a visitar y los requerimientos nutricionales requeridos por la población para de esta manera poder planear el platillo que les íbamos a ofrecer.**
- **Los requerimientos fueron que algunos adultos mayores eran intolerantes a la lactosa, y la dieta que llevaban era baja en azúcares y en grasas, esto por la hipertensión y diabetes que padecen algunos de los residentes.**



MATERIAS VINCULADAS

- **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.**
- **NUTRICIÓN**
- **ECOLOGÍA**



MATERIAS VINCULADAS

- Acondicionamiento Físico: La importancia de la activación física en el ser humano.
- Nutrición: la importancia de una alimentación saludable y sostenible, el cuidar de nuestra alimentación.
- Con ecología: Como respuesta a unos de los 7 objetivos de Laudato Si que es "Respuesta al Clamor de los Pobres "



PARTICIPÓ TODO EL GRUPO DE PRIMER SEMESTRE DE PREPARATORIA, LA PUESTA EN PRÁCTICA DEL PROYECTO SE DESARROLLÓ A TRAVÉS DE ORGANIZAR A LOS ALUMNOS EN EQUIPO ACORDE A SUS HABILIDADES POR LO CUAL, SE LES ASIGNARON LAS SIGUIENTES TAREAS:



- **PREPARAR EL PRIMER PLATILLO**
- **REALIZAR EL PLATILLO FUERTE**
- **PREPARAR POSTRE**
- **PREPARAR EL CAFE**
- **SERVIR**



TEMAS PREVIOS

1

Plato del “Bien comer”

2

Macro y micro nutrientes

3

Elaboración de platillos a partir de requerimientos de la persona o población

4

Visita al huerto para cultivar su propio alimento.

5

Jarra del Buen Beber

6

Higiene en alimentos

TEMAS PREVIOS

7

Nutrición deportiva

8

Diferencia entre una persona sedentaria, deporte bajo, moderado y alto.

9

Descanso saludable





PRODUCTO FINAL

UN DESAYUNO SALUDABLE QUE DEBERÁ CONSTAR DE TRES TIEMPOS:

ENTRADA

PLATO FUERTE

POSTRE

PORCIONES

HIGIENE EN ALIMENTOS

HIGIENE EN MANOS

SE ELABORÓ CON EL APRENDIZAJE ADQUIRIDO.

FECHA DE ELABORACIÓN DEL PROYECTO: 26 DE OCTUBRE DEL 2024



HERRAMIENTA

DE

EVALUACION

LISTA DE COTEJO
SI/NO

ENTREGA	si	no
Entrega el portafolio el día y la hora indicados.		
Elaboración de menú el día y la hora indicados.		
Entrega del menú dividido en vitaminas, minerales, macro y micro nutrientes		

LISTA DE COTEJO
SI/NO

CONTENIDO	Si	no
Se puso en practica todos los temas vistos en clase		
Se entregó el reporte escrito en tiempo y forma		
Al realizar el cierre del proyecto el alumno presentó un aprendizaje significativo		



MENÚ

- PRMIER TIEMPO----- 1/2 PLATANO PICADO
- PLATO FUERTE-----1 PZA DE HUEVO Y DOS CUCHARADAS DE FRIJOL
ACOMPAÑADO DE 1 TORTILLA
- POSTRE----- HOT CAKES CON MERMELADA BAJA EN AZUCAR
- BEBIDA-----CAFE CON LECHE DESLACTOSADA Y/O
DESCREMADA



MENÚ

- PLATO FUERTE-----CALDO DE POLLO CON VERDURAS Y 1 TORTILLA
- POSTRE----- MELON
- BEBIDA-----AGUA DE LIMON





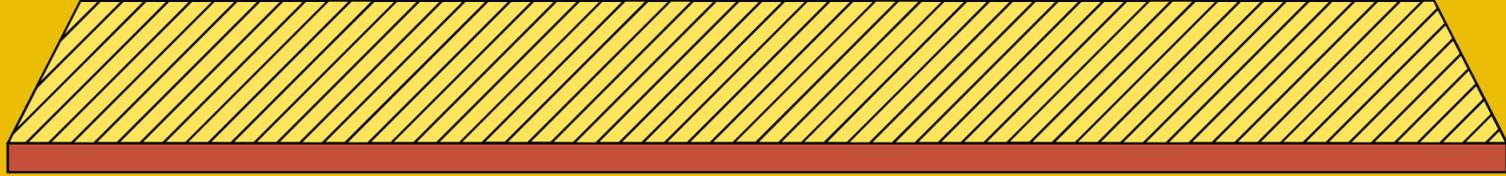
TESTIMONIO



Colegio Joannes Paulus II
SALESIANAS
Soledad de G. Sánchez, S.L.P.

Berenice Terán Infante
Directora Preparatoria

CITAS BIBLIOGRAFICAS



1

De Luis Román, D. A., Guerrero, D. B., & Luna, P. P. G. (2010).
"Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo."

2

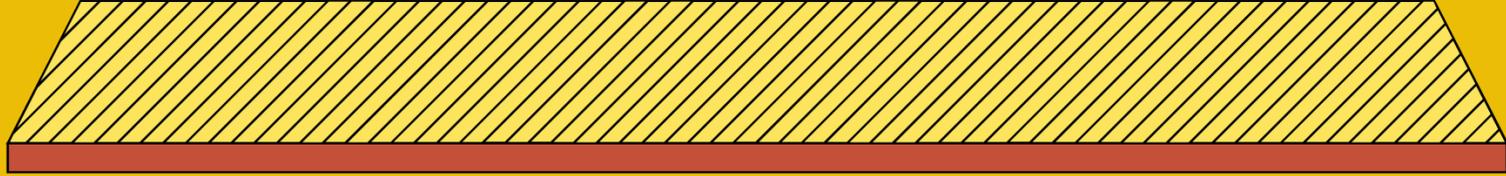
Microbiología alimentaria"

"De María del Rosario Pascual Anderson, Vicente Calderón y Pascual
• 1999

3

Bertha, A., Berenice Palacios González, Laura, A., & Isabel Flores Galicia. (2014)." Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento De Nutrición Y Salud."

CITAS BIBLIOGRAFICAS



4

**“ Contenidos: APS - Aprendizaje Servicio: UPV.” [Www.upv.es](http://www.upv.es),
www.upv.es/contenidos/APS/info/1083615normalc.html.**

5

Microbiología alimentaria

**De María del Rosario Pascual Anderson, Vicente Calderón y Pascual ·
1999**

6

William M. Li - Penguin Random House Grupo Editorial M?xico - 2019

GRACIAS

MTRA. DEVANI ALEJANDRA LÓPEZ GARCÍA

devanigarcia1812@gmail.com