



# Proyecto 3: NUTRICIÓN

## NUTRICIÓN EN EL HOGAR

Este proyecto te ayudará a tomar conciencia sobre tu manera de alimentarte diariamente, con el fin de que identifiques formas de mejorar tu nutrición y la de tu familia. El proceso estará dividido en tres etapas: etapa de observación, etapa de análisis de datos y etapa de aplicación.



### Actividad 1

#### Método Científico

Realiza un breve repaso sobre lo que es el método científico. Para ello puedes utilizar las siguientes preguntas:

- ¿En qué consiste el método científico?
- ¿Cuándo aplicamos el método científico?
- ¿Por qué es tan útil y eficaz utilizar el método científico para investigar?
- ¿Por qué el proceso que sigue el método científico se puede utilizar en cualquier tipo de tema y área de estudio?

### Actividad 2

#### Pirámide alimenticia

Realiza una investigación sobre la pirámide alimenticia, las proteínas, carbohidratos, fibras y lípidos o grasas. Busca obtener suficiente información que te ayude a identificar la diferencia entre cada uno de los cuatro nutrientes anteriores.

### Actividad 3

#### Etapa de observación

Esta etapa consiste en llevar un registro de los tres tiempos principales de comida diarios durante seis días, iniciando en domingo y terminando el día viernes. Es muy importante que lleves un registro consciente de lo que se consumes en cada tiempo; para ello tendrás que anotar todos los alimentos que consumiste para el desayuno, para el almuerzo y para la cena de cada día, aun cuando hayas comido fuera de casa o no hayas comido. Además, deberás calcular en tazas cada parte de la comida que hayan ingerido. Por ejemplo: Si para el desayuno comiste un huevo estrellado, un pan y un vaso de agua, deberás anotar algo así: media taza de huevo estrellado, una taza de pan y un vaso de agua pura. Es importante que seas bien explícito con cada alimento, ya que los datos que anotes afectarán los cálculos que hagas.

Tabla de registro

DIA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Ejemplo: Sábado	1 taza de frijoles enteros o parados, 1 taza de huevo hervido o duro, 2 tazas de panes, 1 taza de café.	1 taza de arroz, 1 taza de pollo frito, 1 taza de chirmol, 1 vaso de pepsi, 1 taza de pasta.	1 taza de huevos hervidos o duros, 1/2 de taza de frijol, 1 taza de tortillas, 1 taza de café, 1/2 taza de pan dulce.
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

Actividad 2

Etapa de análisis de datos.

Después de haber llevado un registro consciente, deberás trasladar los datos a porcentajes divididos en 4 nutrientes básicos de cada tiempo de comida (ver la siguiente tabla). Para ejemplificar la conversión a porcentajes se tomará el desayuno del sábado que encontraste en la tabla de arriba como ejemplo:

1. El 100% del desayuno son 4 tazas de comida y una taza de líquido: 1 de frijol, 1 de huevo y 2 de pan, una taza de café que contará como líquido consumido.
2. Por medio de una regla del 3 se pasa a porcentajes la taza de frijol, huevo y el pan.
3. 1 taza de frijol equivale al 25%, 1 taza de huevo también es el 25% y 2 tazas de pan son el 50% del desayuno del día sábado.
4. El frijol entero o parado es proteína, por lo que se traslada el porcentaje a la tabla al dato de proteínas. Si hubiera sido frijol frito pasaría a los lípidos o grasas.
5. El huevo es proteína, por lo que se suma el porcentaje al dato de proteínas que ya existe. Si hubiera sido huevo estrellado pasaría a los lípidos o grasas.
6. El pan tiene muchos carbohidratos, por lo que se pasa a la tabla en el dato de carbohidratos.
7. Como podemos ver, el 25% del frijol y el 25% del huevo se sumaron y se colocaron en proteínas, y el 50% del pan pasaron a los carbohidratos.
8. Ahora la suma total de porcentajes debe ser 100%. Recuerda que ese 100% representa el total de la comida del desayuno.
9. Observa el almuerzo y la cena del sábado de la tabla de arriba con la conversión en la tabla de abajo. No olvides utilizar la pirámide alimenticia para clasificar los alimentos.

Se debe repetir el procedimiento para cada tiempo de comida de los 6 días.

Tabla de porcentajes por tiempo de comida.

DIA	DESAYUNO en %	ALMUERZO en %	CENA en %
Ejemplo: Sábado	*Carbohidratos: 50% *Fibra *Proteínas: 50% *Grasas	*Carbohidratos: 50% *Fibra: 25% *Proteínas: *Grasas:25%	*Carbohidratos: 33% *Fibra *Proteínas: 50% *Grasas: 17%
Domingo	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas
Lunes	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas

Martes	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas
Miércoles	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas
Jueves	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas
Viernes	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas	*Carbohidratos *Fibra *Proteínas *Grasas

### Actividad 3

#### Etapa de aplicación y exposición

Ahora que tienes una idea más clara de cómo está tu alimentación, diseña una dieta para una semana, en la que incluyas de manera balanceada los nutrientes que necesitas. Ayuda en tu casa para que la realicen y tu familia se alimente sanamente. Si por alguna razón no encuentras algunos alimentos el lugar donde vives, investiga qué tipo de nutrientes tienen los alimentos y productos que hay en tu comunidad que puedas incluir en tu dieta.