



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE

ACTIVIDADES DE APOYO

GUÍA DEL DOCENTE

INTRODUCCIÓN

Para que estos aprendizajes se concreten se acompañan las guías elaboradas por profesionales especialistas en el tema con una proyección y un conjunto de actividades que los docentes pueden trabajar en las aulas de manera participativa, así el alumno se convierte en el verdadero protagonista de la acción y el constructor de su aprendizaje. También hay actividades para trabajar en casa con la familia, responsable primera de la educación de nuestros niños.

Cada actividad recomendada para el alumno parte de su nivel madurativo y de la realidad en la que vive y que le es significativa, procurando estimular su capacidad reflexiva y de observación para la resolución de situaciones problemáticas, para ampliar sus horizontes y brindarle nuevas posibilidades para su vida comunitaria. A su vez intenta estimular aquellas habilidades cognitivas que están en la base del aprendizaje (atención, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, razonamiento espacial, secuencias temporales, etc.) a fin de insertarse en el trabajo áulico cotidiano sin interferirlo y además estimulando a los alumnos con dificultades.

Estas actividades no deben aplicarse necesariamente en una clase luego de ver la proyección, sino que pueden ser incluidas durante las semanas siguientes de trabajo áulico, posibilitando la asimilación progresiva.

Presentamos esta guía del docente como una hoja de ruta en el camino emprendido esperando acompañarlos en la tarea.

Educación para la Salud



ACTIVIDAD N°1:

Nivel sugerido: primaria y secundaria (primeros años)

Objetivo

Que el alumno:

- tome conciencia de los propios hábitos de alimentación y nutrición y las consecuencias de su manera de actuar.

Ejercicio

Autoevaluación de mis hábitos de alimentación/nutrición

Rodea con un círculo:

- la **S** si siempre actúas así
- la **CS** si casi siempre actúas así
- la **AV** si a veces actúas así
- la **CN** si casi nunca actúas así
- la **N** si nunca actúas así

1. <i>Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida.</i>	S	CS	AV	CN	N
2. <i>Consumo mucha azúcar.</i>	S	CS	AV	CN	N
3. <i>Como frutas de todo tipo y color.</i>	S	CS	AV	CN	N
4. <i>Consumo mis comidas con mucha sal.</i>	S	CS	AV	CN	N
5. <i>Consumo queso, yogures y leche.</i>	S	CS	AV	CN	N
6. <i>Me gustan consumir bebidas gaseosas.</i>	S	CS	AV	CN	N
7. <i>Tomo mucha agua potable durante el día.</i>	S	CS	AV	CN	N
8. <i>Le quito la grasa a la carne antes de comerla.</i>	S	CS	AV	CN	N
9. <i>Evito las bebidas alcohólicas.</i>	S	CS	AV	CN	N
10. <i>Desayuno diariamente.</i>	S	CS	AV	CN	N
11. <i>Me gusta merendar con palitos salados o papas fritas..</i>	S	CS	AV	CN	N
12. <i>Consumo pan, cereales integrales y pastas.</i>	S	CS	AV	CN	N

Resultados:

→ Las afirmaciones 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10 y 12 puntúan con:

→ Las afirmaciones 2, 4, 6 y 11 puntúan con:

S	CS	AV	CN	N
4	3	2	1	0
0	1	2	3	4



Suma los puntos obtenidos en cada afirmación y califícate:

- Entre 36 y 48 puntos: **BUENO O MUY BUENO**
- Entre 28 y 35 puntos: **REGULAR**
- Entre 36 y 48 puntos: **FLOJO O MUY FLOJO**



BUENO O MUY BUENO con tus hábitos de alimentación y nutrición, mantén tu actitud y podrás desarrollarte de manera saludable.



REGULAR tus hábitos de alimentación y nutrición, debes mejorarlos para crecer y desarrollarte sano y fuerte.



FLOJO O MUY FLOJO en tus hábitos de alimentación/nutrición, debes mejorarlos rápidamente para crecer y desarrollarte sano y fuerte.

Cualquiera haya sido tu resultado siempre se puede mejorar. Propone acciones para corregir tus hábitos de *alimentación y nutrición* en esta semana:

-
-
-
-



-
-

ACTIVIDAD N°2:

Es muy importante que los niños aprendan a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a partir de un buen estado de salud.

Nivel sugerido: primaria y secundaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a partir de un buen estado de salud.
- aprenda a diferenciar los conceptos de alimentación y nutrición.

Ejercicio

La información puede ser organizada y elaborada de una forma diferente al texto corriente para ser más fácil su asimilación por la memoria y más resistente al olvido. Así se representa gráficamente en cuadros, esquemas, diagramas de flujo, etc.

A su vez se puede resumir, usando las mismas palabras del texto, pero acortando la longitud de las frases.

Cuando tenemos dos categorías conceptuales que debemos aprender, y que en el uso habitual parecen similares, el *cuadro comparativo* se convierte en la herramienta adecuada para ordenar, comprender, diferenciar y asimilar la información.

Comparar significa armar un diagrama que presente la información de manera paralela. Esta representación puede ser con texto escrito, con dibujos o ambas.

La representación gráfica resultante se llama "cuadro comparativo" y tiene una forma que puede ser así:



Concepto "A"	Concepto "B"
 <hr/>	 <hr/>
 <hr/>	 <hr/>
 <hr/>	 <hr/>
 <hr/>	 <hr/>
 <hr/>	 <hr/>

Conceptos a comparar

Diferentes cualidades comparadas en paralelo

- A continuación se presenta un texto con información sobre las diferencias entre alimentación y nutrición. Elabora un cuadro comparativo con texto que ordene gráficamente la información que contiene.

La Alimentación y la Nutrición son dos conceptos que hay que diferenciarlos:

- **La Alimentación:** Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, presión de la publicidad, recursos económicos, etc. De ahí que es educable, así pues, es importante que la educación intervenga primero desde la familia y después desde la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación.
- **La Nutrición:** Es un concepto que está relacionado con una serie de mecanismos fisiológicos a través de los cuales el organismo trasforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos mediante la digestión, que comienza con la masticación.

Una alimentación completa, variada, adecuada y suficiente, permite que el organismo funcione con normalidad, es decir que cubra por un lado las necesidades básicas y por otro reduce el riesgo de resistir enfermedades o ciertos trastornos alimentarios, como anorexia, bulimia, desnutrición, obesidad, entre otras.





Maletín Educativo de Salud



Alimentación	Nutrición

- Elabora un cuadro comparativo con un dibujo, que exprese gráficamente la diferencia entre alimentación y nutrición.



Maletín Educativo de Salud



Alimentación	Nutrición

- Se pueden realizar también cuadros comparativos a partir de los conceptos de los distintos nutrientes:
 - El agua.
 - Los glúcidos o hidratos de carbono.
 - Las grasas o lípidos.
 - Las proteínas.
 - Los minerales.
 - Las vitaminas.



ACTIVIDAD N°3:

El conocimiento de la diferencia entre alimento y nutriente es un factor importante para la toma de conciencia de elaborar un esquema de alimentación y nutrición variado y completo.

Nivel sugerido: primaria y secundaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a partir de un buen estado de salud.
- aprenda a diferenciar alimento de nutriente.
- tome conciencia de la importancia de elaborar un esquema de alimentación y nutrición variado y completo.

Ejercicio

Une con flechas cada nutriente con sus características principales:



Maletín Educativo de Salud



MENDOZA
GOBIERNO

AGUA

Dan, almacenan, y transportan la energía que sirve para las actividades físicas y mentales; también para que nuestros órganos funcionen por ej. los músculos pueden contraerse, el cerebro pensar, el corazón latir, entre otras.

Son constituyentes esenciales de las células y líquidos corporales e intervienen en diversas funciones de regulación, que son indispensables para el crecimiento, el mantenimiento de la vida y la reproducción.

GRASAS Y ACEITES

MINERALES

Elemento vital para el ser humano. Forma el 60 % de nuestro cuerpo. Se encuentra dentro y fuera de las células y cumple funciones como: la hidratación de los tejidos, el mantenimiento de la temperatura corporal, el transporte de sustancias esenciales, etc.

PROTEÍNAS

Son sustancias que se necesitan en pequeñas cantidades, pero que son esenciales para la utilización y regulación de los principios inmediatos (glúcidos, proteínas y grasas). Se denominan con letras.

GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO

Componentes importantes de la alimentación. Fuente de energía más concentrada, transportan muchas vitaminas (A, D, E, K,) y aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que se necesitan a su vez para producir otras sustancias como hormonas y enzimas.

VITAMINAS

Son la sustancia más abundante en el cuerpo después del agua. Sirven para formar cada una de las células, son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades. Realizan reacciones químicas, transportan sustancias, regulan el metabolismo y son necesarias para el crecimiento y reparación de los diferentes tejidos.





ACTIVIDAD N°4:

El reconocimiento de las propiedades de los alimentos que compramos envasados se constituye en un factor indispensable al momento del armado del esquema de alimentación/nutrición. Muchas veces los padres no manejan esta información, por lo que ponerla en conocimiento de los alumnos se transforma en una herramienta de educación y toma de conciencia de toda la familia.

Nivel sugerido: primaria (para los más chiquitos es necesaria la mediación del docente).

Objetivo

Que el alumno:

- aprenda a reconocer la información nutricional que proporcionan los envases de alimentos.
- sea agente educador en su familia respecto de la información que proporcionan los envases de alimentos.

Ejercicio

Previamente a la clase se pide a los alumnos traer envases reales de alimentos que sus familias hayan comprado en almacenes o supermercados.

Se les presenta la información que deben buscar, explicándoles la importancia de la misma.

A continuación se les pide que pinten el esquema presentado por el docente agregándole la información que el envase del producto debe brindar:



Maletín Educativo de Salud



Muchas veces compramos alimentos sin estar atentos a la información que el producto brinda. Este error puede comprometer nuestra salud.

Entre otras cosas el envase debe informarnos sobre:



- Cantidad de contenido del producto dentro del el envase.
- Ingredientes que componen el producto.
- Fecha de vencimiento.
- Consejos para su conservación.
- Información nutricional



Maletín Educativo de Salud



Cómo leer las etiquetas de los productos envasados

Denominación

Explica la naturaleza y función del producto

Lista de ingredientes

Materias primas y aditivos, en orden decreciente de peso, según las cantidades usadas.

Instrucciones de uso

Cuando sea necesario debe figurar el modo de **preparación** o uso del alimento, o advertencias para su consumo.

Información nutricional

Solo es obligatoria para los productos dietéticos, nutridos o para regímenes especiales.

Modo de conservación

RPE o RNE

Registro Nacional o Provincial del Establecimiento Elaborador.

RNPA o RPPA

Registro Nacional o Provincial del producto alimenticio. No deben ser permisos "en trámite" o números de expedientes.

Fechas de elaboración y vencimiento

El vencimiento no debe ser inminente.

Lote

Identifica productos fabricados el mismo día y bajo las mismas condiciones.

Contenido Neto

Para los alimentos envasados con líquido debe figurar el peso escurrido.

Lugar de origen

Si el producto es importado, la información debe estar en castellano en una etiqueta adherida al envase.



Fuente DIRECCIÓN DE LEALTAD COMERCIAL



Maletín Educativo de Salud



Crea un producto para este envase, colorea y agrega la información que debe brindar:



VENCE
07/08/2012

INGREDIENTES

- Jugo natural
- Agua
- Colorantes naturales
- Azúcar

Contenido:
350 cm

Valor energético
Carbohidratos
Minerales
Vitamina C
Vitamina A
Proteínas

**UNA VEZ ABIERTO
CONSERVAR EN LA
HELADERA**

Pienso en lo aprendido y respondo:





ACTIVIDAD N°5:

La higiene en la manipulación de alimentos es una herramienta significativa para la prevención de enfermedades. Generar en los alumnos la importancia de este aspecto relacionado con la alimentación los convierte en agentes multiplicadores de concientización en sus familias y en la sociedad.

Nivel sugerido: primaria y secundaria (primeros años).

Objetivos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los hábitos de higiene en la manipulación de alimentos como estrategias y medios adecuados para la prevención de muchas enfermedades.
- aprenda a reconocer como la higiene en la manipulación de alimentos varía según cada ámbito específico: casa, kiosco y/o comedor escolar, restaurantes, etc.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud a través de la higiene.

Ejercicio

Etapa N°1:

Se divide la clase en tres grupos, cada uno responderá una encuesta sobre higiene en la manipulación de alimentos en tres diferentes ámbitos:

- la vivienda.
- la escuela.
- restaurantes y ventas de comida callejera.

Cada alumno comenta al grupo su vivencia personal, pero todos llegan a un consenso para dar una sola respuesta grupal.



Encuesta sobre hábitos de higiene en la manipulación de alimentos en casa:

La preparación de los alimentos en la vivienda, también requieren cuidados especiales por parte de las personas implicadas. Responde colocando una **X** según corresponda:

- S → Siempre
- F → Frecuentemente
- N → Nunca

◆ Las personas que van a manipular los alimentos lavan sus manos antes de hacerlo.	S	F	N
◆ En la cocina los estantes, alacenas, electrodomésticos, recipientes y loza están limpios y libres de contaminación.	S	F	N
◆ Los alimentos se preparan con agua hervida.	S	F	N
◆ Las frutas y verduras se lavan y desinfectan.	S	F	N
◆ Antes de abrir un enlatado se lee su fecha de vencimiento.	S	F	N
◆ Se hierva la leche cruda antes de consumirla.	S	F	N
◆ Consumimos en su totalidad los alimentos enlatados una vez destapados.	S	F	N
◆ Evitamos mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.	S	F	N
◆ Cuando no consumimos los alimentos inmediatamente después de su preparación los refrigeramos.	S	F	N
◆ Evitamos estornudar o toser sobre los alimentos.	S	F	N
◆ Los recipientes de basura están alejados de la zona de preparación de alimentos.	S	F	N





Encuesta sobre hábitos de higiene en la manipulación de alimentos en la escuela:

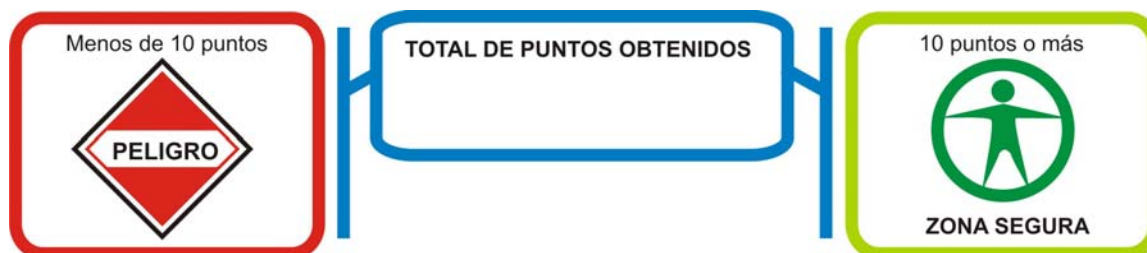
El kiosco y/o comedor escolar es el lugar de la escuela donde niños, niñas y maestros compran diariamente la merienda. Al igual que la cocina de nuestra casa debe mantenerse siempre limpia y en orden, para evitar la contaminación de los alimentos que allí se almacenan y preparan.

Responde colocando una **X** según corresponda:

- S → Siempre
- F → Frecuentemente
- N → Nunca

◆ El kiosco y/o comedor escolar está situado en áreas que no interfiere con las actividades de clase.	S	F	N
◆ Los espacios del kiosco y/o comedor escolar están limpios y ventilados.	S	F	N
◆ Los alimentos que venden en el kiosco y/o comedor escolar están bien empaquetados y correctamente almacenados.	S	F	N
◆ Las personas que atienden el kiosco y/o comedor escolar usan ropa apropiada (chaqueta y cofia), limpias y de colores preferiblemente claros.	S	F	N
◆ Las personas que atienden el kiosco y/o comedor escolar manipulan los alimentos con los utensilios adecuados y no con las manos.	S	F	N
◆ Las personas que cobran el dinero en el kiosco y/o comedor escolar son distintas de las que manipulan los alimentos.	S	F	N
◆ El kiosco y/o comedor escolar tiene variedad de frutas para vender.	S	F	N
◆ El kiosco y/o comedor escolar tiene carteles que enseñan sobre alimentación saludable.	S	F	N

RESULTADOS	S	F	N
	2	1	0





Encuesta sobre hábitos de higiene en la manipulación de alimentos en restaurantes y ventas de comida:

La preparación de los alimentos en la restaurantes también requiere cuidados especiales por parte de las personas implicadas. Responde colocando una **X** según corresponda:

- S → Siempre
- F → Frecuentemente
- N → Nunca

◆ Las personas que van a manipular los alimentos lavan sus manos antes de hacerlo.	S	F	N
◆ En la cocina los estantes, alacenas, electrodomésticos, recipientes y loza están limpios y libres de contaminación.	S	F	N
◆ Los alimentos se preparan con agua hervida.	S	F	N
◆ Las frutas y verduras se lavan.	S	F	N
◆ Se protegen los alimentos de insectos, roedores y otros animales.	S	F	N
◆ Las personas que atienden usan ropa apropiada (chaqueta y cofia), limpias y de colores preferiblemente claros.	S	F	N
◆ Las personas que atienden manipulan los alimentos con los utensilios adecuados y no con las manos.	S	F	N
◆ Se evita la preparación de recalentados (es decir las sobras de comida recalentarlas al día siguiente) porque pueden contener bacterias que podrían causar intoxicaciones.	S	F	N
◆ Los alimentos se preparan en ambientes adecuados, no en la calle o ventas ambulantes o callejeras.	S	F	N
◆ Cuentan con heladeras adecuadas para mantener refrigerados los alimentos.	S	F	N
◆ Cuentan con sanitarios limpios.	S	F	N

RESULTADOS	S	F	N
	2	1	0



TOTAL DE PUNTOS OBTENIDOS





Etapa N°2:

A partir de la reflexión realizada con las encuestas cada grupo elabora un afiche con recomendaciones para dar al resto sus compañeros sobre higiene en la manipulación de alimentos en el ámbito que le tocó al grupo.

Etapa N°3:

A partir de la reflexión realizada el curso elabora afiches, carteles y folletos con recomendaciones para dar al resto de la escuela sobre higiene en la manipulación de alimentos en los tres diferentes ámbitos:

- ◆ la vivienda.
- ◆ la escuela.
- ◆ restaurantes y ventas de comida ambulantes o callejeras.



ACTIVIDAD N°6:

La higiene en la manipulación de alimentos es una herramienta significativa para la prevención de enfermedades. Generar en los alumnos la importancia de este aspecto relacionado con la alimentación los convierte en agentes multiplicadores de concientización en sus familias y en la sociedad.

Nivel sugerido: primaria.

Objetivos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los hábitos de higiene en la manipulación de alimentos como estrategias y medios adecuados para la prevención de muchas enfermedades.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud a través de la higiene.

Ejercicio

La Organización Mundial de la Salud, OMS, interesada en disminuir los riesgos para la salud por consumo de alimentos, ha diseñado la estrategia denominada "cinco claves para la inocuidad de los alimentos". Dichas claves son:

MANTENGA LA LIMPIEZA

- Lávese las manos antes y después de preparar los alimentos, y durante su preparación.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos que vaya a usar durante la preparación de los alimentos.
- Proteja los alimentos y las áreas de la cocina, de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).

SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCIDOS

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos, y de los listos para comer.
- Use utensilios adecuados para manipular la carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos, como cuchillos y tablas de cortar.
- Conserve los alimentos en recipientes separados, para evitar contacto entre crudos y cocidos

COCINE COMPLETAMENTE

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos, para asegurarse de su cocción deben alcanzar los 70°C. Para carnes rojas y pollos cuide que la sustancia que sueltan sea clara y no rosada.
- Caliente completamente la comida cocinada.

MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocidos y los perecederos, preferentemente bajo los 5°C.
- Mantenga la comida caliente (por encima de los 60°C).
- Guarde la comida en el refrigerador.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente ni bajo el agua. Previo a su preparación, si están congelados, sáquelos del congelador y páselos al refrigerador durante el tiempo necesario para su descongelación.

USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

- Use agua tratada, que resulta segura.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.
- Lave las frutas, verduras, y hortalizas, especialmente si se van a consumir crudas.
- No utilice alimentos vencidos.



A. Responde en forma breve

- ¿Qué significa “inocuidad”?

.....

.....

- ¿Qué es la OMS? ¿Para quién son sus recomendaciones?

.....

.....

.....

.....



- Nombra las “cinco claves para la inocuidad de los alimentos” propuestas por la OMS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

B. Marca con una cruz (X) la respuesta correcta:

- Separar los alimentos crudos de los cocidos, esto se recomienda porque:
 - a. pueden variar su sabor.
 - b. pueden haber bacterias que provoquen contaminación.
 - c. no hace falta separarlos.
- Cocinar completamente la carne, pollo, huevos y pescado, esto se recomienda porque:
 - a. su sabor es más agradable si están cocidos.
 - b. se pueden consumir crudos si a la persona le gusta de esa manera.
 - c. se deben cocinar porque pueden tener enfermedades que son eliminadas al ser cocidos.
- Consumir alimentos fuera de su fecha de vencimiento, esto se recomienda porque:
 - a. se pueden descomponer y afectar la salud.
 - b. se pueden consumir si han estado guardados en la heladera aunque hayan vencido.
 - c. su sabor puede haber variado.
- Lavar las frutas, verduras y hortalizas que se consumirán crudas, esto se recomienda porque:
 - a. su sabor es más agradable lavadas.
 - b. Pueden contener productos pesticidas para alejar a los insectos que también pueden dañar nuestra salud.
 - c. Si van a ser cocinadas no hace falta lavarlas.



C. Subraya VERDADERO o FALSO según corresponda y fundamenta tu respuesta:

- Al preparar alimentos se puede usar agua de cualquier surtidor que esté conectado a la red de agua potable.

VERDADERO

FALSO

.....
.....

- Al cocinar la carne nos aseguramos de eliminar bacterias que pueden causar enfermedades.

VERDADERO

FALSO

.....
.....

- Al mantener los alimentos en la heladera, a temperaturas menores a los 5°C nos aseguramos de que se conserven más tiempo en condiciones.

VERDADERO

FALSO

.....
.....

D. ¿Qué maneras o medios utilizarías para que otras personas en tu familia y barrio conozcan las recomendaciones de la OMS? Elabora una propuesta.

ACTIVIDAD N°7:

El conocimiento de diferentes nutrientes que aporta cada alimento a nuestro cuerpo y de su presencia en los distintos alimentos ayuda a elaborar un esquema de alimentación y nutrición variado y completo.

Nivel sugerido: primaria y secundaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a partir de un buen estado de salud general.
- aprenda a diferenciar los nutrientes que cada alimento contiene y la cantidad necesaria a consumir diariamente.
- tome conciencia de la importancia de elaborar un esquema de alimentación y nutrición variado y completo.

Ejercicio

A continuación se presenta la “gráfica de la alimentación saludable” que contiene los determinados grupos de alimentos que es necesario consumir diariamente y la proporción de los mismos. También presenta el agua potable como fuente de vida para consumir y preparar alimentos.












Maletín Educativo de Salud



Grupos de alimentos que forman la gráfica de una Alimentación Saludable

-  **Cereales:** Arroz, avena, maíz, trigo y sus derivados (harinas y derivados afines).
Legumbres secas: Arvejas, garbanzos, lentejas, porotos y soja). Son fuente principal de hidratos de carbono y fibras.
-  **Verduras y frutas:** incluyen todos los vegetales y frutas comestibles. Son fuente principal de vitaminas, fibras y minerales.
-  **Leche y derivados:** Nos ofrecen proteínas de alto valor biológico y son fuente principal de calcio.
-  **Carnes y huevos:** Incluye a todas las carnes comestibles (vacunas y vísceras, aves, pescados y frutos de mar). Nos ofrecen las mejores proteínas. Son fuente principal de hierro.
-  **Aceites, grasas y frutos secos:** Incluye el de uva, maíz, girasol, oliva, soja, maní, entre otros. Son fuente principal de energía de reserva.
-  **Azúcar y dulces:** Nos brindan energía inmediata. Entre ellos el azúcar común y todos los dulces derivados de las frutas, incluimos el dulce de leche.

Para hacernos el hábito de mantener una alimentación completa y balanceada marcaremos en el horario semanal **“todas”** aquellas ingestas de alimento que habitualmente comemos. Incluiremos una referencia del color que hemos asignado a cada grupo en el apartado anterior.

-  También aquellos alimentos que no nos hacen bien, tales como el café, gaseosas, bebidas alcohólicas, papas fritas y palitos salados etc. Cuyo exceso puede exponernos a problemas de salud. Los marcaremos en el horario en color negro.

Una vez confeccionado el horario veremos que tan sana, completa y variada es nuestra alimentación.

- Por estar en edad escolar es muy importante para el rendimiento escolar respetar y ordenar los horarios de descanso y alimentación, cumpliendo con un mínimo de 8 horas de sueño y de 6 a 8 ingestas de alimento diarias. Esto mantiene en buenas condiciones de enfrentar las exigencias de estudio y trabajo.
- El deporte y las actividades recreativas en época de clases no deben ser dejados de lado, pues acompañan y favorecen el rendimiento intelectual.

En este modelo, en blanco, deberás completar tu propio horario con hábitos de alimentación. Trabaja con lápiz, pues en las primeras semanas deberás ir comparando tus propósitos con la realidad. Un horario admite cambios o situaciones imprevistas, reemplazos o modificaciones.



Recuerda que un horario tiene sentido si es respetado. Después de algunos días deberás adoptarlo como guía definitiva de tus hábitos de alimentación dentro y fuera de la escuela.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00							
06:30							
07:00							
07:30							
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							
00:00							
00:30							
01:00							
01:30							
02:00							
02:30							
03:00							
03:30							
04:00							
04:30							
05:00							
05:30							



ACTIVIDAD N°8:

Es muy importante que los niños aprendan a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a partir de un buen estado de salud.

La distinción de aquellos alimentos que es saludable consumir diariamente de los que no, es factor de construcción de un aprendizaje significativo del tema y posibilita la adquisición de buenos hábitos de alimentación/nutrición.

Nivel sugerido: nivel inicial y primaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a partir de un buen estado de salud.
- aprenda a diferenciar los alimentos que es saludable consumir diariamente, de los que no.

Ejercicio

APRENDE A ELEGIR



Pinta la luz del semáforo:



- **Rojo** → para los alimentos que afectan tu salud.
- **Amarillo** → para los alimentos que NO debes consumir todos los días, pues afectaría tu salud.
- **Verde** → para los alimentos que es saludable consumir diariamente.



Maletín Educativo de Salud



MENDOZA
GOBIERNO





Maletín Educativo de Salud



**MENDOZA
GOBIERNO**

The image displays four food items, each presented in a green rounded rectangular frame. To the left of each frame is a vertical measuring tool with a yellow and black striped handle and a black top section containing three white circles. The items are:

- Top: A slice of red meat on a white plate.
- Second: A plate of spaghetti topped with red sauce and a green herb garnish.
- Third: A white cup of black coffee on a white saucer.
- Bottom: A soft-serve ice cream cone with light blue ice cream and a chocolate drizzle with nuts.



Maletín Educativo de Salud



MENDOZA
GOBIERNO





Maletín Educativo de Salud



Al final de la actividad los alumnos pueden elaborar con la docente tres afiches para que queden en el aula como refuerzo del aprendizaje del tema. En uno de ellos alrededor de un semáforo en rojo dibujarán alimentos distintos a los propuestos que no se deban consumir en forma frecuente.

De igual manera alrededor de un semáforo en amarillo dibujarán y pintarán alimentos que puedan consumir con moderación distintos a los propuestos. Finalmente alrededor de un semáforo en verde los alimentos que deben estar presentes en forma diaria en cuatro o cinco comidas habituales.



ACTIVIDAD N°8:

Las adivinanzas son dichos populares en los que, de una manera encubierta, se describe algo para que sea adivinado por pasatiempo. Son juegos infantiles de ingenio que tienen como objetivo entretener y divertir a los niños pero que, además, contribuyen al aprendizaje, la enseñanza de nuevo vocabulario y a la difusión de las tradiciones.

La tradición popular suele denominar "adivinanza" a los dichos que están en verso. Cuando están en prosa se denominan "acertijos" y se reserva para "enigma" un significado más elevado o culto.

Los niños pueden aprender a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a través del juego, construyendo un aprendizaje significativo del tema.

Nivel sugerido: educación inicial y primaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

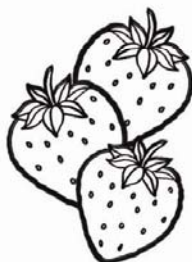
- aprenda a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a través del juego.
- aprenda a distinguir aquellos alimentos que son saludables consumiéndolos diariamente.

Ejercicio

La seño, mamá o papá me leen la adivinanza y yo coloreo la respuesta correcta.

ADIVINANZAS CON FRUTAS:

Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres que te lo diga espera.



Solución: la pera



Maletín Educativo de Salud



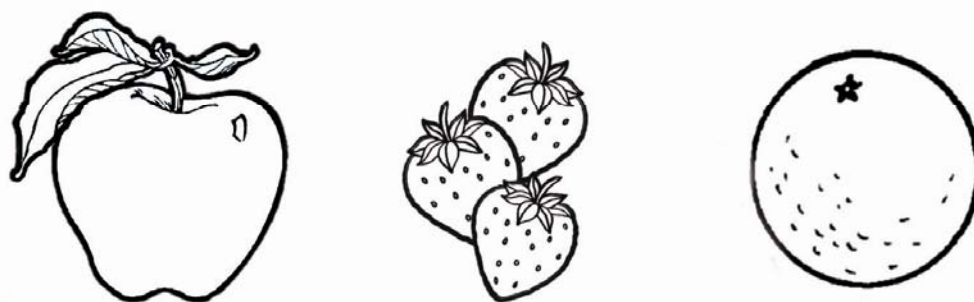
MENDOZA
GOBIERNO

Agrio es su sabor, bastante dura su piel y si lo quieres tomar tendrás que estrujarlo bien.



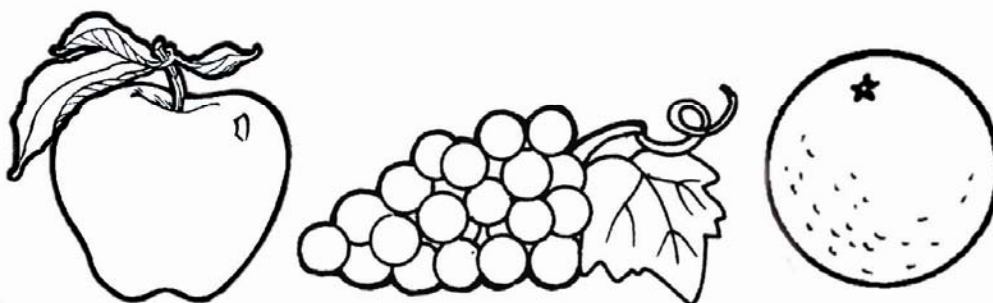
Solución: el limón.

Somos verdes y amarillos, también somos colorados, es famosa nuestra tarta y también puedes comerlos sin que estemos cocinados.



Solución: la manzana.

Si la dejamos se pasa; si la vendemos se pesa;
si se hace vino se pisa; si la dejamos se posa.





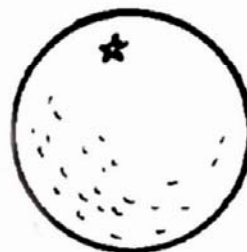
Maletín Educativo de Salud



MENDOZA
GOBIERNO

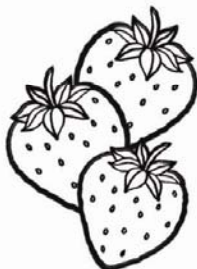
Solución: la uva.

Me pelan de arriba abajo quitándome la camisa,
pero si al suelo me tiran, sobreviene una golpiza.



Solución: la banana.

Es santa y no es bautizada, y trae consigo el día;
gorda es y colorada, y tiene la sangre fría.



Solución: la sandía.

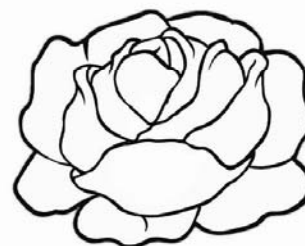


Maletín Educativo de Salud



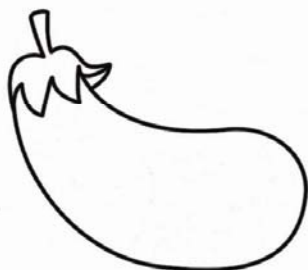
ADIVINANZAS CON VERDURAS:

Soy una loca amarrada que solo sirvo para la ensalada



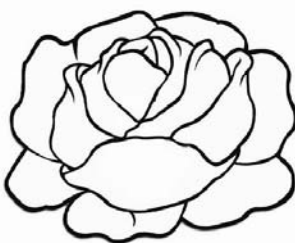
Solución: la lechuga.

Una señora muy enseñoreada, con el sombrero verde y la falda morada.

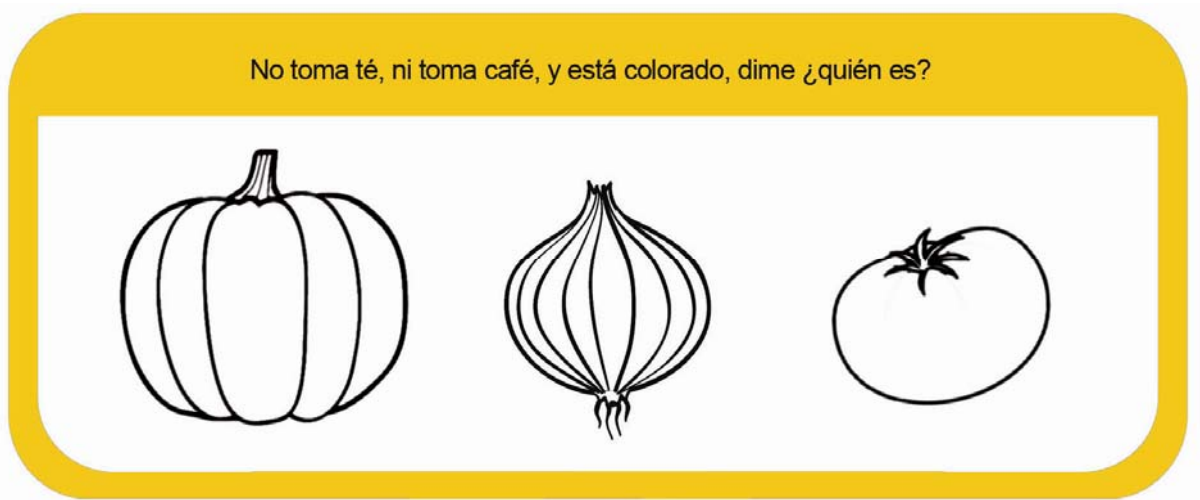


Solución: la berenjena.

Me abrigo con paños blancos; luzco blanca cabellera
y por causa mía llora, hasta la misma cocinera.



Solución: la cebolla.



Solución: el tomate.

ACTIVIDAD N°9:

Las poesías captan la atención rápidamente de los alumnos de nivel inicial y egb1 por sus rimas, además, contribuyen al aprendizaje, a la enseñanza de nuevo vocabulario y a la difusión de las tradiciones.

Los niños pueden aprender a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a través del juego, construyendo un aprendizaje significativo del tema.

Nivel sugerido: educación inicial y primaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a través del juego.
- aprenda a distinguir aquellos alimentos que es saludable consumir diariamente.

Ejercicio

Tomamos una poesía que mencione aquellos alimentos que queremos que los alumnos asimilen como saludables y con ella realizamos ciertas actividades que motiven a los chicos a consumirlos en clima de juego.

En este caso trabajamos con verduras, pero podría hacerse también con frutas, legumbres, etc.



Con el grupo de niños preparados para escuchar la lectura, se les lee la poesía (tomamos como ejemplo “Se mató un tomate de Elsa Isabel Bornemann”).

SE MATÓ UN TOMATE

*¡Ay! ¡Qué disparate!
¡Se mató un tomate!
¿Quieren que les cuente?
Se arrojó de la fuente
sobre la ensalada
recién preparada.
Su rojo vestido
todo descosido,
cayó haciendo arrugas
al mar de lechugas.
Su amigo Zapallo
corrió como un rayo
pidiendo de urgencia
por una asistencia.
Vino el doctor Ajo
y remedios trajo.
Llamó a la carrera
a Sal, la enfermera.
Después de sacarlo
quisieron salvarlo
pero no hubo caso:
¡Estaba en pedazos!
Preparó el entierro
la agencia “Los Puerros”.
Y fue mucha gente...
¿Quieren que les cuente?
Llegó muy doliente
Papa, el presidente
del Club de Verduras,
para dar lectura
de un “Verso al tomate”
(otro disparate)
mientras, de perfil,
el gran Perejil
hablaba bajito
con un rabanito.
También el Laurel
(de luna de miel
con Doña Nabiza)
regresó de prisa
en su nuevo yate
por ver al tomate.
Acaba la historia:
Ocho zanahorias
y un alcaucil viejo
formaron cortejo*



*con diez berenjenas
de verdes melenas, sobre una carroza
bordada con rosas.
Choclos musiqueros
con negros sombreros
tocaron violines
queñas y flautines,
y dos ajíes sordos
y espárragos gordos
con negras camisas,
cantaron la misa.
El diario espinaca
la noticia saca:
-Hoy, ¡qué disparate!
¡se mató un tomate!-
Al leer, la cebolla
lloraba en su olla.
Una remolacha
se puso borracha.
-¡Me importa un comino!
dijo Don Pepino...
y no habló la acelga
(estaba de huelga)*

(Elsa Isabel Bornemann)

- A continuación los niños pueden dibujar la poesía de manera individual. Los trabajos quedan expuestos en el aula.
- Otra opción puede ser que cada niño prepare en casa un disfraz según las verduras que aparecen en la poesía y en una clase siguiente la representen a sus compañeros y familias.
- Se pueden traer a clase algunas de las verduras que se mencionan y realizar un ejercicio de lavado de las mismas con indicaciones para que lleven a sus casas.
- Una variante, con un texto que mencione frutas, puede ser el pedir a los alumnos que traigan a clase algunas de ellas y realizar el previo lavado y preparar una ensalada de frutas.