

# Unidad 1

## Alimentación y vida saludable



### Capacidades para esta Unidad

1. Relaciona la alimentación saludable con los grupos de alimentos y las recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay.
2. Comprende sus necesidades alimentarias y las de su familia.
3. Comprende la relación entre la alimentación saludable, la actividad física y una buena salud.



# Unidad 1: Alimentación y vida saludable



## Capacidad 1: Relaciona la alimentación saludable con los grupos de alimentos y las recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay.

Se proporciona información para que los alumnos comprendan la relación existente entre la alimentación saludable y el consumo diario de alimentos de todos los grupos, los cuales cumplen funciones específicas en el cuerpo.



Mi familia y yo necesitamos comer diariamente alimentos de todos los grupos para crecer, desarrollarnos y estar sanos.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Analicen la alimentación saludable en base a las recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay.
- Relacionen la alimentación saludable y las funciones de los alimentos de los 7 grupos de las Guías Alimentarias del Paraguay.
- Valoren el beneficio de una alimentación y estilo de vida saludables para la salud y el bienestar de las personas.



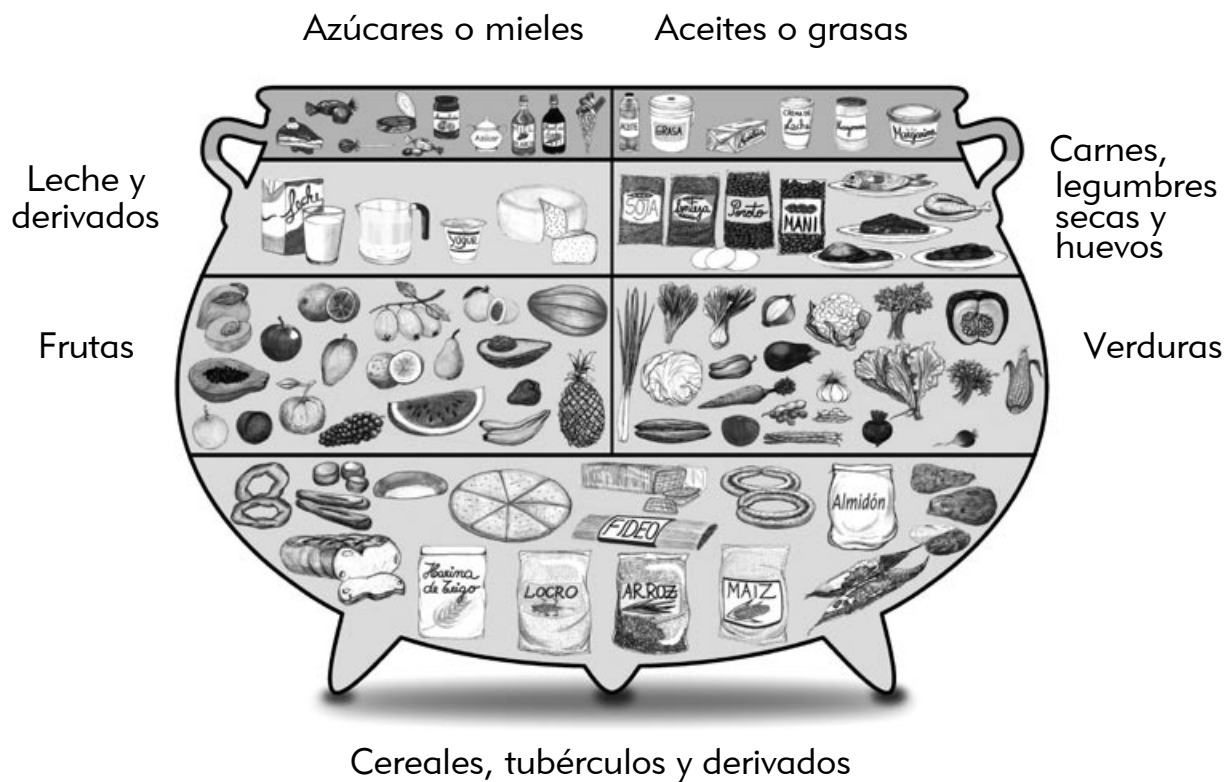
## Recuento del Primer ciclo

En el Primer ciclo hemos aprendido que la alimentación saludable significa consumir diariamente diferentes alimentos. Para promover la alimentación saludable se elaboraron las Guías Alimentarias del Paraguay (GAP), que clasifican a los alimentos en 7 grupos y los ubica en la Olla nutricional (Gráfico 1) atendiendo la proporcionalidad de consumo recomendado para cada grupo. Una alimentación variada basada en estos grupos proporciona los compuestos esenciales para que el cuerpo realice todas sus funciones.

Los grupos de la Olla nutricional son:

1. Cereales, tubérculos y derivados
2. Frutas
3. Verduras
4. Leche y derivados
5. Carnes, legumbres secas y huevos
6. Azúcares o mieles
7. Aceites o grasas

Gráfico 1. Olla nutricional



## Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en los siguientes ejes temáticos:

- La alimentación saludable.
- El aporte de los alimentos.
- Recomendaciones para comer bien todos los días.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.

## Alimentación saludable

Para que una persona tenga salud y bienestar, necesita seleccionar adecuadamente los alimentos y consumirlos en las cantidades necesarias para cubrir sus requerimientos.

Con este objetivo, se elaboraron las Guías Alimentarias del Paraguay (GAP), que son instrumentos educativos para la comunidad y están orientadas a promover en la población una alimentación variada y balanceada.

Las GAP ayudan a:

- promover hábitos alimentarios y un estilo de vida saludables;
- prevenir las enfermedades por deficiencia de nutrientes (desnutrición, anemia nutricional, osteoporosis y bocio endémico);
- prevenir las enfermedades crónicas relacionadas a excesos en la alimentación (sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer).

Crecer y desarrollarse adecuadamente, así como tener una buena salud, depende de varios factores, entre los cuales se destacan:

- el tipo de alimentos que se consume;
- la combinación de alimentos que se consume;
- la cantidad de alimentos que se consume;
- la cantidad, frecuencia y tipo de actividad física que se realiza;
- el cuidado del cuerpo y la actitud de prevención frente a las enfermedades.

Ningún alimento por sí sólo proporciona todo lo que el cuerpo necesita. Sólo una alimentación variada, que incluya alimentos de los 7 grupos en las cantidades recomendadas, proporciona la base de una alimentación saludable, ya que aporta la energía y los nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y un buen funcionamiento del cuerpo.

Alimentarse adecuadamente, con la familia y amigos, es uno de los momentos agradables e importantes de la vida. Esto se logra en un ambiente cómodo y armónico, donde las personas compartan una alimentación saludable. Es recomendable además, complementar con la práctica de actividad física y de hábitos de higiene personal y del entorno. La incorporación permanente de estos hábitos, propician una vida saludable.

## Aportes de los alimentos

Los alimentos de cada grupo, proporcionan diferentes cantidades de nutrientes y energía que el cuerpo requiere para funcionar adecuadamente. Comprender los beneficios que se obtienen al comer todo tipo de alimentos ayuda a realizar una buena selección de los mismos y así aprender a tener una alimentación variada y balanceada.

En la Tabla N° 1, se presentan los 7 grupos de alimentos y las principales funciones que cumplen en el cuerpo.

Tabla N°1. Grupos de alimentos de las GAP y sus principales funciones en el cuerpo.

Grupo de alimentos	Principales funciones
<b>Cereales, tubérculos y derivados</b>	Aportan gran parte de la energía que utiliza el cuerpo para realizar todas sus funciones, tales como: respirar, mantener la temperatura corporal, realizar movimientos, crecer y reparar los tejidos. Además, los cereales integrales (con cáscara), aportan fibra que ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo y previenen el estreñimiento.
<b>Frutas</b>	Aportan nutrientes que regulan el buen funcionamiento del cuerpo como las vitaminas, los minerales, el agua y la fibra. Las vitaminas regulan los procesos básicos de la vida, tales como: crecimiento, conservación de tejidos y defensa del cuerpo contra enfermedades.
<b>Verduras</b>	Los minerales contribuyen a mantener los dientes y huesos sanos; también participan en la regulación de la contracción muscular, la coagulación de la sangre y el transporte de oxígeno a través de la sangre. El agua es el componente mayoritario de las frutas y verduras, y es esencial para regular las funciones vitales del cuerpo.
<b>Leche y derivados</b>	Aportan elementos esenciales para el crecimiento y desarrollo del cuerpo, tales como: proteínas de origen animal, vitaminas y minerales. Este grupo representa la mayor fuente de calcio en los alimentos, nutriente necesario para la formación de huesos y dientes, y para el crecimiento.
<b>Carnes, legumbres secas y huevos</b>	Aportan proteínas, minerales y vitaminas. Las carnes (de vacuno, aves, pescado, cerdo y sus menudencias) son la mejor fuente de proteína de origen animal y de los minerales hierro y zinc. Las legumbres secas en combinación con cereales tienen un aporte proteico similar a la carne. Por su parte el huevo es una excelente fuente de proteínas y vitaminas.
<b>Azúcares o mieles</b>	Aportan parte importante de la energía necesaria para que nuestro cuerpo pueda moverse, respirar y crecer.
<b>Aceites o grasas</b>	Aportan energía y ayudan a la absorción de algunas vitaminas esenciales para el cuerpo (A, D, E y K). Algunos alimentos, como almendra de coco y aceite de pescado, proporcionan ácidos grasos esenciales.

## Recomendaciones para comer bien todos los días

Aunque cada persona tiene sus necesidades alimentarias individuales, todos necesitan una alimentación balanceada, compuesta por una variedad de alimentos que proporcionen diferentes tipos y cantidades de nutrientes que el cuerpo requiere para mantenerse un buen estado de salud.

Balance, variedad y moderación en la alimentación, son aspectos claves para obtener suficiente energía y nutrientes que el cuerpo requiere.

Para ayudar a las personas a comer mejor y a tener una vida saludable, las GAP recomiendan los siguientes 12 mensajes dirigidos a la población sana:

1. Para una alimentación sana todos los días consuma: cereales, tubérculos y derivados; verduras; frutas; leche y derivados; carnes, legumbres secas o huevos; y pequeñas cantidades de azúcar o mieles y de aceite o grasas.
2. Para mantenerse sano consuma al menos 2 a 3 frutas para día.
3. Es importante consumir todos los días verduras de diferentes colores porque tienen vitaminas.
4. Es bueno consumir al día al menos 2 tazas de leche o yogur o 2 pedazos de queso para tener huesos y dientes sanos.
5. Es saludable comer diferentes tipos de carne, sin mucha grasa, por lo menos, 4 a 5 veces por semana.
6. Es importante consumir legumbres secas combinadas con cereales, 2 a 3 veces por semana porque juntos alimentan mejor.
7. Para cuidar la salud se debe consumir poca cantidad de azúcar o mieles.
8. Es más saludable consumir aceite de origen vegetal en vez de grasa animal.
9. Utilizar sal yodada en la preparación de las comidas, pero en pequeña cantidad.
10. Cuidar la higiene personal y de los alimentos para evitar enfermedades.
11. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas porque dañan la salud.
12. Caminar al menos 30 minutos por día para mantenerse sano.

Además de los mensajes para la población en general, existen recomendaciones destinadas a grupos específicos, como por ejemplo para los niños menores de 2 años, niños en edad escolar, adolescentes, adultos, embarazadas y adultos mayores.

Para ayudar a los niños en edad escolar en la adecuada selección de sus alimentos, el desarrollo de buenos hábitos alimentarios y la adopción de un estilo de vida saludable, se han elaborado los siguientes mensajes específicos acordes a su edad, teniendo en cuenta su etapa de crecimiento y desarrollo.

## ¡Come bien todos los días!!!

1. **Come diariamente alimentos de todos los grupos.** Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades que tiene el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente.
2. **Consume cereales, tubérculos y derivados como base de tu alimentación.** Para tener energía y realizar todas tus actividades come 5 a 6 porciones de alimentos de este grupo durante el día (1 porción equivale a: ½ plato de arroz, 1 mandioca mediana, 1 chipa pequeña, 1 mbeju chico, 1 bollo de pan o 5 rosquitas).
3. **Aumenta las verduras de diferentes colores en tus comidas.** Su aporte de vitaminas, minerales y fibra favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades. Cómelas crudas o cocidas en todas las comidas.
4. **Disfruta y aprovecha las frutas todos los días, especialmente las de estación.** Al igual que las verduras, aportan vitaminas, minerales y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades. Come al menos 3 frutas al día, en lo posible de diferentes colores.
5. **Toma más leche y derivados.** Aportan calcio, proteínas y vitaminas que ayudan a tener dientes y huesos sanos, por esta razón es importante que consumas 4 porciones por día (1 porción equivale a: 1 taza de leche, 1 yogur chico, 1 trozo de queso del tamaño de una cajita de fósforos).
6. **Varía entre las carnes, las legumbres y el huevo en tus comidas durante la semana.** Aportan proteínas, minerales y vitaminas esenciales para tu crecimiento y para prevenir enfermedades. Come 4 a 5 veces por semana carne de vaca, pollo, pescado, cerdo, menudencias con poca grasa (riñón, corazón, hígado). Alterna con legumbres (poroto, habilla, kumanda yvyra'i, lenteja, soja) o huevo 2 a 3 veces por semana.
7. **Cuídate del consumo de frituras y grasa de origen animal (manteca, grasa de cerdo y vaca, tocino, embutidos, piel de pollo).** Los aceites y las grasas ayudan a la absorción de vitaminas y aportan energía. Un máximo de 3 porciones (1 porción equivale a: 1 cucharadita de aceite, manteca, margarina, mayonesa), es suficiente para cubrir tus necesidades del día. Prefiere aceites vegetales y consume frituras solo ocasionalmente.
8. **Controla tu consumo de azúcar, mieles, caramelos, gaseosas, dulces, tortas y helados.** Aportan energía, pero pueden contribuir a la aparición de caries. Por ello consume sólo 4 porciones por día (1 porción equivale a: 1 caramelo, 1 chicle, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de miel).
9. **Atención con tu consumo de sal.** Su consumo excesivo puede ocasionar enfermedades como la hipertensión. Asegúrate que sea sal yodada para evitar el bocio (coto o ju'ai).
10. **Toma mucha agua potable.** Para favorecer las funciones normales de tu cuerpo bebe al menos 6 a 8 vasos por día.



## Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea para la casa*, que se presentan a continuación, son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

**Actividad de inicio:** Conversando sobre la Olla nutricional



### Material didáctico

- Fichas N°1 y 2 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Con ayuda de la silueta de una olla muda, guía la discusión para completar cada parte de ella. Puedes utilizar las siguientes preguntas:

- ¿En cuántas partes se divide la Olla nutricional?
- ¿Cuál es el nombre de cada grupo?
- ¿Qué alimentos componen cada grupo?

Selecciona un grupo e inicia una conversación con tus alumnos sobre los alimentos de este grupo, que ellos consumen habitualmente. Repite este mismo ejercicio con los demás grupos. Si consideras conveniente, puedes trabajar uno o dos grupos de alimentos por clase, hasta completar los 7 grupos de la Olla nutricional.

Luego pregunta:

- ¿Están todos los alimentos correspondientes a cada grupo? Incentiva a que los niños nombren el máximo de alimentos posibles para cada grupo.
- ¿Qué alimentos pueden agregarse a los grupos que estén incompletos para tener una alimentación balanceada?

Comenta con los niños la importancia de comer alimentos de todos los grupos, todos los días.

A continuación presenta el afiche de la Olla nutricional o la Ficha N°2 y revisa con los niños las respuestas del ejercicio realizado anteriormente.

## Actividades de desarrollo

**Actividad de desarrollo N° 1:** Te cuento lo que sé de los alimentos



### Material didáctico

- Fichas N° 2 y 3 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**



Pide voluntarios para leer las principales funciones de los grupos de alimentos (Ficha N°3). Comenten y analicen cada una de las funciones con ayuda de las siguientes preguntas:

- ¿Por qué debemos comer los cereales, tubérculos y derivados?
- ¿Qué otros grupos de alimentos aportan principalmente energía?
- ¿Para qué nos ayudan las vitaminas y minerales?
- ¿Por qué es importante tomar leche y derivados?
- ¿Por qué es importante comer carnes, legumbres y huevos?

Realiza con los alumnos la dinámica **Te cuento lo que sé**. Divide a los alumnos en 7 equipos, asignando a cada uno el nombre de un grupo de alimentos. Pide a cada equipo que durante 10 minutos analice el grupo asignado y prepare una presentación sobre las funciones del grupo de alimentos que estudiaron, con ayuda de las Fichas N° 2 y 3.

Luego, que cada equipo comparta en plenaria lo que ha aprendido sobre el grupo estudiado, dando ejemplos de los alimentos que lo componen y explicando las principales funciones de ese grupo de alimentos. Para la presentación pueden utilizar diferentes técnicas creativas: juegos, adivinanzas, canciones, bailes, mímica, entre otras.

**Actividad de desarrollo N° 2:** Analizando la historia: Un día en la vida de Pedrito



### Material didáctico

- Ficha N° 4 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Pide voluntarios entre los alumnos, para que lean la historia “Un día en la vida de Pedrito”, Ficha N° 4.

### Un día en la vida de Pedrito

Pedrito es un niño de 10 años. Vive con su mamá, su papá y sus hermanas Rosa y Carmen. Pedrito y sus hermanas van a la escuela en el turno mañana, caminan de ida y de vuelta por un sendero a la orilla del arroyo. Al levantarse cada mañana, Pedrito siempre desayuna cocido con leche, maní ku’i y un poco de pan. En la escuela, a media mañana, come tortilla con mandioca que trae de su casa. Cuando vuelven de la escuela, su madre les espera con su comida favorita: guiso de fideo con pan y de postre dulce de guayaba. A la tarde, después de realizar las tareas, a él le gusta jugar en el patio con sus hermanas y otros amigos. Cuando la familia se reúne en la noche para cenar, Pedrito siempre pide huevo frito con arroz.

Analiza con tus alumnos el día de Pedrito. Completa con ellos una olla muda dibujada en el pizarrón con los alimentos que come Pedrito durante un día, ubicándolos en el grupo correspondiente.

Luego analicen la alimentación de Pedrito:

- ¿Qué alimentos consume Pedrito en el desayuno?
- ¿Qué alimentos consume Pedrito a media mañana?
- ¿Qué alimentos consume Pedrito en el almuerzo?
- ¿Qué alimentos consume Pedrito en la cena?
- ¿Qué otras actividades realiza Pedrito durante el día? ¿Cuál o cuáles de estas actividades son buenas para su salud?

A continuación pregunta:

- ¿Cuántas comidas al día come Pedrito? ¿Es suficiente?
- ¿Come Pedrito alimentos de los 7 grupos de la Olla nutricional?
- ¿Qué grupo de la Olla nutricional aparece más completo?
- ¿Qué grupo no aparece representado o aparece muy poco representado?
- ¿Qué alimentos debe incorporar Pedrito a cada comida para que sean más balanceadas y variadas?

Pide a los niños que, con los alimentos que vayan mencionando, pasen a completar en el pizarrón, los grupos de alimentos que faltan en la Olla que contiene lo que come Pedrito.

Seguidamente pregunta:

- ¿Qué funciones cumplen los alimentos que come diariamente Pedrito?
- ¿Qué funciones cumplen los alimentos que faltan en sus comidas, para ayudarlo a crecer sano y fuerte?

Pide a tus alumnos que escriban en su cuaderno qué recomendaciones harían a Pedrito para que tenga una alimentación saludable.

**Actividad de cierre:** Promoviendo una alimentación saludable



### Material didáctico

- Ficha N° 5 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**
- Tarjetas

Prepara 10 tarjetas, cada una con un mensaje de la Ficha N° 5. Forma 10 grupos y distribuye a cada grupo un mensaje. Si el número de alumnos es reducido, trabaja un mensaje por alumno. Destina 5 a 10 minutos para la lectura y análisis del mensaje. Luego pide a cada grupo que presente sus reflexiones en plenaria.

Organiza con tus alumnos la difusión de los mensajes de **Come bien todos los días**, para promocionar la alimentación saludable en la comunidad escolar. Cada uno puede compartir los mensajes con otros alumnos de la escuela. Se puede utilizar para este momento alguna dinámica, como por ejemplo: Ha llegado carta.



## Tarea para la casa

### Tarea para la casa: Mi desayuno

Indica a los alumnos que dibujen en su cuaderno una olla muda y escriban el listado de alimentos que consumen en el desayuno ubicándolos en el grupo al que pertenecen. Pídeles que con ayuda de la familia, analicen su desayuno utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué grupos de alimentos incluyes en tu desayuno?
- ¿Qué alimento es el más habitual en tu desayuno?
- ¿Qué función cumple ese alimento en tu cuerpo?
- ¿Podrías agregar más alimentos a tu desayuno? Si la respuesta es sí, ¿Cuáles son esos alimentos y a qué grupo pertenecen?

Pide a los alumnos que compartan con su familia las tarjetas elaboradas en la Actividad de cierre, acerca de los mensajes **Come bien todos los días** y que traten de aplicarlos.



## Capacidad 2: Comprende sus necesidades alimentarias y las de su familia.

Se proporciona información para que los alumnos comprendan que cada integrante de la familia tiene necesidades alimentarias diferentes.



En mi familia, cada uno tiene necesidades alimentarias diferentes, de acuerdo a su etapa del ciclo de vida.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Reconozcan sus necesidades alimentarias y las de su familia.
- Analicen la importancia de alimentarse de acuerdo a su etapa del ciclo vida.
- Asuman un compromiso personal para mejorar su alimentación.
- Ejecuten acciones para mejorar su alimentación.



## Recuento del Primer ciclo

En el Primer ciclo hemos aprendido que los niños tienen necesidades específicas de alimentación para un desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo se requiere consumir alimentos de los 7 grupos, en las cantidades recomendadas. Considerando que no se pueden cubrir las necesidades alimentarias en 1 o 2 comidas, se deben distribuir éstos alimentos en las 5 comidas diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.



## Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en los siguientes ejes temáticos:

- Las necesidades alimentarias según la etapa del ciclo de vida.
- Las cantidades recomendadas de consumo de alimentos para los niños y los adolescentes.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.

## Necesidades alimentarias según la etapa del ciclo de vida

En una familia, las necesidades alimentarias de cada uno de sus integrantes son diferentes, de acuerdo a su etapa del ciclo de vida. Esto depende de su edad, sexo, actividad física, estado de salud y estado fisiológico, como el embarazo o lactancia en el caso de las mujeres.

A continuación se describen las necesidades alimentarias específicas de estas diferentes etapas:

### Bebés (0 a 6 meses)

Los bebés hasta los seis meses deben alimentarse exclusivamente con leche materna. Ellos no necesitan ningún otro alimento o líquido, ya que durante este período es el único alimento capaz de satisfacer todas sus necesidades de nutrientes y de agua, aportando la cantidad de líquido necesario, aún en climas cálidos y asegurando la calidad higiénica de su alimentación.

La leche materna ayuda a la protección del bebé contra enfermedades y reduce las posibilidades de diarrea u otras infecciones.

### Niños pequeños (6 meses a 2 años)

A partir de los 6 meses de edad, además de la leche materna, los bebés deben comenzar a comer gradualmente otros alimentos, por ejemplo verduras como papa, zapallo y zanahoria en forma de puré y algunas frutas, porque su organismo ya está preparado para aprovecharlos, favoreciendo así su crecimiento y desarrollo. Aún cuando el bebé aumenta su alimentación complementaria, es importante que continúe con la lactancia materna, al menos hasta el primer año de edad y aún mejor hasta los 2 años.

### Niños (3 a 10 años)

En esta etapa, los niños se encuentran en un período de rápido crecimiento. Por tanto, necesitan consumir alimentos con alta concentración de nutrientes, lo cual se logra con la combinación diaria de alimentos de los 7 grupos de la Olla nutricional. Para este grupo de edad es especialmente importante el consumo de calcio, nutriente necesario para el crecimiento y para la formación de huesos y dientes.

En particular, en esta etapa del ciclo de vida es importante que el consumo de alimentos de los grupos: leche y derivados; carnes, legumbres secas y huevos; frutas y verduras sea en cantidad suficiente para satisfacer sus necesidades nutricionales.

Los alimentos deben ser distribuidos en las 5 comidas diarias, de acuerdo a las porciones recomendadas y en horarios bien establecidos, para cubrir sus altos requerimientos de nutrientes y energía. Esto se debe a que los niños de esta edad no pueden, ni deben consumir grandes cantidades de una sola vez porque su estómago es pequeño respecto a la cantidad diaria de alimentos que necesitan para crecer y estar sanos.

Como ejemplo de distribución de las comidas se recomienda:

- **Desayuno:** al iniciar el día es importante comer para tener energía, para caminar hasta la escuela, estudiar y jugar. Un buen desayuno debe tener leche o yogur, pan o galletas o mandioca o chipa y frutas frescas o jugo.
- **Media mañana:** es recomendable comer fruta y/o yogur; pan con queso; semillas como maní, sésamo o coco; o un huevo duro.
- **Almuerzo:** es bueno comer una variedad de alimentos combinando los grupos de la Olla nutricional, especialmente verduras, carnes (en lo posible sin grasa) legumbres, cereales y tubérculos, entre otros.
- **Merienda:** a media tarde es bueno comer una fruta; un vaso de leche; una taza de café con leche o de cocido con leche; un yogur; pan con queso; o semillas como maní, sésamo o coco.
- **Cena:** es saludable que las comidas se preparen con una variedad de alimentos, tales como: verduras, carnes, legumbres o huevos, cereales o tubérculos y frutas.

Para evitar comer en exceso es recomendable no consumir otros alimentos entre estas cinco comidas.

### Adolescentes (11 a 18 años)

Los adolescentes tienen grandes necesidades energéticas y es normal que tengan buen apetito y coman mucho, ya que durante esta etapa aumentan de peso hasta llegar al que tendrán en la edad adulta.

En el caso de los adolescentes varones y mujeres, las necesidades de alimentos son igualmente importantes en calidad pero varían en cantidad, de acuerdo a la actividad física que realizan. Este es un período de cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física. Por tanto, es necesario considerar cuánto el adolescente se mueve y cuánto come, para asegurar un peso saludable.

En las adolescentes, las necesidades de hierro se duplican ya que comienzan a menstruar. Posteriormente y hasta la menopausia, las adolescentes y mujeres requieren mucho más hierro que los adolescentes y los hombres. Si una adolescente queda embarazada sus necesidades nutricionales aumentan aún más. Para satisfacerlas, es necesario que consuma una mayor cantidad de alimentos en cada comida, o que coma más veces durante el día, debiendo seleccionar aquellos alimentos más ricos en nutrientes (leche, yogur, queso, carnes sin grasa, frutas, verduras, legumbres y cereales).

En una adolescente, la combinación de embarazo y crecimiento aumenta las necesidades de hierro a niveles tan altos, que aunque coma bien, siempre requiere suplementos de vitaminas y minerales.

### Mujeres embarazadas o amamantando

La alimentación de las mujeres embarazadas y de las que amamantan, también son prioritarias debido a que se encuentran en un período de alta demanda de nutrientes para cubrir las necesidades del niño que están gestando o amamantando.

Las mujeres bien nutridas tienen mayores posibilidades de dar a luz hijos sanos y de peso normal. Por tanto, es importante que mantengan una alimentación variada y equilibrada, que incluya diariamente alimentos de los 7 grupos, en especial, verduras (sobre todo las de color verde y amarillo); frutas; leche y derivados; carnes, legumbres secas y huevos. También deben asegurarse que la sal sea yodada.

Además, es fundamental que durante el embarazo realicen el control prenatal en un centro de salud.

## Adultos

Aunque ya no están en etapa de crecimiento, los adultos también deben consumir alimentos de los 7 grupos todos los días, porque necesitan una buena alimentación para mantenerse sanos y tener energía para realizar sus actividades diarias.

Como los demás adultos, los adultos mayores requieren de una alimentación adecuada que provea todas sus necesidades nutricionales. En algunos casos necesitan comer menos, si son poco activos físicamente.

## Personas enfermas

Cuando las personas están enfermas, se incrementa la necesidad de comer bien para recuperar la salud. Esto ayuda a combatir las infecciones y a restablecer los nutrientes y líquidos que se eliminan cuando una persona tiene diarrea, fiebre, y/o vómitos. Los niños y adultos que están enfermos deben comer alimentos y beber líquidos, aunque tengan poco apetito o no sientan ganas de comer. Se les debe ofrecer pequeñas cantidades de alimentos y líquidos variados en forma frecuente.

































Las personas que se están recuperando de una enfermedad, también necesitan comer bien, en cantidad suficiente para recuperar su peso adecuado y con buena calidad nutricional, para reparar las pérdidas de vitaminas y minerales.

## Cantidades recomendadas de consumo de alimentos para niños y adolescentes

Las cantidades de consumo recomendadas por grupo de alimentos para niños (6 a 10 años) y adolescentes (11 a 13 años) se presentan en las Tablas N° 2 y 3. En las mismas están representados los 7 grupos de alimentos, ejemplos de diferentes porciones de alimentos para cada grupo y las cantidades de consumo recomendadas a ser distribuidas en las 5 comidas del día. Las porciones que aparecen en la tabla son algunos ejemplos que en la práctica deben complementarse con otros alimentos del mismo grupo.

Al seleccionar los alimentos y las porciones de consumo recomendadas, es deseable aumentar la variedad de alimentos dentro de cada grupo, considerando especialmente su disponibilidad a nivel local.

Tabla N° 2. Cantidad de alimentos recomendados para los niños de 6 a 10 años

Grupo de alimentos	Total de Porciones por día	Ejemplos de porciones <sup>1</sup> de alimentos
Leche y derivados Todos los días	3 a 4	 1 taza de leche  1 yogur  1 pedazo de queso
Carnes <sup>2</sup> 4 a 5 veces por semana	2	 Pescado  1 trozo de carne roja  menudencia (hígado, corazón, riñón)  1 presa de pollo
Legumbres <sup>3</sup> secas 2 a 3 veces por semana		 1/2 plato de legumbres  Soja  Lenteja  Arroz
Huevos 2 a 3 veces por semana		 1 huevo
Verduras Todos los días	mínimo 2	 1/2 plato normal  1 plato pequeño
Frutas Todos los días	mínimo 3	 1 mandarina chica  2 rodajas de piña  1 naranja chica  1/2 mamón  1 manzana chica
Cereales, tubérculos y derivados Todos los días	4 a 5	 1/2 plato de arroz  1/2 plato de fideos
		 1 pan felpo  5 palitos  5 rosquitos  7 coquitos
Azúcares o mieles Poca Cantidad	máximo 4	 1 cucharadita de azúcar  1 cucharadita de mermelada  1 cucharadita de miel de abeja
Aceites y grasas Poca Cantidad	máximo 3	 1 cucharadita de aceite  1 cucharadita de margarina  1 cucharadita de manteca
Agua Todos los días	mínimo 6	 6 vasos de agua

<sup>1</sup> Estas son porciones mínimas recomendadas para este grupo de edad, excepto para los grupos de Azúcares o mieles y Aceites y grasa.

































<sup>2</sup> Una porción de carne equivale a un bife del tamaño de la palma de una mano.

<sup>3</sup> Recuerda que cuando consumes legumbres secas debes combinarlos con cereales.

**OBS:** Los ejemplos de porciones de alimentos pueden ser reemplazados por otros alimentos del mismo grupo, para ser distribuidos en las 5 comidas diarias y así completar el número total de raciones diarias recomendadas.



Tabla N° 3. Cantidad de alimentos recomendados para los adolescentes de 11 a 13 años

Grupo de alimentos	Total de Porciones por día	Ejemplos de porciones <sup>1</sup> de alimentos
Leche y derivados Todos los días	4	 1 taza de leche  1 yogur  1 pedazo de queso
Carnes <sup>2</sup> 4 a 5 veces por semana		 Pescado  1 trozo de carne roja  menudencia (higado, corazón, riñón)  1 presa de pollo
Legumbres <sup>3</sup> secas 2 a 3 veces por semana	2	 1/2 plato de legumbres  Soja  Lentijas  Arroz
Huevos 2 a 3 veces por semana		 1 huevo
Verduras Todos los días	mínimo 2	 1/2 plato normal  1 plato normal
Frutas Todos los días	mínimo 4	 1 mandarina chica  2 rodajas de piña  1 naranja chica  1/2 mamón  1 manzana chica
Cereales, tubérculos y derivados Todos los días	4 a 5	 1/2 plato de arroz  1/2 plato de fideos
		 1 pan Felipe  5 palitos  5 rosquitos  7 coquitos
Azúcares o mieles Poca Cantidad	máximo 4	 1 cucharadita de azúcar  1 cucharadita de mermelada  1 cucharadita de miel de abeja
Aceites y grasas Poca Cantidad	máximo 3	 1 cucharadita de aceite  1 cucharadita de margarina  1 cucharadita de manteca
Agua Todos los días	mínimo 6	 6 vasos de agua

<sup>1</sup> Estas son porciones mínimas recomendadas para este grupo de edad, excepto para los grupos de Azúcares o mieles y Aceites y grasa.

<sup>2</sup> Una porción de carne equivale a un bife del tamaño de la palma de una mano.

<sup>3</sup> Recuerda que cuando consumes legumbres secas debes combinarlos con cereales.

**OBS:** Los ejemplos de porciones de alimentos pueden ser reemplazados por otros alimentos del mismo grupo, para ser distribuidos en las 5 comidas diarias y así completar el número total de raciones diarias recomendadas.



## Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea para la casa*, que se presentan a continuación, son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

### Actividad de inicio: Conversando sobre nuestra alimentación

Conversa con tus alumnos sobre la cantidad y variedad de alimentos que consumen en un día habitual. Pídeles que completen la Tabla N° 4, indicando para cada comida los alimentos que consumieron el día anterior y registrando la cantidad en medidas caseras. (cucharadas, cucharadita, vaso, taza y otros). Muestra en el pizarrón un ejemplo.

Tabla N° 4. Registro de mis comidas durante un día completo.

Tiempos de comidas	Alimentos	Cantidad
Desayuno	pan leche manzana	1 unidad 1 vaso 1 unidad
Media mañana		
Almuerzo		
Merienda		
Cena		

Una vez completada la tabla, orienta la reflexión sobre la alimentación de los demás integrantes de la familia, realizando las preguntas que se presentan a continuación:

Los demás integrantes de tu familia:

¿Consumen los mismos alimentos que tú?

¿Qué alimentos consumen y cuáles no?

¿Algún miembro de tu familia consume alimentos especiales? ¿Por qué? ¿Todos comen la misma cantidad de cada alimento? ¿Por qué?

Registra las respuestas de tus alumnos para retomarlas en la actividad de cierre.



**Atención:** Se sugiere al docente manejar esta actividad con cuidado considerando la realidad socioeconómica de su grupo de alumnos.

## Actividades de desarrollo

### Actividad de desarrollo N° 1: Etapas del ciclo de la vida



#### Material didáctico

- Ficha N° 6 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Comparte con tus alumnos la Ficha N° 6. Analiza con ellos cada una de las etapas del ciclo de vida, sus características y las necesidades alimentarias de cada una, con apoyo de la información proporcionada para el desarrollo de esta capacidad. Puedes utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las etapas del ciclo de vida?
- ¿En qué etapa se encuentran ustedes?
- ¿Cómo es el crecimiento en la etapa escolar y/o adolescente?
- ¿Qué tipos de alimentos necesitan consumir en esas etapas?
- ¿Cuáles son los grupos de alimentos que se deben consumir en mayor cantidad, en estas etapas?
- ¿De qué otros factores dependen las necesidades alimentarias?

Recuerda a los alumnos que todos tenemos necesidades alimentarias diferentes, de acuerdo a la etapa del ciclo de vida en la cual nos encontramos.



**Atención:** Se recomienda analizar las etapas preescolares y escolares y/o adolescentes considerando la edad de los alumnos.

### Actividad de desarrollo N° 2: ¿Cuándo y cuánto comer?



#### Material didáctico

- Fichas N° 7 y 8 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Utiliza la Ficha N° 7 u 8, dependiendo de la etapa del ciclo de vida en que se encuentren tus alumnos, para explicarles la cantidad de alimentos de cada grupo que deben consumir en cada comida (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, cena). Propicia el intercambio de ideas y la reflexión, focalizando en la variedad y la cantidad de alimentos que deben consumir para tener una alimentación saludable. Para ello puedes utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la cantidad necesaria de porciones, de cada grupo de alimentos, que debe consumir diariamente un niño en edad escolar y/o adolescente?

¿En cuántos momentos del día se debe distribuir el consumo de esa cantidad de alimentos?

¿Por qué es necesario distribuir, en diferentes momentos, la cantidad de alimentos requeridos?

Para comprender lo que representa una porción, lleva diferentes alimentos que tengas disponible en la casa y muestra a tus alumnos la cantidad que representa cada porción, ya sea por unidades o en medidas caseras. Por ejemplo:

- La cantidad que representa 1 cucharadita de azúcar. Luego muestra en un recipiente, la cantidad que representan 4 cucharaditas de azúcar; que es la cantidad total que deben consumir en un día los niños y adolescentes. Comenta además que hay casos en los cuales no es visible la presencia de azúcar, como por ejemplo, en el caso de una torta, donde la crema y la masa tienen azúcar.
- La cantidad de arroz o fideo hervido que completa medio plato, para que los alumnos lo relacionen con la cantidad que ellos deben consumir en una comida. Comenta sobre el número total de porciones de alimentos de este grupo (cereales, tubérculos y derivados) que deben comer durante el día. Conversa con tus alumnos sobre cómo se podrían combinar diferentes alimentos de este grupo, en las comidas a lo largo del día, para cubrir las porciones indicadas para su edad.
- Un vaso de leche; un pote chico de yogur; un pedazo de queso del tamaño de una caja de fósforos (30 gramos). Cada uno de ellos equivale a una porción del grupo leche y derivados.
- Un plato de ensalada (por ejemplo: lechuga, repollo, tomate, zanahoria y cebolla); o medio plato de verduras cocidas (por ejemplo: acelga, remolacha, poroto manteca, zanahoria, zapallo, espinaca, y otros) para que los niños visualicen lo que representa una porción de estos alimentos.
- Una naranja, una banana, media taza de acerola, una rodaja de sandía o melón, un mango, medio mamón pequeño, 2 a 3 rodajas de piña, una manzana, una pera, una mandarina, 2 guayabas, media taza de yvapura o guavira o uva o níspero. Cada una de ellas representa una porción de fruta.

## Actividades de cierre

**Actividad de cierre N° 1:** Analizando mi alimentación diaria



### Material didáctico

- Fichas N° 7 y 8 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Con ayuda de la Ficha N° 7 u 8 (según edad), pide a tus alumnos que analicen su alimentación diaria registrada en la Tabla N° 4 de la Actividad de inicio, comparándola con lo que indican las recomendaciones para su edad.

Luego del análisis individual, pide a tus alumnos que en los casos en que su alimentación requiera ser completada o mejorada, escriban los alimentos que ellos agregarían o reducirían para cada comida.

### Actividad de cierre N° 2: Preparando una comida saludable



#### Material didáctico

- Fichas N° 7 y 8 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Planifica con tus alumnos una media mañana o merienda saludable, con alimentos disponibles en la comunidad o en la escuela, para compartir durante el recreo.

Una vez acordada la comida que van a preparar, organiza con ellos la provisión de alimentos y utensilios a ser utilizados en su elaboración.

Distribuye las tareas por grupo: limpiar los utensilios a utilizar, adecuar el sitio para la comida y dejar el lugar en orden al finalizar.

Aprovecha este momento para planificar con los alumnos otras comidas saludables para la semana.



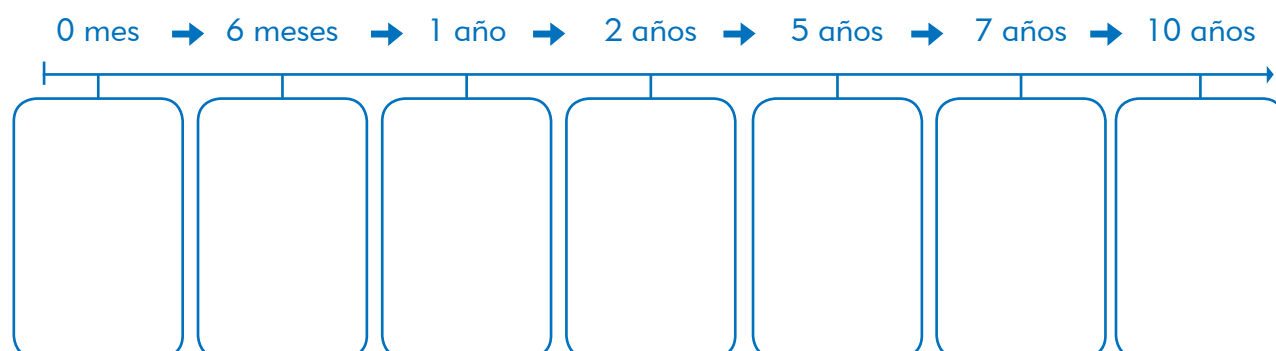
### Tarea para la casa

#### Tarea para la casa: Mi alimentación en la línea del tiempo

Presenta a tus alumnos un ejercicio de línea de tiempo para que completen con ayuda de su familia cómo fue su alimentación en las diferentes etapas de su vida.

Pídeles que completen en el cuadro correspondiente los alimentos y las cantidades que consumían en cada etapa de su ciclo de vida.

Pueden utilizar la siguiente línea de tiempo para realizar la tarea:



Luego de completar su línea de tiempo, pídeles que analicen la evolución de su alimentación y compartan en clase con sus compañeros.



### Capacidad 3: Comprende la relación entre la alimentación saludable, la actividad física y una buena salud.

Se proporciona información para que los alumnos comprendan que la combinación de una adecuada alimentación, con la práctica de actividad física, beneficia a la salud.



Nuestro cuerpo se desarrolla y se mantiene sano con una alimentación saludable y con la práctica diaria de actividad física.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Reconozcan los beneficios de la práctica de actividad física.
- Valoren la importancia de una alimentación adecuada y la práctica de actividad física para una buena salud.
- Asuman un compromiso personal para la práctica habitual de actividad física.
- Realicen un plan de acción para incorporar actividad física en su rutina diaria.



### Recuento del Primer ciclo

En el Primer ciclo hemos aprendido que para un desarrollo y crecimiento adecuado se requiere una alimentación saludable y la práctica diaria de actividad física.

También aprendimos que la actividad física es importante para:

- aprender a conocer el cuerpo;
- crecer y desarrollarse mejor;
- mantener un peso saludable;
- fortalecer el corazón, los pulmones y los huesos;
- estudiar y aprender mejor;
- divertirse, compartir y tener más amigos; y
- aprender a trabajar en equipo.



### Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en los siguientes ejes temáticos:

- El balance entre alimentación y actividad física.
- Los tipos de actividad física y sus beneficios.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.

## Balance entre alimentación y actividad física

En todas las edades, la actividad física diaria contribuye a mantener una buena salud. En el caso de los niños y adolescentes, además de alimentarse correctamente, es importante que ellos realicen actividad física para tener un peso saludable y seguir creciendo de acuerdo a su potencial. Esta práctica ayuda también a la integración de hábitos saludables a la vida cotidiana, los cuales son muy favorables para la salud integral de una persona, si éstos se mantienen en el tiempo.

Los alimentos proporcionan la energía que el cuerpo necesita para realizar todas sus funciones vitales, tales como: la respiración, el latido del corazón, la circulación de la sangre, la digestión y otras funciones necesarias para el cuerpo. Además, la energía que aportan los alimentos permite la realización de todo tipo de actividad física, como caminar, correr, saltar, estudiar, bailar, y jugar, entre otras.

Una alimentación balanceada se logra con el consumo de una cantidad apropiada y variada de alimentos, según la edad, sexo, estatura, estado fisiológico (crecimiento, embarazo, lactancia) y de acuerdo a la actividad física que la persona realice.

Toda persona tiene necesidades individuales de energía y requiere mantener un balance energético. Esto significa mantener un equilibrio entre la cantidad de alimentos que se consumen y la cantidad de energía que utiliza el cuerpo en las funciones vitales y en la actividad física. Se requiere más cantidad de energía cuando se realizan actividades físicas intensas o fuertes, tales como trabajo en el campo (carpir, arar, acarrear leña), trabajos pesados en la casa o la práctica de deportes intensos. Por otra parte, se requiere menos energía cuando se realizan actividades físicas leves, tales como estar sentado, ver televisión o hablar por teléfono.

Si la cantidad de alimentos que consume una persona proporciona menos energía de la que su cuerpo necesita, la persona baja de peso, adelgaza y puede enfermar. Por otro lado, si la cantidad de alimentos que consume una persona proporciona más energía de la que su cuerpo necesita y además no realiza mucha actividad física, aumenta de peso, engorda y puede sufrir enfermedades derivadas del sobrepeso. Por eso, mantener el equilibrio entre la variedad y cantidad de alimentos que una persona consume y la cantidad y tipo de actividad física que la persona realiza, ayuda a tener una buena salud y un peso corporal adecuado.

## Actividad física, tipos y beneficios

La actividad física representa cualquier tipo de movimiento corporal. Todos estos movimientos son importantes y aportan beneficios al cuerpo y a la salud. Esto se ve reflejado en pulmones fuertes para respirar bien; en el desarrollo de músculos y huesos firmes y en un corazón sano; que son indispensables para tener una vida normal, activa y sana.

La mejor forma de lograr estos beneficios, es integrar la actividad física como algo natural a la vida cotidiana incluyendo hábitos diarios, tales como caminar, jugar al aire libre, bailar y realizar todo tipo de actividades de recreación con movimiento. Es importante aclarar que la realización de actividad física no está sólo limitada a un gimnasio o a un deporte formal.

La realización de todo tipo de actividad física requiere gasto de energía, unas más que otras, dependiendo de la intensidad de la actividad y del tiempo durante el cual se realice. Los diferentes tipos de actividad física se agrupan en tres categorías de acuerdo a la energía que requieren: leve o sedentaria, moderada e intensa o fuerte.

**Actividad física leve o sedentaria:** significa estar sentado o de pie sin movimiento. Requiere poco esfuerzo físico. Por ejemplo: leer, mirar televisión, realizar juegos de mesa (dama, ludo, dominó, cartas, etc.), jugar o realizar tareas en la computadora, hablar por teléfono.

**Actividad física moderada:** significa estar de pie y en movimiento. Requiere esfuerzo físico intermedio. Por ejemplo: caminar, limpiar la casa, bailar, andar en bicicleta, trabajar en la huerta, practicar juegos tradicionales como: pasará-pasará, sale el sol, descanso, trompo, valita, entre otros.

**Actividad física intensa o fuerte:** significa estar de pie y en movimiento, realizando actividades que requieren gran esfuerzo físico. Por ejemplo: correr; jugar fútbol, voleibol, hándbol; practicar natación o atletismo.

Para lograr una vida saludable, todas las personas, incluyendo los niños, deben practicar habitualmente actividad física, asegurando como mínimo la realización de actividades de tipo moderada, 30 minutos por día; o actividades de tipo intensa o fuerte, 30 minutos 3 veces por semana.



## Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea para la casa*, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

**Actividad de inicio:** ¡A jugar!



### Material didáctico

- Radio o equipo de sonido
- CDs



Realiza con tus alumnos una de las dinámicas que se presentan a continuación:

### El gato y el ratón

Pide a tus alumnos que formen un círculo y se tomen de las manos. Selecciona a uno de ellos para que haga de ratón y se ubique en el interior del círculo que representará su casa. Selecciona a otro alumno para que haga de gato y se ubique fuera del círculo.

El objetivo del juego es que el gato persiga al ratón para comérselo. Una vez que des la señal de partida, el gato debe tratar de romper el círculo para entrar y atrapar al ratón. Los alumnos que forman el círculo hacen lo posible por impedir el acceso del gato a su interior. Si el gato logra entrar, los alumnos que forman el círculo permiten al ratón que salga de él y tratan de dejar encerrado al gato. Este mismo juego se puede repetir dando participación a unas 4 o 5 parejas que hagan de gato y de ratón, respectivamente.

### ¡A moverse!

Con el apoyo de una música animada (radio, disco, alumnos cantando) realiza movimientos de baile, mímica, u otra forma de expresión corporal. A medida que ejecutas los movimientos, pide a los alumnos que te imiten.

Una vez finalizada la dinámica pregunta a los alumnos:

- ¿Qué pasó en el juego?
- ¿Sintieron calor al realizar el ejercicio?
- ¿Se calentaron sus manos?
- ¿Sintieron que su cuerpo transpiraba?
- ¿Se les puso la cara colorada?, ¿por qué?
- ¿Respiraban al mismo ritmo que antes de iniciar la actividad física?
- ¿Sintieron que el corazón latía de manera distinta a lo normal?

## Actividades de desarrollo

**Actividad de desarrollo N° 1:** Cambiar es bueno (Historieta de la Pantera Poderosa)



### Material didáctico

- Ficha N° 9 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Pide a los alumnos que lean la historieta de la Ficha N° 9. Luego conversa con ellos sobre el contenido de la misma, utilizando las preguntas que siguen:

- ¿Qué le pregunta la niña a la Pantera Poderosa al comenzar la historieta?
- ¿Qué le responde la Pantera Poderosa?
- ¿Cómo consigue la Pantera Poderosa la energía para practicar todos los juegos sin cansarse?

- ¿Qué entiende la Pantera Poderosa por balance de energía?
- ¿Qué aprende la niña de la Pantera Poderosa?
- ¿Qué cambió en la vida de la niña cuando comienza a hacer lo que la Pantera Poderosa le sugirió?
- ¿Qué podemos aprender nosotros de la Pantera Poderosa?

A continuación pide a los alumnos que citen dos cosas que podrían realizar para equilibrar lo que comen y la actividad que realizan y así lograr el balance de su energía.

### Actividad de desarrollo N° 2: Diario de mis actividades



#### Material didáctico

- Ficha N° 10 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Pide a los alumnos que piensen sobre las actividades que ellos realizan durante el día y que traten de dimensionar el tiempo que le dedican a cada una de ellas. Indícales que copien la tabla de la Ficha N° 10 y registren en ella todo tipo de actividad realizada durante un día, incluyendo también dónde y por cuánto tiempo realizan cada una de ellas.

Luego pídeles que analicen cuán activos son y lo discutan en clase. Para el análisis pueden formar grupos, en los cuales compartan su tabla, comparen cuánto tiempo le dedican a los distintos tipos de actividad e identifiquen las actividades más comunes y a las que le dedican más tiempo.

Al finalizar, cada grupo presenta sus conclusiones en plenaria. Pueden consensuar un resumen general a partir de los aportes de cada grupo.

### Actividad de desarrollo N° 3: El juego de la campana



#### Material didáctico

- Ficha N° 11 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**
- Campanilla o silbato
- Elementos para organizar juegos: bolitas, bolsas, juegos de mesa, otros.

Prepara 3 puestos en el patio, a cada uno asigna un responsable y un tipo de juego, por ejemplo:

Puesto 1: valita

Puesto 2: juego de mesa (dama, ludo, cartas, etc.)

Puesto 3: carrera vosá

Organiza a tus alumnos en equipos para que pasen por turno en cada puesto y realicen por 5 minutos o más la actividad correspondiente. Cuando haya pasado el tiempo establecido, toca la campana o el silbato para que los equipos pasen al siguiente puesto. El juego sigue hasta que todos los equipos hayan pasado por todos los puestos.

Una vez finalizado el juego reúne a los alumnos en un círculo y comenten sus impresiones sobre la actividad, con ayuda de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál de los puestos fue el más divertido?
- ¿En cuál de ellos requirieron más esfuerzo?
- ¿Qué juego fue el más tranquilo?
- ¿Les parece que en algún puesto requirieron diferente cantidad energía?
- ¿Qué tipo de actividad física realizaron en cada puesto?

Una vez concluido el análisis de la actividad, desarrolla la Ficha N° 11.

## Actividades de cierre

### Actividad de cierre N° 1: Jugando a escribir historietas



#### Material didáctico

- Fichas N° 10 y 11 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Como conclusión de la actividad de desarrollo N° 1, incentiva a los alumnos para crear personajes y escriban su propia historieta con diálogos que hagan referencia al balance entre la alimentación saludable y la actividad física. Para ello pueden utilizar como apoyo las Fichas N° 10 y 11.

### Actividad de cierre N° 2: ¡Adivina lo que hago!



#### Material didáctico

- Útiles: papel o cartulina, lápices o marcadores, tijera.

Prepara tarjetas de papel y escribe en cada una de ellas una actividad física diferente, asegúrate de incluir los tres tipos de actividad física (leve, moderada e intensa) y que tengas la cantidad de tarjetas para todos tus alumnos.

Forma un círculo con todos los alumnos y distribuye a cada uno de ellos una tarjeta. Luego pídeles que uno por vez, represente (sin hablar) la actividad física que le tocó. Los demás alumnos deben adivinar de qué actividad se trata e indicar si es de tipo leve, moderada o intensa.

También puedes proponer a tus alumnos el desarrollo de otras actividades físicas que se pueden realizar en el aula o en el patio. Por ejemplo: juegos (saltar la cuerda, bailar, pasará-pasará, acusado, carrera vosa, pelota muerta) o deportes (fútbol, hándbol, voleibol) u otras que consideres más adecuada a la edad, el espacio físico disponible y el clima.

**Actividad de cierre N° 3:** Conociendo a Mercedes**Material didáctico**

- Fichas N° 11 y 12 del Cuadernillo de trabajos prácticos

**Mercedes**

Mercedes acaba de cumplir 11 años y le encanta pasar muchas horas frente al televisor mirando sus programas favoritos. Su día comienza temprano, desayuna siempre un cocido con leche y pan. Luego realiza sus tareas viendo los dibujos animados y no pasa una mañana sin escribir en su diario. A media mañana le gusta mucho comer bananas con miel. Antes de salir para la escuela almuerza un rico plato de vorí vorí de pollo.

En la escuela, conversa con sus amigas antes de la entrada y durante el recreo merienda galletitas y gaseosa. Al volver a su casa lo primero que Mercedes hace es ver televisión o escuchar música. Su mamá le insiste en que salga a pasear en bicicleta y ella responde que le cansa mucho, por lo que prefiere quedarse en casa tranquila con sus hermanas.

Analiza la historia de Mercedes con tus alumnos utilizando las preguntas presentadas a continuación:

- ¿Cuál es la actividad favorita de Mercedes?
- ¿A qué tipo de actividad corresponde?
- ¿Realiza otras actividades además de sus favoritas?
- ¿Es recomendable pasar mucho tiempo frente al televisor? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las razones por las que Mercedes dice que no desea ir a jugar con sus amigas?
- ¿Qué otras actividades le sugerirían realizar y por qué?
- ¿Creen que hay balance entre la alimentación de Mercedes y la actividad física que ella realiza?

Pide a tus alumnos que analicen sus propias actividades diarias, con ayuda de la Ficha N° 11. Utiliza las siguientes preguntas:

- ¿Qué actividad física realizas en el día?
- ¿Cuánto tiempo le dedicas?
- ¿Coincide con lo que se recomienda?
- ¿Cómo puedes mejorarlas?
- ¿En qué ayuda la práctica habitual de actividad física?
- ¿Tu alimentación y tu actividad física están balanceadas?

Utilicen como base el registro individual que hizo cada alumno en la tabla de la Ficha N° 10. A partir del análisis definan conjuntamente un plan de acción para la realización de actividad física en la escuela durante el año.



**Atención:** Se recomienda coordinar la ejecución del plan de actividad física propuesto con el Área de Educación Física.



## Tarea para la casa

**Tarea para la casa:** Disfrutando de la actividad física en familia

Comenta con tu familia los beneficios de la práctica de actividad física y planifica con ellos acciones para incorporar ese hábito en la vida diaria, como por ejemplo: caminata, práctica de deportes, juegos tradicionales, excursiones. Pueden utilizar la siguiente tabla para registrar su plan:

Tabla N° 5. Registro de las actividades físicas de mi familia

Actividad	Lugar	Día	Hora	
			Inicio	Final
1.				
2.				
3.				
4.				

Pídeles que compartan con la clase el plan que elaboraron con su familia y la experiencia vivida al ponerlo en práctica.



## Resumen de la Unidad 1: Alimentación y vida saludable

En esta Unidad se ha proporcionado información y actividades de aprendizaje para que, una vez finalizada, los alumnos hayan comprendido que:

- El consumo diario de alimentos de todos los grupos de la Olla nutricional, es fundamental, ya que cumplen funciones específicas en el cuerpo.
- Cada persona tiene necesidades alimentarias diferentes de acuerdo a su etapa en el ciclo de vida.
- Para cuidar la salud, los niños y adolescentes deben alimentarse de acuerdo a las recomendaciones específicas de su edad.
- Para desarrollarse adecuadamente y mantenerse sano, es necesario practicar diariamente actividad física.

# Unidad 2

## Higiene y alimentación



### Capacidades para esta Unidad

1. Comprende que los hábitos adecuados de higiene personal favorecen la salud de las personas.
2. Implementa prácticas que aseguren la limpieza y la higiene de los alimentos.
3. Implementa prácticas de limpieza en el entorno de su casa y de su escuela.



## Unidad 2: Higiene y alimentación



### Capacidad 1: Comprende que los hábitos adecuados de higiene personal favorecen la salud de las personas.

Se proporciona información para que los alumnos comprendan que mantener una adecuada higiene personal ayuda a proteger el cuerpo de algunas enfermedades infecciosas.



Mis buenos hábitos de higiene personal me ayudan a estar sano.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Reconozcan los hábitos adecuados de higiene personal.
- Analicen la importancia de los hábitos de higiene en la salud de las personas.
- Asuman un compromiso personal en relación a los hábitos de higiene.
- Practiquen los hábitos de higiene personal.
- Ejecuten acciones de promoción de los hábitos de higiene personal en su casa.



### Recuento del Primer ciclo

En el Primer ciclo hemos aprendido que la práctica de hábitos de higiene personal ayuda a mantener la salud.

La higiene personal comprende todas las prácticas de limpieza tales como:

- bañarse todos los días;
- mantener las manos siempre limpias, lavándolas con agua y jabón, varias veces al día, especialmente antes de comer y después de ir al baño;
- lavarse los dientes con un buen cepillo y pasta dental después de cada comida y antes de dormir;
- mantener las uñas cortas y limpias;
- lavarse la cabeza al menos 3 veces por semana.



## Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en los siguientes ejes temáticos:

- Higiene personal.
- Prácticas de higiene para la prevención de enfermedades.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.

## Higiene personal

Los hábitos de higiene personal son un conjunto de prácticas orientadas a conservar las condiciones de aseo que favorecen la salud de las personas. Estos hábitos son:

- Mantener las manos siempre limpias, lavándolas con agua y jabón.
- Bañarse diariamente con agua y jabón.
- Cepillarse los dientes con cepillo y pasta dental, después de cada comida y antes de dormir. Es recomendable usar también hilo dental para limpiarlos con mayor profundidad.
- Lavarse la cabeza frecuentemente para mantener el cabello limpio y evitar los piojos.
- Cuidar la higiene de los pies, mantener las uñas cortas y limpias, secar bien entre los dedos y usar medias limpias.
- Cuidar la apariencia personal, usar ropa limpia, cambiarse diariamente la ropa interior y mantener el cabello peinado.

Las manos son una de las principales fuentes de contaminación. A través de ellas se pueden introducir al cuerpo microorganismos dañinos y también pueden facilitar el contagio de enfermedades infecciosas entre las personas. Por ello, es esencial el buen lavado de las manos como una de las medidas más efectivas de prevención de estas enfermedades.

Las manos se deben lavar frecuentemente y secarlas con una toalla limpia, sobre todo:

- Después de tocar objetos sucios o contaminados, por ejemplo el dinero.
- Antes de comer, preparar o servir los alimentos.
- Después de usar el baño; limpiar la casa; jugar; tocar basura; viajar en ómnibus.
- Antes de dar de comer a los niños y a personas enfermas; además, asegurarse de que ellos también se laven las manos.

Un elemento esencial para la higiene es el agua y por esa razón hay que asegurarse que sea potable. Esto significa que esté libre de microorganismos dañinos que puedan



afectar nuestra salud. El agua contaminada o sucia es una de las mayores fuentes de enfermedades infecciosas, especialmente la diarrea.

Es fundamental que el agua que se utiliza en el lavado y elaboración de alimentos, así como en la higiene personal y de la casa, sea potable.

## Piojos en la escuela

Un problema muy frecuente que afecta a los niños en la escuela, son los piojos. Éstos son insectos, parásitos, sin alas, que viven entre los pelos de las personas y se alimentan de pequeñas cantidades de sangre extraídas del cuerpo. La picazón es el síntoma más común de la presencia de piojos, razón por la cual, las personas que tienen piojos se rascan la cabeza constantemente.

Es suficiente que un niño de la escuela tenga piojos, para que se contagien todos los demás, si no se toman las medidas preventivas correspondientes.

Aunque son muy pequeños, los piojos y las liendres pueden verse a simple vista. Cuando existe evidencia de que hay piojos en el aula, se debe recomendar las siguientes medidas higiénicas para prevenir el contagio:

- Pedir a los padres la revisión de la cabeza de sus hijos, sobre todo detrás de las orejas, en la nuca y en el flequillo, que son los lugares donde se ubican habitualmente.
- Indicar a los niños que:
  - se laven con frecuencia la cabeza (dos o tres veces por semana);
  - se peinen diariamente el cabello;
  - limpien su peine o cepillo a menudo;
  - no presten sus elementos de limpieza.

Para eliminar los piojos se debe:

- Lavar la cabeza con frecuencia utilizando champús, cremas y lociones piojicidas.
- Eliminar los piojos de la cabeza manualmente.
- Pasar un peine fino para sacar piojos y liendres que pudieron quedar.
- Lavar y revisar el cabello con frecuencia, a fin asegurar que se han eliminado los piojos.
- Cortar el cabello cuando no se logre controlar la infestación de piojos, con las medidas antes indicadas.

También se pueden emplear alternativas naturales para ayudar al control de piojos, utilizando:

- Infusión de ruda o paraíso (bien tibia).
- Infusión de romero.
- Infusión de vinagre y agua en partes iguales.
- Solución de ruda triturada con alcohol.

Aplicar una de estas preparaciones sobre la cabeza lavada y cubrir con una toalla o paño limpio. Dejar actuar por 1 hora, peinar con un peine de dientes finos y luego enjuagar con agua tibia.

## Prácticas de higiene para la prevención de enfermedades

Las malas prácticas de higiene favorecen la propagación de microorganismos y las enfermedades relacionadas a ellas, por eso es muy importante incorporar hábitos de higiene personal, de la casa y de los alimentos, para favorecer la salud de las personas. Los microorganismos son muy pequeños, siendo algunos invisibles a la vista humana y se encuentran en todas partes. Ellos viven en el suelo, sobre todas las superficies, sobre la piel y también en el tracto intestinal de personas y animales.

Existen diferentes tipos de microorganismos. Algunos de ellos son buenos o beneficiosos para el cuerpo y ayudan a mantener una buena salud. Otros son malos o dañinos y pueden provocar enfermedades.

Los microorganismos dañinos pueden causar enfermedades si los ingerimos en las comidas, en el agua que tomamos, o si entran a nuestro cuerpo por otra vía. Algunas enfermedades infecciosas más frecuentes, causadas por los microorganismos son: el cólera, la diarrea, la influenza, la tuberculosis y enfermedades de la piel, como la sarna.



### Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea para la casa*, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

#### Actividad de inicio: Dramatización sobre la higiene personal

Para el desarrollo de esta dinámica prepara con tus alumnos dramatizaciones sobre escenas de higiene y apariencia personal (lavado de las manos, cepillado de los dientes, forma de bañarse, lavado del cabello), según sus propias percepciones y experiencias previas. A continuación, pregúntales sobre las escenas representadas. Por ejemplo:

¿Qué acciones representaron los compañeros en cada escena?

Para cada una de las acciones que indiquen los alumnos, pregunta:

¿Qué elementos de higiene utilizaron los compañeros para la representación de su escena?

¿En qué momento del día se practica esta acción?

¿Cuál es la importancia de realizar esta acción periódicamente?

## Actividades de desarrollo

### Actividad de desarrollo N° 1: Análisis de mis prácticas de higiene



#### Material didáctico

- Fichas N° 13 y 14 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**
- Bolsita de higiene personal con pasta dental, cepillo de dientes, jabón, toalla, vaso. Si es posible, incluir también hilo dental.

Conversa con tus alumnos sobre la importancia de realizar las prácticas de higiene para evitar enfermedades infecciosas transmitidas por microorganismos, tales como: cólera, diarrea, influenza, tuberculosis y enfermedades de la piel (sarna). Puedes utilizar la información de la Guía didáctica.

A continuación, utiliza las Fichas N° 13 y 14, para indicar la forma correcta de realizar el aseo personal. Solicita a tus alumnos que traigan su bolsita de higiene personal. Practica con ellos la forma correcta de realizar el lavado de las manos y el cepillado de los dientes. Luego analicen y comenten la información proporcionada en las Fichas N° 13 y 14.

A continuación, con ayuda de las Tablas N° 6 y 7, pide a tus alumnos que realicen una autoevaluación de sus prácticas de higiene personal. Por ejemplo, verificar si ellos se lavan las manos siempre con jabón y se las secan con un paño limpio.

Pídeles que copien en su cuaderno la Tabla N° 6 y registren en ella sus prácticas de higiene, según la frecuencia con la que realizan cada una de las acciones citadas.

**Tabla N° 6. Registro mis prácticas de aseo personal**

Acción	Frecuencia		
	3 o más veces por día	1 vez por día	2 a 3 veces por semana
1. Me lavo las manos			
2. Me cepillo los dientes			
3. Me baño			
4. Me lavo la cabeza			
5. Me corto las uñas			
6. Me corto las uñas de los pies			
7. Me cambio las medias			
8. Me cambio la ropa interior			
9. Me peino el cabello			

Luego de completar la tabla analicen el resultado con ayuda de las siguientes preguntas:

- ¿Es suficiente la frecuencia con la que realizan cada acción?
- ¿Cuántas veces al día debemos lavarnos las manos?
- ¿Cuántas veces por día debemos cepillarnos los dientes?

Repite estas preguntas para cada acción.

Con ayuda de la Tabla N° 7 pide a los alumnos que verifiquen la manera en la que realizan su higiene personal, analicen cada acción y que escriban recomendaciones para mejorarlas en caso necesario, con ayuda de las Fichas N° 13 y 14.

**Tabla N° 7. Verifico los procesos de mi higiene**

Prácticas de higiene personal	Siempre	Pocas veces	Nunca
<b>1. Al lavarme las manos</b>			
• Me remango la camisa antes del lavado.			
• Froto mis manos entre sí y entre los dedos.			
• Uso agua limpia.			
• Uso jabón.			
• Cepillo mis uñas.			
• Me enjuago con agua limpia.			
• Me seco con una toalla limpia.			
<b>2. Al cepillarme los dientes</b>			
• Lo hago después de cada comida.			
• Me cepillo los dientes de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.			
• Me cepillo la lengua.			
• Uso crema dental.			
• Uso hilo dental.			
<b>3. Al bañarme y lavarme la cabeza</b>			
• Uso agua limpia.			
• Uso jabón y champú.			
• Enjabono y enjuago cada una de las partes de mi cuerpo.			
• Uso toalla limpia para secarme.			
• Me seco los pies, especialmente entre los dedos, con una toalla limpia.			

Promueve la discusión y el análisis para reforzar las prácticas de higiene correctas y la importancia de la higiene personal en el mantenimiento de la salud. Motiva a los alumnos para que se comprometan a mejorar sus prácticas de higiene personal, de acuerdo a las indicaciones e informaciones proporcionadas.



**Atención:** Se recomienda que los alumnos del Segundo ciclo, al igual que los del Primer ciclo, tengan una bolsita de higiene personal, con pasta dental, cepillo de dientes, jabón, toalla, vaso y de ser posible, hilo dental. También destinar un tiempo para el lavado de las manos antes de la merienda y para el cepillado de los dientes luego del receso.

## Actividad de desarrollo N°2: ¡Piojos en la escuela!



### Material didáctico

- Ficha N° 15 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**
- Cartulina, papel de colores, revistas, tijeras, plasticola, lápices de colores, etc.

Analiza con tus alumnos la Ficha N° 15 y comenta con ellos los cuidados que se deben tener para evitar el contagio de piojos en el aula. A nivel de la clase pueden elaborar unos acuerdos simples para prevenir el contagio entre los alumnos del grado. También pueden preparar carteles, afiches o tarjetas, con los acuerdos logrados, para compartir con los demás grados de la escuela y con sus familias las formas de cómo prevenir el contagio con piojos.

## Actividades de cierre

### Actividad de cierre N° 1: Historias para analizar



### Material didáctico

- Fichas N° 16 y 17 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Se proponen 2 historias, puedes utilizar la que te parezca más adecuada o ambas. Pide a tus alumnos que la lean atentamente y una vez concluida la lectura, orienta el análisis mediante las preguntas que se proponen.

### La comunidad de Anita

En la comunidad donde vive Anita y su familia no cuentan con agua potable. Para conseguirla deben caminar muy lejos, hasta el pozo de agua que comparten con muchos vecinos de su pueblo.

Debido a que el agua es escasa, a Anita y su familia les resulta difícil mantener su higiene personal. No pueden lavarse las manos cada vez que usan el baño o incluso antes de las comidas. El cepillado de dientes, sólo lo hacen por la mañana y se pueden bañar cada dos días.

Considerando la dificultad para conseguir agua, la tienen que cuidar mucho para que no se contamine y les alcance para el uso diario.

- ¿Qué pasa en la comunidad de Anita?
- ¿Por qué no pueden bañarse todos los días?
- ¿Qué les puede pasar si no se bañan todos los días?
- ¿Qué problemas de salud pueden tener Anita, su familia y sus vecinos por la falta de agua potable?
- ¿Qué acciones se pueden realizar para mejorar la situación en la comunidad de Anita?

### ¡Un niño muy activo!

Sixto tiene 10 años y es un niño muy activo. Sus padres trabajan desde temprano y no vuelven hasta la noche, por esta razón, durante el día se queda con su hermana mayor.

Se baña todos los días, pero no le gusta lavarse la cabeza. Por eso a menudo se contagia con piojos. Va a la escuela por la tarde y como pasa la mayor parte del día jugando, muchas veces no le alcanza el tiempo para prepararse y cambiarse de ropa.

Su maestra siempre le dice que es un niño muy inteligente, pero le recomienda que cuide más de su apariencia personal. Cuando regresa de la escuela tira sus útiles sobre la cama y corre a jugar con sus amigos hasta muy tarde, esperando la llegada de sus padres.

- ¿Cuáles son los hábitos de higiene de Sixto?
- ¿Por qué Sixto no tiene incorporadas las prácticas de higiene?
- ¿Por qué es importante mantener los hábitos de higiene?
- ¿Qué podemos recomendar a Sixto para mejorar su aseo personal?
- ¿Cómo es tu higiene personal comparada con la de Sixto?

### Actividad de cierre N° 2: Campaña de promoción de la higiene personal.

Ayuda a tus alumnos a preparar y ejecutar una campaña de higiene personal en el aula. Para planificar la campaña te sugerimos usar la siguiente guía:

1. Nombre: *seleccionar un nombre simbólico para la campaña.*
2. Entidades que podrían colaborar: *por ejemplo la comisión de padres, la asociación de profesores, centros o puestos de salud, otros.*
3. Objetivos:
  - 3.1. Objetivo general: *lo que se espera lograr con la campaña.*
  - 3.2. Objetivos específicos: *las actividades principales que permitirán el logro del objetivo general.*
4. Slogan: *crear un mensaje atractivo para la campaña.*
5. Organización: *definir el responsable, los participantes, las actividades y todo lo necesario para llevar a cabo los objetivos específicos.*
6. Destinatarios: *indicar a quiénes va dirigida la campaña.*
7. Recursos que se necesitan: *pueden ser humanos, económicos, materiales.*
8. Calendarización: *proponer el cronograma de actividades.*

Una vez realizada la campaña en el aula, se puede evaluar, ajustar y extenderla al ciclo completo o a toda la escuela.



## Tareas para la casa

**Tarea para la casa N° 1:** Practicamos en familia los hábitos de higiene personal

Pide a tus alumnos que compartan con su familia la importancia de mantener la higiene personal para proteger la salud. Recomiéndales que practiquen los hábitos de higiene con su familia y que verifiquen el cumplimiento de los mismos usando las Tablas N° 6 y 7.

**Tarea para la casa N° 2:** Combatimos los piojos en casa.



### Material didáctico

- Materiales educativos (carteles, afiches, tarjetas y otros)

Comparte con tu familia las recomendaciones para prevenir el contagio de piojos, utilizando los materiales elaborados en la Actividad de desarrollo N° 2.



## Capacidad 2: Implementa prácticas que aseguren la limpieza y la higiene de los alimentos.

Se proporciona información para que los alumnos comprendan la importancia de la higiene en la manipulación de los alimentos, durante su almacenamiento y consumo.



Debo cuidar la limpieza e higiene de mis alimentos.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Analicen la importancia de la higiene en la manipulación correcta de los alimentos.
- Reconozcan las causas de contaminación de los alimentos.
- Valoren la importancia del agua potable en la salud de las personas.
- Practiquen las técnicas de potabilización del agua.
- Valoren la importancia de las prácticas de limpieza e higiene de los alimentos.
- Practiquen la limpieza e higiene de los alimentos.



## Recuento del Primer ciclo

En el Primer ciclo, hemos aprendido prácticas de limpieza e higiene de los alimentos y del entorno, tales como:

- manipular los alimentos y comer siempre con las manos limpias;
- lavar las frutas y verduras antes de comerlas;
- comer siempre con cubiertos limpios y sobre una superficie limpia;
- guardar los alimentos en lugares limpios, frescos, secos y protegidos de insectos y animales;
- mantener limpios los espacios donde se guardan, preparan y consumen los alimentos.



## Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en los siguientes ejes temáticos:

- La higiene en la manipulación de los alimentos.
- El almacenamiento correcto de los alimentos.
- La importancia del agua potable para la alimentación.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.



## Higiene en la manipulación de alimentos

Para que los alimentos proporcionen al cuerpo todos los beneficios nutricionales necesarios para un buen estado de salud, éstos deben estar libres de microorganismos dañinos y de cualquier otro tipo de contaminantes que puedan causar enfermedades.

Las buenas prácticas de higiene pueden evitar la mayoría de las enfermedades que se transmiten por los alimentos, porque ayudan a prevenir que éstos se contaminen por causa de:

- Las manos sucias.
- El agua contaminada.
- El contacto de alimentos con insectos (moscas, cucarachas), ratones u otros animales.
- La inadecuada preparación de las comidas.
- El inadecuado almacenamiento de los alimentos.

Asegurar la calidad higiénica de los alimentos significa implementar medidas para prevenir la contaminación de los mismos, a lo largo de todas las etapas por las cuales pasan hasta su consumo. Esto es: producción, envasado y/o procesamiento, almacenaje en el punto de venta, traslado a la casa, almacenaje en la casa, preparación y consumo. Todas las personas que manipulan alimentos, en cualquiera de estas etapas, deben adoptar medidas de control, higiene y protección.

Los pasos básicos de higiene que debe seguir cualquier persona al manipular alimentos en la casa son:

- Mantener el cuerpo y la ropa limpios.
- Lavarse las manos antes y durante la preparación de los alimentos.
- Mantener el cabello limpio y recogido.
- Tener las uñas cortas y limpias.
- Usar delantal limpio y de color claro.
- Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.

También es necesario cuidar la limpieza y desinfección de la cocina, los cubiertos, el lugar de almacenamiento de los alimentos y el lugar donde se come. Esto incluye la higiene de:

- Pisos, paredes, estantes.
- Superficies de trabajo como: mesas, tablas de picar y otros.
- Esponjas y paños de cocina.
- Platos, cubiertos, ollas, utensilios en general; y todos los objetos que estén en contacto con los alimentos.

Además, es esencial tener un buen sistema de eliminación de basuras. Esto implica tener basureros con tapa en la cocina; eliminar la basura diariamente y disponerla en sitios adecuados.

La persona que tenga alguna herida o infección, debe evitar el contacto directo con los alimentos. En estos casos, si se va a manipular alimentos, se recomienda usar guantes o ayudarse con utensilios de cocina, para evitar una posible contaminación.

Los alimentos se deben lavar al iniciar la preparación de la comida y/o antes de comerlos directamente, para asegurar que estén limpios y seguros para su consumo.

Al comprar alimentos envasados se debe leer su etiqueta, la cual proporciona importante información relacionada a la calidad del producto, tal como las fechas de elaboración y vencimiento, los ingredientes que lo componen y la composición nutricional. En caso de que la fecha de vencimiento del alimento esté pasada, no debe ser consumido, porque puede ser un riesgo para la salud.

## Almacenamiento correcto de los alimentos

Las prácticas básicas para mantener la higiene de los alimentos durante el almacenamiento, dependen del tipo, la naturaleza y el estado de los mismos. Por ejemplo:

- Los alimentos secos (harinas, legumbres secas, fideos, arroz) se deben conservar en envases tapados, a temperatura ambiente, en un lugar fresco, seco, bien ventilado, limpio y libre de insectos y roedores.
- Los alimentos enlatados se deben almacenar a temperatura ambiente, en un lugar fresco, seco, bien ventilado, limpio y libre de insectos y roedores.
- Los alimentos frescos, como las frutas, verduras, carnes, leche y derivados, se deben almacenar en la heladera a temperatura de refrigeración (5 a 8 °Celsius).
- Las comidas preparadas que no se consumirán en el momento deben guardarse en la heladera, en recipientes de plástico o de vidrio, limpios y bien tapados.
- Las comidas preparadas y conservadas en la heladera, se deben calentar bien antes del consumo.
- En el caso de alimentos congelados, si no se consumen o preparan inmediatamente, éstos se deben mantener en la parte del congelador de la heladera, donde la temperatura es de congelación (menor a 0° Celsius).
- Para descongelar los alimentos, éstos se deben colocar en la parte de refrigeración de la heladera.
- En caso de no contar con heladera, se recomienda comprar diariamente la cantidad necesaria de alimentos frescos para preparar las comidas del día.

## Importancia del agua potable para la alimentación

El agua potable es esencial para beber y preparar los alimentos, sobre todo los que se consumen crudos como las frutas y ensaladas de verduras. También se requiere de agua potable para lavar los utensilios y superficies de la cocina o lugar de preparación de las comidas.

En casos de no contar con agua potable, podemos potabilizar el agua en forma casera, ya sea hirviéndola o agregándole cloro. A continuación se indican dos maneras de potabilizar el agua:

### 1. Hirviendo el agua

Hervir el agua durante 5 minutos, dejar que se enfríe y luego guardarla en un recipiente limpio y tapado. Si el recipiente no tiene tapa, se recomienda utilizar un paño limpio, para evitar que se contamine.

Esta es la forma más segura de eliminar del agua todos los microorganismos dañinos. Sin embargo, es importante destacar que la ebullición no elimina los contaminantes químicos que pudiera tener el agua.

### 2. Agregando cloro o lavandina

Se recomienda agregar 1 gota de cloro en 1 litro de agua. Luego agitar y dejar en reposo durante 20 a 30 minutos antes de beberla o utilizarla.



**Atención:** Este procedimiento se debe realizar con cuidado ya que el cloro podría ser tóxico si no es bien manejado.



## Actividades de aprendizaje

Las actividades de Inicio, Desarrollo, Cierre y Tarea para la casa, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

### Actividades de Inicio

#### Actividad de Inicio N° 1: ¿Correcto o incorrecto?

Analiza con tus alumnos las situaciones que se proponen a continuación y determinen si la acción es correcta o incorrecta fundamentando las respuestas. Pueden realizar la actividad con toda la clase o formando grupos.

Situación 1. Cuando los alumnos fueron a regar la huerta, uno de ellos arrancó una zanahoria, sacudió la tierra que tenía y la comió.

Correcto  Incorrecto  ¿Por qué? \_\_\_\_\_

Situación 2. A los alumnos les gusta salir al patio de la escuela para subirse a la planta de guayaba y comer sus frutas.

Correcto  Incorrecto  ¿Por qué? \_\_\_\_\_

Situación 3. En los días de calor, muchos niños que juegan en la plaza, van al arroyo que está cerca para beber de su agua clara y fresca.

Correcto  Incorrecto  ¿Por qué? \_\_\_\_\_

Situación 4. Los vendedores ambulantes que están frente a la escuela, ofrecen varios tipos de comida, pero están mucho tiempo sin tapar, expuestas al sol, al polvo y a los insectos.

Correcto  Incorrecto  ¿Por qué? \_\_\_\_\_

Analicen las respuestas y conversen sobre la importancia de la higiene de los alimentos.

### Actividad de Inicio N° 2: Fuentes de agua de la comunidad

Conversa con tus alumnos acerca de las diferentes fuentes de agua que existen en la comunidad. Utiliza las siguientes preguntas para guiar la conversación:

¿De dónde proviene el agua que utilizan en sus casas?

¿A qué distancia de sus casas queda esa fuente de agua?

¿Les parece que el agua de esa fuente es potable?

¿Esa fuente de agua es suficiente para cubrir las necesidades de la familia/comunidad?

A partir de las respuestas de tus alumnos registra las fuentes de agua de la comunidad y las condiciones en las que se encuentran para retomarlo en la Actividad de desarrollo N° 3.

## Actividades de desarrollo

### Actividad de desarrollo N° 1: Importancia de la higiene de los alimentos



#### Material didáctico

- Fichas N° 18 y 19 del Cuadernillo de trabajos prácticos

Comenta con tus alumnos la Ficha N° 18. Inicia la reflexión con ayuda de las siguientes preguntas:

¿Qué significa asegurar la higiene de los alimentos?

¿Qué cuidados deben tener las personas que van a manipular alimentos?

¿Cuáles son los riesgos para la salud de las personas si no se cuida la higiene de los alimentos?

Forma con tus alumnos grupos o parejas para desarrollar la Ficha N° 19. Pídeles que escriban la forma correcta de almacenamiento de uno de los siguientes tipos de alimentos y que los ejemplifiquen:

- Alimentos secos: arroz.
- Alimentos enlatados: picadillo.
- Alimentos frescos: frutas y verduras.
- Comidas preparadas: guiso.

Posteriormente pide a cada grupo que presente en plenaria la forma adecuada de almacenamiento de los alimentos que seleccionaron.

### Actividad de desarrollo N° 2. Visitando la cantina de la escuela



#### Material didáctico

- Ficha N° 20 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Forma con tus alumnos grupos de trabajo para observar distintos aspectos de la cantina, tal como se propone en la Ficha N° 20. Acompaña a los grupos de trabajo a visitarla para que observen y registren las condiciones de higiene en la manipulación de los alimentos, tales como: dónde y cómo están almacenados y expuestos los alimentos para la venta; cómo es el aspecto de la persona que atiende la cantina; si se preparan allí alimentos y si existen condiciones adecuadas para ello. Puedes asignar a cada grupo uno de los aspectos a observar mencionados en la Ficha N° 20.

De vuelta a la clase, asigna un tiempo para que los grupos analicen lo observado y preparen una conclusión para compartir en plenaria.

Registra en el pizarrón los principales aportes de cada grupo, para retomarlo en la Actividad de cierre N°1.



**Atención:** Si en la escuela no hay cantina pueden visitar el kiosco, almacén o puesto de venta más cercano a la escuela, de dónde los alumnos compran su merienda.

### Actividad de desarrollo N° 3: Potabilizando el agua



#### Material didáctico

- Ficha N° 21 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**
- Materiales: frascos transparentes, agua potable y no potable, vasos y cloro (lavandina)

Retoma las respuestas registradas en la Actividad de inicio N° 2 y luego comparen las características del agua potable y no potable, para ello dispone de dos recipientes

transparentes. Agrega a uno de ellos agua potable y al otro agua clara no potable (de pozo sin tapa, arroyo, ríos o tajamar). Pide a los alumnos que observen y comparen sus características (color, olor, transparencia).

Utiliza la Ficha N° 21 para analizar este tema con tus alumnos, puedes realizar las siguientes preguntas:

- ¿Por qué se necesita utilizar agua potable para lavar los alimentos?
- ¿Cómo debe ser el agua para tomar y preparar los alimentos?
- ¿Qué se puede hacer si no tenemos agua potable?
- ¿Cuáles son las formas de potabilizar el agua?
- ¿Qué cuidados debemos tener al potabilizar el agua con cloro?

Seguidamente explícales las técnicas de potabilización del agua como se propone en la Ficha 21. Demuéstrales la forma de potabilización con cloro (lavandina). Luego de esperar el tiempo recomendado para su consumo pueden probarla.

Como conclusión, recuérdales que el agua apta para beber y preparar los alimentos es el agua potable.

## Actividades de cierre

### Actividad de cierre N° 1: Evaluando la cantina

A partir de la observación realizada en la Actividad de desarrollo N° 2, solicita a cada grupo que evalúe las condiciones higiénicas de la cantina escolar o puesto de venta de alimentos. En caso necesario, pídeles que elaboren un listado de recomendaciones para mejorar las condiciones de higiene de los alimentos. Pueden seguir el ejemplo que se proporciona a continuación:

**Tabla N° 8. Registro de evaluación de la cantina**

Aspectos cumplidos	Aspectos a mejorar
El manipulador tiene la ropa limpia.	Colocar basureros con tapa.

Luego de presentar el resultado de la evaluación de cada grupo, se puede compartir con el Director de la escuela para su consideración y posterior devolución al responsable de la cantina o puesto de venta de alimentos, con el propósito de sugerir la introducción de mejoras en la misma.

### **Actividad de cierre N° 2:** Lavado correcto de frutas y verduras

Utiliza el agua potabilizada en la Actividad de desarrollo N° 2 para lavar frutas y/o verduras, explicando a los alumnos la forma correcta de lavarlas y desinfectarlas.

Luego de esta actividad pueden preparar algún alimento para compartirlo en la merienda (jugos, sándwiches, otros).



### **Tareas para la casa**

#### **Tarea para la casa N°1:** Cooperamos con la higiene de los alimentos en casa

Recomienda a tus alumnos que compartan las normas de manipulación higiénica de los alimentos con su familia y que ayuden en la preparación de las comidas.

#### **Tarea para la casa N° 2:** Potabilizamos el agua en casa

Indica a tus alumnos que compartan con su familia las técnicas de potabilización del agua. Con ayuda de un adulto pueden practicar lo que se aprendió en la clase.



### Capacidad 3: Implementa prácticas de limpieza en el entorno de su casa y de su escuela.

Se proporciona información y recomendaciones para mantener la limpieza del entorno de la casa y la escuela.



Yo puedo contribuir con la limpieza de mi casa y de mi escuela.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Reconozcan las normas de higiene de la casa y de la escuela.
- Analicen la importancia de las prácticas de higiene de la casa y de la escuela para la salud de las personas.
- Asuman un compromiso personal en relación a las prácticas de higiene de la casa y de la escuela.
- Practiquen las normas de higiene en la casa y en la escuela.
- Ejecuten acciones de promoción de las prácticas de higiene de la casa y de la escuela.



### Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en los siguientes ejes temáticos:

- Las prácticas adecuadas de higiene en la casa y en la escuela.
- La disposición adecuada de la basura y reciclaje.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.

### Prácticas adecuadas de higiene en la casa y la escuela

Para cuidar la salud y contribuir a mejorar la calidad de vida es fundamental el mantenimiento de la limpieza diaria de nuestra casa, la escuela y sus alrededores.

Para mantener limpia la casa y sus alrededores es necesario:

- Barrer diariamente todas las dependencias de la casa. Agregar cloro (lavandina) al agua para repasar y desinfectar el piso.



- Limpiar el jardín y patio, eliminando basuras y malezas para evitar que los insectos encuentren un sitio adecuado para reproducirse (por ejemplo el mosquito transmisor del dengue).
- Mantener las basuras en un recipiente con tapa y vaciarlo frecuentemente para evitar acumulación de moscas, cucarachas u otros insectos y roedores.

La escuela debe mantenerse limpia; contar con servicios higiénicos adecuados, agua potable (para beber y lavarse las manos), y basureros con tapa en las aulas y en el patio. El patio debe estar despejado para que los alumnos jueguen y dispongan de un lugar agradable donde comer su merienda.

Es importante que todos colaboren con el cuidado del entorno de la escuela y de la casa.

## Disposición adecuada de basura y reciclaje

En algunas ciudades se dispone de servicio de recolección de basura, donde camiones especiales recogen los desperdicios de las casas y los llevan a vertederos preparados para ello. En los lugares en que no se dispone de este servicio, el municipio o los vecinos en forma organizada, pueden destinar un espacio especial para la acumulación de basura hasta su destrucción.

Este espacio puede ser una zanja preparada para este fin, tapada con arena u otro material inerte, pero alejada de las casas para evitar la proliferación de insectos y roedores. No se debe quemar la basura ya que produce humo que contamina el aire.

Algunas alternativas para reducir la cantidad de basura producida son la práctica del reciclaje de materiales reutilizables y la separación de la materia orgánica biodegradable, que luego se emplea para fertilizar el suelo.

El reciclaje en el hogar, consiste en reutilizar todos aquellos materiales que se puedan, tales como envases de vidrio, papel, cartones, diarios, recipientes o bolsas de plástico, que estén limpias y que no hayan contenido elementos tóxicos, como veneno o productos de limpieza muy fuertes.

El reciclaje o reciclado de los elementos aprovechables es una actividad muy importante porque favorece la máxima utilización de los materiales no biodegradables y como consecuencia disminuye el volumen de basura producida.



**Atención:** El desarrollo de esta capacidad se puede articular con el área de Trabajo y Tecnología en la Unidad Temática de Técnicas y Tecnologías para el Hogar.



## Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea para la casa*, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

**Actividad de inicio:** Un paseo por nuestro entorno

Realiza con tus alumnos una caminata de observación por la escuela y sus alrededores. Indícales que observen las condiciones de limpieza de estos espacios.

Utiliza la siguiente guía para que los alumnos registren sus observaciones, completando con SI o NO.

**Tabla N° 9. Guía de observación**

Preguntas	Patio de la escuela	Entorno de la escuela
¿Está limpio el lugar?		
¿Se puede circular libremente por los espacios?		
¿Hay basura en el suelo?		
¿Hay basureros?		
¿Los basureros tienen tapa?		
¿Hay olores agradables?		
¿Hay olores desagradables?		
¿Hay humo en el ambiente?		

Al volver al aula comenten y analicen sus observaciones. El registro de observaciones de esta tabla será retomada en la Actividad de desarrollo N° 1.

## Actividades de desarrollo

**Actividad de desarrollo N° 1:** Analizamos la limpieza de la escuela y sus alrededores

Analiza con tus alumnos los resultados de la observación de la Tabla N°9 con ayuda de las siguientes preguntas:

- ¿En qué condiciones se encuentra el patio de la escuela y su entorno?
- ¿Cuál es el estado de las calles aledañas a la escuela?
- ¿Qué aspectos les llamó la atención?
- ¿Qué consideran necesario mejorar?
- ¿Qué acciones podemos realizar para mejorarlo?

A partir de las respuestas elaboren una conclusión sobre las condiciones de limpieza en las que se encuentran la escuela y sus alrededores. Planteen acciones sencillas que ayuden a mejorar el ambiente escolar, por ejemplo, organizar equipos de trabajo, que pueden estar integrados por los alumnos y sus familias.

## Actividad de desarrollo N° 2: La basura... un problema



### Material didáctico

- Fichas N° 22 y 23 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Pide a tus alumnos que lean la Ficha N° 22 y luego conversen sobre la información contenida en la misma con ayuda de las siguientes preguntas:

- ¿Cuánta basura producimos cada día?
- ¿Qué hacemos con la basura?
- ¿Cuáles son los problemas ambientales que causan?
- ¿Cuál es nuestra responsabilidad como consumidores?

Destina un tiempo para que los alumnos realicen la actividad de aprendizaje de la Ficha N° 22.

Luego forma parejas para que trabajen con la Ficha N° 23. Pídeles que después de leer y comentar la información presentada en la misma, respondan el siguiente cuestionario:

- ¿Qué significa cada "R": reducir, reutilizar, reciclar?
- ¿Qué podríamos hacer para reducir la producción de basura?
- ¿Qué podríamos hacer para reutilizar y reciclar materiales en desuso?

Luego de realizar la actividad de aprendizaje pide a cada pareja que comparta sus respuestas con el grado.

## Actividades de cierre

### Actividad de cierre N° 1: Manejo adecuado de la basura

Forma grupos y solicita a cada uno de ellos que propongan alternativas para la disposición adecuada de la basura, utilizando ejemplos concretos (latas, papel, vidrio, plásticos) y que las presenten en plenaria.

Una vez que todos los grupos hayan presentado sus propuestas, seleccionen en conjunto las más adecuadas y factibles de implementar. Propónganlas a la Dirección de la escuela para elaborar un proyecto en conjunto. Analicen también la posibilidad de implementarlas en sus casas.

## Actividad de cierre N° 2: Aprovechando la basura



### Material didáctico

- Todo tipo de elementos para reutilizar y reciclar.

Desarrolla con el grado una o varias propuestas para trabajar en la comunidad escolar sobre higiene y limpieza; reutilización y reciclado de basura.

Estas propuestas se pueden realizar en el marco de un proyecto tecnológico tal como se plantea en el Programa de estudio.

Propuestas sugeridas

### 1. Construyendo un basurero para el aula

- Es importante que en el aula se cuente con un basurero grande y con tapa para disponer la basura que se produce.
- Para ello se pueden reutilizar cajas, baldes de plástico o de lata. Luego de limpiarlos, se pueden decorar y prepararles una tapa que sea práctica, utilizando materiales reutilizables que se dispongan.

### 2. Decorando frascos y latas reutilizables con pulpa de papel reciclado

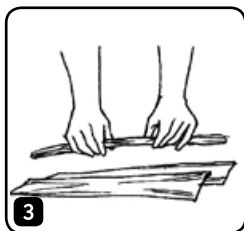
- Busca frascos y latas que se puedan transformar para ser reutilizados y límpialos cuidadosamente.
- Busca papel usado (revistas, hojas escritas) y córtalo en pedacitos. Recuerda no usar papel de diario porque tiene mucha tinta.
- Ponlo en agua y déjalo reposar dos días mezclando cada tanto para ayudar a que el papel se desarme.
- Luego escurre un poco el agua formando pelotitas del papel. Si quieres le puedes poner un poco de témpera de colores antes de hacer las pelotitas, ¡queda muy bonito!
- Seguidamente mezcla muy bien con bastante plasticola, debes hacerlo en un recipiente grande y sobre papel de diario para no ensuciar los muebles con la pasta.
- Cubre la tapa y el frasco o lata con bastante pasta preparada, aplicando con los dedos y apretando para que queden pegadas.
- Déjalos secar un par de días.
- Si tienes barniz puedes darle una o dos manos con un pincel para que queden más protegidos.
- ¡¡¡Listo, ya puedes utilizarlo!!!
- Ahora puedes tener tu casa más linda y ordenada y ayudar al ambiente al mismo tiempo.

Fuente: <http://www.ecopibes.com/accion/ideas/frasco.htm>

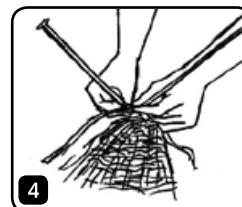


### 3. Bolsa de compras reciclada!

Una idea muy interesante que contribuye a minimizar el impacto de la basura es elaborar bolsas para compras reciclando bolsas de plástico. Aquí te proponemos un ejemplo:



- Usa bolsas de plástico.
- Corta las asas y las zonas pegadas. Ábrelas totalmente y córtalas en tiras de aproximadamente 1 cm de ancho, del lado más largo.
- Enrolla las tiras y úsalas como si fuese hilo para tejer con crochet o con dos agujas, y teje una pieza del ancho y el largo que desees.
- Luego tejer una segunda pieza del mismo tamaño de la anterior, cose ambas piezas en los costados y en la base.
- Para el asa se puede hacer pasar un piolín, cordoncito, o hacerlo del mismo material, del largo que se prefiera asegurando los extremos.



Otras propuestas pueden ser:

- Construcción de compostera.
- Construcción de lombricera.
- Elaboración de basureros.



## Tarea para la casa

**Tarea para la casa:** ¡La basura en su lugar!



### Material didáctico

- Todo tipo de elementos para reutilizar y/o reciclar

Orienta a tus alumnos para que compartan con su familia lo aprendido acerca del manejo adecuado de la basura y el reciclado.

Pueden preparar juntos basureros con tapa para la cocina, baño y patio, reutilizando bidones de plástico, baldes de pintura, baldes de metal o lata; también pueden reutilizar frascos y decorarlos, para guardar todo tipo de objetos.



## Resumen de la Unidad 2: Higiene y alimentación

En esta Unidad se ha proporcionado información y actividades de aprendizaje para que, una vez finalizada, los alumnos hayan comprendido que:

- Los hábitos de higiene personal favorecen la salud de las personas.
- La práctica de normas higiénicas en la manipulación de los alimentos es fundamental para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Las acciones que realizamos para mantener la limpieza en el entorno de la casa y de la escuela, ayudan a proteger nuestra salud y a tener un sitio más limpio y agradable donde realizar nuestras actividades.
- La reutilización de la basura es una forma muy importante de colaborar con el cuidado del medio ambiente.

# Unidad 3

## Seguridad alimentaria



### Capacidades para esta Unidad

1. Comprende lo que significa la Seguridad alimentaria y las condiciones necesarias para lograrla.
2. Comprende lo que significa el Derecho a la alimentación.
3. Implementa proyectos de Seguridad alimentaria en la comunidad escolar.



## Unidad 3: Seguridad alimentaria



### Capacidad 1: Comprende lo que significa la Seguridad alimentaria y las condiciones necesarias para lograrla.

Se proporciona información para que los alumnos comprendan las condiciones y etapas del sistema alimentario necesarias para lograr la Seguridad alimentaria.



La Seguridad alimentaria depende de la disponibilidad y el acceso permanente a alimentos suficientes y de buena calidad.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Analicen el concepto de Seguridad alimentaria.
- Identifiquen las condiciones necesarias para lograr la Seguridad alimentaria.
- Describan las etapas del sistema alimentario.
- Valoren la importancia de la Seguridad alimentaria a nivel familiar.



### Recuento del Primer ciclo

En el Primer ciclo hemos aprendido que el sistema alimentario primario está compuesto por varias etapas a través de las que pasa un producto alimenticio, sin transformación tecnológica, desde su origen hasta su consumo.

También aprendimos que los alimentos de origen vegetal y animal tienen procesos de producción diferentes y en cada una de esas etapas participan varias personas. Todas las etapas y el trabajo de las personas que intervienen son esenciales para que el alimento llegue a nuestras casas.



### Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en los siguientes ejes temáticos:

- La Seguridad alimentaria.
- La Seguridad alimentaria familiar.
- Las etapas del sistema alimentario.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.



## Seguridad alimentaria

La Seguridad alimentaria significa el acceso de todas las personas, en todo momento, a alimentos suficientes para cubrir sus necesidades nutricionales y tener una vida saludable y activa.

Para tener Seguridad alimentaria se debe contar con suficientes alimentos de todo tipo, que estén disponibles y accesibles para que las personas los utilicen adecuadamente según sus necesidades.

- Para tener **disponibilidad** de alimentos, éstos se deben producir a nivel familiar, local, nacional o importar de otros países. En todos los casos deben ser alimentos de buena calidad y en la cantidad suficiente para cubrir las necesidades de todas las personas.
- Para tener **acceso** a los alimentos, éstos deben estar disponibles localmente y a precios justos para que las personas y las familias los puedan comprar. En el caso de la producción a nivel familiar, acceso se refiere a contar con la tierra, los elementos y los insumos para poder producir.
- Para una **utilización** adecuada de los alimentos en la familia, se deben seleccionar las mejores alternativas y combinación de alimentos, y distribuirlos a cada persona, en cantidad y variedad, de acuerdo a las necesidades nutricionales. Esta utilización depende del estado de salud de las personas y del saneamiento ambiental (disponibilidad de agua potable, de servicios higiénicos y de condiciones de higiene para preparar y consumir los alimentos).

La Seguridad alimentaria de un país depende de su producción interna o de sus posibilidades para importar los alimentos que necesita. También depende de sus condiciones para almacenarlos, distribuirlos y garantizar a toda la población nacional un acceso equitativo a ellos. A nivel de la comunidad, se debe asegurar el abastecimiento de alimentos en la cantidad y variedad requeridas, para cubrir las necesidades de todas las personas.

## Seguridad alimentaria familiar

Para lograr la Seguridad alimentaria de las familias, éstas deben disponer de los medios y las garantías para producir o adquirir los alimentos que necesitan. Además, deben contar con las condiciones y los conocimientos para satisfacer las necesidades nutricionales de todos sus miembros en forma permanente.

Una familia cuenta con Seguridad alimentaria si dispone de suficientes alimentos de todo tipo, para que sus miembros cubran adecuadamente sus necesidades nutricionales y puedan llevar una vida activa y sana. Lo habitual es que las personas obtengan sus alimentos comprándolos o produciéndolos; en ocasiones, también recolectan alimentos silvestres.

Cuando las personas no pueden satisfacer sus necesidades diarias de alimentación, se pueden dar las siguientes situaciones:

- **Insuficiencia de alimentos.** Esto es cuando las personas consumen menos alimentos al día que las recomendadas, y/o las porciones de alimentos que consumen son muy pequeñas. Como consecuencia, los integrantes de la familia sufren hambre, pierden peso y pueden enfermarse. Si son niños, además dejan de crecer o lo hacen muy lentamente.
- **Falta de variedad en la alimentación.** Esto se produce cuando hay monotonía en los alimentos a los cuales la familia accede. Se manifiesta generalmente por la falta de verduras, frutas y alimentos de origen animal, que normalmente son los de mayor costo. Como consecuencia, se producen deficiencia en el desarrollo y crecimiento de los niños pequeños, y también enfermedades por déficit de micronutrientes.

Para mantener Seguridad alimentaria familiar se requiere:

- Tener suficiente ingreso para comprar los alimentos necesarios para preparar una alimentación adecuada en calidad y cantidad; o contar con terreno disponible e insumos para producir los alimentos que la familia necesita.
- Disponer de un lugar limpio, seco y protegido de insectos y roedores para almacenar los alimentos.
- Disponer de un lugar apropiado para preparar y cocinar los alimentos.
- Contar con los conocimientos para seleccionar adecuadamente los alimentos, aún en condiciones de recursos limitados.

## Etapas del sistema alimentario

Para que los alimentos estén disponibles para su consumo, éstos pasan a través de varias etapas, las que varían según el tipo de alimento. La comprensión de todas las etapas por las que pasa un alimento, desde su producción hasta su consumo, así como su posible alteración durante este proceso, son factores importantes para la Seguridad alimentaria. A continuación se presenta una descripción de las etapas que forman el sistema alimentario:

1. **Preparación para el cultivo.** De acuerdo a las condiciones climáticas y del suelo, el agricultor selecciona las especies y variedades de plantas comestibles que va a cultivar. El proceso productivo debe realizarse respetando las buenas prácticas agrícolas, esto significa regar con agua limpia, utilizar abono orgánico o fertilizantes químicos solamente en las cantidades necesarias, mantener el área de cultivo limpio, entre otros.
2. **Cosecha y preparación del producto.** Los productos vegetales que se consumen frescos, son cosechados, limpiados y distribuidos normalmente a granel (en grandes cantidades) hasta los centros de venta. Estos se venden directamente o son envasados para su venta en fresco, por ejemplo, las verduras y frutas. También están aquellos productos que se procesan para conservarlos durante más tiempo, como las verduras y frutas enlatadas o congeladas. Además, hay productos como los cereales que necesitan transformarse para su consumo, por ejemplo el trigo, que se cosecha, se limpia, se seca, se transforma en harina y se envasa.

**3. Crianza de animales.** En el caso de productos cárnicos, los animales deben criarse respetando las buenas prácticas pecuarias, lo que implica contar con el espacio necesario para que los animales se muevan, que se les alimente adecuadamente, que sus áreas de alojamiento se mantengan limpias y desinfectadas, entre otras.

**4. Elaboración de productos alimenticios.** Muchos de los alimentos que consumimos requieren ser procesados. Los alimentos como la carne vacuna, pollo, cerdo y otros, se deben faenar en lugares autorizados con permiso sanitario. La carne luego se fracciona y procesa para diferentes usos, tales como venta en fresco, congelado, enlatado o deshidratado (cecina).

Los subproductos de la leche como la manteca, quesos o yogur, para que sean de buena calidad, deben elaborarse a partir de leche proveniente de un animal bien alimentado, sano y ordeñado correctamente.

En el caso de las frutas y verduras se elaboran conservas, salsas, jugos y otros productos; para ello deben utilizarse siempre productos de buena calidad.

**5. Transporte y distribución.** Cualquiera sea la forma del alimento, fresco o procesado, éste debe ser distribuido a los diferentes puntos de venta, a fin de que esté disponible para su compra. Los alimentos se deben transportar en camiones limpios y cerrados. En el caso de productos refrigerados y/o congelados, el camión deberá contar con el sistema de refrigeración correspondiente. Para asegurar que los alimentos lleguen a todos los puntos del país, es necesario contar con caminos en buen estado durante todo el año.

**6. Almacenamiento y puntos de venta.** En los puntos de venta, los alimentos siempre se deben almacenar en lugares limpios, secos y a la temperatura que exija su procesamiento. Los productos como las verduras, la leche, la carne, se deben guardar bajo refrigeración. También los productos secos que se almacenan a temperatura ambiente, como fideos, arroz, harinas y otros, siempre deben mantenerse envasados. La mandioca, papa y batata, también se pueden conservar por un tiempo a temperatura ambiente.

**7. Preparación y consumo.** Una vez adquiridos los alimentos, deben almacenarse en la casa, en un lugar adecuado o prepararlos inmediatamente. Durante la preparación, es importante mantener todas las superficies y utensilios limpios, así como también lavar los alimentos antes de prepararlos.

Si una familia produce o compra todos los alimentos que consume o hace una combinación de ambos, necesita conocer y entender las etapas por las cuales pasa el alimento desde que se produce hasta que llega a la mesa, preparado y listo para su consumo. Cada una de estas etapas debe desarrollarse adecuadamente para que el alimento tenga la calidad nutricional e higiénica deseada.



## Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea para la casa*, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

### Actividad de inicio: ¿De dónde provienen los alimentos?

Conversa con tus alumnos sobre la procedencia de los alimentos en la comunidad. Si responden que del mercado o de los almacenes, pregúntales de dónde provienen los alimentos que están disponibles en esos puntos de venta.

Puedes guiar la conversación utilizando las siguientes preguntas:

- ¿De dónde se obtienen o compran los alimentos que se comen en la casa?
- ¿Producen algún alimento en la casa? ¿Cuáles son?
- ¿Qué alimentos son los que se compran en forma más habitual? ¿De dónde?
- ¿De dónde se traen los alimentos que se venden en los puntos de venta de la comunidad?

Registra en el pizarrón las respuestas de tus alumnos separando los alimentos que se producen en la casa y los que se compran.

## Actividades de desarrollo

### Actividad de desarrollo N° 1: ¿Qué significa la Seguridad alimentaria?



#### Material didáctico

- Ficha N° 24 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Pide a un alumno que lea en voz alta la definición de Seguridad alimentaria de la Ficha N° 24.

Propicia el diálogo y la reflexión para asegurar que todos comprenden este concepto. Utiliza para ello las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa tener Seguridad alimentaria en todo momento?
- ¿Cuándo decimos que los alimentos son nutricionalmente adecuados?
- ¿Cuándo decimos que los alimentos son inocuos?
- ¿Qué significa tener alimentos en cantidad suficiente?
- ¿Cuándo se puede decir que una familia tiene Seguridad alimentaria?
- ¿Es importante la Seguridad alimentaria para las personas? ¿Por qué?
- ¿Cuál es la disponibilidad de alimentos en la comunidad?
- ¿Qué se entiende por precios razonables de los alimentos?

¿Qué elementos se necesitan para cultivar alimentos?  
¿Cómo influye la salud en la utilización de los alimentos?

## Actividad de desarrollo N° 2: Las etapas del sistema alimentario



### Material didáctico

- Ficha N° 25 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Organiza a tus alumnos en grupos, para que con ayuda de la Ficha N° 25 analicen las características de cada etapa del sistema alimentario. Pueden utilizar las siguientes preguntas:

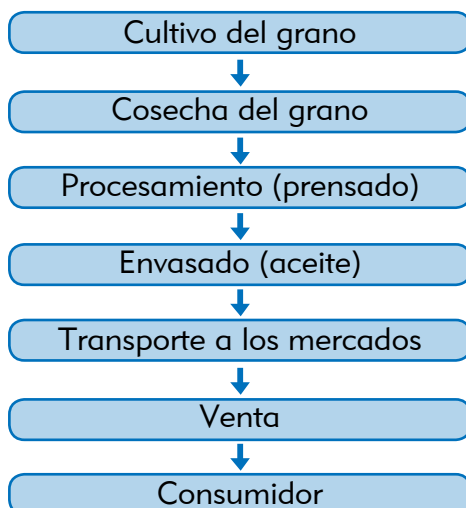
- ¿Cuáles son las actividades principales de cada etapa?
- ¿Quiénes participan en cada etapa?
- ¿Qué elementos se necesitan en cada etapa?
- ¿Qué importancia tiene cada etapa del sistema alimentario?
- ¿Qué pasa si alguna de las etapas no se realiza correctamente?

Al finalizar el análisis selecciona con tus alumnos un alimento y sigan las diferentes etapas del mismo, desde su origen (cultivo o nacimiento) hasta su consumo.

Ejemplo: el aceite

El aceite se extrae de los granos de las oleaginosas (soja, girasol, maíz, algodón) que se cultivan en el campo. Luego se cosechan y se llevan a la fábrica, donde las semillas se prensan para extraer el aceite que posteriormente es envasado. A continuación se distribuye a los mercados, almacenes, supermercados y otros puestos de venta, de donde se compra para ser utilizado en la preparación de las comidas para el consumo.

Sistema alimentario del aceite



Pide a cada grupo que elija dos alimentos: uno fresco (frutas, verduras, granos) y uno procesado (harinas, lácteos, enlatados) y sigan la pista completa de cada alimento seleccionado. Pueden utilizar el afiche de la Olla Nutricional para seleccionar los alimentos; luego grafiquen el sistema de los alimentos seleccionados utilizando como guía el ejemplo del aceite. Dependiendo del alimento que elijan deberán investigar sobre su proceso de elaboración.

**Actividad de cierre:** Investigando la Seguridad alimentaria de nuestra comunidad

Organiza a tus alumnos en 5 grupos. Asigna a cada uno de ellos tres alimentos de los siguientes grupos de la Olla nutricional: Cereales, tubérculos y derivados; verduras; frutas; leche y derivados; carnes, legumbres secas y huevos.

Pide a cada grupo que investigue en su comunidad, sobre la disponibilidad de esos alimentos y completen en la Tabla N° 10 los datos solicitados en cada columna:

- En la columna, Lugares donde se venden, orientales que completen con todos los puestos de venta posibles para cada alimento analizado.
- En la columna, Época del año en que están disponibles, orientales que completen con los meses o temporadas del año en que se consiguen cada uno de los alimentos estudiados, por ejemplo la piña: de noviembre a febrero.
- Para completar la columna, Precios, orientales que investiguen esos datos con su familia. Pueden llevar esta actividad como tarea para la casa.

**Tabla N° 10. Registro de investigación sobre los alimentos**

Grupos de Alimentos	Ejemplos de alimentos	Lugares donde se venden	Época del año en que están disponibles	Precios
Cereales, tubérculos y derivados				
Verduras				
Frutas				
Leche y derivados				
Carnes, legumbres secas y huevos				

Una vez completada la tabla pídeles que analicen los datos recogidos, respondiendo las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los alimentos que están disponibles en la mayoría de los puestos de venta?

¿Cuáles son los alimentos que están disponibles en pocos puestos de venta?

¿Hay diferencia de precios entre los alimentos que están disponibles en mayor cantidad de puestos de venta y los que sólo están disponibles en algunos?

¿Cuáles son los alimentos que están disponibles durante todo el año?

¿Cuáles son los alimentos que están disponibles sólo en algunos meses o épocas del año?

¿Hay diferencia de precios entre los alimentos que están disponibles durante todo el año y los que están disponibles sólo algunos meses?

Consulta con tu familia si esos precios son razonables para cada producto y en caso necesario, analicen qué se puede hacer para mejorar la disponibilidad de alimentos en la comunidad.

Una vez concluido el trabajo pide a cada grupo que haga una presentación de los resultados de su investigación en la clase.



## Tareas para la casa

### Tarea para la casa N° 1: Investigando sobre las etapas de los alimentos

Pide a tus alumnos que con la ayuda de su familia seleccionen e investiguen las etapas por las que pasa un alimento desde su origen hasta llegar a la mesa.

Pueden emplear la Olla nutricional para seleccionar los ejemplos de alimentos más utilizados en la casa.

### Tarea para la casa N° 2: Investigando sobre los alimentos de la comunidad

Pide a tus alumnos que con ayuda de su familia investiguen qué alimentos se producen en la comunidad y qué alimentos se traen de otros lugares. Pueden elaborar una lista de cada uno de ellos para compartir en clase.



## Capacidad 2: Comprende lo que significa el Derecho a la alimentación.

Se proporciona información para que los alumnos comprendan lo que significa el Derecho a la alimentación.



Todos tenemos derecho a una alimentación saludable.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Reconozcan el significado del Derecho a la alimentación.
- Identifiquen las condiciones necesarias para el cumplimiento del Derecho a la alimentación.
- Valoren la importancia del Derecho a la alimentación.
- Emprendan acciones de promoción del Derecho a la alimentación.



### Recuento del Primer ciclo

En el Primer ciclo hemos aprendido que todas las personas tienen derecho a alimentarse y alimentar a sus familias adecuadamente, para ello se requiere tener alimentos variados y en cantidad suficiente para las comidas diarias y así crecer y estar sanos.

Tener Derecho a la alimentación, también significa que todas las personas deben gozar del acceso a una comida saludable y adecuada desde el punto de vista nutricional y de la higiene de los alimentos.

Por tanto, el Derecho a la alimentación implica tener acceso a una alimentación variada y en cantidad suficiente de acuerdo a la edad y a las necesidades específicas de cada uno.



### Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en los siguientes ejes temáticos:

- El Derecho a la alimentación.
- Las condiciones necesarias para que se cumpla el Derecho a la alimentación.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.



## Derecho a la alimentación

La alimentación adecuada es un derecho humano fundamental. Todos los seres humanos nacen libres y con la misma dignidad y derechos, incluyendo el derecho a una alimentación adecuada.

**El Derecho a la alimentación quiere decir que todas las personas tienen derecho a alimentarse y a alimentar a sus familias con dignidad.**

Reconocer el Derecho a la alimentación significa asegurar que las personas tengan los conocimientos, capacidades, oportunidades y recursos necesarios para conseguir comida por sí mismas. Además, implica que si un individuo no puede alimentarse por razones que están fuera de su alcance, tiene derecho a recibir ayuda para alimentarse, hasta que pueda valerse por sí mismo nuevamente.

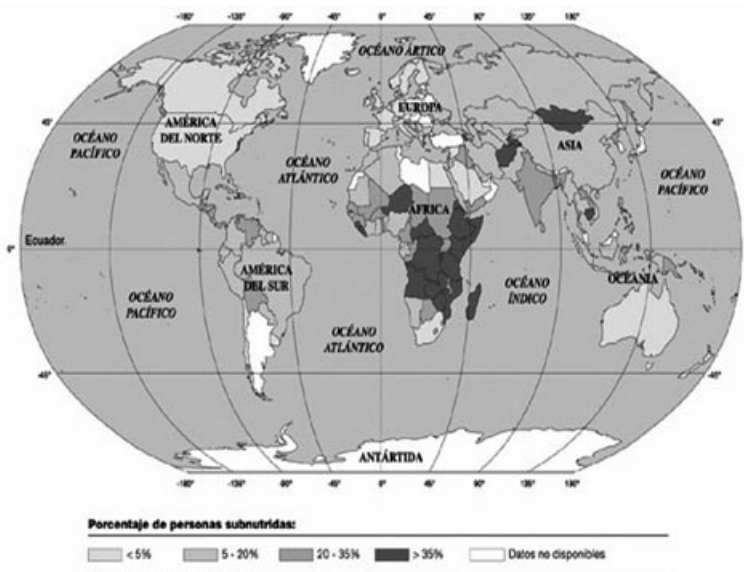
El Derecho a la alimentación es tan importante que está reconocido por los gobiernos de los países. Es un derecho de todas las personas por igual, es decir, no se trata de algo que sólo ciertas personas pueden tener y otras no, o de algo que se ofrece por lástima o compasión. No se basa en el mérito, ni en el "ser digno" de recibirlo; ya que todas las personas debieran contar con la posibilidad de acceder a una buena alimentación, independientemente de cómo sean.

El Derecho a la alimentación significa disfrutar de la comida de manera digna. Es decir, todas las personas deben tener la posibilidad de comer bien y en familia, no simplemente de recibir comida; también significa que ninguna persona debiera mendigar comida o buscarla en la basura.

Cuando las personas no acceden a la cantidad de alimentos que requieren o no disfrutan de una variedad adecuada, sufren hambre y padecen malnutrición, lo que les impide llevar una vida sana y activa.

En el mundo existen varios millones de personas que no tienen acceso a alimentos suficientes para cubrir sus necesidades nutricionales. El hambre y la malnutrición son problemas graves que tienen consecuencias negativas para el bienestar de las personas, de las comunidades, de los países y del mundo. En la Figura N° 1 se muestra la distribución del hambre en el mundo.

**Figura N°1. Mapa de hambre en el mundo**



Fuente: FAO/GIS (ESNP / SDRN), 2003 - Actualizado SOFI 2009

## Condiciones necesarias para que se cumpla el Derecho a la alimentación

Los gobiernos tienen que hacer todo lo posible para que ninguno de sus ciudadanos padezca hambre y todos tengan acceso a una alimentación adecuada. En este sentido deben:

- Ayudar a aquellos que no logran obtener una comida apropiada por sí mismos.
- Evitar tomar medidas que limiten el acceso a la alimentación o que violen el Derecho a la alimentación.

Además, todos los miembros de la sociedad también tienen sus responsabilidades en lo que se refiere al Derecho a la alimentación. Cada persona, cada familia, cada organización de la comunidad, puede contribuir a facilitar el cumplimiento del Derecho a una alimentación adecuada de las personas que más lo necesiten.



### Atención:

- Debido a la complejidad del tema, se recomienda profundizarlo con apoyo de los dos libros que componen el set **“El derecho a la alimentación: Una ventana abierta al mundo”**, que forman parte de los materiales complementarios que se entregan con esta **Guía didáctica**. Estos materiales han sido preparados para instruir a los alumnos sobre el derecho a la alimentación y para alentarles a empeñarse en la lucha contra el hambre en el mundo.
- Se sugiere desarrollar esta capacidad dentro del área de Ciencias Sociales.



### Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea para la casa*, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

**Actividad de Inicio:** Reflexionando a partir de imágenes



#### Material didáctico

- Láminas, revistas, recortes de periódicos o dibujos

Prepara láminas con imágenes relacionadas con el Derecho a la alimentación, por ejemplo: personas desnutridas, personas buscando comida en la basura, personas comiendo una buena comida, personas comiendo en malas condiciones, personas produciendo su comida, personas comprando alimentos.

Organiza a tus alumnos en grupos pequeños y distribuye una lámina a cada uno. Diles que observen e interpreten la lámina y comenten sus impresiones. Pide a cada grupo que comparta con la clase la lámina que les tocó observar y sus comentarios al respecto. Pueden ir pegando en el pizarrón cada lámina presentada.

Luego analicen el conjunto de láminas utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Con qué temas se relacionan las láminas?
- ¿Cuál es el tema común entre ellas?
- ¿Cuáles son las láminas que muestran imágenes positivas? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las láminas que muestran imágenes negativas? ¿Por qué?
- ¿Son las personas de estas imágenes todas iguales? ¿Por qué?

Concluyan que la alimentación es una necesidad básica a la cual todas las personas tienen derecho.

## Actividades de desarrollo

### Actividad de desarrollo N° 1: ¿Existe hambre en nuestra comunidad?



#### Material didáctico

- Fichas N° 26 y 27 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Conversa con tus alumnos sobre los problemas de alimentación de la comunidad, debatiendo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Conocen personas de la comunidad que pueden estar pasando hambre?
- ¿Cuáles podrían ser las razones por las que una persona pasa hambre?
- ¿Qué podemos hacer para ayudarlo a mejorar su alimentación?
- ¿Con qué acciones podemos contribuir a disminuir el hambre en la comunidad?

Desarrolla con tus alumnos las actividades sugeridas en las Fichas N° 26 y 27 y pídeles que:

- Localicen los países de América Latina con más personas que padecen hambre.
- Ubiquen los países del mundo donde existe más hambre.
- Localicen la región del mundo donde hay más países con alto porcentaje de personas que padecen hambre.

Registra las respuestas en el pizarrón y conversa con tus alumnos sobre los problemas del hambre en la comunidad, en el Paraguay y en el mundo. Explícales que hay muchas personas que pasan hambre y cuáles son los problemas que las personas enfrentan por falta de Seguridad alimentaria, vinculando con lo aprendido en la Capacidad 1 de esta Unidad.

## Actividad de desarrollo N° 2: El Derecho a la alimentación es de todos



### Material didáctico

- Ficha N° 28 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Organiza a tus alumnos en grupos, asígnales un mensaje clave del Derecho a la alimentación contenida en la Ficha N° 28. Pídeles que lean, analicen y elaboren un comentario sobre el mismo para presentarlo en un panel debate. Luego díles que elijan un representante del grupo para formar parte del mismo. Selecciona un moderador y un relator (puede ser el docente).

Destina un tiempo adecuado para el debate de manera que todos los alumnos participen. Al finalizar, pide al relator que comparta sus anotaciones para que, a partir de eso se consensue con el grupo las conclusiones del debate.

Pueden invitar a otros miembros de la comunidad educativa para participar de la actividad, por ejemplo: director, docentes de áreas especiales, miembros de la familia y otros.

## Actividades de cierre

### Actividad de cierre N°1: Cerca pero diferentes



### Material didáctico

- Ficha N° 29 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Pide a los alumnos que lean la historieta de la Ficha N° 29. Luego conversa con ellos sobre el contenido de la misma, utilizando las preguntas que siguen:

- ¿Qué lección estaban aprendiendo los alumnos?
- ¿Sobre qué país les habló la profesora? ¿Qué les contó?
- ¿Por qué organizaron una visita a "Villa Esperanza"?
- ¿Qué hicieron los alumnos en Villa Esperanza?
- ¿De qué se dieron cuenta durante la visita?
- ¿Qué hacen los pobladores de Villa Esperanza para mejorar su situación?
- ¿Conocen alguna comunidad parecida a Villa Esperanza en nuestro país?
- ¿Cómo es la vida de las personas en esa comunidad?
- ¿Qué acciones se podrían realizar para mejorar las condiciones de vida de esa comunidad?
- ¿Qué actividades podríamos realizar para conocer más la realidad de nuestra comunidad?

Concluye con tus alumnos que todos tenemos responsabilidades para garantizar el Derecho a la alimentación: autoridades y ciudadanos.

**Actividad de cierre N° 2:** Promoción del Derecho a la alimentación en la comunidad escolar



### Material didáctico

- Fichas N° 26, 27 y 28 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**
- Papel (sulfito, cartulina, etc.), revistas, tijeras, plasticola, y otros.

A partir de las conclusiones del panel debate y con apoyo de la información contenida en las Fichas N° 26, 27 y 28, pide a tus alumnos elaborar materiales de difusión, tales como afiches, folletos, volantes, trípticos, fábulas o historietas con mensajes sobre al Derecho a la alimentación.

Promueve que estos trabajos se compartan con la comunidad escolar durante la formación y que queden expuestas en un rincón del grado y/o de la escuela.

También pueden presentarse en la Feria escolar o en el “Día mundial de la alimentación”, que se celebra el 16 de octubre, recordando la fecha de creación de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).



### Tarea para la casa

**Tarea para la casa:** Comparto con mi familia lo aprendido sobre el Derecho a la alimentación.



### Material didáctico

- Materiales de difusión elaborados en el aula
- Periódicos y revistas

Pide a tus alumnos que compartan con su familia lo que han aprendido sobre el Derecho a la alimentación, utilizando los materiales de difusión elaborados en el grado. Pueden hacerlo cuando toda la familia esté reunida.

Pide a los alumnos que con ayuda de la familia busquen noticias relacionadas al hambre, al Derecho a la alimentación y la Seguridad alimentaria. Pueden recortar del diario o transcribir las noticias de la radio o la televisión para luego compartirlas en clase.



### Capacidad 3: Implementa proyectos de Seguridad alimentaria en la comunidad escolar.

Se promueve la participación de los alumnos en acciones para el mejoramiento de su Seguridad alimentaria y la de su familia.



Realizando acciones a nivel de la comunidad escolar y/o familiar podemos contribuir a mejorar nuestra Seguridad alimentaria.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Reconozcan alternativas que ayuden a mejorar la Seguridad alimentaria.
- Valoren la importancia de colaborar en proyectos para mejorar la Seguridad alimentaria.
- Ejecuten proyectos que contribuyan a mejorar la Seguridad alimentaria.



### Recuento del Primer ciclo

En el Primer ciclo hemos aprendido que Seguridad alimentaria significa contar con alimentos suficientes y variados para poder alimentarse adecuadamente todos los días.

También aprendimos que todas las personas pueden colaborar con acciones para mejorar la Seguridad alimentaria de la familia y la comunidad escolar.



### Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en el siguiente eje temático:

- Las acciones que ayudan a mejorar la Seguridad alimentaria.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.

### Acciones que ayudan a mejorar la Seguridad alimentaria

Una de las maneras más efectivas de mejorar la Seguridad alimentaria es comprometerse activamente en proyectos para fortalecer la disponibilidad, el acceso y la utilización de los alimentos. También se puede trabajar en proyectos que ayuden al cuidado del

agua, de otros recursos naturales, así como en la promoción de temas relacionados a la alimentación saludable.

Todas las personas que forman parte de la comunidad escolar pueden contribuir a mejorar su alimentación mediante proyectos de Seguridad alimentaria.

Un proyecto de Seguridad alimentaria beneficia a todos los involucrados. Por ejemplo una huerta escolar permite:

- Ofrecer un lugar para aprender sobre la naturaleza, la agricultura y la nutrición.
- Tener un aprendizaje continuo sobre el medio ambiente.
- Ofrecer una fuente de alimentos para mejorar la alimentación de las personas y como consecuencia su salud.
- Vivenciar la producción de alimentos.
- Aprender sobre el desarrollo organizativo y la autogestión.
- Desarrollar las capacidades emprendedoras.
- Tomar conciencia sobre la Seguridad alimentaria y el enfoque sostenible.

## Proyectos de Seguridad alimentaria

Los proyectos de Seguridad alimentaria pueden abarcar muchas actividades diferentes, factibles de aplicar en el ámbito escolar y familiar. Esto dependerá de las condiciones propias de la escuela y/o de las familias, tales como: necesidades, superficie disponible, acceso al agua, cultura local, motivación, entre otros.

Para lograr el éxito en el emprendimiento es importante trabajar coordinadamente con todos los participantes, realizar esfuerzos conjuntos e intercambiar experiencias.

Estas acciones se pueden articular con otras organizaciones locales vinculadas a la Seguridad alimentaria, que pueden dar apoyo técnico o económico a la implementación de proyectos acordados por la escuela y/o la familia. Algunas organizaciones son:

- Municipalidad.
- Gobernación.
- Dirección de Extensión Agraria (DEAg). Ministerio de Agricultura y Ganadería.
- Centros de Salud o Puestos de Salud (MSPyBS).
- Escuelas Agrícolas, Colegios Técnicos Agropecuarios.
- Otras organizaciones de la sociedad civil.

Implementar un proyecto lleva tiempo y trabajo, por tanto, se debe realizar una planificación detallada de las actividades, que incluya el desarrollo, el acompañamiento y la evaluación del mismo.



**Atención:** Para desarrollar esta Capacidad se sugiere emplear las horas destinadas a las áreas de Trabajo y Tecnología, y Proyecto Educativo Comunitario.



## Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea para la casa*, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

**Actividad de Inicio:** Motivando para el trabajo cooperativo

Realiza con tus alumnos una dinámica que les permita reconocer la necesidad de colaborar para lograr el éxito en las actividades emprendidas, por ejemplo: "Todos a bordo".

**Objetivo del juego:** mejorar la cooperación entre todos los participantes.

**Consignas de partida:** en este juego, o ganan todos o pierden todos. Por eso es importante el compañerismo, la cooperación y estar atentos a la música.

**Procedimiento:** el juego consiste en colocar las sillas en un círculo y cada participante se pondrá delante de su silla. Una vez que suene la música todos los participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando pare la música todos tienen que subir encima de alguna silla, de la manera que puedan.

Después se quita una silla y continúa el juego. Los participantes giran alrededor de las sillas cuando suena la música y tratan de subirse a ellas cuando la música se detiene. Recuerda que no puede quedar ningún alumno con los pies en el suelo, ya que si alguno queda fuera, todos pierden. A medida que avanza el juego, se van quitando sillas; sin embargo, todos los participantes tienen que tratar de caber en las sillas que quedan.

El juego se acaba, cuando es imposible que suban todos en las sillas restantes o cuando el docente lo considera suficiente, para el objetivo de la actividad. Lo importante es que todos se ayudan entre sí y que no dejen a nadie discriminado.

A continuación reflexionen sobre la actividad, con la ayuda de estas preguntas:

- ¿Qué les pareció el juego?
- ¿Cómo se sintieron jugando y ayudando a sus compañeros?
- ¿Todos recibieron ayuda?
- ¿Qué valores vivenciaron durante el juego?
- ¿Qué aprendieron durante el juego?

Para finalizar comenta con tus alumnos la importancia de cooperar y que este valor se debe practicar en todos los aspectos de la vida.



## Actividades de desarrollo

### Actividad de desarrollo N° 1: Diseño de un proyecto de Seguridad alimentaria



#### Material didáctico

- Ficha N° 30 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Comenta con tus alumnos que todos podemos contribuir a mejorar nuestra Seguridad alimentaria con la implementación de proyectos sencillos, aplicables a la realidad de la escuela. Es posible realizar diferentes tipos de proyectos cooperativos, dependiendo de las necesidades, disponibilidad de recursos físicos (espacio) y financiamiento.

El ejemplo mencionado más abajo proporciona los pasos necesarios para desarrollar un proyecto de huerta escolar. El proceso de análisis de las condiciones y requerimientos, de cualquier otro tipo de proyecto, puede ser adaptado de este ejemplo.

Utiliza la Ficha N° 30 para analizar con los alumnos los procesos que implican la elaboración y ejecución de un proyecto, puedes utilizar las siguientes preguntas:

- ¿En qué consiste un proyecto?
- ¿Cuáles son los pasos que se deben seguir para desarrollar un proyecto?
- ¿Qué se tiene que hacer para que cada paso se cumpla?
- ¿A quienes debe involucrar el proyecto?

Una vez desarrollada la Ficha N° 30 conversa con tus alumnos sobre las características de la comunidad relacionadas a la Seguridad alimentaria: recursos, cultura local, necesidades y otros aspectos que consideres necesario:

- ¿A qué se dedican los pobladores de la comunidad?
- ¿Cuál es la producción característica de la comunidad?
- ¿Qué instituciones existen en la comunidad?
- ¿Cuentan con agua potable, camino accesible, luz eléctrica?
- ¿Existen comercios, fábricas y otros?

Posteriormente, conversa sobre la realidad de la escuela y los recursos con los que cuenta tales como: superficie de terreno, agua potable, herramientas, utensilios, infraestructura; puedes utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las necesidades de la escuela en relación a la Seguridad alimentaria?
- ¿Con qué recursos se cuenta en la escuela? ¿Se tiene agua potable, electricidad, herramientas, electrodomésticos, utensilios?
- ¿Qué proyectos podrían contribuir con la Seguridad alimentaria?
- ¿Qué proyecto se podría implementar en la escuela?

Considerando los aspectos conversados con tus alumnos, seleccionen en conjunto un proyecto a desarrollar y elaboren la propuesta utilizando la siguiente guía:

1. **Título del Proyecto:** seleccionar un nombre simbólico para el proyecto.
2. **Justificación:** establecer el qué, el para qué y el porqué del proyecto.
3. **Objetivos:**
  - 3.1 **General:** definir lo que se espera lograr con el proyecto.
  - 3.2 **Específicos:** establecer las actividades principales que permitirán el logro del objetivo general.
4. **Actividades:** indicar las tareas que se van a realizar para lograr nuestros objetivos.
5. **Responsables:** definir la o las personas que se encargarán de poner en marcha cada actividad.
6. **Cronograma:** establecer el tiempo en el cual se ejecutará cada tarea. (Ver Tabla N° 11).
7. **Recursos:** definir las necesidades requeridas en cuanto a materiales, herramientas, costos y recursos humanos.
8. **Evaluación:** seleccionar las estrategias y los instrumentos que se utilizarán para evaluar el proyecto

Tabla N° 11: Cronograma

Actividad	Meses											
	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E

Se puede involucrar en el proceso de elaboración y ejecución del proyecto a otros integrantes de la comunidad escolar.



**Atención:** Se sugiere complementar la información con el libro “Crear y manejar un huerto escolar”.

### Actividad de desarrollo N° 2: Implementando nuestro proyecto

Para la implementación del proyecto, organiza los equipos de trabajo. Prepara una agenda semanal en la cual se registren las actividades, los recursos necesarios y los responsables de cada tarea.

Los equipos pueden cambiar de actividad cada cierto tiempo, para que todos tengan la oportunidad de aprender las diferentes tareas que implica el proyecto.

Todas las actividades y novedades que surjan durante la implementación del proyecto, deben anotarse para facilitar la evaluación.

También es recomendable tener un equipo de seguimiento y control, para verificar el cumplimiento de las actividades y su evaluación. Dichas evaluaciones pueden ser temporales (semanal, mensual, trimestral) o por cumplimiento de metas.

Motiva permanentemente a los alumnos para mantenerlos interesados en la ejecución de sus actividades mediante: concursos, actividades recreativas, celebraciones de días especiales y otros.

## Actividades de cierre

### Actividad de cierre N° 1: Promoción y búsqueda de apoyo

Una vez elaborado el proyecto de Seguridad alimentaria, organiza con tus alumnos una reunión informativa, convocando a las familias y a otros integrantes de la comunidad escolar, para que los alumnos puedan presentar el proyecto e invitar a la comunidad a participar de su ejecución.

Se puede organizar equipos de apoyo ya sea para el asesoramiento, el trabajo, la búsqueda de recursos, el seguimiento y la evaluación del proyecto.

Dependiendo del tipo de proyecto se puede articular con otras instituciones locales.

### Actividad de cierre N° 2: Evaluando nuestro proyecto

Para evaluar la implementación del proyecto analiza con tus alumnos los resultados obtenidos, ya sean positivos o negativos.

Para analizar los resultados puedes utilizar la tabla siguiente, completando en cada espacio el detalle de sus impresiones.

Tabla N° 12. Evaluación de Proyecto

Indicador	Resultado		Observaciones
	Positivo	Negativo	
• Participación de los alumnos.			
• Articulación con otros actores de la comunidad educativa			
• Productos y resultados obtenidos			
• Otros aspectos			

Una vez realizada la evaluación final pueden compartirla con la comunidad educativa, por ejemplo en la Feria escolar.



## Tarea para la casa

**Tarea para la casa:** En mi familia colaboramos con nuestra Seguridad alimentaria

Pide a tus alumnos que compartan con su familia las acciones que se pueden realizar para mejorar la alimentación.

Sugiereles que en familia seleccionen y ejecuten un proyecto para mejorar su Seguridad alimentaria. Por ejemplo: preparar una huerta en el patio o en el jardín de la casa o en un terreno baldío. Cuando empiece la cosecha en la huerta familiar, todos serán recompensados con verduras o frutas ricas y sanas.

Pídeles que compartan en clase el proyecto de Seguridad alimentaria seleccionado por su familia. Si lo consideran factible, pueden organizar visitas a las casas de los alumnos para conocer el emprendimiento.



## Resumen de la Unidad 3: Seguridad alimentaria

En esta Unidad se ha proporcionado información y actividades de aprendizaje para que, una vez finalizada, los alumnos hayan comprendido que:

- Para tener Seguridad alimentaria, se debe contar con alimentos suficientes, disponibles, accesibles y de buena calidad.
- Para que los alimentos lleguen a nuestra mesa deben pasar por numerosas etapas, las cuales deben desarrollarse adecuadamente para asegurar su calidad nutricional e higiénica.
- El Derecho a la alimentación significa que todas las personas tienen derecho a alimentarse y a alimentar a sus familias con dignidad.
- Cada uno de nosotros puede contribuir con su Seguridad alimentaria.
- El trabajo cooperativo es una manera eficaz de mejorar y lograr la Seguridad alimentaria.

## Actividad integradora

### Feria del Día Mundial de la Alimentación

El 16 de octubre se celebra el Día Mundial de la Alimentación para conmemorar la creación de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en 1945. El objetivo del Día Mundial de la Alimentación es crear mayor conciencia de la difícil situación que viven muchas personas en el mundo que padecen hambre y están mal nutridas. Más de 150 países celebran este evento todos los años.

Cada grado puede presentar, de manera creativa en la Expo Feria, los trabajos desarrollados con los materiales Alimentar la mente para crecer y vivir sanos. Se puede aprovechar también esta actividad para rescatar alimentos tradicionales, folklore y tradiciones populares relacionadas a los alimentos.

### Campañas de promoción de alimentación y estilo de vida saludables

Se pueden organizar campañas para promover la importancia de una alimentación y estilo de vida saludables. Pueden elaborar materiales de difusión y visitar a las familias o lugares donde concurren las personas de la comunidad. Además, pueden pedir apoyo para la difusión a los medios de comunicación (radios comunitarias y otros) y a otras instituciones de la comunidad.

También se puede promover la realización de olimpiadas escolares, con el fin de fomentar la práctica de actividades deportivas y recreativas.



Alimentar la mente para  
combatir el hambre  
[www.feedingminds.org](http://www.feedingminds.org)