

Programa  
**Hábitos Saludables**

Fundación Acindar

Promoviendo la educación como base de la transformación social



Misión: "Educar y promover la construcción de una cultura alimentaria saludable para prevenir problemas nutricionales de acuerdo a las necesidades de cada individuo, familia y comunidad en su conjunto".



El proceso de difusión, diseño y desarrollo de actividades, elaboración de materiales, implementación, medición de efectividad y entrega de diplomas de proyectos educativos y recreativos para la comunidad se encuentra certificado bajo el estándar internacional ISO 9001:2008



©2011 Fundación EDUCACIONAL y Fundación Acindar. Todos los derechos reservados.

CUADERNILLO DE IMPLEMENTACIÓN 1 AÑO

Programa  
**Hábitos Saludables**



Fundación Acindar  
Promoviendo la educación como base de la transformación social



El proceso de difusión, diseño y desarrollo de actividades, elaboración de materiales, implementación, medición de efectividad y entrega de diplomas de proyectos educativos y recreativos para la comunidad se encuentra certificado bajo el estándar internacional ISO 9001:2008



## Introducción

**“Hábitos Saludables”** es un programa educativo de la **Fundación Acindar** y la **Fundación Educacional**. Busca promover en la comunidad escolar conductas tendientes a lograr una mejor calidad de vida.

Los contenidos y actividades fueron desarrollados por el equipo de profesionales de la Fundación Educacional y el trabajo en conjunto de ambas organizaciones hace posible que **“Hábitos Saludables”** llegue a su escuela.

Este programa capacita e instrumenta a docentes para abordar temas de **nutrición y hábitos saludables** en el aula.

La propuesta está centrada en los docentes que, comprometidos con la fundamental tarea de preparar a los jóvenes para su inserción en el mundo en las mejores condiciones posibles, utilizan todas las estrategias válidas e incursionan en nuevas metodologías para este fin. Por eso se desarrolló **“Hábitos Saludables”** que brinda un valioso aporte a la educación.

El **objetivo general** es ofrecer herramientas para que los alumnos logren:

- Mejorar y ampliar conocimientos, actitudes y conductas en temas de nutrición y hábitos de vida saludable dentro de las posibilidades de cada uno.
- Convertirse en investigadores sobre temas de nutrición y salud y a partir de los resultados obtenidos ser agentes transformadores de la comunidad.
- Organizar y armar una revista para comunicar en forma escrita lo aprendido y las recomendaciones que de ello se desprenden.

El programa provee, además de la capacitación, todo el material necesario que posibilita implementarlo a lo largo del año lectivo. Está pensado para que culmine con la producción de una revista que incluya información sobre:

- “Las legumbres”
- “El grupo de Verduras y frutas”
- “El alcohol y el tabaco”
- “El calcio”
- “El hierro”

## Descripción del material desarrollado

### 1. CUADERNILLO DEL DOCENTE

Contiene información teórica sobre nutrición y hábitos saludables. Está dividido en seis capítulos.

### 2. CUADERNILLO DE IMPLEMENTACIÓN

Presenta una orientación de los pasos a seguir para implementar el programa.

### 3. CUADERNILLO DEL ALUMNO

Posee información teórica y diversas actividades para resolver. Está dividido en 6 módulos.

### 4. ENCUESTAS

A través de estos cuestionarios se hará el seguimiento y monitoreo del programa, en 3 etapas: al inicio, a la mitad y al final del mismo.

- **4.1** La Encuesta Individual Anónima deberá ser completada por los alumnos al inicio y al final del mismo. Se evaluarán los cambios en los conocimientos, la actitud y los hábitos que tienen los chicos en relación a temas de nutrición y estilos de vida saludable.
- **4.2** La Encuesta Individual de Monitoreo la completará cada docente antes del receso de las vacaciones de invierno. Para responderla es necesario haber implementado al menos los 3 primeros módulos del programa. Se evaluará el grado de cumplimiento de las etapas propuestas hasta ese momento y la percepción acerca del nivel de satisfacción general de los alumnos por participar en Hábitos Saludables. Este cuestionario se encuentra incluido en el presente cuadernillo (pág.15).
- **4.3** La Encuesta Grupal de Satisfacción será completada por cada uno de los cursos al finalizar el programa. A través de ella se evaluará el grado de satisfacción de los chicos por haber participado en el mismo. Se encuentra incluida en el presente cuadernillo (pág.17).

### 5. PÓSTER: “Termómetro de cumplimiento”.

Es un cuadro que muestra todas las actividades generales y optativas propuestas en cada módulo del programa. Posee celdas para ser marcadas o coloreadas a medida que las cumplan.

Tiene por finalidad registrar y hacer evidente el avance de las distintas etapas para incentivar y sostener el interés por este proyecto.

El póster deberá ser enviado a la Fundación Acindar a través del coordinador al finalizar la implementación del Programa. Esto permitirá monitorear el grado de cumplimiento de Hábitos Saludables

## Modalidad de implementación

El programa brinda la posibilidad de trabajar de manera interdisciplinaria con las áreas de Biología, Lengua, Arte, Matemática y Tecnología o Computación. Esto permite enriquecer y facilitar su aplicación optimizando el tiempo disponible y de esta manera lograr un mejor aprovechamiento de la información que ofrecen las distintas etapas del mismo.

Durante los primeros **6 módulos** se introducirán los contenidos teóricos; se realizarán diversas actividades, algunas de ellas optativas, y se elaborará el material para confeccionar una revista.

**Se propone implementar cada módulo de la siguiente manera:**

**1. Presentación del contenido teórico.**

La información se encuentra en el cuadernillo del docente de manera ampliada y actualizada. Una vez leída el docente podrá exponerla o proponer una lectura grupal del texto informativo incluido en el cuadernillo del alumno.

**2. Confección de la actividad didáctica individual.**

Se trata de actividades que apuntan a facilitar y reforzar el aprendizaje de los temas trabajados. El presente cuadernillo cuenta con la resolución de las mismas.

OPCIONAL

**3. Realización del ejercicio de Nutrición en Acción.**

Estos son ejercicios optativos que permiten repasar a través del movimiento los conceptos teóricos abordados en clase. La bibliografía los describe como “descansos o recreos mentales” que brindan numerosos beneficios físicos, cognitivos, psicosociales y psicomotores, mejorando la atención de los chicos, su capacidad de aprendizaje y disciplina.

Para realizar esta actividad el docente leerá las afirmaciones presentadas en cada módulo y luego los alumnos realizarán el movimiento que indica la consigna correspondiente.

**4. Confección de la actividad de investigación.**

Estos trabajos buscan determinar a través de algunas encuestas el conocimiento o los hábitos de la población (vecinos, amigos, familiares) sobre los distintos temas que aborda el programa.

Los alumnos cuentan en su cuadernillo con información sobre cómo deberán analizarlas para obtener resultados y conclusiones.

**5. Realización de las actividades de producción de la revista.**

A partir de la información recabada en las distintas investigaciones los alumnos desarrollarán el material de comunicación (artículos informativos, historietas, propagandas, etc.) para la producción de la revista. Los docentes y estudiantes podrán seleccionar entre los distintos tipos de textos propuestos, siempre que al menos elaboren 2 o 3 de ellos en cada módulo.

Esta actividad puede realizarse en forma individual o grupal.

El **séptimo módulo** está destinado exclusivamente a la selección, organización y compilación del material de comunicación elaborado a lo largo de todo el programa para el armado de la revista. Se propone como idea, que ésta incluya distintas secciones, por ejemplo: informativa; de entretenimiento (chistes, historietas, crucigramas, horóscopo, adivinanzas, colmos); de recetas; propagandas; entrevistas; etc.

Esta producción como cierre del programa permite que los chicos compartan sus saberes y descubrimientos con la comunidad y se transformen en verdaderos agentes promotores de salud.

Se enviará a Fundación Acindar a través del coordinador, una revista por curso que deberá incluir todos los temas abordados a lo largo del programa con sus diferentes secciones.

# Revisión de conceptos nutricionales básicos y de actividad física

## Objetivo

- *Adquirir o reforzar conceptos nutricionales básicos y de actividad física.*
1. **Etapa inicial de monitoreo:** Realización de la Encuesta Individual Anónima. Por favor entregar al coordinador.



## Instructivo para orientar al docente:

Para guiar a los chicos a completar esta encuesta es importante considerar algunos aspectos:

- Recalcar que no se trata de una evaluación y no serán calificados.
- Evitar que comenten sus respuestas, pues se busca analizar conocimientos, actitudes y conductas individuales. De lo contrario los resultados perderían validez.
- Remarcar la importancia fundamental de contestar con sinceridad. Si desconocen la respuesta marcar la opción "NO SÉ".
- Si fuera necesario, asistir a los alumnos únicamente en la comprensión de las preguntas. Inducir las respuestas conduciría a resultados no válidos.
- Verificar que todos los datos y respuestas estén completos. La encuesta es doble faz.
- Al finalizar la implementación del programa, los alumnos deberán completar por segunda vez esta misma encuesta.

## 2. Introducción del Programa:

Compartir con los alumnos el objetivo general, la modalidad de implementación, el material que incluye y la propuesta de la elaboración de una revista como cierre del programa.

## 3. Presentación de los siguientes contenidos teóricos:

- "Gráfica de la Alimentación Saludable": grupos de alimentos, variedad y aportes.
- Variedad de nutrientes y sus funciones.



*Se encuentran incluídos en el capítulo 1 y 2 del cuadernillo docente.*

## 4. Confección de la actividad didáctica individual 1: "Los alimentos, sus nutrientes y funciones".

Resolución de la actividad

### Grupo: Cereales y legumbres

Aportes: Hidratos de carbono complejos, vitaminas del complejo B y fibra.

Funciones: Hidratos de carbono complejos: brindan energía de utilización lenta.

Fibra: regula el funcionamiento del aparato digestivo protegiendo la salud de los intestinos.

Ejemplos: Arroz, lentejas, garbanzos, porotos, harina, pan, fideos, galletitas.

### Grupo: Verduras y frutas

Aportes: Vitaminas, minerales, fibra, fitoquímicos y agua.

Funciones: Vitaminas y minerales: mediadores de los diferentes procesos que se llevan a cabo en el organismo.

Fitoquímicos: tienen función antioxidante, protegen las células y previenen algunas enfermedades.

Ejemplos: Pera, banana, sandía, tomate, berenjena, papa, choclo.

**Grupo: Leche, yogur y queso o Lácteos**

Aportes: Proteínas completas de buena calidad, calcio, vitaminas A y D.

Funciones: Calcio: participa en la formación y fortalecimiento de los huesos y dientes.

Vitamina D: colabora en la absorción y depósito de calcio en huesos y dientes.

Ejemplos: Queso de rallar, en fetas, leche fluida, en polvo, leche chocolatada, yogur bebible.

**Grupo: Carnes y huevos**

Aportes: Proteínas completas de buena calidad, hierro y zinc.

Funciones: Proteínas: forman y reparan tejidos.

Hierro: transporta oxígeno a cada una de las células.

Zinc: mineral esencial en los niños que les permite lograr el óptimo crecimiento y desarrollo.

Ejemplos: Carne de vaca, pollo, pescado, huevos.

**Grupo: Aceites y grasas**

Aportes: Origen vegetal: ácidos grasos insaturados. Origen animal: ácidos grasos saturados y colesterol.

Funciones: Brindan energía de reserva.

Ejemplos: Aceites vegetales, manteca, crema de leche, frutas secas.

**Grupo: Azúcar y dulces**

Aportes: Hidratos de carbono simples.

Funciones: Brindan energía de rápido aprovechamiento.

Ejemplos: Golosinas, gaseosas, dulce de leche, helado.

**5. Presentación de los siguientes contenidos:**

- Actividad física: Definición y beneficios.
- Hidratación: Función del agua en el organismo.



*Se encuentran incluídos en el capítulo 5 del cuadernillo docente.*

**6. Confección de la actividad didáctica individual 2: "La frase correcta"**

Resolución de la actividad

**1. Voluntario; 2. Niños y adolescentes – Todos los días; 3. Muchas – 2 hs; 4. Deshidratación – Disminución – Aumento.**

OPCIONAL

**7. Realización del ejercicio de Nutrición en Acción: "¿Verdadero o falso?"****CONSIGNA:**

Cuando sean verdaderas los alumnos tocarán con la mano derecha a su compañero de adelante y si son falsas tocarán con la mano izquierda a su compañero de atrás.

**Afirmaciones propuestas:**

- Dentro de los alimentos se encuentran la energía y los nutrientes necesarios para realizar las actividades a lo largo del día. **Verdadero**
- Las proteínas completas de buena calidad se encuentran en alimentos de origen vegetal. **Falso**
- Los hidratos de carbono simples brindan energía de utilización lenta. **Falso**
- Una correcta hidratación antes, durante y después de practicar cualquier actividad física evita la deshidratación. **Verdadero**
- Se recomienda que los niños y adolescentes realicen 60 minutos de actividad física todos los días. **Verdadero**
- Los grupos de alimentos son 5. **Falso**
- La “Gráfica de la Alimentación Saludable” tiene forma de óvalo. **Verdadero**
- La crema de leche y la manteca forman parte del grupo de los lácteos. **Falso**
- Los alimentos nutritivos brindan una gran cantidad de nutrientes y una moderada cantidad de energía. **Verdadero**

**Módulo 2****Las legumbres****Objetivos**

- *Distinguir la variedad de legumbres que existen.*
- *Identificar los nutrientes que aportan y sus funciones.*
- *Reconocer las distintas formas de preparación.*

**1. Presentación de los siguientes contenidos teóricos:**

- Variedad de legumbres.
- Nutrientes que aportan y sus funciones.
- Formas de preparación.



*Se encuentran incluídos en el capítulo 3 del cuadernillo docente.*

**2. Confección de la actividad didáctica individual 3: “Letra correcta”.****Resolución de la actividad**

- 1. C; 2. A; 3. C; 4. A; 5. E; 6. A; 7. C; 8. E; 9. A**

OPCIONAL

### 3. Realización del ejercicio de Nutrición en Acción: "Adelante o atrás".

**CONSIGNA:**

Cuando sean verdaderas, los alumnos se podrán de pie y mirarán hacia adelante; si son falsas, se levantarán y mirarán hacia atrás.

**Afirmaciones propuestas:**

- Las legumbres son fuente de hidratos de carbono complejos, vitaminas y fibra. **Verdadero**
- Los hidratos de carbono aportan poca energía al organismo. **Falso**
- Las legumbres poseen proteínas de alta calidad nutricional. **Falso**
- La fibra acelera el tránsito intestinal disminuyendo el tiempo de contacto de los desechos con el intestino. **Verdadero**
- La mejor manera de conservar las legumbres crudas es en la heladera. **Falso**
- Es posible aumentar el valor nutricional de las legumbres combinándolas con cereales. **Verdadero**
- Las legumbres tienen bajo contenido de agua y ofrecen un ambiente poco propicio para el desarrollo de microorganismos. **Verdadero**
- Las legumbres se pueden consumir tanto crudas como cocidas. **Falso**
- La fibra colabora aumentando los niveles de colesterol en sangre. **Falso**

### 4. Confección de la actividad de investigación 1: "¿Sabés de legumbres?"



*Los alumnos cuentan en su cuadernillo con información sobre cómo analizar las encuestas para obtener resultados y conclusiones.*

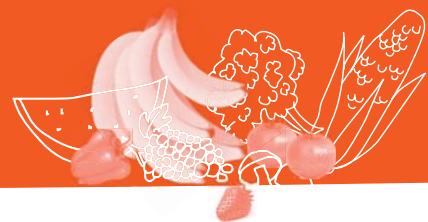
### 5. Lectura de la información de apoyo para las actividades de producción de la revista. Se encuentra en el cuadernillo del alumno.



### 6. Realización, en forma individual o grupal, de las actividades de producción de la revista.

*Recordar que los resultados y conclusiones de los trabajos de investigación sirven como disparadores de los temas a desarrollar en la revista.*

# El grupo de verduras y frutas



## Objetivos:

- *Distinguir la variedad de verduras y frutas que existen.*
- *Identificar los nutrientes que aportan y sus funciones.*
- *Reconocer el consumo diario recomendado.*

### 1. Presentación de los siguientes contenidos teóricos:

- Variedad de verduras y frutas.
- Nutrientes que aportan y sus funciones.
- Formas de preparación.
- Recomendaciones de consumo.



*Se encuentran incluidos en el capítulo 3 del cuadernillo docente.*

### 2. Confección de la actividad didáctica individual 4: "Leo para elegir".

#### Resolución de la actividad

1. **Las verduras y frutas son fuente de:** Vitaminas, minerales, fibra, fitoquímicos y agua.
2. **Los fitoquímicos cumplen la función de:** Proteger las células y retardar su envejecimiento.
3. **El programa "5 al día" promueve el consumo de:** 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras por día.
4. **Antes de consumir o realizar cualquier preparación con los alimentos de este grupo:** Lavarlos con agua potable y si es necesario retirarles las partes en mal estado.
5. **Las verduras y frutas deben almacenarse:** En la heladera, a baja temperatura.

OPCIONAL

### 3. Realización del ejercicio de Nutrición en Acción: "Arriba o abajo".

#### CONSIGNA:

Cuando sean verdaderas los alumnos deberán pararse y levantar los brazos; si son falsas se agacharán y bajarán los brazos.

#### Afirmaciones propuestas:

- Las verduras y frutas aportan agua, fibra, fitoquímicos, minerales y vitaminas. **Verdadero**
- Todos los colores de verduras y frutas aportan las mismas vitaminas y minerales. **Falso**
- Los fitoquímicos aceleran el envejecimiento celular debido a su acción antioxidante. **Falso**
- El consumo de verduras y frutas previene el desarrollo de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades. **Verdadero**
- Las vitaminas y los minerales son esenciales para la vida y no pueden ser sintetizados por el organismo, por lo tanto deben ser incorporados con los alimentos. **Verdadero**
- El programa 5 al día estimula el consumo de 2 porciones de frutas y 3 porciones de verduras todos los días. **Falso**

- Las verduras y frutas contienen poca cantidad de agua en su composición lo que favorece el crecimiento de microorganismos. **Falso**
- Se debe utilizar agua potable para lavar las frutas y verduras antes de su preparación y consumo. **Verdadero**

4. **Confección de la actividad de investigación 2: “¿Consumís verduras y frutas?”.**

5. **Realización, en forma individual o grupal, de las actividades de producción de la revista.**

 *Recordar que los resultados y conclusiones de los trabajos de investigación sirven como disparadores de los temas a desarrollar en la revista.*

6. **Etapa media de monitoreo:** Realización de la Encuesta Individual de Monitoreo a ser completada por cada docente (pág.15 ). Por favor entregar al coordinador.



Módulo 4

## El alcohol y el tabaco

### Objetivos:

- *Distinguir la graduación alcohólica de las distintas bebidas.*
- *Describir los efectos y síntomas del consumo de alcohol y tabaco en el organismo.*
- *Identificar las Leyes que rigen en la Argentina sobre el consumo de alcohol y tabaco.*

### 1. Presentación de los siguientes contenidos teóricos:

- Graduación alcohólica de las distintas bebidas.
- Efectos y síntomas del alcohol y del tabaco en el organismo.
- Ley Nacional de Lucha Contra el Alcoholismo y Ley Antitabaco.



*Se encuentran incluidos en el capítulo 5 del cuadernillo docente.*

## 2. Confección de la actividad didáctica individual 5: "El término adecuado".

### Resolución de la actividad

**1.** Bajas; **2.** menores de 18 años; **3.** graduación alcohólica; **4.** disminución de la sensibilidad, cambios de conducta y violencia, profunda distorsión de las percepciones visuales y auditivas; **5.** alcoholemia; **6.** sinapsis; **7.** nicotina, monóxido de carbono y alquitrán; **8.** el momento en que se comienza a fumar – cardiovasculares, cáncer y enfermedades respiratorias; **9.** perjudicial – 18 años – vía pública; **10.** fumador pasivo.

OPCIONAL

## 3. Realización del ejercicio de Nutrición en Acción: "De las manos o agachados".

### CONSIGNA:

Cuando sean verdaderas los alumnos se tomarán de las manos con un compañero por arriba de la cabeza y si son falsas se agacharán.

### Afirmaciones propuestas:

- La graduación alcohólica es la cantidad de alcohol que tiene una bebida y se mide en porcentaje. **Verdadero**
- A mayor graduación alcohólica, menor cantidad de alcohol tiene la bebida. **Falso**
- Está demostrado que cuanto menor es la edad de inicio del hábito de fumar, mayores son los riesgo a desarrollar enfermedades. **Verdadero**
- En Argentina, los kioscos, supermercados y boliches pueden vender bebidas alcohólicas a menores de 18 años. **Falso**
- Las bebidas alcohólicas aportan gran cantidad de energía y ningún nutriente. **Verdadero**
- El consumo de tabaco afecta la salud desde el momento en que se comienza a fumar. **Verdadero**
- La alcoholemia es el nivel de alcohol presente en la orina. **Falso**
- A mayor cantidad de bebida alcohólica que se consume mayor es el efecto en el organismo. **Verdadero**
- El alcohol no produce ningún efecto en el sistema nervioso. **Falso**
- Los efectos físicos del tabaco reducen el rendimiento en los deportes. **Verdadero**
- La edad mínima para comprar cigarrillos es 16 años. **Falso**
- El fumar es perjudicial para la salud. **Verdadero**

## 4. Confección de la actividad de investigación 3: "¿Qué intenta la publicidad"?

## 5. Realización, en forma individual o grupal, de las actividades de producción de la revista.



Recordar que los resultados y conclusiones de los trabajos de investigación sirven como disparadores de los temas a desarrollar en la revista.



## Objetivos:

- *Distinguir las funciones del calcio.*
- *Identificar los alimentos fuente de este nutriente.*
- *Reconocer el consumo diario recomendado.*

### 1. Presentación de los siguientes contenidos teóricos:

- Funciones del calcio.
- Alimentos fuente de este nutriente.
- Recomendaciones de consumo.



*Se encuentran incluidos en el capítulo 3 del cuadernillo docente.*

### 2. Confección de la actividad didáctica individual 6: "Leo y completo".

#### Resolución de la actividad

- 1. Calcio; 2. Vitamina D; 3. Osteoporosis; 4. Heladera; 5. Huesos; 6. Dos; 7. Lácteos; 8. Tres; 9. Sangre; 10. ETA; 11. Proteínas.**

OPCIONAL

### 3. Realización del ejercicio de Nutrición en Acción: "Para un lado o el otro".

#### CONSIGNA:

Cuando sean verdaderas los alumnos girarán hacia la derecha y si son falsas lo harán hacia la izquierda.

#### Afirmaciones propuestas:

- El 99% del calcio del organismo se encuentra en los músculos. **Falso**
- La vitamina D es esencial para que el calcio cumpla su función. **Verdadero**
- Los alimentos fuente de calcio son la leche, la crema de leche, el yogur y la manteca. **Falso**
- El calcio participa en la formación y fortalecimiento de los huesos y dientes. **Verdadero**
- La osteoporosis es una enfermedad provocada por el alto consumo de alimentos fuente de calcio. **Falso**
- En adolescentes y adultos se recomienda consumir al menos 3 porciones de lácteos para cubrir las necesidades de calcio que tiene el organismo. **Verdadero**
- Una leche contaminada no presenta alteración en su color, olor y sabor. **Falso**
- Los lácteos deben conservarse en la heladera a una temperatura entre 4 a 8° C. **Verdadero**
- Una ETA es una enfermedad trasmisiva por animales. **Falso**

### 4. Confección de la actividad de investigación 4: "¿Suficiente calcio?"

### 5. Realización, en forma individual o grupal, de las actividades de producción de la revista.



*Recordar que los resultados y conclusiones de los trabajos de investigación sirven como disparadores de los temas a desarrollar en la revista.*


**Objetivos:**

- *Distinguir las funciones del hierro.*
- *Identificar los alimentos fuente de este nutriente.*
- *Reconocer el consumo diario recomendado de alimentos fuente de hierro.*

**1. Presentación de los siguientes contenidos teóricos:**

- Funciones del hierro.
- Alimentos fuente de este nutriente.
- Recomendaciones de consumo.



*Se encuentran incluidos en el capítulo 4 del cuadernillo docente.*

**2. Confección de la actividad didáctica individual 7: "Cada dato en su lugar".**
**Resolución de la actividad**
**Hierro**
**Funciones:**

- Participa en el transporte de oxígeno a cada una de las células del organismo.
- Forma parte de enzimas, sustancias químicas que intervienen en la producción de energía dentro de las células a partir de los nutrientes.
- Colabora estimulando el sistema inmunológico.

**Clases de hierro:**

Hemínico: Se absorbe entre un 15 a 35%. Alimentos fuente: Carne de vaca, pollo, pescado.

No hemínico: Se absorbe entre un 1 a 8%. Alimentos fuente: Legumbres, vegetales de hojas verde oscuro, yema de huevo y alimentos fortificados como las harinas de trigo (por ley N° 25.630), los cereales de desayuno y algunas leches.

**OPCIONAL**
**3. Realización del ejercicio de Nutrición en Acción: "Adelante o atrás".**
**CONSIGNA:**

El docente leerá en forma alternada los alimentos que se presentan en la tabla.

Los alumnos darán 2 saltos hacia adelante cuando los alimentos que mencione contengan hierro hemínico y 2 saltos hacia atrás cuando tengan hierro no hemínico.

**Alimentos sugeridos:**

Alimentos que contienen hierro hemínico	Alimentos que contienen hierro no hemínico
Carne de vaca	Legumbres
Pollo	Yema de huevo
Pescado	Vegetales de hojas verde oscuro
Hígado	Cereales de desayuno
Cerdo	Pan

#### 4. Confección de la actividad de investigación 5: "Hierro a lo largo del día".

##### Resolución de la actividad

###### Contenido de hierro:

- Desayuno: 2,8 mg.
- Almuerzo: 4,5 mg.
- Merienda: 1,5 mg.
- Cena: 3,7 mg.

**Total de hierro en las 4 comidas: 12,5 mg.**

En este caso un varón cubriría con la ingesta diaria recomendada de hierro, mientras que una mujer no.

###### Propuestas:

- Cortar el café del desayuno con leche fortificada.
- Agregar vegetales de hojas verde oscuro (espinaca, acelga) o rodajas de huevo duro, en la ensalada del almuerzo.
- Incluir una porción de cereales de desayuno o galletitas de agua en la merienda.
- Incorporar una porción de carne o brócoli a la salsa de tomate de las lentejas.

#### 5. Realización, en forma individual o grupal, de las actividades de producción de la revista.



Recordar que los resultados y conclusiones de los trabajos de investigación sirven como disparadores de los temas a desarrollar en la revista.

#### Módulo 7

## Armado de la revista



##### Objetivo:

- Organizar y editar una revista para comunicar en forma escrita lo aprendido y las recomendaciones que de ello se desprenden.

#### 1. Armado de la revista

El curso deberá seleccionar y organizar las actividades de producción de la revista confeccionadas durante el programa. Por cada tema se deberán incluir al menos dos o tres trabajos. Tendrán que ponerle un nombre, elaborar el índice y sus tapas.

#### 2. Etapa final de monitoreo:

2.1 Realización de la Encuesta Individual Anónima.

2.2 Resolución de la Encuesta Grupal de Satisfacción (pág.17). Por favor entregar al coordinador



Recordar que se deberá enviar a la Fundación Acindar a través del coordinador una revista por curso y el póster del "Termómetro de cumplimiento".



## Encuesta Individual de Monitoreo para el Docente

FECHA: \_\_\_\_\_

ESCUELA: \_\_\_\_\_ GRADO/AÑO: \_\_\_\_\_

Con el objetivo de monitorear la implementación del programa **“Hábitos Saludables”**, se solicita responder el siguiente formulario.

**1. En relación a los contenidos teóricos presentados, ¿cuántos módulos del programa desarrolló en clase hasta el momento? MARCAR UNA SOLA OPCIÓN**

3 Módulos       2 Módulos       1 Módulo       Ningún módulo

**2. Indicar el número de Actividades Didácticas individuales de cada módulo que fueron realizadas por sus alumnos hasta el momento.**

Módulo 1: \_\_\_\_\_ Actividades Didácticas Individuales

Módulo 2: \_\_\_\_\_ Actividades Didácticas Individuales

Módulo 3: \_\_\_\_\_ Actividades Didácticas Individuales

**3. ¿Qué Actividades de Investigación fueron completadas por sus alumnos hasta el momento?  
ES POSIBLE MARCAR MÁS DE UNA OPCIÓN**

La del módulo 3       La del módulo 2       Ninguna de ellas

**4. ¿Cuántos ejercicios de Nutrición en Acción fueron realizados hasta el momento?  
MARCAR UNA SOLA OPCIÓN**

3 ejercicios       2 ejercicios       1 ejercicio       Ningún ejercicio

**5. ¿Cuántas Actividades de Producción de la Revista fueron confeccionadas por sus alumnos hasta el momento? MARCAR UNA SOLA OPCIÓN**

2 actividades       1 actividad       Ninguna actividad

**6. ¿Cómo percibe usted el nivel de satisfacción general de los alumnos por participar del programa?  
MARCAR UNA SOLA OPCIÓN**

Excelente       Muy bueno       Bueno       Regular       Malo

**Comentarios:**

\*Si usted lo desea puede completar NOMBRE Y APELLIDO: \_\_\_\_\_



Una vez completado el cuestionario, por favor entregarlo al coordinador del Programa.

**FundaciónAcindar**  
Promoviendo la educación como base de la transformación social



## Encuesta Grupal de Satisfacción y medición de efectividad del programa

FECHA: \_\_\_\_\_

ESCUELA: \_\_\_\_\_ GRADO/AÑO: \_\_\_\_\_

CANTIDAD DE ALUMNOS PRESENTES EL DÍA DE LA ENCUESTA: \_\_\_\_\_

Dirigiéndose a los alumnos de su clase:

Leer en voz alta las preguntas de este cuestionario.

Marcar con una cruz y completar con las respuestas compartidas.

### 1. ¿Aprendieron algo nuevo a lo largo de este Programa?

- La mayoría del alumnado ( $>=90\%$ ) respondió Sí       La mitad del alumnado (50%) respondió Sí       La minoría del alumnado ( $<=10\%$ ) respondió Sí

### 2. ¿Cuáles son los conceptos o ideas que más recuerdan de todo lo visto en este Programa?

\_\_\_\_\_

### 3. ¿Les parecieron atractivas e interesantes las actividades de este Programa?

- La mayoría del alumnado ( $>=90\%$ ) respondió Sí       La mitad del alumnado (50%) respondió Sí       La minoría del alumnado ( $<=10\%$ ) respondió Sí

### 4. ¿Les gustó participar de este Programa?

- Sí       Más o menos       No

Comentarios:

\_\_\_\_\_

FIRMA DEL DOCENTE:



Una vez completada la encuesta, por favor entregarla al coordinador del Programa en su escuela.



**FundaciónAcindar**  
Promoviendo la educación como base de la transformación social





## NOTAS