

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".

CUADERNILLO DE IMPLEMENTACIÓN 7 GRADO

CUADERNILLO DE IMPLEMENTACIÓN 7 GRADO

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



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 ofrece 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 multiplicadores de mensajes saludables para toda la comunidad educativa.

El programa provee, además de la capacitación, todo el material necesario que posibilita implementarlo a lo largo del año lectivo.

Descripción del material desarrollado

1. CUADERNILLO DEL DOCENTE

Contiene información teórica sobre nutrición y hábitos saludables, dividida 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 organizado 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.19).
- **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 participar en el mismo. Se encuentra incluida en el presente cuadernillo (pág.21)

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 Ciencias Naturales, Lengua y Arte. 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 el desarrollo del programa se introducirán los contenidos teóricos y se realizarán diversas actividades, algunas de ellas son optativas. También en cada módulo se propone la elaboración en forma grupal de algún material de comunicación para compartir con la comunidad escolar los mensajes saludables aprendidos. Éstos podrán ser exhibidos en lugares visibles de la escuela o ser presentados al finalizar el programa en una Muestra Abierta.

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 las actividades didácticas individuales.

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 del material de comunicación. Actividad grupal.

Las sugerencias para la elaboración de estos trabajos se encuentran en la página 5 de este cuadernillo. El docente elegirá aquellas propuestas que considere más apropiadas en cada caso.



Módulo 1

Energía para la vida

1

Objetivos

- Reconocer el principal motivo por el cual los seres humanos se alimentan.
- Interpretar el proceso de la digestión.
- Identificar la variedad de nutrientes y sus funciones.

1. Etapas 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:

- Recaltar 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 res-

puestas 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 los objetivos generales, la modalidad de implementación y el material que incluye.

3. Presentación de los siguientes contenidos teóricos:

- Alimentación de los seres vivos: autótrofos y heterótrofos.
- Alimentos según su origen.
- Obtención de energía a partir de los alimentos.
- Balance energético.
- Variedad de nutrientes y sus funciones.

4. Confección de la actividad didáctica individual 1: "Alimentos y nutrientes".

Resolución de la actividad

1. Reserva, **2.** Minerales, **3.** Carbohidratos, **4.** Vitaminas, **5.** Nombre que se le da a los seres vivos que comen los alimentos que el medio ambiente les provee. **6.** Nutrientes, **7.** Autótrofos, **8.** Equilibrio, **9.** Nutrientes cuya función principal es formar y reparar tejidos y se encuentran en carnes, huevos y lácteos.

OPCIONAL

5. Realización del ejercicio de Nutrición en Acción: "¿Verdadero o falso?".

CONSIGNA:

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

Aquel que se equivoque tendrá una prenda: sentarse en la silla y pararse 3 veces.

Afirmaciones propuestas:

- Todos los seres vivos tienen que alimentarse para vivir. **Verdadero**
- Los seres humanos producen su propio alimento. **Falso**
- El proceso de la digestión libera los nutrientes contenidos en los alimentos. **Verdadero**
- Cada célula del organismo sólo necesita oxígeno para vivir. **Falso**
- Dentro de los alimentos se encuentran la energía y los nutrientes necesarios para crecer, hacer deportes, aprender, trabajar y vivir en salud. **Verdadero**
- Las proteínas brindan energía de reserva. **Falso**
- Los cereales y legumbres aportan hidratos de carbono. **Verdadero**
- La principal función de los hidratos de carbono es formar y reparar tejidos. **Falso**
- Es importante conseguir un equilibrio entre la energía que ingresa al organismo a través de los alimentos y la energía que se gasta para mantener las funciones vitales y la actividad física. **Verdadero**
- Los hidratos de carbono simples están presentes en los cereales y las legumbres. **Falso**

6. Confección de la actividad didáctica individual 2: "Oraciones para armar".

Resolución de la actividad

1. Las plantas producen su propio alimento. Son autótrofas. En cambio, el ser humano es heterótrofo, debe comer los alimentos que el medio ambiente le provee.
2. Dentro de los alimentos, se encuentra la energía y los nutrientes que los seres humanos necesitan para mantener la vida y promover el crecimiento. También, esa energía, es indispensable para movernos, bailar, jugar y practicar deportes; para trabajar, estudiar, aprender, preservar el estado de salud y el buen humor.
3. El proceso de la digestión libera los nutrientes que se encuentran dentro de los alimentos. Junto con el oxígeno son transportados a cada una de las células.
4. La principal función de las proteínas es formar y reparar tejidos. También participan en procesos biológicos e integran el sistema de defensas. Los alimentos que las contienen en mayor proporción son carnes, huevos y lácteos.
5. La principal función de los carbohidratos es aportar energía al organismo. Se clasifican en simples y complejos. Los simples dan energía de utilización rápida y los complejos de utilización lenta.

7. Confección del material de comunicación. Actividad grupal.



Antes de comenzar, se sugiere reflexionar junto a los alumnos sobre algunas pautas a tener en cuenta para optimizar el trabajo grupal:

- Escuchar las ideas de todos los integrantes.
- Aceptar las decisiones de la mayoría.
- Colaborar con el buen clima de trabajo.
- Esforzarse para que el resultado final sea muy productivo.
- Aprovechar el tiempo en clase. En caso de no finalizar la actividad se acordará con el docente una fecha de entrega.
- Tener en cuenta la ortografía, la prolijidad y el tamaño de la letra para que sea legible.
- Realizar una puesta en común de todos los trabajos elaborados.



A continuación se presentan algunas propuestas para elaborar el material de comunicación.

El docente podrá decidir cuáles realizarán sus alumnos. Éstas pueden ser recreadas de acuerdo a su criterio.

Según la actividad a realizar, los alumnos confeccionarán la lista de materiales necesarios que deberán traer para la próxima clase y anticiparán ideas para su desarrollo.

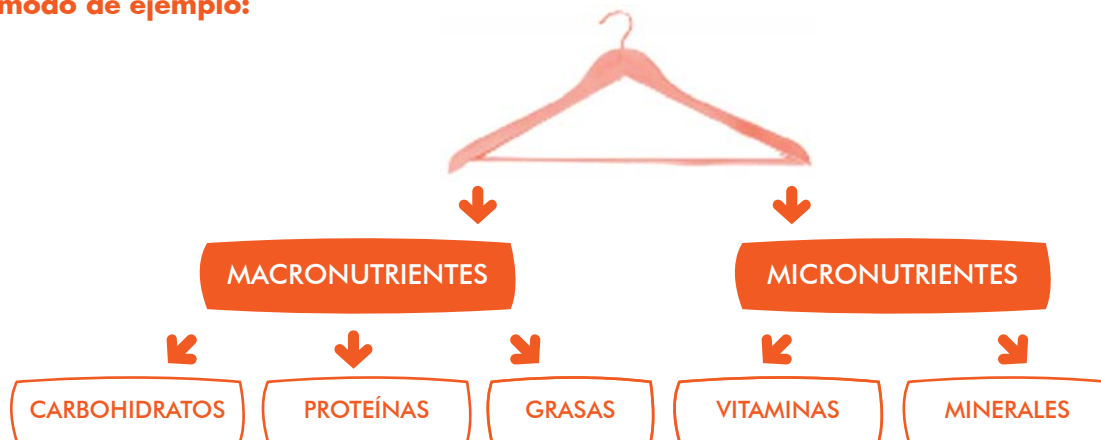
PROPUESTA 1: Realización de una lámina

Deberá incluir los contenidos teóricos revisados en el módulo correspondiente. Se podrán incorporar imágenes o ilustraciones que ayuden a comprender la información.

PROPUESTA 2: Confección de un móvil

Utilizar imágenes, dibujos, carteles y/o envases vacíos y limpios.

A modo de ejemplo:



PROPUESTA 3: Desarrollo de un juego

Puede ser memotest, crucigrama, rompecabezas, verdadero o falso, un camino con preguntas y respuestas, etc.

PROPUESTA 4: Realización de un collage

Con envases, etiquetas, envoltorios o imágenes.

A modo de ejemplo:

Diseñar dos muñecos: uno con alimentos nutritivos y otro con alimentos poco nutritivos.



Este trabajo fue realizado en el marco del programa "Educación para la Salud" de Fundación Acindar y FUNCEI con la participación de Fundación Educacional por los alumnos de 3º grado de la escuela N° 1112, de Villa Constitución.

PROPUESTA 5: Desarrollo de un ejercicio de Nutrición en Acción

Puede ser verdadero o falso, preguntas y respuestas, entre otros.

PROPUESTA 6: Confección de una maqueta

Utilizar imágenes, dibujos, carteles y/o envases vacíos y limpios.

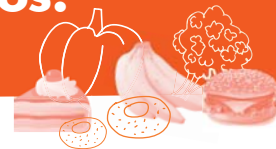
PROPUESTA 7: Armado de un recetario

Crear opciones de desayunos saludables y completos, de postres divertidos con leche y/o frutas, preparaciones con legumbres y verduras, etc.

PROPUESTA 8: Preparación de tarjetas

Escribir frases o recomendaciones para entregar.

A modo de ejemplo:



Objetivos

- *Clasificar los alimentos en nutritivos y poco nutritivos.*
- *Identificar e interpretar la “Gráfica de la Alimentación Saludable”.*

1. Presentación de los siguientes contenidos teóricos:

- Alimentos nutritivos y poco nutritivos.
- “Guías Alimentarias para la Población Argentina”: “Gráfica de la Alimentación Saludable”. Su interpretación.

2. Confección de la actividad didáctica individual 3: “Gráfica de la Alimentación Saludable”.

Resolución de la actividad

Grupo: Cereales y legumbres

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

Grupo: Verduras y frutas

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

Grupo: Leche, yogur y queso o Lácteos

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

Grupo: Carnes y huevos

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

Grupo: Aceites y grasas

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

Grupo: Azúcar y dulces

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

OPCIONAL

3. Realización del ejercicio de Nutrición en Acción: “¡Pararse es Nutritivo!”

CONSIGNA:

El docente junto a sus alumnos confeccionará en el pizarrón una lista de los alimentos que habitualmente consumen durante el recreo.

Luego irá nombrando los alimentos, cuando sean nutritivos los alumnos se pondrán de pie y si son poco nutritivos se agacharán y tocarán el piso.

Aquel que se equivoque tendrá una prenda: sentarse en la silla y pararse 3 veces.

A modo de ejemplo:

NUTRITIVOS	POCO NUTRITIVOS
Fruta	Alfajor
Jugo de fruta	Caramelos
Barrita de cereal	Chocolate
Yogur	Helado
Sándwich de jamón, queso y tomate	Gaseosa

4. Confección de la actividad didáctica individual 4: “Elijo la correcta”.*Resolución de la actividad*

1. Los alimentos nutritivos son aquellos que contienen una gran proporción de nutrientes, especialmente vitaminas y minerales, y al mismo tiempo aportan al organismo una cantidad moderada de energía que es suficiente para crecer sanos.
2. Los alimentos poco nutritivos son aquellos que contienen pocos nutrientes y brindan una gran cantidad de energía.
3. Los alimentos nutritivos deben consumirse todos los días.
4. Los alimentos poco nutritivos deben consumirse en ocasiones especiales.
5. La “Gráfica de la Alimentación Saludable” es un óvalo o elipse representado por un camino de agua potable sobre el que descansan 6 grupos de alimentos.

5. Confección del material de comunicación. Actividad grupal.

Módulo 3

Actividad física. Las cuatro comidas. Los beneficios de comer en familia

3

Objetivos:

- Definir actividad física e identificar sus beneficios.
- Reconocer la frecuencia recomendada de actividad física para niños y adolescentes.
- Fundamentar la necesidad de una adecuada hidratación.
- Reconocer las razones por las cuales es recomendable hacer las 4 comidas principales del día.
- Identificar la necesidad de realizar un desayuno de calidad nutricional completa.
- Fundamentar los beneficios de comer en familia.

1. Presentación de los siguientes contenidos teóricos:

- Definición, beneficios y recomendaciones de la actividad física.
- Hidratación: funciones del agua en el organismo.

2. Confección de la actividad didáctica individual 5: "La Gráfica del Movimiento".

Resolución de la actividad

Actividades de todos los días (lo más frecuente posible): trabajar en el jardín, salir a caminar, subir las escaleras, ordenar los juguetes y objetos personales, sacar a pasear al perro, colaborar en tareas del hogar, jugar al aire libre.

Actividades programadas (3-5 veces por semana): correr, ir al gimnasio, andar en bicicleta, jugar algún deporte, nadar.

Actividades de estiramiento y fuerza (2-3 veces por semana): elongar, danza, ejercicios de fuerza, yoga, bailar.

Inactividad (lo menos posible): jugar con la computadora, los videojuegos, mirar televisión.

Oración completa: "60"

3. Confección de la actividad didáctica individual 6: "Agenda del movimiento".

4. Presentación de los siguientes contenidos teóricos:

- Las 4 comidas principales del día.
- La importancia y los beneficios del desayuno.
- Beneficios de comer en familia.

5. Confección de la actividad didáctica individual 7: "Comidas nutritivas".

Resolución de la actividad

A modo de ejemplo:

Desayuno: Un vaso de leche, una compotera de cereales de desayuno y una manzana.

Almuerzo: Un bife con ensalada colorida, una ensalada de frutas y una botella de agua.

Merienda: Un licuado de leche y frutillas y una porción de bizcochuelo.

Cena: Un plato de pastas, un yogur y un vaso de jugo de naranja.

6. Confección de la actividad didáctica individual 8: "Desayunos Nutritivos".

Resolución de la actividad

ALIMENTOS POCO NUTRITIVOS: caramelos, alfajor, gaseosa, torta de chocolate rellena, medialunas, helado y papas fritas.

ALIMENTOS NUTRITIVOS: té con leche, jugo de naranja, ensalada de frutas, pan, queso, cereales de desayuno, yogur, galletitas dulces sin relleno y sandía.

Ejemplos de desayunos completos y saludables:

1. Yogur con cereales de desayuno y una manzana.
2. Pan con queso y un jugo de naranja.
3. Mate cocido con leche, unas galletitas dulces sin relleno y una fruta.

OPCIONAL

7. Realización del ejercicio de Nutrición en Acción: “Avanzo y retrocedo”.

CONSIGNA:

Cuando sean verdaderas, los alumnos darán un salto hacia adelante y si son falsas darán un salto hacia atrás.

Aquel que se equivoque tendrá una prenda: sentarse en la silla y pararse 3 veces.

Afirmaciones propuestas:

- Las cuatro comidas del día son: desayuno, almuerzo, merienda y cena. **Verdadero**
- Cuando las personas duermen no gastan energía. **Falso**
- Un desayuno saludable y completo incluye idealmente al menos 1 alimento de cada uno de estos 3 grupos: cereales, lácteos y frutas. **Verdadero**
- Los chicos que desayunan todos los días tienen menor rendimiento físico y mental. **Falso**
- El desayuno repone el combustible gastado durante las horas de descanso nocturno. **Verdadero**
- Comer en familia constituye una oportunidad para aprender, enseñar y fortalecer vínculos. **Verdadero**
- Comer en familia no estimula el consumo de frutas, verduras y productos saludables. **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**
- El agua es el nutriente menos abundante del cuerpo humano. **Falso**
- Se aconseja no superar más de 2 horas diarias frente a la televisión, computadora o videojuego. **Verdadero**
- Durante el ejercicio el gasto de energía disminuye. **Falso**
- Realizar actividad física todos los días proporciona muchos beneficios a nivel físico, psíquico y social. **Verdadero**
- Una hidratación adecuada mejora el rendimiento físico durante la práctica deportiva. **Verdadero**

8. Confección del material de comunicación. Actividad grupal.

9. Etapa media de monitoreo: Realización de la encuesta individual de monitoreo a ser completada por cada docente (pág.19). Por favor entregar al coordinador.



Objetivos:

- Describir los efectos del consumo de alcohol y tabaco sobre el organismo.
- Investigar los alcances de las Leyes que rigen en la Argentina en relación al consumo de alcohol y tabaco.

1. Presentación de los siguientes contenidos teóricos:

- Alcohol y sus efectos.
- Tabaco y sus efectos.
- Ley Nacional de Lucha Contra el Alcoholismo y Ley Antitabaco.

2. Confección de la actividad didáctica individual 9: "Investigo para aprender".

Resolución de la actividad

1. El control o test de alcoholemia mide la concentración de alcohol en sangre.
2. El test da positivo consumiendo: 1 copa de vino de 200 ml o 1 chopp de cerveza rubia de 480 ml.
3. El límite de alcohol en sangre no es igual para todos. La ley establece como límite para conducir:
 - Vehículo particular: 0,5 g/l (gramos de alcohol por litro de sangre)
 - Moto: 0,2 g/l para el conductor y 0,5 g/l para el acompañante
 - Transportes públicos y de carga: 0 g/l
4. Si el test de alcoholemia da positivo, a la persona se le quita el registro de conducir y es sancionado con una multa de entre \$200 a \$2.000 o 1 a 10 días de prisión.
5. Los alumnos comentarán su opinión acerca de la importancia de la realización del test de alcoholemia.
6. Un "ambiente libre de humo" es un lugar donde está prohibido fumar. Es aplicable a cualquier ambiente: laboral, escuelas, municipios, servicios de salud, hogares, bares, restaurantes, entre otros.
7. Los ambientes 100% libres de humo protegen plenamente la salud de los trabajadores y al público de los efectos perjudiciales para la salud. También ayudan a evitar que las personas, especialmente los jóvenes, comiencen a fumar.

OPCIONAL

3. Realización del ejercicio de Nutrición en Acción: "A un lado o al otro".

CONSIGNA:

Cuando sean verdaderas, los alumnos tocarán con la mano derecha a su compañero de atrás y si son falsas tocarán con la mano izquierda a su compañero de adelante.
Aquel que se equivoque tendrá una prenda: pararse y agacharse 3 veces.

Afirmaciones propuestas:

- A mayor graduación alcohólica, menor cantidad de alcohol tiene la bebida. **Falso**
- Los efectos físicos del tabaco reducen el rendimiento en los deportes. **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**
- La edad mínima para comprar cigarrillos es a los 16 años. **Falso**

- Las bebidas alcohólicas aportan gran cantidad de energía y ningún nutriente. **Verdadero**
- El alcohol no produce ningún efecto en el sistema nervioso. **Falso**
- El consumo de tabaco afecta la salud desde el momento en que se comienza a fumar. **Verdadero**
- En Argentina, los kioscos, supermercados y boliches pueden vender bebidas alcohólicas a menores de 18 años. **Falso**

4. Confección del material de comunicación. Actividad grupal.



Cereales y legumbres; Verduras y frutas; Leche, yogur y queso o Lácteos

Módulo 5

5

Objetivos:

- *Identificar la variedad de alimentos y productos que existen dentro de cada grupo.*
- *Clasificar los alimentos según el grupo al que pertenecen.*
- *Reconocer los nutrientes que aportan cada uno de ellos.*

1. Presentación de los siguientes contenidos teóricos:

- Grupos de alimentos, variedad y aportes:
 - Cereales y legumbres
 - Verduras y frutas
 - Leche, yogur y queso o Lácteos
- Conservación e higiene.
- Enfermedad transmitida por alimentos (ETA).

2. Confección de la actividad didáctica individual 10: "Los primeros de la elipse".

Resolución de la actividad

Grupo: Cereales y legumbres

Aportan **hidratos de carbono** complejos, vitaminas del complejo B y **fibra**.

La combinación de cereales y legumbres **aumenta** el valor nutritivo de la preparación.

Ejemplos: **arroz, lentejas, harina, pan, fideos.**

Grupo: Verduras y frutas

Aportan energía, **vitaminas, minerales, fitoquímicos**, fibra y **agua**.

Cada **color** de verduras y frutas nos aporta un nutriente diferente.

Ejemplos: **manzana, banana, melón, lechuga, zanahoria.**

Grupo: Leche, yogur y queso o lácteos

Aportan energía, **proteínas** completas de buena calidad, vitaminas A y D y minerales.

Los lácteos son fuente de **calcio**, un mineral que participa en la formación de huesos y dientes.

Ejemplos: **queso en fetas, leche, yogur bebible, leche chocolatada, queso de rallar.**

OPCIONAL

3. Realización del ejercicio de Nutrición en Acción: “Cada alimento a su grupo”.**CONSIGNA:**

El docente leerá en forma alternada los alimentos que se presentan a continuación:

CEREALES Y LEGUMBRES	VERDURAS Y FRUTAS	LECHE, YOGUR Y QUESO
Pan	Pera	Leche
Galletitas	Zapallo	Yogur
Lentejas	Cebolla	Queso de rallar
Arroz	Sandía	Leche chocolatada
Fideos	Uva	Té con leche

Los alumnos deberán clasificarlos en el grupo de alimentos al que pertenecen según la siguiente consigna:

- Cereales y legumbres: darán 2 pasos hacia adelante
- Verduras y frutas: darán 2 pasos hacia atrás
- Leche, yogur y queso: darán 2 giros en el lugar

Aquel que se equivoque tendrá una prenda: pararse y agacharse 3 veces.

4. Confección de la actividad didáctica individual 11: “El término adecuado”.*Resolución de la actividad*

1. Fibra, **2.** Fitoquímicos, **3.** Calcio, **4.** Enfermedad Transmitida por Alimentos.

5. Confección del material de comunicación. Actividad grupal.



Objetivos:

- Identificar la variedad de alimentos y productos que existen dentro de cada grupo.
- Clasificar los alimentos según el grupo al que pertenecen.
- Reconocer los nutrientes que aportan cada uno de ellos.

1. Presentación de los siguientes contenidos teóricos:

- Grupos de alimentos, variedad y aportes:
 - Carnes y huevos
 - Aceites y grasas
 - Azúcar y dulces
- Conservación e higiene.

2. Confección de la actividad didáctica individual 12: “Cuadro sinóptico”.

Resolución de la actividad

Grupo: Cereales y legumbres

Aportan: Hidratos de carbono complejos, vitaminas del complejo B y fibra
Ejemplos: Arroz, lentejas, garbanzos, porotos, harina, pan, fideos, galletitas.

Grupo: Verduras y frutas

Aportan: Vitaminas, minerales, fibra, fitoquímicos y agua
Ejemplos: Pera, banana, sandía, tomate, berenjena, papa, choclo.

Grupo: Leche, yogur y queso o lácteos

Aportan: Proteínas completas de buena calidad, calcio, vitaminas A y D.
Ejemplos: Queso de rallar, en fetas, leche fluida, en polvo, leche chocolatada, yogur bebible.

Grupo: Carnes y huevos

Aportan: Proteínas completas de buena calidad, hierro y zinc.
Ejemplos: Carne de vaca, pollo, pescado, huevos.

Grupo: Aceites y grasas

Aportan: Origen vegetal: ácidos grasos insaturados. Origen animal: ácidos grasos saturados y colesterol.
Ejemplos: Aceites vegetales, manteca, crema de leche, frutas secas.

Grupo: Azúcar y dulces

Aportan: Hidratos de carbono simples.
Ejemplos: Golosinas, gaseosas, dulce de leche, helado.

OPCIONAL

3. Realización del ejercicio de Nutrición en Acción: “¿A qué grupo pertenece?”.

CONSIGNA:

Los alumnos deberán recortar tres papeles y escribir en cada uno un alimento de los siguientes grupos: Carnes y huevos, Aceites y grasas y Azúcar y dulces. Luego los colocarán en una bolsa o caja.

El docente anotará en el pizarrón las siguientes consignas:

- Carnes y huevos: pararse y levantar los brazos.
- Aceites y grasas: agacharse y bajar los brazos.
- Azúcar y dulces: saltar dos veces en el lugar.

El maestro deberá sacar un papel a la vez y leer en voz alta el alimento.

Los alumnos a través del movimiento los clasificarán según el grupo al que pertenecen.

Aquel que se equivoque tendrá una prenda: sentarse en la silla y pararse 3 veces.

4. Confección de la actividad didáctica individual 13: “Oraciones confusas”.

Resolución de la actividad

1. Cada grupo de alimentos aporta diferentes sustancias nutritivas. Consumirlos en forma equilibrada y variada garantiza cubrir las necesidades diarias del organismo.
2. El hierro participa en el transporte de oxígeno a cada una de las células del organismo y forma parte de los glóbulos rojos de la sangre.
3. Las carnes deben refrigerarse en la heladera entre 1° a 4° C. A bajas temperaturas los gérmenes se encuentran inactivos y por lo tanto no pueden reproducirse, pero continúan presentes en el alimento.
4. Los aceites vegetales modifican su composición química durante la cocción, perdiendo sus características beneficiosas para la salud.
5. Los alimentos del grupo de Azúcar y dulces son fuente únicamente de hidratos de carbono simples. Brindan principalmente energía de rápido aprovechamiento. Son considerados alimentos poco nutritivos.

5. Realización del experimento: Laboratorio en el aula.

- Lectura de la información sobre el Método Científico incluida en el cuadernillo de los alumnos.

¿Qué es el Método Científico?

Es una serie de pasos ordenados que permiten ampliar o profundizar conocimientos.

¿Cuáles son los pasos del Método Científico?

- RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN: es la búsqueda y organización de contenidos teóricos respecto al tema en estudio.
- FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA: a partir de la información se plantean inquietudes. Por ejemplo: ¿Todos los alimentos contienen grasas en su composición?, ¿qué alimentos contienen grasas?, ¿hay alimentos con mayor contenido de grasas que otros?
- DETERMINACIÓN DE OBJETIVOS: es lo que se espera lograr con el experimento a realizar. Por ejemplo: Determinar la presencia de grasas o lípidos de las diferentes muestras de alimentos.

- **EXPERIMENTO:** es la recreación o imitación de un proceso que ocurre en la naturaleza.
- **MATERIALES:** son los elementos necesarios para lograr el objetivo. Por ejemplo: lámpara, lápiz o birome, tijera, servilletas de papel, etc.
- **MÉTODO:** es el conjunto de procedimientos a seguir.
- **RESULTADOS:** surgen del análisis de los efectos de los procedimientos realizados y fenómenos evaluados.
- **CONCLUSIÓN:** es un comentario o idea final que resume los aspectos más importantes del tema trabajado y de los resultados obtenidos.
- **INFORME:** es el registro escrito de todo lo ocurrido.

Desarrollo del experimento y confección del informe propuesto.

Experimento:

"Investigá si todos tienen grasa".

Objetivo:

Determinar la presencia de grasas o lípidos en las diferentes muestras de alimentos.

Materiales:

- Lápiz o birome.
- Tijera.
- Aceite.
- Servilletas de papel.
- 6 muestras de alimentos: zanahoria, papas fritas, pan, nueces, manteca y banana.

Método o procedimiento:

- A.** Cortar 7 cuadrados de papel de 5 x 5 cm. En 6 de ellos, escribir en el margen superior el nombre de cada alimento.
- B.** Oprimir cada muestra sobre el papel correspondiente con su nombre.
- C.** En el cuadrado de papel restante colocar unas gotas de aceite. Éste pasará a ser el papel testigo, es decir, aquel que se utilizará como referencia para comparar con las otras muestras y determinar si contienen grasas o no en su composición.
- D.** Dejar secar todas las muestras durante 10 minutos. Tiempo necesario para que en caso que el papel haya absorbido agua esta se evapore.
- E.** Sostener el papel testigo y cada muestra de alimento frente a una fuente de luz.
- F.** Comparar cómo la intensidad de la luz pasa a través de cada papel. Cuanto más transparente se lo observe mayor presencia de grasas hay en el alimento.

Resultados:

En los papeles de la muestra de manteca, nueces y papas fritas la luz pasa con mayor intensidad al tornarse más transparente.

Conclusiones:

Los alimentos que pertenecen al grupo de Aceites y grasas tienen una mayor concentración de este nutriente que los de Cereales y legumbres, Verduras y frutas.

6. Etapa final de monitoreo:

6.1. Realización de la Encuesta Individual Anónima.

6.2. Resolución de la Encuesta Grupal de Satisfacción (pág.21). Por favor entregar al coordinador.



Recordar que se deberá enviar a la Fundación Acindar, a través del coordinador el póster del "Termómetro de cumplimiento".

Encuesta Individual de Monitoreo

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: _____ Actividad/es Didáctica/s Individual/es

Módulo 2: _____ Actividad/es Didáctica/s Individual/es

Módulo 3: _____ Actividad/es Didáctica/s Individual/es

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

☐ 3 ejercicios ☐ 2 ejercicios ☐ 1 ejercicio ☐ Ningún ejercicio

4. ¿Cuántas Actividades Grupales fueron confeccionadas por sus alumnos hasta el momento? MARCAR UNA SOLA OPCIÓN

☐ 3 actividades ☐ 2 actividades ☐ 1 actividad ☐ Ninguna actividad

5. ¿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
($\geq 90\%$) respondió Sí

☐ La mitad del alumnado
(50%) respondió Sí

☐ La minoría del alumnado
($\leq 10\%$) 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
($\geq 90\%$) respondió Sí

☐ La mitad del alumnado
(50%) respondió Sí

☐ La minoría del alumnado
($\leq 10\%$) 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





Handwriting practice area with 20 horizontal orange lines.