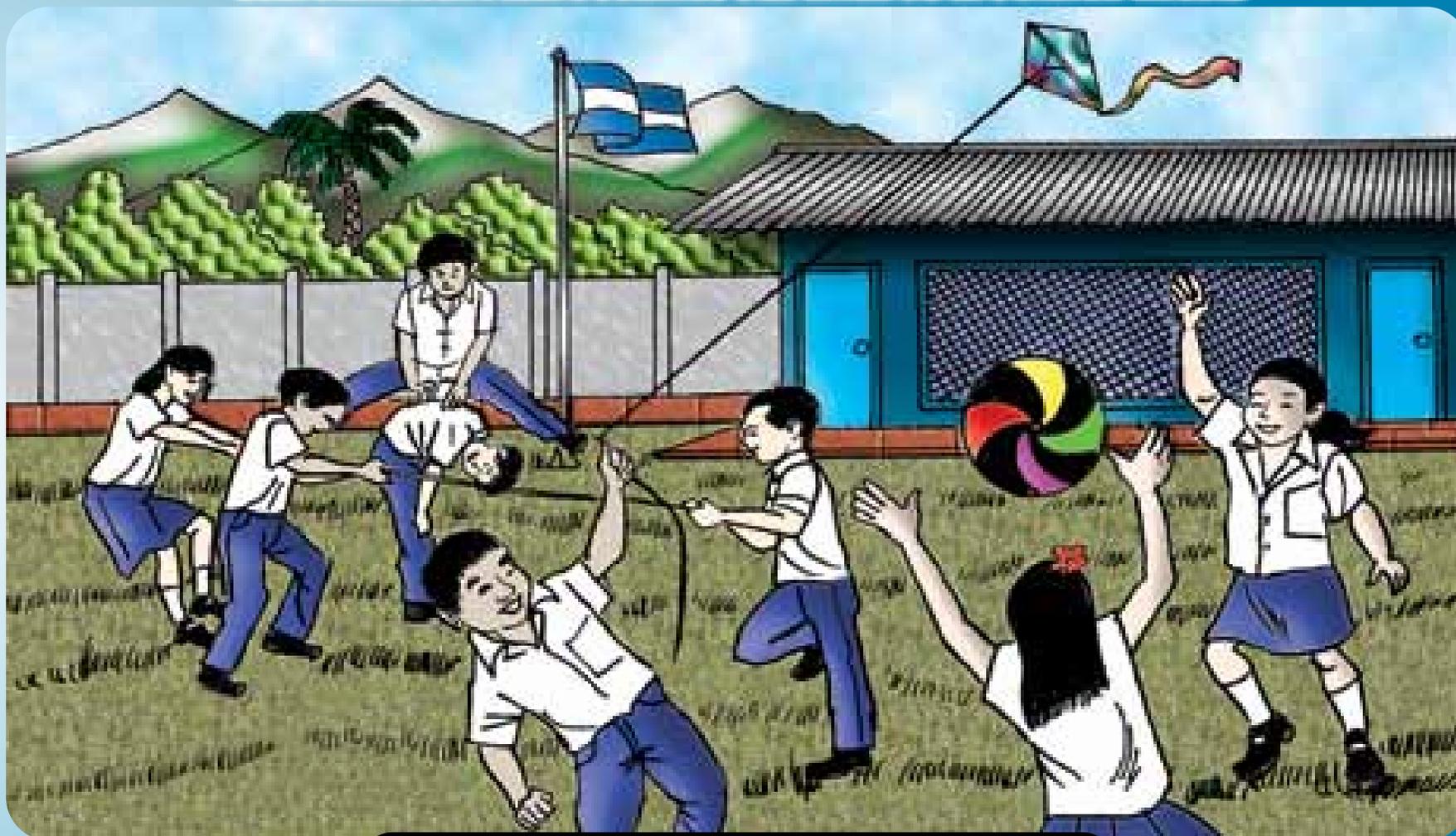


## GUÍA DIDÁCTICA PARA DOCENTES DEL NIVEL DE EDUCACIÓN INICIAL



### Seguridad Alimentaria y Nutricional



**MINISTERIO DE EDUCACION**  
**Programa Integral de Nutrición Escolar**  
**PINE-MINED**

Guía Didáctica para Docentes del Nivel de Educación Inicial

**Seguridad Alimentaria**  
**y Nutricional**



El Ministerio de Educación —MINED, ha considerado relevante dotar a los docentes de Educación Inicial y Primaria de documentos didácticos en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional para complementar la enseñanza en el Sistema Educativo.

Para este trabajo se contó con la asesoría técnica de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), mediante el Programa Especial de Seguridad Alimentaria (PESA) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Fue sometido a consulta nacional con instituciones, organismos no gubernamentales, delegados departamentales y municipales, directores y docentes.

## Autoridades

### Ministerio de Educación

Miriam Raudez Rodríguez	Ministra de Educación
Milena Núñez Téllez	Vice Ministra de Educación
Ricardo Martínez Bonilla	Secretario General

### Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

Gero Vaagt	Representante FAO/Nicaragua
------------	-----------------------------

### Direcciones MINED representadas

Francisco Palacios	Director General de Educación
Amelia Tiffer Alduvin	Directora del Programa Integral de Nutrición Escolar
Guillermo López	Director de Educación Primaria
Daysi Cordero Hernández	Directora de Educación Inicial
Arline Calderón	Directora de la División de Formación Docente
María Elsa Guillen	Departamento de Currículo y Desarrollo Tecnológico

### Coordinación y dirección Técnica

Luis Mejía	Director PESA Nicaragua
Claribel Vega López	Unidad de Seguimiento Nutricional PINE -MINED
Lilliam Torres Rodríguez	Resp. de Componente de Educación, SAN y Desarrollo PESA - FAO

### Elaboración y Revisión técnica

Odetta Sanabria Solchaga	FAO/PESA
Irma Zapata Aguilar	Dirección de Educación Primaria. MINED
Gustavo Meza Silva	Dirección de Currículo. MINED
Helia Murillo Valdivia	Dirección de Educación Inicial. MINED

Verónica Morales Morales	Unidad de Medio Ambiente. MINED
Amparo Chávez Jiménez	División de Formación Docente. MINED
Carmen Bendaña	Dirección General de Educación y Delegaciones. MINED
Gabriela Martínez Handler	Área Social Educativa. SOYNICA
Ivania Zeledón Castro	Área de Educación - PROMIPAC
Lesbia López Alemán	Plan Internacional.
Carmen María Flores	Escuela de Nutrición - UNAN MANAGUA

## Entidades asociadas

### Colaboradores:

- Instituto de Promoción Humana (INPRHU)
- Fundación Padre Fabretto
- Fe y Alegría
- NICASALUD
- Cuerpo de Paz
- Visión Mundial
- Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá/ Organización Panamericana de la Salud (INCAP - OPS)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

### Entidades gubernamentales:

- Instituto Nicaragüense de Tecnologías Agropecuarias (INTA)
- Ministerio Agropecuario y Forestal (MAGFOR)
- Secretaria de la Mujer de la Alcaldía de Managua
- Ministerio de Salud (MINSAL)
- Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN – Managua)

### Entidades privadas:

- Cámara de Comercio Americana de Nicaragua (AMCHAM)
- CISA Exportadora
- AGRICORP

## Diseño, Ilustración y diagramación:

### II Edición

Abril 2011

# Índice

<b>PRESENTACIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>ORIENTACIÓN PARA EL USO DE LA GUÍA.....</b>	<b>7</b>
<b>1. SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL (SAN) .....</b>	<b>9</b>
<b>2. COMPONENTE I: DISPONIBILIDAD DE LOS ALIMENTOS....</b>	<b>13</b>
Tema 1: Importancia de las plantas y animales para la Seguridad Alimentaria y Nutricional.....	15
Tema 2: Plantas y animales que se encuentran en tu comunidad que sirven para la alimentación y nutrición de los seres humanos .....	17
Tema 3: Huertos escolares.....	22
<b>3. COMPONENTE II: ACCESO A LOS ALIMENTOS .....</b>	<b>25</b>
Tema 1: Economía familiar.....	27
Tema 2: Uso, transformación y conservación de los alimentos.....	28
Tema 3: Precio de los alimentos.....	30
<b>4. COMPONENTE III: CONSUMO DE LOS ALIMENTOS.....</b>	<b>33</b>
Tema 1: Creencias y tradiciones en la familia y la comunidad.....	35
Tema 2: El Agua y su uso racional.....	37
Tema 3: Alimentos Nutritivos.....	39
<b>5. COMPONENTE IV: UTILIZACIÓN BIOLÓGICA DE LOS ALIMENTOS.....</b>	<b>43</b>
Tema 1: Higiene: .....	45
Tema 2: La Higiene personal (lavado de manos, cepillado de dientes, baño diario, limpieza de uñas y de oídos).....	46
Tema 3: Higiene de los alimentos (lavado de frutas y verduras) .....	48
Tema 4: Higiene Ambiental.....	50
Tema 5: Higiene de los utensilios.....	51
<b>6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>52</b>



## Presentación

El Ministerio de Educación (MINED) como órgano rector y dinámico, es responsable de formular políticas, normar y desarrollar estrategias que contribuyan a prevenir problemas de salud y nutrición de la niñez y la adolescencia. Con el propósito de mejorar la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) de las familias, mediante la educación; se coordinan acciones de integración e interrelación de cuatro herramientas con las que cuenta el ministerio: el currículo, huertos escolares, merienda y kiosco escolar, para contribuir a la Soberanía y Seguridad Alimentaria Nutricional (SSAN).

El tema de SAN contribuye a la Educación para la Vida dando el conocimiento de su realidad circundante, fortalecer sus oportunidades de cara a la Soberanía y Seguridad Alimentaria Nutricional (SSAN)

Es necesario fomentar en los escolares la apropiación y aplicación de conocimientos sobre el cultivo y el consumo de alimentos nutritivos, las ventajas de los sistemas agroforestales, la protección de los recursos naturales como el agua y el suelo, elementos fundamentales para sostener una buena calidad de vida.

Para alcanzar este objetivo se elaboraron estas guías didácticas dirigidas a los docentes de todo el sistema educativo nacional con el fin de proporcionar información actualizada y sugerencias metodológicas en el tema de Seguridad Alimentaria Nutricional.

La Guía Didáctica se complementa con el Manual de Seguridad Alimentaria y Nutricional y la práctica educativa que los centros escolares pueden desarrollar con la implementación del huerto escolar. Toda escuela, por poco terreno con que cuente, puede seleccionar un área para la experimentación y el aprendizaje de técnicas prácticas de cultivos propios para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes y que éstos a su vez trasciendan a sus familias.



## Orientación para el uso de la guía

La presente guía ofrece a los docentes de Educación Inicial, los lineamientos básicos en el desarrollo de contenidos del currículo relacionados con el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), identificando la información necesaria, proponiendo actividades didácticas y recursos básicos requeridos para la realización de las mismas. La guía deja al criterio del docente la adecuación y el enriquecimiento de la metodología sugerida.

El o la Docente debe considerar esta Guía como material de apoyo al desarrollo del Currículo de Educación Inicial.

El tema de Soberanía y Seguridad Alimentaria Nutricional está propuesto como eje transversal, por lo cual se deben abordar aspectos de: Disponibilidad, Acceso, Consumo y Utilización Biológica de los alimentos, que son los cuatro componentes o pilares.

El tema de SAN se aborda en los tres Ámbitos de Aprendizaje:

- **Formación Personal y Social:** Alimentos saludables, higiene personal, estilos de vida saludable, prevención de enfermedades y vacunas.
- **Comunicación:** Características de distintos tipos de texto: etiquetas, recetas, tipo de alimentos; en lectura de palabras significativas: alimentación, nutrición, otros; en regionalismo y ambiente cultural: comidas y bebidas típicas.
- **Comprensión del Mundo:** Plantas y Animales de su comunidad, importancia, beneficios, importancia del agua, el agua en la nutrición, otros.

La temática desarrollada en la presente guía debe ser impartida en los Ámbitos de Aprendizaje del Currículo, de forma secuencial a lo largo de la educación inicial enfocando la dimensión física, emocional y social de la salud y la nutrición. Existe la alternativa de impartirla como un tema específico, como parte de otras materias de estudio o, idealmente, como una combinación de ambos.

Los métodos pedagógicos empleados — exposiciones orales, debates, discusiones, dramatización de roles y medios audiovisuales — deben ser seleccionados y adecuados por los docentes según el contexto local y basarlos en un diseño que facilite un mayor conocimiento, genere actitudes positivas y mejore las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.

### **ESTIMADA Y ESTIMADO DOCENTE DE EDUCACION INICIAL**

Tenga presente que el principal interés de los niños y las niñas de 3 a 5 años, es el juego y constituye un recurso importante para motivarles, por lo tanto, las actividades en este nivel deben ser lúdicas, divertidas, motivadoras y significativas. Para desarrollar los contenidos propuestos utilice diferentes juegos, cantos y cuentos. Puede utilizar la música de los cantos infantiles tradicionales adecuando la letra al tema o contenido que vaya a desarrollar.

Utilice recursos del medio y de desecho, para elaborar en conjunto con niños, niñas, madres y padres de familia, materiales didácticos que favorezcan la apropiación de los contenidos, de igual manera la ambientación del aula debe reforzar los temas en desarrollo.

Al momento de programar las actividades tenga en cuenta la importancia de brindar a los niños y las niñas variadas experiencias de aprendizaje de manera que pongan en práctica sus capacidades para preguntar, observar, explorar, investigar, comparar, opinar, experimentar y proponer posibles explicaciones y/o soluciones.

Tenga presente que los hábitos se fortalecen mediante el ejemplo de los adultos y la práctica diaria.

Las actividades sugeridas en esta guía, sirven para que el o la docente en conjunto con niños, niñas, pueda crear otras que considere pertinentes de acuerdo a intereses, necesidades de las y los estudiantes y características de cada comunidad.

Los padres, madres y familiares de los niños y niñas son los mejores aliados para coordinar con ellos actividades que contribuyan a mejorar la Seguridad Alimentaria y Nutricional; su ayuda es fundamental para la buena marcha de todas las acciones del proceso enseñanza - aprendizaje.

# 1. Seguridad Alimentaria y Nutricional





# 1. Seguridad Alimentaria y Nutricional

La Seguridad Alimentaria y Nutricional es un derecho de todos los seres humanos; para lograrla es necesario el esfuerzo de todas y todos. Se alcanza mediante el cambio de actitud, hábitos alimenticios, aprovechamiento, cuidado y conservación de los recursos de nuestro entorno.

La Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) se obtiene si en nuestros hogares disponemos, accedemos y consumimos alimentos que satisfagan las necesidades de las personas que conforman nuestra familia, y también cuando logramos tener condiciones ambientales y de salud que permitan el aprovechamiento de los alimentos que consumimos.

Cuando las personas alcanzan la Seguridad Alimentaria y Nutricional, tienen mejor rendimiento físico e intelectual; además el estado anímico y social es óptimo contribuyendo al desarrollo integral de los seres humanos, lo que dará como resultado mejores niveles de vida.

Lo anterior permite concluir que la SAN, es:

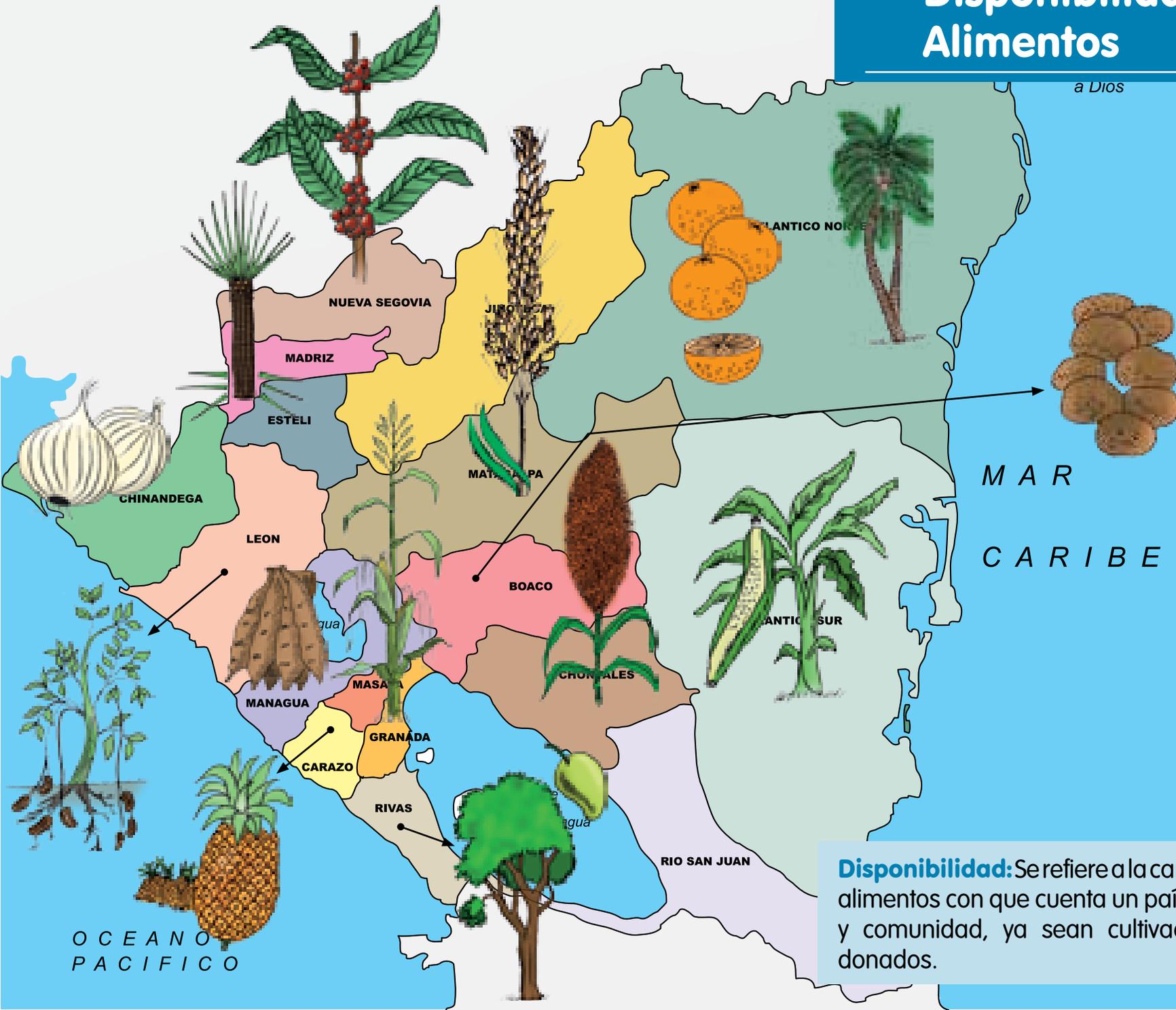
**“El estado de disponibilidad y estabilidad en el suministro de alimentos (culturalmente aceptables), de tal forma que todos los días de manera oportuna las personas gocen del acceso y puedan consumir los mismos en cantidad y calidad libre de contaminantes, y tengan acceso a otros servicios (saneamiento, salud y educación) que aseguren, el bienestar nutricional y les permita hacer una buena utilización biológica de los alimentos para alcanzar su desarrollo, sin que ello signifique un deterioro del ecosistema”. - Política Nacional de SAN 2001-**

Es importante que las familias conozcamos el valor nutricional y económico de los alimentos que consumimos, con el propósito de elegir alimentos con alto valor nutricional y de bajo costo.

Los cuatro pilares o componentes de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) son: **DISPONIBILIDAD, ACCESO, CONSUMO Y UTILIZACIÓN BIOLÓGICA.**

- Los alimentos deben estar **disponibles**, que se encuentren a nivel nacional o local, porque los producimos o porque los compramos. La disponibilidad de alimentos está estrechamente ligada a la producción, la importación, la exportación y el manejo de los alimentos.
- Los alimentos deben ser **accesibles**, lo que significa que todos podemos llegar a obtenerlos, porque los producimos, lo podemos comprar y porque los conocemos y aceptamos como alimentos. El acceso a los alimentos incluye el acceso físico y social, se refiere al acceso económico para todas las personas (ingresos, precios y costos de la Canasta Básica de los Alimentos).
- Los alimentos deben ser **consumidos**, en las cantidades necesarias según los requerimientos nutricionales de las personas, por su edad, actividad y estado fisiológico. La distribución de los alimentos en la familia debe ser adecuada según las necesidades nutricionales de cada persona.
- Los alimentos deben ser **utilizados**, por el organismo de la mejor manera, para que las personas estén sanas, felices y productivas. Los alimentos deben ser inocuos (libres de contaminación y suciedad). Entonces, la **utilización biológica** se refiere a todas las condiciones externas que propician un adecuado aprovechamiento de los alimentos (agua potable, sanidad ambiental) salud y nutrición.

## 2. Componente I: Disponibilidad de los Alimentos



**Disponibilidad:** Se refiere a la cantidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, región, municipio y comunidad, ya sean cultivados, importados o donados.

### Competencias

- Observa y expresa diferentes fenómenos naturales y sociales que ocurren en su entorno.
- Practica medidas para la preservación y conservación del medio natural.

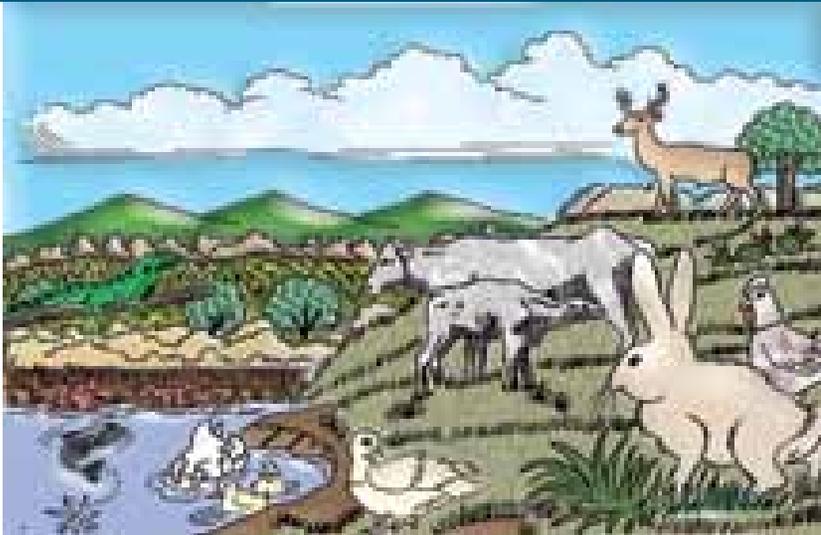
### Aprendizajes Esperados

- Expresa la importancia de las plantas y animales para la alimentación.
- Discrimina y clasifica plantas que sirven de alimento.
- Muestra interés en el cuidado del huerto escolar.
- Comenta sobre los daños que provoca la quema de los árboles, malezas y desechos.
- Participa en el cuidado del huerto escolar.

### Contenidos

- Importancia de las plantas y animales para la Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- Plantas y animales que se encuentran en tu comunidad que sirven para la alimentación y nutrición de los seres humanos.
- Daños al Medio Ambiente.
- Huertos escolares.

## Tema 1: Importancia de las plantas y animales para la Seguridad Alimentaria y Nutricional



Desde la antigüedad nuestros antepasados salían a cazar y cultivaban la tierra para obtener productos con el propósito de alimentarse y sobrevivir.

En la actualidad muchos de los alimentos tradicionales han desaparecido, por lo que se hace necesario fomentar el rescate de los mismos.

El deterioro del ambiente ha provocado la desaparición de muchos recursos vegetales y animales utilizados en nuestra alimentación.

Las plantas y animales son aprovechados por los seres humanos para su alimentación; de ellos obtenemos sustancias nutritivas que nuestro cuerpo necesita para crecer sanos y saludables.

Debemos cuidar y proteger estos recursos alimentarios tan valiosos, para tenerlos siempre y así aseguramos nuestra alimentación y una buena nutrición; la quema de los árboles, malezas y desechos deteriora el ecosistema afectando la fertilidad de la tierra; las malezas y desechos podemos usarlos como abono orgánico en la producción.



### Actividades sugeridas

- Mediante lluvia de ideas explore los conocimientos de niños y niñas sobre la importancia de plantas y animales para la alimentación y nutrición.
- Oriente a niños y niñas que indaguen con sus familiares acerca de la importancia de plantas y animales para su alimentación y nutrición.
- Dígalos que posteriormente compartirán con el o la docente y sus compañeros lo que cada quien aprendió acerca del tema.
- Converse con sus niños y niñas en base a las preguntas siguientes:
  - ¿Qué plantas conocen?
  - ¿Qué animales conocen?
  - ¿Qué importancia tienen las plantas y los animales en la alimentación y nutrición de las niñas y los niños?

- En conjunto con niños y niñas jueguen a las adivinanzas sobre los beneficios de las plantas y animales que se usan para la alimentación y nutrición.
- Imiten sonidos y movimientos de animales como: vacas, cerdos, pollo, gallo, gallina, pato, otros.
- Calque y coloree frutas y verduras como: banano, mango, tomate, naranja, limón, zanahoria, otros.



## Tema 2: Plantas y animales que se encuentran en tu comunidad que sirven para la alimentación y nutrición de los seres humanos



En nuestras comunidades existen diferentes plantas y animales terrestres, acuáticos y aéreos que utilizamos para la alimentación. Entre ellos tenemos:

Árboles frutales: granadilla, naranja, papaya, jocote, mamón, mango, mandarina y otros como el banano.

Hortalizas: ayote, cebolla, chiltoma, malanga, y otros.

Animales: Ganado, cerdo, gallina y animales silvestres.

Cada uno de ellos nos proporciona diferentes tipos de alimentos y derivados de gran importancia en nuestra alimentación y nutrición. Es importante que todos cuidemos estos recursos para garantizar la alimentación y nutrición de nuestras familias.

Los árboles protegen los suelos y las fuentes de agua dándonos un ambiente saludable. Si el suelo está cubierto con plantas y árboles el clima es agradable y los animales que viven en él, protegen los cultivos contra plagas y enfermedades. Además proveen alimentos para los seres humanos, los animales silvestres y domésticos.



### Actividades sugeridas

- Oriente a niños y niñas que mencionen los alimentos que se producen en su comunidad.
- Oriente a niños y niñas que en el cuadro siguiente encierren con un círculo las frutas que se encuentran en su comunidad.

## Frutas que existen en mi comunidad y las que más me gustan

**Banano****Sandía****Naranja****Papaya****Mango****Coco****Mandarina****Marañón****Piña****Fruta De Pan****Nancite****Melocotón****Granadilla****Grosella****Pithaya****Mamón****Guayaba****Jocote****Melón****Pijibay**



**Actividades sugeridas**

- Oriente a niños y niñas que elaboren dibujos de los alimentos que se producen en su hogar o comunidad
- En conjunto con niños y niñas formen pregones alusivos a plantas y animales usados para la alimentación
- Oriente a niños y niñas que moldeen con barro, masa o plastilina frutas y verduras de su comunidad

• Mural de la Alimentación

Solicite a niños y niñas que traigan de sus casas, revistas y diarios viejos donde aparezcan figuras de alimentos de origen vegetal y animal.

En el aula y con los materiales traídos por niños y niñas de sus hogares, proporcione tijeras y oriente recortar las figuras de los alimentos.

Cuando tengan recortadas las figuras, ayúdeles a formar el mural de la alimentación, orientando dónde colocar cada una.

Elabore dos rótulos en la pizarra o en un papelón y apoye a niños y niñas para pegar las figuras donde corresponda.

**Ejemplo:**

<b>MURAL DE LA ALIMENTACIÓN</b>	
<b>Alimentos de origen vegetal</b>	<b>Alimentos de origen animal</b>
Tortillas, frutas, verduras, pan, arroz, frijoles, soya, avena, aceite, ensalada, refrescos, guineo, plátano, otros.	Carne, queso, quesillo, miel, huevos, leche, mantequilla, pescados, crema, cuajada, chorizo, moronga, otros.

- Puede realizar una variante de la misma actividad orientando a niños y niñas, a clasificar según el tipo de alimento: (granos, frutas, verduras, carnes, otros).

- Oriente a niños y niñas que colorean los productos alimenticios que obtenemos de los animales: gallinas, otras aves, cerdos, reses, peces, abejas u otros de su comunidad que conozcan

• Álbum de animales usados para alimentación

Oriente a niños y niñas que con el apoyo de sus madres y padres de familia busquen y recorten figuras o fotografías de animales, terrestres, acuáticos y aéreos que se utilizan para la alimentación y las lleven al preescolar.

Previamente recorte cartulinas del tamaño de una hoja carta que después en el aula entregará a niños y niñas, orientando que peguen las figuras para elaborar un álbum de los animales que nos proporcionan alimentos.

Pueden elaborar tres álbumes: de animales terrestres, otro con acuáticos y un tercero con aéreos, los niños y las niñas pueden decorar el álbum a su gusto.

- **Juego “Plantas y animales de nuestra comunidad que se utilizan para la alimentación”**

Explique que realizarán un juego muy bonito sobre las plantas y animales de su comunidad que se utilizan para la alimentación y lo jugarán de la siguiente manera:

Cada niño o niña mencionará las plantas y animales que se utilizan para la alimentación que existen en su comunidad.

En la pizarra o un papelón previamente preparado, con tres columnas, la o el docente irá anotando a la par del nombre de los niños y las niñas, los productos que cada quien vaya mencionando.

Oriente que deberán pedir la palabra para expresarse y escuchar cuando los demás hablan.

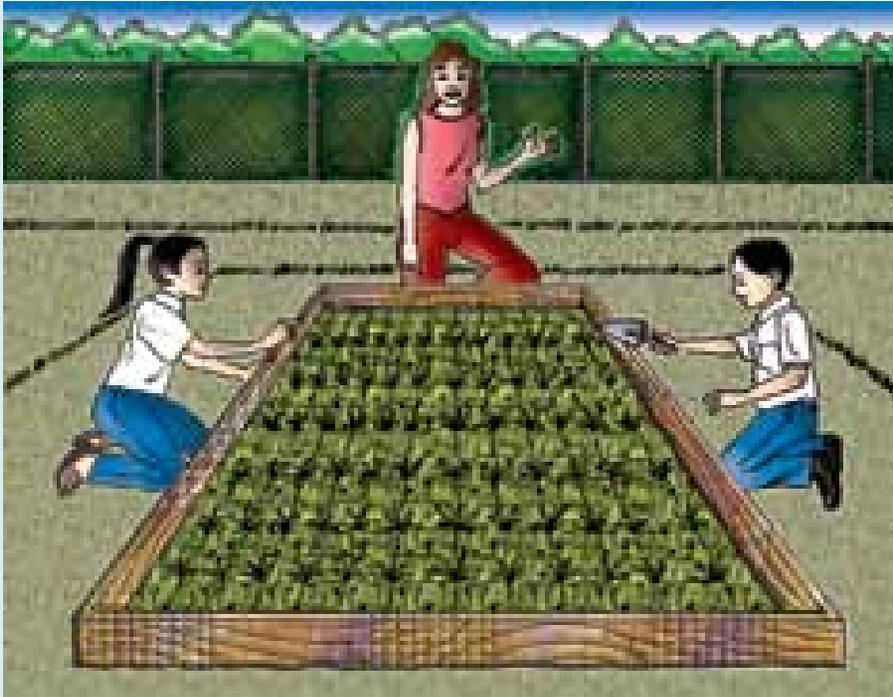
Inicie la actividad preguntando de manera individual cuáles plantas y animales de su comunidad conocen que se utilizan para la alimentación, permita que se expresen libremente, en la medida que vayan mencionando los productos anote en la pizarra o en un papelón.

Gana el niño o niña que mencione más nombre de plantas y animales que se utilizan en la alimentación.

- Oriente a niños y niñas que indaguen con sus padres y familiares sobre los daños causados por la quema de árboles y malezas, a los cultivos de alimentos y animales.
- En el aula que expongan a docente, compañeros y compañeras sobre lo indagado acerca del daño causado por la quema de árboles y malezas en los cultivos de alimentos y animales.
- Pida a niños y niñas que dibujen cómo podemos mejorar el daño ocasionado a los cultivos por las quemas.



### Tema 3. Huertos escolares



La disponibilidad de alimentos es uno de los factores que condicionan la cantidad y la calidad de productos que consume la familia y son los niños y niñas, mujeres embarazadas y personas de la tercera edad, quienes requieren de una dieta más variada.

La poca disponibilidad de alimentos, la baja capacidad de compra y la mala distribución de los recursos, son algunos de los factores condicionantes de la calidad de vida de estos grupos, en especial en niños y niñas menores y en edad escolar.

Una alternativa para mejorar esta situación son los Huertos Escolares y Familiares para que produzcan y consuman, a bajo costo, alimentos frescos y saludables, los que se convierten en un medio adecuado para facilitar la disponibilidad de frutas y hortalizas, alimentos ricos en vitaminas, minerales, carbohidratos y proteínas. El tipo de huerto y los cultivos a establecer están relacionados con las necesidades y preferencias de la familia y los estudiantes.

La alimentación del escolar es importante, debe ser suficiente y variada, ya que de lo contrario puede detener el crecimiento, dando origen a debilidad y predisposición a numerosas enfermedades, especialmente en niños y niñas menores.

La alimentación correcta proporciona al organismo sustancias que inducen al crecimiento, el mantenimiento de las funciones del organismo y la acumulación de reservas.

De igual manera, el huerto puede convertirse en un laboratorio para enriquecer los conocimientos mediante la observación y experimentación en la enseñanza de la educación alimentaria y nutricional. Mediante el huerto podemos conocer los tipos de alimentos que se pueden cultivar y que nos proporcionan sustancias que nuestro organismo requiere para su desarrollo.

El Huerto escolar debe estar cerca o dentro de la escuela con el fin de asegurar su cuidado y vigilancia; donde haya agua o pueda obtenerse de algún estanque u otra fuente, y que esté en un área que reciba los rayos solares, ya que la mayor parte de las hortalizas necesitan mucha luz para su desarrollo. De preferencia se debe elegir un terreno plano que esté protegido, o que se pueda proteger del viento y de las corrientes de agua. Si no se dispone de terreno

pueden implementarse siembras en llantas, maceteras, botellas plásticas colgantes, bancos aéreos, hidroponía, otros.

Los alimentos cosechados en el huerto escolar pueden complementar la Merienda Escolar, y es un medio para introducir el consumo de vegetales y hortalizas en la dieta diaria.

Además del huerto podemos elaborar cercas vivas con árboles frutales para promover el consumo de frutas, fuente importante de vitaminas y que también contribuyen a la conservación del medio ambiente.

#### **Tipos de alimentos que podemos producir en huertos escolares y familiares:**

Pipián, tomate, sandía, camote, pepino, yuca, chayote, repollo, guineo, plátano, frijoles, maíz, espinaca, cálala, granadilla, pitahaya, papa, cebolla, zanahoria, malanga, chiltoma, rábano, ayote, papaya, melón, otros.

El huerto escolar y familiar constituye una alternativa apropiada para que la familia y los estudiantes produzcan y consuman a bajo costo productos frescos y saludables.



#### **Actividades sugeridas**

- En compañía de niños y niñas realicen visitas a la comunidad para recolectar con los familiares y vecinos, plantas y semillas para ser utilizadas en la elaboración del huerto escolar y arborización del centro.

- Con ayuda de niños, niñas, madres y padres de familia realice la siembra del huerto escolar.

- Visite con niños y niñas el huerto escolar y proponga que elijan las plantas que desean observar, regar y cuidar.

- Realice visitas al huerto escolar con niños y niñas con el propósito de que puedan observar las plantas y frutos para comentar sobre las mismas (tamaño, forma, sabor, color, forma de utilización en la alimentación).

- Solicite apoyo de madres y padres de familia para el concurso: Arborización de mi Preescolar ¿Quién siembra más plantas? ¿Quién las cuida mejor?

- Organice con niños y niñas el concurso: Arborización de mi Preescolar.

- Pida a niños y niñas que lleven de sus casas diferentes plantas para arborizar su preescolar, pueden ser frutales o de sombra.

- Programe con padres y madres de familia un día para elegir el sitio donde sembrarán las plantas, la fecha en que las traerán y realizarán la siembra de las mismas.

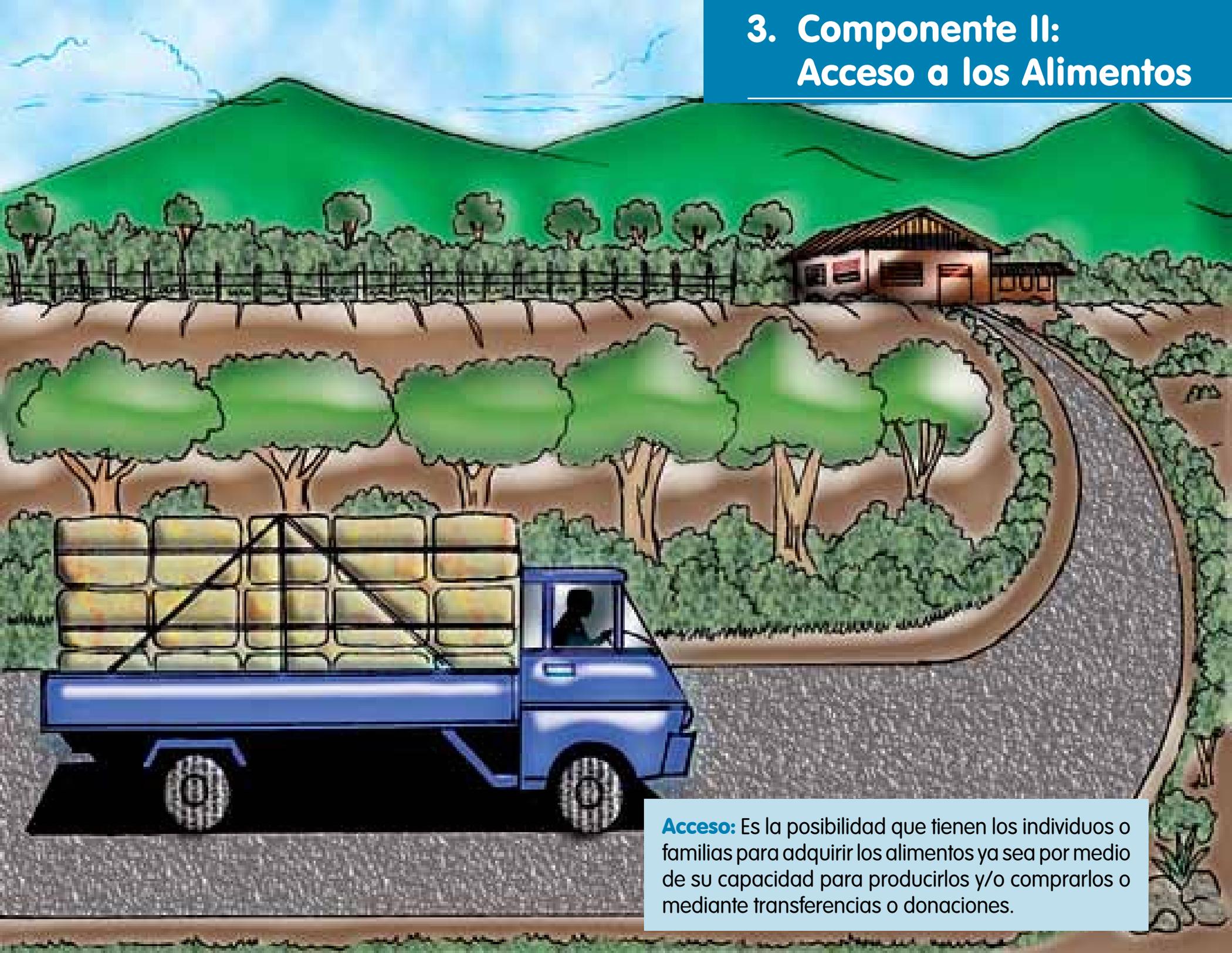
- Pueden sembrar plantas ornamentales o árboles frutales que además de sombra proporcionan alimentos y contribuyan al mejoramiento y conservación del medio ambiente.

### Evidencias de aprendizaje

- Menciona plantas y animales de su comunidad que se usan para la alimentación de la familia y la comunidad.
- Clasifica los alimentos de origen vegetal y animal disponibles en la comunidad y expresa su importancia para la alimentación.
- Participa en el cuidado del huerto escolar.
- Reconoce el daño que ocasiona la quema de árboles y malezas al cultivo de alimentos.



### 3. Componente II: Acceso a los Alimentos



**Acceso:** Es la posibilidad que tienen los individuos o familias para adquirir los alimentos ya sea por medio de su capacidad para producirlos y/o comprarlos o mediante transferencias o donaciones.

### Competencias

Reconoce la importancia de planificar sus ingresos y egresos; así como la práctica del buen uso y conservación de los alimentos que garanticen su acceso oportuno a nivel personal y familiar.

### Aprendizajes Esperados

- Resuelve problemas sencillos de la vida cotidiana.
- Participa en la planificación de los gastos para la alimentación de un día de la semana de acuerdo a los ingresos familiares.
- Reconoce la importancia de utilizar el dinero en la selección y compra de alimentos nutritivos y productos del hogar.
- Reconoce diferentes formas de uso y transformación de algunos productos alimenticios.

### Contenidos

- Economía familiar.
- Uso, transformación y conservación de los alimentos.
- Precio de los alimentos.

## Tema 1: Economía Familiar



La economía familiar es un aspecto fundamental para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de los miembros de una familia.

El ingreso familiar es de suma importancia para la adquisición de bienes y servicios incluyendo los alimentos, si no producimos nuestros propios alimentos tenemos que comprarlos, por tanto, hacer uso adecuado del dinero, es fundamental, para tener un mayor aprovechamiento del mismo.

Es necesario utilizar bien los ingresos económicos de la familia, para que se pueda garantizar una buena alimentación y los bienes

y servicios básicos necesarios para una vida digna, saludable y productiva.

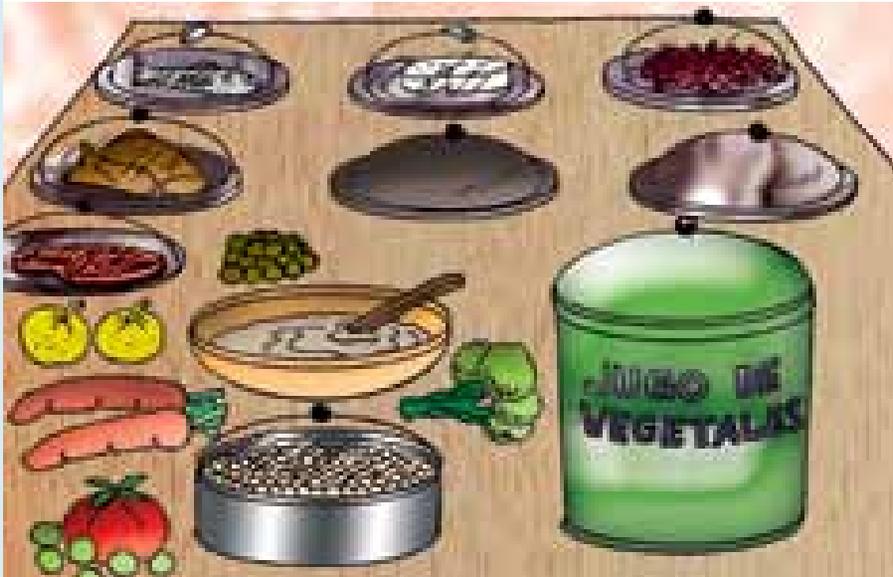
Es importante que usemos adecuadamente el ingreso familiar y seleccionar aquellos alimentos más nutritivos en vez de aquellos que no brindan ningún beneficio a nuestra salud y nutrición. Debemos usar métodos adecuados para almacenar alimentos, para evitar su contaminación. Aplicar métodos de preparación de alimentos que permitan la preservación de nutrientes durante su cocción.



### Actividades sugeridas

- Organice juegos de roles con niños y niñas donde imiten a sus padres y madres elaborando una lista de alimentos para el hogar.
- Converse con los niños y las niñas sobre la importancia de que sus padres y madres trabajen para llevar dinero al hogar y comprar los alimentos.
- Proponga a niñas y niños que elaboren láminas o dibujos de los alimentos que consideran son más caros y difíciles de comprar aunque se encuentren a la venta en nuestra comunidad.
- Promueva que niños y niñas indaguen con sus familiares sobre los problemas de mal nutrición que existen en su escuela o comunidad por bajos ingresos o falta de empleo de sus padres o madres.

## Tema 2: Uso, transformación y conservación de los alimentos



Los alimentos tienen distintos usos, pueden ser empleados para el consumo humano y animal.

Durante el consumo de los alimentos es necesario tener en cuenta algunas normas básicas que permitan mantener la calidad e higiene de los alimentos. En la preparación de los alimentos, se debe evitar la contaminación, por tanto se aconseja a las personas que los elaboran: mantener limpias las manos, utensilios y superficies donde preparan los alimentos; utilice platos y cuchillos bien lavados para cortar, servir y almacenar alimentos; lavar los vegetales y frutas con agua limpia y jabón, pelarlos si es necesario; evitar que la carne,

vísceras, aves y pescados crudos estén cerca de otros alimentos, ya que estos con frecuencia contienen bacterias o parásitos.

Las frutas pueden prepararse para su consumo, frescas o cocidas. La mayor parte de las frutas por su consistencia suave y sabor agradable, pueden consumirse crudas. Por lo tanto, la higiene es de suma importancia para eliminar las bacterias o parásitos, así como para desechar residuos de insecticidas.

La conservación de frutas tiene como finalidad variar su utilización y consumo, así como aprovechar las frutas de la época y contribuir a mejorar la economía familiar y evitar grandes pérdidas por deterioro o maduración excesiva. Asimismo permite tenerlas disponibles durante todo el año en las presentaciones más variadas.

Antes de consumir las carnes debemos modificarlas mediante la cocción. Este proceso mejora su sabor y consistencia destruyendo bacterias o parásitos que pudieran encontrarse en ellas. Para conservar la carne en refrigeración, se debe guardar en porciones pequeñas en bolsas plásticas, transparentes en la gaveta del congelador; también se puede utilizar el salado y ahumado para la conservación de las carnes por varios días.

Debido a su estado seco y duro los frijoles necesitan de un tiempo de cocción largo y en abundante cantidad de agua. El tiempo de cocción dependerá de la variedad, la frescura de los granos, la cantidad de agua en que se cocinen y el método empleado.

En el caso del maíz, se somete a un tratamiento llamado nixtamalización (nesquizar) que significa cocción alcalina y causa cambios importantes al grano, que posteriormente se lava y se muele para obtener la "masa" para hacer tortillas, tamales, otros.



### Actividades sugeridas

- Converse con niños y niñas sobre los alimentos que conocen que se pueden comer de diferentes maneras.
- Mediante lluvia de ideas pida a niños y niñas que mencionen algunos cambios o transformaciones de algunos productos alimenticios como el maíz, leche, café, frutas, verduras, otros.
- Con la música de un canto infantil conocido, invente la letra de una canción, relacionando un tipo de alimento con otro que se deriva de él.

Ejemplo: El maíz se transforma en tortilla, atol, tamales, pinolillo, otros y así sucesivamente con otros alimentos.

### Tema 3: Precio de los alimentos



Se refiere al valor monetario que tienen los alimentos. El incremento o la baja en los precios de los alimentos afectan la compra de los mismos, y como consecuencia el acceso a éstos.

El ingreso familiar es de suma importancia para la adquisición de bienes y servicios incluyendo los alimentos, si no producimos nuestros propios alimentos tenemos que comprarlos, por tanto, hacer uso adecuado del dinero, es fundamental, para tener un mayor aprovechamiento del mismo.

Es útil saber cuáles alimentos comprar para aprovechar mejor el dinero. Esto depende de los precios de los alimentos disponibles, lo que puede variar con la zona geográfica, estación, tipo de almacén, tienda, mercados, otros. Cuando compramos los alimentos debemos valorar que éstos sean una buena fuente de nutrientes para nuestro organismo, comparar los precios de los alimentos nutritivos y aquellos que no lo son.



#### Actividades sugeridas

- Proponga a los niños y las niñas el juego de la pulpería donde jugarán a vender y comprar alimentos nutritivos.
- Organice con los niños y las niñas conversaciones donde expresen los precios de los alimentos que consumen con mayor frecuencia.
- Organice un sociodrama con niños y niñas donde representen a las familias que se alimentan bien con poco dinero.
- Converse con niños y niñas sobre cómo aprovechar el dinero comprando productos alimenticios que contribuyan a mejorar nuestra alimentación y nutrición.
- Mediante lluvia de ideas solicite a niños y niñas que expresen cómo mejorar su alimentación y la de su familia.

### Evidencias de aprendizaje

- Identifica diferentes formas de transformación de algunos productos alimenticios.
- Reconoce alimentos nutritivos de bajo costo.
- Utiliza su dinero en la compra de alimentos nutritivos.



## 4. Componente III: Consumo de los Alimentos



**Consumo:** Es la capacidad de la población para seleccionar, almacenar, preparar, distribuir en la familia y consumir los alimentos que requiere el organismo. El consumo está íntimamente relacionado con las costumbres, creencias, conocimientos y nivel educativo de la población.

### Competencias

- Valora las creencias, costumbres y tradiciones de su familia y comunidad.
- Practica medidas para la preservación y conservación del medio natural.
- Reconoce las principales partes de su cuerpo y les brinda cuidado y respeto.

### Aprendizajes Esperados

- Consume alimentos y bebidas típicas de su país.
- Identifica trajes, comidas y bebidas típicas de su país.
- Reconoce la importancia y características del agua.
- Reconoce los diversos usos del agua.
- Reconoce la importancia de utilizar responsablemente el agua.

- Identifica formas de contaminación del agua.
- Reconoce los sabores en los alimentos, frutas y sustancias comestibles.
- Comenta la importancia de consumir alimentos naturales.
- Distingue alimentos que aportan mayores beneficios a su salud.

### Contenidos

- Creencias y tradiciones en la familia y la comunidad.
- Agua y su uso racional.
- Alimentos nutritivos.

## Tema 1: Creencias y tradiciones en la familia y la comunidad



Los hábitos alimentarios, creencias y tradiciones tienen su origen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los padres y con el medio social. Sufren las presiones del mercado y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias.

Estas creencias influyen positiva o negativamente en la nutrición de las familias. Es necesario identificar aquellas que son valiosas y que debemos mantener.

La tradición, los mitos y los símbolos son determinantes de la comida de cada día, ya que intervienen en las preferencias y aversiones que manifiestan los individuos, estos factores juegan un importante papel en las formas de preparación, distribución y servicio de alimentos.

La alimentación de la población nicaragüense tiene sus propias características, la cultura alimenticia es cambiante.

Culturalmente existen restricciones y prohibiciones negativas de alimentos en determinados estados físicos, tales como: embarazo, puerperio, lactancia, menstruación y durante enfermedad. Por ejemplo, se cree que la mujer recién parida no puede comer frijoles y que debe limitarse principalmente a tortilla, tibio, cuajada o queso. Otro ejemplo es que no se debe tomar refresco de frutas al llegar cansado o agitado a la casa, no comer cítricos cuando se tiene gripe.

Es de gran importancia conocer y aprender a consumir todos los productos alimenticios de origen vegetal y animal, que contribuyen a enriquecer la alimentación y nutrición; debemos modificar todas aquellas creencias alimentarias negativas que afectan la buena nutrición y adoptar aquellas que benefician la salud y nutrición de niñas, niños, adolescentes y adultos.



### Actividades sugeridas

- Mediante lluvia de ideas indagar con niños y niñas sobre cuáles son las comidas y bebidas propias o típicas de su comunidad que ellos y ellas conocen y los que más les gustan.
- Oriente a niños y niñas que indaguen con sus padres y familiares sobre otras comidas y bebidas típicas de su comunidad o del país y después las comenten en el aula a su docente, compañeros y compañeras.

- Exposición de comidas y bebidas típicas

Organice con niños, niñas, madres y padres de familia una exposición de comidas y bebidas típicas.

Solicite apoyo a madres y padres para elaborar diferentes bebidas y comidas típicas de su comunidad, señalando un día determinado para la actividad.

El día señalado y con ayuda de madres y padres arreglen las mesas, para ubicar las comidas y bebidas que llevaron.

- Organice a los niños y las niñas para que observen y realicen exposición de las mismas.

Después invítalos a degustar y compartir con sus compañeros y familiares los diferentes alimentos de la exposición, que expresen ¿cuál les gusta más y por qué?

- Conversar con niños y niñas que estos platillos que se elaboran tradicionalmente son muy importantes para una buena alimentación y nutrición.

- Juego: Mando, mando

Mediante el juego Mando, mando favorezca que niños y niñas expresen sus conocimientos sobre las bebidas y comidas típicas:

Mando, Mando que César nos explique ¿Qué productos se usan para la elaboración del pinolillo?

Mando, Mando a Carmen que nos diga ¿Qué productos se usan para elaborar las tortillas?

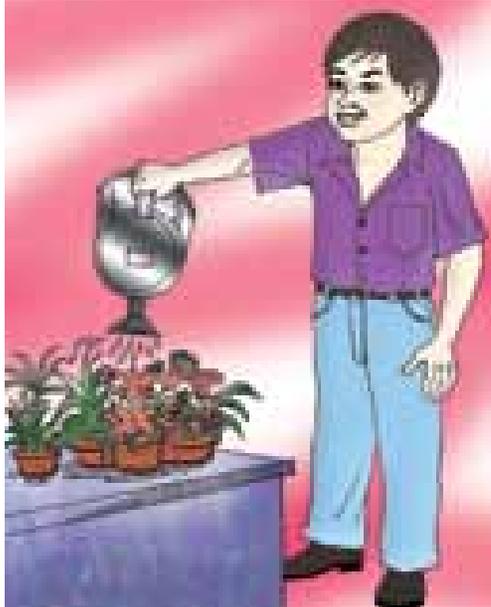
Mando, Mando que Elena nos diga ¿Cuáles productos se usan para elaborar el vigorón?

Mando, Mando que Jorge nos explique ¿Qué productos se usan para hacer el indio viejo?

Mando, mando que Felipe nos cuente ¿Qué productos se usan para elaborar el atol?

- Oriente a niños y niñas que dibujen comidas y bebidas típicas de su comunidad o región.

## Tema 2: El Agua y su uso racional



El agua es un recurso natural indispensable para la vida y la salud de las personas, los animales y las plantas. Sin agua no habría vida sobre la Tierra.

El agua potable para el consumo humano es un recurso escaso, costoso, no renovable, por eso todos tenemos la responsabilidad de cuidarla para que esté a nuestro alcance y protegerla de que no se contamine.

Es necesario utilizar nuestros recursos de manera racional, equitativa y sostenible, y tomar medidas para que el agua no sea contaminada. Las fuentes de agua pueden ser de un ojo de agua, una quebrada o un pozo. El agua para consumo humano debe estar limpia sin bacterias y microbios.

Siempre dispondremos de agua potable en nuestra casa, escuela y comunidad, si cuidamos las fuentes de agua y la red domiciliaria.

Para evitar que el agua se desperdicie o contamine, es necesario que todos, incluso, los más pequeños y pequeñas, colaboremos para mantener en buenas condiciones el servicio del agua. Lo podemos lograr si nos organizamos y adquirimos hábitos de higiene tanto en la escuela como en nuestra casa.

El agua que usamos para beber, preparar nuestros alimentos, lavar los utensilios y bañarnos, debe ser limpia, libre de impurezas y microbios.



### Actividades sugeridas

- Pida a niños y niñas que comenten, expresen sus conocimientos sobre el agua y su utilidad para la alimentación y nutrición de los seres humanos.

- Juegue con niños y niñas a inventar rimas sobre la importancia del agua para la alimentación.

- Juego Adivina, adivinador:

Los niños y niñas sentados en círculo responden preguntas de la docente tales como:

- Adivina, adivinador ¿Cómo beneficia el agua la producción de alimentos?

- Adivina, adivinador ¿Qué pasaría a las plantas de maíz, frijoles, arroz, frutas, hortalizas, y verduras si no reciben agua?
- Adivina, adivinador ¿Qué pasaría si no tenemos agua para lavar las frutas y verduras?
- Adivina adivinador ¿Qué pasaría si no tomáramos agua durante dos días?
- Adivina, adivinador ¿cómo se utiliza el agua para la elaboración de alimentos?
- Adivina, adivinador ¿Cómo sería nuestra comunidad si no existieran los ríos, lagos, lagunas, ojos de agua?
- Adivina adivinador ¿Qué pasaría en el mundo si se acaba el agua?

- Mediante lluvia de ideas pida a niños y niñas que expliquen de qué manera contaminamos las fuentes de agua.

- Oriente a niños y niñas que con ayuda de sus padres, indaguen qué enfermedades podemos adquirir por consumir agua contaminada.

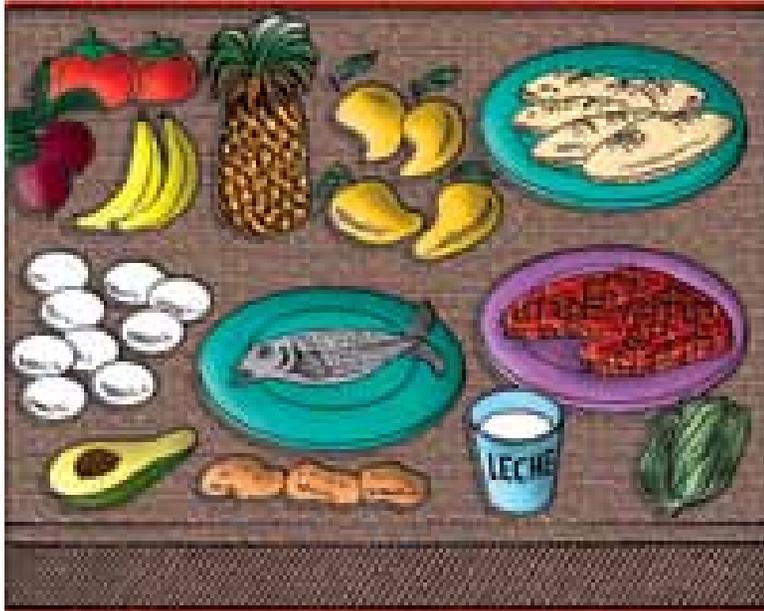
- Pregunte a niños y niñas qué acciones pueden realizar en su casa para proteger de la contaminación el agua para su alimentación o consumo.

- Organice con niños y niñas una investigación sobre las formas de purificar el agua para nuestra alimentación o consumo.

- Pida a niños y niñas que dibujen las fuentes de agua que conocen.

- Pedir a niños y niñas que propongan medidas para no contaminar y conservar las fuentes de agua.

### Tema 3: Alimentos Nutritivos



Una dieta es balanceada, cuando todos los alimentos contienen uno o más nutrientes en cantidades distintas. Cada nutriente desempeña una función concreta, esta es la razón e importancia de una dieta variada para gozar de una buena salud y nutrición. Necesitamos todos los nutrientes aportados por una variedad de alimentos para un buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

Una buena alimentación debe ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada e higiénica. Cada alimento tiene una composición diferente y no existe un alimento que por sí solo pueda satisfacer las necesidades del cuerpo. Por eso es indispensable consumir diariamente diferentes alimentos para asegurarnos de que nuestro cuerpo está recibiendo los nutrientes necesario que contribuya a su buen funcionamiento. A esto le llamamos alimentación equilibrada.

La proporción en que se encuentran cada uno de los nutrientes en los alimentos naturales es muy variable, y la función que cada uno de ellos cumple en el organismo también es distinta. La grasa y los carbohidratos se destinan a ser quemados, por lo que su función es energética. Las proteínas se encargan de formar nuevos tejidos, igualmente los minerales y las vitaminas, su función es reguladora.

Recordemos que nutrientes son las sustancias nutritivas presentes en los alimentos, que el cuerpo necesita para vivir, trabajar, desarrollarse y mantenerse sano.



#### Actividades sugeridas

- Converse con niños y niñas sobre los alimentos nutritivos que conocen y consumen.
- Organice dramatización en donde niños y niñas expresen la importancia de alimentarse con alimentos naturales como frutas y verduras.



### La Bolsa Mágica.

El día anterior solicite a padres y madres que le apoyen llevando al centro de estudio diversas frutas y verduras como mangos, naranjas, limón, pepinos, bananos, jocotes, tomates, cebollas, chiltoma, zanahoria, azúcar, sal, y utensilios como panas, rayador, colador, cuchillos, vasos y platos.

Con anterioridad introduzca en la bolsa las frutas y verduras llevadas por los padres y madres.

Organice a los niños en círculo y dígalos que jugarán a la bolsa mágica, donde mediante el tacto y el olfato van a descubrir que objetos hay dentro de la bolsa mágica.

Vaya pasando a niños y niñas de uno a una, primero les cubre los ojos con un pañuelo, después meterán su mano en la bolsa, tomarán una fruta o verdura sin sacarla pasarán sus manos por ella e intentarán descubrir por su forma o tamaño de cuál se trata.

Siempre con los ojos vendados deberán oler la fruta o verdura diciendo su nombre, color, sabor y de qué manera se utilizan para la alimentación. (Ejemplo: es una naranja, tiene cáscara a veces verde o amarilla, algunas son dulces y se pueden comer chupando su pulpa, con las más ácidas se hace refresco que es muy sabroso; es un aguacate, la cáscara es de color verde o morada, por dentro es amarillo, es un fruto muy sabroso, con aguacate, huevos cocidos, limón, sal, cebolla y tomate se hace guacamol, una comida muy sabrosa y nutritiva, también se come con arroz, tortilla, frijoles y de muchas formas).

Después todos juntos laven las frutas, verduras y utensilios con agua y jabón para elaborar una ensalada de frutas y/o ensalada.

A continuación todos juntos disfrutarán los alimentos preparados, conversando sobre los importantes nutrientes que estas frutas y verduras contienen y contribuyen para que los niños y niñas crezcan y se desarrollen saludables y aprendan mejor en la escuela.

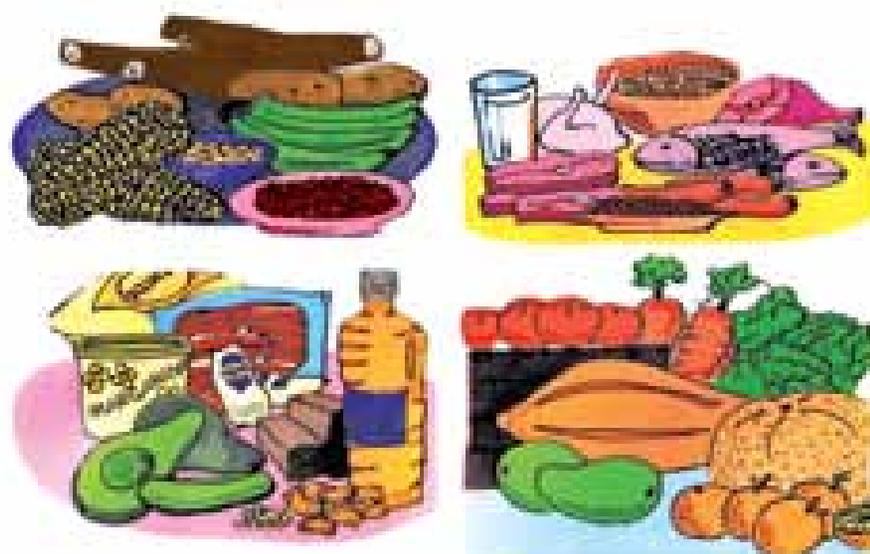
- Presente a niños y niñas diferentes dibujos de alimentos como frutas, verduras, arroz, frijoles, huevos, refrescos naturales, gaseosas, meneitos, tortillitas, otros y pida que comenten cuáles creen son nutritivos para nuestra alimentación y cuáles no.
- Comente con los niños sobre algunos productos comestibles que no son nutritivos y causan daño a nuestro cuerpo, ocasionando enfermedades.

Oriente a niños y niñas que coloren los productos alimenticios que benefician nuestra salud y marque con una X los que son dañinos.



### Evidencias de aprendizaje

- Identifica comidas y bebidas típicas de su país.
- Explica la importancia del agua para la alimentación y la nutrición.
- Practica cuidado y protección del agua.
- Explica la importancia de una alimentación nutritiva.
- Clasifica los alimentos según su valor nutritivo.
- Menciona los productos que consumimos con bajo valor nutritivo.
- Cuida su cuerpo practicando una dieta balanceada.



## 5. Componente IV: Utilización Biológica de los Alimentos



**Utilización de Biológica:** La persona depende de la condición de salud de su organismo para aprovechar al máximo todas las sustancias nutritivas que contienen los alimentos y poder tener una vida activa con calidad.

### Competencias

- Actúa con seguridad, iniciativa y autonomía en actividades individuales y grupales.
- Practica hábitos de higiene personal y medidas de prevención de riesgo.
- Reconoce las principales partes de su cuerpo y les brinda cuidado y respeto.
- Observa y expresa diferentes fenómenos naturales y sociales que ocurren en su entorno.

### Aprendizajes Esperados

- Usa adecuadamente el inodoro o letrina, jabón y toalla.
- Usa adecuadamente los utensilios para alimentarse.
- Practica normas de higiene y alimentación.
- Reconoce la importancia de mantener limpio su medio ambiente.
- Practica algunos hábitos y normas de higiene personal durante su alimentación.

- Reconoce la importancia de la limpieza de los utensilios usados para la alimentación.
- Expresa los daños que ocasiona la basura en la vida del hombre.

### Contenidos

- Higiene.
- Higiene Personal ( lavado de manos, cepillado de dientes, baño diario, limpieza de uñas y de oídos ).
- Higiene de los Alimentos ( lavado de frutas y verduras ).
- Higiene de los Utensilios.
- Higiene Ambiental.

## Tema 1: Higiene



Los hábitos de higiene en las personas evitan muchas enfermedades, nos mantiene sanos y fuertes, mejoran nuestra apariencia personal, nos traen como consecuencia mayor aceptación de las demás personas y nos hace sentir bien con nosotros mismos.

Para que nuestro organismo utilice bien las sustancias nutritivas de los alimentos, nuestras comidas deben ser preparadas, servidas y consumidas con higiene.

De nada servirá que introduzcamos en nuestras comidas alimentos suficientes y variados, si éstos, por falta de higiene o descuido, van contaminados de microbios, bacterias y otros elementos dañinos

que nos causarán dolores, malestares y hasta enfermedades que ponen en peligro la vida.

Las normas o medidas básicas de higiene comprenden cuatro aspectos importantes:

- Higiene personal.
- Higiene de los alimentos.
- Higiene de los utensilios y equipo empleado para preparar los alimentos.
- Higiene ambiental.



## Tema 2: La Higiene Personal (lavado de manos, cepillado de dientes, baño diario, limpieza de uñas y oídos)



### Las principales recomendaciones para la higiene personal son:

- Es necesario el baño diario con una adecuada limpieza del cuerpo y el cabello.
- Las manos siempre se deben mantener limpias.
- El lavado de manos debe hacerse: con agua corriente y jabón restregando cuidadosamente toda la mano y antebrazo, secándose con un paño limpio.
- El lavado de manos debe realizarse siempre antes de preparar los alimentos, comer o dar de comer y después de usar el servicio sanitario, cambiar pañales y estar en contacto con cualquier animal o basura.
- Las uñas deben mantenerse cortas y limpias, de igual manera la ropa debe mantenerse limpia.
- Evitar estornudar, tocar el cabello o la cara, toser o limpiarse el sudor cerca de los alimentos.
- Evitar preparar alimentos cuando se tiene diarrea, catarro, tos, heridas en las manos e infecciones en la piel.
- Todas estas medidas deben practicarse porque los microbios y bacterias que se encuentran en las heces, en los animales, y en nosotros mismos cuando nos enfermamos o no nos aseamos bien, pasan a los alimentos y pueden enfermar a las personas que los comen.



### Actividades sugeridas

- Rincón de Aseo.

Recolectar con madres y padres de familia artículos de aseo personal: jabón, pana para el agua, toalla o pañitos de tela y peine, para organizar el rincón de aseo. El o la docente apoyará a niños y niñas a colocar los objetos en un espacio determinado y elaborar el rótulo: Rincón de Aseo.

- Pida a niños y niñas que expresen los hábitos de higiene personal que practican a diario y como éstos contribuyen para la buena salud.
- Organice un concurso: El niño o niña que mencione más hábitos de higiene necesarios para alimentarnos correctamente.
- Oriente a los niños y niñas cantar o recitar: "Pimpón es un muñeco", destacando los hábitos de higiene personal.

**Pimpón es un muñeco  
de trapo y de cartón  
se lava las manitas  
con agua y jabón.**

**Cuando come sus frutas  
las lava con jabón  
practica hábitos de aseo  
para vivir mejor.**



### Tema 3: Higiene de los Alimentos (lavado de frutas y verduras)

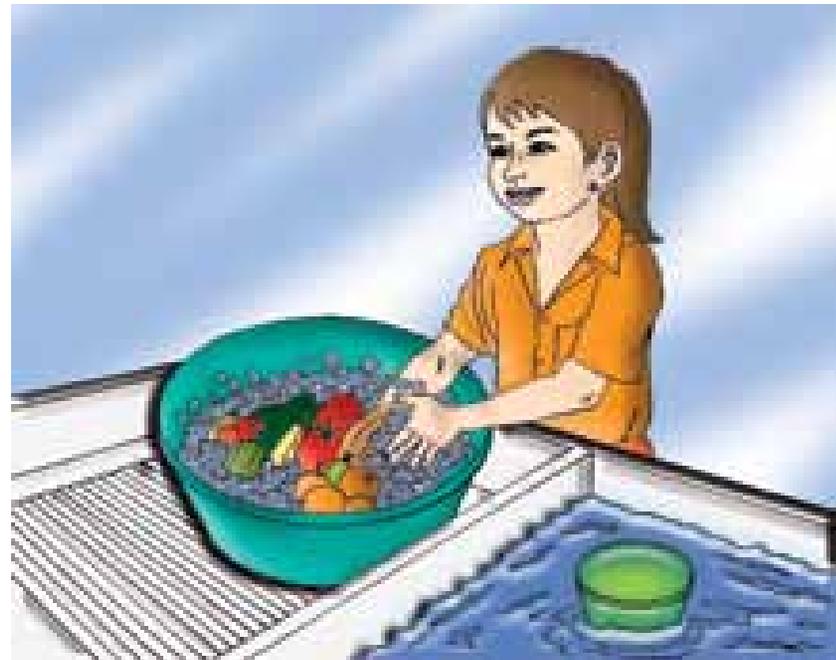


Es importante para la salud aplicar las medidas higiénicas de los alimentos como el lavado de frutas y verduras antes de consumirlas y también antes de cocinarlos. Un alimento sano es aquel que está libre de contaminación.

Las frutas y vegetales que se consumen crudos deben lavarse cuidadosamente con agua y jabón antes de consumirlos, las frutas con porciones dañadas, podridas o comidas por insectos no son comestibles.

Quitar la basura, piedras y tierra que se encuentran en los granos. El lavado consiste en usar agua para eliminar tierra, impurezas, microbios o residuos de fertilizantes que se encuentran en los alimentos.

Para algunos alimentos este lavado debe ser ligero, como en el caso del arroz o de las carnes, en otros tipos de alimentos debe usarse una esponja para restregarlos y lograr un lavado adecuado, como las frutas y vegetales.





### Actividades sugeridas

- Proponga una dramatización de las actividades de higiene personal que realizan niñas y niños antes de tomar los alimentos.
- Mediante lluvia de ideas indague qué prácticas de higiene realizan los niños y las niñas antes de comer frutas, verduras u otros alimentos?
- Pida a niños y niñas que expresen cuándo debemos lavarnos las manos y dientes.
- Proponga conversaciones donde niños y niñas manifiesten ¿qué pasaría si consumimos frutas y alimentos sucios, en mal estado o mordidos por insectos, roedores y otros?
- Pida a niños y niñas inventar un cuento acerca de un niño que se enfermó por comer sin lavarse las manos.
- Invite a los niños y niñas a cantar “ De Colores”, destacando el consumo de alimentos nutritivos.

### “De Colores”

De colores, de colores son los alimentos que compra mamita,  
De colores, de colores son todas las frutas que a diario  
comemos.

De colores, de colores es el maicito y los frijolitos.  
Es por eso, que en mi familia, y  
Toditos en el pueblo muy sano estamos (repetir).

Adaptado de: Taller Quiché y Sololá



## Tema 4: Higiene Ambiental



La adecuada provisión de agua potable y medios de eliminación de excretas y basura contribuyen a prevenir las enfermedades que alteran en las personas la buena utilización biológica de los alimentos.

La Higiene ambiental es un factor determinante para mantener una buena salud, debemos mantener limpio el sitio donde se preparan los alimentos, debe estar retirado de basureros, charcas de agua sucia y mantener libre de basura los alrededores de nuestra casa.

El basurero debe mantenerse alejado del lugar donde se preparan los alimentos y mantenerlo tapado, procurando no dejar la basura acumulada por mucho tiempo, porque los desperdicios además del mal olor atraen a moscas, cucarachas y ratas.



### Actividades sugeridas

- Organice con niños y niñas conversaciones sobre la importancia de una adecuada higiene ambiental para evitar la contaminación de los alimentos.
- Preguntar cómo podemos mejorar la higiene ambiental en nuestra casa, escuela y comunidad?
- Pedir a niños y niñas que propongan y practiquen acciones para contribuir con la higiene ambiental.
- Con niños, niñas, madres y padres de familia organice una jornada de elaboración y decoración de depósitos para recolección de basura en la escuela y su casa, haciendo uso de materiales de desecho y del medio como cajas, potses vacíos, arena, semillas, flores, vasos, platos desechables, recortes de papel, otros.
- Organice con niñas, niños, madres y padres de familia jornadas de limpieza en el aula.

## Tema 5: Higiene de los Utensilios



Los utensilios y recipientes que se utilizarán en la preparación de los alimentos: ollas, cucharones; así como los que se usan para servir los alimentos: platos, vasos, cucharas se deben lavar con agua y jabón antes y después de su uso. Una vez lavados poner a escurrir boca abajo sobre una mesa limpia o bien tapados con un trapo limpio para protegerlos del polvo e insectos.

Es importante colocar los utensilios y recipientes en un mueble cerrado para protegerlos de la contaminación de los roedores y cucarachas u otros animales que nos puedan transmitir enfermedades al contaminar los utensilios que utilizamos en preparar y servir nuestros alimentos.



### Actividades sugeridas

- Mediante lluvia de ideas pregunte a niños y niñas qué pasa cuando no lavamos los utensilios usados para nuestra alimentación.
- Promueva que niños y niñas expresen la importancia de la limpieza de los utensilios que utilizan para cocinar y comer.
- Organice dramatización donde los niños y las niñas representen como proteger los utensilios que se usan para la alimentación, de la contaminación con polvo, basura, animales y otros elementos contaminantes.

### Evidencias de aprendizajes

- Practica hábitos de higiene personal y ambiental.
- Practica normas de higiene para alimentarse.
- Explica las causas de la falta de higiene, personal, de los alimentos, de los utensilios y ambiental.
- Pone la basura en su lugar.

## 6. Referencias Bibliográficas

- Alimentar la mente para combatir el hambre. FAO y Asociación Alimentar la mente para combatir el hambre, 2002. [www.feedingminds.org/fmh@fao.org](http://www.feedingminds.org/fmh@fao.org)
- Crear y Manejar un Huerto Escolar. Un Manual para profesores, padres y comunidades. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Roma, 2006.
- Enseñanza de Nutrición en Agricultura, un enfoque multidisciplinario. Pautas para Escuelas de América Latina. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. División de Política Alimentaria y Nutrición. Autores Sergio Valiente, Teresa Boj y Fernando Espinoza, 1988.
- Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional. Análisis de la Situación Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) — 2006. MAGFOR
- Gobierno de Nicaragua, INEC. Análisis de la Pobreza y la SAN en Nicaragua. 2004.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deportes (2000). Guía Multinivel: "Aprender Haciendo con Niñas y Niños de los Preescolares y Centros Comunitarios". Managua-Nicaragua.
- Ministerio de Educación, (2009). Programa de Educación Inicial (3 a 5 años). Serie Educativa: "Educación Gratuita y de Calidad, Derecho Humano Fundamental de las y los Nicaragüenses". Managua-Nicaragua.



UNA - MANAGUA

