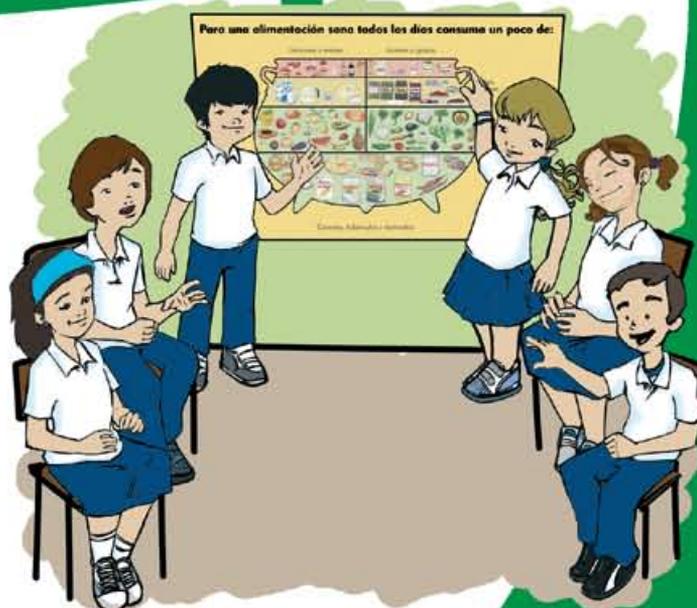




Alimentar la mente para crecer y vivir sanos

Cuadernillo de trabajos prácticos Primer ciclo de la EEB



Autoridades

Luis Alberto Riart, *Ministro de Educación y Cultura*

Enzo Cardozo Jiménez, *Ministro de Agricultura y Ganadería*

Esperanza Martínez, *Ministra de Salud Pública y Bienestar Social*

Jorge Alberto Meza Robayo, *Representante FAO Paraguay*

Pedro Gómez de la Fuente, *Director General de Relaciones Internacionales y Enlaces Interinstitucionales - Director Nacional del Proyecto Ministerio de Educación y Cultura*

Dora Inés Perrotta, *Directora General de Educación Inicial y Escolar Básica Ministerio de Educación y Cultura*

Nancy Oilda Benítez, *Directora General de Currículum, Evaluación y Orientación Ministerio de Educación y Cultura*

Darío Ruíz Herrera, *Director General de Fortalecimiento del Proceso Educativo Ministerio de Educación y Cultura*

Juan Valentín García Miró, *Director de Extensión Agraria Ministerio de Agricultura y Ganadería*

Laura Mendoza de Arbo, *Directora General del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social*

Susana Sánchez, *Directora de Políticas y Programas Alimentarios Nutricionales durante el Ciclo Vital del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social*

Equipo Técnico del Proyecto

Myrian Stella Mello, *Consultora Nacional Principal*

Mónica Gavilán, *Consultora en Desarrollo de Materiales Educativos*

Robert Gayoso, *Consultor en Desarrollo de Materiales Educativos*

Valeria Menza, *Oficial de Nutrición, FAO*

María Teresa Oyarzun, *Consultora Internacional en Nutrición*

María Marta Andreatta, *Consultora Internacional en Programas Educativos en Alimentación y Seguridad Alimentaria*

Equipo Técnico Interinstitucional

Ministerio de Educación y Cultura

Susana Rodríguez, *Técnica de la Dirección General de Relaciones Internacionales y Enlaces Interinstitucionales*

Lyz Núñez, *Técnica de la Dirección General de Educación Inicial y Escolar Básica*

Teresita Aquino, *Técnica de la Dirección General de Currículum, Evaluación y Orientación*

Gladys Giménez, *Técnica de la Dirección General de Currículum, Evaluación y Orientación*

Gladys Arzamendia, *Técnica de la Dirección General de Fortalecimiento del Proceso Educativo*

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Juana Redondo, *Jefa del Departamento de Políticas y Coordinación de la Atención Nutricional del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición.*

Rosalba Canela, : *Encargada de la Sección Diseño de Contenidos y Métodos de Educación del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición.*

Nancy Schapt, *Técnica de la Sección Diseño de Contenidos y Métodos de Educación del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición.*

Ministerio de Agricultura y Ganadería

Estelvina Centurión, *Técnica de la Dirección de Educación Agraria*

Miriam Allende, *Técnica del Departamento de Agroindustria de la Dirección de Extensión Agraria*

Diseño, diagramación e ilustración-Versión

Preliminar: Amado Escobar y Lautaro Rinaldi

Ajustes de Diseño Versión Final: Patricia Carreras

Edición: Octubre, 2010

Si bien se respeta la equidad de género en la expresión gramatical, en este documento se aplicará la expresión "niños" para referirse a niños y niñas; "alumnos" para referirse a alumnos y alumnas; "docente" para referirse a profesoras y profesores; "director" para referirse a director y directora; y "padres" para referirse a "madres y padres". Esta decisión es al sólo efecto de facilitar la lectura de este material.

Presentación

En el marco del Proyecto “Fortalecimiento de la educación sobre la seguridad alimentaria y la nutrición mediante el establecimiento del Programa **Alimentar la mente para combatir el hambre**”, el Ministerio de Educación y Cultura presenta los materiales educativos **Alimentar la mente para crecer y vivir sanos**, dirigidos a los alumnos y docentes de la Educación Escolar Básica (EEB), con el propósito de mejorar los conocimientos sobre nutrición y fomentar prácticas de alimentación saludables, en apoyo a la prevención de problemas nutricionales y de salud en los niños del Paraguay.

Estos materiales didácticos, desarrollados para articularse con el currículum de la EEB, están compuestos por una **Guía didáctica** y un **Cuadernillo de trabajos prácticos**. La **Guía didáctica** está dirigida a los docentes y tiene el propósito de brindar orientaciones metodológicas, así como el marco conceptual y las actividades de aprendizaje para el desarrollo de las capacidades previstas. El **Cuadernillo de trabajos prácticos** está dirigido a los alumnos para propiciar un aprendizaje dinámico mediante la reflexión acerca de sus propias prácticas, el análisis de información relevante y el desarrollo de diversas actividades.

La elaboración de estos materiales educativos se realizó en un proceso participativo e interinstitucional, por consultores nacionales, técnicos de los Ministerios de Educación y Cultura, Agricultura y Ganadería, Salud Pública y Bienestar Social y especialistas de la FAO.

La presente edición dirigida al Primer ciclo de la EEB, es una versión que incorpora ajustes en su estructura y contenido a partir de las sugerencias recogidas durante la validación realizada en 43 escuelas de Asunción, Central, Cordillera, Paraguari y Presidente Hayes, gracias a la colaboración de los supervisores, técnicos, directores, docentes y alumnos de dichas instituciones.

Se espera que estos materiales educativos sean una contribución para promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, de manera que los alumnos y alumnas incorporen prácticas que les permitan mejorar su salud y bienestar.

Octubre, 2010



Luis Alberto Riart
Ministro

Ministerio de Educación y Cultura



Enzo Cardozo Jiménez
Ministro

Ministerio de Agricultura y Ganadería



Esperanza Martínez
Ministra

Ministerio de Salud Pública
y Bienestar Social



Jorge Meza Robayo

Representante
FAO Paraguay



Niños y niñas del Primer ciclo

¿Sabían que para estar sanos necesitamos comer una variedad y cantidad adecuada de alimentos? No comer en la cantidad y variedad suficiente, o incluso comer demasiado, puede causarnos enfermedades.

Para ayudarles a saber cuánta comida es suficiente a esta edad, cómo alimentarse para crecer sano y qué estilo de vida deben tener, se han desarrollado estos materiales educativos llamados **Alimentar la mente para crecer y vivir sanos**, que les acompañará a lo largo de la Educación Escolar Básica con nuevas ediciones para cada ciclo.

Este **Cuadernillo de trabajos prácticos** se elaboró pensando en ustedes. En él encontrarán informaciones, dibujos, historias e historietas organizados en fichas, que junto con las preguntas de reflexión, las actividades de aprendizaje y los mensajes les ayudará a aprender acerca de cómo alimentarse mejor.

Les pedimos especialmente que compartan con sus amigos y con su familia todo lo aprendido sobre la alimentación y nutrición. Además, es muy importante que cuiden este **Cuadernillo de trabajos prácticos** para que otros niños puedan volver a utilizarlos en los años siguientes.

Recuerden que si estos aprendizajes los incorporan a su vida diaria, podrán tener buenos hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable, que si los mantienen en el tiempo, les ayudará a crecer sanos y fuertes y a tener un mayor bienestar.

¡Esperamos que se diviertan mientras aprenden con **Alimentar la mente para crecer y vivir sanos!**

Índice

Unidad 1 Alimentación y vida saludable	1
Ficha N° 1: Olla nutricional de las Guías Alimentarias del Paraguay (GAP).....	2
Ficha N° 2: Grupo Cereales, tubérculos y derivados de la Olla nutricional.....	3
Ficha N° 3: Grupo Frutas de la Olla nutricional	4
Ficha N° 4: Grupo Verduras de la Olla nutricional.....	5
Ficha N° 5: Grupo Leche y derivados de la Olla nutricional.....	6
Ficha N° 6: Grupo Carnes, legumbres secas y huevos de la Olla nutricional	7
Ficha N° 7: Grupo Azúcares o mieles de la Olla nutricional.....	8
Ficha N° 8: Grupo Aceites y grasas de la Olla nutricional.....	9
Ficha N° 9: Selecciona los alimentos que comes en tu desayuno.....	10
Ficha N° 10: Un desayuno saludable.....	11
Ficha N° 11: Selecciona los alimentos que comes en tu media mañana y merienda	12
Ficha N° 12: Media mañana y merienda saludables.....	13
Ficha N° 13: Selecciona los alimentos que comes en tu almuerzo o en tu cena	15
Ficha N° 14: Un almuerzo saludable.....	17
Ficha N° 15: Una cena saludable.....	18
Ficha N° 16: Alimentos recomendados para niños de 6 a 10 años.....	19
Ficha N° 17: Opciones para una alimentación saludable	21
Ficha N° 18: Transformación de la Pantera Poderosa (Historieta).....	22
Ficha N° 19: Descifra las claves secretas de la energía	25

Unidad 2. Higiene y alimentación 26

Ficha N° 20: El lavado correcto de las manos 27

Ficha N° 21: El cepillado correcto de los dientes 28

Ficha N° 22: El baño diario 29

Ficha N° 23: El cuidado de la higiene a la hora de comer 30

Unidad 3: Seguridad alimentaria 31

Ficha N° 24: Los tomates de Miguel y Ana (Cuento) 32

Ficha N° 25: El Derecho a la alimentación 35

Ficha N° 26: La Seguridad alimentaria 36

Ficha N° 27: Aprendiendo a seleccionar alimentos en la cantina escolar 37

Ficha N° 28: ¡A trabajar en la huerta! 39

Unidad 1

Alimentación y vida saludable

Capacidad 1: Distingue los alimentos de cada grupo de la Olla nutricional.



Para crecer, desarrollarme y estar sano necesito una alimentación variada.

Capacidad 2: Identifica las necesidades alimentarias de los niños en edad escolar.



Debo comer cinco veces en el día para cubrir mis necesidades alimentarias.

Capacidad 3: Reconoce que la actividad física ayuda a crecer sano.



Realizar actividad física junto con una alimentación variada me ayuda a crecer sano.



Al terminar esta Unidad sabremos que:

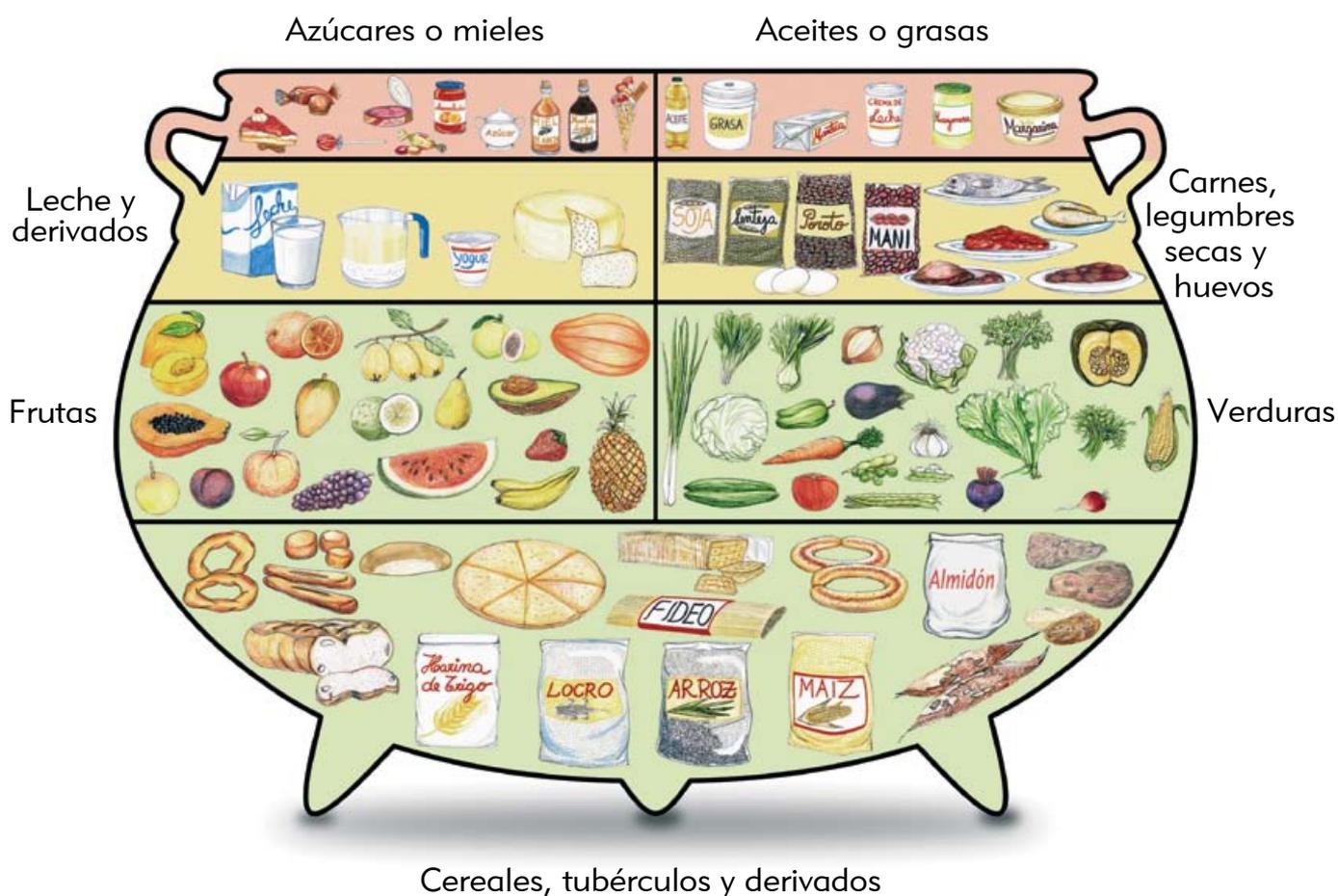
- Una alimentación variada es necesaria para crecer, desarrollarse y estar sanos.
- En conjunto, las cinco comidas diarias (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena) deben aportar a los niños en edad escolar los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales.
- Las necesidades nutricionales se deben cubrir con alimentos de los siete grupos de la Olla nutricional.
- Realizar actividad física y tener una alimentación variada nos ayuda a crecer sanos.

Ficha N° 1

Olla nutricional de las Guías Alimentarias del Paraguay (GAP)



¿Cuáles son los alimentos que más te gustan?



Actividad de aprendizaje

Dibuja o nombra alimentos de cada grupo de la Olla nutricional que puedes incluir en tus comidas diarias para mejorar tu alimentación.



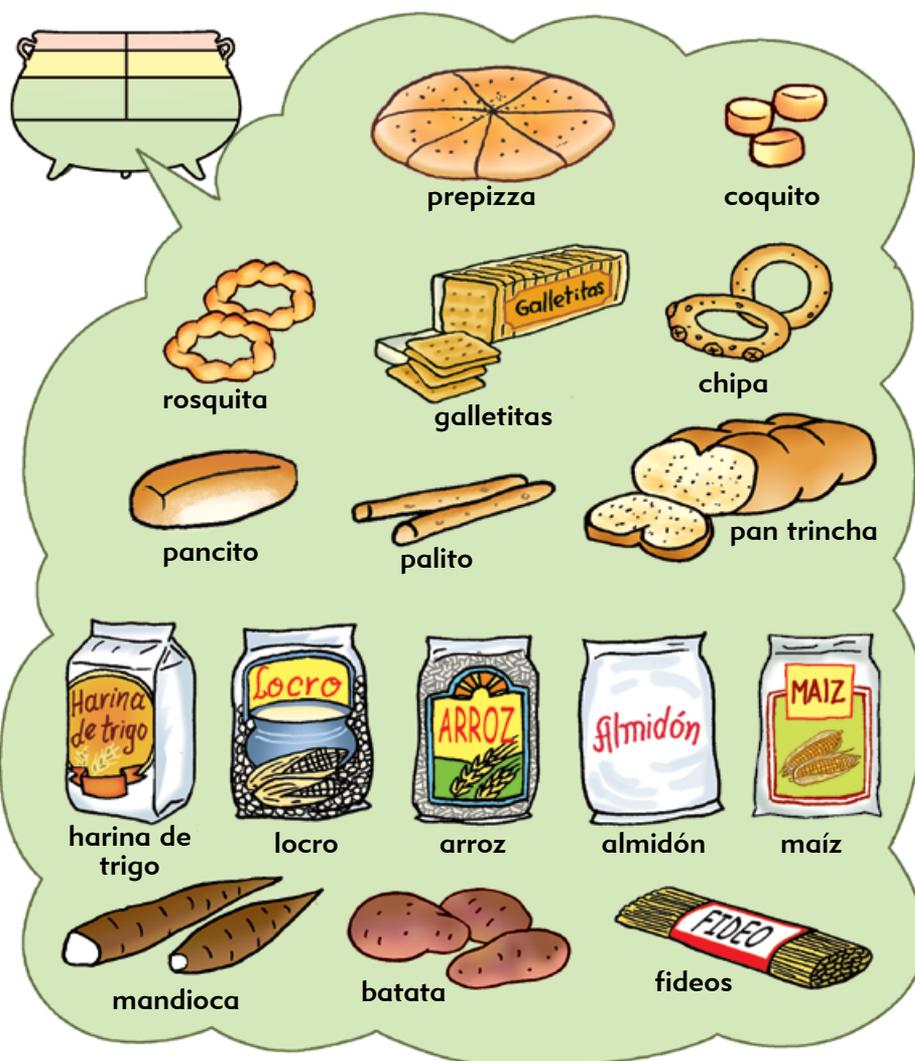
La Olla nutricional contiene alimentos de los siete grupos que necesitamos comer diariamente.

Ficha N° 2

Grupo Cereales, tubérculos y derivados de la Olla nutricional



¿Por qué crees que el Grupo cereales tubérculos y derivados está ubicado en la base de la Olla nutricional?



Actividad de aprendizaje

Dibuja o nombra alimentos del grupo Cereales, tubérculos y derivados que consumes en tu desayuno, almuerzo y cena.



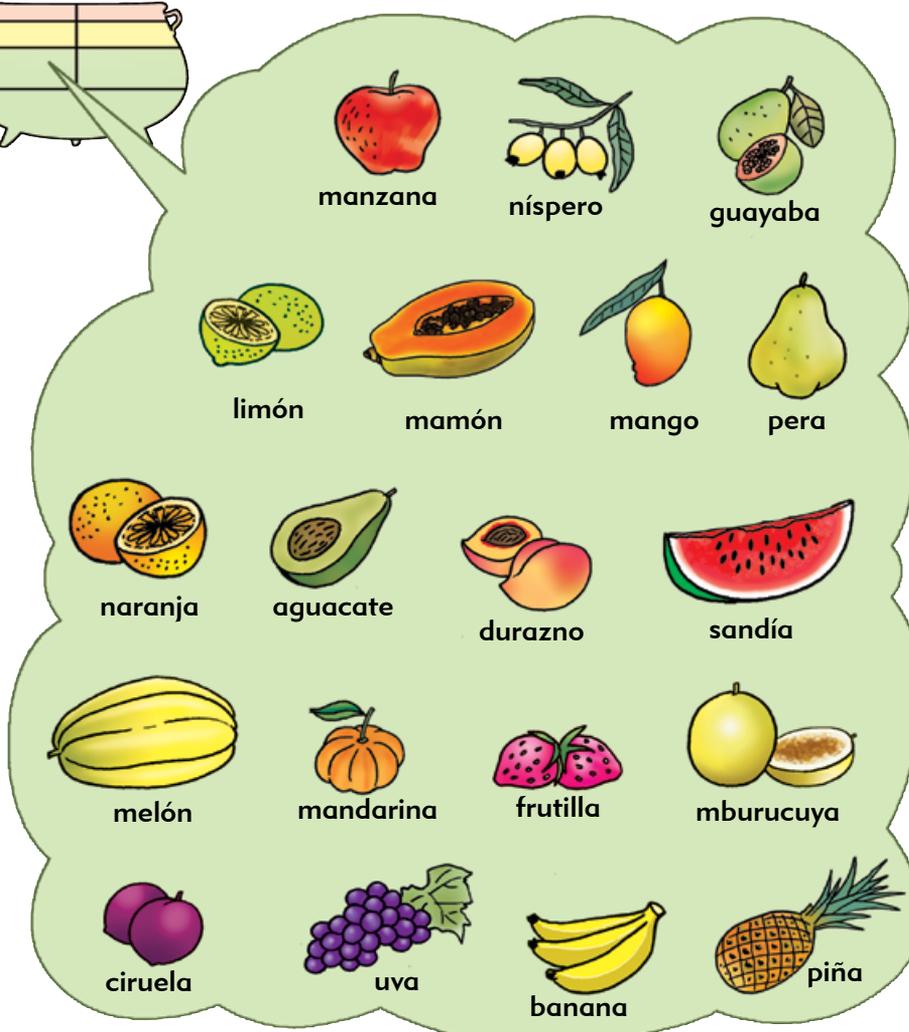
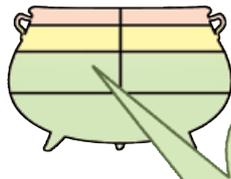
Los cereales, tubérculos y derivados nos dan energía para realizar nuestras actividades diarias.

Ficha N° 3

Grupo Frutas de la Olla nutricional



¿Cuáles son las frutas que más te gustan? ¿Por qué?



Actividad de aprendizaje

Dibuja o nombra las frutas que te gustaría comer en tu desayuno, media mañana, almuerzo y cena.



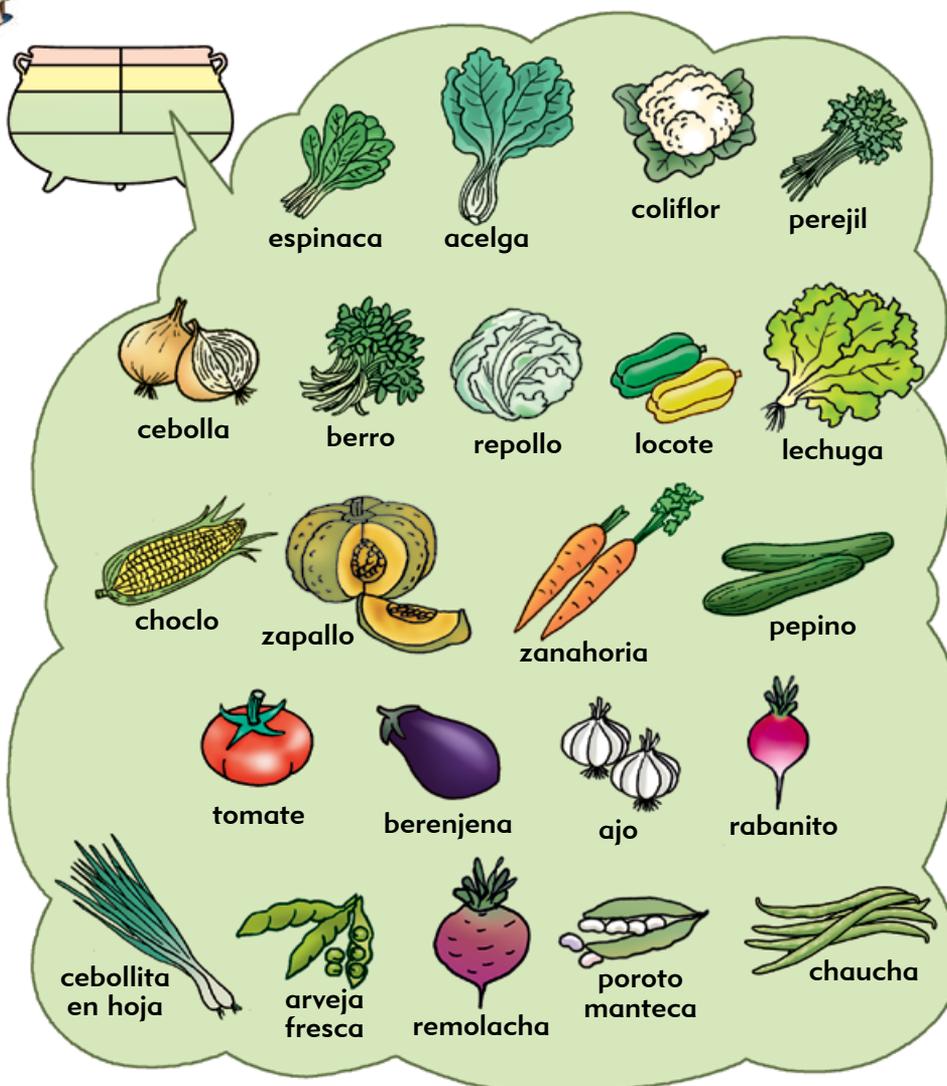
Disfrutemos comiendo frutas frescas y sobre todo las de estación.

Ficha N° 4

Grupo Verduras de la Olla nutricional



¿Cuáles son las verduras que más te gustan?



Actividad de aprendizaje

Dibuja o nombra verduras de color: verde, lila, amarillo y rojo.



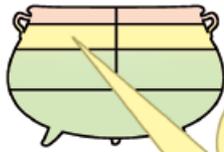
Comamos verduras todos los días y que sean de diferentes colores.

Ficha N° 5

Grupo Leche y derivados de la Olla nutricional



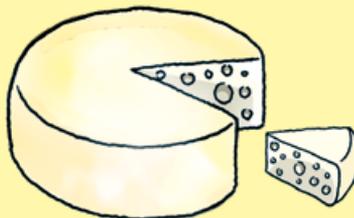
¿Sabes de donde se obtiene la leche?



yogur



leche



queso



Actividad de aprendizaje

Recorta y pega en tu cuaderno alimentos del grupo leche y derivados que consumes diariamente.



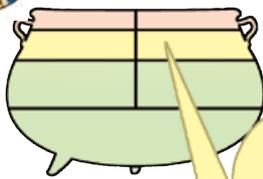
La leche y sus derivados nos ayudan a crecer sanos y a tener huesos y dientes fuertes.

Ficha N° 6

Grupo Carnes, legumbres secas y huevos de la Olla nutricional



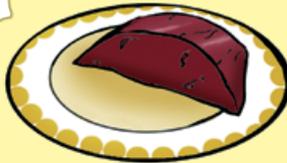
¿Cuáles son los tipos de carnes, legumbres secas y huevos que conoces?



Pescado



carne de pollo



hígado



carne vacuna



riñón



huevos



soja



lenteja



poroto



Actividad de aprendizaje

Dibuja o nombra los diferentes tipos de carnes, legumbres secas y huevos que puedes consumir en cada día de la semana para variar tu alimentación.



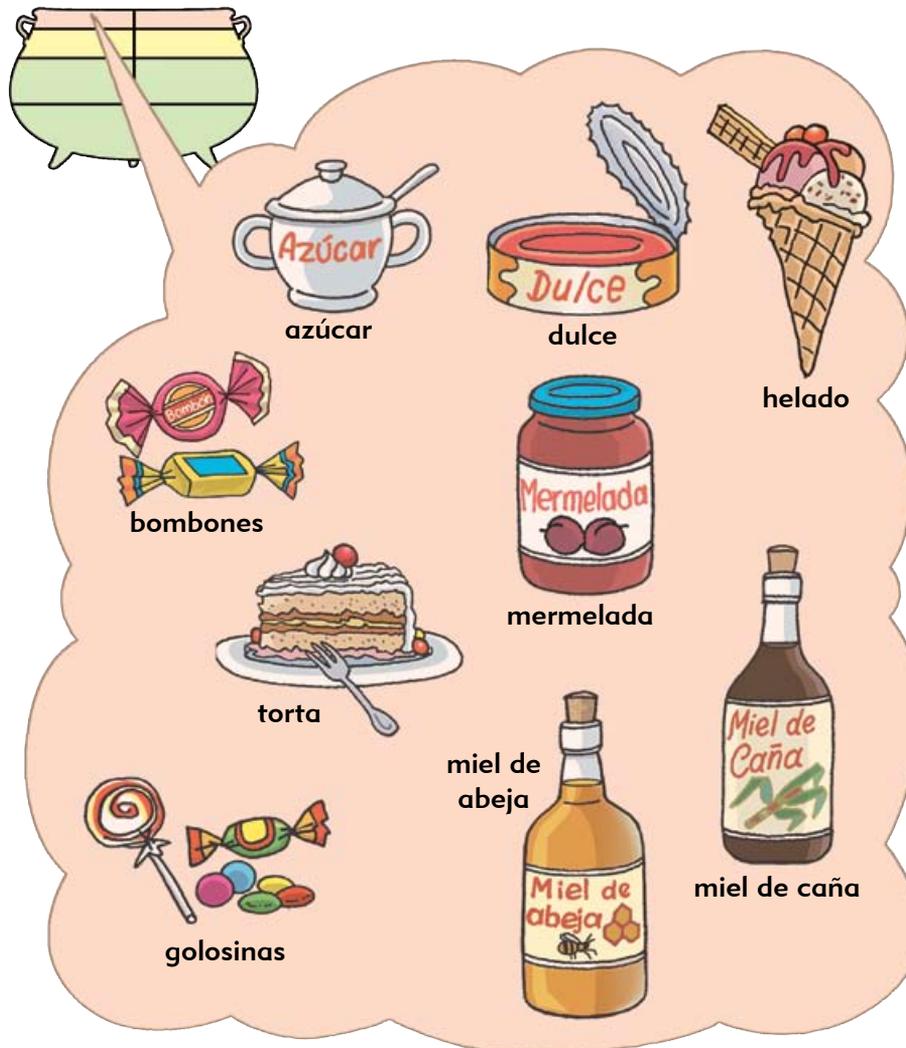
Comamos todo tipo de carnes, legumbres secas y huevos, alternándolas en las comidas durante la semana.

Ficha N° 7

Grupo Azúcares o mieles de la Olla nutricional



¿Por qué crees que el grupo azúcares o mieles está ubicado en la parte superior de la Olla nutricional?



Actividad de aprendizaje

Dibuja alimentos del grupo azúcares o mieles, cuyo consumo diario puedes disminuir para cuidar tu salud.



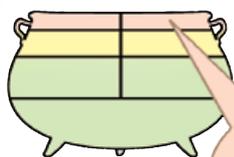
Comamos poca cantidad de caramelos, dulces, golosinas y gaseosas para cuidar nuestra salud.

Ficha N° 8

Grupo Aceites y grasas de la Olla nutricional



¿Sabes que alimentos contienen aceites y grasas?



aceite



crema de
leche



margarina

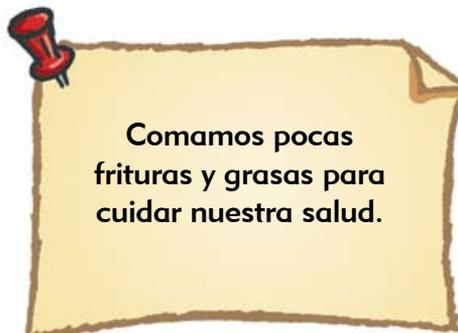


mayonesa



Actividad de aprendizaje

Dibuja alimentos del grupo aceites o grasas que conozcas.



Comamos pocas
frituras y grasas para
cuidar nuestra salud.

Ficha N° 9

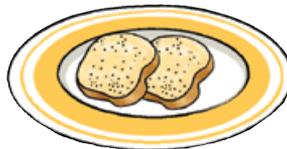
Selecciona los alimentos que comes en tu desayuno



¿Cuáles de estos alimentos desayunas habitualmente?



galletita



pan



chipa



mermelada



naranja



cocido negro



cocido con leche



chocolate



leche



café negro



café con leche



mamón



yogur



manzana



mbeju



mandioca



banana



pera



Actividad de aprendizaje

Dibuja los alimentos que más te gustan para desayunar.



El desayuno es una de las comidas más importantes del día.
¡No dejemos de hacerlo!

Ficha N° 10

Un desayuno saludable

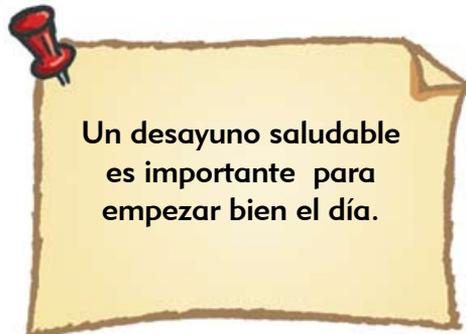


¿Qué alimentos debe incluir un desayuno saludable?



Actividad de aprendizaje

Dibuja dos opciones de desayuno saludable.



Un desayuno saludable es importante para empezar bien el día.

Ficha N° 11 **Selecciona los alimentos que comes en tu media mañana y merienda**



¿Cuáles de estos alimentos comes en la media mañana y en la merienda?



chipa



naranja



mamón



leche



mermelada



galletita



café con leche



cocido con leche



cocido negro



manzana



café negro



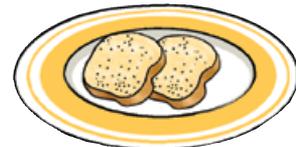
mandioca



yogur



chocolate



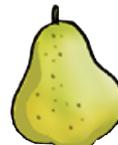
pan



banana



mbeju



pera



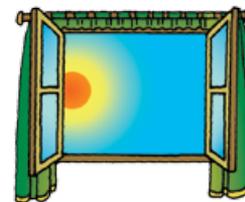
Actividad de aprendizaje

Dibuja los alimentos que más te gustan para la media mañana y la merienda.



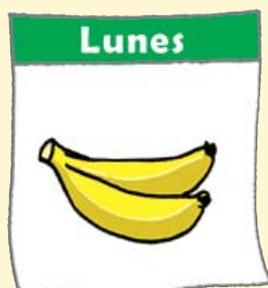
Para las meriendas de la mañana y de la tarde nada mejor que una fruta de estación, un vaso de leche o un yogurt.

Ficha N° 12 Media mañana y merienda saludables

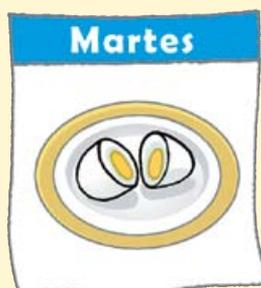


¿Qué alimentos debe incluir una media mañana y merienda saludable?

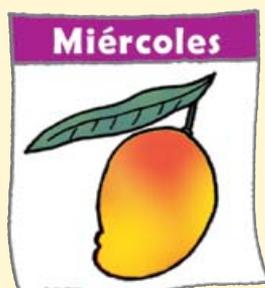
Opciones de alimentos para la media mañana



2 bananas chicas



1 huevo cocido



1 mango



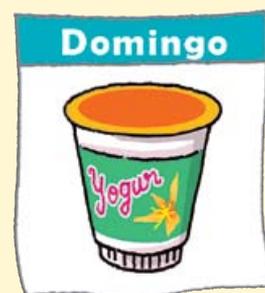
1 puñado de maní



1 pan con queso y lechuga



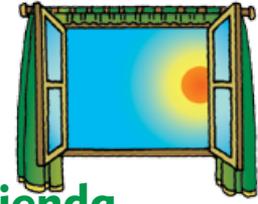
1 porción de piña



1 yogur

Aclaración Importante: estos son ejemplos de alimentos para una media mañana y merienda saludable, los que se pueden reemplazar por otros de su mismo grupo de las GAP.

¡Recuerda tomar frecuentemente agua!



Opciones de alimentos para la Merienda



Lunes

1 sandwich de queso + 1 vaso de jugo



Martes

1 puñadito de coco + 1 vaso de leche



Miércoles

1 mamón



Jueves

1 pan con mermelada
+ 1 vaso de leche



Viernes

1 yogur + una manzana



Sábado

1 ensalada de frutas



Domingo

1 chipa + 1 taza de
cocido con leche



Actividades de aprendizaje

1. Anota los alimentos que ofrecen en la cantina para la merienda.
2. Dibuja alternativas para una media mañana y merienda saludable, con alimentos que ofrece la cantina o que puedes traer de tu casa.



La hora del recreo es un buen momento para consumir alimentos saludables.

Ficha N° 13

Selecciona los alimentos que comes en tu almuerzo o en tu cena



¿Cuáles de estos alimentos almuerzas habitualmente?
¿Cuáles de estos alimentos te gustan para cenar?



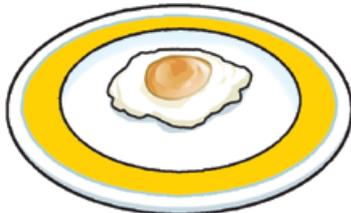
Bife de carne



tallarín



vori vori



huevo frito



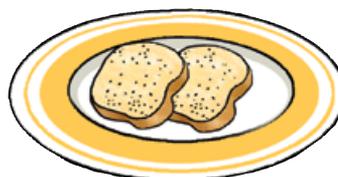
albóndiga



mandioca



polenta



pan



puchero



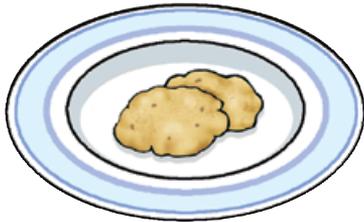
poroto con arroz



Presa de pollo



estofado de riñoncito



Tortilla



guiso de arroz



soyo



arroz



ensalada



papas fritas



pancho



caldo de fideo



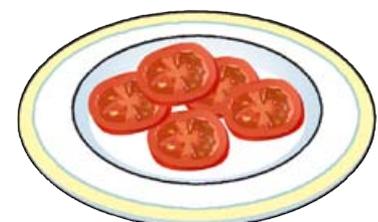
bife de hígado



sandwich



bife coyoque



tajadas de tomate



Actividades de aprendizaje

1. Dibuja los alimentos que te gusta comer a la hora del almuerzo.
2. Recorta y pega los alimentos que te gusta comer a la hora de la cena.



El almuerzo y la cena deben incluir alimentos de todos los grupos de la Olla nutricional para cubrir nuestras necesidades alimentarias.

Ficha N° 14 Un almuerzo saludable



¿Qué alimentos debe tener un almuerzo saludable?



Actividad de aprendizaje

Dibuja dos alternativas de almuerzo saludable.



Tratemos de variar los alimentos que comemos en el almuerzo e incluyamos siempre ensaladas frescas.

Ficha N° 15 Una cena saludable



¿Qué alimentos debe incluir una cena saludable?



Actividad de aprendizaje

Dibuja dos alternativas de cena saludable.



La cena también debe tener alimentos variados y es un momento ideal para compartir con la familia.

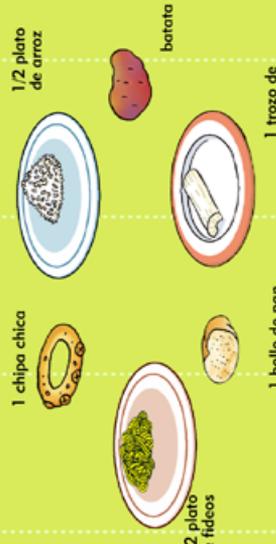
Ficha N° 16

Alimentos recomendados para niños de 6 a 10 años

¿Conoces los alimentos de cada grupo que debes comer diariamente?



Grupo de alimentos	Ejemplos de porciones de alimentos	Frecuencia de consumo
Leche y derivados	 1 taza de leche  1 yogur  1 pedazo de queso	Todos los días
Carnes	 1 presa de pollo  1 trozo de carne	4 a 5 veces por semana
Legumbres secas	<p>Recuerda que los días que consumes legumbres secas o huevo no necesitas comer carne y viceversa.</p>  1/4 plato de lenteja  1/4 plato de poroto	2 a 3 veces por semana
Huevos	 1 huevo	2 a 3 veces por semana
Verduras	 1 plato de Ensalada de verduras frescas  1 plato de Ensalada de verduras cocidas	Todos los días

Frutas	 <p>1 manzana 1 mandarina 1 banana</p>	Todos los días
Cereales, tubérculos y derivados	 <p>1/2 plato de arroz batata 1 trozo de mandioca 1 chipa chica 1 bollo de pan 1/2 plato de fideos</p>	Todos los días
Azúcares o mieles	 <p>1 cucharadita de miel de abeja 1 cucharadita de azúcar 1 cucharadita de mermelada</p>	Poca cantidad
Aceites y grasas	 <p>1 cucharadita de aceite 1 cucharadita de margarina 1 cucharadita de manteca</p>	Poca cantidad
Agua		Todos los días



El consumo de alimentos de los siete grupos debemos completar con las cinco comidas diarias.

Los ejemplos de porciones pueden ser reemplazados por otros alimentos del mismo grupo, para ser distribuidos en las 5 comidas diarias.

Ficha N° 17

Opciones para una alimentación saludable



¿Cuánto has aprendido sobre los alimentos?



Actividad de aprendizaje

Analiza las propuestas de comidas y elimina el alimento que está demás:

Desayuno A	Desayuno B	Desayuno C	Desayuno D
Almuerzo A	Almuerzo B	Almuerzo C	Almuerzo D

Una alimentación variada es más rica y nutritiva.

Ficha N° 18 Transformación de la Pantera Poderosa (Historieta)



¿Sabías que una alimentación saludable te ayuda a ser fuerte y físicamente activo?







Fuente: USDA, Food and Nutrition Service (2008)
<http://www.fns.usda.gov/eat-smart-play-hard-kids/library/files/transformation-comic.pdf>



Actividad de aprendizaje

Nombra dos acciones sencillas que puedes realizar para parecerte más a la Pantera Poderosa.



Alimentarnos con inteligencia y jugar activamente es la clave para crecer bien.

Ficha N° 19

Descifra las claves secretas de la energía



¿Por qué los alimentos que comes influyen en tus ganas de realizar actividades y de jugar?

1. Estar físicamente  es divertido, ¡y también ayuda a sentirse bien!

2. Equilibra lo que comes con 


3. Come una variedad de frutas, verduras y 



4. Equilibra tu día con 

 y



Fuente: adaptado de USDA, Food and Nutrition Service. <http://www.fns.usda.gov>

a-		b-	
c-		d-	
e-		f-	
g-		h-	
i-		j-	
k-		l-	
m-		n-	
o-		p-	
q-		r-	
s-		t-	
u-		v-	
w-		y-	
z-			



Actividad de aprendizaje

Usa tus conocimientos de detective y la clave de la derecha para descubrir los mensajes secretos.

Para crecer sanos y fuertes es necesario alimentarnos bien y mantenernos activos.

Unidad 2

Higiene y alimentación

Capacidad 1: Practica hábitos de higiene que favorecen la salud y la alimentación.



Cuido mi higiene personal y la higiene de mis comidas.



Al terminar esta Unidad sabremos que:

- El lavado de manos correcta y frecuentemente es esencial para prevenir enfermedades.
- La higiene en torno a los alimentos es importante para prevenir enfermedades.
- El cepillarse los dientes después de cada comida y antes de dormir ayuda a mantener los dientes sanos.



Ficha N° 20 El lavado correcto de las manos



¿Por qué crees que debemos lavarnos las manos varias veces en el día?



Sube los puños de tu blusa o camisa hasta el codo.



Mójate hasta el antebrazo.



Enjabónate bien las manos, de preferencia con un jabón desinfectante.



Frota tus manos entre sí y entre los dedos, realizando movimientos circulares.



Sécate con una toalla limpia y de uso personal.



Enjuégate bien con agua corriente, de modo que el agua limpia baje de tus muñecas a tus dedos.



Cepilla bien tus manos y uñas.



Actividad de aprendizaje

Practica el lavado correcto de las manos.



El lavado de las manos es una de las formas más efectivas de prevenir enfermedades.



Ficha N° 21

El cepillado correcto de los dientes



¿Sabes por qué es importante que te cepilles correctamente los dientes?



Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo.



Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba.



Las muelas se limpian con movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás.

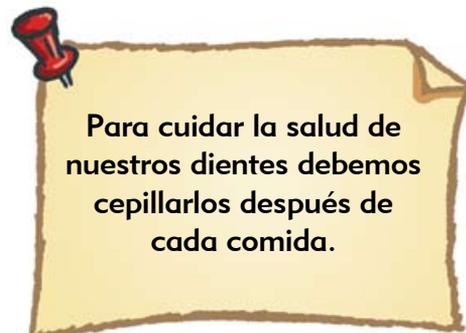


Por último se debe cepillar la lengua, con un suave movimiento de barrido de adentro hacia fuera.



Actividad de aprendizaje

Practica el cepillado correcto de tus dientes.



Para cuidar la salud de nuestros dientes debemos cepillarlos después de cada comida.



Ficha N° 22 El baño diario



¿Crees que es necesario bañarse todos los días? ¿Por qué?



Actividad de aprendizaje

Dibuja los elementos que utilizas para tu baño diario.



Con el baño diario cuidamos nuestra salud y nuestro aspecto personal.



Ficha N° 23 El cuidado de la higiene a la hora de comer



¿Por qué es importante cuidar el aseo de la casa y de los alimentos?



Actividad de aprendizaje

Recorta y pega o dibuja en tu cuaderno las tareas en las que puedes ayudar para que la casa esté siempre limpia.



La limpieza de la casa es una de las principales formas de prevenir la contaminación de nuestros alimentos.

Unidad 3

Seguridad alimentaria

Capacidad 1: Distingue las etapas del sistema alimentario primario.



Para que los alimentos lleguen a mi mesa pasan por distintas etapas.

Capacidad 2: Reconoce el Derecho a una alimentación saludable.



Tengo derecho a alimentarme saludablemente.

Capacidad 3: Colabora en un proyecto escolar que ayude a mejorar la Seguridad alimentaria.



Yo también puedo colaborar para mejorar mi alimentación.



Al terminar esta Unidad sabremos que:

- Para llegar a nuestra mesa los alimentos deben pasar por distintas etapas.
- Todas las personas tenemos derecho a alimentarnos saludablemente.
- Todos podemos colaborar con acciones que ayuden a mejorar nuestra alimentación.

Ficha N° 24

Los tomates de Miguel y Ana (Cuento)



¿Sabes cuáles son etapas que recorren los alimentos hasta llegar a nuestra mesa?



La tierra estaba húmeda por la lluvia y abonada. Miguel preparaba el campo con su nuevo arado.



Miguel y Ana plantaron con cuidado pequeñas plantas de tomate que habían obtenido de las semillas.



Ellos cuidaban con mucho cariño las plantas y añadían abono para que sus tomates crecieran mejor.



Un día vieron pequeñas flores entre las hojas verdes. Y luego, bajo cada una de esas flores apareció un tomate pequeño, verde y redondo.



Cuando los tomates se volvieron grandes y rojos, Miguel supo que estaban blandos y jugosos y listos para comer.



Después de unos días, Miguel y Ana fueron temprano al campo con unas cajas grandes a recoger todos los tomates para poder llevarlos al mercado del pueblo.



Miguel descargó sus cajas en un lado de la plaza del mercado y esperó que llegaran los compradores para transportarlas a las grandes ciudades.



Pedro llegó en su camión de cargas y compró todos los tomates de Miguel, quien le ayudó a cargar las cajas de tomates en el camión.



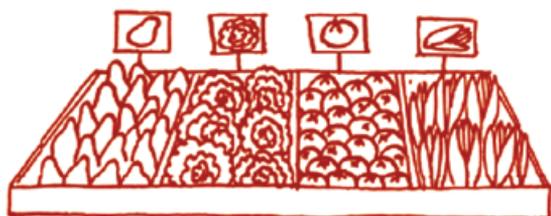
Mientras Miguel estaba en el mercado, Ana recogió más tomates maduros que aún quedaban en la huerta, para preparar salsa.



Cuando Miguel regresó del mercado, Ana ya había preparado las conservas caseras de salsa de tomate, que consumirían mucho después, cuando ya no hubiera tomates frescos.



Pedro detuvo su camión en la puerta del supermercado y descargó algunas de las cajas de tomates que se colocaron en una sala oscura y fresca.



Por la mañana, los trabajadores colocarían los tomates en los estantes bien limpios bajo las luces brillantes del supermercado.



Los restantes tomates de Miguel y Ana continuaron su viaje hasta la fábrica de alimentos. Allí los cocieron y les añadieron sal y condimentos para envasarlos en brillantes latas redondas que se almacenarían hasta su venta.



Los tomates de Miguel y Ana, ya convertidos en salsa, podrían conservarse durante muchos meses, serían transportados y comprados para alimentar a muchas personas.



Hasta es posible que un día, cuando se haya terminado en casa la salsa que Ana conservó, vayan al mercado de su pueblo y compren una lata de tomates envasados hechos con los tomates que ellos mismos cultivaron.

Fuente: Adaptado de Alimentar la mente para combatir el hambre. FAO, 2002. Roma, Italia. p:102-104.



Actividad de aprendizaje

Selecciona un alimento y dibuja cada etapa por las que pasa hasta llegar a tu mesa.



Los alimentos pasan por muchas etapas desde su producción hasta su consumo.

Ficha N° 25 El Derecho a la alimentación



¿Es justo que existan niños que pasan hambre?



Actividad de aprendizaje

Analiza cada situación y comenta con tus compañeros.



Todos tenemos Derecho a una alimentación saludable.

Ficha N° 26 La Seguridad alimentaria



¿Qué puedes hacer para mejorar tu alimentación?



Seguridad alimentaria significa contar con alimentos suficientes y variados para poder alimentarse adecuadamente todos los días.



Actividad de aprendizaje

Dibuja acciones que puedes realizar para mejorar tu alimentación.



Podemos colaborar en proyectos para mejorar nuestra Seguridad alimentaria.

Ficha N° 27

Aprendiendo a seleccionar alimentos en la cantina escolar



¿Sabes qué alimentos preferir durante el recreo? ¿Por qué?

Alimentos recomendados para las cantinas escolares



Frutas naturales.



Jugos y ensalada de frutas naturales de la estación.



Pan Integral



Sandwiches de verdura, jamón y queso.



Huevo duro, pasado por agua.



Tartas, choclo hervido.



Variedad de chipas, chipa so'o.



Maíz tostado, maní tostado.



Productos lácteos.



Gelatina con frutas.



Fuente: Guías Alimentarias del Paraguay. Asunción, MSPyBS/INAN. 2006.

Alimentos no recomendados para las cantinas escolares

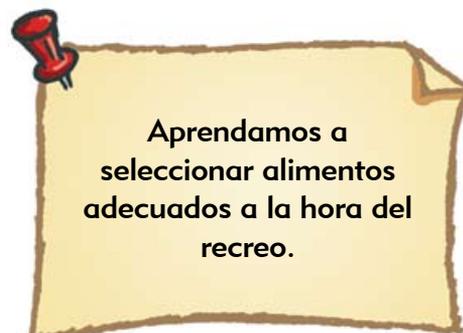
	Alimentos envasados ricos en grasa y azúcares.	
	Frituras (empanadas, croquetas, milanesas)	
	Galletitas dulces con relleno	
	Alfajores	
	Saladitos (papas fritas, palitos)	
	Golosinas (caramelos, chicles, chupetines)	
	Gaseosas	
	Helados elaborados con jugos artificiales.	
	Jugos artificiales (en polvo), listos para consumo	
	Pancho	

Fuente: Guías Alimentarias del Paraguay. Asunción, MSPyBS/INAN. 2006.



Actividades de aprendizaje

1. Visita la cantina de la escuela para ver los alimentos que ofrece.
2. Anota al menos 3 alimentos recomendados para consumir durante los recreos.



Ficha N° 28 ¡A trabajar en la huerta!



¿Sabes que tu ayuda para cuidar de la huerta es muy importante?



Riego de la huerta

El riego regular es esencial para el crecimiento de las plantas de la huerta.

- Regar el suelo y no las hojas, dejando que el agua vaya a las raíces.
- No ahogar las plantas regando en exceso.
- Regar temprano en la mañana o al final de la tarde.
- Dejar que la tierra se seque entre un riego y otro.

Desmalezar

Arrancar las malezas ayuda a que las plantas de la huerta puedan crecer mejor.

- Arrancar las malezas de raíz en forma periódica.
- Realizar esta actividad cuando la tierra este húmeda.

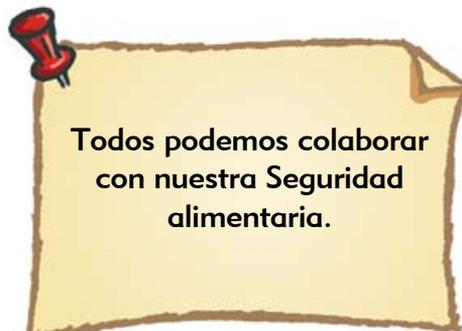


Adaptado de Crear y manejar un huerto escolar. FAO, Roma, 2006.



Actividad de aprendizaje

Escribe 3 compromisos personales para lograr el éxito en el proyecto de seguridad alimentaria de tu grado.





Alimentar la mente para
combatir el hambre
www.feedingminds.org