

# GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

ÁREA DE CIENCIAS NATURALES  
Primer y Segundo Ciclo de Educación Básica



EDICIÓN PRELIMINAR



REPÚBLICA DE HONDURAS  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

# GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

ÁREA DE CIENCIAS NATURALES  
Primer y Segundo Ciclo de Educación Básica



Proyecto Educación Alimentaria y Nutricional en las Escuelas Primarias TCP/HON/3101 (T)  
Programa Especial para la Seguridad Alimentaria GCP/HON/022/SPA

Tegucigalpa - Honduras  
2010

Esta Guía Metodológica ha sido diseñada dentro del **Proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional para las Escuelas Primarias**, que realiza la Secretaría de Educación con la Cooperación Técnica y financiera de la FAO (Proyecto TCP/HON/3101) y el apoyo del Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (GCP/HON/022/SPA), para fortalecer la enseñanza de la alimentación y nutrición en el primero y segundo ciclo de la educación básica.

**Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) Viale delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia.**

Se autoriza la reproducción y difusión del material contenido en este producto para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto informativo para venta u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor.

- Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse a:
- Secretaría de Educación. 1ª avenida entre 2ª y 3ª calle, Comayagüela, M.D.C, Honduras. Teléfonos: (504) 238-4325, 238-4260
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Colonia Palmira, Avenida Juan Lindo, Sendero Guyana, Casa # 2450, Tegucigalpa, Honduras, Teléfono (504) 236-7321 o al correo electrónico: [fao-hn@fao.org](mailto:fao-hn@fao.org)

Todos los derechos reservados, Secretaría de Educación. 2010.





## República de Honduras Secretaría de Educación

**José Alejandro Ventura**  
Secretario de Estado en el Despacho de Educación

**Elia del Cid**  
Sub Secretaria Técnico-Pedagógico

**Nelly Pineda Ayala**  
Directora General de Servicios Pedagógicos

**José Ochoa**  
Jefe Departamento de Diseño Curricular

**Lurdis Dolores Suazo**  
Coordinadora Sección de Educación Básica

---

### **Equipo técnico de la Secretaría de Educación, Departamento de Diseño Curricular-Sección Educación Básica**

Héctor Amílcar Bardales

Luis Roberto Pavón  
Victoria Danelia Urbina  
Lesbia Damary Betancourth  
Lesbia Ramírez Lara

Irma Rosa Perdomo  
Sagrario Ferrufino  
Lurdis Suazo  
Maria Luisa Ramos

---

### **Cooperación Técnica de FAO**

Elsa Victoria López  
Mayra Maritza Muñoz  
Carmen Dárdano  
Roguer Argueta (fotografías)

## PRESENTACIÓN

Con especial agrado estamos entregando un instrumento curricular de mucho valor para docentes, estudiantes y comunidad en general, ya que se trata de promover y fortalecer el desarrollo de contenidos temáticos sobre alimentación y nutrición, como una conducta de vida sostenible.

La Conferencia Internacional FAO/OMS, sobre nutrición reconoció la importancia del papel de la educación en la nutrición como un medio para la lucha contra el hambre. El Presidente de la República Porfirio Lobo Sosa, en su compromiso para con el pueblo hondureño, ha señalado que el Sistema Educativo debe promover acciones que tengan como meta, aumentar y diversificar los alimentos disponibles para los hogares pobres y a la vez informar y motivar a los padres y madres de familia a buscar mejores prácticas alimentarias que contribuyan a elevar su calidad de vida.

En el presente documento se plantean los temas de alimentación y nutrición que el Diseño Curricular Nacional de Educación Básica (DCNEB), considera útiles y valiosos para resolver problemas reales. La propuesta didáctica debe ser desarrollada desde una concepción metodológica que involucre a los y las alumnas en el mejoramiento de la nutrición como una estrategia de prevención, basada en el cambio de comportamientos y modificación de hábitos alimenticios.

Seguros que la participación de los jóvenes en tan enriquecedoras experiencias, les permitirá adquirir un mayor sentido de pertenencia y responsabilidad para con sus semejantes, en ese sentido la Secretaría de Educación por mi medio, compromete sus esfuerzos de acompañamiento y promoción de alianzas estratégicas con cuanta instancia u organización a nivel nacional o internacional se requiera para la consolidación y sostenibilidad de tan importante componente educativo.

**JOSÉ ALEJANDRO VENTURA SORIANO**  
Secretario de Estado en el Despacho de Educación

200 DÍAS DE CLASES CON CALIDAD POR NUESTROS NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES  
CONCERTAR PARA EDUCAR



# Índice



Introducción .....	1
I. Perfil del egresado o egresada en relación a la alimentación y nutrición .....	2
II. Sugerencias metodológicas .....	2
<b>III. Primer ciclo</b>	
<b>Primer grado</b>	
Bloque 1. Los seres vivos en su ambiente .....	04
Bloque 2. El ser humano y la salud .....	08
<b>Segundo grado</b>	
Bloque 1. Los seres vivos en su ambiente .....	10
Bloque 2. El ser humano y la salud .....	14
Bloque 4. Materia, energía y tecnología .....	16
<b>Tercer grado</b>	
Bloque 1. Los seres vivos en su ambiente .....	19
Bloque 2. El ser humano y la salud .....	22
Bloque 4. Materia, energía y tecnología .....	30
<b>IV. Segundo ciclo</b>	
<b>Cuarto grado</b>	
Bloque 1. Los seres vivos en su ambiente .....	34
Bloque 4. Materia, energía y tecnología .....	38
<b>Quinto grado</b>	
Bloque 1. Los seres vivos en su ambiente .....	42
Bloque 2. El ser humano y la salud .....	45
Bloque 3. La tierra y el universo .....	47
<b>Sexto Grado</b>	
Bloque 1. Los seres vivos en su ambiente .....	49
Bloque 2. El ser humano y la salud .....	51
Bloque 3. La tierra y el universo .....	55

V. Contenidos de alimentación y nutrición complementarios a la Guía Metodológica .....	58
--	----

## **Alimentación sana**

A. Conceptos básicos .....	59
B. Los alimentos .....	60
C. Los nutrientes y sus funciones en el organismo .....	64
D. Selección, conservación y preparación de alimentos .....	72
E. Manejo higiénico de los alimentos .....	78

## **Nutrición y salud**

A. Relación entre crecimiento y alimentación .....	81
B. Composición de una dieta balanceada .....	82
C. Alimentación en el ciclo de vida .....	82
D. Alimentación en casos especiales .....	91

## **Producción de alimentos en la escuela y el hogar**

A. Seguridad alimentaria en el hogar y la comunidad .....	93
B. Proyectos productivos en la escuela o en el hogar .....	97

## **VI. Glosario de los contenidos complementarios .....**

Bibliografía .....	103
--------------------	-----

## **Anexo**

Instructivo para el uso del material educativo .....	106
--	-----

## **Listado de cuadros y gráficos**

Cuadro 1. Ejes temáticos de alimentación y nutrición .....	59
Cuadro 2. Alimentos agrupados según su origen .....	61
Cuadro 3. Nutrientes, fuentes alimentarias y funciones que realizan en el organismo .....	65
Cuadro 4. Resumen de los macronutrientes .....	68
Cuadro 5. Vitaminas .....	69-70
Cuadro 6. Minerales .....	71
Cuadro 7. Características de la alimentación de acuerdo al desarrollo y capacidad del niño o niña .....	86
Cuadro 8. Raciones recomendadas para el preescolar .....	87
Cuadro 9. Raciones recomendadas para el escolar .....	88
Cuadro 10. Recomendaciones para personas con sobrepeso u obesidad .....	92
Cuadro 11. Recomendaciones para personas con bajo peso o desnutrición .....	93
Gráfico 1. Cadena Alimentaria y Nutrición .....	35



# INTRODUCCIÓN

La Secretaría de Educación, con el apoyo técnico y financiero de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO/Proyecto TCP/HON/3101), desarrolla un proyecto para fortalecer la enseñanza aprendizaje de la alimentación y nutrición en el primero y segundo ciclo de la educación básica.

El proyecto contempla en sus objetivos, el diseño de estrategias y actividades educativas que apoyen las prácticas pedagógicas de los docentes para mejorar el desarrollo de los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los escolares, así como desarrollar y validar tanto un programa de capacitación docente, como un set de materiales educativos que apoyen la enseñanza de la alimentación y nutrición de los escolares y sus familias.

La **“Guía Metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición”** forma parte del conjunto de materiales educativos diseñados para los docentes. Tiene como finalidad fortalecer los contenidos de alimentación y nutrición que se encuentran en las diferentes áreas del Diseño Curricular de la Educación Básica. La misma, ha sido elaborada siguiendo los lineamientos curriculares y la secuencia paulatina de conceptos, actividades y procesos, que deben manejar los docentes a fin de desarrollar eficientemente la educación alimentaria y nutricional.

Para sistematizar estos contenidos, se procedió a la revisión de las áreas de Ciencias Naturales, Educación Física, Ciencias Sociales y Comunicación del DCNEB. Posteriormente se diseñó un cuadro de alcances y secuencias, enmarcado en tres componentes básicos de la educación alimentaria y nutricional, según el nivel de desarrollo conceptual y actitudinal de los escolares, seleccionando el área de Ciencias Naturales, para construir la guía metodológica, por identificarse en ésta los contenidos específicos.

En el proceso de validación de la Guía participaron técnicos de diferentes unidades de la Secretaría de Educación y docentes de las escuelas piloto del proyecto.

Esperamos que el uso consciente de este importante material de apoyo, promueva en el alumnado la construcción de un estilo de vida saludable, que se proyecte a las familias y a la comunidad en general.





## Perfil

## del egresado o egresada en relación a la alimentación y nutrición

Se espera que el alumno y alumna al egresar del primero y segundo ciclo:

1. Maneje los conceptos básicos de alimentación y nutrición.
2. Interprete las recomendaciones nutricionales y las aplique.
3. Seleccione los alimentos que debe consumir de acuerdo a las recomendaciones nutricionales.
4. Practique buenos hábitos de higiene y salubridad.
5. Relacione el valor de una buena alimentación con el cuidado de su salud.
6. Tome sus propias decisiones en cuanto a los alimentos que debe consumir.
7. Valore los recursos alimentarios locales y los utiliza en su alimentación.

## Sugerencias

## Metodológicas

La Guía Metodológica contiene sugerencias e información complementaria de cómo aplicar los contenidos de alimentación y nutrición para realizar una adecuada educación alimentaria nutricional. Cada docente, con la creatividad que le caracteriza, puede enriquecerla y ajustarla a las necesidades de sus alumnos y a su contexto de trabajo.

1. Estudie cuidadosamente cada tema antes de desarrollarlo con los escolares.
2. Auxíliese de textos científicos para ampliar sus conocimientos.....
3. Para explicar los contenidos, utilice alimentos y materiales concretos.
4. Aplique técnicas innovadoras y actividades recreativas, ya que la enseñanza de la alimentación y nutrición debe ser amena y práctica.
5. Familiarice al alumnado con el estudio de la alimentación y nutrición, propiciando la valoración de los alimentos naturales.
6. Desarrolle las lecciones siguiendo el orden lógico que presenta la guía.
7. Enlace los temas de la guía con las diferentes áreas del DCNEB.
8. Practique hábitos alimentarios saludables, para ser un ejemplo de lo que esta enseñando.
9. Refuerce el hecho de que las decisiones alimentarias son parte de la vida y deben ser autónomas, pero deben responder a un estilo de vida saludable.