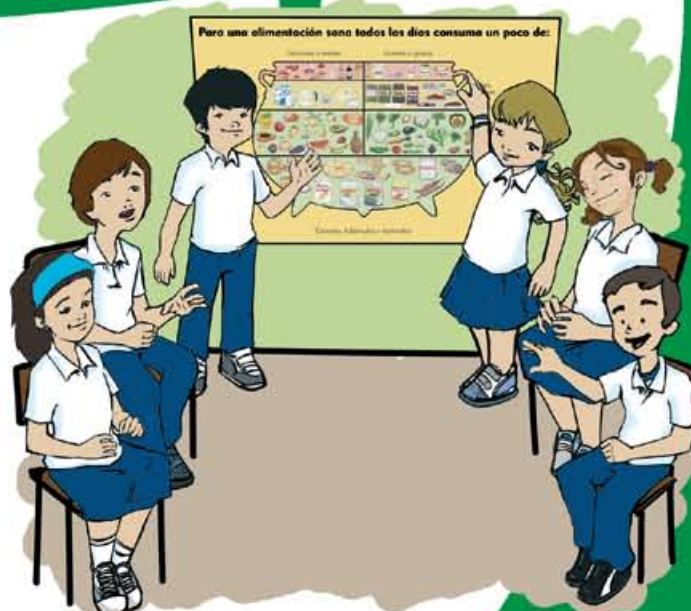


Octubre, 2010



# 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, Paraguarí 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



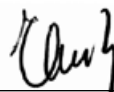
Luis Alberto Riart  
Ministro

Ministerio de Educación y Cultura



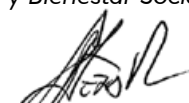
Enzo Cardozo Jiménez  
Ministro

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

<b>Unidad 1 Alimentación y vida saludable</b>	<b>1</b>
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.

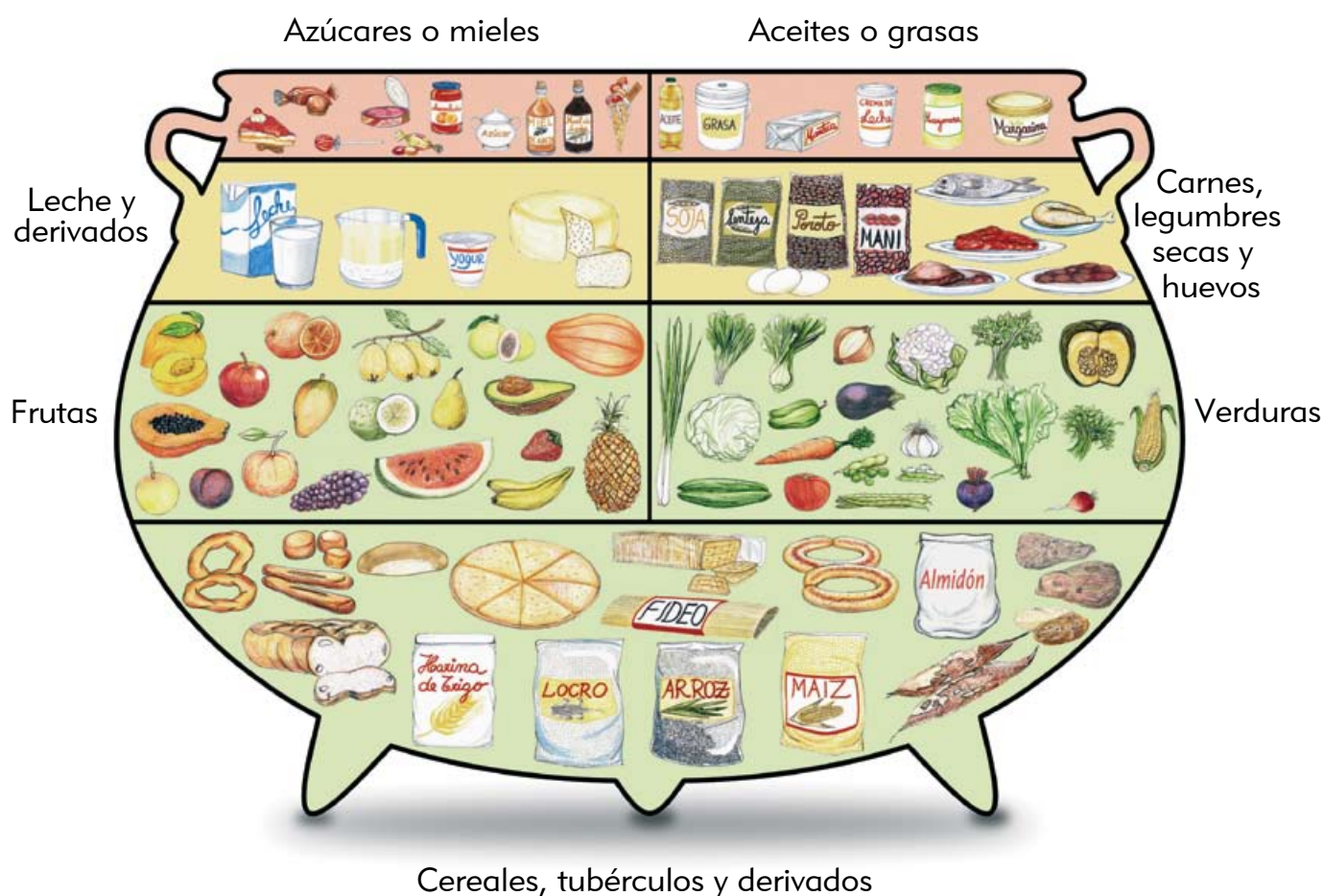


## Ficha N° 1

# 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.



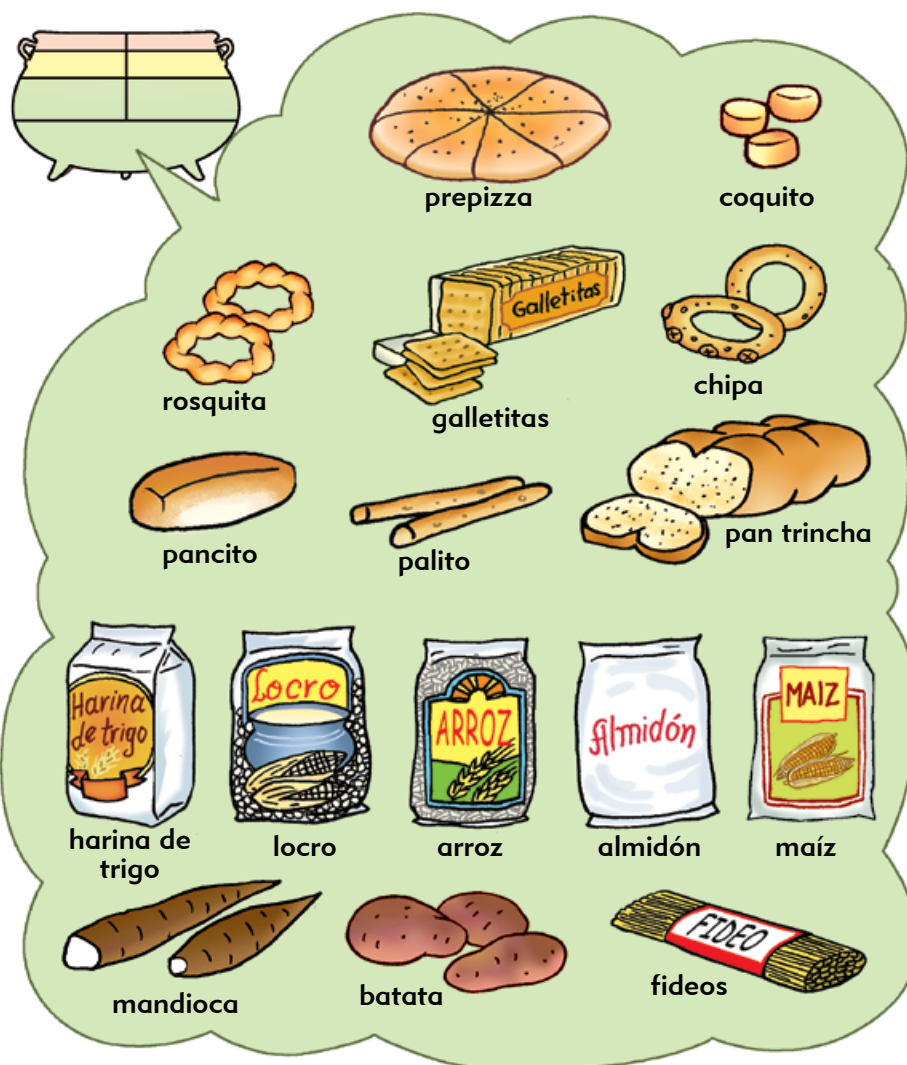
La Olla nutricional contiene alimentos de los siete grupos que necesitamos comer diariamente.

## 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.



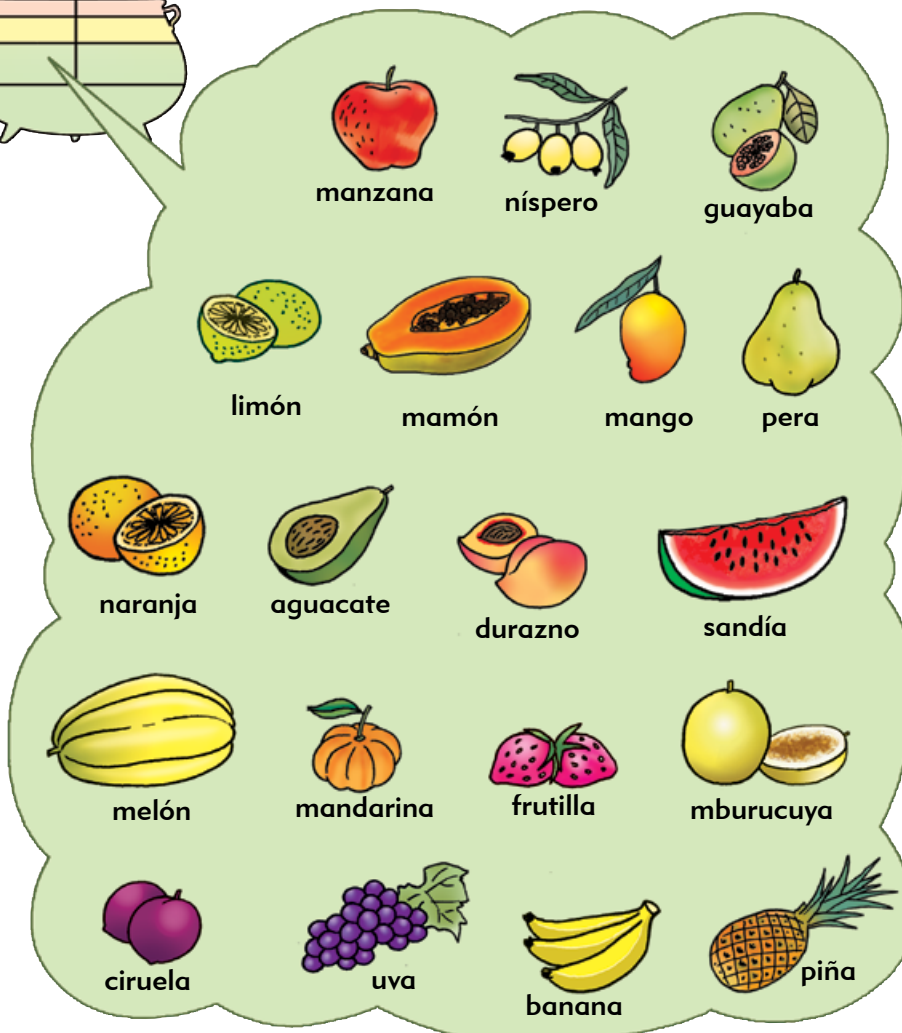
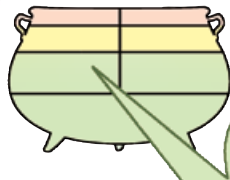
Los cereales, tubérculos y derivados nos dan energía para realizar nuestras actividades diarias.

### 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.



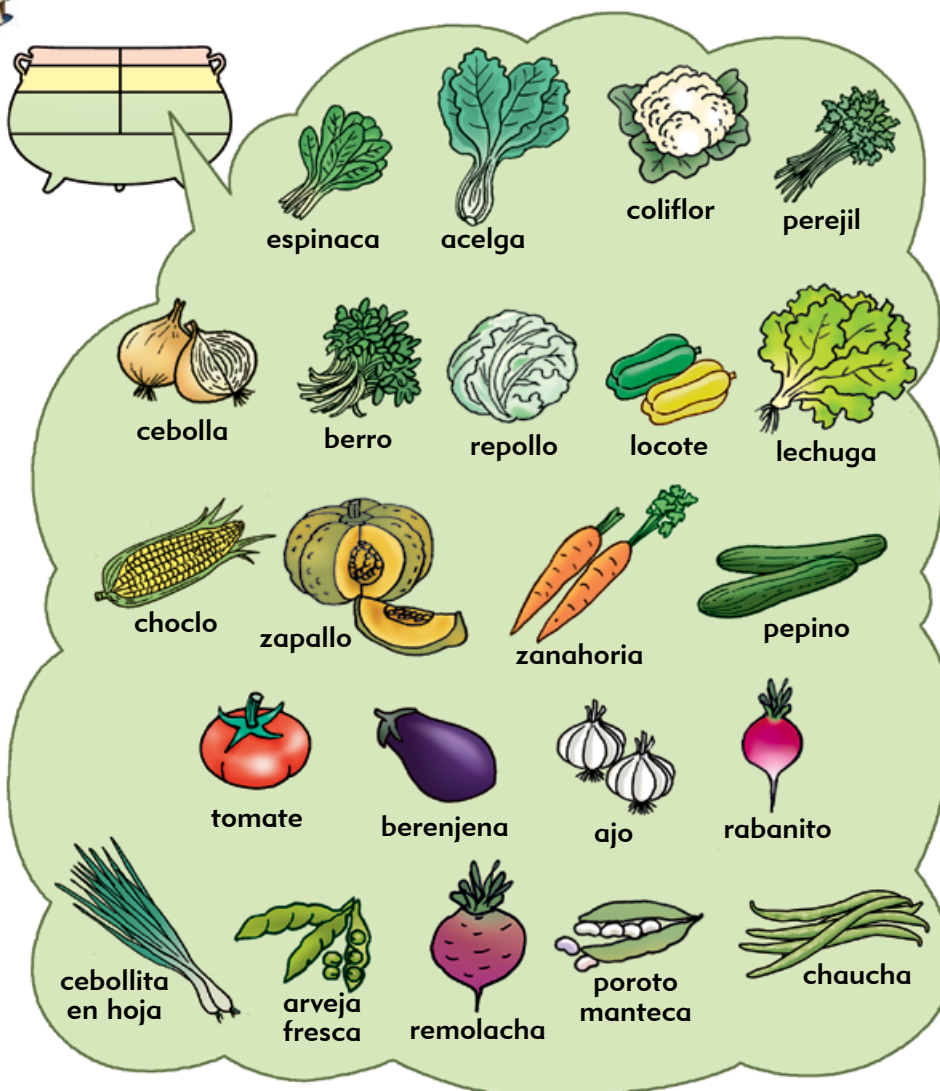
Disfrutemos comiendo frutas frescas y sobre todo las de estación.

## 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.

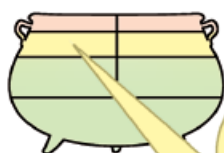


## Ficha N° 5

## 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.

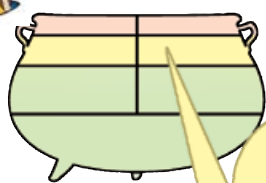


## Ficha N° 6

# 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.



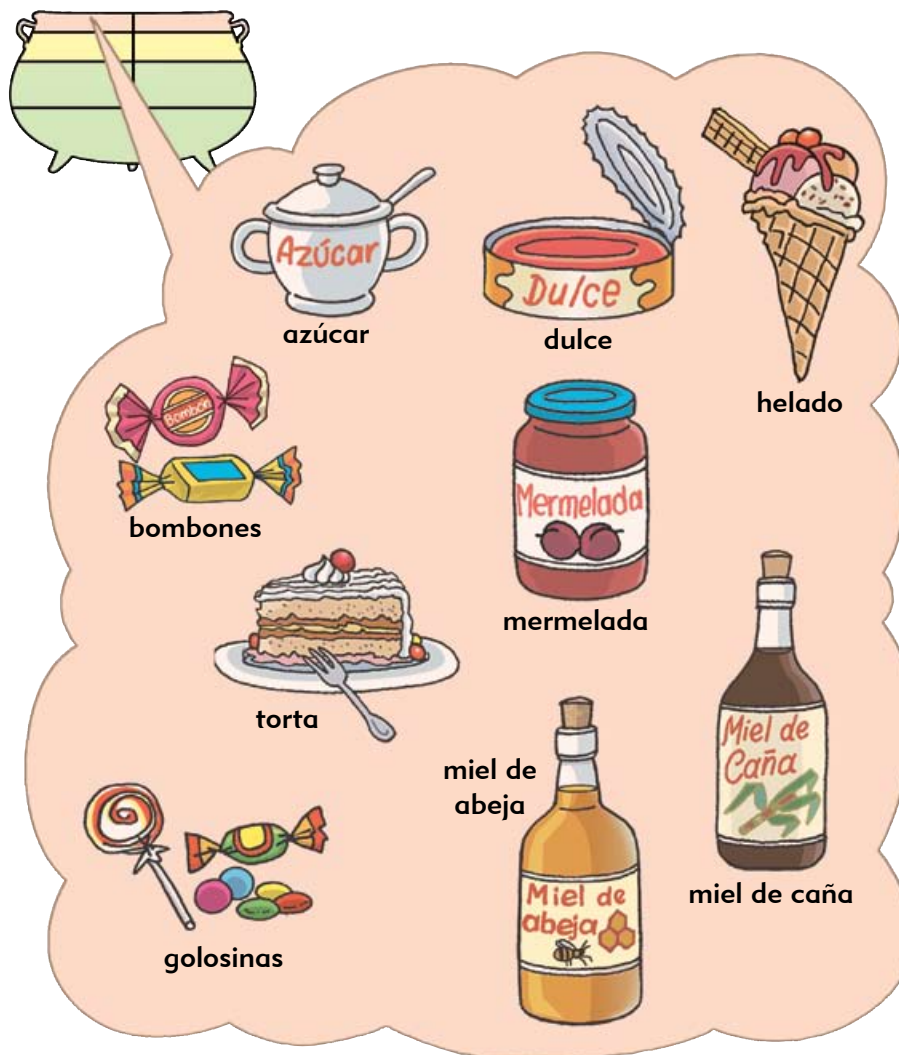
Comamos todo tipo de carnes, legumbres secas y huevos, alternándolas en las comidas durante la semana.

## 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.