

Octubre, 2010



# Alimentar la mente para crecer y vivir sanos

## Cuadernillo de trabajos prácticos del Segundo 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*

Natalia Melgarejo, *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

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

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

**Diseño Versión Final:** Patricia Carreras

**Ilustraciones:** Marcos Cubas

**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 la nutrición y fomentar prácticas de alimentación saludables, en apoyo a la prevención de problemas nutricionales y de salud en los niños y adolescentes del Paraguay.

Estos materiales educativos, 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 capacidades. El **Cuadernillo de trabajos prácticos** está dirigido a los alumnos para propiciar un aprendizaje significativo 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 técnicos de los Ministerios de Educación y Cultura, Agricultura y Ganadería, Salud Pública y Bienestar Social, consultores nacionales y especialistas de la FAO.

La presente edición dirigida al Segundo ciclo de la EEB, es una versión que incorpora ajustes en su estructura y contenido a partir de 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 Segundo ciclo

¿Sabían que para estar sanos tenemos que 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 sanos y qué estilo de vida deben tener, se han desarrollado los materiales educativos **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 ayudarán 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 la nutrición. Además, es muy importante que cuiden este **Cuadernillo de trabajos prácticos** para que otros niños puedan volver a utilizarlos en los siguientes años.

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..... 2**

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ficha N° 1: ¿Cuánto sabemos de la Olla nutricional?.....                                 | 3  |
| Ficha N° 2: Olla nutricional.....                                                        | 4  |
| Ficha N° 3: Conociendo el aporte de los alimentos.....                                   | 5  |
| Ficha N° 4: Un día en la vida de Pedrito.....                                            | 6  |
| Ficha N° 5: ¡Vamos a comer bien todos los días!.....                                     | 7  |
| Ficha N° 6: Etapas del ciclo de vida.....                                                | 9  |
| Ficha N° 7: Cantidad de alimentos recomendados<br>para niños de 6 a 10 años.....         | 11 |
| Ficha N° 8: Cantidad de alimentos recomendados para adolescentes<br>de 11 a 14 años..... | 13 |
| Ficha N° 9: Cambiar es Bueno. (Historieta de la Pantera Poderosa).....                   | 15 |
| Ficha N° 10: Diario de mis actividades.....                                              | 17 |
| Ficha N° 11: Aprendiendo sobre la actividad física.....                                  | 18 |
| Ficha N° 12: Conociendo a Mercedes.....                                                  | 19 |

## **Unidad 2. Higiene y alimentación .....20**

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Ficha N° 13: Mis prácticas de higiene personal.....      | 21 |
| Ficha N° 14: ¡Cuidemos nuestros dientes!.....            | 23 |
| Ficha N° 15: ¡Piojos en la escuela!.....                 | 24 |
| Ficha N° 16: Lo que ocurre en la comunidad de Anita..... | 25 |
| Ficha N° 17: Las actividades de Sixto.....               | 26 |

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Ficha N° 18: La higiene de los alimentos.....                   | 27 |
| Ficha N° 19: Almacenamiento de los alimentos.....               | 28 |
| Ficha N° 20: Registro de observación de la cantina escolar..... | 29 |
| Ficha N° 21: Técnicas para potabilizar el agua .....            | 30 |
| Ficha N° 22: La basura...Un problema .....                      | 31 |
| Ficha N° 23: La regla de las tres "R" .....                     | 32 |

### **Unidad 3: Seguridad alimentaria..... 33**

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Ficha N° 24: Seguridad alimentaria familiar.....    | 34 |
| Ficha N° 25: Etapas del sistema alimentario.....    | 35 |
| Ficha N° 26: Mapa del hambre en América Latina..... | 37 |
| Ficha N° 27: Mapa del hambre en el mundo.....       | 38 |
| Ficha N° 28: El Derecho a la alimentación .....     | 39 |
| Ficha N° 29: Cerca pero diferentes .....            | 40 |
| Ficha N° 30: Proyecto de Seguridad alimentaria..... | 43 |





# Unidad 1

## Alimentación y vida saludable

**Capacidad 1:** Relaciona la alimentación saludable con los grupos de alimentos y las recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay.



Mi familia y yo necesitamos comer diariamente alimentos de todos los grupos para crecer, desarrollarnos y estar sanos.

**Capacidad 2:** Comprende sus necesidades alimentarias y las de su familia.



En mi familia, cada uno tiene necesidades alimentarias diferentes de acuerdo a su etapa del ciclo de vida.

**Capacidad 3:** Comprende la relación entre la alimentación saludable, la actividad física y una buena salud.



Nuestro cuerpo se desarrolla y se mantiene sano con una alimentación saludable y con la práctica diaria de actividad física.



### Al terminar esta Unidad sabremos que:

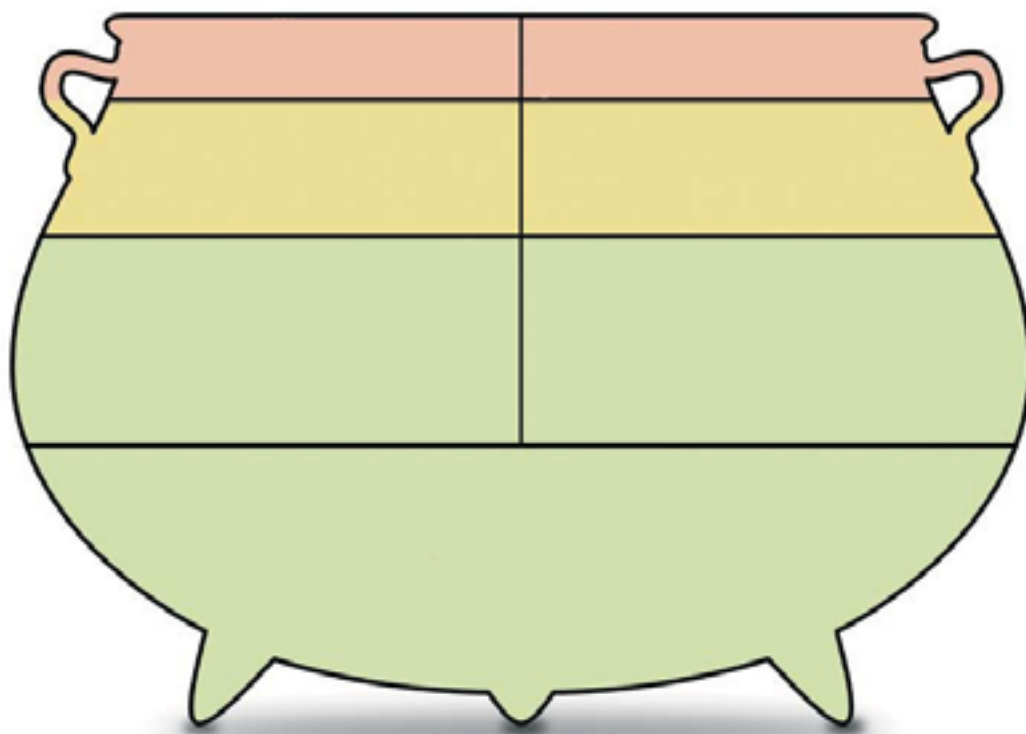
- El consumo diario de alimentos de todos los grupos de la Olla nutricional, es fundamental, ya que cumplen funciones específicas en el cuerpo.
- Cada persona tiene necesidades alimentarias diferentes de acuerdo a su etapa en el ciclo de vida.
- Para cuidar la salud, los niños y adolescentes deben alimentarse de acuerdo a las recomendaciones específicas de su edad.
- Para desarrollarse adecuadamente y mantenerse sano, es necesario practicar diariamente actividad física.

## Ficha N° 1

# ¿Cuánto sabemos de la Olla nutricional?



- ¿Qué representa la Olla nutricional?
- ¿Cuáles son los grupos de alimentos?
- ¿Sabes qué alimentos componen cada grupo?



### Actividades de aprendizaje

1. Dibuja la olla muda en tu cuaderno.
2. Completa el nombre de cada grupo de alimentos.
3. Escribe o dibuja en cada grupo los alimentos que consumes habitualmente.

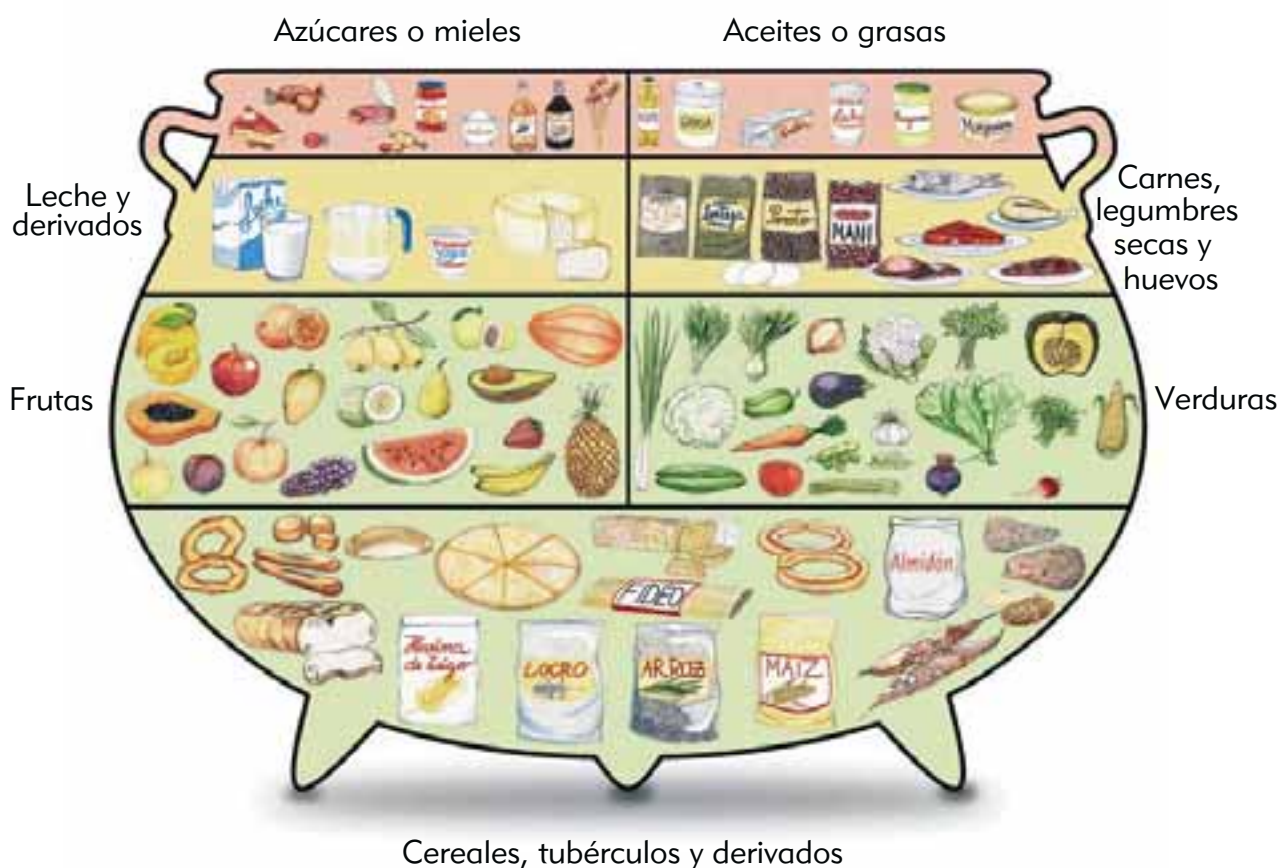


Necesitamos comer  
alimentos de todos  
los grupos de la Olla  
nutricional para crecer,  
desarrollarnos y estar  
sanos.

## Ficha N° 2 Olla nutricional



- ¿Comes de todos los grupos de alimentos todos los días?
- ¿De qué grupo son tus alimentos preferidos?
- ¿Piensas que consumes todo lo que tu cuerpo necesita para el día?



### Actividades de aprendizaje

1. Enumera los alimentos que debes incorporar en tu alimentación diaria.
2. Menciona a qué grupo pertenecen.



**¡Animémonos a comer alimentos de todos los grupos!**

## Ficha N° 3

## Conociendo el aporte de los alimentos



¿Sabes qué te aportan los alimentos?

¿Sabes qué beneficios aporta cada grupo de alimentos a tu cuerpo?

### Azúcares o mieles

Aportan parte importante de la energía necesaria para que nuestro cuerpo pueda moverse, respirar y crecer.

### Aceites o grasas

Aportan energía y ayudan a la absorción de algunas vitaminas esenciales para el cuerpo (A, D, E y K); algunos alimentos como almendra de coco y aceite de pescado, proporcionan ácidos grasos esenciales.

### Leche y derivados

Aportan proteínas de origen animal, vitaminas y minerales, que son elementos esenciales para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. Este grupo representa la mayor fuente de calcio en los alimentos, nutriente necesario para la formación de huesos y dientes y para el crecimiento.

### Carnes, legumbres secas y huevos

Aportan proteínas, minerales y vitaminas. Las carnes y menudencias (corazón, hígado y riñón) son la mejor fuente de proteína de origen animal y de minerales como el hierro y el zinc. Las legumbres secas en combinación con cereales tienen similar aporte proteico a la carne. El huevo es una fuente de proteínas y vitaminas.

### Frutas y verduras

Aportan nutrientes que regulan el buen funcionamiento del cuerpo tales como vitaminas, minerales, agua y fibra. Las vitaminas regulan los procesos básicos de la vida, tales como crecimiento, conservación de tejidos y defensa del cuerpo contra las enfermedades. Los minerales contribuyen a mantener los dientes y huesos sanos; también participan en la regulación de la contracción muscular, la coagulación de la sangre y el transporte de oxígeno a través de la sangre. El agua es el componente mayoritario de las frutas y verduras, y es esencial para regular las funciones vitales del cuerpo.

### Cereales, tubérculos y derivados

Aportan hidratos de carbono de donde el organismo obtiene la energía que utiliza el cuerpo para realizar todas sus funciones, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, realizar movimientos, crecer y reparar los tejidos. Además, los cereales integrales (con cáscara) aportan fibra que ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo y previenen el estreñimiento.



### Actividad de aprendizaje

Prepara una presentación sobre las funciones de uno de los grupos de alimentos, a través de canciones, adivinanzas, rimas u otras técnicas.



**Cada grupo de alimentos cumple funciones específicas en nuestro cuerpo.**

**Ficha N° 4****Un día en la vida de Pedrito**

¿Qué alimentos comes habitualmente en el día?  
¿Consideras adecuada tu alimentación? ¿Por qué?

**Un día en la vida de Pedrito**

Pedrito es un niño de 10 años. Vive con su mamá, su papá y sus hermanas Rosa y Carmen. Pedrito y sus hermanas van a la escuela en el turno mañana, caminan de ida y de vuelta por un sendero a la orilla del arroyo. Al levantarse cada mañana, Pedrito siempre desayuna cocido con leche, maní ku'i y un poco de pan. En la escuela, a media mañana, come tortilla con mandioca que trae de su casa. Cuando vuelven de la escuela, su madre les espera con su comida favorita: guiso de fideo con pan y de postre dulce de guayaba.



A la tarde, después de realizar las tareas, a él le gusta jugar en el patio con sus hermanas y otros amigos. Cuando la familia se reúne en la noche para cenar, Pedrito siempre pide huevo frito con arroz.

**Actividades de aprendizaje**

Escribe recomendaciones para que Pedrito tenga una alimentación saludable.



**Ningún alimento o grupo de alimentos, por sí solo, satisface todas nuestras necesidades alimentarias.**



## Ficha N° 5

# ¡Vamos a comer bien todos los días!



¿Conoces cuáles son los alimentos que necesitas comer a tu edad?  
¿Sabes cómo seleccionar los alimentos para que tus comidas sean saludables?

## ¡Come bien todos los días!

Recomendaciones para la alimentación saludable de niños en edad escolar

### 1. Come diariamente alimentos de todos los grupos.

Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades que tiene el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente.



### 2. Consume cereales, tubérculos y derivados, como base de tu alimentación.

Para tener energía y realizar todas tus actividades come 5 a 6 porciones de alimentos de este grupo durante el día (1 porción equivale a: ½ plato de arroz, 1 trozo de mandioca, 1 chipa, 1 mbeju chico, 1 bollo de pan o 5 rosquitas).



### 3. Aumenta las verduras de diferentes colores en tus comidas.

Su aporte de vitaminas, minerales y fibra favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades. Cómelas preferentemente crudas acompañando todas las comidas.



### 4. Disfruta y aprovecha las frutas todos los días, especialmente las de estación.

Al igual que las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades. Come al menos 3 frutas al día en lo posible de diferentes colores.



### 5. Toma más leche y derivados.

Aportan calcio, proteínas y vitaminas, que ayudan a tener dientes y huesos sanos, por esta razón es importante que consumas 4 porciones por día (1 porción equivale a: 1 taza de leche, 1 yogur, 1 trozo de queso del tamaño de una cajita de fósforos).



**6. Varía entre las carnes, las legumbres y el huevo en tus comidas durante la semana.**

Aportan proteínas, minerales y vitaminas, esenciales para tu crecimiento y para prevenir enfermedades. Come 4 a 5 veces por semana carne de vaca, pollo, pescado, cerdo, menudencias (riñón, corazón, hígado). Alterna con legumbres (poroto, habilla, kumanda yvyra'í, lenteja, soja) o huevo 2 a 3 veces por semana.



**7. Cuídate del consumo de frituras y grasa de origen animal (manteca, grasa de cerdo y vaca, tocino, embutidos, piel de pollo).**

Los aceites y las grasas ayudan a la absorción de vitaminas y aportan energía. Un máximo de 3 porciones (1 porción equivale a: 1 cucharadita de aceite, manteca, margarina, mayonesa), es suficiente para cubrir tus necesidades del día. Prefiere aceites vegetales y consume frituras solo ocasionalmente.



**8. Controla tu consumo de azúcar, mieles, caramelos, gaseosas, dulces, tortas y helados.**

Aportan energía, pero pueden contribuir a la aparición de caries. Por ello consume sólo 4 porciones por día (1 porción equivale a: 1 caramelo, 1 chicle, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de miel, 1 cucharadita de dulce o mermelada).



**9. Atención con tu consumo de sal.** Su consumo excesivo puede ocasionar enfermedades como la hipertensión. Asegúrate que sea sal yodada, para evitar el bocio (coto o ju'ai).



**10. Toma mucha agua potable.** Para favorecer las funciones normales de tu cuerpo bebe 6 a 8 vasos por día.



**Actividad de aprendizaje**

Comparte las recomendaciones con tu familia y amigos y traten de aplicarlos en su vida diaria.



Variando y combinando adecuadamente los alimentos de todos los grupos obtenemos mayores beneficios para nuestro cuerpo.

## Ficha N° 6 Etapas del ciclo de vida



¿Sabías que todas las personas pasamos por diferentes etapas de crecimiento?

¿Cuáles son las características de la etapa en que te encuentras?

**Niños**  
(6 a 10 años)



**Niños**  
(3 a 5 años)



**Niños pequeños**  
(6 meses a 2 años)



**Bebés**  
(0 a 6 meses)



**Los niños** se encuentran en un período de rápido crecimiento y desarrollo. Por tanto, necesitan consumir alimentos con alta concentración de nutrientes, lo cual se logra con la combinación diaria de alimentos de los 7 grupos de la Olla nutricional.

En este grupo de edad es especialmente importante el calcio, nutriente necesario para el crecimiento y para la formación de huesos y dientes.

**Adolescentes**  
(11 a 18 años)



**Adultos**  
(18 años en adelante)



**Adultos mayores**  
(65 años en adelante)



**Los adolescentes** tienen grandes necesidades energéticas y es normal que tengan buen apetito y coman mucho. Las necesidades de los nutrientes aumentan a medida que se alcanza la pubertad, pues en esta etapa el crecimiento es acelerado.

Asimismo, las necesidades de hierro de las adolescentes se duplican cuando comienzan a menstruar.



### Actividad de aprendizaje

Describe las características de la etapa del ciclo de vida en que te encuentras y tus necesidades alimentarias.



Los niños y los adolescentes, necesitamos alimentos de todos los grupos para satisfacer nuestras necesidades alimentarias, especialmente de leche y derivados; carnes, legumbres secas y huevos; frutas y verduras.

Ficha N° 7

Cantidad de alimentos recomendados para  
los niños de 6 a 10 años

| Grupo de alimentos                                        | Total de Porciones por día | Ejemplos de porciones <sup>1</sup> de alimentos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leche y derivados<br>Todos los días                       | 3 a 4                      |  1 vaso de leche<br> 1 yogur<br> 1 pedacito de queso                                                                                                                              |
| Carnes <sup>2</sup><br>4 a 5 veces por semana             | 2                          |  Pescado<br> 1 trozo de carne roja<br> 1 pieza de pollo<br> 1 pieza de hígado, corazón, alíbori |
| Legumbres <sup>3</sup><br>secas<br>2 a 3 veces por semana |                            |  1/2 plato de legumbres<br> 1 lata de lentejas<br> 1 lata de garbanos                                                                                                           |
| Huevos<br>2 a 3 veces por semana                          |                            |  1 huevo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Verduras<br>Todos los días                                | mínimo<br>2                |  1/2 plato normal<br> 1 plato pequeño                                                                                                                                                                                                                           |

¿Sabes qué  
cantidad de  
alimentos  
de cada  
grupo debes  
consumir  
diariamente?





|                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frutas<br>Todos los días                           | mínimo<br>3 |  1 mandarina chica<br> 1 pera chica<br> 2 rodajas de papa<br> 1 mango chico<br> 1 naranja chica<br> 1 guayaba grande<br> 1/2 papaya<br> 1 banana<br> 1 manzana chica<br> 1 pomelo mediano |
| Cereales, tubérculos y derivados<br>Todos los días | 4 a 5       |  1/2 plato de arroz<br> 1/2 plato de frijoles<br> 1 papa helada<br> 3 papitas<br> 5 rasquitas<br> 7 cocquitos<br> 1 mandarina mediana<br> 1 batata chica                                                                                                                                                                                                |
| Azúcares o mieles<br>Poca Cantidad                 | máximo<br>4 |  1 cucharadita de azúcar<br> 1 cucharadita de miel de abeja<br> 1 cucharadita de mermelada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Aceites y grasas<br>Poca Cantidad                  | máximo<br>3 |  1 cucharadita de aceite<br> 1 cucharadita de margarina<br> 1 cucharadita de manteca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Agua<br>Todos los días                             | mínimo<br>6 |  6 vasos de agua                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Las porciones recomendadas de cada grupo de alimentos deben distribuirse en las 5 comidas diarias.

<sup>1</sup> Estas son porciones mínimas recomendadas para este grupo de edad, excepto para los grupos de Azúcares o mieles y Aceites y grasas.  
<sup>2</sup> Una porción de carne equivale a un bife del tamaño de la palma de una mano.  
<sup>3</sup> Recuerda que cuando consumes legumbres secas debes combinarlos con cereales.  
**OBS:** Los ejemplos de porciones de alimentos pueden ser reemplazados por otros alimentos del mismo grupo, para ser distribuidos en las 5 comidas diarias y así completar el número total de raciones diarias recomendadas.

Ficha N° 8

Cantidad de alimentos recomendados para  
adolescentes de 11 a 13 años

| Grupo de alimentos                                        | Total de Porciones por día | Ejemplos de porciones <sup>1</sup> de alimentos                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leche y derivados<br>Todos los días                       | 4                          |  1 vaso de leche<br> 1 yogur<br> 1 pedaza de queso                      |
| Carnes <sup>2</sup><br>4 a 5 veces por semana             | 2                          |  Pescado<br> 1 trozo de carne roja<br> 1 pieza de pollo                |
| Legumbres <sup>3</sup><br>secas<br>2 a 3 veces por semana |                            |  1/2 plato de legumbres<br> 1 lata de frijoles<br> 1 lata de garbanos |
| Huevos<br>2 a 3 veces por semana                          |                            |  1 huevo                                                                                                                                                                                                                                  |
| Verduras<br>Todos los días                                | mínimo 2                   |  1/2 plato normal<br> 1 plato normal                                                                                                                  |

¿Sabes qué cantidad de alimentos de cada grupo debes consumir diariamente?



|                                                           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Frutas</b><br>Todos los días                           | <b>mínimo</b><br><b>4</b> |  1 mandarina chica<br> 2 pedajas de jilba<br> 1 mango chico<br> 1 pera chica<br> 1 naranja chica<br> 1 guayaba grande<br> 1 boniato<br> 1/2 manzana chila<br> 1 pomelo mediano |
| <b>Cereales, tubérculos y derivados</b><br>Todos los días | <b>4 a 5</b>              |  1/2 plato de arroz<br> 1/2 plato de frijoles<br> 1 papa frita<br> 1 manílica mediana<br> 3 papitas<br> 5 rajasitas<br> 7 coqueitos<br> 1 batata chica                                                                                                        |
| <b>Azúcares o mieles</b><br>Poca Cantidad                 | <b>máximo</b><br><b>4</b> |  1 cucharadita de azúcar<br> 1 cucharadita de miel de abeja<br> 1 cucharadita de mermelada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Aceites y grasas</b><br>Poca Cantidad                  | <b>máximo</b><br><b>3</b> |  1 cucharadita de aceite<br> 1 cucharadita de margarina<br> 1 cucharadita de manteca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Agua</b><br>Todos los días                             | <b>mínimo</b><br><b>6</b> |  6 vasos de agua                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Las porciones recomendadas de cada grupo de alimentos deben distribuirse en las 5 comidas diarias.

<sup>1</sup> Estas son porciones mínimas recomendadas para este grupo de edad, excepto para los grupos de Azúcares o mieles y Aceites y grasa.  
<sup>2</sup> Una porción de carne equivale a un bife del tamaño de la palma de una mano.  
<sup>3</sup> Recuerda que cuando consumes legumbres secas debes combinarlos con cereales.  
**OBS:** Los ejemplos de porciones de alimentos pueden ser reemplazados por otros alimentos del mismo grupo, para ser distribuidos en las 5 comidas diarias y así completar el número total de raciones diarias recomendadas.



## Ficha N° 9

## Cambiar es bueno. (Historieta de la Pantera Poderosa)



¿Practicas algún deporte? ¿Cuáles son?



Fuente: USDA, Food and Nutrition Service (2009)  
[http://teamnutrition.usda.gov/Resources/EatSmart/change\\_comic.pdf](http://teamnutrition.usda.gov/Resources/EatSmart/change_comic.pdf)



## Actividades de aprendizaje

1. Escribe lo que aprendiste de la Pantera Poderosa.
2. Crea tu propia historieta con diálogos que hagan referencia a recomendaciones para mantener el balance entre la alimentación saludable y la actividad física.



Para crecer sanos y fuertes, debemos mantener el balance entre lo que comemos y la energía que gastamos.



## Ficha N° 10 Diario de mis actividades



Piensa en lo que realizas durante el día, tanto en la escuela como en la casa y completa la tabla incluyendo todas las actividades, aún las pasivas como, dormir, comer, estar sentado viendo TV, estudiando; y también aquellas que incluyen más movimiento.

[illegible]

(\*) Completa el tiempo de duración de cada actividad, indicando si son minutos u horas.



## Ficha N° 11

## Aprendiendo sobre la actividad física



¿Qué tipo de actividad física realizas diariamente?  
¿Por qué es importante realizar actividad física?

**Actividad leve o sedentaria:** significa estar sentado o de pie sin movimiento. Requiere poco esfuerzo físico. Por ejemplo: mirar la televisión, leer, jugar o realizar tareas en la computadora, juegos de video, juegos de mesa (dama, ludo, dominó, cartas, etc.), hablar por teléfono.



**Actividad moderada:** significa estar de pie y en movimiento. Requiere esfuerzo físico intermedio. Por ejemplo: caminar, limpiar la casa, bailar, andar en bicicleta, trabajar en la huerta, juegos tradicionales como pasará-pasará, sale el sol, descanso, trompo, valita, entre otros.



**Actividad intensa o fuerte:** significa estar de pie y en movimiento, realizando actividades que requieren gran esfuerzo físico. Por ejemplo: correr, jugar fútbol, voleibol, hándbol, nadar, atletismo.



- No olvides que es muy importante consumir agua antes, durante y después de la práctica de actividad física.
- Usar ropa y calzados cómodos.
- Protegerte del sol en las actividades al aire libre.
- Es recomendable hacerte un examen médico antes de practicar una actividad física intensa



## Actividades de aprendizaje

1. Selecciona al menos una actividad física de cada tipo que te propongas practicar.
2. Con ayuda del profesor de Educación Física, organicen actividades recreativas y deportivas en la escuela.



**Recordemos realizar actividades de tipo moderada al menos 30 minutos por día o de tipo intensa al menos 30 minutos 3 veces por semana.**

## Ficha N° 12 Conociendo a Mercedes



¿Qué actividades realizas durante el día?  
¿Qué tipo de actividades son?

### Mercedes

Mercedes acaba de cumplir 11 años y le encanta pasar muchas horas frente al televisor mirando sus programas favoritos. Su día comienza temprano, desayuna siempre un cocido con leche y pan. Luego realiza sus tareas viendo los dibujos animados y no pasa una mañana sin escribir en su diario. A media mañana le gusta mucho comer bananas con miel. Antes de salir para la escuela almuerza un rico plato de vori vori de pollo.

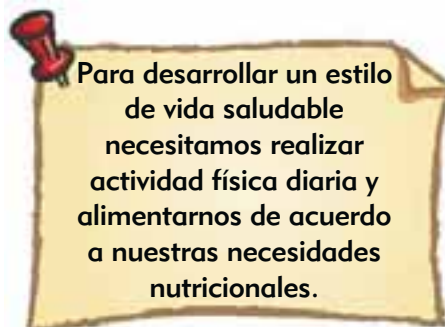


En la escuela, conversa con sus amigas antes de la entrada y durante el recreo merienda galletitas y gaseosa. Al volver a su casa lo primero que Mercedes hace es ver televisión o escuchar música. Su mamá le insiste en que salga a pasear en bicicleta y ella responde que le cansa mucho, por lo que prefiere quedarse en casa tranquila con sus hermanas.



### Actividad de aprendizaje

Escribe recomendaciones para ayudar a Mercedes a mejorar su estilo de vida, incluyendo sugerencias de actividades para una semana.



# Unidad 2

## Higiene y alimentación

**Capacidad 1:** Comprende que los hábitos adecuados de higiene personal favorecen la salud de las personas.



Mis buenos hábitos de higiene personal me ayudan a estar sano.

**Capacidad 2:** Implementa prácticas que aseguren la limpieza y la higiene de los alimentos.



Debo cuidar la limpieza e higiene de mis alimentos.

**Capacidad 3:** Implementa prácticas de limpieza en el entorno de su casa y de su escuela.



Yo puedo contribuir con la limpieza de mi casa y de mi escuela.



### Al terminar esta Unidad sabremos que:

- Los hábitos de higiene personal favorecen la salud de las personas.
- La práctica de normas higiénicas en la manipulación de los alimentos es fundamental para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Las acciones que realizamos para mantener la limpieza en el entorno de la casa y de la escuela, ayudan a proteger nuestra salud y a tener un sitio más limpio y agradable donde realizar nuestras actividades.
- La reutilización de la basura es una forma muy importante de colaborar con el cuidado del medio ambiente.

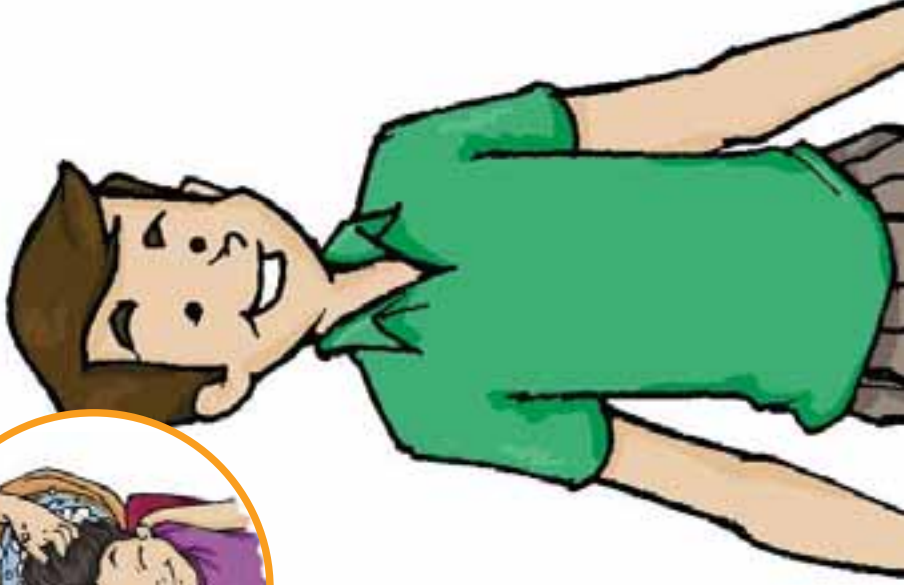


## Ficha N° 13

### Mis prácticas de higiene personal



Un correcto lavado de cabeza es indispensable para mantenerla limpia y prevenir los piojos. Se recomienda que el lavado se haga frecuentemente (2 a 3 veces por semana).



¿Por qué es importante  
que cuidemos la  
higiene de nuestro  
cuerpo?





Las manos son una de las principales fuentes de contaminación.

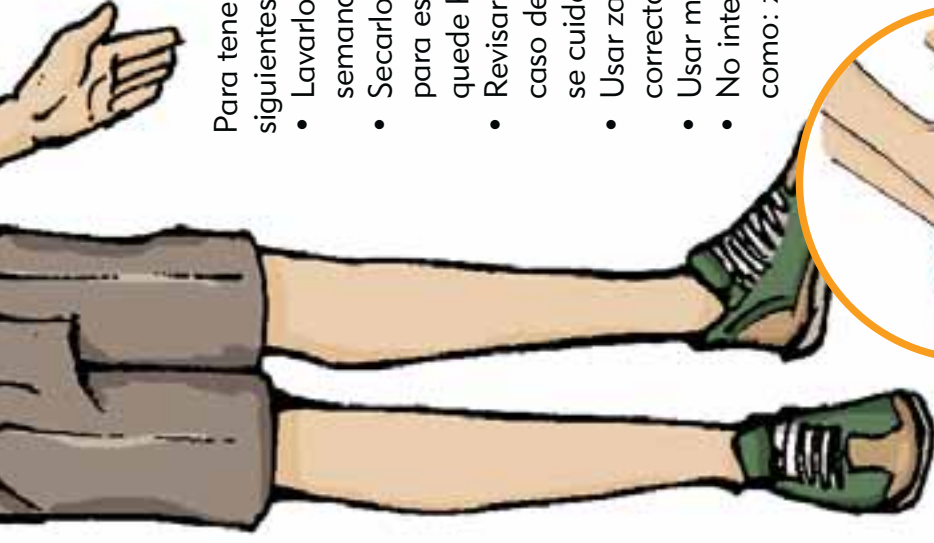
Se recomienda lavarlas y secarlas con una toalla limpia:

- Después de tocar objetos sucios o contaminados, por ejemplo el dinero.
- Antes de comer, preparar o servir los alimentos.
- Después de usar el baño; limpiar la casa; jugar; tocar basura; viajar en ómnibus.
- Antes de dar de comer a los niños y a personas enfermas; además, asegurarse que ellos también se laven sus manos.



### Actividades de aprendizaje

1. Practica diariamente al menos 3 acciones para mejorar tu higiene personal.
2. Ayuda a otros miembros de tu familia a practicar la higiene personal.



Para tener pies sanos, hay que tomar las siguientes medidas:

- Lavarlos bien y cortarse las uñas cada semana.
- Secarlos con una toalla destinada sólo para este fin y asegurarse de que no quede humedad entre los dedos.
- Revisarlos periódicamente para que en caso de tener hongos, piques o lesiones, se cuiden adecuadamente.
- Usar zapatos cómodos y del tamaño correcto.
- Usar medias limpias cada día.
- No intercambiar objetos personales tales como: zapatos, medias y toallas.



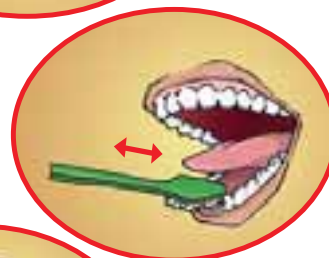
## Ficha N° 14 ¡Cuidemos nuestros dientes!



¿Cómo podemos tener dientes sanos?

Recomendaciones para el cuidado de tus dientes:

- Cepíllate los dientes por lo menos tres veces al día; después de desayunar, comer y antes de acostarte por la noche.
- Cepíllate todos los dientes, no solamente los que están delante y se ven más. Dedica un tiempo a los dientes laterales. No te cepilles las encías.
- Dedícale por lo menos un minuto al cepillado de los dientes.
- No olvides cepillar tu lengua.
- Es recomendable que el cepillo de dientes sea de cerdas suaves y cambiarlo cada tres meses.
- Aprende a utilizar hilo dental, que es muy importante para mantener los dientes limpios y sanos.
- Pasa el hilo dental entre cada par de dientes y a lo largo de la línea de las encías. El hilo dental permite eliminar los restos de alimentos ocultos y llega donde no puede llegar el cepillo de dientes.
- También es recomendable que vayas al dentista al menos una vez al año.
- Para mantener los dientes sanos no sólo tienes que lavártelos bien y utilizar hilo dental, también debes tener cuidado con lo que comes.
- Come abundantes frutas y verduras, toma agua, leche y yogur.
- Evita el consumo en exceso de gaseosas y caramelos.

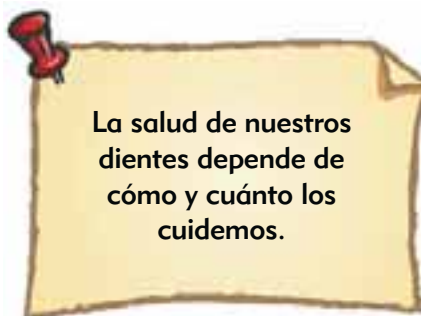


***¡Y no te olvides de sonreír!***



### Actividades de aprendizaje

1. Practica diariamente el cepillado correcto para ayudar al cuidado de tus dientes.
2. Promueve el cepillado correcto de los dientes con otros miembros de tu familia.



**La salud de nuestros  
dientes depende de  
cómo y cuánto los  
cuidemos.**

## Ficha N° 15 ¡Piojos en la escuela!



¿Qué hacemos para prevenir la presencia de piojos?

Para eliminar los piojos:

- Lávate con frecuencia la cabeza utilizando champús, cremas, lociones o infusiones piojicidas.
- Elimina los piojos de la cabeza manualmente.
- Utiliza un peine fino para sacar piojos y liendres que pudieron quedar en el cabello.
- No olvides revisarte el cabello con frecuencia, para verificar la presencia de piojos
- Córtate el cabello cuando no logres controlar los piojos con las medidas antes indicadas.



También puedes emplear alternativas naturales para ayudar al control de piojos, tales como:



- Infusión de ruda o paraíso (bien tibia).
- Infusión de romero.
- Solución de vinagre y agua en partes iguales.
- Solución de ruda triturada con alcohol.

Utiliza una de estas preparaciones para aplicarte sobre la cabeza previamente lavada, luego cubre con una toalla o paño limpio. Deja actuar por 1 hora y péinate con un peine de dientes finos; después enjuágate con agua tibia.



### Actividades de aprendizaje

1. Practica al menos 2 acciones para prevenir la presencia de piojos.
2. Asegúrate que en tu familia todos practiquen acciones para prevenir piojos.

Con prácticas de higiene adecuadas podemos ayudar a prevenir la presencia de piojos.



## Ficha N° 16

# Lo que ocurre en la comunidad de Anita



¿Todas las familias de tu comunidad cuentan con agua potable?  
¿Qué problemas de salud puede ocasionar la falta de agua potable?

### La comunidad de Anita

En la comunidad donde vive Anita y su familia no cuentan con agua potable. Para conseguirla deben caminar muy lejos, hasta el pozo de agua que comparten con muchos vecinos de su pueblo.



Debido a que el agua es escasa, a Anita y su familia les resulta difícil mantener su higiene personal. No pueden lavarse las manos cada vez que usan el baño o incluso antes de las comidas. El cepillado de dientes, sólo lo hacen por la mañana y se pueden bañar cada dos días.

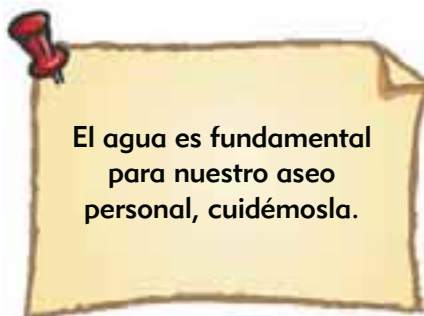


Considerando la dificultad para conseguir agua, la tienen que cuidar mucho para que no se contamine y les alcance para el uso diario.



### Actividades de aprendizaje

1. ¿Qué harías si tuvieras que enfrentar una situación como la de Anita y su familia?
2. ¿Qué acciones propondrías para mejorar esta situación?



## Ficha N° 17 Las actividades de Sixto



¿Cuáles son tus hábitos de higiene?

¿Consideras importante mantener los hábitos de higiene? ¿Por qué?

### ¡Un niño muy activo!

Sixto tiene 10 años y es un niño muy activo. Sus padres trabajan desde temprano y no vuelven hasta la noche, por esta razón, durante el día se queda con su hermana mayor.

Se baña todos los días, pero no le gusta lavarse la cabeza. Por eso a menudo se contagia con piojos. Va a la escuela por la tarde y como pasa la mayor parte del día jugando, muchas veces no le alcanza el tiempo para prepararse y cambiarse de ropa.

Su maestra siempre le dice que es un niño muy inteligente, pero le recomienda que cuide más de su apariencia personal. Cuando regresa de la escuela tira sus útiles sobre la cama y corre a jugar con sus amigos hasta muy tarde, esperando la llegada de sus padres.



### Actividad de aprendizaje

Escribe recomendaciones para que Sixto mejore su higiene y apariencia personal.



Cada actividad del día tiene su momento, dediquemos un tiempo a nuestro aseo personal.

## Ficha N° 18 La higiene de los alimentos



¿Por qué es importante mantener la higiene de los alimentos?  
¿Qué acciones ayudan a mantener la higiene de los alimentos?

Asegurar la calidad higiénica de los alimentos significa implementar medidas para prevenir la contaminación de los mismos a lo largo de todas las etapas por las cuales pasan hasta su consumo; tales como: producción, envasado y/o procesamiento, almacenaje en el punto de venta, traslado a la casa, almacenaje en la casa, preparación y consumo. Todas las personas que manipulan alimentos, en cualquiera de estas etapas, deben adoptar medidas de control, higiene y protección.

Los cuidados básicos de higiene que debe seguir cualquier persona al manipular alimentos en la casa son:

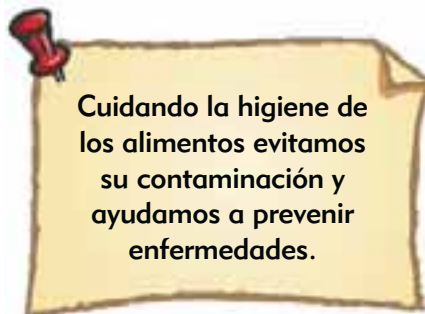
- Estar y mantenerse limpio
- Usar ropa limpia.
- Lavarse las manos antes y durante la preparación de los alimentos.
- Mantener el cabello limpio y recogido.
- Tener las uñas cortas y limpias.
- Usar delantal limpio y de color claro preferiblemente.
- Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.

También es necesario cuidar la limpieza y desinfección de la cocina, los cubiertos, el lugar de almacenamiento de los alimentos y el lugar donde se come.



### Actividad de aprendizaje

Escribe 3 acciones que puedas realizar para ayudar en tu casa a mantener la higiene de los alimentos.

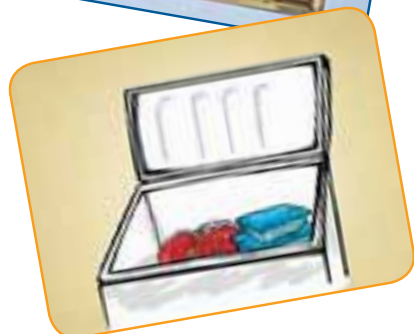


**Cuidando la higiene de los alimentos evitamos su contaminación y ayudamos a prevenir enfermedades.**

## Ficha N° 19 Almacenamiento de los alimentos



¿Cuáles son las formas de almacenamiento correcto de los alimentos?



Las prácticas básicas para mantener la higiene de los alimentos dependen del tipo de alimento y de la forma de almacenamiento que requieren para su adecuada conservación.

- Los **alimentos secos** (harina, legumbres secas, fideos, arroz) se conservan en envases tapados, a temperatura ambiente, en un lugar fresco, seco, bien ventilado, limpio y libre de insectos y roedores.
- Los **alimentos enlatados** se almacenan a temperatura ambiente, en un lugar fresco, seco, bien ventilado, limpio y libre de insectos y roedores.
- Los **alimentos frescos**, como las frutas, verduras, carnes, leche y derivados, se almacenan en la heladera a temperatura de refrigeración (5 a 8 °Celsius).
- Las **comidas preparadas** que se van a guardar, se conservan en la heladera, en recipientes de plástico o vidrio limpios y bien tapados. Para consumir estos alimentos se deben calentar a punto de ebullición.
- En el caso de **alimentos congelados**, si no se consumen o preparan inmediatamente, éstos se deben mantener en el congelador, donde la temperatura es menor a 0° Celsius.
- Para descongelar los alimentos, éstos se deben colocar en la parte de refrigeración de la heladera.
- En caso de no contar con heladera, se recomienda comprar diariamente la cantidad necesaria de alimentos frescos para preparar las comidas del día.



### Actividades de aprendizaje

1. Describe las prácticas de almacenamiento de alimentos que realizan en tu casa.
2. En caso necesario propone acciones para mejorarlas.



Si conservamos y almacenamos adecuadamente los alimentos, ayudaremos a mantenerlos en buen estado para su consumo.



## Ficha N° 20 Registro de observación de la cantina escolar



¿Crees que es importante considerar la limpieza e higiene de los lugares dónde compramos alimentos? ¿Por qué?



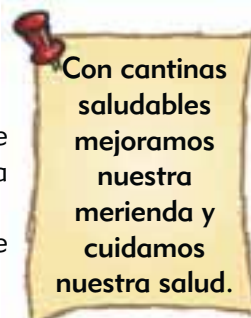
### Registro de observación de la cantina escolar

| Aspectos a observar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SI | NO | Observaciones |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------|
| <b>Personal encargado de la cantina</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa delantal o guardapolvo.</li> <li>• Tiene el cabello recogido.</li> <li>• Se lava las manos constantemente.</li> <li>• La persona que entrega los alimentos también recibe el dinero.</li> </ul>                                                                                                                                                               |    |    |               |
| <b>Local o espacio físico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Está limpio.</li> <li>• Tiene agua potable.</li> <li>• Está alejado del baño.</li> <li>• Cuenta con basureros con tapa para los desperdicios.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    |    |    |               |
| <b>Exposición de los alimentos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se exhiben en utensilios o mobiliarios adecuados para alimentos.</li> <li>• Los alimentos sin envases, están cubiertos con un paño limpio.</li> <li>• La mesada, estante o exhibidor están limpios.</li> </ul>                                                                                                                                                         |    |    |               |
| <b>Conservación y manipulación de los alimentos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se almacenan en lugares limpios, frescos y secos.</li> <li>• Cuenta con heladera para conservar los alimentos que lo requieren (frutas, yogur, jugos y otros).</li> <li>• Los alimentos preparados se mantienen en un lugar limpio y fresco.</li> <li>• El manipulador utiliza utensilios o servilletas limpios para servir los alimentos.</li> </ul> |    |    |               |
| <b>Escribe la lista de alimentos ofertados:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas:</li> <li>• Verduras:</li> <li>• Leche y derivados:</li> <li>• Golosinas:</li> <li>• Frituras:</li> <li>• Otros:</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |    |    |               |



### Actividades de aprendizaje

1. Analiza con tus compañeros de grupo si la cantina o puesto de venta de la escuela ofrece las condiciones adecuadas en cuanto a limpieza e higiene.
2. Verifica con tus compañeros de grupo si la cantina o puesto de venta de la escuela ofrece alimentos saludables para tu merienda.



## Ficha N° 21 Técnicas para potabilizar el agua



¿Por qué es importante contar con agua potable?

El agua potable es fundamental para asegurar que los alimentos, así como los utensilios y las superficies de la cocina estén limpios, también para preparar los alimentos, sobre todo los que se consumirán crudos como las frutas y verduras.

**Para potabilizar el agua podemos realizar las siguientes prácticas:**

### 1- Hervir el agua

Calentar el agua en una pava o cacerola limpia hasta que hierva y mantenerla así por 5 minutos. Luego dejar que se enfríe y guardarla en un recipiente limpio y tapado. Si el recipiente no tiene tapa, se recomienda utilizar un paño limpio para evitar que se contamine.



### 2. Agregar cloro o lavandina

Para potabilizar el agua con cloro (lavandina), se recomienda agregar 1 gota de cloro por cada litro de agua. Luego agitar y dejar en reposo durante 20 a 30 minutos antes de beberla o utilizarla.

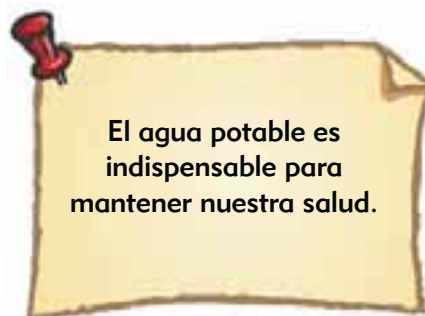


El cloro es un producto químico que puede ser tóxico si no se maneja con cuidado, por lo tanto, este procedimiento, debe realizarse bajo la supervisión de un adulto.



### Actividad de aprendizaje

Prepara una tarjeta de instrucción con las técnicas de potabilización del agua para compartir con tu familia.



## Ficha N° 22 La basura...un problema



¿Te imaginas cuánta basura producimos?

Todos somos consumidores y, por tanto, jugamos un papel fundamental en la generación de residuos. Continuamente compramos, usamos y desechamos.

Si todos los productos que usamos fueran biodegradables y libres de sustancias tóxicas, los procesos naturales los podrían degradar y devolver a la naturaleza. Sin embargo éste no es el caso.

Los métodos actuales de disposición de la basura (vertederos, rellenos sanitarios) contaminan el aire, la tierra y el agua; causando efectos perjudiciales para la salud pública, por la contaminación ambiental y por la posible aparición de enfermedades infecciosas transmitidas por los insectos y roedores.

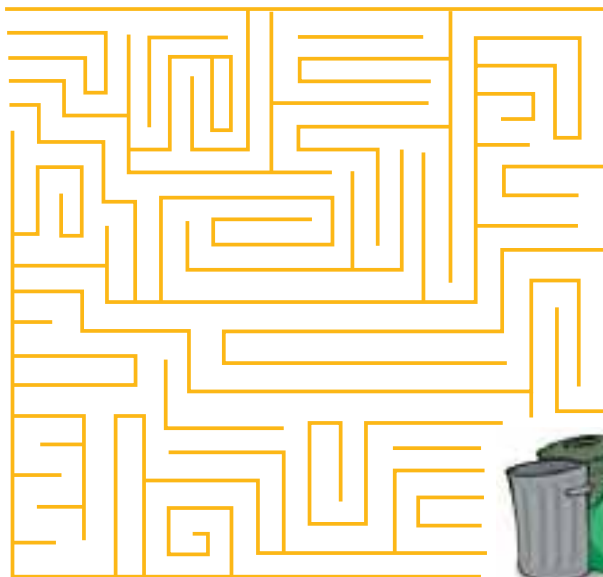
Asimismo, suponen un derroche de recursos y energía, y la pérdida de un espacio que ya no podrá ser recuperado."

Fuente: GREENPEACE, extraído del informe  
"Basta de Basura" – 2003. - <http://www.greenpeace.org>



### Actividades de aprendizaje

1. Promueve con tus compañeros una campaña de limpieza en tu escuela para que todas las aulas, el patio y los espacios comunes estén siempre limpios.
2. Escribe acciones que puedes realizar para mantener tu aula limpia.
3. Encuentra el camino para llegar al basurero:



**Todos podemos ayudar  
a reducir la cantidad de  
basura que producimos.**

## Ficha N° 23 La regla de las tres “R”



¿Cómo podemos contribuir con nuestro planeta para disminuir la producción de basura?

**REDUCIR:** prevenir la formación de residuos, o tirar menos; evitar el sobreenvasado, disminuir el uso de productos descartables y comprar sólo lo que necesitamos.

**REUTILIZAR:** guardar y volver a usar las cosas que lo permiten, y normalmente se tirarían. Por ejemplo latas, frascos de vidrio, papel.

**RECICLAR:** reprocesar un residuo (latas, botellas, papeles, cartones, envases plásticos) para obtener nuevos materiales o productos.

*Fuente: Campaña de reciclado en las escuelas. Taller Ecologista, Municipalidad de Rosario, Argentina. (2007). <http://www.taller.org.ar/menu/archivos/CartillaResiduosEscuelas.pdf>*

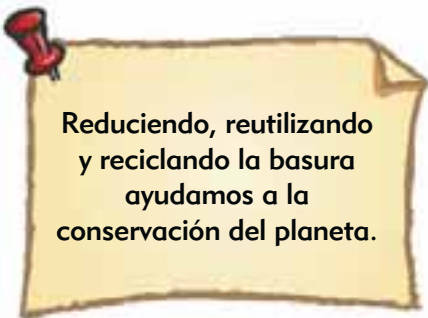


### Actividad de aprendizaje

Sopa de letras: materiales reciclables y reutilizables

Busca en sentido vertical, horizontal o diagonal las palabras que representen materiales reciclables y reutilizables.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | A | T | A | G | N | J | P | L |
| A | T | H | F | O | S | W | L | Q |
| T | G | F | T | L | E | P | A | P |
| E | Y | R | V | M | N | O | S | X |
| M | A | A | I | T | D | L | T | B |
| C | F | S | D | I | C | Z | I | J |
| W | V | C | R | P | P | L | C | H |
| S | D | O | I | F | J | Y | O | M |
| G | U | B | O | T | E | L | L | A |
| A | L | U | M | I | N | I | O | K |





# Unidad 3

## Seguridad alimentaria

**Capacidad 1:** Comprende lo que significa la Seguridad alimentaria y las condiciones necesarias para lograrla.



La Seguridad alimentaria depende de la disponibilidad y el acceso permanente a alimentos suficientes y de buena calidad.

**Capacidad 2:** Comprende lo que significa el Derecho a la alimentación.



Todos tenemos derecho a una alimentación saludable.

**Capacidad 3:** Implementa proyectos de Seguridad alimentaria en la comunidad escolar.



Realizando acciones a nivel de la comunidad escolar y/o familiar podemos contribuir a mejorar nuestra Seguridad alimentaria.



### Al terminar esta Unidad sabremos que:

- Para tener Seguridad alimentaria, se debe contar con alimentos suficientes, disponibles, accesibles y de buena calidad.
- Para que los alimentos lleguen a nuestra mesa deben pasar por numerosas etapas, las cuales deben desarrollarse adecuadamente para asegurar su calidad nutricional e higiénica.
- El Derecho a la alimentación significa que todas las personas tienen derecho a alimentarse y a alimentar a sus familias con dignidad.
- Cada uno de nosotros puede contribuir con su Seguridad alimentaria.
- El trabajo cooperativo es una manera eficaz de mejorar y lograr la Seguridad alimentaria.

## Ficha N° 24 Seguridad alimentaria familiar



¿Qué entiendes por Seguridad alimentaria?

### Seguridad alimentaria

La Seguridad alimentaria significa que todas las personas tengan acceso en todo momento a alimentos nutricionalmente adecuados e inocuos, en cantidad, calidad y variedad suficientes para llevar una vida activa y saludable.

**Conseguir Seguridad alimentaria familiar depende de tres pilares:**

#### Disponibilidad de alimentos

Los alimentos deben estar disponibles en cantidades suficientes para toda la población. Esto significa producir a nivel familiar, local, nacional o importar los alimentos necesarios.



#### Acceso a los alimentos

Los alimentos deben estar disponibles localmente y a precios razonables. Las familias que producen para su propio consumo deben tener los elementos necesarios para producirlos.



#### Utilización de los alimentos

Tener un buen conocimiento de los alimentos ayuda a una adecuada selección y distribución de ellos a nivel de la familia. La utilización biológica de los alimentos depende del estado de salud de las personas y de las condiciones de saneamiento ambiental.



### Actividades de aprendizaje

1. Elabora una lista con los alimentos que se consumen habitualmente en tu casa.
2. Averigua cuáles de estos alimentos se producen en tu comunidad.



**Tenemos Seguridad alimentaria cuando los alimentos están disponibles y accesibles para todas las personas en todo momento.**

## Ficha N° 25 Etapas del sistema alimentario



¿Has pensado de dónde vienen tus alimentos?  
¿Sabes el camino que recorren los alimentos antes de llegar a la mesa?



Preparación del suelo



Cultivo



Cosecha



Alimentación



Ordeño



Transformación

Los alimentos pasan a través de varias etapas antes de que estén disponibles para su consumo y cada una de las etapas debe desarrollarse adecuadamente para que tengan la calidad nutricional e higiénica deseada.

La comprensión de todas las etapas por las que pasa un alimento, desde su producción hasta su consumo, así como su posible alteración durante este proceso, son factores importantes para lograr la Seguridad alimentaria.



Transporte



Puesto de venta



Consumo



Transporte



Puesto de venta



Consumo



### Actividad de aprendizaje

Elige un alimento de tu preferencia y describe las etapas por las que pasa hasta llegar a tu mesa.



Cada etapa del sistema alimentario es importante para que nuestros alimentos sean de buena calidad.



## Ficha N° 26 Mapa del hambre en América Latina



¿Sabías que en Paraguay hay personas que pasan hambre? ¿Qué piensas de esta realidad?

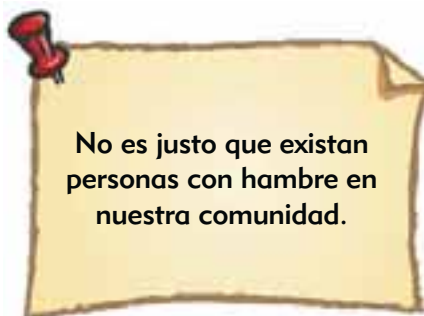


Fuente: FAO/GIS (ESNP / SDRN), 2003  
Actualizado SOFI, 2009



### Actividad de aprendizaje

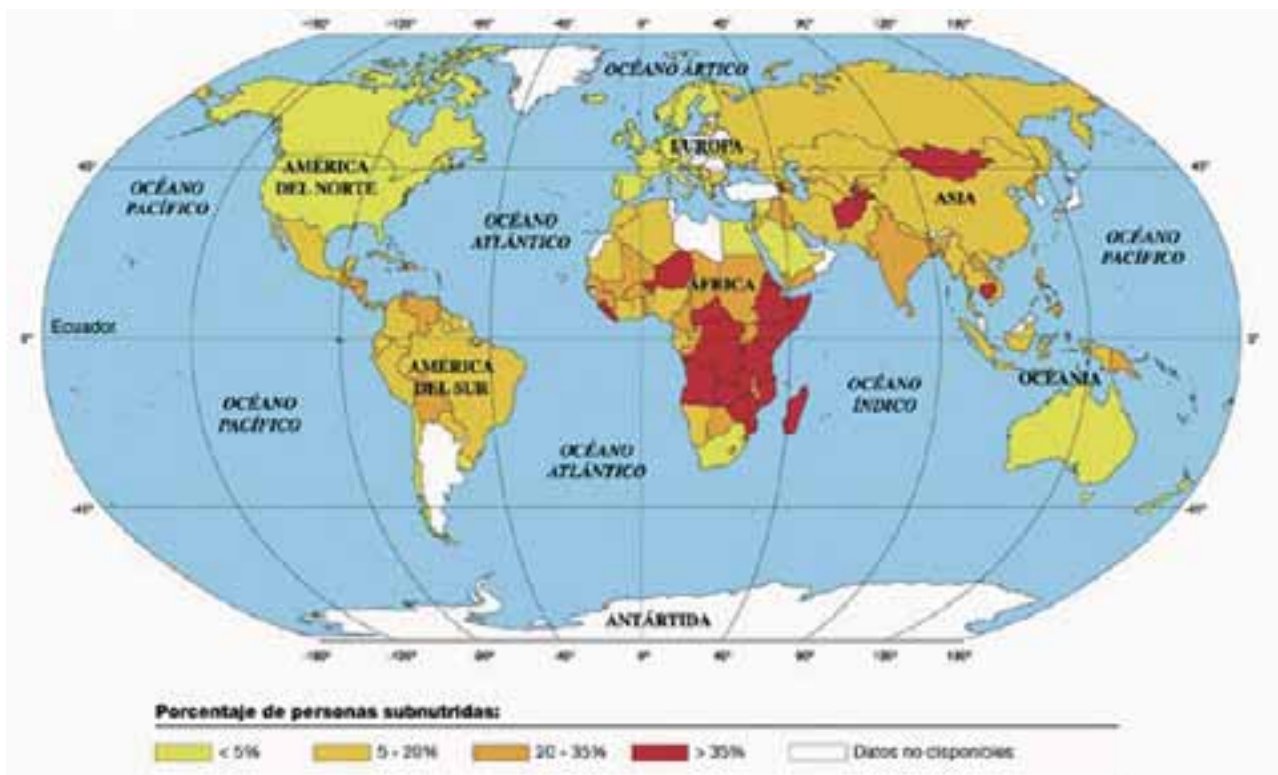
Averigua las causas por las cuales existen personas que padecen hambre en la comunidad.



## Ficha N° 27 Mapa del hambre en el mundo



¿Sabías que en el mundo hay muchas personas que pasan hambre?  
¿Qué piensas de esta realidad?



Fuente: FAO/GIS (ESNP / SDRN), 2003  
Actualizado SOFI, 2009



### Actividad de aprendizaje

Averigua las causas por las cuales en el mundo muchas personas padecen hambre.



El hambre y la  
malnutrición no deberían  
existir en ningún país del  
mundo.

## Ficha N° 28 El Derecho a la alimentación



¿Es justo que algunas personas no tengan comida suficiente? ¿Por qué?



El Derecho a la alimentación significa que todas las personas tienen el derecho a alimentarse y alimentar a sus familias con dignidad.

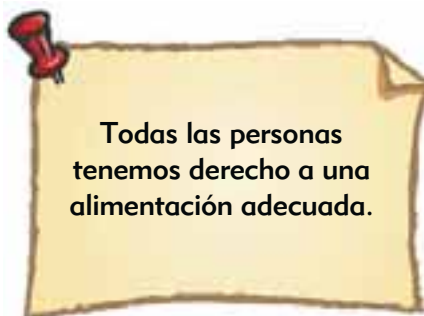
### Mensajes Claves

- Todas las personas tienen derecho a conseguir y disfrutar de la comida de una manera digna. Es un derecho que pertenece a todos.
- Reconocer el Derecho a la alimentación supone que todas las personas tengan acceso a alimentos de calidad, en la cantidad y variedad adecuadas para satisfacer sus necesidades.
- Cada miembro de la sociedad tiene responsabilidad para asegurar y proteger el cumplimiento del Derecho a la alimentación, del que deben gozar todos.
- Los gobiernos tienen que hacer todo lo posible para que ninguno de sus ciudadanos padezca hambre y todos tengan acceso a una alimentación saludable.



### Actividad de aprendizaje

Escribe mensajes relacionados al Derecho a la alimentación, para compartirlo con la familia.



## Ficha N° 29 Cerca pero diferentes

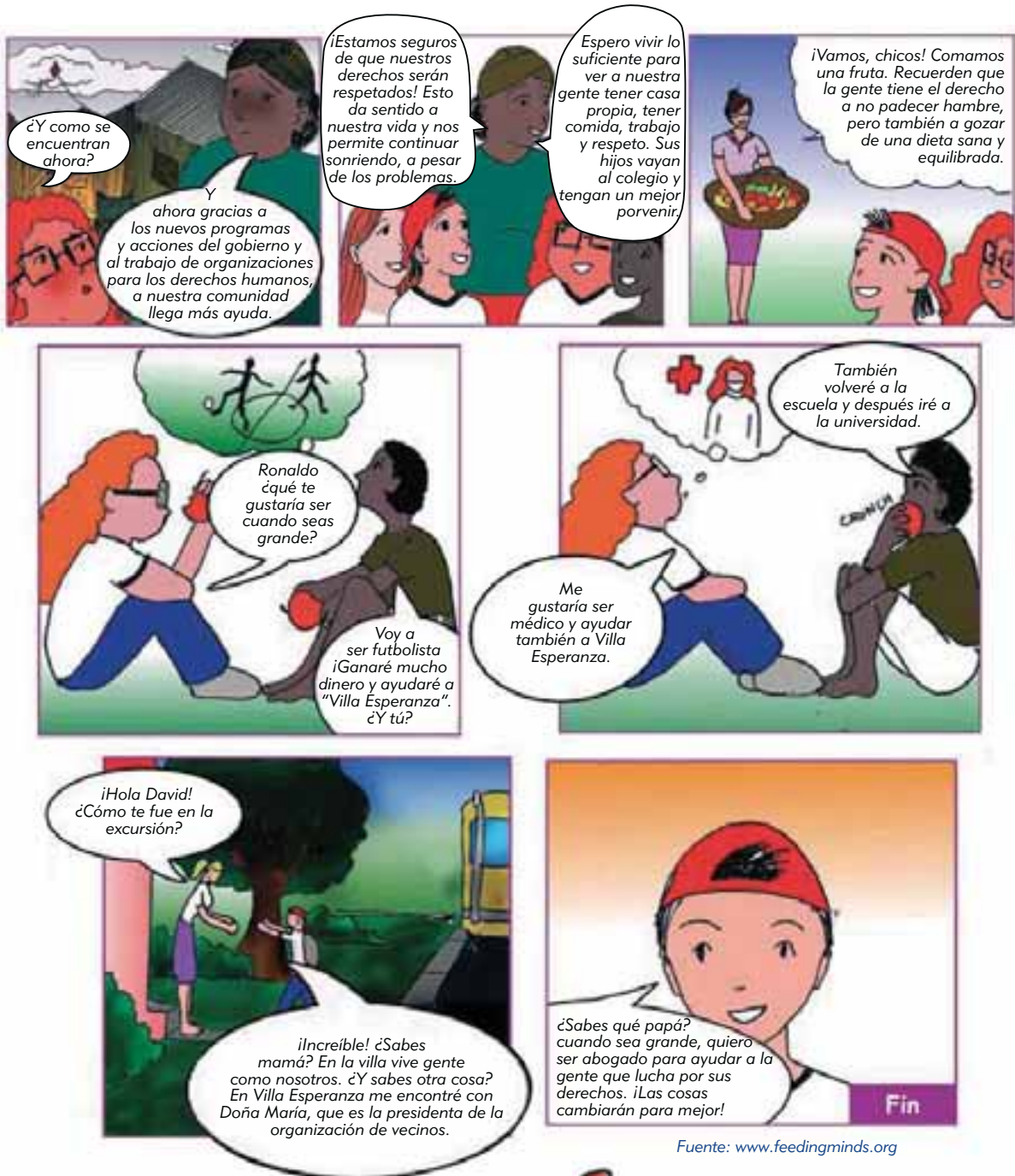


¿Cómo podemos ayudar para que se cumpla el Derecho a la alimentación?









### Actividades de aprendizaje

1. Describe cómo es la vida en tu comunidad.
2. Escribe tu opinión sobre el cumplimiento del Derecho a la alimentación en tu comunidad.



**Todos podemos ayudar a que se cumpla nuestro Derecho a la alimentación.**



## Ficha N° 30 Proyecto de Seguridad alimentaria



¿Te gustaría participar de un proyecto de Seguridad alimentaria en tu comunidad escolar?



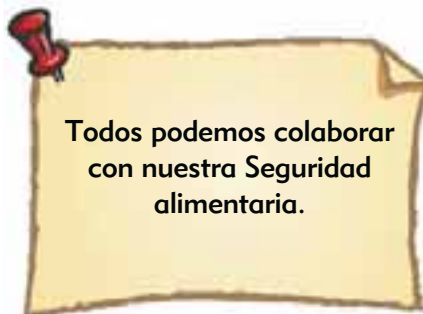
El proyecto es un conjunto organizado de acciones que nace de las necesidades de la comunidad, con el fin de solucionar los problemas que afectan a la población.

Implementar un proyecto lleva tiempo y trabajo, por tanto se deben planificar las actividades, designar responsables, acompañar el proceso y evaluar para analizar el éxito del mismo. Se recomienda involucrar en el proceso a otros integrantes de la comunidad escolar.



### Actividad de aprendizaje

Escribe 3 compromisos personales para lograr el éxito del proyecto de Seguridad alimentaria de tu grado.





Alimentar la mente para  
combatir el hambre  
[www.feedingminds.org](http://www.feedingminds.org)