

Santiago - Chile  
2003

## INDICE

<b>Presentación .....</b>	<b>3</b>
<b>Alimentación saludable .....</b>	<b>4</b>
<b>Actividad 1. ¿Es mi alimentación saludable? .....</b>	<b>9</b>
<b>La pirámide alimentaria .....</b>	<b>13</b>
<b>Actividad 2. Aprendamos a alimentarnos con la pirámide alimentaria .....</b>	<b>15</b>
<b>Verduras y frutas: Las importantes .....</b>	<b>16</b>
<b>Actividad 3. Gran Concurso: La ensalada rica .....</b>	<b>19</b>
<b>Actividad 4. La alimentación de las culturas originarias de Chile .....</b>	<b>20</b>
<b>El etiquetado nutricional de los alimentos .....</b>	<b>22</b>
<b>Actividad 5. Aprendamos a leer las etiquetas de los alimentos .....</b>	<b>23</b>
<b>Alimentos sanos y seguros .....</b>	<b>26</b>
<b>Actividad 6. Soy mi propio guardián de la higiene .....</b>	<b>27</b>
<b>Reflexión Final .....</b>	<b>30</b>





**H**ola, esta Guía es para invitarte a participar, junto a tus compañeros y compañeras, en entretenidas actividades sobre alimentación y nutrición.

A medida que avances en el desarrollo de la Guía, y realices las actividades sugeridas, esperamos que aumente tu interés por el tema y comprendas que si te alimentas en forma saludable, crecerás sano y te sentirás bien.

Para realizar estas actividades, contarás con el apoyo de tus profesores y profesoras y también del libro "Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica", que incluye los contenidos de alimentación y nutrición organizados en 5 Módulos: Alimentación saludable; Necesidades nutricionales; Nutrición y salud; Alimentos sanos y seguros; y Seguridad alimentaria. En cada uno de estos Módulos aparecen ejemplos que te facilitarán la comprensión y el desarrollo de las actividades.



Tu profesor o profesora te indicará cuando necesites consultar el libro o recurrir a otras fuentes.

Usa tu creatividad y aprende a disfrutar comiendo alimentos ricos y saludables.

**¡Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán!**

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### ¿Cómo puedes crecer, estar sano y sentirte bien?

Una buena alimentación te permite crecer normalmente y mantenerte sano, evitando enfermedades como la obesidad, que afecta tu salud y puede hacerte sentir mal frente a tus amigos y compañeros.

Hablamos de alimentación saludable cuando lo que comes te entrega todas las sustancias nutritivas o nutrientes esenciales que necesitas para estar sano.

### ¿Qué son los nutrientes esenciales?

Son sustancias químicas que nuestro organismo necesita recibir con los alimentos, porque no es capaz de producirlas. Si en tu alimentación falta algún nutriente esencial, esto puede afectar tu crecimiento, tu capacidad de aprender o puedes enfermarte.



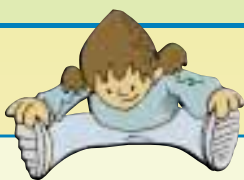
### ¿Cuáles son los nutrientes?

Los nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

A continuación te explicamos para qué sirven algunos de los principales nutrientes y en qué alimentos se encuentran.

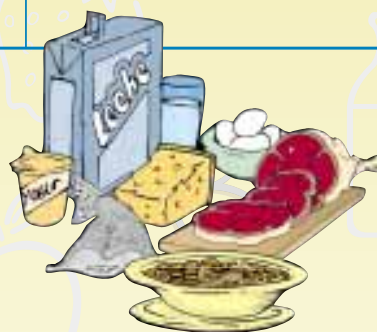


## Proteínas



¿Para qué te sirven?	Alimentos ricos en proteínas	
	Origen animal	Origen vegetal *
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para crecer</li> <li>• Formar y reparar órganos y tejidos, como músculos, pelo, piel, uñas</li> <li>• Para defenderte de las enfermedades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche, yogur, queso</li> <li>• Huevos</li> <li>• Carnes de pescado, pollo, pavo, vacuno, otras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas</li> <li>• Nueces, almendras, maní</li> <li>• Fideos, pan, arroz</li> </ul>

\* Las proteínas de los alimentos de origen vegetal se aprovechan mejor cuando se combinan cereales y legumbres. Por eso es muy saludable que comas porotos con tallarines, garbanzos o arvejas con arroz o lentejas con pan.



## Hidratos de carbono

¿Para qué te sirven?	Alimentos ricos en hidratos de carbono
	Se encuentran sólo en alimentos de origen vegetal
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te aportan las calorías que necesitas para estudiar, jugar, hacer deporte y trabajar</li> <li>• Cereales, legumbres y papas también te aportan fibra, importante para tu salud y digestión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcar, y todos los alimentos preparados con azúcar</li> <li>• Cereales como arroz, avena, mote y los elaborados con harina de trigo, como fideos, sémola, pan, galletas</li> <li>• Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, habas</li> <li>• Papas</li> </ul>



## Lípidos: aceites y grasas

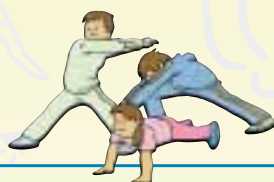


¿Para qué te sirven los aceites y grasas?	Alimentos ricos en grasas	
	Origen animal	Origen vegetal
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te aportan gran cantidad de calorías</li> <li>• Te sirven para transportar y aprovechar las vitaminas A, D, E y K</li> <li>• Las grasas de origen marino (pescados y mariscos) y los aceites vegetales te proporcionan sustancias necesarias para el crecimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manteca</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Crema de leche</li> <li>• Grasa de las carnes</li> <li>• Yema de huevo</li> <li>• Leche entera</li> <li>• Algunas margarinas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceites de maravilla, oliva, soya, maíz, pepita de uva</li> <li>• Margarina 100% vegetal</li> <li>• Paltas</li> <li>• Aceitunas</li> <li>• Nueces, almendras, maní</li> <li>• Chocolate</li> </ul>

Algunos productos elaborados, como papas fritas, suflitos, ramitas, galletas dulces o saladas, mayonesa, tortas, pasteles con crema, son ricos en grasa.



## Calcio



¿Para qué te sirve?	Alimentos ricos en calcio	
	Origen animal	Origen vegetal *
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para construir y mantener tus huesos y dientes sanos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• Yogur</li> <li>• Queso</li> <li>• Quesillo</li> <li>• Huevos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetales de color verde oscuro</li> </ul>

\* El calcio de los vegetales se utiliza menos que el de los lácteos (leche y derivados).



## Hierro



Es un mineral esencial que debes recibir con los alimentos. Si no consumes alimentos que contengan hierro, podrías llegar a tener anemia, enfermedad que baja tus defensas y te deja sin ánimo y fuerzas para estudiar y jugar.

¿Para qué te sirve el hierro?	Alimentos ricos en hierro	
	Origen animal	Origen vegetal *
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para transportar el oxígeno a tus células</li> <li>• Para formar los glóbulos rojos de tu sangre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne de vaca</li> <li>• Pollo</li> <li>• Pavo</li> <li>• Pescado</li> <li>• Mariscos</li> <li>• Hígado</li> <li>• Prietas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porotos</li> <li>• Garbanzos</li> <li>• Lentejas</li> <li>• Arvejas secas</li> <li>• Pan enriquecido</li> <li>• Cereales integrales</li> </ul>

\* Para que tu organismo aproveche mejor el hierro de los alimentos de origen vegetal, cuando comas porotos u otro alimento de la lista, come también algún alimento que contenga vitamina C, por ejemplo una ensalada de tomates, brócoli, un kiwi, una naranja o un jugo de naranja.



## Vitaminas

¿Para qué te sirven las vitaminas?	Alimentos ricos en vitaminas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para protegerte de las infecciones</li> <li>• Para ayudarte a mantener sanos tu vista, tu piel, tus vasos sanguíneos y otros tejidos de tu cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas</li> <li>• Verduras</li> <li>• Alimentos enriquecidos con vitaminas</li> <li>• Cereales integrales</li> </ul>



## Agua

Se encuentra como tal en la naturaleza y en la mayoría de los alimentos, en diferente cantidad. Las verduras, las frutas y la leche son los alimentos que contienen más agua.

El agua te sirve para:

- Mantener normal la temperatura de tu cuerpo
- Transportar o llevar los nutrientes a las células y tejidos de tu cuerpo
- Eliminar los desechos de tu organismo



¿En resumen, por qué necesitas tener una alimentación saludable?

Porque estás creciendo, y si comes muchas verduras y frutas; tomas suficiente leche o yogur con poca grasa; comes legumbres, pescado, pollo o pavo sin piel, comes cantidades moderadas de pan y cereales y muy pocos alimentos con grasa y azúcar, puedes estar seguro de que crecerás sano.

¡ Y no olvides tomar mucha agua limpia !



## ACTIVIDAD 1

### ¿ES MI ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

#### Trabajo individual

1.1 En tu casa, con la ayuda de tu familia, anota los alimentos que comiste durante todo el día de ayer en el Formulario 1 (escoge un día de semana, entre martes y viernes). Incluye las comidas de tu casa y los alimentos que comiste entre las comidas, como la colación de la escuela y otros alimentos extra.



#### Formulario 1. ALIMENTOS QUE COMÍ AYER

Alimentos y bebidas	Cantidad en medidas caseras (tazas, cucharadas, unidades)
<b>Desayuno</b>	
<b>Almuerzo</b>	
<b>Once</b>	
<b>Comida</b>	
<b>Otros alimentos dulces y salados</b>	

1.2 A continuación, suma los alimentos iguales. Por ejemplo: 1 taza de leche en la mañana, un yogur de colación, 1 taza de leche en la noche = 3 tazas de leche.

1.3 Elabora una lista con el total de alimentos que comiste ayer.

1.4 En el siguiente cuadro, lee la lista de los Alimentos Recomendados para que los niños y niñas de tu edad crezcan sanos



### PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 10 AÑOS

Alimentos recomendados	Alimentos que comes (indica la cantidad diaria)
4 tazas diarias de leche o yogur	
1 trozo pequeño de pescado, pavo o pollo, 2 a 3 veces a la semana	
1 plato de porotos, garbanzos o lentejas 2 a 3 veces por semana (cuando no comes carne)	
1 huevo 2 a 3 veces por semana (cuando no comes carne)	
2 platos diarios de verduras crudas o cocidas	
3 frutas diarias	
1 plato de arroz, fideos o papas cocidos 3 a 4 veces por semana	
1 o 2 panes diarios (de 100 g)	
Poco aceite u otras grasas como margarina, mantequilla o mayonesa	
Pocos dulces y bebidas con azúcar	
Mucha agua	

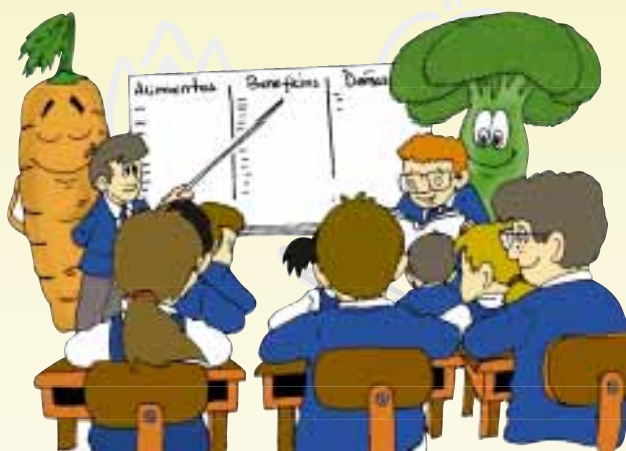
El Plan de Alimentación Saludable te indica la variedad y cantidad de alimentos que necesitas comer para crecer sano.

1.5 Ahora, anota en el espacio Alimentos que comes, del Plan de Alimentación Saludable, la lista de los alimentos que anotaste en el Formulario 1 (sumados). Incluye la colación y los alimentos y bebidas que comiste y tomaste en el colegio y fuera de él.

1.6 Mira el cuadro y compara los alimentos recomendados para tu edad con los que tú comiste.

### Trabajo de grupo

A continuación, te invito a que realices el siguiente trabajo con un grupo de 5 compañeros y compañeras.



1.7 Trabajando con un grupo de 5 compañeros y compañeras, anoten las semejanzas y diferencias entre su alimentación y el Plan de Alimentación Saludable.

1.8 Hagan una lista con los alimentos de los que todos comen en menor cantidad que la recomendada y una lista con los alimentos de los que todos comen en mayor cantidad que la recomendada.

1.9 Completen el siguiente cuadro con los beneficios o daños que producen los alimentos que traen de colación y compran en el colegio y en la calle, por ejemplo, papas fritas, galletas dulces y saladas, chocolates, otros.



Alimentos	Beneficios	Daños

1.10 Presenten las conclusiones del grupo a todo el curso, con la orientación del profesor o profesora

### Compromiso personal y del Curso:

- Del conjunto de alimentos que causan daño, elige dos de los que vas a comer menos.
- Del conjunto de alimentos saludables, que te aportan beneficios, elige dos de los que vas a comer más.



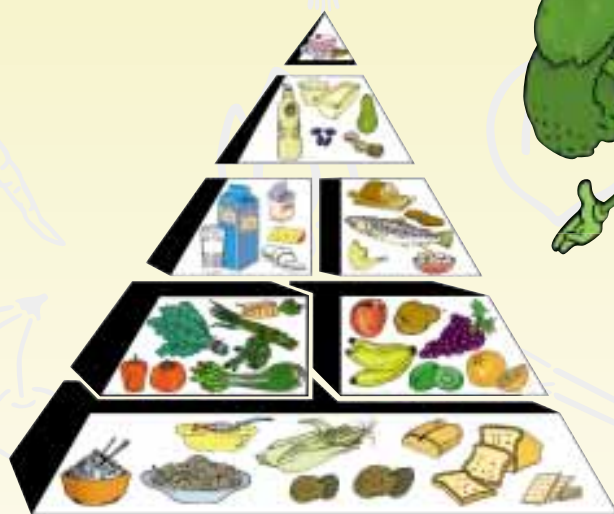
## LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

### ¿Cómo puedes escoger una alimentación saludable?

Para ayudarte a saber que alimentos deberías comer, te presentamos la **PIRÁMIDE ALIMENTARIA**, en la cual encontrarás 7 grupos de alimentos, divididos en 5 niveles. Elige uno o más alimentos de cada grupo todos los días para estar saludable.

### ¿Sabes qué es y para qué sirve la pirámide alimentaria?

La pirámide alimentaria es la clasificación de alimentos que te ayuda a elegir los más saludables. En cada grupo de la pirámide los alimentos tienen un aporte nutritivo semejante. Esto te permite elegir distintos alimentos en cada grupo, de acuerdo a tus preferencias y hábitos alimentarios.



Observa la forma de la Pirámide Alimentaria. Esta te indica que es necesario comer más de los alimentos que están en la base y una cantidad menor de los que están en la punta.

## ACTIVIDAD 2

### APRENDAMOS A ALIMENTARNOS CON LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

#### Materiales necesarios:

- 1 pliego de cartulina blanca o de color
- 1 pegamento en barra
- 1 regla grande
- 1 lápiz o plumón
- Recortes de alimentos



#### Trabajo de grupo

- 2.1 Trabajando con 7 compañeros y compañeras, cada integrante del grupo traerá 7 dibujos de alimentos recortados de revistas o de envases de productos. Estos pueden corresponder a alimentos que comen habitualmente u otros alimentos.
- 2.2 En la cartulina blanca o de color, dibujen una pirámide de 80 cm de alto por 60 cm de ancho en la base.
- 2.3 Ubiquen sus recortes de alimentos en el grupo correspondiente de la Pirámide Alimentaria.
- 2.4 Armen su propia Pirámide Alimentaria para presentarla al curso.
- 2.5 Junto con los demás compañeros(as) del curso, revisen las pirámides de cada grupo y analicen, junto con el profesor o profesora, si los alimentos fueron correctamente ubicados en el grupo que correspondía.



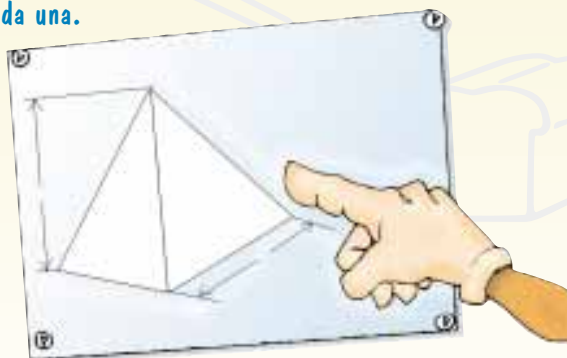
**2.6** Comenten con el profesor o profesora qué sustancias nutritivas o nutrientes aportan los alimentos de los distintos grupos de la pirámide, destacando las cantidades en las que deberían consumirse.

**2.7** Junto a todo el curso, hagan una lista de los 7 alimentos que les gustan más y ubíquenlos en el grupo de la Pirámide Alimentaria que corresponda. Con la ayuda del profesor o profesora, comenten cuáles son saludables y cuáles, al ser consumidos en exceso, representan un riesgo para la salud.



**Otras actividades que podrías realizar en grupo con tus compañeros(as) son:**

- Construir una pirámide tridimensional, con el apoyo de los profesores(as) de Matemáticas y Arte.
- Confeccionar los alimentos de los distintos grupos de la pirámide en plastilina u otro material, con el apoyo del profesor(a) de Tecnología. También pueden usar envases vacíos de alimentos y bebidas.
- Con la ayuda del profesor o profesora, elaborar un afiche con un mapa conceptual sobre la importancia de un buen desayuno para el rendimiento escolar, la actividad física y el trabajo (usar letras y recortes de diarios y revistas).
- Confeccionar títeres con verduras y frutas y crear una representación destacando los beneficios para la salud que tiene cada una.



## VERDURAS Y FRUTAS: LAS IMPORTANTES

### ¿Cuáles son las verduras?

Podemos distinguir distintos tipos de verduras:

Hay verduras de hoja como lechuga, repollo, acelga, espinaca o berro; tallos como apio o espárragos; con forma de flor como coliflor o brócoli; frutos como tomate, berenjena, palta, pepino de ensalada, zapallito italiano o zapallo y raíces como zanahoria, betarraga o rábano.



### ¿Cuáles son las frutas?

Son las naranjas, limones, pomelos, kiwis, damascos, duraznos, manzanas, peras, membrillos, melones, sandías, uvas, frutillas, frambuesas, cerezas, guindas, ciruelas, pepinos, papayas, nísperos, chirimoyas, tunas, caquis, plátanos, mango.



### ¿Por qué necesitas comer verduras y frutas todos los días?

Porque contienen minerales, vitaminas, antioxidantes y fibra, necesarios para proteger tu salud y favorecer la digestión.

Las verduras y frutas tienen pocas calorías, por lo que las puedes consumir sin subir de peso. Las de color verde oscuro, amarillo o anaranjado intenso tienen vitamina A, que te protege de las infecciones y mantiene sanos tu vista, piel, pelo y demás tejidos de tu cuerpo.

Los tomates, repollo, coliflor, naranjas, limones, kiwis y otras verduras y frutas son ricas en vitamina C, que te protege de las enfermedades como la gripe o resfrios y mantiene en buen estado tus vasos sanguíneos, ayudando a evitar hemorragias.

La vitamina C se destruye fácilmente con la acción del calor y se oxida en contacto con el aire. Come verduras y frutas crudas bien lavadas, para aprovechar su contenido de esta importante vitamina.



**Come 2 platos de verduras y 3 frutas todos los días para estar en forma y proteger tu salud.**



**Junto a todos tus compañeros y compañeras, comenta con el profesor o profesora:**

- a) ¿Qué frutas comes con frecuencia en tu casa?
- b) ¿Cuáles te gustan más?
- c) ¿Cuáles te gustan menos?
- d) ¿Sabes para qué sirven?
- e) ¿Qué verduras comes con frecuencia en tu casa?
- f) ¿Cuáles te gustan más?
- g) ¿Cuáles te gustan menos?
- h) ¿Sabes para qué sirven?
- i) ¿Las comes crudas o cocidas?
- j) ¿Cómo las preparan en tu casa?
- k) ¿Hay alguna fruta o verdura que tu mamá nunca te ha dado? ¿Sabes por qué?



**Después de esta conversación, te invito a participar en este Gran Concurso!!!**

## ACTIVIDAD 3

### GRAN CONCURSO: LA ENSALADA RICA

#### Materiales necesarios:

- Lavaplatos, fuentes para preparar ensaladas, platos, cuchillos, tenedores, cucharas, servilletas de papel.
- Diferentes verduras y frutas, aceite, sal u otro condimento.

**Nota:** Para realizar esta actividad será necesario contar con la ayuda de 1 o 2 padres o apoderados por grupo. Tu profesor o profesora solicitará su cooperación voluntaria antes de realizar esta actividad.



#### Trabajo de grupo

- 3.1** Junto a 6 o 7 compañeros y compañeras, planifica la ensalada de verduras o frutas con la que participarán en el concurso. Cada integrante del grupo traerá las verduras o frutas necesarias desde su casa.
- 3.2** Preparen la ensalada de verduras o frutas con la colaboración de uno o dos apoderados. Todos ayudarán a lavar, desgajar, pelar, cortar y a preparar los platos en forma decorativa (usando la imaginación para que queden lo más lindos que sea posible).
- 3.3** Escojan un nombre para su ensalada y decidan cómo van a explicar al jurado del concurso en qué consiste, qué nutrientes tiene y cuáles son sus beneficios para la salud.
- 3.4** El profesor o profesora, junto a los padres y apoderados, hará de jurado para elegir las mejores preparaciones, dando puntos por el nombre de la ensalada, su presentación y sabor.
- 3.5** Una vez terminado el concurso, todos juntos, con los apoderados y profesores(as), compartirán y comerán las ensaladas de verduras y frutas preparadas.



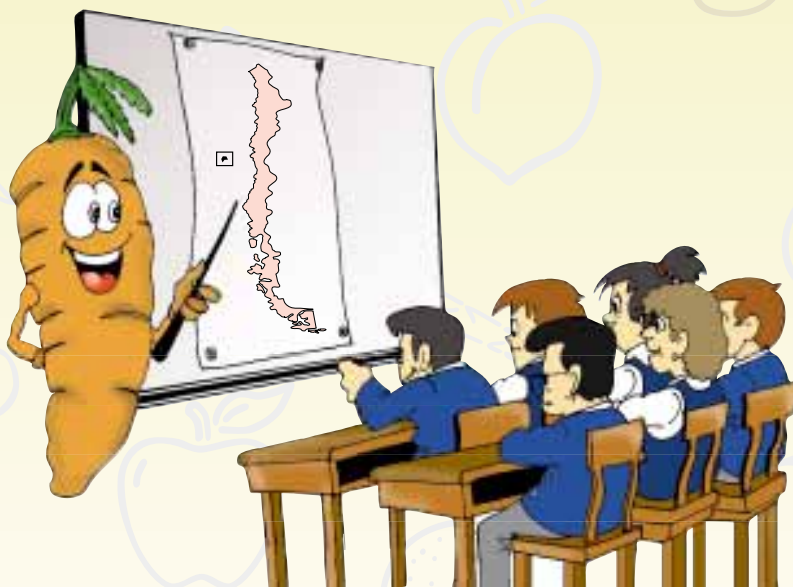
Al concluir esta actividad, tú y tus compañeros y compañeras podrían acordar con el profesor(a) repetirla en el futuro y comprometerse a llevar una fruta o verdura a la escuela para consumirla como colación en el recreo al menos tres días de la semana, por ejemplo, lunes, miércoles y viernes.

## ACTIVIDAD 4

### LA ALIMENTACIÓN DE LAS CULTURAS ORIGINARIAS DE CHILE

Los platos típicos, o las distintas formas de preparar los alimentos que caracterizan a los pueblos originarios, representan uno de los aspectos importantes de respetar y mantener en las distintas culturas.

Lamentablemente, estas costumbres alimentarias tradicionales, muchas veces de gran valor nutritivo, se han ido perdiendo y han sido reemplazadas por la llamada alimentación moderna, caracterizada por un aumento en el consumo de alimentos procesados, la que puede resultar menos saludable que la comida tradicional. Esto también se ha traducido en la pérdida de cultivos de alimentos que significaban una fuente de recursos para la familia y contribuían a mejorar su alimentación y calidad de vida.



### Trabajo de grupo



- 4.1 Trabajando con un grupo de 4 o 5 compañeros y compañeras, investiga las formas de alimentación de una de las culturas originarias de Chile, su localización y las características principales de sus formas de vida.
- 4.2 Identifica diferentes alimentos propios de los pueblos aymara, diaguita, mapuche, rapa nui u otro, de acuerdo a lo solicitado por tu profesor(a). Anota sus propiedades nutritivas y formas de preparación y conservación.
- 4.3 Si conoces personas de esa cultura en tu localidad, consigue con ellas recetas de comida típica.
- 4.4 En caso contrario, consigue recetas tradicionales de la localidad, consultando a tus abuelos o adultos mayores de la comunidad.
- 4.5 Junto con tus compañeros y compañeras, organicen una convivencia con la ayuda de uno o dos adultos mayores, para que preparen y hagan una degustación de algunas de las recetas obtenidas.
- 4.6 Elaboren una pirámide alimentaria con los alimentos tradicionales locales o de la cultura que les correspondió investigar.
- 4.7 Presenten y comenten esta pirámide alimentaria con sus compañeros y el profesor o profesora.

## EL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

### ¿Qué es el etiquetado nutricional de los alimentos?

Es la información sobre el contenido de nutrientes y ciertos mensajes relacionados con los alimentos y la salud que aparecen en las etiquetas de los alimentos procesados. Esta información debe cumplir con las normas del Ministerio de Salud y las indicaciones del Reglamento Sanitario de los Alimentos de Chile.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Producto: 100 g (por 100 g)		
Porciones por envase: 5		
	100 g	1 porción
Energía (kJ)	210	27%
Proteínas (g)	10.0	20%
Grasa total (g)	5.0	10%
Carbohidratos (g)	74.0	148%

### ¿Qué información puedes encontrar en las etiquetas de los alimentos?

- La fecha de elaboración
- La fecha de vencimiento
- Todos los ingredientes y aditivos que tiene el alimento
- La información sobre el contenido de nutrientes, cuando corresponda



Esta información es útil para ayudarte a seleccionar alimentos sanos y seguros.

### ¿Has visto cómo se expresa la información nutricional?

La información nutricional se expresa por 100 gramos o 100 ml del producto y por porción de consumo habitual. Es importante que leas lo que corresponde a una porción de consumo habitual. Esta se refiere a la cantidad del alimento que es consumida por una persona en una oportunidad.

Observa y comenta con tu profesor(a) los diferentes elementos de la etiqueta del alimento



## ACTIVIDAD 5

### APRENDAMOS A LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

#### Importancia de las fechas de elaboración y vencimiento

##### Trabajo de grupo

5.1 Tú y cada uno de tus compañeros y compañeras traerán 3 envases de alimentos que tengan etiqueta nutricional.

5.2 El curso se dividirá en 5 grupos. Cada grupo juntará las etiquetas de los alimentos semejantes para compararlas.

- Grupo 1. Leche, yogur, leche en polvo
- Grupo 2. Cereales de desayuno, arroz, fideos
- Grupo 3. Galletas con y sin relleno, con y sin chocolate
- Grupo 4. Mayonesas, cecinas, embutidos
- Grupo 5. Pescados y mariscos en conserva

5.3. Miren los colores y el diseño de cada etiqueta.



¿Cuáles les gustan más?

Anoten por qué:

---

---

---

¿Cuáles les gustan menos?

Anoten por qué:

---

---

---

5.4. Revisen el número de porciones por envase y el tamaño de la porción. ¿Qué significa esto?

5.5. Consulten con el profesor o profesora sobre lo que no entienden.

5.6. Revisen la fecha de elaboración y la fecha de vencimiento del alimento.

¿Dónde se encuentran en la etiqueta? ¿Qué significan?

¿Hay alimentos que deben revisarse con mayor frecuencia? ¿Por qué?

¿Qué ingredientes aparecen señalados en la etiqueta de cada alimento?

5.7. Comenten con el profesor o profesora sobre el significado de estos elementos.

A continuación....

### Compartamos una breve historia

La familia de Iván y Carolina, de 8 y 10 años, respectivamente, viajó a un pequeño pueblo a pasar las vacaciones. A la tercera noche de estar allí, se terminó la leche en polvo que los niños tomaban. La mamá salió rápidamente a comprar al único almacén abierto a esa hora y preparó la leche para sus niños. A medianoche, los niños tenían vómitos y parecían sentirse muy mal. En el pueblo no había un médico y la mamá estaba muy asustada, pensando que lo único que había dado a sus niños era la leche que compró, preparada con agua hervida.

¿Qué pudo causar la enfermedad de Iván y Carolina?

¿Pudo deberse a que la fecha de vencimiento ya había pasado?

¿Cómo se pudo evitar?

Comenten con todo el grupo



**Compromiso del grupo:** Revisar siempre la fecha de elaboración y la fecha de vencimiento de los alimentos antes de comprarlos o comerlos. Como consumidores, es nuestra obligación avisar al dueño del negocio o a un supervisor cuando en ese lugar estén vendiendo alimentos vencidos.

**5.8** Ahora, trabajando con un grupo de 5 compañeros(as), creen una etiqueta para un alimento que no tenga etiqueta.

Recuerden que la etiqueta debe llevar la siguiente información:

- Nombre del producto
- Fecha de elaboración
- Fecha de vencimiento
- Ingredientes
- Información sobre el contenido de nutrientes

**5.9** Presenten su etiqueta al resto del curso. Con el apoyo del profesor o profesora, mejórenla y después elijan la mejor etiqueta del curso.



## ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS

### ¿Sabes qué es un alimento sano y seguro?

Un alimento sano y seguro es sinónimo de un alimento nutritivo e higiénico. Higiene es sinónimo de limpieza. La higiene te ayuda a mantener y conservar la salud.

Las acciones que realizamos para mantener limpio nuestro cuerpo, nuestro ambiente y los alimentos, nos ayudan a evitar las enfermedades infecciosas y a crecer sanos.

### ¿Qué hábitos de higiene personal te ayudan a estar sano?:

- Bañarte diariamente
- Lavarte el cabello
- Lavar tus dientes después de cada comida
- Mantener tus uñas cortas y limpias
- Mantener tus manos siempre limpias.



El lavado de manos es uno de los hábitos de higiene más importantes para evitar las enfermedades infecciosas que pueden transmitir los alimentos.

## ACTIVIDAD 6

### "SOY MI PROPIO GUARDIÁN DE LA HIGIENE" APRENDAMOS A LAVARNOS LAS MANOS

#### Materiales necesarios

Para tener unas manos perfectamente limpias, es necesario disponer de algunos elementos y seguir varios pasos, los que te ilustramos a continuación.

Elementos necesarios para el correcto lavado de manos:

- Lavatorio limpio
- Agua corriente
- Jabón
- Escobilla de uñas
- Toalla limpia



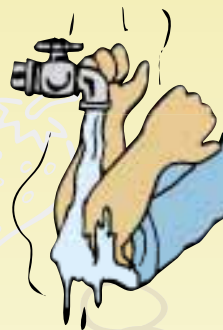
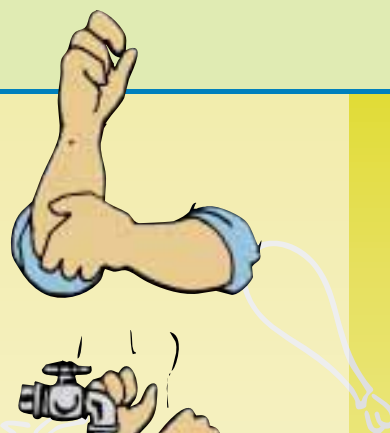
#### Trabajo de grupo

- 6.1 Observa a tu profesor o profesora, quien hará una demostración de cómo lavarse correctamente las manos. Posteriormente, te pedirá a ti y a varios compañeros y compañeras que repitan la demostración para comentar con el grupo los aspectos correctos e incorrectos.



## Recuerda seguir los siguientes pasos:

- Sube los puños de tu blusa o camisa hasta el codo
- Mójate hasta el antebrazo
- Jabónate bien las manos, de preferencia con un jabón desinfectante
- Frota tus manos entre sí y entre los dedos, realizando movimientos circulares
- Cepilla bien tus manos y uñas
- Enjuágate bien con agua corriente, de modo que el agua limpia baje de tus muñecas a tus dedos
- Sécate con toalla limpia de uso personal



**6.2 Ahora te harás una autoevaluación para ver si puedes llegar a ser tu propio Guardián de la Higiene.**

**Por favor contesta el siguiente cuestionario:**

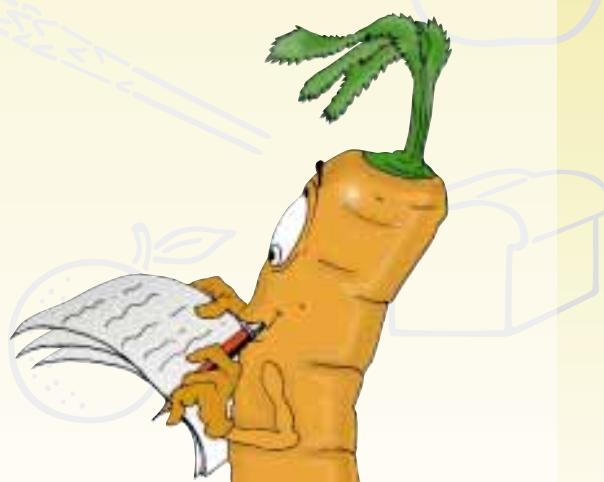
<b>Me lavo las manos:</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
Después de ocupar el servicio higiénico		
Antes de comer		
Después de jugar, especialmente si he tomado objetos sucios con tierra como pelotas, juguetes u otros		
Después de tocar objetos contaminados como dinero, basura, pañuelos, botellas u otros		
Después de tocar cualquier producto potencialmente tóxico, por ejemplo insecticida o desinfectante		

Para revisar los resultados de tu autoevaluación, suma los puntos obtenidos.  
Cada respuesta Sí vale 1 punto y cada No vale 0.  
Compara tu puntaje con la siguiente escala:

**Menos de 2 puntos:**  
Necesito lavarme las manos más seguido.

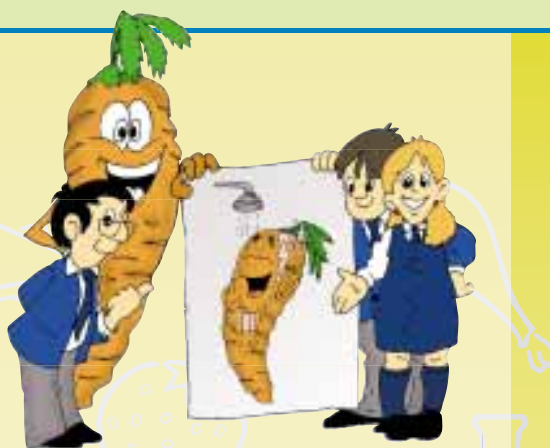
**3 o 4 puntos:**  
Bien, puedo mejorar.

**5 puntos:**  
Felicitaciones, ya eres tu propio Guardián de la Higiene de tu cuerpo.



6.3 Consulta a tu profesor o profesora por qué lavarse correctamente las manos es importante para prevenir las enfermedades gastrointestinales, la hepatitis, la fiebre tifoidea y otras que se transmiten a través de las manos contaminadas y contaminan los alimentos.

6.4 Para concluir, confecciona con tu grupo un afiche sobre la higiene personal para colocarlo en la sala. Pueden hacerlo con letras y recortes de diarios y revistas.



## REFLEXIÓN FINAL

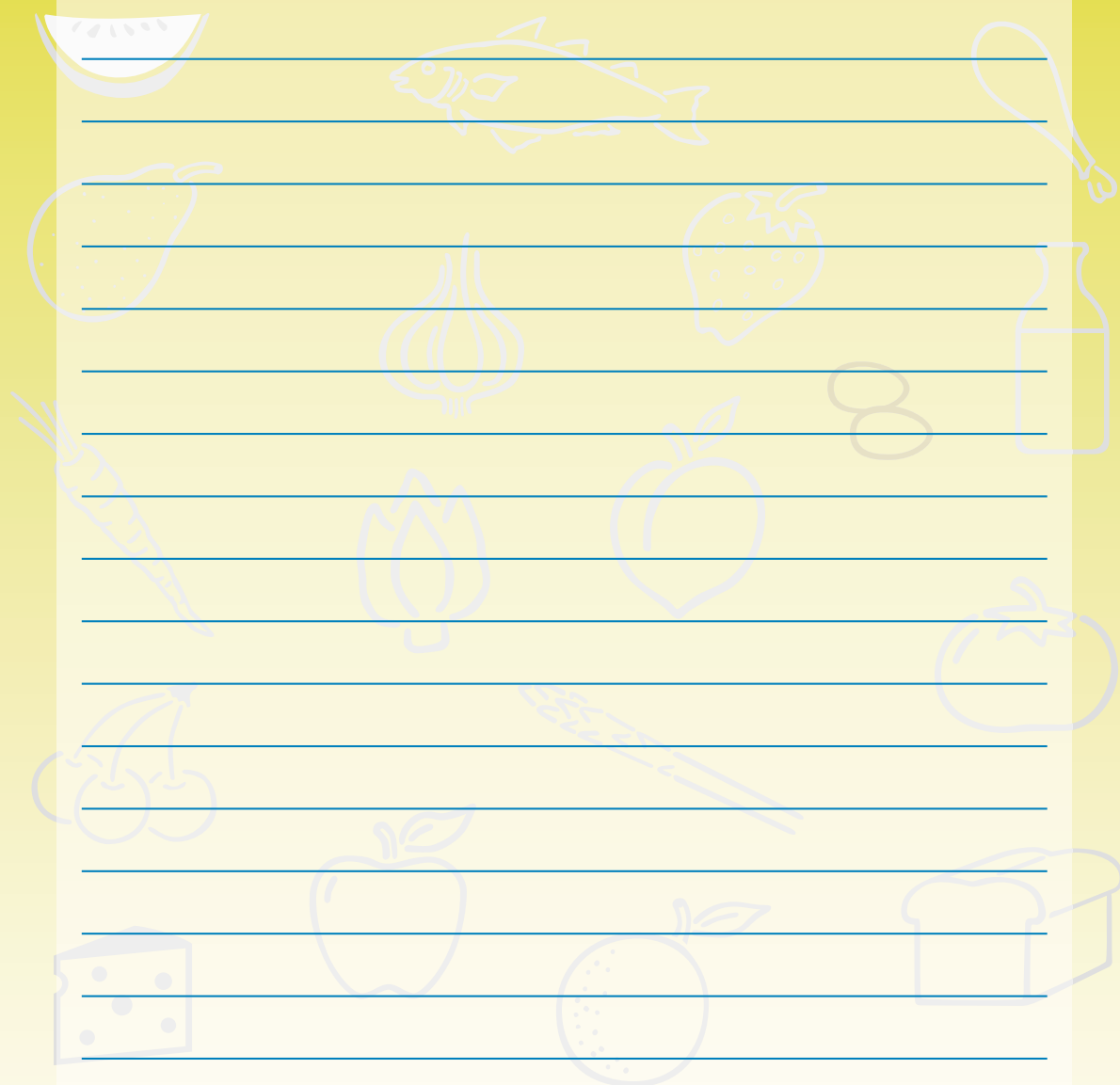
Como te habrás dado cuenta, la alimentación saludable incluye alimentos sanos e higiénicos, es decir, libres de contaminación.

Para asegurar tu óptimo crecimiento y salud física y mental, es necesario que:

- comas principalmente verduras, frutas, legumbres, leche o yogur semidescremados, pescado, pavo y pollo sin piel y carnes sin grasa,
- reemplaces por alimentos saludables los alimentos "chatarra" de tus colaciones y alimentos que compras en el colegio y en la calle,
- te laves las manos con frecuencia y en forma correcta,
- compres los alimentos en lugares limpios y seguros y
- te mantengas activo, jugando y haciendo deporte con tus amigos y amigas en lugar de permanecer sentado o viendo la televisión



## EJERCICIOS



## EJERCICIOS

