

Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica



NB 2

TERCERO Y CUARTO AÑO DE ENSEÑANZA GENERAL BÁSICA

SECTOR: CIENCIA

**SUBSECTOR DE APRENDIZAJE:
COMPRENSIÓN DEL MEDIO NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL**

En Tercero y Cuarto Año de Enseñanza Básica, el Programa del Sector Ciencia, Subsector Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural, aborda el mundo de manera integrada, articulando los contenidos con las orientaciones de los Objetivos Fundamentales Transversales. A través de los diversos Contenidos Mínimos Obligatorios de este nivel se quiere conducir a los alumnos y alumnas a:

- ✓ adoptar hábitos de cuidado, salud y bienestar y valorar las repercusiones de determinadas conductas sobre la calidad de vida,
- ✓ conocer el entorno natural y social y contribuir activamente a la defensa, conservación y mejora del medio ambiente, así como analizar y valorar las manifestaciones culturales y artísticas,
- ✓ valorar el patrimonio cultural de diferentes grupos sociales; reconocer y respetar la diversidad étnica y cultural de la sociedad chilena,
- ✓ comprender las relaciones que los seres humanos establecen con los demás elementos de la naturaleza y desarrollar actitudes positivas en relación a la preservación del medio ambiente.

El Programa de Estudio de Tercero y Cuarto Año Básico permite sugerir actividades de clasificación, manipulación y degustación de alimentos; de investigación sobre la alimentación de las culturas originarias de Chile; de aprendizaje sobre la lectura de etiquetas de alimentos y de reforzamiento de la higiene personal.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA DE TERCERO Y CUARTO AÑO DE ENSEÑANZA BÁSICA

- ✓ Establecer relaciones entre los seres vivos y su ambiente desde el punto de vista de algunos requerimientos básicos de la vida y de los procesos de adaptación.
- ✓ Aplicar principios básicos de clasificación en seres vivos y objetos físicos.

CONTENIDOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS

- ✓ Interacción entre seres vivos y ambiente: Apreciar el papel del agua, la luz, la temperatura y los nutrientes en el proceso de crecimiento. Reconocer la materia como proveedora de nutrientes y energía para la vida orgánica.
- ✓ Principios básicos de clasificación: agrupar plantas y animales usando criterios propios y categorías biológicas simples (cuadrúpedo-bípedo; vertebrados-invertebrados; acuáticos-terrestres; herbívoros-carnívoros); clasificar objetos según indicadores físicos tales como volumen, masa, temperatura.

MÓDULO 1: ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDAD 1: ¿ES MI ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Objetivos de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Identificar los alimentos saludables para los niños y niñas.
- ✓ Comparar la alimentación diaria con el Plan de Alimentación Saludable, que indica la variedad y cantidad de alimentos necesarios para crecer y mantenerse sano.

Pasos a seguir para realizar la actividad.

Trabajo individual

- 1.1. Pedir a cada alumno y alumna que complete el Formulario 1 en su casa, con la ayuda de su familia, anotando los alimentos que comió durante el día anterior (programar la actividad entre martes y viernes para que el consumo represente el de un día de semana). También se puede anotar el promedio diario de los alimentos consumidos durante una semana.

Formulario 1. ALIMENTOS QUE COMÍ AYER

	Alimentos	Cantidad en medidas de uso habitual (tazas, cucharadas, unidades)
Desayuno		
Almuerzo		
Once		
Comida		
Otros alimentos dulces o salados (fuera de las comidas)		

- 1.2. A continuación, cada alumno y alumna sumará los alimentos iguales y hará una lista con el total de alimentos que comió en el día (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. Solicitar a cada alumno(a) que lea la lista de los Alimentos Recomendados en el Plan de Alimentación Saludable que aparece a continuación. Este Plan se encuentra también en la Guía del alumno(a).

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	

- 1.4. Solicitar a cada alumno(a) que anote en el espacio Alimentos que comes, la lista de los alimentos que comió ayer, incluyendo la colación que trajo al colegio y los alimentos y bebidas que compró en el colegio y fuera de él.
- 1.5. Cada alumno(a), usando el cuadro, comparará los alimentos recomendados con los que él/ella come, indicando la cantidad.

Trabajo de grupo

Se sugiere organizar grupos de trabajo con 5 alumnos(as).

- 1.6. Trabajando en grupo, anotarán las semejanzas y diferencias entre su alimentación y el Plan de Alimentación Saludable.
 - 1.7. El grupo hará una lista con los alimentos de los que todos comen menos de lo recomendado y una lista con los alimentos de los que todos comen más de lo recomendado.
 - 1.8. Cada grupo completará 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.

- 1.9.** Con la conducción del profesor o profesora, cada grupo presentará sus conclusiones a todo el curso.

1.10. Lograr que el Curso se comprometa a escoger dos alimentos de los que causan daño de los que van a comer menos y dos alimentos saludables de los que van a comer más.

MÓDULO 1: ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDAD 2: APRENDAMOS A ALIMENTARNOS CON LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Objetivos de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Identificar la cantidad y variedad de alimentos que se recomienda consumir en cada grupo de la pirámide alimentaria, como base de la alimentación saludable.

Pasos a seguir para realizar la actividad.

Trabajo de grupo

- 2.1 Se sugiere trabajar con grupos de 7 estudiantes. Unos días antes de realizar la actividad pida a cada integrante del grupo 7 dibujos de alimentos recortados de revistas o de envases de productos. Estos pueden corresponder a alimentos que el alumno o la alumna come habitualmente u otros alimentos.
- 2.2 Pedir al grupo que dibuje una pirámide en una cartulina blanca o de color (80 cm a 1 m de alto por 60 a 70 cm de ancho en la base).
- 2.3 Cada alumno o alumna ubicará sus recortes de alimentos en el grupo correspondiente de la Pirámide Alimentaria. El grupo armará su propia Pirámide Alimentaria y la presentará al curso.
- 2.4 Los estudiantes del curso revisarán las pirámides de cada grupo e identificarán, junto con su profesor(a), si los alimentos fueron correctamente clasificados en el grupo que correspondía.
- 2.5 Comentar con los y las estudiantes el aporte nutricional de los alimentos de los distintos grupos de la pirámide, destacando las cantidades en las que deberían consumirse.
- 2.6 Cada estudiante hará una lista de los 7 alimentos que le gustan más y los ubicará en el grupo de la Pirámide Alimentaria que corresponda. Trabajando en grupo, clasificarán cuáles son saludables y cuáles, al ser consumidos en exceso, representan un riesgo para la salud.

Actividades complementarias

Los alumnos y alumnas, trabajando en grupos de 4 o 5, pueden:

- ✓ Construir una pirámide en volumen, con el apoyo de los profesores(as) de Matemáticas y Arte.
- ✓ Crear un afiche con un mapa conceptual sobre la importancia de un buen desayuno para el rendimiento escolar, la actividad física y la capacidad de trabajo.
- ✓ Confeccionar títeres con verduras y frutas y crear una representación destacando las ventajas de cada una.

MÓDULO 1: ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDAD 3: GRAN CONCURSO: LA ENSALADA RICA

Objetivos de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Identificar distintas frutas y verduras y reconocerlas como alimentos sanos y agradables de comer.

Materiales necesarios

- ✓ Lavaplatos, fuentes, platos, cuchillos, tenedores, cucharas, servilletas de papel.
 - ✓ Verduras y frutas

Para realizar esta actividad será necesario contar con la cooperación de los padres y apoderados.

Pasos a seguir para realizar la actividad.

Trabajo con todo el curso

- 3.1** Consulte las ideas previas que los y las estudiantes poseen sobre diversas frutas y verduras.
¿Qué frutas y verduras hay en su casa? ¿Cuáles comen?
¿Cuáles les gustan? ¿Cuáles les disgustan?
¿Saben para qué sirven? ¿Se pueden comer crudas o cocidas?
¿Cómo se las preparan en casa? ¿Hay alguna que la mamá nunca les ha dado? ¿Por qué?

3.2 Divida a los y las estudiantes en grupos de 6 o 7. Cada grupo planificará una ensalada de verduras o frutas con la que participará en el concurso. De acuerdo a ello, y con el apoyo de sus padres o apoderados, traerán las verduras y/o frutas necesarias de su casa.

3.3 Para el desarrollo de la actividad en la escuela, el profesor o profesora solicitará la cooperación voluntaria de 1 o 2 apoderados por grupo para ayudar a los niños y niñas.

3.4 Cada grupo preparará la ensalada de verduras o frutas con la colaboración de madres y padres. Los niños y niñas ayudarán a desgajar, pelar, cortar y a preparar los platos en forma decorativa (usando la imaginación para hacerlos lo más atractivos posibles).

3.5 Cada grupo colocará un nombre a su ensalada y se organizará para explicar al jurado del concurso en qué consiste y qué ventajas tiene.

3.6 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.

3.7 Una vez terminado el concurso, los alumnos y alumnas, acompañados de apoderados(as) y profesores(as), compartirán y comerán los platos de verduras y frutas que han preparado.

Como conclusión de esta actividad, los alumnos y alumnas podrían acordar repetirla en el futuro y comprometerse a llevar una fruta y/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.

MÓDULO 1: ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDAD 4: LA ALIMENTACIÓN DE LAS CULTURAS ORIGINARIAS DE CHILE

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA DE TERCER Y CUARTO AÑO DE ENSEÑANZA BÁSICA

Conocer las características principales de los pueblos originarios de Chile.

CONTENIDOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS:

Culturas originarias de Chile: localización y características principales de sus formas de vida.

Objetivos de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Apreciar las costumbres alimentarias de distintos grupos étnicos y la importancia de mantener y/o recuperar las comidas tradicionales de alto valor nutritivo.

Pasos a seguir para realizar la actividad.

Trabajo de grupo

- 4.1 Los alumnos y las alumnas nombrarán alimentos de su vida cotidiana. Luego, identificarán (con la ayuda de sus profesores(as), apoderados e investigación) los que son originarios de América² (ver nota al pie) de los que no lo son.
- 4.2 Investigarán las formas de alimentación de las culturas originarias de Chile. Ubicarán en un mapa su localización y características principales de sus formas de vida.
- 4.3 Identificarán diferentes alimentos propios de los pueblos aymara, diaguita, mapuche, rapa nui u otros, de acuerdo a lo solicitado por el profesor o profesora. Investigarán sus propiedades nutritivas y formas de preparación y conservación.
- 4.4 Buscarán recetas tradicionales³ (ver nota al pie) que utilicen productos locales, consultando a sus abuelos o adultos mayores de la comunidad.
- 4.5 Harán una convivencia con la ayuda de adultos mayores, en la que prepararán y harán una degustación de algunas de las recetas.
- 4.6 Elaborarán una pirámide alimentaria agregando los alimentos tradicionales locales y la presentarán al curso.

² Algunos de ellos son: maíz (choclo), papas, vainilla, chocolate (cacao), tomate, palta, yuca, mandioca, níspero, piña, guayaba, porotos (frijoles), maní (cacahuates), frutillas, chirimoya, papaya, pepino dulce, pimentón, amaranto, ñame, palmitos, curí, chizas, olluco, zapote, lulo, ají, zapallo (ahuyama), piñones, quinua, digüenes, avellanas, mariscos, luche, cocha yuyo, pavo, cuyes.

³ Recetas tradicionales en base a productos alimenticios americanos como por ejemplo, en relación al maíz: humitas, tamales, pastel de choclo, chuchoca, maicena, chicha; en relación a la papa: chuño, milcao, chapalele.

MÓDULO 1: ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDAD 5: APRENDAMOS A LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA DE TERCERO Y CUARTO AÑO DE ENSEÑANZA BÁSICA

Establecer características de la vida social desde el punto de vista del clima y el paisaje, y de las actividades productivas de bienes y servicios.

CONTENIDOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS:

Actividades de la vida comunitaria: identificar y caracterizar medios de comunicación y transportes; reconocer el rol que para el desarrollo y progreso de la sociedad tienen actividades productivas de la comunidad tales como industria, comercio, agricultura.

Objetivos de Educación en Alimentación y Nutrición

- Comprender la importancia de revisar y reconocer la fecha de vencimiento de un alimento para evitar problemas de salud.

Pasos a seguir para realizar la actividad.

Trabajo de grupo

- 5.1 Uno o dos días previos al desarrollo de la actividad pida a los alumnos y alumnas que traigan 3 envases de alimentos que tengan etiqueta nutricional.
- 5.2. Asegúrese de tener suficientes etiquetas para poder formar, por lo menos, los cinco grupos siguientes:
 - ✓ 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 Los alumnos y alumnas, en grupos de 4, compararán las etiquetas y comentarán sobre:
 - ✓ Colores y diseño
 - ✓ El número y tamaño de las porciones por envase.
 - ✓ La fecha de elaboración y vencimiento.
 - ✓ El profesor o profesora comentará con el curso sobre el significado de estos elementos.

5.4 Cada grupo creará una etiqueta para un producto de la zona. Esta actividad permite evaluar el aprendizaje y es también una oportunidad para realizar un trabajo de arte para colocar en la cartelera o pizarra del curso.

Información que debe llevar la etiqueta:

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

5.5 Cada grupo presentará su etiqueta al Curso y la mejorará con los comentarios y sugerencias de sus compañeros(as) y profesor(a).

MÓDULO 4: ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS

ACTIVIDAD 6: "SOY MI PROPIO GUARDIÁN DE LA HIGIENE" APRENDAMOS A LAVARNOS LAS MANOS

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVO FUNDAMENTAL TRANSVERSAL DE LA ENSEÑANZA BÁSICA

- ✓ Promover y ejercitarse el desarrollo físico personal en un contexto de respeto y valoración por la vida y el cuerpo humano, el desarrollo de hábitos de higiene personal y social, y de cumplimiento de normas de seguridad.

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Practicar el correcto lavado de manos para prevenir las infecciones causadas por la contaminación de los alimentos.

Elementos necesarios para el correcto lavado de manos:

- ✓ Lavatorio limpio
- ✓ Agua corriente
- ✓ Jabón
- ✓ Escobilla de uñas
- ✓ Toalla limpia, de preferencia de papel

Pasos a seguir para realizar la actividad.

- 6.1** Hacer una demostración del correcto lavado de las manos, con los elementos que se indican. Posteriormente, solicite a varios estudiantes que repitan la demostración y comente con el curso los aspectos correctos e incorrectos.

Los pasos son los siguientes:

- ✓ Subirse los puños hasta el codo
- ✓ Mojarse hasta el antebrazo
- ✓ Jabonarse bien las manos, de preferencia con un jabón desinfectante
- ✓ Frotarse las manos entre sí y entre los dedos, realizando movimientos circulares
- ✓ Cepillarse bien las manos y las uñas
- ✓ Enjuagarse bien con agua corriente de modo que el agua limpia baje de las muñecas a los dedos
- ✓ Secarse con toalla limpia de uso personal o mejor con toalla de papel

- 6.2** Destacar la importancia de lavarse correctamente las manos para prevenir enfermedades gastrointestinales, hepatitis, fiebre tifoidea y otras que se transmiten a través de las manos contaminadas y contaminan los alimentos.

