

# MANUAL PARA EL PROFESOR DE ENSEÑANZA BÁSICA Y FAMILIA:

Actividades educativas en  
alimentación saludable

## PROYECTO FONDEF D09I1222

“Optimización de las características saludables de la dieta de escolares de primer año básico de la comuna de Quillota con el objetivo de disminuir el riesgo cardiovascular”



FONDEF  
Fondo de Fomento al Desarrollo  
Científico y Tecnológico



Autoras:

**Mariane Lutz Riquelme**, CIDAf, Universidad de Valparaíso  
**Ana Arellano Araya**, Facultad de Educación, U. Bernardo O'Higgins  
**Verónica Díaz Muñoz**, Universidad Mayor  
**Lorena Rodríguez Osiac**, Ministerio de Salud

2015

Manual para el profesor de enseñanza básica y familia:  
Actividades educativas en alimentación saludable  
Mariane Lutz Riquelme  
Ana Arellano Araya  
Verónica Díaz Muñoz  
Lorena Rodríguez Osíac

Registro propiedad Intelectual  
# 249.099

Primera Edición Enero 2015  
40 unidades

Diseño Camila Escobar LeBlanc

Impreso en Impresión.cl  
Av. Colón 1898 (Esquina Las Heras)  
Valparaíso, Chile  
[www.impresion.cl](http://www.impresion.cl)

Hecho en Chile

# ÍNDICE

<b>ÍNDICE</b> .....	3
<b>PRESENTACIÓN</b> .....	5
<b>PARTE I</b> .....	7
<b>Fundamentación Teórica</b>	
Características del escolar de 6 a 8 años.....	8
Salud nutricional del escolar.....	11
Definiciones.....	12
Características de una alimentación adecuada.....	12
Guías alimentarias para la población chilena.....	14
Nutrientes.....	16
Nutrientes críticos: ¡a comer menos de ellos!.....	20
Alimentación del escolar.....	21
Consejos prácticos para las comidas y colaciones.....	21
Etiquetado de alimentos.....	22
<b>PARTE II</b> .....	24
<b>Actividades Prácticas</b>	
<b>Experiencia 1:</b> Somos lo que comemos.....	25
<b>Experiencia 2:</b> ¿Con qué te alimentas?.....	27
<b>Experiencia 3:</b> Lo que nos dicen las etiquetas de los alimentos.....	29
<b>Experiencia 4:</b> Cinco al día de frutas y/o verduras.....	31
<b>Experiencia 5:</b> Visita de aprendizaje, Receta, Secuencia temporal.....	34
<b>Experiencia 6:</b> Legumbres.....	37
<b>Experiencia 7:</b> Carnes y Pescados.....	40
<b>Experiencia 8:</b> Cereales.....	42
<b>Experiencia 9:</b> Cultivando la Tierra.....	44
<b>Experiencia 10:</b> “Arroz con leche me quiero casar”.....	47
<b>BIBLIOGRAFÍA GENERAL</b> .....	49



# PRESENTACIÓN

El objetivo de este Manual es entregar herramientas para educar en dieta saludable al escolar, a través de experiencias significativas y de acuerdo a las características de la etapa de desarrollo e intereses de los niños y niñas de enseñanza básica, tomando en consideración los programas del marco curricular vigente.

Este Manual constituye un material de apoyo para el profesor para el trabajo dentro del aula. Incluye actividades complementarias a desarrollar en el hogar que involucran a la familia, con el fin de desarrollar hábitos alimentarios saludables y contribuir a tomar conciencia de los beneficios de una dieta saludable.

## MATERIALES

- Manual para el profesor
- Cuadernillo para la familia

## ESQUEMA DE CADA EXPERIENCIA

- Aprendizaje esperado
- Conceptos claves
- Habilidades a desarrollar
- Conexión con subsectores
- Recursos
- Orientaciones para el profesor
- Sugerencias de evaluación

## ESTRATEGIAS

---

- Experiencias de aprendizaje cercanas, significativas y contextualizadas, que ilustren a los niños y niñas en sus necesidades nutricionales, de acuerdo a su desarrollo e intereses.
- Actividades en diferentes espacios educativos, con material concreto para aprender a través de la experiencia.
- Actividades que lo ayuden a reflexionar y resolver problemas prácticos para mejorar su calidad de vida.

## CONTENIDOS

---

- Necesidades nutricionales
- Conocimiento de los grupos de alimentos
- Origen de cada grupo
- Hábitos de alimentación
- Conexión con el medio ambiente
- Cultivo de plantas
- Consumo de alimentos
- Preparación de alimentos
- Reconocimiento de diferentes textos
- Medidas
- Operaciones matemáticas
- Medidas de higiene



**PARTE I**  
**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Durante todo el ciclo de vida de un individuo es necesaria una adecuada alimentación, que provea de la **materia prima** y la **energía** necesaria para cubrir los requerimientos que aseguren un crecimiento y un desarrollo normales y la mantención de las funciones biológicas básicas que permitan la sobrevivencia: respiración, circulación, mantención del tono muscular, regulación de la temperatura y demás funciones que permiten la actividad organizada de las células, los tejidos, los órganos y los sistemas corporales.

Una **alimentación saludable** es la que aporta al organismo todos los nutrientes y la energía que necesita para mantenerse sano, es decir, las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas o lípidos, las vitaminas, los minerales y el agua. Una alimentación saludable se consigue consumiendo una variedad de alimentos todos los días.

La energía es aportada por las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas consumidas. Su aporte energético es:

Grasas: 9 kcal por gramo consumido

Hidratos de carbono: 4 kcal por gramo consumido

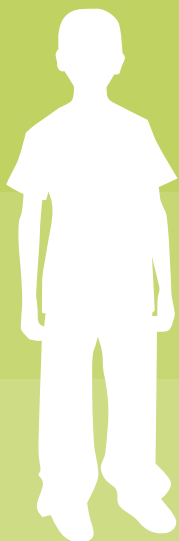
Proteínas: 4 kcal por gramo consumido

## CARACTERÍSTICAS DEL ESCOLAR DE 6 A 8 AÑOS:

La entrada al colegio implica que el niño debe enfrentar y adecuarse a un ambiente nuevo en el cual deberá lidiar con demandas desconocidas hasta ese momento para él, aprender las expectativas del colegio y de sus profesores y lograr la aceptación de su grupo de pares.



## CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS DE ESTE PERÍODO:



Entre los 6 y 12 años, comienza a disminuir la rapidez del crecimiento. La velocidad de crecimiento es más lenta que en las etapas anteriores, y es mayor en las extremidades inferiores en relación al tronco

En términos generales, el peso del niño en este período se incrementará en aproximadamente un 10% por año, es decir, en 2,5 a 3,5 kg de peso por año

En términos generales, la altura del niño en este período aumentará en 5% ó 6% por año, es decir, un aumento de 5 a 7 cm de talla por año



Los niños se vuelven más fuertes, más rápidos, hay un continuo perfeccionamiento de su coordinación, prueban y aprenden nuevas destrezas. Su motricidad, fina y gruesa, muestra todas las habilidades posibles, aun cuando algunas de ellas sean ejecutadas con torpeza

Progreso en las esferas intelectual y social

Capacidad gástrica que le permite consumir suficiente volumen de alimentos para satisfacer sus requerimientos nutricionales

Hábitos alimentarios formados e integrados a la dieta familiar

La aceptación de los compañeros se vuelve cada vez más importante durante esta etapa. Los niños pueden involucrarse en ciertos comportamientos para formar parte de “un grupo”. Hablar acerca de estos comportamientos con el niño permitirá que éste se sienta aceptado en dicho grupo, sin cruzar los límites de los patrones de comportamiento de la familia.

El período escolar se reconoce como la “tercera infancia”, que se caracteriza por ser el primer paso hacia el logro de la madurez. En esta etapa se observa la fuerza que adquieren las relaciones que se establecen fuera del hogar, ya que prestan mayor atención a los amigos y una buena disposición al trabajo en equipo. La escuela adquiere gran importancia, ya que es allí donde se desarrolla su vida social, generando vínculos con los que comparte, muestra lealtad y también busca su reconocimiento y aceptación.

El escolar muestra una mayor independencia, ya que ejerce un mayor control sobre su cuerpo, conductas y sentimientos. La relación con los padres cambia, iniciándose un proceso gradual de independencia y autonomía, y aparece el grupo de pares como un referente importante y que se va a constituir en uno de los ejes centrales del desarrollo del niño. Este suele ser muy activo, ya que sus capacidades motrices son mejores, y debe direccionar su energía al logro de habilidades y a sentirse orgulloso de sus éxitos, en tanto que el adulto debe ser un guía para ayudarle a descubrir sus habilidades propias e individuales.

En cuanto al desarrollo cognitivo, el niño se encuentra en la etapa de las operaciones concretas; sin embargo, es más competente en tareas que exigen razonamiento lógico, aunque se limita mayormente al aquí y el ahora. El desarrollo cognitivo alcanzado influye sobre cómo el niño entiende y comprende aspectos relacionados con la salud y la enfermedad, las que son afectadas por las creencias culturales que tiene en relación al cuidado de la salud.

Se recomienda que en esta etapa se estimule a los niños a participar en actividades constructivas, como deportes, clubes, artes, música y programas de niños exploradores. La vida sedentaria a esta edad incrementa el riesgo de sufrir obesidad de por vida. Es bueno buscar un equilibrio entre el tiempo con la familia, los trabajos escolares, el juego libre y actividades estructuradas.

## SALUD NUTRICIONAL DEL ESCOLAR

Uno de los problemas de salud más importantes en Chile es la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población escolar. En primer año básico 1 de cada 4 niños o niñas es obeso y más de la mitad ya tienen sobrepeso, y esto empeora con el correr de los años.

La obesidad, acumulación de tejido graso, es importante como tal y ya es considerada una enfermedad no transmisible, pero además se relaciona con otras enfermedades tales como la diabetes, hipertensión y dislipidemia (alteración de los niveles de lípidos en la sangre), las que a su vez se asocian a enfermedades cardiovasculares y cánceres. Todas estas patologías se asocian al tipo de dieta que llevan los individuos y a la actividad física que realizan. De allí la importancia de evaluar el estado nutricional para detectar precozmente el exceso de acumulación de tejido graso que puede tener consecuencias severas en su salud.

En los escolares se aplica la **antropometría**, basada en el peso y la talla, a través de 2 indicadores:

**1)** El índice de masa corporal (IMC), que representa muy bien la composición de grasa corporal y se obtiene al calcular:  
$$\text{IMC} = \text{peso (Kg)} / \text{talla}^2 (\text{m}^2)$$

**2)** La talla para la edad (T/E), que representa el crecimiento en estatura

Ambos indicadores deben compararse con los estándares recomendados por el Ministerio de Salud (MINSAL) de Chile.

De acuerdo a las Guías del MINSAL, y según el IMC, el diagnóstico del estado nutricional será: bajo peso, normal, sobrepeso y obeso. Es importante contar con las Guías Ministeriales actualizadas para realizar este diagnóstico.

## DEFINICIONES:

- ▶ **ALIMENTO:** producto natural o elaborado que se ingiere, digiere, y a partir de él se obtiene energía y nutrientes. Un alimento es reconocido como tal en un grupo social, tiene significado emocional, satisface el hambre y ejerce un rol como integrador social.
- ▶ **NUTRIENTE:** sustancia presente en el alimento que se absorbe en el organismo y ayuda a su crecimiento, desarrollo y mantención. Su carencia produce enfermedad y, eventualmente, la muerte.
- ▶ **DIETA:** mezcla de alimentos que se consumen habitualmente. Pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos.
- ▶ **ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** cantidad adecuada y variada de alimentos ingeridos diariamente, con el fin de obtener la energía y los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento orgánico.

## CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA:

- ▶ **VARIADA:** permite experimentar distintos olores, sabores, colores, texturas, que permiten ampliar sensaciones gustativas y la aceptación de nuevos sabores.
- ▶ **EQUILIBRADA Y SUFICIENTE:** cubre los requerimientos o necesidades nutricionales, tiene un aporte adecuado de energía y nutrientes.
- ▶ **INOCUA:** está libre de riesgos asociados a la presencia de contaminantes químicos o microbiológicos.
- ▶ **DE COSTO APROPIADO:** es accesible al consumidor.
- ▶ **AGRADABLE:** es sensorialmente agradable, palatable, sabrosa.
- ▶ **PROMUEVE LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES.**

Es muy importante mantener presente que la alimentación saludable y la actividad física comienzan en el hogar. La familia es una de las influencias más relevantes y duraderas en los estilos de vida, desde las edades más tempranas. Es así que se recomienda que en la casa se mantenga una variedad de alimentos saludables como legumbres, pescados, frutas, verduras, lácteos bajos en grasas y frutos secos, entre otros, manteniendo fuera de casa los productos con exceso de calorías, sodio (sal), azúcares y grasas saturadas; para estar informado de cuáles son los alimentos con exceso de estos nutrientes es importante leer las etiquetas de los alimentos.

Es adecuado animar o estimular a los escolares a probar alimentos nuevos saludables, a comer en casa, a ayudar a preparar las comidas y colaciones en lugar de comprarlas en kioscos. Por otra parte, para educar en alimentación saludable es importante que al ofrecer alimentos se entreguen porciones más pequeñas que las de los adultos, no obligarlos a comer todo, no repetir el plato, eliminar las bebidas azucaradas, y no usar las comidas como recompensa o castigo.

## GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

Las Guías Alimentarias son elaboradas considerando las características de cada país. Para establecerlas se deben considerar factores sociales, culturales, económicos, ambientales y agrícolas que se relacionan con una adecuada disponibilidad y utilización de los alimentos. En ellas se entregan mensajes positivos que pongan de manifiesto los beneficios de una alimentación apropiada, para lograr un mejoramiento de la alimentación y nutrición de la población. Para elaborarlas se considera la situación de salud y nutrición de la población, la disponibilidad y el acceso a los alimentos y los patrones de consumo y prácticas alimentarias actuales.

Las Guías Alimentarias están dirigidas a la población sana, mayor de 2 años de edad. En Chile, las Guías Alimentarias han sido elaboradas por expertos de diferentes instituciones, incluyendo el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación, diversas Universidades, la industria de alimentos, algunas ONG y Sociedades Científicas. Con las Guías Alimentarias se puede educar a la población para que escoja una mejor forma de alimentarse.

### GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA (MINSAL, 2013):



Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.



Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.



Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.



Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.



Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.



Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.



Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.



Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.



Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.



Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.



Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

# NUTRIENTES

## PROTEÍNAS:

Son compuestos que participan en una serie de funciones necesarias para la mantención de la vida: estructurales (crecimiento, renovación de tejidos, cicatrización), inmunológicas o de defensa, de transporte, energética, reguladora del metabolismo. Las proteínas están formadas por unidades estructurales (20 aminoácidos).

## LÍPIDOS (GRASAS Y ACEITES):

Son compuestos que requieren todas las células del organismo, ya que forman parte de sus membranas. Tienen diferentes funciones, entre las que destaca su aporte energético, ya que son la fuente más concentrada de energía de la dieta (aportan más del doble de las calorías que aportan las proteínas y los hidratos de carbono). Las grasas de los alimentos contienen los ácidos grasos esenciales para el ser humano, las vitaminas A, D, E y K, funciones reguladoras (hormonas esteroidales, señalizaciones entre células, moduladores de la expresión de genes). Los lípidos son un grupo de sustancias químicas bastante heterogéneas, que en los alimentos se encuentran principalmente como triglicéridos (que contienen los ácidos grasos), además pueden contener colesterol (alimentos animales) o fitoesteroles (alimentos vegetales), fosfolípidos, pigmentos, entre otros.

Es necesario cuidar el tipo de grasas que consumen los escolares, ya que algunos pueden causar daño, como es el caso de las cremas, margarinas, cecinas (vienesas, paté, chorizos), las grasas de los pasteles y las galletas dulces y saladas, los snacks, los alimentos fritos (papas fritas). Estas grasas son de mala calidad y además contribuyen al sobrepeso y la obesidad infantil.

## CARBOHIDRATOS O GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO:

Son los compuestos más abundantes en la dieta, principalmente en alimentos de origen vegetal, en la forma de almidón (pan, masas, pastas, papas). Son los principales aportadores de energía y tienen función estructural. La



glucosa es el nutriente esencial para tejidos como el eritrocito (glóbulo rojo) y el cerebro.

En los alimentos se les encuentra como carbohidratos simples, que se caracterizan por ser de absorción rápida (monosacáridos como glucosa, fructosa y galactosa, y disacáridos como sacarosa, lactosa y maltosa), que se encuentran en las frutas, la miel, la leche, el azúcar de mesa, entre otros. Todas estas azúcares aumentan mucho la insulina en la sangre luego de consumirlas, por lo que pueden causar daño al organismo, y contribuyen al sobrepeso y la obesidad.

Entre los hidratos de carbono complejos se encuentra parte de la fibra dietética que, a diferencia de los simples mencionados antes, no son utilizables energéticamente, ya que resisten la digestión en el tracto digestivo humano y ejercen efectos beneficiosos para la salud, relacionados con una buena digestión (efecto laxante), de reducción del colesterol y, por ende, del riesgo de enfermedades cardiovasculares, la prevención de cáncer de colon, la regulación del tránsito intestinal, el control de los niveles de azúcar en sangre, entre otras. La fibra dietética se encuentra en niveles más altos en los cereales integrales, las legumbres, las frutas y las verduras.

## VITAMINAS:

Son compuestos esenciales, pues deben ser aportados por la dieta. Los alimentos aportan dos tipos de vitaminas según solubilidad: en agua o hidrosolubles: vitamina C y complejo B, y en grasas o liposolubles: A, D, E, K. Las liposolubles se almacenan en el hígado, por lo que un exceso en su ingesta puede producir toxicidad. Las hidrosolubles son sensibles (se pierden) al calor y la luz, y al disolverse en agua por ejemplo al picar y lavar las frutas o verduras o cocerlas en agua que luego se elimina. Todas las vitaminas están asociadas al crecimiento y la mantención de la salud. Sin embargo, cada una de ellas tiene un rol particular dentro del metabolismo, con funciones específicas.

Una dieta balanceada aporta la cantidad de vitaminas que el organismo necesita, y se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal, principalmente

en frutas y verduras. La recomendación de consumo de frutas y verduras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Cultura (FAO) es de 400 gramos al día. En Chile, esta iniciativa es materializada a través de la campaña internacional de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) “5 al Día”, que incentiva el consumo de cinco porciones de frutas y verduras durante el día, de colores diferentes, con el fin de reducir la incidencia de patologías cardíacas, diabetes, cáncer y para mantener el peso en nivel normal.

## MINERALES:

Son compuestos inorgánicos esenciales (no pueden ser sintetizados en el organismo, por lo que deben ser aportados por la dieta), que tienen funciones de reguladores de procesos metabólicos y funciones estructurales.

Entre los principales se puede mencionar el Calcio (Ca), fundamental para la formación de huesos y dientes, que además participa en la contracción de la musculatura y en la transmisión del impulso nervioso, regula la presión sanguínea normal y la coagulación, entre otras funciones. Sus fuentes más importantes son la leche y sus derivados, y las legumbres en el reino vegetal.

El Hierro (Fe) forma parte de la hemoglobina, proteína cuya función es transferir oxígeno desde los pulmones hacia los tejidos, y de la mioglobina, proteína muscular que almacena y transporta el oxígeno en el músculo, actuando durante la contracción, y además participa en la detoxificación del organismo y en la inmunidad. Excelentes fuentes de Fe son las carnes (vacuno, cerdo, cordero, aves como pollo, pavo), los pescados, el hígado de animales y pescados, todos los cuales aportan hierro de alta absorción en el organismo, a diferencia del hierro que contienen los vegetales, que se absorbe muy poco. La anemia por deficiencia de hierro es la enfermedad por déficit nutricional de mayor prevalencia en el mundo, debida a una baja ingestión de este mineral.

El Zinc (Zn) cumple variadas funciones estructurales y catalíticas, al formar parte de más de doscientas enzimas que regulan procesos metabólicos. Participa en la síntesis del material genético y de las proteínas relacionadas con la diferenciación celular, con el crecimiento y desarrollo, el sistema inmunita-

rio, entre otros. Al igual que en el caso del hierro, las mejores fuentes de zinc y de mayor biodisponibilidad o absorción son los alimentos de origen animal: carnes, pescados y mariscos, hígado, huevos.

## **Funciones de los principales minerales, fuentes alimentarias y síntomas de su deficiencia en la dieta**

MINERAL	FUNCIONES	FUENTES ALIMENTARIAS	DEFICIENCIA
CALCIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formación y mantenimiento de huesos y dientes</li> <li>Esencial en agregación de plaquetas y función nerviosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche y derivados</li> <li>Legumbres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fragilidad ósea</li> </ul>
MAGNESIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Importante para el metabolismo energético celular, actividad enzimática y muscular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereales integrales</li> <li>Frutos secos</li> <li>Espinacas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Depresión</li> <li>Irritabilidad, cansancio</li> </ul>
FÓSFORO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Componente celular</li> <li>Estructura ósea y de dientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche y derivados</li> <li>Carnes y pescados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Raramente se produce deficiencia</li> </ul>
POTASIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Funcionamiento celular</li> <li>Constituyente de los fluidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muy abundante en todos los alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debilidad</li> <li>Confusión mental</li> <li>Fallo cardíaco</li> </ul>
HIERRO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formación de hemoglobina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes rojas</li> <li>Pan (harina enriquecida)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anemia</li> </ul>
ZINC	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crecimiento</li> <li>Maduración sexual</li> <li>Metabolismo (enzimas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche y derivados</li> <li>Carne, pescado, huevos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retraso del crecimiento y de la pubertad</li> </ul>
YODO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formación de hormonas tiroideas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescados</li> <li>Sal yodada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bocio y cretinismo</li> </ul>
FLÚOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumento de la resistencia de los dientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado, aguas fluoradas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caries, pérdida de dientes</li> </ul>
SELENIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antioxidante celular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes, pescado,</li> <li>Queso, huevos</li> <li>Cereales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfermedades del corazón</li> </ul>

## NUTRIENTES CRÍTICOS: ¡A COMER MENOS DE ELLOS!

**Se les llama así porque basta una cantidad moderada para que los ocpemos en nuestro cuerpo, y el resto nos causa daño.**

### ¿Cuáles son?

- ▶ El azúcar, como tal (del azucarero) y la que está en las bebidas gaseosas, los dulces, las galletas, los pasteles, el chocolate, los postres, los cereales de desayuno dulces, los helados, es decir, todos estos alimentos que debiéramos comer sólo muy de vez en cuando. El azúcar provoca caries dentales y puede llevar a desarrollar diabetes, una enfermedad que avanza con los años y causa mucho daño en el cuerpo.
- ▶ Las grasas como las que están en las cecinas (vienesas, paté, mortadela, salame, chorizos, etc), la margarina, la crema, la mayonesa, las papas fritas, las sopaipillas, las frituras en general. Las grasas contienen muchas calorías que se acumulan en el cuerpo y pueden llevar a desarrollar diversas enfermedades, especialmente al cerebro y corazón.
- ▶ La sal (cloruro de sodio), que no solo se encuentra en el salero de la mesa (que hay que tratar de no usar) y el de la cocina (que hay que ocupar poco), sino también en alimentos como los snacks (papas, galletitas, palitos, doritos, suflitos, etc), las cecinas, la mayonesa, el ketchup, el maní salado, las galletas, muchos otros alimentos envasados y la comida rápida como sopas instantáneas, pollo frito, papas fritas, completos, hamburguesas y los que se venden en los patios de comida de los centros comerciales y en las calles. No es necesario agregar sal a las comidas ya que provoca un aumento de la presión sanguínea (hipertensión), una enfermedad que conlleva daños para toda la vida.
- ▶ Las calorías en exceso: porque todos necesitamos la energía para que el cuerpo funcione, pero si comemos más calorías de las que se gastan acumulamos en forma de grasa corporal, lo que lleva a tener sobrepeso u obesidad, situaciones provocan enfermedades muy graves.

# ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR

## COLACIONES ESCOLARES

Las colaciones corresponden a una porción de alimentos que se ingiere entre las comidas habituales, cuando hay un lapso de unas cuatro horas entre un tiempo de comida y el siguiente, y en caso que la dieta no aporte los nutrientes necesarios para garantizar el adecuado crecimiento y desarrollo. Se debe señalar que no remplazan los tiempos de comidas que el escolar debe consumir: desayuno, almuerzo, onces y cena. El objetivo de las colaciones es mantener los niveles de energía a lo largo del día, favoreciendo la concentración del escolar en el horario de clases.

Las colaciones recomendadas no deben exceder las 150 kcal (calorías) por vez. Como colación se recomiendan pequeñas porciones de cereales bajos en azúcares, lácteos con bajo contenido graso, frutos secos, frutas y verduras, líquidos bajos en azúcar.

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LAS COMIDAS Y COLACIONES

Preferir alimentos de origen natural ya que son más sanos y nutritivos:

Desayuno y onces: leche o yogurt natural, cereales integrales sin adición de azúcar, ½ pan con palta, pavo, o quesillo, frutas naturales.

Almuerzo y comida: huevo, carnes blancas y pescados; el acompañamiento puede ser arroz, papas, fideos, verduras. De postre es mejor elegir frutas naturales frescas, cocidas, o secas, solas o mezcladas.

Evitar los alimentos procesados que en su etiqueta diga “exceso de calorías, azúcares, sodio (sal), y grasas saturadas”, tales como papas fritas, galletas, caramelos, chocolates, queques, leches saborizadas, cecinas, sopaipillas, y snacks salados y dulces.

Evitar que los niños lleven dinero al colegio. Ellos no tienen los conocimientos ni la responsabilidad para saber qué es mejor para su salud, lo más probable es que aunque quieran adquirir algo de buena calidad no lo encuentren o se sientan atraídos por algo menos saludable.

Para beber: AGUA, MUCHA AGUA, también pueden consumirse jugos de fruta natural, ojalá sin adición de azúcar.

Ejemplos de colaciones:

½ pan con palta o queso o pavo.

1 jugo de fruta natural.

1 fruta de la estación.

1 cajita leche descremada.

1 yogurt natural, descremado o semidescremado, con cereales o pasas.

## ETIQUETADO DE ALIMENTOS

Las etiquetas de los alimentos aportan información sobre:

- ▶ El contenido de energía y nutrientes, lo que incluye proteínas, lípidos o grasas, carbohidratos, azúcares y sodio.
- ▶ Los ingredientes y sustancias alergénicas.
- ▶ Otros nutrientes cuando se destaquen en la etiqueta tales como vitaminas, minerales y fibra.
- ▶ Las etiquetas también informan algunas las características nutricionales destacadas del alimento a través de mensajes y descriptores tales como “libre de sodio”, “alto en fibra”, “bajo en azúcares”, y otros que se relacionan con la salud de los individuos.
- ▶ Fecha de elaboración y vencimiento: lo que es importante ya que puede tener repercusiones en la salud si se consume vencido.
- ▶ Algunos alimentos presentan, en su etiquetado, información sobre propiedades que indican alguna característica del alimento en relación a algún nutriente en específico, por ejemplo: “bajo en grasas”, “no contiene ácidos grasos trans”, entre otros. Otros mensajes se refieren a propiedades nutricionales.
- ▶ Existen también algunos alimentos que destacan propiedades saludables, en las que se relaciona un nutriente con una condición positiva en el estado de salud de un individuo, por ejemplo: calcio y osteoporosis, ácido fólico y malformaciones del tubo neural, grasa total y cáncer, fibra dietética y cáncer.

- ▶ Asimismo, los alimentos que poseen un alto contenido de calorías (energía), sodio, grasas saturadas, y azúcares, denominados “nutrientes críticos”, deben llevar un mensaje de advertencia claramente visible, como “exceso de sodio”, “exceso de azúcar”, “exceso de grasas saturadas” y “exceso de calorías”.

La información de las etiquetas se expresa por 100 g ó 100 mL de alimento y por porción de consumo habitual, la que es definida por el productor y además se expresa en medidas caseras (tazas, vasos, cucharaditas, etc). La energía se expresa en kilocalorías (kcal).

La imagen que se muestra a continuación presenta la información nutricional: primeramente la porción, expresada en medidas caseras, lo que facilita la comprensión por parte de la persona que está leyendo la información (cucharada, taza, entre otros) y la cantidad equivalente en mililitros (mL) o gramos (g), así como el número de porciones que contiene el envase. Luego se presenta la cantidad de energía y macronutrientes, a saber, proteínas, carbohidratos y lípidos por 100 g (ó mL, si es líquido) y por porción del alimento. También se informa el contenido de micronutrientes, a saber, algunas vitaminas y minerales, en relación a la dosis diaria recomendada (DDR), que se refiere a la cantidad del nutriente que debe ser consumida para cubrir las necesidades nutricionales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción en medidas caseras	Porción: 1 vaso 200 ml	
	Porciones por envase: 5	
	100ml	1 porción
Cantidad de nutrientes por 100 mL.	Energía (kcal)	38 72
	Proteínas (g)	3.5 7,0
	Grasa total (g)	0.1 0,2
	H. de C. disp. (g)	5.2 10,4
	Lactosa (g)	5.2 10,4
	Sodio (mg)	48 96
	Potasio (mg)	165 330
Contenidos de vitaminas y minerales por 100 g o 100 mL.	Vitamina B2 (mg)	0.2 24%
	Vitamina B12	0.3 50%
	Calcio (mg)	128 32%
	Fósforo (mg)	103 28%
	Magnesio (mg)	12 8%
	Iodo	9 13%
	Zinc (mg)	0.4 5%
	(*) % en relación a la dosis diaria recomendada	

Cantidad en g o mL.

Número de porciones por envase

Cantidad de nutrientes por porción

Como porcentaje de la dosis diaria recomendada



**PARTE II**  
**ACTIVIDADES PRÁCTICAS**



# Experiencia 1: Somos lo que comemos

## LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

### EJE: COMUNICACIÓN ORAL

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Participar activamente en conversaciones grupales:

- ▶ Manteniendo el foco de la conversación expresando sus ideas u opiniones
- ▶ Formulando preguntas para aclarar dudas
- ▶ Demostrando interés ante lo escuchado
- ▶ Mostrando empatía frente a situaciones expresadas por otros
- ▶ Respetando turnos

#### MARCO CONCEPTUAL:

Descripción de niveles

Necesidades nutricionales

Características de la etapa de desarrollo

#### ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR:

- ▶ Iniciar una conversación grupal preguntando sobre los alimentos que consumen durante el día.
- ▶ Comentar que todos los alimentos son necesarios, relevando la importancia del equilibrio en su consumo.
- ▶ Darles como tarea anotar lo que comen todos los días durante una semana.

#### PREGUNTAS CLAVES:

¿Por qué necesitamos alimentarnos?

¿Qué alimentos prefieres?

¿Necesitamos comer todos la misma cantidad de alimentos?

¿Debemos comer de todos los alimentos o solo aquellos que nos gustan?

¿Qué alimentos debemos preferir? ¿Por qué?



## HABILIDADES:

Identificar  
Comentar  
Describir  
Reconocer  
Comparar  
Relacionar

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN SI/NO

## AUTOEVALUACIÓN:

- Me interesó el tema
- Participé preguntando y opinando
- Cumpí con las tareas dadas

## RECURSOS:

### ANOTA LO QUE COMES DURANTE CINCO DÍAS DE LA SEMANA

	DESAYUNO	ALMUERZO	TÉ	COMIDA
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				

**Instrucciones:** Pega los alimentos según el nivel donde corresponda

**Sugerencia:** Usar catálogos de supermercados, fotografías de revistas, imágenes de Internet impresas, entre otros recursos de imágenes.

## Experiencia 2: ¿Con qué te alimentas?

### CIENCIAS NATURALES

EJE: CIENCIAS DE LA VIDA

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Observar y comparar las características de las etapas del ciclo de vida de distintos animales (mamíferos, aves, insectos y anfibios), relacionándolas con su hábitat.

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE TRANSVERSAL

##### DIMENSIÓN COGNITIVA:

Identificar, procesar y sintetizar información de diversas fuentes y organizar la información relevante acerca de un tópico o problema.

#### ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR:

- ▶ Enviar como tarea o investigar por grupos, en internet, los alimentos que ingieren algunos animales y plantas en su medio natural, como por ejemplo: jirafas, pumas, cabras, zorzal, conejos, ballena, lobos marinos, mantaraya, monos, entre otros, y vegetales como araucarias, canelos, cardenales, manzanillones, rosales, limoneros, entre otros.
- ▶ Comparar alimentación entre animales, entre vegetales, entre animales y plantas, entre seres humanos y otros animales, entre seres humanos y vegetales.
- ▶ Presentación de trabajos grupales a sus compañeros, a las familias y/o a otros cursos.

#### MARCO CONCEPTUAL:

Herbívoros

Carnívoros

Omnívoros

Alimentación de peces, aves, mamíferos

Alimentación de vegetales



### PREGUNTAS CLAVES:

- ¿Qué necesitan las plantas para crecer?
- ¿Qué necesitan los árboles para vivir?
- ¿Qué comen los...?
- ¿Qué necesitamos en común todos los seres vivos?

### HABILIDADES:

- Observar
- Describir
- Clasificar
- Comparar
- Relacionar

### SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN SI/NO

#### ESCALA DE APRECIACIÓN

- Logrado
- Medianamente logrado
- No logrado
- No observado

### INDICADORES:

- Nombra a lo menos dos alimentos de algunos de los animales investigados.
- Señala a lo menos dos elementos comunes entre seres vivos.
- Compara nombrando a lo menos dos diferencias entre especies diferentes relacionando con su alimentación.
- Describe nombrando características de: Herbívoros, Omnívoros, Carnívoros.

### RECURSOS:

Internet, libros, videos documentales, álbumes, fotografías, entre otros.

### TAREA:

Investigación

## Experiencia 3:

### Conociendo los niveles de la Pirámide Alimentaria

#### CIENCIAS NATURALES

EJE: CIENCIAS DE LA VIDA

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Observar y comparar las características de distintos hábitat, identificando la luminosidad, la humedad y la temperatura necesarias para la supervivencia de los animales que habitan en él.

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE TRANSVERSAL

##### DIMENSIÓN FÍSICA

Favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, mediante hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.

#### ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR:

- ▶ Revisar la pirámide alimentaria y el valor nutricional de alimentos pertenecientes a distintos niveles.
- ▶ Relacionar, con su experiencia diaria, lo que comen en el colegio y en la casa.
- ▶ Comparar tabla de frecuencia de consumo elaborada en casa con las recomendaciones nutricionales para el grupo etario.
- ▶ Utilizar la tabla aplicada como tarea para la casa (tabla semanal)
- ▶ Completar un poster o afiche con las cantidades recomendadas para una alimentación equilibrada.



#### PREGUNTAS CLAVES:

- ¿Qué cantidad de alimentos, por ej. frutas...debo consumir por semana? ¿Por qué?
- ¿En qué me ayudan las comidas que más me gustan?
- ¿De cuáles alimentos comemos más?
- ¿Cuál es el nivel de la pirámide que más debería comer?
- ¿Qué significa que algunos alimentos estén en la cima de la pirámide y otros en su base?

## HABILIDADES:

Identificar  
Comentar  
Describir  
Clasificar

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN SI/NO

## AUTOEVALUACIÓN

- \_\_\_ Me interesó el tema
- \_\_\_ Participé preguntando y opinando
- \_\_\_ Cumplí con las tareas dadas
- \_\_\_ De esta experiencia aprendí

## RECURSOS:

Diseñar material: afiche con etiqueta gigante para analizar en grupo



### ► TAREA:

Completar un afiche o poster con las cantidades recomendadas de los distintos alimentos a ser consumidos diaria y/o semanalmente.  
Pegarlos en la cocina de su casa y socializarlos con su familia.

## Experiencia 4:

# Cinco al Día de Frutas y/o Verduras

### LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

#### EJE: COMUNICACIÓN ORAL

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Participar activamente en conversaciones grupales sobre textos leídos o escuchados en clases o temas de su interés:

- ▶ Manteniendo el foco de la conversación
- ▶ Expresando sus ideas u opiniones
- ▶ Formulando preguntas para aclarar dudas
- ▶ Demostrando interés ante lo escuchado
- ▶ Mostrando empatía frente a situaciones expresadas por otros
- ▶ Respetando turnos para hablar

### MATEMÁTICA

#### EJE: DATOS Y PROBABILIDADES

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Construir, leer e interpretar pictogramas con escala y gráficos de barra simple.

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

#### TRANSVERSAL

Resolver problemas de manera reflexiva en el ámbito escolar, familiar y social, tanto utilizando modelos y rutinas como aplicando de manera creativa conceptos y criterios

#### MARCO CONCEPTUAL:

Valor nutricional de frutas y verduras

Fundamentación de por qué cinco al día

Definición de antioxidante y su importancia en la dieta

Recomendaciones para su consumo

## ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR:

Iniciar la conversación indagando saberes previos relacionando con sus experiencias cotidianas, luego invitarlos a realizar algunas de las experiencias sugeridas.

1° Competencia: Dividir al curso en 2: frutas y verduras y a cada grupo darle 10 minutos para anotar nombres de frutas y/o verduras, ponerlos en común. Cada grupo deberá describir forma, tamaño, color y sabor de cada elemento nombrado para que el otro grupo adivine; el grupo que logra adivinar más cantidad gana, también el otro por describir claramente.

2° Se sugiere que cada niño haga un registro de las frutas diarias que consume durante una semana. Con estos datos elaborar un gráfico grupal o individual para interpretar la información que entrega y comparar con las de sus compañeros y/o las recomendaciones nutricionales. Sacar la cuenta de cuánto le falta para llegar a la meta recomendada.

3° Solicitar a cada niño/a que lleve desde su casa una fruta diferente a las que come habitualmente (ej. frutillas, uvas, kiwis, entre otras) Con estas frutas pueden preparar unas brochetas o hacer colación compartiendo trozos de frutas para degustar y comentar sobre los sabores, formas, colores, tamaños de las frutas.



### PREGUNTAS CLAVES:

- ¿Cuál es su fruta favorita?
- ¿Cuál es tu ensalada favorita?
- ¿Por qué es importante comer frutas y verduras?
- ¿En qué nos ayudan las frutas y verduras?
- ¿Cocidas o crudas?
- ¿Por qué cinco diarias?
- ¿Qué sabor, olor, color, forma, tamaño?
- ¿Tienen agua las frutas? ¿Por qué?
- ¿Me gustó? Si-No ¿por qué?

### HABILIDADES:

- Identificar
- Describir
- Comparar



Registrar  
Relacionar  
Interpretar  
Elegir  
Experimentar

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN SI/NO

### AUTOEVALUACIÓN:

\_\_\_ Escuché a los demás  
\_\_\_ Aprendí palabras nuevas

### ESCALA DE APRECIACIÓN

\_\_\_ Logrado  
\_\_\_ Medianamente logrado  
\_\_\_ No logrado  
\_\_\_ No observado

### INDICADORES:

Nombra a lo menos tres frutas nuevas  
Describe nombrando a lo menos tres características de frutas  
Interpreta y comenta información del gráfico  
Elige nombrando criterios elegidos  
Experimenta diferentes sabores  
Establece comparaciones entre dos elementos estableciendo a lo menos dos criterios  
Registra e interpreta la información

### RECURSOS:

Registro semanal de frutas  
Gráfico de barras en la pizarra según frecuencia de consumo de frutas  
Implementos para preparación de brochetas  
Registro gráfico de frutas consumidas

### TAREA:

Registrar por una semana el consumo de frutas

## Experiencia 5:

### Visita de aprendizaje, Receta, Secuencia temporal

#### LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

##### EJE: LECTURA

##### OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Leer independientemente y familiarizarse con un amplio repertorio de literatura para aumentar su conocimiento del mundo y desarrollar su imaginación; por ejemplo:

- ▶ Poemas
- ▶ Cuentos folclóricos y de autor
- ▶ Fábulas
- ▶ Leyendas
- ▶ Otros

#### HISTORIA GEOGRAFÍA Y CIENCIAS SOCIALES

##### EJE: ORIENTACIÓN EN EL ESPACIO-TIEMPO

##### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Aplicar conceptos relacionados con el tiempo (pasado, presente, futuro, días, semanas, meses, años, antiguamente, este año, el año pasado, el año próximo).

##### OBJETIVO DE APRENDIZAJE TRANSVERSAL

##### PROACTIVIDAD Y TRABAJO

Practicar la iniciativa personal, la creatividad y el espíritu emprendedor en los ámbitos personal, escolar y comunitario.

##### ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR:

1° Planificar con anticipación la visita de aprendizaje entregando a los estudiantes el propósito de ésta.

- ▶ Organizar visita a feria, verdulería o supermercado.
- ▶ Averiguar en la visita nombres de verduras y frutas que no conocen.
- ▶ Llevar un registro individual de éstas.

- ▶ Observar y comentar los letreros y cantidades con los precios de las verduras y frutas, intentar leerlos.
  - ▶ Comentar en grupo sobre lo que observaron y aprendieron en la visita de aprendizaje.
- 2° Preparación de una comida saludable “probando frutas y/o verduras”  
Leer texto: receta (ensalada de frutas y/o verduras)
- ▶ Comparar con otro tipo de texto y comentar (ej. una cuenta de electricidad o un poema)
- 3° Completar secuencia temporal de la preparación de la receta.
- ▶ Entregar hoja apaisada dividida en seis para que cada niño dibuje los seis pasos más importantes de la preparación de la receta (pueden darse diferentes criterios de orden, si tienen lógica, éstos deben ser respetados)

### MARCO CONCEPTUAL:

Valor nutricional de frutas y verduras

Por qué 5 al día

#### PREGUNTAS CLAVES:



¿Qué nombre tienen las verduras y las frutas que vimos?

¿Qué cosas nuevas aprendiste?

¿Qué te llamó más la atención?

¿Qué frutas y verduras conoces ahora que antes no conocías?

¿Cómo podemos preparar las verduras?

¿Qué más podemos aprender de las frutas y verduras?

### HABILIDADES:

Observar

Registrar

Describir

Relacionar

Compara

Interpretar

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN SI/ NO

### AUTOEVALUACIÓN

- Seguí las instrucciones dadas
- Participé en las actividades
- En esta experiencia aprendí...

### ESCALA DE APRECIACIÓN

- Logrado
- Medianamente logrado
- No logrado
- No observado

### INDICADORES:

Registra a lo menos tres nombres de verduras o frutas nuevos

Comenta sobre lo observado en visita de aprendizaje

Lee comprensivamente el texto de la receta

Participa activamente en su preparación

Grafica siguiendo una secuencia lógica de seis pasos

### RECURSOS:

Pizarra o papelógrafo, plumón

Hoja para gráfico de barras o dibujos

Texto: Sugerencia de ingredientes para una ensalada: zanahorias, pepino, zapallo italiano, palta, apio, tomates, nueces

Hoja dividida en seis para secuencia temporal

## Experiencia 6: Legumbres

### EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

EJE:VIDA ACTIVA Y SALUDABLE



#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE TRANSVERSAL

##### PROACTIVIDAD Y TRABAJO

Practicar la iniciativa personal, la creatividad y el espíritu emprendedor en los ámbitos personal, escolar y comunitario.

#### ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR

Invitar a los niños a escuchar y bailar la “Mazamorra del Poroto Coscorrón” Luego iniciar la conversación preguntando sobre el protagonista de la canción e indagar saberes previos a partir de sus experiencias.

Legumbres: identificar las diferentes legumbres, su valor nutricional, comentar cultivo, la importancia de la fibra y otros aportes que ellos puedan hacer.

Hacer un libro de recetas viajero para ser completado por cada familia con una receta que tenga como base alguna legumbre y luego cada escolar la comparte con el curso.

Observar en su registro semanal (tarea de la experiencia 2) la cantidad de legumbres que consume y comparar con la cantidad establecida para su etapa de desarrollo.

#### MARCO CONCEPTUAL:

Valor nutricional de las legumbres

La importancia de la fibra en la dieta alimentaria.



### PREGUNTAS CLAVES:

- ¿Qué son las legumbres?
- ¿Cuáles conocen?
- ¿Por qué son necesarias en la alimentación?
- ¿Cuánto debemos comer a la semana?

### HABILIDADES:

- Identificar
- Describir
- Nombrar
- Reconocer
- Registrar
- Comunicar

### SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

#### INSTRUMENTO: ESCALA DE APRECIACIÓN

Categorías de evaluación:

- Logrado
- Medianamente logrado
- Por lograr
- No observado

### INDICADORES

- Nombra a lo menos tres legumbres
- Comunica a su curso la receta familiar
- Identifica cada foto con el nombre correcto
- Nombra al menos un aporte de las legumbres en la alimentación
- Compara de acuerdo a las cantidades correspondientes de legumbre con su consumo personal.

## RECURSOS:

Canción: “Mazamorra del poroto Coscorrón” Grupo Mazapán

Fotos de las siguientes legumbres con un espacio en blanco bajo cada foto: lentejas, soja o soya, porotos, porotos negros, garbanzos, maníes, habas, arvejas, habas.

Cuaderno viajero



### ► TAREA:

Escribir el nombre de cada legumbre bajo cada imagen según corresponda.

## Experiencia 7: Carnes

### LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

#### EJE: COMUNICACIÓN ORAL

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- ▶ Participar activamente en conversaciones grupales sobre textos leídos o escuchados en clases o temas de su interés:
- ▶ Manteniendo el foco de la conversación
- ▶ Expresando sus ideas u opiniones
- ▶ Formulando preguntas para aclarar dudas
- ▶ Demostrando interés ante lo escuchado
- ▶ Mostrando empatía frente a situaciones expresadas por otros
- ▶ Respetando turnos

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE TRANSVERSAL

#### PROACTIVIDAD Y TRABAJO

Practicar la iniciativa personal, la creatividad y el espíritu emprendedor en los ámbitos personal, escolar y comunitario.

#### ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR:

LA METODOLOGÍA SUGERIDA ES EL TRABAJO EN PEQUEÑOS GRUPOS COLABORATIVOS.

- ▶ Iniciar el tema con alguna visita a una carnicería o supermercado, de no ser posible, pueden juntar catálogos con fotografías, lo principal es que los niños puedan observar y comparar las carnes de diferentes animales, destacando las semejanzas y diferencias, además de relacionar el tipo de carne con el animal correspondiente.
- ▶ El rol del profesor debe ser de mediador frente a los comentarios, preguntas y aportes de los niños y solo entregar información necesaria en el minuto oportuno a través de preguntas.
- ▶ Investigar diferentes formas de preparación con recetas de pescado fresco o enlatado, luego exponerlas al grupo, con el fin de fomentar su consumo. Se sugiere cerrar la experiencia con una degustación de pequeños trozos de diferentes carnes asadas o cocidas para comparar texturas, sabores, olores, entre otros.



- También puede ser elaborando canapés de atún o jurel en conserva y compartiendo con los compañeros.

### MARCO CONCEPTUAL:

Valor nutricional de la carne: vacuno, pollo, pescado, cerdo.

Grasas Omega 3 del pescado

Alimentos similares a la carne en sus aportes proteicos.

Concepto de vegetariano.



### PREGUNTAS CLAVES:

- ¿Qué animales nos dan carne?
- ¿Por qué la carne es importante en la alimentación?
- ¿Qué aportan las carnes blancas y rojas, el pescado, el pollo?
- ¿De qué maneras podemos comer la carne preparada?
- ¿Qué diferencias hay entre la carne de pollo y la del pescado?
- ¿Por qué los niños necesitan proteínas?
- ¿Cuánta carne debemos comer por semana?
- ¿Qué tipo de carne debemos preferir?
- ¿Qué pasa si no comemos carne?
- ¿Con qué alimentos podemos reemplazar a la carne?
- ¿Qué es ser vegetariano?

### HABILIDADES:

- Identificar
- Reconocer
- Comunicar
- Relacionar

### RECURSOS:

Recursos para recolectar información como páginas web, bibliotecas, catálogos de supermercados, entre otros.

### SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN SI/ NO

- \_\_\_ Participé en la conversación
- \_\_\_ Cumplí las tareas asignadas
- \_\_\_ En esta experiencia aprendí...

## Experiencia 8:

### Cereales

#### CIENCIAS NATURALES

EJE: CIENCIAS DE LA VIDA

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).

#### MARCO CONCEPTUAL:

Valor nutricional de los cereales

La importancia de la fibra en la dieta alimentaria

Definición de alimentos transgénicos

#### ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR:

- ▶ Llevar cereales para que los niños reconozcan los más conocidos
- ▶ Preparar recetas con cereales
- ▶ Invitar a un familiar de un niño a cocinar galletas de avena por ejemplo
- ▶ Observar videos o propagandas de diferentes cereales
- ▶ Conversar sobre cuáles nos aportan mejor alimentación
- ▶ Luego de preguntas para conocer experiencias previas conversar sobre la diferencia entre cereales y legumbres, escribir una preparación creada por cada uno y luego compartirla con sus compañeros y hacer una votación para elegir la ganadora
- ▶ Planificar la preparación posterior de esta



### PREGUNTAS CLAVES:

- ¿Qué cereales conoces?
- ¿Es importante comer cereales, por qué?
- ¿De qué otras formas podemos cuidar nuestra salud?
- ¿Dónde y cómo crecen los cereales?
- ¿Puedo yo cultivar mi cereal favorito?
- ¿Comen cereales?
- ¿Cuál es tu cereal favorito?
- ¿Cuáles conocen?
- ¿Para qué piensas que sirvan en la alimentación?
- ¿Con qué alimentos te gusta mezclarlos?

### HABILIDADES:

- Identificar
- Relacionar

### RECURSOS:

Ingredientes de acuerdo a receta basada en cereales

### SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN SI/ NO ESCALA DE APRECIACIÓN

- Logrado
- Medianamente logrado
- Por lograr
- No observado

### INDICADORES

- ▶ Nombra tres nutrientes importantes en los cereales
- ▶ Ubicarlos en el lugar correspondiente de la pirámide alimentaria



#### ▶ TAREA

Crear una preparación con cereales y llevarla escrita para compartirla con sus compañeros

## Experiencia 9: Cultivando la tierra

### CIENCIAS NATURALES

#### EJE: CIENCIAS DE LA VIDA

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Reconocer y comparar diversas plantas y animales de nuestro país, considerando las características observables y proponiendo medidas para su cuidado.

Resolver problemas, abordables a partir de los contenidos del nivel, con el propósito de profundizar y ampliar el conocimiento del entorno natural, social y cultural.

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE TRANSVERSAL

##### DIMENSIÓN COGNITIVA

Resolver problemas de manera reflexiva en el ámbito escolar, familiar y social, tanto utilizando modelos y rutinas como aplicando de manera creativa conceptos y criterios.

#### ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR

- ▶ La metodología sugerida es la planificación de un Proyecto de aula, el profesor debe adaptar la experiencia de acuerdo al contexto en el cual se desempeña, teniendo siempre presentes los intereses y necesidades de los niños/as.
- ▶ Plantear como una necesidad el ser capaz de autoabastecerse de algunos vegetales y conocer los pasos del proceso de su cultivo.
- ▶ Anotar lluvia de ideas en papelógrafo, ayudarlos a organizarse por grupos y dar tareas de acuerdo a fortalezas e intereses de los niños/as.
- ▶ Lugares posibles de huerta: patio, cajón de frutas, maceteros, jardineras, envases plásticos reutilizados, entre otros.
- ▶ Se puede hacer una secuencia temporal del proceso.

- ▶ Se sugiere llevar un registro gráfico grupal sobre el proceso de crecimiento, las necesidades de las plantas para crecer, y todo aquello que llame la atención de los niños relacionado con su proyecto, para ayudarlos a reflexionar sobre lo que van aprendiendo.
- ▶ Cerrar el proyecto con la cosecha y preparación de los alimentos cultivados. Sería deseable que además puedan llevar a sus casas una muestra de lo cultivado.
- ▶ Se debe planificar con anticipación: espacio, recursos, tiempo y formas de evaluación.
- ▶ En el proyecto se pueden incluir aprendizajes esperados de varios subsectores y además hacer un trabajo internivel.
- ▶ Se puede hacer un diccionario de palabras nuevas con su significado, aprendidas durante el proyecto.

### MARCO CONCEPTUAL:

Siembra

Cultivo

Cosecha

Huerto

Necesidades de las plantas



#### PREGUNTAS CLAVES:

- ¿Cómo podemos hacer crecer una planta?
- ¿Qué cuidados necesita una semilla para crecer?
- ¿Podemos abastecernos de alimentos?
- ¿Qué es sembrar, cosechar?
- ¿Cómo se deben cuidar las plantas?
- ¿Qué plantas se comen?

## HABILIDADES:

Identificar  
Describir  
Nombrar  
Reconocer  
Registrar  
Comunicar  
Relacionar

## RECURSOS:

Semillas, cajones, envases para armar la huerta o plantación, regaderas, palas pequeñas, agua, lápices, hojas de registro, tierra, entre otros elementos según contexto en que se haga la experiencia.



### ► TAREA

De acuerdo a las estrategias aplicadas

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN SI/NO

### ESCALA DE APRECIACIÓN

- Logrado
- Medianamente logrado
- Por lograr
- No observado

### INDICADORES AUTOEVALUACIÓN

- Participé en las actividades
- Cumplí con las tareas asignadas
- Respeté los acuerdos del grupo
- Aprendí algo nuevo

## CRITERIOS:

- Generalmente
- A veces
- Casi nunca

## Experiencia 10: “Arroz con leche me quiero casar”

### LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

EJE: COMUNICACIÓN ORAL

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Comprender textos orales (explicaciones, instrucciones, relatos, anécdotas, etc.) para obtener información y desarrollar su curiosidad por el mundo:

- ▶ Estableciendo conexiones con sus propias experiencias
- ▶ Identificando el propósito
- ▶ Formulando preguntas para obtener información adicional y aclarar dudas
- ▶ Respondiendo preguntas sobre información explícita e implícita

#### ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR

Se sugiere pedir a los niños con anticipación, etiquetas, envases, o fotos de propagandas de diferentes alimentos lácteos como yogurt, manjar, prebióticos, leches condensadas, evaporadas, enteras, descremada, cremas, postres de leche, quesos, quesillos, entre otros.

Leer cada uno de los elementos, comentar y relacionar con experiencias de su vida cotidiana.

Luego, en pequeños grupos, clasificarlos por criterios dados por ellos y buscar por grupo la característica común que tienen estos productos.

Pedir que lleven nombres de postres de leche que les den en casa o que alguna vez hayan probado.

Pueden buscar en internet, si es posible, recetas con productos derivados de la leche.

Pueden preparar, si se dan las condiciones, una receta sencilla con leche

#### MARCO CONCEPTUAL

Proteínas y su valor biológico

Calcio

## HABILIDADES:

Identificar  
Describir  
Nombrar  
Reconocer  
Registrar  
Comunicar



### PREGUNTAS CLAVES:

- ¿Es importante la leche para los niños de esta edad?
- ¿Por qué sí?
- ¿Por qué no?
- ¿Qué alimentos contienen leche?
- ¿Qué componentes de la leche son importantes para el desarrollo humano?
- ¿Qué podemos comer o tomar si no nos gusta la leche?
- ¿Cuánto al día?
- ¿Qué pasa si comemos muchos alimentos lácteos al día?

## RECURSOS: RONDA “ARROZ CON LECHE...”

Recetas de postres de leche: leche asada, arroz con leche, budín, flan de leche, leche nevada, entre otras.

Etiquetas, envases, fotos, catálogos publicitarios, de productos lácteos.



### ► TAREA

Llevar recetas de postres elaborados con leche, como arroz con leche, leche asada, leche nevada, flan, entre otros.

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN SI/ NO

### AUTOEVALUACIÓN

- Aprendí algo nuevo
- Me sirve para la vida saludable



## BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- Casassas R, Campos C, Jaimovich S. Cuidados básicos del niño sano y del enfermo. Ed. Universidad Católica de Chile, 3ª edición, 2009.
- FAO, Ministerio de Educación, INTA, Universidad de Chile. Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. Santiago de Chile, Proyecto FAO TCP/CHI/0065, 2003.
- Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies. Dietary Reference Intakes (DRIs): Estimated Average Requirements. Disponible en: [www.nal.usda.gov/fnic/DRI/DRI\\_Tables/recommended\\_intakes\\_individuals .pdf](http://www.nal.usda.gov/fnic/DRI/DRI_Tables/recommended_intakes_individuals.pdf)
- Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB). Situación nutricional de los escolares chilenos. Disponible en: [www.junaeb.cl](http://www.junaeb.cl)
- Ley 20.606, sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad. Diario Oficial de la República de Chile N° 40.305, 6 de Julio 2012.
- Meece J. Desarrollo del niño y del adolescente: Compendio para educadores. Ed. Mc Graw Hill Interamericana, 2003.
- Ministerio de Salud. Guías de Alimentación para la Población Chilena. Resolución Exenta N° 260. Subsecretaría de Salud Pública, División de Políticas Públicas Saludables y Promoción, Departamento de Nutrición y Alimentos, 2013.
- Ministerio de Educación. Bases Curriculares de Educación Básica, 2013.
- Ministerio de Salud. Norma de Evaluación Nutricional de niños y niñas de 6 a 18 años, 2004.

- Ministerio de Salud, Ministerio de Educación, OPS/OMS. Establecimientos de educación promotores de la salud en Chile: Avances y desafíos. MINSAL, 2003.
- Papalia D, Wendkos S, Duskin R. Psicología del desarrollo: De la infancia a la adolescencia. Ed. McGraw Hill, 11<sup>a</sup> ed, 2013.
- World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expertconsultation. WHO Technical Report Series 916, Geneva, 2003.
- 5 al día. Asociación para la promoción del consumo de frutas y hortalizas. Disponible en: [www.5aldia.cl](http://www.5aldia.cl)

