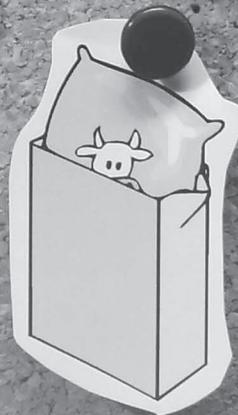
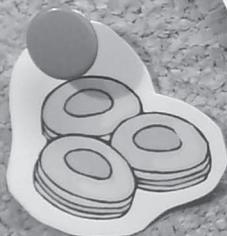


# Enseñar a comer

*Actividades Prácticas para la enseñanza de Nutrición en Escuelas Rurales*





# ENSEÑAR A COMER

---

Actividades Prácticas para la enseñanza de Nutrición en Escuelas Rurales

**Autores:**

Lic. en Nutr. Paula Pueyrredon

Lic. en Nutr. Victoria Coronado

**Asesoramiento pedagógico:**

Lic. Cs. de la Educación Cecilia Vaccario

---

**CESNI - Noviembre 2007**

---

**CESNI** (Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil)  
Bernardo de Irigoyen 240 - (1072) Buenos Aires - Argentina.  
[www.cesni.org.ar](http://www.cesni.org.ar)

**Diseño:**  
Modos grupo de diseño  
[modos@modosgd.com.ar](mailto:modos@modosgd.com.ar)

**Ilustraciones:**  
**Maru Samuilov**

# INDICE

---

1. Alimentación saludable	Pág 08
2. Balance entre los alimentos y la actividad física	Pág 20
3. Buenos hábitos desde el comienzo	Pág 24
4. Arrancar con energía	Pág 27
5. Calcio: la clave para los huesos	Pág 30
6. Grasas: ¿buenas o malas?	Pág 33
7. Alimentos saludables en la escuela	Pág 35
8. Rotulado de alimentos, una herramienta fundamental	Pág 40
9. Menos costo más nutrición	Pág 44
10. Alimentos seguros	Pág 48
• Actividades Premium	Pág 53
• Para Recortar	Pág 60



# INTRODUCCION

---

Este cuadernillo contiene actividades prácticas para que el docente trabaje la “Guía para la enseñanza de Nutrición en la Escuela” con los alumnos. Las actividades propuestas fueron creadas con la idea que resulten entretenidas, logrando de esta manera, que los alumnos aprendan y se diviertan a la vez.

Las actividades, en la mayor parte de los casos, integran conocimientos de nutrición con temas de otras materias de la currícula. Algunas de ellas consisten en juegos que aplican algún tema de nutrición, en otras se debe realizar una investigación o crear alguna receta, pero la característica que tienen todas en común es aplicar los conceptos de nutrición aprendidos a la alimentación de todos los días.

Las actividades están ordenadas por fichas que se pueden fotocopiar o simplemente dictar o copiar la consigna en el pizarrón. A cada capítulo de la “Guía para la enseñanza de Nutrición en la Escuela” le corresponden una serie de actividades, que se dividen en dos niveles según su grado de dificultad: el nivel 1 está principalmente destinado a alumnos de los tres primeros años de la escolaridad primaria/educación general básica y el nivel 2 se propone para aquellos que cursan los tres años siguientes.

La diferencia entre los niveles 1 y 2 está determinada por el grado de complejidad tanto de los contenidos que se incluyen como de la tarea que se sugiere para los alumnos. Sin embargo, en la práctica hay muchos factores que condicionan la utilización efectiva que los diferentes grupos de alumnos a los que está destinada esta guía puedan hacer de ella. Es por ello que, en última instancia, es el docente quien debe seleccionar las actividades que considere más adecuadas para su curso.

La última parte del cuadernillo contiene las actividades “Premium” que tienen por objetivo integrar los conocimientos de nutrición aprendidos durante el año. La idea es que se elija alguna y se empiece a desarrollar a partir de la segunda mitad del año para cerrar el ciclo con alguna de estas actividades y que se pueda hacer una puesta en común con el resto de la escuela. No están divididas por niveles ya que cada actividad puede ser adaptada, a uno y otro nivel, según el grado de complejidad que se le quiera dar.

Esperamos que a través de la realización de las actividades se despierte la conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable, que permita poner en práctica hábitos alimentarios más sanos.

# 1

## ACTIVIDADES: ALIMENTACION SALUDABLE

### NIVEL 1

#### FICHA N° 1: Ordenando los grupos de alimentos en la góndola

*Objetivos:*

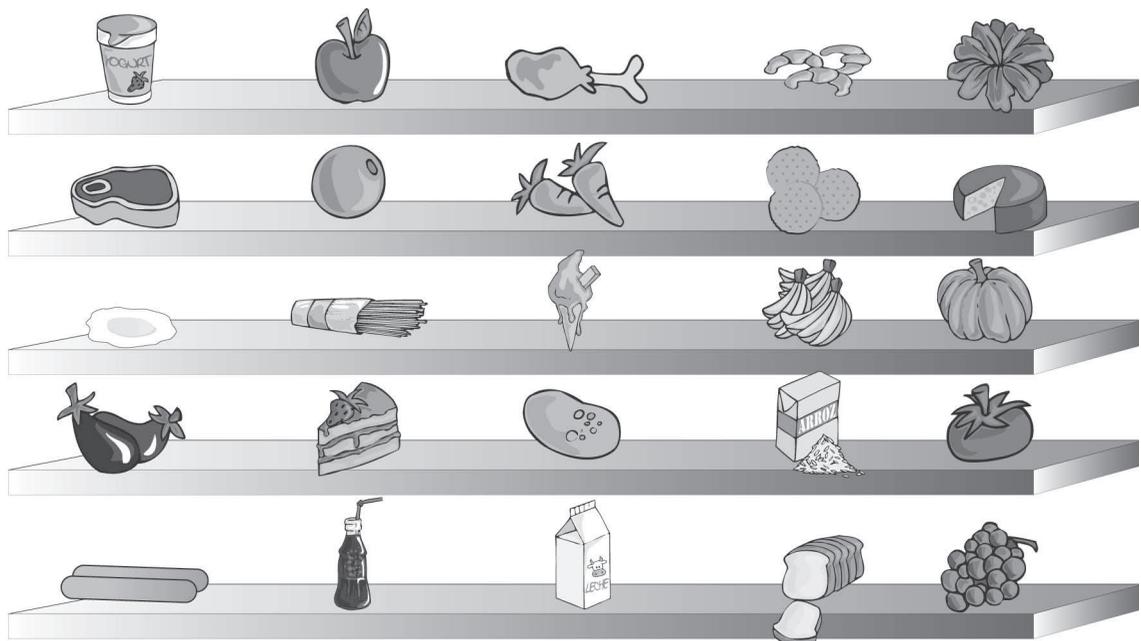
- Reconocer los distintos grupos de alimentos.
- Identificar los alimentos que conforman cada grupo.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: ¿De dónde vienen nuestros alimentos?

*Actividad:*

Con los colores indicados a continuación, redondear los alimentos correspondientes a cada grupo de alimentos:

- **Azul:** lácteos
- **Violeta:** frutas
- **Verde:** verduras
- **Naranja:** cereales
- **Rojo:** carnes



*Reflexión:*

¿En el mercado se encontraron todos los grupos de alimentos (se utilizaron todos los colores)?  
 ¿Cuántos alimentos de cada grupo hay en el mercado? Se pueden guiar por los colores.  
 ¿Qué tienen en común los alimentos redondeados en naranja? ¿Cuál es el origen?  
 Continuar preguntando lo mismo con cada color.

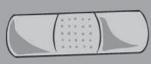
**FICHA N° 2: Las propiedades de los alimentos***Objetivos:*

- Identificar las propiedades que brinda cada alimento y/o grupo de alimento.
- Relacionar el concepto de alimentación variada – salud.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: ¿Por qué comemos?

*Actividad:*

Escribir o dibujar en la columna "Alimento" 3 alimentos que correspondan a esa propiedad. Una vez terminado este paso, en la columna de al lado "Grupo de alimento", escribir a qué grupo pertenecen esos alimentos. Ej: el hueso / leche / lácteo.

Propiedad	Alimento	Grupo de alimento
	1. 2. 3.	
	1. 2. 3.	
	1. 2. 3.	
	1. 2. 3.	
	1. 2. 3.	
	1. 2. 3.	

*Reflexión:*

En grupo reflexionar:

- 1- ¿Por qué comemos alimentos todos los días?
- 2- ¿Cuáles de los grupos de alimentos piensan que son necesarios para estar sanos? ¿Por qué?

**FICHA N° 3: Juego de las figuras geométricas***Objetivos:*

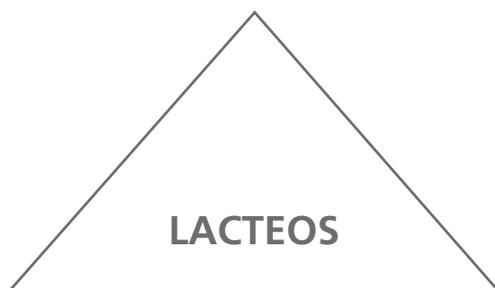
- Identificar las propiedades que brinda cada alimento y/o grupo de alimento.
- Reconocer los distintos grupos de alimentos.
- Identificar los alimentos que conforman cada grupo.
- Diferenciar entre los alimentos de “todos los días” y los alimentos para consumir con “moderación”.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: ¿De dónde vienen nuestros alimentos? – Matemáticas: figuras geométricas.

*Actividad:*

Previo al juego:

- El docente junto con los alumnos eligen 6 figuras geométricas.
- A continuación se le asigna a cada una el nombre de un grupo de alimentos (cereales y legumbres, lácteos, frutas y verduras, carnes y huevos, aceites y grasas y azúcares y dulces), o bien se dibuja el icono correspondiente. Ej:



- Se les pide con anterioridad a los alumnos que por equipo lleven 2 envases, figuras, fotos, dibujos y/o recortes de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos. Ej: para lácteos 1 sachet de leche y 1 recorte de revista de una propaganda de queso.

Desarrollo del juego:

- Un alumno de un equipo debe mostrar al resto de la clase un alimento (ej. sachet de leche).
- Los equipos contrarios deberán rápidamente mostrar la tarjeta del grupo de alimentos (lácteos) correspondiente a ese alimento e identificar la propiedad (calcio para tener los huesos sanos).
- Gana el equipo con la mayoría de respuestas correctas.
- Tendrán un punto extra aquellos equipos que logren ubicar el alimento correspondiente dentro de la clasificación de alimentos de “todos los días” o con “moderación”.

*Reflexión:*

Una vez finalizada la actividad los alumnos por equipo deben reflexionar sobre su propia alimentación según el consumo de los alimentos de "todos los días" o con "moderación".

**FICHA N° 4: Los grupos de alimentos en las comidas de todos los días**

*Objetivos:*

- Reconocer los distintos grupos de alimentos.
- Identificar los alimentos que conforman cada grupo.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: ¿De dónde vienen nuestros alimentos?

*Actividad:*

Identificar los alimentos que componen las preparaciones de la 1er. columna "Preparación". Ej: milanesas: carne, huevo, pan rallado. Luego redondear en la 2da. columna los personajes de los grupos de alimentos que contienen cada una de las preparaciones: Ej: milanesas: carnes y huevos, y cereales y legumbres.

Preparación	Grupo de alimento
Pastel de papa ----- -----	    
Empanada de carne ----- -----	    
Fideos con salsa de tomate ----- -----	    
Tomates rellenos con atún ----- -----	    

*Reflexión:*

¿Cuántos grupos de alimentos tienen cada una de las preparaciones?

## FICHA N° 5: Los grupos de alimentos en las recetas de cocina

### Objetivos:

- Identificar las propiedades (a través de su nutriente principal) que brinda cada alimento y/o grupo de alimento.
- Reconocer los distintos grupos de alimentos.
- Identificar los alimentos que conforman cada grupo.
- Relacionar el concepto de alimentación variada – salud.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: ¿Por qué comemos? / ¿De dónde vienen nuestros alimentos?

### Actividad:

En forma individual o por equipos investigar en casa, con la ayuda de mamá o de alguien mayor que le guste la cocina, 2 recetas que cumplan con la siguiente consigna:

- Que tengan como ingredientes principales alimentos de los grupos de cereales, vegetales y lácteos. Ej: fideos con salsa de tomate y queso de rallar.
- Que tengan como ingredientes principales alimentos de los grupos de carnes, cereales y vegetales. Ej: guiso de carne, arroz y verduras.

Llevar los ingredientes por escrito de cada receta. En el aula, separar los ingredientes según el grupo de alimentos que corresponda e identificar su propiedad.

### Reflexión:

Luego de la puesta en común de cada receta, entre todos los alumnos responder: ¿Cuál podría ser el postre para sumar otro grupo de alimentos?

## FICHA N° 6: La rayuela de los alimentos

### Objetivos:

- Reconocer los distintos grupos de alimentos.
- Identificar los alimentos que conforman cada grupo.

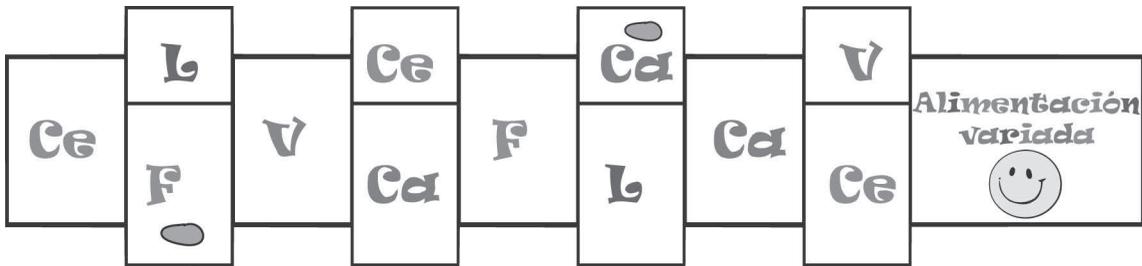
*Contenido curricular:* Ed. Física: juegos motores

### Actividad:

Se forman al menos dos equipos. Se dibuja una rayuela en el piso, del largo que el docente considere conveniente. En lugar de números, muestra iniciales de los grupos de alimentos ("Ce= cereales", "L"= "lácteos", "F"= "frutas", "V"= "verduras", "Ca"= "Carnes". Ver gráfico).

**Cómo jugar:** se tiran dos piedras dentro de dos casillas diferentes de la rayuela, sin que toquen los bordes. Se salta en un pie hasta la primera piedra, pasando por todas las casillas. (En el ejemplo que se muestra abajo, los alumnos deberían pisar las casillas "cereales", "lácteos" y quedar parados en un pie en la casilla "frutas", o viceversa). Siempre en un pie,

se levanta la piedra y se nombra un alimento perteneciente al grupo de alimentos correspondiente a la casilla en la que estaba la piedra (en el ejemplo, "frutas"). Sin pisar esta última casilla, se salta hasta la piedra siguiente repitiendo el mismo esquema (se pisan en un pie las casillas "verduras", "cereales", "carnes" y "frutas". Se recoge la piedra de la casilla "carnes" y se nombra un alimento de ese grupo). Se recorren las casillas restantes hasta que se llega al "cielo" de la rayuela ("alimentación variada"). Los equipos se turnan para pasar por la rayuela. Si alguna de las piedras que se tiran cae fuera de la rayuela, el equipo pierde el turno. Gana el que nombra correctamente más alimentos al final de 10 rondas (la cantidad de éstas se regula según el tiempo disponible, la cantidad de alumnos, etc.).



#### *Reflexión:*

¿Qué alimentos son los que tenemos especialmente presentes, los que primero nos acordamos? ¿De qué grupos de alimentos pudimos decir pocos ejemplos? ¿A qué se deberá?

## NIVEL 2

### FICHA N° 1: Los grupos de alimentos en las comidas de todos los días

#### Objetivos:

- Reconocer los distintos grupos de alimentos.
- Identificar los alimentos que conforman cada grupo.
- Relacionar el concepto de alimentación variada – salud.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: la alimentación.

#### Actividad:

En grupos, los alumnos eligen 4 comidas que coman usualmente, por ejemplo milanesa con puré, y completan la siguiente tabla. En la columna de ingredientes se colocan los principales ingredientes utilizados en la preparación, ejemplo: carne, pan rallado, huevo, papa, manteca y leche. En la tercera columna, grupo de alimentos, deben identificar el grupo de alimento al que pertenece cada ingrediente, dibujando el ícono correspondiente o escribiendo el nombre de cada grupo de alimento.

Comida	Ingredientes	Grupos de alimentos

#### Reflexión:

¿Las comidas habituales incluyen los grupos de alimentos de todos los días? De no ser así ¿qué otras comidas o preparaciones se podrían incorporar para que la alimentación sea más variada?

## FICHA N° 2: Menús saludables

### Objetivos:

- Reconocer los distintos grupos de alimentos.
- Identificar los alimentos que conforman cada grupo.
- Relacionar el grupo de alimento con el nutriente principal que aporta.
- Relacionar el nutriente con su propiedad o función principal.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: la incorporación de nutrientes.

### Actividad:

Crear un menú (plato principal, postre y bebida) para un almuerzo que incluya, por lo menos, cuatro grupos de alimentos. Aclarar qué alimento corresponde a cada grupo y qué nutrientes aporta principalmente.

### Reflexión:

En la puesta en común los alumnos deberán relacionar los nutrientes nombrados con su propiedad o función principal.

El agua es la bebida saludable por excelencia: ¿Fue la más nombrada dentro de los menús?

## FICHA N° 3: La rayuela de los alimentos

### Objetivos:

- Reconocer los distintos grupos de alimentos.
- Identificar los alimentos que conforman cada grupo.
- Relacionar el grupo de alimento con el nutriente principal que aporta.
- Relacionar el nutriente con su propiedad o función principal.

*Contenido curricular:* Ed. Física: juegos motores

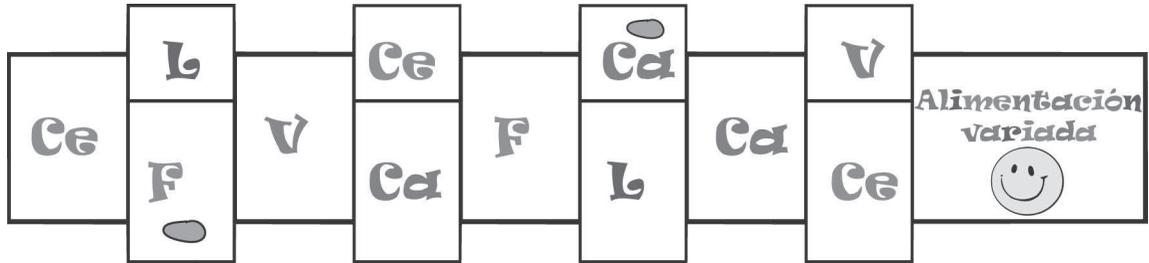
### Actividad:

Se forman al menos dos equipos. Se dibuja una rayuela en el piso, del largo que el docente considere conveniente. En lugar de números, muestra iniciales de los grupos de alimentos ("Ce= cereales", "L"= "lácteos", "F"= "frutas", "V"= "verduras", "Ca"= "Carne". Ver gráfico).

**Cómo jugar:** se tiran dos piedras dentro de dos casillas diferentes de la rayuela, sin que toquen los bordes. Se salta en un pie hasta la primera piedra, pasando por todas las casillas. (En el ejemplo que se muestra abajo, los alumnos deberían pisar las casillas "cereales", "lácteos" y quedar parados en un pie en la casilla "frutas", o viceversa).

Siempre en un pie, se levanta la piedra y se nombra un alimento perteneciente al grupo de alimentos correspondiente a la casilla en la que estaba la piedra (en el ejemplo, "frutas"). Se nombran también el nutriente principal que aporta el alimento y su propiedad o función más importante. Sin pisar esta última casilla, se salta hasta la piedra siguiente repi-

tiendo el mismo esquema (se pisan en un pie las casillas "verduras", "cereales", "carnes" y "frutas". Se recoge la piedra de la casilla "carnes" y se nombra un alimento de ese grupo, un nutriente y una propiedad del mismo). Se recorren las casillas restantes hasta que se llega al "cielo" de la rayuela ("alimentación variada"). Los equipos se turnan para pasar por la rayuela. Si alguna de las piedras que se tiran cae fuera de la rayuela, el equipo pierde el turno. Gana el que nombra correctamente más alimentos al final de 10 rondas (la cantidad de éstas se regula según el tiempo disponible, la cantidad de alumnos, etc.).



*Reflexión:*

¿Cuántos alimentos diferentes se nombraron entre todos?

¿Cuáles les resultaron nuevos? ¿Qué nutrientes aportarían si los incorporara a las comidas?

**FICHA N° 4: Ordenando los alimentos***Objetivos:*

- Reconocer los distintos grupos de alimentos.
- Identificar los alimentos que conforman cada grupo.
- Relacionar el grupo de alimento con el nutriente principal que aporta.
- Relacionar el nutriente con su propiedad o función principal.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: la alimentación.

*Actividad:*

En el siguiente cuadro completar la columna "alimentos" con los alimentos de la lista que figuran a continuación.

Completar luego las restantes columnas de acuerdo a:

- **Nutrientes:** los nutriente/s principales que aportan.
- **Propiedad:** escribir o dibujar el icono correspondiente a su propiedad o función.

**Lista de alimentos:** bife, arroz, dulce de leche, lechuga, maní, leche, alfajor, queso, papas fritas, manzana, hamburguesa, fideos, berenjena, avena, aceite de soja, ricota, gaseosa, pan de salvado, naranja, yogur y pollo.

Grupos de alimentos	Alimentos	Nutrientes	Propiedad
Cereales y legumbres			
Verduras			
Frutas			
Lácteos			
Carnes y huevo			
Aceite vegetal			
Azúcares, dulces y grasas			

*Reflexión:*

¿Hay algún alimento que coma más frecuentemente que otros del mismo grupo de alimentos? ¿Por cuál otro lo puedo reemplazar para que mis comidas sean más variadas? (Por ejemplo, si como muy seguido hamburguesa, puedo alternar con pollo o bife).

**FICHA N° 5: Muy ricos pero con moderación***Objetivos:*

- Identificar los alimentos para consumir con “moderación”.
- Relacionar el concepto de alimentación variada – salud.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: alimentación sana, vida sana.

*Actividad:*

Los azúcares, dulces y grasas animales forman parte de los alimentos que se deben consumir con moderación. A continuación enumerar de este grupo:

- 3 alimentos salados (Ej. bizcochitos de grasa).
- 3 alimentos dulces (Ej. alfajores).
- 2 bebidas (Ej. jugos comerciales).

*Reflexión:*

¿Por qué crees que son alimentos para consumir con moderación? (valor calórico, calidad nutricional).

Utilizando como apoyo la “Gráfica de la alimentación saludable”, el óvalo nutricional (pág. 13 de la Guía), reflexionar sobre la proporción que estos alimentos deben tener en la alimentación diaria para lograr una alimentación variada = saludable.

A partir de esta misma gráfica: ¿podrías describir cuál es la proporción en la alimentación diaria de cada grupo de alimentos que se deben consumir todos los días?

**FICHA N°6: Las porciones de alimentos en la alimentación***Objetivos:*

- Reconocer los distintos grupos de alimentos.
- Identificar los alimentos que conforman cada grupo.
- Cuantificar las porciones de alimentos.
- Relacionar las porciones consumidas con la recomendación de porciones existente.
- Relacionar el concepto de alimentación variada – salud.

*Contenido curricular:* Matemática: medidas de capacidad y de peso / Ciencias Naturales: alimentación sana, vida sana.

*Actividad:*

Recordar los alimentos y bebidas consumidos el día anterior (desayuno, almuerzo, merienda, cena y “entre horas”) y, en base a ello, realizar las siguientes consignas (se pueden realizar todas juntas o por separado):

- a) Para cada comida, con ayuda de la tabla 3 (pág. 18 de la Guía), expresar en porciones (tazas, cucharadas, unidades, etc.) la cantidad del alimento consumido. Ej: en el desayuno un vaso de leche con dos tostadas, colocar 2 porciones en

cereales y 1 en lácteos.

b) Tomando como referencia las Tablas 2 a 4 (págs. 17 y 19 de la Guía) contabilizar las porciones consumidas de cada grupo de alimentos en cada comida.

c) Contabilizar el total de porciones del día.

Comidas	Grupos de alimentos						
	Cereales y legumbres	Frutas	Verduras	Carnes y huevos	Lácteos y derivados	Aceites vegetales	Con "moderación"
Desayuno							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							
Entre horas							
<b>Total porciones</b>							

*Reflexión:*

Observando los grupos de alimentos que se obtuvieron como resultado, analizar si la alimentación cumple el criterio de variedad.

Utilizando la tabla 2 comparar el total de las porciones diarias consumidas con las sugeridas según la edad para una actividad física moderada (recordar que el número de porciones recomendadas para cada niño dependerá de la actividad física que realice).

¿Cuáles serían las posibles modificaciones para que la alimentación cumpla el criterio de variedad?



**FICHA N° 2: Balancear tus elecciones de alimentos***Objetivos:*

- Identificar distintas opciones de alimentos con el objetivo de lograr un equilibrio entre los alimentos de “todos los días” y con “moderación”.

*Contenido curricular:* Ciencias Naturales: alimentación sana, vida sana.

*Actividad:*

Siguiendo el ejemplo que figura a continuación, pensar entre las siguientes opciones de almuerzo (se pueden agregar o cambiar de acuerdo a las preparaciones más consumidas por el grupo) cuáles serían las más adecuadas si en el recreo se consumió un alfajor de chocolate (alimento con “moderación” rico en energía y grasas). **Ejemplo:** si se come en el recreo de la mañana un paquete de papas fritas (ricas en calorías y grasas), después en el almuerzo es más saludable elegir una milanesa con ensalada en vez de papas fritas.

Redondear las opciones de almuerzo más adecuadas:

**Pollo al horno con puré de calabaza**

**Choripán**

**Hamburguesa con papas fritas**

**Hamburguesa con tomate al medio**

**Guiso de arroz con pollo**

**Pancho**

## NIVEL 2

**FICHA N°1: Balancea lo que comés con lo que te movés***Objetivos:*

- Identificar distintas opciones de alimentos con el objetivo de lograr un equilibrio entre los alimentos de “todos los días” y con “moderación”.

*Contenido curricular:* Ciencias Naturales: alimentación sana, vida sana.

*Actividad:*

De acuerdo a las actividades realizadas por Luisito en estos días, que se observan en los gráficos, elegir el postre más adecuado de la lista que figura a continuación, y colocar al lado de cada gráfico la opción elegida.

### Lista de postres:

- Manzana.
- Ensalada de frutas con azúcar.
- Flan con dulce de leche.
- Frutillas con crema.
- Queso y dulce de membrillo.
- Naranja.
- Banana con dulce de leche.



**FICHA N° 2: Balancear tus elecciones de alimentos***Objetivos:*

- Identificar distintas opciones de alimentos con el objetivo de lograr un equilibrio entre los alimentos de "todos los días" y los alimentos para consumir con "moderación".

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: alimentación sana, vida sana

*Actividad:*

**Ejemplo:** si se come en el recreo de la mañana un paquete de papas fritas (ricas en calorías y grasas), después en el almuerzo es más saludable elegir una milanesa con ensalada en vez de papas fritas. Siguiendo este ejemplo pensar entre las siguientes opciones de almuerzo (se pueden agregar o cambiar de acuerdo a las preparaciones más consumidas por el grupo) cuáles serían las más adecuadas si en el recreo se consumió un alfajor de chocolate (alimento con "moderación" rico en energía y grasas).

Marcar con una X las opciones de almuerzo más saludables:

Hamburguesa con papas fritas	
Choripan	
Pollo al horno con puré de calabaza	
Hamburguesa con tomate al medio	
Guiso de arroz con pollo	
Pancho	

# 3

## BUENOS HÁBITOS DESDE EL COMIENZO

---

### NIVEL 1

#### FICHA N°1: Descubriendo los hábitos alimentarios

##### *Objetivos:*

- Reconocer que los hábitos se aprenden.
- Identificar que los hábitos alimentarios dependen del contexto en que uno vive (cultura, religión, raza, ubicación geográfica, etc.).

Contenido curricular: Ciencias sociales: las comunidades y sus costumbres alimentarias.

##### *Actividad:*

Investigar en forma individual o en equipos platos típicos, formas de preparación, alimentos y todo lo que representen hábitos alimentarios característicos de:

- Nuestro país por región o provincia.
- Comunidad o colectividad.
- Países.

##### *Reflexión:*

Luego de la puesta en común reflexionar sobre:

- ¿Por qué ciertas comidas son típicas de una región y no de otra?
- ¿Por qué son elaborados de determinada manera y con esos ingredientes en particular?
- ¿Hay alguna creencia vinculada al consumo de estos últimos?
- ¿Por qué las distintas culturas (regiones, países, etc.) consumen ciertos alimentos o preparaciones? (Todos al nacer toman leche materna y cuando crecen de acuerdo a su cultura consumen los alimentos típicos y comúnmente rechazan otros).
  - Reflexionar luego los propios hábitos alimentarios y de la familia, el origen de los mismos y la forma de incorporar otros hábitos saludables.

**Sugerencia:** Como el resultado de esta actividad se puede organizar una feria del plato con motivo de la celebración de alguna fecha en particular (día de las colectividades, día de la raza...), incorporando de manera práctica los conceptos adquiridos.

#### FICHA N°2: Una historia sobre hábitos

##### *Objetivos:*

- Reconocer que los hábitos se aprenden.

- Reconocer que hay hábitos alimentarios “buenos” y “malos”, y que estos son modificables o mejorables.

*Contenido curricular:* Ciencias sociales: mi casa, mi barrio. Actividades cotidianas.

*Actividad:*

Leer el siguiente cuento “Comiendo con Panchito” e identificar sus hábitos alimentarios:

*Pancho tiene 7 años, todos los días se levanta a la mañana muy dormido y no quiere desayunar. Va a la escuela y en el recreo de la mañana come siempre un bizcochitos de grasa y algunas veces lo acompaña con una gaseosa. Al mediodía almuerza en su casa, pero a Pancho sólo le gustan algunos pocos alimentos, milanesas, hamburguesas, tomate, papa, ñoquis, banana, queso y todo tipo de golosinas.*

*A la tarde no siempre se acuerda de tomar la merienda porque se queda jugando con sus hermanos en el campo sin reponer la energía. En la cena Pancho siempre come con su familia, pero sólo los alimentos que le gustan ¡¡Pancho no quiere probar ningún alimento nuevo!!!*

*Reflexión:*

Pensando en la alimentación de Pancho:

¿Cómo se alimenta en las mañanas? ¿Por qué?

¿Consume correctamente los alimentos para consumir con “moderación”? ¿Por qué? (consumo de bizcochitos de grasa a diario y gaseosa a veces)

¿Tiene una alimentación variada? ¿Por qué?

¿Cuáles son los hábitos positivos? (almuerzo, cena en familia)

¿Qué hábitos sería bueno modificar? (desayuno, consumo de alimentos con moderación, variedad de alimentos, tomar la merienda y probar alimentos nuevos) ¿Cómo?

## NIVEL 2

### FICHA N°1: Descubriendo los hábitos alimentarios

*Objetivos:*

- Reconocer que los hábitos se aprenden.
- Identificar que los hábitos alimentarios dependen del contexto en que uno vive (cultura, religión, raza, ubicación geográfica, etc.).
- Reconocer que hay hábitos alimentarios “buenos” y “malos”, y que estos son modificables o mejorables.

*Contenido curricular:* Ciencias sociales: comunidades y sus costumbres alimentarias.

*Actividad:*

Investigar en forma individual o en equipos sobre platos típicos, formas de preparación, alimentos y todo lo que representen hábitos alimentarios característicos de algunas de las siguientes opciones:

- Nuestro país por región o provincia.
- Comunidad o colectividad.
- Países.

### *Reflexión:*

Luego de la puesta en común reflexionar sobre:

- ¿Por qué ciertas comidas son típicas de una región y no de otra?
- ¿Por qué son elaborados de determinada manera y con esos ingredientes en particular?
- ¿Hay alguna creencia vinculada al consumo de estos últimos?
- ¿Por qué las distintas culturas (regiones, países, etc.) consumen ciertos alimentos o preparaciones? (Todos al nacer toman leche materna y cuando crecen de acuerdo a su cultura consumen los alimentos típicos y comúnmente rechazan otros).
- Reflexionar luego sobre los propios hábitos alimentarios y de la familia, el origen de los mismos y la forma de incorporar otros hábitos saludables.

**Sugerencia:** como el resultado de esta actividad se puede organizar una feria del plato con motivo de la celebración de alguna fecha en particular (día de las colectividades, día de la raza...), incorporando de manera práctica los conceptos adquiridos.

## FICHA N°2: Crear una historia sobre hábitos alimentarios

### *Objetivos:*

- Reconocer que los hábitos se aprenden.
- Reconocer que hay hábitos alimentarios "buenos" y "malos", y que estos son modificables o mejorables.

*Contenido curricular:* Lengua: el cuento realista / Ciencias naturales: alimentación saludable.

### *Actividad:*

Cada grupo debe redactar una breve historia sobre hábitos alimentarios, según una de las siguientes consignas:

- **Consigna 1:** ¡De verduras ni hablar, sólo el tomate me puedo bancar!
- **Consigna 2:** Desayuno jamás, prefiero dormir un poco más.
- **Consigna 3:** Las golosinas son mis preferidas ¡¡No me digas que son porquerías!!
- **Consigna 4:** Mi alimentación no es para nada variada, hamburguesa, pastas, frutas y sólo alguna empanada.

### *Reflexionar:*

En cada caso, proponer diferentes estrategias para modificar los hábitos alimentarios descritos en las consignas.

- **Consigna 1:** Importancia de incorporar variedad de verduras (variar los colores).
- **Consigna 2:** Importancia del desayuno.
- **Consigna 3:** Tener en cuenta que no hay alimentos buenos o malos, sino que es importante respetar las recomendaciones de su consumo (golosinas son alimentos para consumir con "moderación", respetar el tamaño de porción y la frecuencia).
- **Consigna 4:** Para una alimentación sana es necesario consumir alimentos de todos los grupos de forma variada.

# 4

## ARRANCAR CON ENERGÍA

---

### NIVEL 1

#### FICHA N°1: Un desayuno ideal

*Objetivos:*

- Reconocer los grupos de alimentos que conforman un desayuno ideal.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: alimentación saludable.

*Actividad:*

Dadas las siguientes opciones de desayuno:

- Leche y pan con manteca.
- Mate cocido con pan casero.
- Leche con chocolate, galletitas de agua y media manzana.
- Jugo de naranja con bizcochuelo.

Identificar:

1. Los grupos de alimentos presentes en cada uno.
2. El grupo de alimentos que falta en cada caso para ser considerado un "desayuno ideal".

*Reflexión:*

En la puesta en común cada uno debe pensar en su propio desayuno (el habitual) y evaluarlo de acuerdo a las consignas anteriores. ¿Podría mejorar su desayuno? ¿Cómo?

#### FICHA N° 2: Importancia del desayuno

*Objetivos:*

- Reconocer la importancia del desayuno.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: ¿Por qué comemos?

*Actividad:*

Marcar con una cruz las afirmaciones correctas acerca de la importancia del desayuno.  
El desayuno...

- Me ayuda a estar más cansado en el aula.
- Me ayuda a correr más en el recreo.
- Me impide resolver los ejercicios en clase.
- Me recarga el combustible para el día que comienza.
- Me irrita.

*Reflexión:*

Entre todos enumerar los principales beneficios del desayuno.

## NIVEL 2

### FICHA N°1: Un desayuno ideal

*Objetivos:*

- Reconocer los grupos de alimentos que conforman un desayuno ideal.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: ¿Por qué comemos? / ¿De dónde vienen nuestros alimentos?

*Actividad:*

Dadas las siguientes opciones de desayuno:

- Leche y pan con manteca.
- Mate cocido con pan casero.
- Leche con chocolate, galletitas de agua y media manzana.
- Jugo de naranja con bizcochuelo.

Identificar:

1. Los grupos de alimentos presentes en cada uno.
2. El grupo de alimentos que falta en cada caso para ser considerado un "desayuno ideal".

*Reflexión:*

En la puesta en común cada uno debe pensar en su propio desayuno y evaluarlo de acuerdo a las consignas anteriores. ¿Podría mejorar su desayuno? ¿Cómo?

**FICHA N°2: Opciones de desayunos***Objetivos:*

- Reconocer la importancia del desayuno.
- Reconocer los grupos de alimentos que conforman un desayuno ideal.

*Contenido curricular:* Ciencias Naturales: alimentación saludable.

*Actividad:*

Dar 2 opciones de desayuno, una de elaboración simple (Ej. yogur con arroz inflado y una manzana) y otra de mayor elaboración (Ej. leche con avena y manzana rallada con canela), que cubran con las siguientes porciones de alimentos (ver tabla 3, pág. 18 de la Guía):

- 1 de lácteos
- 2 de cereales
- 1 de frutas

*Reflexión:*

¿Qué características en común tienen los desayunos anteriores? (Grupos de alimentos que conforman el desayuno ideal).

¿Cuáles son los beneficios de tomar el desayuno?

# 5

## CALCIO: LA CLAVE PARA LOS HUESOS

### NIVEL 1

#### FICHA N°1: El calcio en el mercado

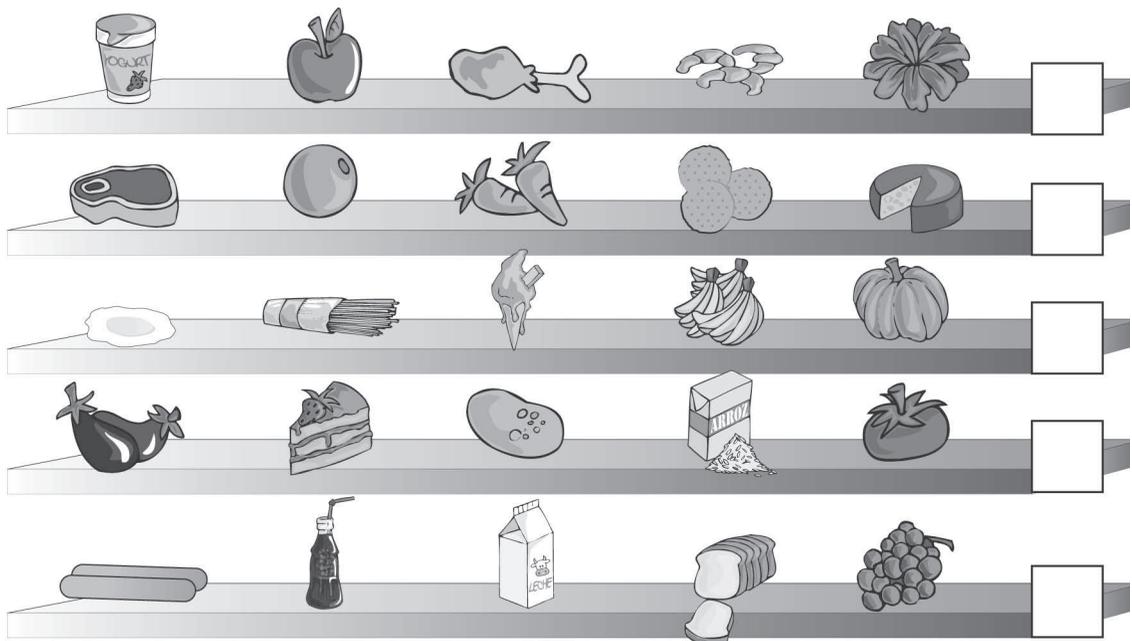
##### Objetivos:

- Reconocer los alimentos que contienen calcio.

Contenido curricular: Ciencias Naturales: La alimentación.

##### Actividad:

1. Identificar los alimentos del grupo de lácteos en el dibujo de la góndola y colocar en el casillero en blanco la cantidad encontrada en cada uno de los estantes.
2. Con cada uno de los alimentos identificados idear una comida (queso: fideos con queso) o preparación (leche: salsa blanca) que lo incluya como ingrediente.



##### Reflexión:

En grupo pensar en los alimentos con calcio consumidos en la escuela el día anterior  
¿Se podrá mejorar el consumo?

**FICHA N°2: Sopa de letras: el calcio y sus aliados**

*Objetivos:*

- Reconocer los alimentos que contienen calcio.

*Contenido curricular:* Lengua / tipos de mensajes escritos: poema.

*Actividad:*

En grupos, los alumnos resuelven la siguiente sopa de letras, en donde deben identificar al menos 6 de las 9 palabras vinculadas con el consumo de calcio que allí se muestran.

Respuesta: flan, hueso, lácteos, calcio, queso, sardina, almendra, yogur y leche. Una vez logrado esto, redactan rimas que incluyan las palabras encontradas. Pueden ponerles música y presentar las canciones resultantes en algún evento escolar.

**SOPA DE LETRAS CON CALCIO**

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

*Reflexión:*

Una vez ubicadas las palabras asignarle a cada una la característica que la relaciona con el calcio. Luego poner en común los alimentos ricos en calcio que cada alumno consume habitualmente.

## NIVEL 2

### FICHA N°1: Escribiéndole al Sr. Hueso

#### Objetivos:

- Reconocer los alimentos fuente de calcio.
- Identificar las funciones del calcio en el organismo y las consecuencias del consumo inadecuado.
- Reconocer el ciclo del hueso (pico en la adolescencia, menopausia, etc.) y su relación con el calcio.

*Contenido curricular:* Lengua / tipos de mensajes escritos: carta.

#### Actividad:

En grupos, los alumnos redactan una carta dirigida al "Sr. Hueso", con preguntas acerca de su crecimiento, su relación con el calcio, con las bebidas cola, su miedo a las fracturas, etc. Cada grupo envía a otro su carta y éste responde como si fuera el "Sr. Hueso".

**Nota al docente:** el objetivo de esta actividad es que los alumnos apliquen sus conocimientos sobre el consumo de calcio y la elaboración de textos epistolares. En la redacción de cartas puede trabajarse especialmente las partes de éstas (encabezamiento, destinatario, mensaje, saludos, firma, P.D.). Con motivo del envío pueden distinguirse especialmente los datos a escribir en ambas caras del sobre y puede habilitarse un buzón en el aula.

### FICHA N°2: ¿Cuánto calcio consumimos?

#### Objetivos:

- Reconocer los alimentos fuente de calcio.
- Identificar las necesidades de calcio según edad.

*Contenido curricular:* Matemática / Operaciones con números enteros.

#### Actividad:

En función a los alimentos consumidos el día anterior:

- Identificar los lácteos consumidos (tener en cuenta las preparaciones que incluyan lácteos, como pizza).
- Cuantificar las porciones de los mismos (se puede ayudar con las tablas 3 a 5 (págs. 18-19 de la Guía).
- Utilizando la información de la tabla 2 (pág. 45 de la Guía) calcular el calcio consumido.

#### Reflexión:

¿Qué proporción de la recomendación para la edad (ver tabla 1, pág. 44 de la Guía) se cubrió con los lácteos consumidos? ¿Podrías mejorar el consumo de calcio? ¿Cómo?

# 6

## GRASAS: ¿BUENAS O MALAS?

---

### NIVEL 1

#### FICHA N°1: Verdades y mentiras sobre las grasas

*Objetivos:*

- Identificar las características más importantes de las grasas.

*Contenido curricular:* Ciencias Naturales: sistema circulatorio; cuidado de la salud.

*Actividades:*

Completar con una V o F según sean verdaderas (V) o falsas (F) las siguientes afirmaciones sobre las grasas:

- Aportan energía. V
- Son todas iguales. F
- Mantienen la temperatura corporal. V
- Sólo se encuentran en alimentos de origen animal. F
- Es importante tener en cuenta la calidad de la grasa que se consume. V
- Los alfajores y las facturas no tienen grasas porque son dulces. F

*Reflexión:*

En la puesta en común, con ayuda del docente, comentar cada una de las respuestas.

### NIVEL 2

#### FICHA N°1: Diálogo entre las grasas

*Objetivos:*

- Identificar los distintos tipos de grasas (saturadas, insaturadas, trans y colesterol) y sus características principales.

*Contenido curricular:* Cs. Naturales / Sistema circulatorio; Cuidado de la salud - Lengua / Componentes del texto: el texto teatral.

*Actividad:*

En primer lugar, completar el cuadro que figura a continuación con las diferencias de cada ácido graso. Una vez completado el cuadro imaginar un diálogo o monólogo entre los ácidos grasos. De los textos producidos por los alumnos puede seleccionarse alguno -o puede redactarse uno nuevo en base a los trabajos de todos- y representarse a modo de sketch, en el aula o para toda la comunidad en algún evento escolar (por ej, si la escuela destina un día a realizar distintas actividades con motivo del día mundial de la salud).

Característica	AGS	AGM	AGP
Alimentos donde se encuentra.			
Comportamiento en el organismo / Relación con el colesterol.			
Recomendación para su consumo.			
Tipo de estructura (rígida / flexible)			

## FICHA N°2: Las grasas en el rótulo

### Objetivos:

- Identificar los alimentos con grasas ocultas como snacks, golosinas, etc. en el grupo de alimentos de consumo con "moderación".
- Identificar las grasas en el rótulo de los alimentos.

*Contenido curricular:* Cs. Naturales / Cuidado de la salud.

### Actividad:

Pedir con anticipación a los alumnos envases de alimentos que contengan el rótulo o simplemente copiarlo, según las siguientes consignas:

- Alimentos fuente de grasa (aceite vegetal, manteca, margarina, etc.).
- Alimentos con "grasas escondidas", es decir, que contengan como ingrediente algún tipo de grasas (alfajores, galletitas, palitos salados, salchicha, hamburguesa, queso, etc).

Deben identificar a través del rotulado de cada envase:

- 1) El tipo de grasas (saturadas, mono, poliinsaturadas, colesterol y grasas trans) presentes en ellos.
- 2) La cantidad de grasa por porción y su relación con el VD (valor diario).

### Reflexión:

En grupo pensar:

¿Cómo es mi alimentación en relación a las grasas?

¿Qué cambios podría hacer para mejorar la calidad de mi alimentación? (Por ejemplo, si mis snacks son solamente alfajores, papas fritas, galletitas, palitos salados, puedo reemplazarlos por frutas frescas, frutas desecadas, barras de cereal...)

# 7

## ALIMENTOS SALUDABLES EN LA ESCUELA

### NIVEL 1

#### FICHA N° 1: Los snacks van a la escuela

*Objetivos:*

- Reconocer los distintos grupos de alimentos.
- Identificar los alimentos de cada grupo que se puedan utilizar como "snack" en la escuela.
- Identificar la calidad de los alimentos disponibles en la escuela.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: la alimentación.

*Actividad:*

Según cada grupo de alimentos realizar las siguientes consignas:

- Dibujar o escribir tu alimento favorito. Ej: grupo de carnes, alimento preferido milanesa.
- Dibujar o escribir un alimento que sea bueno para comer como snack. Ej: grupo de carnes, alimento snack sandwich de carne o huevo duro.

Grupos de Alimentos	Alimento " favorito "	Snack
Grupo Carnes y Huevos 		
Grupo Vegetales 		
Grupo Frutas 		
Grupo Cereales y Legumbres 		
Grupo Lácteos 		

*Reflexión:*

Luego de la actividad, entre todos, reflexionar sobre los snacks que se adquieren en la escuela o llevan de su casa.

¿Cómo se podría hacer para incorporar otras opciones saludables de snacks (con las ideas que surgieron en la actividad)?

**FICHA N° 2: Adivine el snack***Objetivos:*

- Reconocer los distintos grupos de alimentos
- Crear opciones de snacks saludables para mejorar la calidad de alimentos disponibles en la escuela.
- Diferenciar los snacks saludables de los snacks para “consumir con moderación”.

*Contenido curricular:* Cs. Naturales: la alimentación.

*Actividad:*

Cada alumno deberá crear, según las consignas que figuran a continuación, una tarjeta con el nombre de un snack y la forma de preparación en caso de ser necesario.

Deberá haber snacks de todos los grupos de alimentos (cereales y legumbres, carnes y huevos, lácteos, frutas, verduras, grasas y aceites vegetales y azúcares y dulces).

No todos deben ser snacks saludables.

Los alumnos se dividirán en equipos. Un representante (de a un equipo por vez) pasará al frente y tomará una tarjeta sin que sus compañeros la vean.

El resto del equipo contará con dos minutos de tiempo, en el cual deberá realizar preguntas sobre las características del snack para adivinarlo. Sólo se podrá responder con SI o NO.

Las preguntas deberán respetar las siguientes pautas:

- Sobre grupos de alimentos y sus características (Ej: ¿tiene fibra? ¿tiene calcio? ¿es de todos los días?).
- No podrán responder sobre alimentos específicos (Ej: ¿es una manzana?).
- Características de consumo (Ej: ¿se come con la mano? ¿necesita guardarse en la heladera?).
- Su presencia o no en la escuela (Ej.: ¿está en nuestro kiosco?).

*Reflexión:*

Luego del juego, entre todos, reflexionar sobre los snacks que se adquieren en la escuela o llevan de su casa.

¿Cómo se podría hacer para incorporar otras opciones saludables de snacks (con las ideas que surgieron en la actividad)?

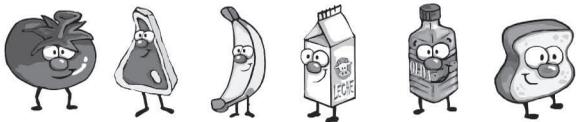
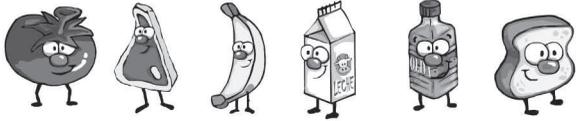
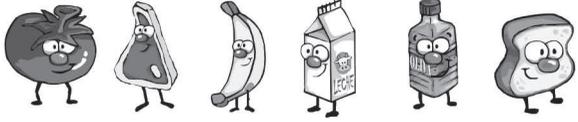
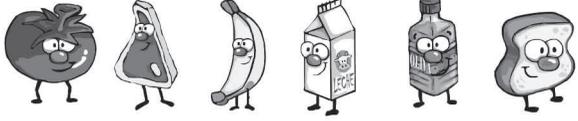
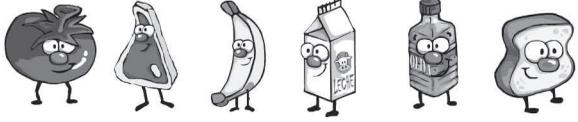
**FICHA N° 3: Los menús saludables de la semana***Objetivos:*

- Reconocer los distintos grupos de alimentos y su implementación en una alimentación saludable y variada.
- Identificar la calidad de los alimentos de los alimentos disponibles en la escuela.

*Contenido curricular:* Cs. Naturales: la alimentación.

*Actividad:*

Los alumnos planifican los menús (plato principal y postre) del comedor de la escuela para consumir durante una semana completando el cuadro, que figura a continuación. Cada menú deberá incluir por lo menos 5 grupos de alimentos. Se deben redondear los grupos de alimentos que contiene cada uno.

Menús	Grupo de alimentos
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	

*Reflexión:*

Pensando en los menús del comedor de tu escuela ¿cuáles son los grupos de alimentos que más se consumen?

## NIVEL 2

### FICHA N° 1: Adivine el snack

#### Objetivos:

- Reconocer los distintos grupos de alimentos.
- Crear opciones de snacks saludables para mejorar la calidad de los alimentos disponibles en la escuela.
- Diferenciar los snacks saludables de los snacks para “consumir con moderación”.

*Contenido curricular:* Cs. Naturales: la alimentación.

#### Actividad:

Cada alumno deberá crear, según las consignas que figuran abajo, una tarjeta con el nombre de un snack y la forma de preparación en caso de ser necesario.

Deberá haber snacks de todos los grupos de alimentos (cereales y legumbres, carnes y huevos, lácteos, frutas, verduras, grasas y aceites vegetales y azúcares y dulces).

No todos deben ser snacks saludables.

Los alumnos se dividirán en equipos. Un representante (de a un equipo por vez) pasará al frente y tomará una tarjeta sin que sus compañeros la vean.

El resto del equipo contará con dos minutos de tiempo, en el cual deberá realizar preguntas sobre las características del snack para adivinarlo. Sólo se podrá responder con SI NO.

Las preguntas deberán respetar las siguientes pautas:

- Sobre grupos de alimentos y sus características (Ej.: ¿tiene fibra? ¿tiene calcio? ¿es de todos los días?).
- No podrán responder sobre alimentos específicos (Ej.: ¿es una manzana?).
- Características de consumo (Ej.: ¿se come con la mano? ¿necesita guardarse en la heladera?).
- Su presencia o no en la escuela (Ej.: ¿está en nuestro kiosco?).

#### Reflexión:

Luego del juego, entre todos, reflexionar sobre los snacks que se adquieren en la escuela ó llevan de su casa.

¿Cómo se podría hacer para incorporar otras opciones saludables de snacks (con las ideas que surgieron en la actividad?)

### FICHA N°2: Los menús saludables de la semana

#### Objetivos:

- Reconocer los distintos grupos de alimentos y su implementación en una alimentación saludable y variada.
- Identificar la calidad de los alimentos de los alimentos disponibles en la escuela.

*Contenido curricular:* Cs. Naturales / La alimentación.

*Actividad:*

Los alumnos deberán planificar los menús (plato principal y postre) del comedor de la escuela para consumir durante una semana completando el cuadro, que figura a continuación. Cada menú deberá incluir por lo menos 5 grupos de alimentos. Se deben completar al lado de cada menú los grupos de alimentos que incluye cada uno.

Para enriquecer la actividad, se puede pedir a los alumnos que armen dos menús semanales, uno para invierno y otro para verano, teniendo en cuenta también la estacionalidad y el tipo de preparaciones.

Menús	Grupos de alimentos presentes en los menús
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	

*Reflexión:*

Pensando en los menús del comedor de tu escuela ¿cuáles son los grupos de alimentos que más se consumen?

# 8

## ROTULADO DE ALIMENTOS, UNA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL

---

### NIVEL 1

#### FICHA N°1: Creando rótulos

##### *Objetivos:*

- Reconocer las partes principales que componen el rotulado: nombre del producto, ingredientes, peso, fecha de vencimiento, instrucciones de uso, instrucciones de conservación.

*Contenido curricular:* Lengua: portadores de textos cotidianos.

##### *Actividad:*

En equipos, los alumnos deberán elegir una receta. A partir de ella, deberán crear un rotulo para la preparación elegida contemplando las diferentes partes que componen a un rótulo.

Ejemplo:

**Receta:** Postre de leche

##### **Información del rotulado:**

- **Nombre comercial:** "Riquísimo".
- **Nombre del producto:** postre a base de leche.
- **Ingredientes:** leche entera, azúcar, almidón de maíz y esencia de vainilla.
- **Peso neto:** 400g.
- **Fecha de vencimiento:** 22/05/06
- **Instrucciones de conservación:** guardar tapado en la heladera.

##### *Sugerencia:*

- *Puede extenderse la actividad con la realización de las recetas en un taller de cocina.*
- *Si la escuela produce alimentos se pueden realizar los rótulos de los mismos.*

### NIVEL 2

#### FICHA N°1: Creando rótulos

##### *Objetivos:*

- Reconocer las partes principales que componen el rotulado: nombre del producto, ingredientes, peso, fecha de vencimiento, instrucciones de uso, instrucciones de conservación.

*Contenido curricular:* Lengua: portadores de textos.

*Actividad:*

En equipos, los alumnos deberán elegir una receta. A partir de ella, deberán crear un rótulo para la preparación elegida contemplando las diferentes partes que componen a un rotulo.

Ejemplo:

**Receta:** Postre de leche

**Información del rotulado:**

- **Nombre comercial:** "Riquísimo".
- **Nombre del producto:** postre a base de leche.
- **Ingredientes:** leche entera, azúcar, almidón de maíz y esencia de vainilla.
- **Peso neto:** 400g.
- **Fecha de vencimiento:** 22/05/06
- **Instrucciones de conservación:** guardar tapado en la heladera.

*Sugerencia:*

- *Puede extenderse la actividad con la realización de las recetas en un taller de cocina.*
- *Si la escuela produce alimentos se pueden realizar los rótulos de los mismos.*

## FICHA N°2: El rotulado en los alimentos

*Objetivos:*

- Identificar las distintas partes de la información nutricional: nutrientes, porciones, valor diario, "claims" (información adicional).

*Contenido curricular:* Matemática: operaciones con números decimales.

*Actividad:*

Organizar a los alumnos por equipos y pedirles envases de alimentos o, en su defecto, la copia del rótulo o información nutricional de: lácteos (leche, yogur, quesos enteros y descremados), cereales (fideos, galletitas dulces y saladas de distinto tenor graso, arroz blanco, arroz integral, harina, barras de cereal), carnes (salchichas, hamburguesas, carnes congeladas), frutas y vegetales (enlatados, congelados, secos), grasas (aceites vegetales, mayonesa, crema de leche, manteca, margarina), azúcares y dulces (alfajores, galletitas, caramelos, dulce de leche, mermelada). Realizar las siguientes consignas:

- a. Identificar las porciones de cada producto (cantidad por envase, tamaño de la porción).
- b. Ordenar los lácteos de mayor a menor según su contenido de calcio por porción.
- c. Ordenar los cereales de menor a mayor según el contenido de energía por porción.
- d. Ordenar las carnes de menor a mayor según su contenido de grasas por porción.
- e. Ordenar las frutas y vegetales según su contenido en fibra por porción.
- f. Ordenar los azúcares y dulces según su contenido en energía por porción.

*Reflexión:*

Una vez analizados los rótulos, observar si existe en alguno de ellos algún "claim" o información adicional.

**FICHA N°3: Conocer ayuda a elegir mejor***Objetivos:*

- Estimular el sentido crítico ante los mensajes publicitarios.

*Contenido curricular:* Lengua: texto informativo

*Actividad:*

A partir de las siguientes publicidades radiales de alimentos responder a las preguntas con la ayuda del Cuadro 1 de la página 64 de la Guía:

- PAN CESNICITO: ¡SI NO LO COMES TE QUEDAS CHIQUITO!
- PAN CESNICITO CON FIBRA NATURAL, AYUDA AL FUNCIONAMIENTO INTESTINAL.
- ¡CON PAN CESNICITO CON FIBRA NATURAL, TU INTESTINO VA A FUNCIONAR FENOMENAL!

*Preguntas:*

¿Qué mensaje transmiten?

¿Se respeta la disposición sobre publicidad de alimentos? ¿En qué casos?

¿Cuál podría ser un mensaje publicitario adecuado? ¿Por qué?

*Reflexión:*

En grupo, pensar sobre los mensajes de las publicidades de alimentos a las cuales los chicos están expuestos (televisión, radio, internet, revistas, etc.).

**FICHA N°4: El rotulado para elegir mejor***Objetivos:*

- Identificar las distintas partes de la información nutricional: nutrientes, porciones, valor diario, "claims" (información adicional) y aplicarlo a la alimentación diaria.

*Contenido curricular:* Lengua: portadores de textos cotidianos / Matemática: operaciones con números decimales.

*Actividad:*

Con los rótulos como herramienta, armar dos ejemplos de merienda que aporte al menos dos grupos de alimentos y que cumplan con las siguientes consignas:

Merienda	
Días de semana	Fin de semana
• Calcio 40% VD	• Energía 25% VD

**Nota:** tener en cuenta que el grupo de los lácteos aporta calcio. Por ejemplo, un pote de yogur aporta aproximadamente 200 mg de calcio que equivale al 20% del VD.

*Reflexión:*

Cada uno piensa en su propia merienda y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Meriendo todos los días?
- ¿Qué grupos de alimentos incluyo en ellas?
- ¿Cómo calificaría a las porciones de cada grupo? (adecuadas o no, según el valor diario recomendado).

# 9

## MENOS COSTO MÁS NUTRICIÓN

---

### NIVEL 1

#### FICHA N°1: Aprovechando al máximo los alimentos

##### *Objetivos:*

- Reconocer la posibilidad de aprovechamiento de los alimentos.

*Contenido curricular:* Ciencias sociales: población y actividades económicas.

##### *Actividad:*

Con la ayuda de padres, abuelos o docentes, los alumnos deben buscar recetas de una o diversas preparaciones en las cuales se utilicen todas las partes comestibles de los siguientes alimentos:

- ACELGA: hojas y tallos.
- MANZANA O PERA: pulpa, cáscara y semillas.
- REMOLACHA: raíz y hojas.

##### *Reflexión:*

Compartir entre todos los alumnos las recetas y reflexionar sobre la utilización de todas las partes comestibles de los alimentos.

***Sugerencia:*** Se puede incorporar cualquier otro alimento que se aproveche en su totalidad, de acuerdo a la disponibilidad de cada región.

#### FICHA N°2: Envases y costo de los alimentos

##### *Objetivos:*

- Reconocer las diferentes formas de presentación de un mismo alimento y la relación con su costo.

*Contenido curricular:* Ciencias sociales: población y actividades económicas.

##### *Actividad:*

Los alumnos, por equipos deberán investigar los precios de los siguientes alimentos, y luego los deberán ordenar de mayor a menor según su costo.

- 1 KG DE ARROZ BLANCO CAROLINA EN BOLSA
- 1 KG DE ARROZ BLANCO CAROLINA EN CAJA
- 1 KG DE ARROZ BLANCO CAROLINA SUELTO
- 1 LITRO DE LECHE ENTERA EN SACHET
- 1 LITRO DE LECHE ENTERA EN CARTÓN
- 1 LITRO DE LECHE ENTERA EN BOTELLA

*Reflexión:*

Luego de la puesta en común, responder las siguientes preguntas:

¿En las tres presentaciones el alimento tiene el mismo costo?

¿En todas las presentaciones el alimento tiene las mismas propiedades nutricionales?

¿Cuál de los envases es el más económico en cada caso?

A tu criterio ¿cuál sería el motivo por el que aumento el costo?

**Sugerencia:** El docente puede averiguar o inventar los precios de los alimentos.

## NIVEL 2

### FICHA N°1: Costo de los desayunos y su calidad nutricional

*Objetivos:*

- Reconocer las variaciones del costo de acuerdo a la forma de presentación, marca y precio por unidad, y su relación con la calidad nutricional.

*Contenido curricular:* Ciencias sociales: población y actividades económicas / Ciencias naturales: ¿Por qué comemos? ¿Qué comemos? / Matemática: operaciones con números decimales.

*Actividad:*

Los alumnos se dividen en grupos. Previamente deben investigar sobre los precios de los alimentos de los grupos de lácteos, cereales y frutas para idear opciones de desayuno, teniendo en cuenta las diferentes formas de presentación (sachet, bolsa, caja de cartón, etc.), distintas marcas y cantidades (ej: un litro de yogur vs. un pote de yogur).

Con la información recolectada, deberán crear una opción de desayuno de alto costo y otra de bajo costo utilizando los grupos de alimentos investigados. Luego, se ponen en común recetas y costos y se elige al equipo ganador.

*Reflexión:*

Pensando en los costos de ambos desayunos: ¿a mayor costo (marca, cantidad y formas de presentación) mayor valor nutricional? Justifique la respuesta.

**Sugerencia:** El docente puede averiguar o inventar los precios de los alimentos.

### FICHA N° 2: Calculamos para ahorrar

*Objetivos:*

- Reconocer las variaciones del costo de acuerdo a la forma de presentación, marca y precio por unidad, y su relación con la calidad nutricional.

*Contenido curricular:* Ciencias sociales: población y actividades económicas / Ciencias naturales: ¿Por qué comemos? ¿Qué comemos? / Matemática: operaciones con números decimales.

*Actividad:*

Averiguar los precios de los siguientes alimentos según cantidad (unidad, kilo o litro) y formas de presentación (sachet, caja, bolsita, etc.):

- Arroz blanco en caja y en bolsita.
- Aceite de maíz o mezcla en botella de plástico y lata.
- Leche en cartón, sachet y botella.

Luego, con la información recolectada:

- Calcular el precio por porción de cada alimento.
- Comparar la información nutricional por porción del mismo alimento. Ej. arroz blanco en bolsita vs. arroz blanco en caja.

*Reflexión:*

Entre todos, pensar cuáles son las alternativas más económicas para consumir alimentos de calidad nutricional.

**Sugerencia:** El docente puede averiguar o inventar los precios de los alimentos.

### FICHA N° 3: Rindiendo al máximo

*Objetivos:*

- Reconocer las variaciones del costo de acuerdo a la forma de presentación, marca y precio por unidad y su relación con la calidad nutricional.
- Identificar la parte comestible y el desperdicio de un alimento.

*Contenido curricular:* Ciencias sociales: población y actividades económicas / Ciencias naturales: ¿Por qué comemos? ¿Qué comemos? / Matemática: operaciones con números decimales.

*Actividad:*

Juan debe hacer rendir su dinero al máximo. Le pidieron que compre, para que cada uno de los cuatro comensales pueda comer, un total de 150 g de carne por persona. Según las opciones que figuran en la pizarra de la carnicería ¿cuál le convendrá comprar?

#### LISTA DE PRECIOS POR KG

- |                              |        |
|------------------------------|--------|
| • Carne picada especial..... | \$11.- |
| • Asado.....                 | \$8.-  |
| • Bife angosto.....          | \$10.- |
| • Peceto.....                | \$16.- |

---

Para la elección Juan también tendrá que tener en cuenta lo siguiente:

- Del total del asado se consume sólo la mitad (50%).
- El pececito y la carne picada se consumen en su totalidad (100%).
- Del total del bife angosto se consumen tres cuartas partes del total (65% aprox.).

*Reflexión:*

¿Todos los cortes de carne tienen el mismo rendimiento (desperdicio de huesos y grasa)?  
¿El precio más barato es indicador de rendimiento y calidad? Justifique su respuesta.

FICHA N° 4: Rindiendo al máximo

*Objetivos:*

- Reconocer las variaciones del costo de acuerdo a la forma de presentación, marca y precio por unidad. y su relación con la calidad nutricional.
- Identificar la parte comestible y el desperdicio de un alimento.

*Contenido curricular:* Ciencias sociales: población y actividades económicas / Ciencias naturales: ¿Por qué comemos? ¿Qué comemos? / Matemática: operaciones con números decimales.

*Actividad:*

Analizando el menú de la escuela, que figura a continuación, rediseñarlo de manera de disminuir su costo pero conservando las propiedades nutricionales. Tener en cuenta para esto los alimentos locales disponibles, la estacionalidad, la autoproducción (huerta, producción ganadera, avícola, etc.) y el rendimiento de los alimentos.

**Almuerzo:**

- Tira de asado con ensalada de lechuga, espinaca, tomate, remolacha y zanahoria.
- Frutillas con jugo de naranja y azúcar.

*Reflexión:*

Entre todos reflexionar como se puede economizar sin dejar de lado el valor nutricional si se tiene en cuenta el costo de los alimentos, disponibilidad de alimentos locales, rendimiento, etc.

*Sugerencias:* el docente puede crear distintos menús de acuerdo a la estacionalidad y localidad para seguir trabajando el tema con los alumnos.

# 10

## ALIMENTOS SEGUROS

### NIVEL 1

#### FICHA N°1: Ordenar las reglas de oro para evitar la contaminación

*Objetivos:*

- Identificar las pautas necesarias para lograr una adecuada higiene alimentaria.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: normas de higiene. La alimentación.

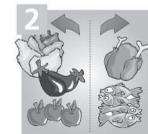
*Actividad:*

Unir con flechas el texto con la imagen que corresponda (los 5 pasos de oro):

1. Utilizar tablas diferentes para cortar, una para los alimentos listos para consumir (pan, verduras, etc.) y otra para los alimentos crudos (carnes, pescados, etc.).



2. Si no es potable, hervir el agua durante 3 minutos.



3. Guardar los alimentos frescos (yogur, carnes, leche, etc.) en la heladera y los secos (fideos, arroz, yerba, etc.) en la alacena.



4. Cocinar los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes.



5. Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.



6. Las carnes estarán bien cocidas cuando no estén rojizas.

7. Los restos de la comida (ej. pastel de papa) no deben quedar fuera de la heladera por más de 2 horas.

*Reflexión:*

¿Cuántas de estas reglas conocía? ¿Cuáles se aplican en mi casa/escuela?

**FICHA N° 2: La conservación a través del tiempo***Objetivos:*

- Identificar las pautas necesarias para lograr una adecuada higiene alimentaria.

*Contenido curricular:* Ciencias Sociales: Cultura y espacio geográfico / Ciencias naturales: ¿de dónde viene lo que comemos?

*Actividad:*

Investigar los modos de conservación de los alimentos que se utilizaron en el actual territorio argentino a lo largo del tiempo, tanto entre los pueblos aborígenes como entre los criollos, y separarlos por grupos de alimentos.

*Reflexión:*

Hay múltiples formas de conservar los alimentos. ¿Qué es lo común entre todas ellas? (Rta: retrasar la acción de los microorganismos de descomposición sobre los alimentos).  
¿Cuáles son las más comunes en tu región?

**FICHA N° 3: Ayudando a Mónica en la higiene de los alimentos***Objetivos:*

- Identificar las pautas necesarias para lograr una adecuada higiene alimentaria.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: normas de higiene. La alimentación.

*Actividad:*

Leer la siguiente historia “De compras con Mónica” y luego responder las preguntas que figuran abajo:

*Mónica, una de las encargadas del comedor de la escuela salió apurada a comprar la leche que le hacía falta para preparar la merienda de la tarde, al almacén de don Fermín. En el almacén Mónica compro la leche, como estaba sin los anteojos no pudo leer la fecha de vencimiento.*

*Llego a la escuela a las corridas porque no llegaba a tiempo a preparar el almuerzo y en el apuro dejo la leche sobre la mesada y enseguida se puso a cocinar. Rapidito saco de la heladera la carne, los tomate y la lechuga. Sobre la tabla colocó la carne para desgrasarla y condimentarla bien y luego la llevo a cocinar. En la misma tabla corto la cebolla, el tomate y la lechuga para hacer la ensalada. Mientras cortaba la verdura escucho que Remolón, su gato mimado, rascaba la puerta y enseguida lo dejó entrar y le hizo unas caricias. En seguida continuó preparando la ensalada así llegaba a tiempo para el almuerzo.*

¿Cumplió Mónica con las reglas de oro para mantener la higiene de los alimentos?  
¿Qué consejo le darías a Mónica en cada caso?

*Reflexión:*

¿Qué diría mi propia historia, si escribiera una parecida a la de Mónica? ¿Qué “reglas de oro” me costaría respetar más?

**Sugerencia:** los alumnos pueden redactar su propia historia y, en común, pueden encontrar los errores.

## NIVEL 2

### FICHA N° 1: La conservación a través del tiempo

*Objetivos:*

- Identificar las pautas necesarias para lograr una adecuada higiene alimentaria.

*Contenido curricular:* Ciencias Sociales: Cultura y espacio geográfico / Ciencias naturales: ¿de dónde viene lo que comemos?

*Actividad:*

Investigar los modos de conservación de los alimentos que se utilizaron en el actual territorio argentino a lo largo del tiempo, tanto entre los pueblos aborígenes como entre los criollos, y separarlos por grupos de alimentos.

*Reflexión:*

Hay múltiples formas de conservar los alimentos. ¿Qué es lo común entre todas ellas?  
(Rta: retrasar la acción de los microorganismos de descomposición sobre los alimentos)  
¿Cuáles son las más comunes en tu región?

### FICHA N° 2: Ayudando a Mónica en la higiene de los alimentos

*Objetivos:*

- Identificar las pautas necesarias para lograr una adecuada higiene alimentaria.

*Contenido curricular:* Ciencias naturales: normas de higiene. La alimentación.

*Actividad:*

Leer la siguiente historia “De compras con Mónica” y luego responder las preguntas que figuran abajo:

Mónica, una de las encargadas del comedor de la escuela salió apurada a comprar la leche que le hacía falta para preparar la merienda de la tarde, al almacén de don Fermín. En el almacén Mónica compro la leche, como estaba sin los anteojos no pudo leer la fecha de vencimiento.

Llego a la escuela a las corridas porque no llegaba a tiempo a preparar el almuerzo y en el apuro dejo la leche sobre la mesada y enseguida se puso a cocinar. Rapidito saco de la heladera la carne, los tomate y la lechuga. Sobre la tabla colocó la carne para desgrasarla y condimentarla bien y luego la llevo a cocinar. En la misma tabla corto la cebolla, el tomate y la lechuga para hacer la ensalada. Mientras cortaba la verdura escucho que Remolón, su gato mimado, rascaba la puerta y enseguida lo dejó entrar y le hizo unas caricias. En seguida continuó preparando la ensalada así llegaba a tiempo para el almuerzo.

- ¿Cumplió Mónica con las reglas de oro para mantener la higiene de los alimentos?
- ¿Qué consejo le darías a Mónica en cada caso?

*Reflexión:*

¿Qué diría mi propia historia, si escribiera una parecida a la de Mónica? ¿Qué “reglas de oro” me costaría respetar más?

**Sugerencia:** los alumnos pueden redactar su propia historia y, en común, pueden encontrar los errores.

### FICHA N° 3: Creando una noticia

*Objetivos:*

- Reconocer en situaciones de la vida cotidiana los factores vinculados a la contaminación de los alimentos y a la prevención de la misma.

*Contenido curricular:* Lengua: lectura de los medios de comunicación social - Entrevista.

*Actividad:*

Los alumnos deben investigar causas y consecuencias de las ETA's. Las fuentes de información pueden ser: libros de texto, Internet, entrevistas a personal del centro de salud cercano, revistas, etc.

Una vez finalizada la investigación, los alumnos deberán escribir la información encontrada en forma de nota periodística, utilizando algunos de los siguientes títulos:

- Aunque no los veamos los microorganismos siempre están.
- Otra vez la carne mal cocida cobró una nueva víctima.
- Los vecinos del barrio sufrieron nuevamente por el agua contaminada.
- De nuevo la mayonesa casera fue causa de un disgusto.

**Nota para el docente:** en función a los temas investigados o a la realidad local el docente puede sugerir otros títulos para la nota.

*Reflexión:*

¿Conozco algún caso cercano de ETAs? (Algún familiar / amigo / vecino)

¿Cómo evitar que se repita? (Repasar los 5 pasos para prevenir la contaminación).

# ACTIVIDADES PREMIUM

---

Estas actividades tienen por objetivo integrar los conocimientos de nutrición aprendidos durante el año. No están divididas por niveles ya que cada actividad puede ser adaptada, a uno y otro nivel, según el grado de complejidad que se le quiera dar.

## RECETARIO VIAJERO

### *Actividad:*

Esta actividad consiste en una carpeta que partirá de la escuela a cada hogar, durante un plazo previamente pautado. Cada vez que la carpeta llega a un hogar, el niño junto a su familia eligen recetas, que cumplan con las consignas que luego se detallarán, y las incluirán en la carpeta.

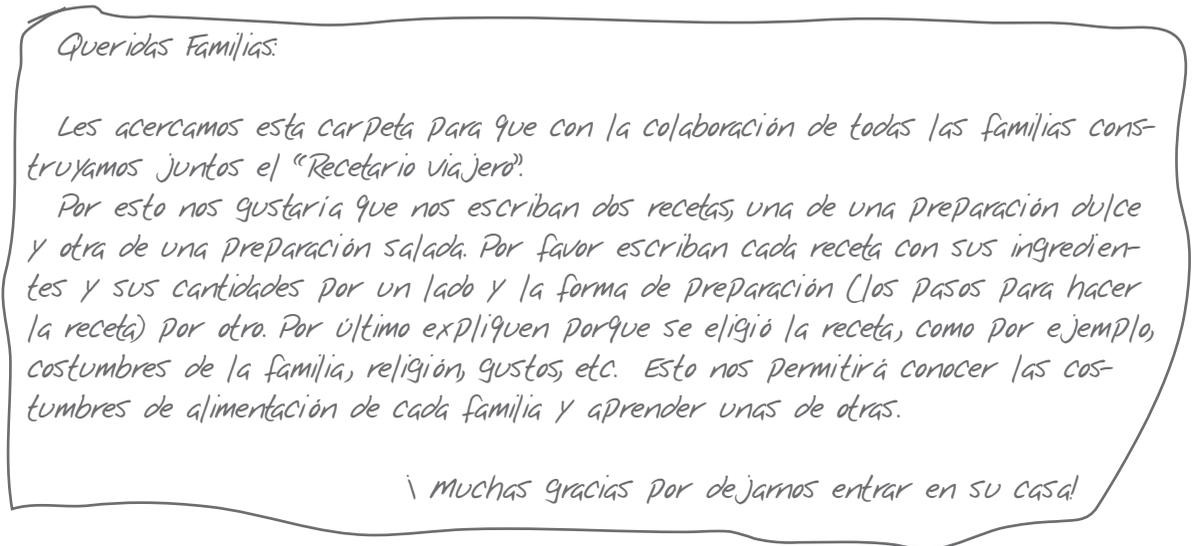
El objetivo final es que cada alumno a fin de año arme su propio recetario con todas las recetas presentadas en el recetario viajero, para entregar a su familia como regalo de fin de curso.

### *Desarrollo:*

1. Diseñar en clase con los niños la carpeta que contendrá una hoja con la consigna general y hojas en blanco para completar por cada familia.
2. Establecer un cronograma indicando las fechas en que cada alumno deberá llevar la carpeta a su casa y regresarla a la escuela. Podrá realizarse sobre una cartulina y colocarse en las paredes del aula para supervisar el cumplimiento.
3. Cada alumno deberá contar con un material (carpeta, cuaderno, hojas sueltas atadas o abrochadas, etc.) especialmente asignado, para copiar las recetas que se irán incorporando durante el año. Este material será entregado como regalo de fin de año a las familias, por lo cual, se podrá decorar, dibujar, crear un índice, realizar una tapa, agrupar las recetas por grupos de alimentos, etc. con la ayuda de los docentes de distintas áreas (plástica, lengua, etc.).
4. Cada vez que la carpeta vuelva de un hogar, el docente compartirá con los alumnos las nuevas recetas y el motivo por el cual la familia la eligió. Además deberán identificar el grupo de alimentos que pertenece el ingrediente principal. (Ej. En el guiso de arroz el ingrediente principal es el arroz que pertenece al grupo de alimentos de los cereales).
5. Luego de la puesta común cada alumno en su material ya asignado, deberá copiar la receta y dibujar el icono que corresponda al grupo de alimentos identificado anteriormente.

En la primera hoja de la carpeta deberá figurar la consigna general para que cada familia complete según lo indicado en la Figura 1.

Figura 1: Primera hoja del "Recetario Viajero"



### CONCURSO PUBLICITARIO: "Compra rico, barato y sobretodo... NUTRITIVO"

#### Actividad:

La actividad consiste en realizar por equipos una campaña publicitaria, que puede ser radial, televisiva o gráfica, sobre un grupo de alimentos con el objetivo de promocionar su consumo teniendo en cuenta los ítems que se detallan más abajo. Los trabajos se deben exponer ante el resto de la escuela y los docentes deben hacer de jurado seleccionado un ganador o estableciendo categorías de premios (primer premio, "más original", "mejor producción", etc.).

#### Desarrollo:

1. El docente deberá sortear el grupo de alimento con el que trabajará cada equipo.
2. Los integrantes del equipo deberán elegir que tipo de campaña publicitaria (gráfica, televisiva o radial) realizarán.
3. Todas las publicidades tendrán que abarcar los siguientes ítems: nutriente principal, beneficios, opciones económicas, cuidados de manipulación e higiene y todos los alimentos y preparaciones que se pueden comer dentro de ese grupo. Ejemplo del grupo de cereales: nutriente principal-hidrato de carbono complejo, beneficio-energía para realizar las actividades, opciones económicas-polenta, cuidados de manipulación e higiene-guardar el arroz bien cerrado (frasco, bolsita con broche, etc.) en un lugar fresco y seco, preparaciones-guiso de fideos, alimentos dentro del grupo arroz, pan, polenta, etc.

**Sugerencia:** para la presentación de todos los trabajos se podrá asignar un día y realizar una "JORNADA DE ALIMENTACION SALUDABLE" en el ámbito escolar. Luego entre toda la escuela se hará la votación para elegir el o los trabajos ganadores.

## CONCURSO GASTRONÓMICO: "PAN Super-Nutritivo"

### Actividad:

Realizar el concurso del "Pan Super-Nutritivo". Los alumnos en equipos deberán investigar y crear una receta de un pan nutritivo, según las consignas explicadas más abajo, que luego deberán cocinar. En clase se hará la degustación y el jurado deberá dictaminar el pan ganador.

### Desarrollo:

1. Por equipos los alumnos deberán realizar un pan nutritivo, para lo cual, deberán tener en cuenta los siguientes ítems:
  - Incorporar algunos de los alimentos de "todos los días" (recordar que mayor variedad es igual a más calidad).
  - Se podrá también enriquecer el pan utilizando distintos tipos de cereales (avena, centeno, harina de maíz, etc.).
  - Tener en cuenta que el agregado de azúcar en grandes cantidades o de grasas saturadas (origen animal como manteca o grasa animal) puede bajar la calidad del pan por ser dos factores que en exceso no son recomendables para una alimentación saludable.
  
2. Para realizar esta tarea deberán investigar (libros de cocina, recetas de revistas, recetas de algún familiar o conocido, Internet, etc.) primero distintas recetas de panes, para crear su propio pan nutritivo.
  
3. Una vez definida la receta se deberá redactar de la siguiente forma: 1) ingredientes con sus cantidades en unidad de medida (gramos, cm<sup>3</sup>, etc.), 2) preparación detallando cada paso necesario para llevar a cabo la receta y sumándole además todos los cuidados necesarios para mantener la higiene.
  
4. El paso siguiente es hacer el pan, ya sea en la casa o si hay posibilidades en la escuela, para comenzar el concurso y competir con los otros equipos. En la medida de las posibilidades lo ideal sería probar antes del concurso la receta para hacer los ajustes que sean necesarios y que no ocurran ningún imprevisto el día del concurso.
  
5. El jurado deberá estar formado por lo menos por dos docentes. Para el puntaje deberán tener en cuenta los siguientes aspectos a la hora de calificar cada pan junto con la receta en mano:
  - Sabor: puntaje del 1 al 10
  - Aspecto/ presentación: puntaje del 1 al 10
  - "Alimentos de todos los días" incorporados: 2 a 3 alimentos – 5 puntos / 4 a 5 alimentos – 8 puntos / 6 alimentos – 10 puntos
  - Cantidad de azúcar incorporada (sumar el total de los ingredientes y sacar el porcentaje del peso del azúcar\*): mayor al 10% – 0 puntos / menor al 10% - 8 puntos / 0% - 10 puntos.
  - Cantidad de grasas saturadas incorporadas (sumar el total de los ingredientes y sacar el porcentaje del peso de la materia grasa\*): mayor al 10% – 0 puntos / menor al 10% - 8 puntos / 0% - 10 puntos.

**\*Ejemplo:** harina 800 g, azúcar 50g, grasa de pella 20g. El peso de los ingredientes en total es 870g, con lo cual el porcentaje de azúcar es 5.7 % y el de la grasa de pella (animal) es de 2.3%.

6. Al finalizar la exposición el jurado realizará una evaluación verbal para compartir con el grupo los resultados y determinar el o los ganador.

**Sugerencia:** el cálculo de los valores porcentuales del azúcar y la grasa saturada puede realizarlo el jurado o los mismos alumnos al presentar la receta, que estará supeditado al nivel de los mismos.

### FERIA DE NUTRICION I: "Claves para una alimentación saludable"

*Actividad:*

Organizar una feria sobre "Alimentación saludable", en la cual cada visitante pueda conocer más sobre alimentos saludables, sus beneficios, formas de preparación y tenga la posibilidad de degustar distintos platos, entre otras actividades.

Para esto, los alumnos por equipos deberán armar stands, en los cuales, a través de distintos recursos como por ejemplo folletos, juegos interactivos, demostraciones de elaboración de recetas, se expongan los temas de mayor relevancia para la comunidad escolar.

Los stands pueden presentar distintos temas como consumo de calcio, higiene de la cocina, alimentación económica, promoción de hábitos saludables, snacks saludables, técnicas de potabilización del agua, promoción de la actividad física, grupo de alimentos, etc

EJEMPLO DE STAND DE "PROMOCION DE CONSUMO DE CALCIO":

- Folletos: Alimentos ricos en calcio, beneficios del consumo de calcio, necesidades de calcio según las distintas edades y sexos, etc.
- Degustación de bebidas a base de leche: leche chocolatada, leche saborizada con gelatina de frutas, mate cocido con leche, leche tibia con miel, leche fría con esencia de vainilla, licuados de fruta y leche, etc.

### FERIA DE NUTRICION II: "Alimentá tu sueño del negocio propio"

*Actividad:*

Realizar una feria en la que los alumnos vendan en stands productos alimenticios elaborados por ellos mismos. La venta en la feria implicará no sólo la elaboración del producto sino también el diseño del envase y la publicidad correspondiente.

*Desarrollo:*

#### **A- Elección y elaboración del producto**

1. Por equipos los alumnos deberán imaginar que son dueños de una pequeña empresa (Pyme) que elabora productos alimentarios.

2. Deberán elegir un producto a elaborar teniendo en cuenta:
  - costo de elaboración.
  - el ingrediente principal debe ser un “alimento de todos los días”.
  - envase adecuado para el producto final.
  - características adecuadas para la conservación y manipuleo del producto
3. Elaboración del producto
4. Elaboración del rótulo (ver capítulo 8 Guía)

#### **B- Realización de la feria**

1. Idear la publicidad gráfica (con carteles, folletos u otros recursos, en los stands o en diversos lugares de la escuela) difundiendo el valor nutricional y las características destacables del producto.
2. Prever las medidas de higiene y conservación necesarias según los requerimientos del producto (frío, lugar fresco y seco, etc.)

La actividad también permite que el docente incluya contenidos de contabilidad elemental, si lo considera conveniente. Esto puede realizarse agregando como ítem la exigencia de que lleven un libro contable sencillo que detalle ingresos y egresos de la “Pyme” que poseen. Los egresos pueden detallarse a partir del primero que el equipo realiza para “montar” la feria. Por ej.: fotocopias de libros de cocina, compras de ingredientes, etc.

Esta actividad también puede realizarse con el objetivo de juntar fondos con un fin común a la escuela.

***Sugerencia:** Los alumnos pueden elegir distintas “estrategias de marketing” durante la feria. Pueden dar a probar muestras de sus productos a potenciales compradores, pueden regalar a los compradores efectivos un librito de recetas elaborado por ellos, etc.*

### **COMEDOR ESCOLAR: “La alimentación sana no se toma recreo”**

#### *Actividad:*

Esta actividad tiene como objetivo desarrollar un plan de trabajo para la creación de un kiosco escolar saludable. Respetando los ítems que se describen más abajo los alumnos deberán armar todas las instrucciones necesarias para crear un kiosco saludable.

#### *Desarrollo:*

Por equipos los alumnos deberán desarrollar un plan de trabajo para la creación de un kiosco escolar saludable, teniendo en cuenta las siguientes pautas:

1. Nombrar los alimentos que se servirán en el comedor escolar.
2. Estrategias para promocionar el consumo de alimentos saludables..
3. Higiene del comedor: limpieza, conservación de alimentos, etc.

## OBRA DE TEATRO: UNA AVENTURA NUTRITIVA

### *Actividad:*

El objetivo de la actividad es que los alumnos escriban una historia sobre alimentación saludable – grupos de alimentos, eligiendo alguna de las opciones que se describirán a continuación o inventando alguna otra.

Una vez escrito el guión, con ayuda de los docentes, se podrá en marcha el montaje de la obra. Para esto será necesario que cada uno se encargue de distintas tareas para llevar a cabo la obra, como por ejemplo: musicalización, actuación, dirección, escenografía, iluminación, coreografía, prensa, etc.

### Opciones para el guión de la obra:

- ¡Una nave espacial cae en medio de la ciudad! Los extraterrestres se olvidaron las cápsulas que utilizan en su planeta para alimentarse y se sienten cansados y enfermos porque no saben qué comer.
- ¡El kiosco de la escuela se enfermó! Vino el doctor y le explicó que era por la calidad de los alimentos que había en su interior, y ahora no sabe cómo mejorarse.

## REVISTA “NUTRICIÓN PARA TODOS”

### *Actividad:*

Este proyecto consiste en la creación de una revista sobre nutrición. En conjunto toda la clase deberá colaborar en distintas secciones de la revista, que luego se compaginarán, para armar el ejemplar.

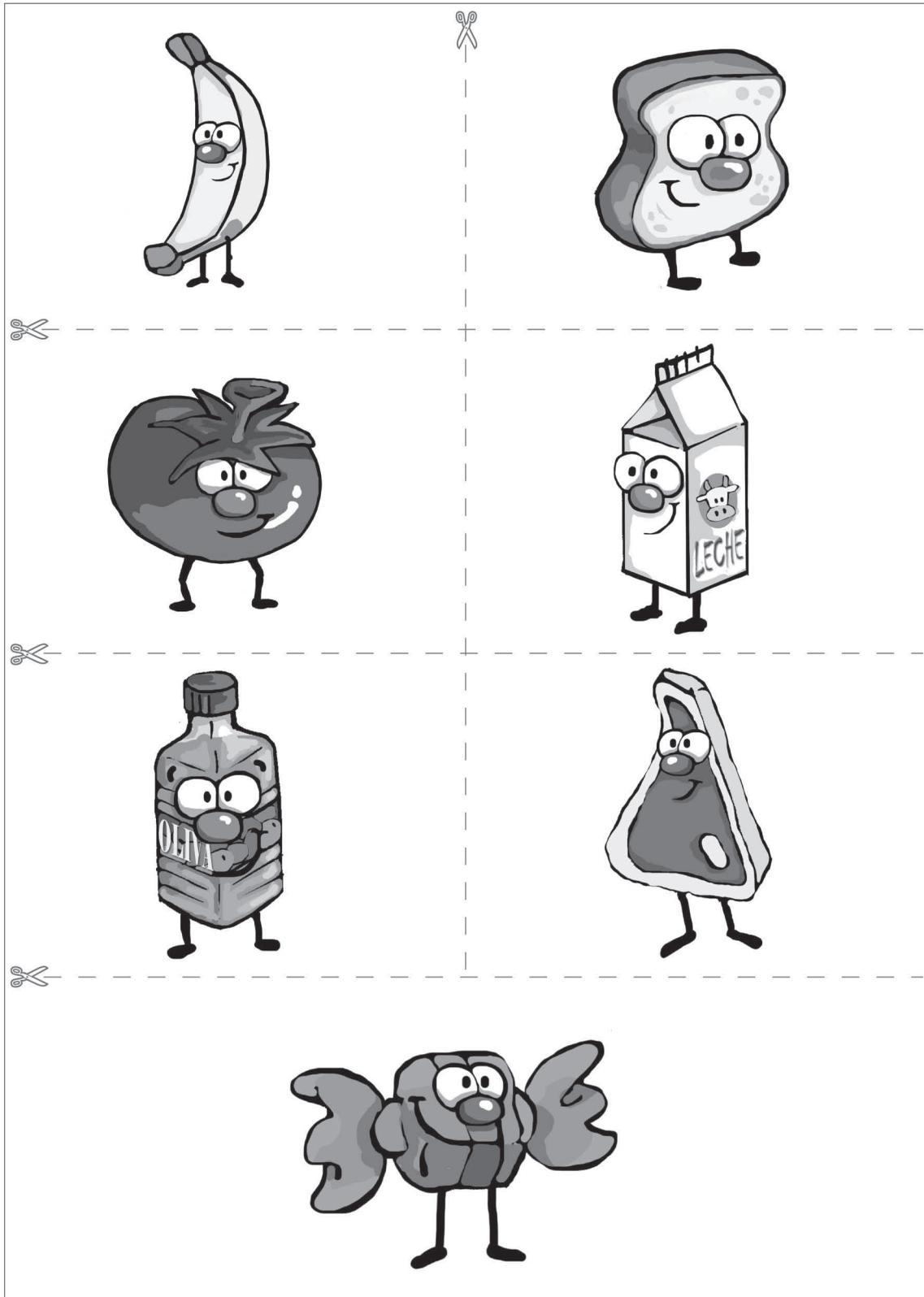
La publicación podrá constar de secciones como: entrevista a un profesional de la salud o empleado de una empresa de alimentos, el alimento del mes, nota de investigación, notas de actualidad, recetas, consejos nutritivos, etc. A cada equipo de alumnos se le asignará una sección para que desarrolle.

La revista puede ser sobre temas generales relacionados a nutrición (Ej. el alimento del mes: la manzana; nota de investigación: pasteurización de la leche) o temáticas como por ejemplo grasas (alimento del mes: aceite de maíz; temas de investigación: las grasas omega-3).

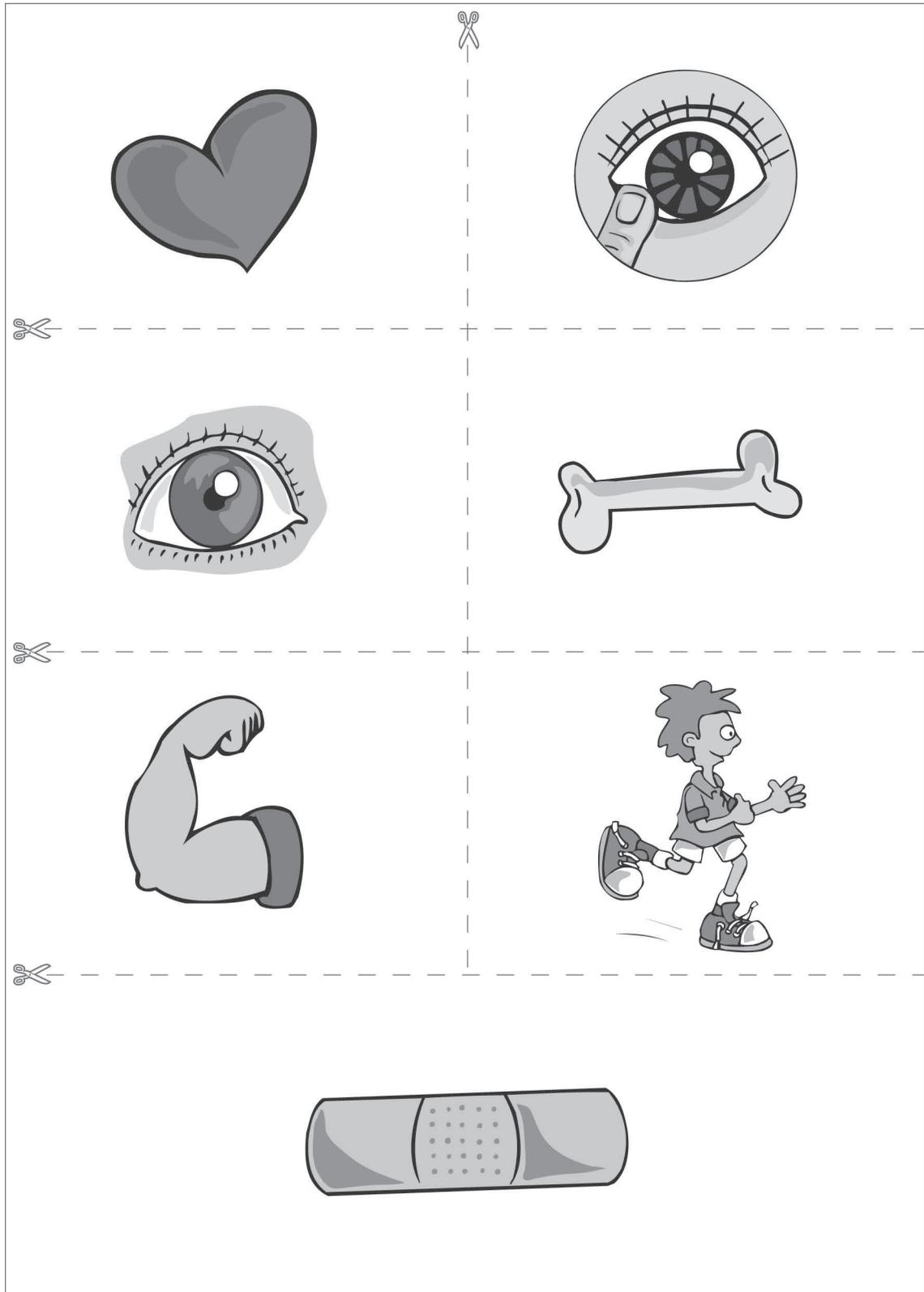
De acuerdo a las posibilidades de la escuela se puede hacer uno o más ejemplares para circular entre todos los alumnos, docente y familias.

**Sugerencia:** se puede buscar un sponsor o padrino que a través de la publicidad financien los ejemplares para la circulación de la revista en toda la comunidad escolar.

Imágenes I: Iconos de los grupos de alimentos



Imágenes II: Iconos de las propiedades de los grupos de alimentos











Esta publicación es un aporte de **CESNI** y de la **Fundación Bunge y Born** a maestros de escuelas primarias para una mejor enseñanza de hábitos alimentarios saludables.

El propósito es que los lectores dispongan de información relevante y propuestas de actividades que puedan incluirse en diferentes espacios curriculares. El objetivo último es contribuir a través de la educación a una mejor nutrición, en la escuela y desde la escuela.

Los niños argentinos de todas las clases sociales se ven afectados por problemas que derivan de qué, cuánto y cómo comen. Diferentes investigaciones revelan la existencia de no menos de un 20 por ciento de escolares con problemas de sobrepeso y obesidad. Aunque parezca paradójico, muchos niños también tienen una alimentación deficiente en nutrientes importantes como calcio, vitamina C o hierro.

Los cuidados alimentarios y los ejemplos que prodigan los padres en la casa, los maestros en las escuelas y la cantidad y calidad de información publicitaria que reciben desde los medios masivos son factores claves en la alimentación de los niños.

Por ello es que **CESNI**, entre sus muchas acciones, apuesta a la educación alimentaria como una herramienta que compense la información asimétrica que reciben las familias, los maestros y los propios niños.

Ojalá que este libro se sume al interés y dedicación de los maestros y juntos puedan traducirse en una mejor nutrición de los niños, sus últimos destinatarios.