



LAS FRUTAS Y LAS HORALIZAS:

2

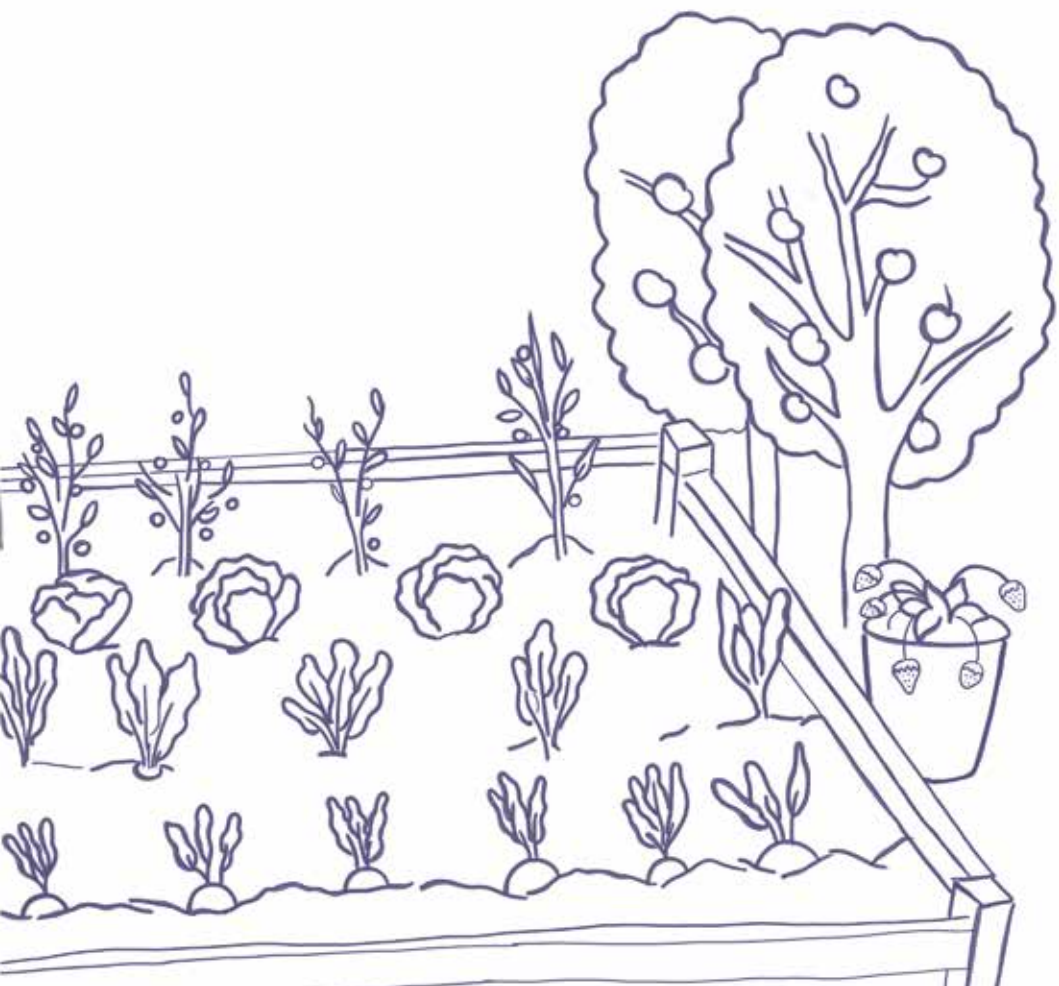
con enfoque de Seguridad Alimentaria

SEGUNDO AÑO DE PRIMARIA COMUNITARIA VOCACIONAL

LAS FRUTAS Y LAS HORTALIZAS:

con enfoque de Seguridad Alimentaria

SEGUNDO AÑO DE PRIMARIA COMUNITARIA VOCACIONAL



PRESENTACIÓN

La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia reconoce que todas las personas tienen derecho a la alimentación y al agua; y define que el Estado tiene la obligación de garantizar seguridad y soberanía alimentaria a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población. De igual manera, el Estado ha adoptado una serie de leyes que tienen como finalidad establecer los parámetros de implementación para garantizar una alimentación saludable y culturalmente apropiada.

En el contexto educativo, la Ley 070 de la Educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez” establece que la seguridad y soberanía alimentaria forman parte del contenido del nuevo currículo base. Así están expresados en los nuevos planes y programas de Educación Regular, para cada uno de los niveles educativos. De igual manera, la Ley 622 de Alimentación Escolar define que la Educación Alimentaria Nutricional es obligatoria para todas y todos los estudiantes.

La educación es una de las herramientas más poderosas y efectivas de transformación social. Se aplica para mejorar el desarrollo humano y busca transmitir conocimientos a las personas, incidir en su comportamiento y entre otros, difundir información sobre diferentes temáticas de relevancia social. La educación, afortunadamente, no se aborda de una sola forma; al contrario, toma diferentes formas y se imparte de diferentes maneras. Esto permite llegar a una diversidad de personas y permite una aplicación distinta según el contexto y el entorno.

Con miras a generar un aporte a la enseñanza escolarizada en torno a la seguridad y soberanía alimentaria en Bolivia, se está desarrollando esta serie de **Guías Educativas con enfoque de Seguridad Alimentaria**. Estas constituyen un conjunto de materiales educativos para cada grado de escolaridad, desde inicial hasta sexto de secundaria que, además, han sido elaboradas con la participación activa de maestros formadores, en formación y en ejercicio. Cada guía está acompañada de una serie de hojas de trabajo, actividades de enseñanza, videos y juegos educativos para facilitar su aplicación en aula.

Estos materiales son una propuesta para continuar fortaleciendo la educación integral con pertinencia social centrada en prácticas saludables. ¡Esperamos que les sea de utilidad!



PROYECTOS SOCIO PRODUCTIVOS:





¿Qué es un PSP?

El Proyecto Socio Productivo (PSP) es un documento de planificación y gestión de las acciones de la comunidad educativa en la escuela. El PSP materializa y orienta las acciones de la comunidad educativa en respuesta a una problemática social o una potencialidad productiva que tiene la comunidad donde está la escuela. El PSP es un instrumento de planificación legal y está reconocido por el Ministerio de Educación en el marco de la actual ley educativa.

¿Cómo se elaboran los PSP?

Los actores de una comunidad educativa (padres, estudiantes, docentes, personal administrativo, organizaciones sociales e institucionales) identifican necesidades locales o potencialidades productivas para abordar desde la escuela. Estas necesidades o potencialidades productivas se presentan en una reunión comunitaria de la Unidad Educativa y, de estas, se elige la más urgente o la que se considera la más problemática para la comunidad. La temática elegida se plasma en un PSP como una propuesta desde la comunidad educativa hacia la comunidad en la que se encuentra la escuela.

En años recientes, muchas comunidades educativas han identificado cómo la malnutrición afecta al rendimiento escolar. En respuesta, muchas escue-


las han desarrollado PSPs centrados en mejorar el estado nutricional de los estudiantes. Comúnmente, los proyectos se han denominado: “Alimentación Saludable,” “Mejoramiento de Hábitos Alimenticios,” “Alimentación Saludable para Vivir Bien,” “Consumo de Alimentos Saludables para Vivir Bien,” “Fortaleciendo la Alimentación Saludable,” “Cuidado del Agua para una Alimentación Sana,” etc.

Si bien ninguna de esas denominaciones o títulos es incorrecta, se recomienda ampliar y abordar la alimentación desde el enfoque de la Seguridad Alimentaria. Esto permitirá integrar y diversificar las actividades a realizarse considerando cada uno de los pilares de la Seguridad Alimentaria. En este sentido, se sugiere una denominación como ser “PSP de Seguridad Alimentaria.”

¿Qué es Seguridad Alimentaria?

Según la definición establecida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), “la Seguridad Alimentaria existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana.”³

³ Definición de la FAO asumida desde 1996 en la Cumbre Mundial de Alimentación que se desarrolló del 13 al 17 de noviembre en Roma, Italia.



Partiendo de esta definición, un PSP de Seguridad Alimentaria tendrá que estar articulado a los tres pilares fundamentales de este concepto: acceso, disponibilidad y uso adecuado de los alimentos.

Acceso: las personas tienen la capacidad física y económica para obtener alimentos. Es decir, un alimento se debe poder comprar/pagar y también se debe poder encontrar en la comunidad o en el radio de convivencia.

Por ejemplo: *La familia de Lupe se enteró que los arándanos son muy nutritivos, pero no están a la venta en los mercados que ellos frecuentan.*

En este ejemplo, la familia no tiene acceso físico a un alimento.

Por ejemplo: *La familia de Mario quiere comer frutillas, pero la libra cuesta 10 Bs. y no les alcanza el dinero.*

En este ejemplo, la familia no tiene acceso económico a un alimento.

En el aula, podemos reflexionar respecto al acceso a los alimentos, lo que permite analizar cómo la ubicación de los mercados, así como los precios, facilitan o impiden a las personas obtener alimen-

tos. En este componente podemos introducir conceptos vinculados a economía, distribución espacial y topografía, entre otros.

Disponibilidad: los alimentos están presentes y disponibles, en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de las personas. Es decir, un alimento se debe poder encontrar en la comunidad o en el radio de convivencia.


Por ejemplo: *La familia Pérez dejó de producir walusa porque ya nadie la compra. Ahora solo producen y venden papa.*

En este ejemplo, la familia no tiene disponibilidad de un alimento porque ya no lo produce.

Por ejemplo: *Debido a las inundaciones en Cochabamba, los productores perdieron sus sembradíos de haba por lo que este producto desapareció de los mercados por una temporada.*

En este ejemplo, el haba no está disponible en el mercado por razones climatológicas.

En el aula, podemos reflexionar sobre la disponibilidad de los alimentos, lo que permite abordar



diferentes análisis sobre los sistemas alimentarios locales e internacionales y cómo estos funcionan para que los alimentos lleguen a los mercados. En este componente podemos introducir conceptos vinculados a geografía, transporte, medio ambiente y muchos otros.

Uso Adecuado: las personas cuentan con los conocimientos necesarios y los hábitos adecuados para alimentarse de manera sana y saludable. Es decir, las personas le dan un buen uso a los alimentos cuando cuentan con los conocimientos sobre cómo prepararlos, consumirlos y conservarlos.

Por ejemplo: *En la casa de Pedro, se entierran superficialmente las papas que se compran para así conservarlas por más tiempo.*

En este ejemplo, la familia conoce cómo extender la vida de los alimentos conservándolos de manera adecuada.

Por ejemplo: *En la casa de Rosa cuentan con un lugar limpio para preparar sus alimentos y saben cómo preparar dietas variadas y saludables a bajo costo. También cuentan con un lugar protegido para colocar la basura.*

En este ejemplo, la familia emplea sus conocimientos para alimentarse de manera variada y garantizar que los alimentos que preparan no se mezclen con la basura.

Por ejemplo: *En los kioscos de la escuela, las vendedoras de alimentos no mezclan los alimentos crudos con los alimentos cocidos, además de tenerlos en envases cerrados para protegerlos de factores externos.*

En este ejemplo, las vendedoras cuidan los alimentos para garantizar que estos no se contaminen y posteriormente afecten la salud de sus clientes.

Observaciones Finales:

Un PSP de Seguridad Alimentaria permite a la comunidad educativa explorar más allá de qué caracteriza una alimentación saludable; también facilita reflexionar sobre condiciones sociales, económicas y geográficas que influyen sobre el acceso, la disponibilidad y el uso de los alimentos.

Se resalta que para optimizar el abordaje integral de la Seguridad Alimentaria es importante, siguiendo el marco de gestión pedagógica de la Ley 070 de la Educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez,” articular actividades didácticas en las cuatro dimensiones del aprendizaje: *Ser, Saber, Hacer y Decidir.*

EDUCACIÓN ESCOLAR CON ENFOQUE DE SEGURIDAD ALIMENTARIA






De acuerdo a la Ley 070 de la Educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez,” la Seguridad Alimentaria forma parte de dos Ejes Articuladores: Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; Educación para la Producción. También forma parte del contenido del nuevo currículo base. Así está expresado en los nuevos planes y programas de Educación Regular para cada uno de los niveles educativos. De igual manera, la Ley 622 de Alimentación Escolar define que la Educación Alimentaria Nutricional es obligatoria para todos las y los estudiantes.

Para optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje en torno a la Seguridad Alimentaria, se considera necesario reflexionar sobre cuáles pueden ser los objetivos a ser alcanzados en los 12 a 14 años de escolaridad. Definir los objetivos permitirá desarrollar acciones integrales y sostenibles a largo plazo que además encuadren dentro del marco filosófico del Comer Bien para Vivir Bien.



REFLEXIONES SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA





Con el objetivo de aportar a la propuesta educativa y las acciones didácticas de las y los docentes, se plantean a modo de ejemplo algunos posibles objetivos para articular la Seguridad Alimentaria en el currículo educativo. Estos también pueden ser articulados en la planificación, ejecución y evaluación de un PSP comunitario.

Para iniciar una reflexión respecto a las implicaciones que plantea cada objetivo de educación escolar con enfoque de Seguridad Alimentaria, se ofrecen, a continuación, algunas interrogantes básicas en la temática. Estas se pueden analizar en el aula, con los estudiantes, a modo de identificar cómo están vinculadas al componente de acceso, disponibilidad o uso adecuado de los alimentos. Algunas interrogantes aplican a más de un componente.

Reflexiones

El alza de precios en los alimentos condiciona la capacidad de adquirir tanto cantidad como variedad de alimentos. También condiciona la elección de unos productos sobre otros; por ejemplo, comprar tres sobres de sopas instantáneas en vez de una libra de pescado cuando tienen el mismo precio.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden identificar cómo les afecta la subida de precios a la hora de comprar sus alimentos?**

Saber cómo se producen los alimentos que uno consume permite a las personas contar con mayor información y hacer elecciones más concientes al momento de comprar sus alimentos.

- Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo se producen los alimentos que consumen?


Conocer los espacios institucionales, los procedimientos legales, como también saber cómo hacer agencia ciudadana permite a las personas y comunidades saber cómo defender su derecho de acceder a alimentos variados, nutritivos y económicos.

- Los actores de la comunidad educativa ¿saben a quiénes unirse o dónde denunciar cuando no pueden acceder física o económicamente a los alimentos?

Identificar lo bueno y lo malo de comprar al por menor y/o al por mayor permite a las personas considerar diferentes opciones de compra que responden mejor a sus posibilidades económicas.

- Los actores de la comunidad educativa ¿pueden identificar si es favorable para su economía comprar alimentos al por menor o al por mayor?

Identificar el impacto que causa la falta de tiempo puede contribuir a repensar las formas de organiza-



ción del tiempo familiar, laboral, escolar y por ende, identificar alternativas para compensar este impacto.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo la falta de tiempo, en especial a raíz de horarios escolares y laborales, afecta su acceso a alimentos saludables?**

Identificar cómo influye, en los hábitos de consumo, el tiempo invertido en la adquisición y preparación de los alimentos permite reflexionar sobre comportamientos/patrones actuales y analizar si estos llevan a un mayor consumo de alimentos saludables o insalubres.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden identificar cómo influye el tiempo invertido en buscar y preparar alimentos en sus hábitos de consumo?**

Conocer cómo producir alimentos propios permite a las personas alcanzar algún grado de autonomía para garantizar su derecho a la alimentación y contrarrestar vulnerabilidades ante la inseguridad alimentaria.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo producir alimentos y/o producen alimentos propios?**

Saber cómo conservar alimentos permite conocer técnicas de conservación para garantizar acceso a

estos a lo largo del año. También ayuda a disminuir el desperdicio de los alimentos.

- Los actores de la comunidad educativa ¿conocen formas de conservar alimentos?

Contar con información y usar algún medio para valorar la calidad nutricional y el estado de los alimentos disponibles en el barrio (saber el tipo de manipulación que han recibido, identificar la fecha de vencimiento, exigir registros sanitarios, etc.) puede motivar elecciones más conscientes a la hora de adquirirlos.


- Los actores de la comunidad educativa ¿usan conocimientos y procedimientos para determinar si los productos que se venden en las tiendas o ventas de su barrio son saludables?

Saber si pueden disponer de alimentos frescos cerca de la escuela, permitiría a los estudiantes y docentes experimentar, complementar y variar el consumo de sus alimentos.

- Los actores de la comunidad educativa ¿saben dónde pueden encontrar alimentos frescos cerca de su escuela?

Cuando los padres y las madres toman conciencia de la responsabilidad que tienen de guiar a sus hijos sobre hábitos y elecciones respecto a los alimentos, contribuyen a una educación favorable en Seguridad





Alimentaria. Por el contrario, si permiten que los hijos decidan siempre sobre qué alimentos consumir, estos pueden no tener la información necesaria para practicar una alimentación saludable.

- **Los padres de familia o tutores de los estudiantes ¿reconocen que es su responsabilidad orientar las dietas de sus hijos?**

Saber qué alimentos necesitan las personas según su edad o estado (embarazo, anemia, convalecencia, tipo de trabajo, etc.) permitiría evaluar si el tipo de dieta que uno tiene actualmente responde a sus necesidades.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿conocen qué necesitan saber o hacer para identificar el tipo de alimentación que necesitan de acuerdo a su edad o situación personal?**

Conocer cómo elaborar dietas variadas y saludables, además de utilizar procedimientos adecuados para la conservación, manipulación y preparación de alimentos permite a las personas prevenir y combatir enfermedades, fortaleciendo su salud.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo preparar comidas balanceadas de forma higiénica?**

Es importante que los docentes, los padres y madres evalúen el tipo de alimentación escolar que reciben los estu-

diantes y recomienden cómo complementar y variar con otros alimentos saludables y culturalmente adecuados.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo garantizar comidas o refrigerios saludables para sus estudiantes?**

Si las personas planifican la compra de sus alimentos, seleccionan los insumos adecuados y saben cómo preparar comidas saludables pueden reducir costos de su canasta familiar a tiempo de garantizar una alimentación adecuada para toda la familia.


- **La comunidad educativa ¿sabe planificar, seleccionar y preparar comidas saludables de acuerdo a su presupuesto?**

Saber que comer sano no es caro y que se puede hacer a bajo costo, en un tiempo reducido y accediendo fácilmente a ingredientes saludables demostraría que comer sano, no es necesariamente caro.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden valorar si la frase “comer sano es caro” es una afirmación verdadera o falsa?**

El poder describir si comieron saludable o no, en el lapso de una semana, demostraría el conocimiento que tienen para valorar si su alimentación es saludable o no. Así también, permite reflexionar sobre los actuales hábitos de los estudiantes.



- 
- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden valorar cuántas veces no han comido saludablemente en el lapso de una semana?**

Las personas deberían adquirir conocimientos que les permita identificar el valor nutricional de los alimentos y analizar la inocuidad de estos para saber si son aptos para el consumo.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿cómo saben si consumen alimentos saludables y nutritivos?**

Padres y madres mejor informados pueden guiar mejor la elección y hábitos de alimentación de sus hijos.

- **Los padres de familia o tutores de los estudiantes ¿saben cómo mejorar sus conocimientos y habilidades de alimentación, para brindarles a sus hijos una alimentación saludable?**

SEGURIDAD ALIMENTARIA COMO EJE ARTICULADOR DEL SISTEMA EDUCATIVO





¿Qué son los Ejes Articuladores?

Los Ejes Articuladores son criterios que permiten realizar un abordaje relacional entre diferentes campos y áreas de conocimiento con la realidad concreta (social, cultural, económico, político y/o productivo), facilitando el desarrollo de conocimientos complementarios y recíprocos entre saberes, conocimientos, espiritualidad y práctica comunitaria (maestro – estudiante y comunidad – escuela) para contribuir al Vivir Bien en Comunidad.

Bajo el nuevo modelo educativo social comunitario y productivo, los Ejes Articuladores constituyen pilares articuladores básicos y fundamentales para el alcance de los objetivos del diseño curricular, mediante orientaciones de aplicación práctica en la relación complementaria y recíproca entre escuela y comunidad.

La implementación y cumplimiento de los Ejes Articuladores se realiza en dos niveles: a nivel **vertical** en cada uno de los subsistemas, niveles y etapas del sistema educativo; y a nivel **horizontal** en cada uno de los campos de conocimiento, áreas y disciplinas. En estos se expresa una concepción intra e interdisciplinaria, que articula armónicamente las concepciones teórico-metodológicas desde los campos de conocimientos en que se ha organizado la malla curricular.


¿Cómo surgen los Ejes Articuladores?

Alrededor del mundo existen problemas sociales que influyen, afectan e impactan de forma significativa a las sociedades. Entre estos se identifican la pobreza y la marginalidad, epidemias de salud, conflictos sociales, guerras, discriminaciones de toda índole, etc. También se presentan retos de transformación social y oportunidades productivas económicas.

Ante estas problemáticas, y de acuerdo a su inmediatez o gravedad, o el surgimiento de una oportunidad, los gobiernos identifican y priorizan acciones para abordar temáticas desde las políticas nacionales. En algunos casos estas temáticas son convertidas en acciones nacionales y en otras, ejes articuladores que pueden ser incorporados en todas las políticas que ejecuta un Estado.

¿Cómo se manejan educativamente los Ejes Articuladores?

Una forma de abordar un reto de forma preventiva o propositiva es incorporándolo al currículo de la escuela, lo que garantiza que una comunidad educativa sea expuesta a información sobre la temática y en algunos casos, sea invitada a buscar formas de sobrellevar o resolver el reto.



Cuando una temática se incorpora de manera directa como un campo de conocimiento y de enseñanza, se incorpora al mismo nivel que otros campos como son la matemática, biología, ciencias sociales, etc. Otra opción es incorporar la temática como Eje Articulador. En este caso, toda la estructura organizativa y curricular de la escuela aborda la temática, no como materia o campo de conocimiento particular, sino más bien, desde **todos** los campos de conocimiento.

¿Qué implicaciones tiene este manejo educativo de los Ejes Articuladores para la Seguridad Alimentaria?

En lo relacionado a hábitos de alimentación, se considera que el reto principal no radica en la cantidad de información que tienen las personas, sino en los hábitos de consumo que hoy en día tienen gran parte de las personas. Por ello, es fundamental transformar actitudes y prácticas respecto a la alimentación entre los estudiantes, sus familias y los docentes. Esto con miras a repercutir en la seguridad alimentaria de las personas.

Nos preguntamos: ¿Los niños saben que comer sano es importante? ¿Saben por qué no es bueno consumir carbohidratos en exceso? ¿Saben qué sucede cuando uno consume azúcar, grasas y harinas en grandes cantidades? Es muy probable que un buen porcentaje de personas respondería en afirmativo a todas estas preguntas.

Si una mayoría de personas sabe que comer sano, va-

riado y nutritivo es importante, ¿dónde radica el problema de la mala alimentación? Y si las personas saben qué alimentos son sanos, ¿por qué transversalizar o articular esta temática con la escuela y el currículo?

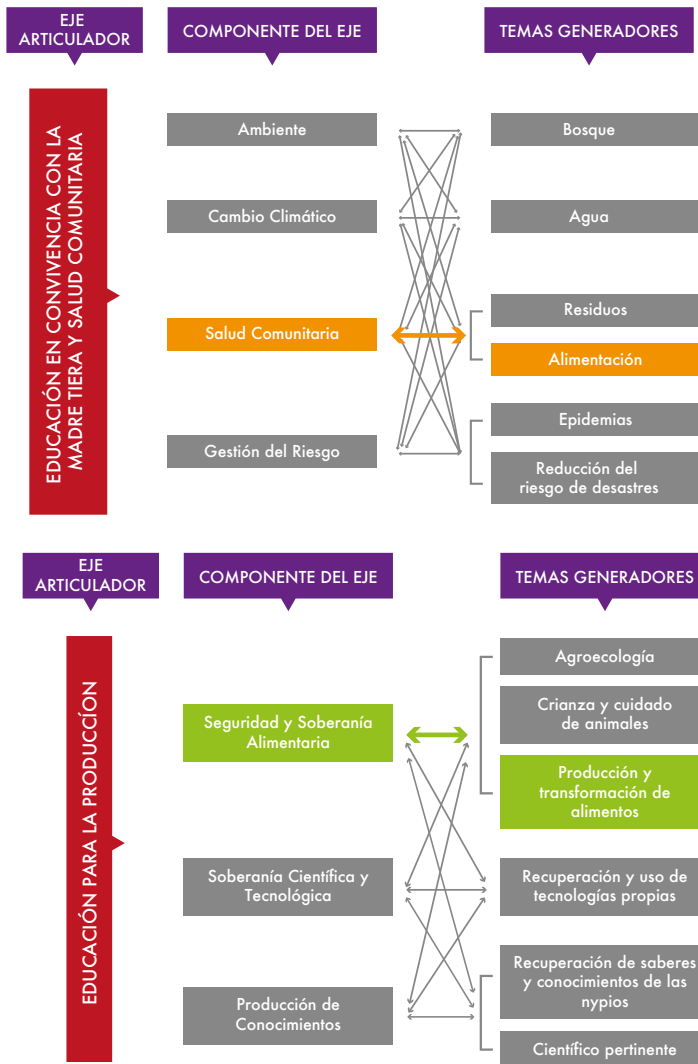
El reto es pasar de la tradicional socialización de información a la capacidad de generar cambios de actitud y prácticas de alimentación. Por ello, el enfoque educativo y didáctico que verdaderamente logre incorporar la seguridad alimentaria y la alimentación como Eje Articulador al currículo. Estos temas deberán a su vez, complementar los demás Ejes incluyendo la interculturalidad y bilingüismo, la producción, etc.

¿Qué Ejes Articuladores incorporan la Seguridad Alimentaria?

La actual política educativa define que existen cuatro Ejes Articuladores y que estos deben ser incorporados a lo largo del currículo: Educación Intracultural, Intercultural y Plurilingüe; Educación en Valores Sociocomunitarios; Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; y Educación para la Producción.

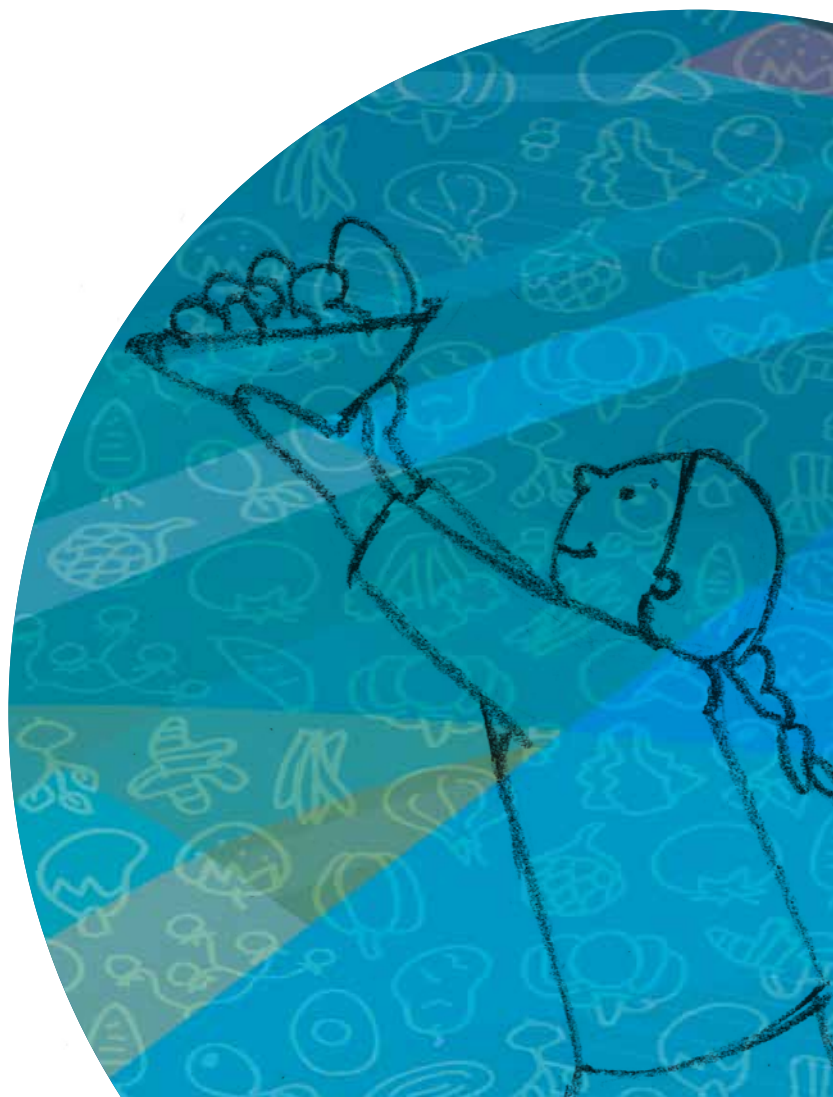
Los Ejes Articuladores que incorporan más específicamente la Seguridad Alimentaria son: Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; y Educación para la Producción (ver cuadro a continuación):


Ejes articuladores para la concreción curricular *



*Fuente: Ministerio de Educación (2016). *Educación Inicial en Familia Comunitaria: Los Ejes Articuladores en la Concreción Curricular*. Unidad de Formación No. 11, Cuadernos de Formación Complementaria. Bolivia. http://www.minedu.gob.bo/micrositios/biblioteca/disco-2/formacion_complementaria/2017/PROFOCOM_1/SERUF-11-Educacion-Inicial.pdf

DIMENSIONES DE LA UNIDAD TEMÁTICA





En esta guía, la temática de “Las Frutas y Las Hortalizas” busca dar a conocer diferentes alimentos que brinda la naturaleza para que las personas gocen de una buena alimentación en el marco de la Seguridad Alimentaria. Así también, busca brindar información que permita generar mayores conocimientos y destrezas para diferenciar entre un alimento saludable y opciones de comida que no aportan al bienestar del ser.

En Bolivia, existe un marco normativo que respalda la obligación de garantizar el derecho a una alimentación saludable y culturalmente apropiada. Por ello, se considera fundamental incorporar estas temáticas al aula. La manera más eficiente será impulsando reflexiones con los estudiantes y demás miembros de la comunidad educativa.

Las Frutas y Las Hortalizas no solo se constituyen en un contenido curricular que debe ser enseñado en el aula. También tiene una **dimensión social** muy importante. Por ejemplo:


Las frutas y Las hortalizas forman parte de las tradiciones de una comunidad ya sea mediante las celebraciones o los rituales que se practican. En muchos casos, por ejemplo, las frutas son un insumo que acompaña el ritual de la ch’alla. Así también, en muchas comunidades, las personas reciben a sus invitados especiales con quinaldas elaboradas en base a frutas y/o hortalizas.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué frutas y hortalizas les gusta consumir? ¿Por qué? ¿Qué frutas y hortalizas compran sus madres y padres cotidianamente? ¿Qué platos se preparan frecuentemente en sus casas? ¿Por qué? ¿Qué platos especiales prepara tu familia para celebraciones? ¿Por qué estos platos y no otros?

La cocina es una de las expresiones culturales más representativas de un territorio y mediante sus sabores y colores se puede llegar a conocer un sinfín de historias y características de la identidad local. En este sentido, Las Frutas y Las Hortalizas que se constituyen en los ingredientes de la gastronomía local, regional y nacional también revelan una **dimensión cultural**.

Los platos tradicionales que caracterizan la gastronomía del territorio donde vivimos se elaboran en base a ingredientes disponibles en el entorno.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Cuáles son los platos típicos de nuestra región? ¿Qué ingredientes requieren estos platos para su elaboración? ¿Qué propiedades alimentarias tienen estas frutas y hortalizas? ¿Estas frutas y hortalizas se continúan cultivando en nuestra región?



Las frutas y Las hortalizas son productos que provienen de la naturaleza; por ello, su crecimiento está directamente ligado al funcionamiento del ecosistema de su entorno. En este sentido, Las Frutas y Las Hortalizas también revelan una **dimensión de cosmovisión**.

La producción de frutas y hortalizas depende de la práctica de una diversidad de conocimientos y entendimientos acerca de cómo funciona el entorno natural. Una mirada a nuestro pasado muestra que los pueblos indígenas mantenían una conexión íntima con la naturaleza y el cosmos. En este sentido, un conjunto de saberes les permitía obtener información sobre ciclos climáticos, tiempos de siembra y cosecha.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Cómo influye el sol sobre la producción de frutas y hortalizas? ¿Qué es Madre Tierra y qué relación tiene con la producción de frutas y hortalizas? ¿Cuántas estaciones hay en el año y cómo influyen sobre la producción de frutas y hortalizas?

Abordando la temática de Las Frutas y Las Hortalizas, de forma integral, se puede articular la Seguridad Alimentaria y su abordaje puede servir como un mecanismo para brindar información sobre aspectos


sociales, culturales, políticos, económicos y de cosmovisión, entre muchos otros.

Esta forma de concebir la temática, también permite cumplir las metas de aprendizaje de la actual Ley de Educación fortaleciendo la promoción del Saber, Ser, Hacer y Decidir. Esto va generando conocimientos oportunos entre la comunidad educativa para mejorar el estado nutricional de las personas en sus diferentes ciclos de vida.



ORIENTACIONES CURRICULARES





Para ayudarte en la gestión curricular y didáctica de esta guía, te sugerimos los siguientes pasos:

- 1.** Comprender a cabalidad la dimensión (alcance) o implicaciones del contenido: ¿de qué se trata o qué implicaciones supone aprender de este tema? Para el logro de esta consideración se procedió a revisar el currículo base oficial e identificar qué establecía el mismo sobre el tema. El contenido que expresa el currículo puede observarse en el primer recuadro.
- 2.** Una vez identificado y comprendido el contenido, de acuerdo a lo establecido por el currículo, se procedió a organizarlo y secuenciarlo. Esta información también se encuentra en el primer recuadro, para una mejor comprensión pedagógica.
- 3.** En el segundo recuadro se muestran los contenidos sin ningún cambio, tal como están referidos y presentados en el currículo para este grado de escolaridad.
- 4.** Se identificaron contenidos referidos a la temática que pueden complementar o ampliar la temática de la presente guía didáctica. Estos contenidos fueron identificados del apartado “Orientaciones Metodológicas Recuperadas” del currículo base. Esta información se presenta en el tercer recuadro.

ORGANIZACIÓN DEL CONTENIDO

- Diferenciación entre frutas y hortalizas
- Valoración del consumo de frutas y hortalizas
- Nominación de frutas y hortalizas en un idioma extranjero: inglés
- Suma de dos cifras con frutas y hortalizas
- Frutas y hortalizas en la vida cotidiana
- Preparación de una ensalada
- El aparato digestivo

CONTENIDOS DEL CURRÍCULO BASE (2017)


- Cuidado de la salud integral del cuerpo humano y las enfermedades de la comunidad.
- Relación del ser humano con la naturaleza: los sentidos y el cuidado de los órganos.
- Cálculo mental: aproximaciones y estimaciones en la resolución de problemas cotidianos.
- Plantas alimenticias y medicinales: hojas, flores, tallos, raíces, frutos y semillas propias de la comunidad.
- Adición y sustracción de números naturales y sus propiedades con dificultad en la resolución de problemas cotidianos.
- Textos descriptivos e informativos, identificando sinónimos y antónimos.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS RECUPERADAS

- Reflexión sobre las bondades del paisaje geográfico, la producción de frutas, hortalizas y plantas medicinales que nos permiten conservar la salud integral.
- Identificación de distintas cantidades numéricas y su aplicación en variedad de contextos.
- Valoración de las bondades naturales de la Madre Tierra y el Cosmos, para satisfacer necesidades de los seres vivos.
- Aplicación de las medidas de nuestros pueblos ancestrales en los diversos espacios de trabajo, en la escuela, comunidad y resolución de problemas de adición y sustracción de números naturales.
- Valoración a los ancianos y sabios de la comunidad por impartir diferentes conocimientos y sabiduría en bien de la comunidad educativa.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS





A la hora de poner en práctica esta unidad temática, te sugerimos también tomar en cuenta las siguientes recomendaciones u orientaciones para su aplicación:

- 1.** El tiempo definido para las actividades es un tiempo estimado ya que la enseñanza no depende del tiempo sino del nivel de respuesta y aprendizaje de los estudiantes.
- 2.** Toda actividad o situación didáctica implica la consideración de al menos tres elementos: comprensión de la consigna de trabajo tanto por el docente como por los niños; el requerimiento de un material o recurso didáctico que debe ser organizado o elaborado previamente a su aplicación; y por último, una intervención docente o acompañamiento pedagógico, es decir un apoyo que debe brindar el/la docente para que las y los estudiantes logren un aprendizaje satisfactorio.
- 3.** Las actividades y materiales educativos priorizan, sobre todo, la reflexión e invitación a un cambio de actitud respecto a los alimentos y la alimentación como foco principal de la acción didáctica. También están orientadas a la transformación de prácticas negativas por otras más positivas. Finalmente proveen la comprensión de algunos conceptos básicos que se encuentran al final de esta guía en un glosario.

4. Todo el material incluido en esta guía puede ser adecuado y/o ampliado. El/la docente puede elaborar material didáctico complementario. El material de este paquete didáctico se constituye en un material básico sobre el cual se pueden generar otras propuestas educativas.

¡Buena suerte!

PLAN DE CLASE

Introducción

Los planes de clase están estructurados en armonía con el Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo. Bajo el enfoque de Seguridad Alimentaria y mediante el aporte de varios docentes en ejercicio y formación, se presentan planificaciones con mayor concreción curricular en cada uno de los momentos metodológicos, así como los criterios de evaluación, que se encuentran al final de cada unidad temática.



PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 1

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Cómo se llama esta fruta y hortaliza en inglés?

¿QUÉ?

Frutas y hortalizas en el idioma inglés

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Aprendemos canciones en inglés sobre las frutas y las hortalizas. Para ello empleamos los vídeos "Frutas en inglés canciones infantiles", disponible en: https://youtu.be/w3l9VJLVU_Q "Canción de verduras para niños", disponible en: <https://youtu.be/RE5tvaveVak>

Una vez que se haya cantado con los niños, repartimos las hojas de trabajo (**Anexo 1**) y el/la docente da la consigna:

- *Pintamos solamente las frutas y las hortalizas, luego escribimos sus nombres en las líneas punteadas. En español (E) y en inglés (I), una letra por línea.*

Mientras se realiza el trabajo, se recomienda que las canciones suenen repetidamente para promover la asimilación subconsciente de contenidos.

¿CON QUÉ?

- Una copia de *¡A colorear!* (**Anexo 1**) para cada estudiante
- Un equipo reproductor de video y audio
- Lápiz o bolígrafo
- Lápices de colores

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¿Cuáles son frutas y cuáles hortalizas?

¿QUÉ?

Clasificamos las frutas y hortalizas

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Dividimos al curso en grupos de 4 personas.

A cada grupo se le entrega una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 2**), dos hojas por grupo, para que las recorten y el/la docente da la consigna:

- *Clasifiquen estos alimentos en frutas u hortalizas.*

Cada grupo debate la cantidad de frutas y hortalizas que tienen. Cada grupo dirá: *¡Tenemos "n" frutas y "n" hortalizas!*

	<p>En la pizarra, el/la docente cuelga un papel resma (bond o sábana) titulado "Fruits" y otro titulado "Vegetables", dando la siguiente consigna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cada grupo debe pegar sus dibujos en el grupo al que creen que corresponden, formando un mural de alimentos.</i> <p>Una vez que todos los alimentos han sido clasificados, a cada estudiante se le entrega al azar una de las dos hojas de trabajo (Anexo 3) la que deben recortar, decorar y armar.</p> <p>Una vez terminada la tarea, el/la docente da la consigna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ordenadamente, cada estudiante debe retirar un alimento del mural y guardarlo en su bolsa mágica. El alimento debe corresponder al tipo de bolsa que armaron (fruits or vegetables).</i>
<p>¿CÓMO LO VAMOS A HACER?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Copias de <i>¡Mira por delante y lee por detrás!</i> (Anexo 2), dos hojas por grupo • 2 hojas de papel resma con los títulos: "Fruits" y "Vegetables" • Cinta adhesiva (ya puesta en el papel resma para que no sea necesario recortar constantemente y los niños se concentren en el mural) • Copias de <i>¡Vamos de compras bolsa mágica!</i> (Anexo 3), una para cada estudiante • Tijeras sin punta • Lápices de colores
<p>¿EN CUÁNTO TIEMPO?</p>	<p>2 horas pedagógicas</p>

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: ¿Cuál es la importancia de las frutas y hortalizas en nuestra vida?

<p>¿QUÉ?</p>	<p>Estudiamos la importancia de las frutas y hortalizas en nuestra alimentación cotidiana</p>
<p>¿CÓMO LO VAMOS A HACER?</p>	<p>A partir de la división en grupos, se pide a las y los estudiantes escoger el nombre de una fruta u hortaliza para su grupo. Es conveniente que el/la docente dé a escoger nombres según las hojas de trabajo (Anexo 4).</p>

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente añade el prefijo "ch'iti" a los nombres de los grupos. Por ejemplo: los ch'itibrócolis, las ch'itisandías, etc.

A cada grupo se le entrega una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 4**), la cual debe ser leída y luego recortada según las instrucciones. Cada ficha tiene el dibujo de un alimento y en la parte posterior su nombre y características.

Una vez recortadas las figuras, cada grupo debe guardar las piezas en un sobre.

¿CON QUÉ?

- Una copia de *¿Sabías qué?* (**Anexo 4**) para cada grupo
- Sobres de varios colores según la cantidad de grupos
- Tijeras sin punta

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: EL ch'iti-fichero nutricional

¿QUÉ?

Elaboramos una ficha sobre los beneficios de las frutas y hortalizas

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Dando continuidad a la actividad anterior, se hace el intercambio de sobres y cada grupo debe armar el rompecabezas que recibe.

Nuevamente se deben reproducir las canciones empleadas en la Actividad 1, escuchándolas con poco volumen.

Cada grupo enuncia el nombre de la fruta u hortaliza que le tocó armar. Entonces, pasa al frente el grupo que armó el rompecabezas del alimento nombrado y expone sus beneficios [según lo que hayan entendido de la lectura].

Se entrega la ficha (**Anexo 5**) que contiene la imagen de una fruta u hortaliza. Cada estudiante escribe en su ficha los beneficios de ese alimento.

**¿CÓMO LO
VAMOS A
HACER?**

Una vez que se termine de escribir lo solicitado, todos salen al patio con sus hojas y en una ronda cantan una de las canciones según recuerden la letra. Dado que la secuencia de esta actividad no se realizó en una sola jornada, los estudiantes recordarán sólo parte de las canciones. Cantan con el/la docente y simultáneamente deben intercambiar sus hojas y un abrazo con sus compañeros. Al terminar de cantar la canción vuelven al aula.

¿CON QUÉ?

- Reproductor de video y audio
- Sobres con rompecabezas
- Una copia de *¿Qué soy?* (**Anexo 5**) para cada estudiante
- Lápiz o bolígrafo

**¿EN
CUÁNTO
TIEMPO?**

2 horas pedagógicas

**OBSERVA-
CIÓN**

Dado que el contenido curricular está diseñado en una lengua extranjera, se propone realizar una evaluación objetiva (**Anexo 6**).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES

SER	SABER	HACER	DECIDIR
<ul style="list-style-type: none">• Participación en las actividades con respeto y reciprocidad.	<ul style="list-style-type: none">• Clasificación de las frutas y hortalizas.• Pronunciación en inglés de al menos tres frutas y tres hortalizas.• Explicación de los beneficios de algunas frutas y hortalizas.	<ul style="list-style-type: none">• Expresión escrita en idioma inglés de al menos tres frutas y tres hortalizas.• Elaboración de un fichero nutricional como producto de trabajo colaborativo.	<ul style="list-style-type: none">• Alimentación con frutas y/u hortalizas en algún recreo.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 2

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: Aprendemos a sumar con dos cifras

¿QUÉ?

Sumamos con frutas y hortalizas

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Para esta actividad es necesario pedir previamente a las y los estudiantes que traigan una fruta u hortaliza a clase.

Nos organizamos en grupos de 4 estudiantes para realizar un trabajo comunitario.

Para recordar cuáles son frutas y cuáles hortalizas utilizamos la hoja de trabajo **(Anexo 7)**.

Contamos cuántas frutas y hortalizas trajimos por grupo y realizamos un conteo y descuento de las frutas y hortalizas en cada grupo.

Resolvemos los ejercicios de sumatoria de la hoja de trabajo **(Anexo 8)**.

¿CON QUÉ?

- Frutas y hortalizas
- Pizarra
- Marcadores o tizas
- Lápiz o bolígrafo
- Una copia de *¿Soy hortaliza o fruta?* **(Anexo 7)** y una copia de *¿Cuántas somos en total?* **(Anexo 8)** para cada estudiante

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¿Qué es la suma?

¿QUÉ?

Conocemos la definición y términos de la suma o adición

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Realizamos una lluvia de ideas sobre lo que entienden los estudiantes por "suma".

El/la docente conceptualiza la suma e identificamos sus términos o componentes mediante la resolución de ejercicios con ayuda del material didáctico **(Anexo 9)**.

**¿CÓMO LO
VAMOS A
HACER?**

Empleando la hoja de trabajo **(Anexo 7)** que se entregó con anterioridad y/o láminas de frutas, hortalizas y comida chatarra, identificamos qué productos suman mayor importancia al crecimiento respecto a algunos productos del kiosco escolar. Las láminas pueden solicitarse a los estudiantes con antelación o las puede traer el/la docente.

¿CON QUÉ?

- Pizarra, marcadores o tizas
- Una copia de *Yo me llamo "suma"* **(Anexo 9)** para cada estudiante
- Láminas de frutas, hortalizas y comida chatarra
- Hojas de trabajo **(Anexo 7)** empleadas en la Actividad 1

**¿EN
CUÁNTO
TIEMPO?**

2 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: ¿Por qué sumar?

¿QUÉ?

Reflexionamos sobre la utilidad de la adición en la vida cotidiana

**¿CÓMO LO
VAMOS A
HACER?**

En grupos de 3 a 4 estudiantes respondemos espontáneamente:

- *¿Cuántas frutas comiste ayer? ¿Cuántas hortalizas? ¿Cuánto suman en total?*

El/la docente realiza una reflexión sobre la importancia de la suma y sobre los beneficios que obtenemos del consumo de frutas y hortalizas.

Aprendemos la canción "Suma con frutas", disponible en: <https://youtu.be/1gv6ZOBM88s>

¿CON QUÉ?

- Reproductor de video y audio

**¿EN
CUÁNTO
TIEMPO?**

1 hora pedagógica

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: Sumamos con frutas y hortalizas

¿QUÉ?

Resolución de problemas de suma

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

La finalidad de esta actividad es estimular la habilidad de resolver mentalmente problemas de suma.

Se entrega a cada estudiante una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 10)** y el/la docente da la consigna:

- *Resolvamos los ejercicios planteados*

El/la docente trae a clases un par de dados gigantes, con dibujos de frutas u hortalizas en lugar de números. Uno de los dados puede contener frutas del uno al seis y el otro, hortalizas del siete al doce.

Por turnos, pasan al frente dos estudiantes a lanzar los dados y cada uno debe realizar la suma de los valores obtenidos en los lanzamientos.

¿CON QUÉ?

- Una copia de *¡Manos a la obra!* **(Anexo 10)** para cada estudiante
 - Dados gigantes elaborados con ilustraciones de frutas y hortalizas
-

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

OBSERVA- CIÓN

Dado que el contenido curricular está dirigido a una ciencia exacta, se propone realizar una evaluación objetiva **(Anexo 11)**.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES

SER	SABER	HACER	DECIDIR
<ul style="list-style-type: none">• Demostración de reciprocidad y de trabajo en equipo.• Demostración de responsabilidad con las tareas asignadas.	<ul style="list-style-type: none">• Adquisición de habilidades aritméticas: conteo y descuento de cualquier número de dos cifras.• Definición y expresión de los términos de la suma.	<ul style="list-style-type: none">• Realización de conteo y descuento de manera oral.• Resolución de problemas de suma.• Diferenciación y reconocimiento de alimentos saludables y comida chatarra.	<ul style="list-style-type: none">• Expresión de la importancia de la habilidad de sumar en la vida cotidiana.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 3

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: La ensalada de hortalizas

¿QUÉ?

Preparamos y comemos una ensalada en el curso

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Para la elaboración de la ensalada, fijamos una fecha y organizamos a los estudiantes en grupos para traer una hortaliza u otro insumo para preparar la ensalada. El **Anexo 12** contiene algunas recetas de ensaladas de las que el/la docente puede elegir una para solicitar los ingredientes.

Para la fecha fijada, uno de los grupos se encargará de elaborar un refresco en base a cereales (cebada, quinua, etc.).

La ensalada se prepara y se come en la fecha fijada.

Para ambientar la práctica se puede aprender la canción: "El baile de la ensalada", disponible en: <https://youtu.be/nAYVNeU3uzc>

¿CON QUÉ?

- Una copia de *¡La ensalada está servida!* (**Anexo 12**) para el docente
- Ingredientes de la receta a preparar
- Recipiente para mezclar, cuchillo, cucharón, platos, cubiertos, pinzas u otros, para preparar y consumir la ensalada

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: Mi cuerpo necesita frutas y hortalizas

¿QUÉ?

Estudiamos el aparato digestivo

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Con el apoyo del texto base, el/la docente explica las partes básicas del aparato digestivo, su funcionamiento y qué alimentos son saludables.

Anotamos las ideas principales en los cuadernos, tanto de la explicación de el/la docente como de la lectura del texto base. El/la docente puede pedir con antelación que cada estudiante traiga una lámina ilustrativa sobre el tema.

**¿CÓMO LO
VAMOS A
HACER?**

Explicamos los beneficios de los ingredientes de la ensalada que se preparó como parte de la Actividad 1.

Cada estudiante recibe una hoja de trabajo **(Anexo 13)** y procede a colorear el aparato digestivo e identificar las partes más importantes.

¿CON QUÉ?

- Una copia de *Conociendo mi cuerpo* **(Anexo 13)** para cada estudiante
- Láminas ilustrativas sobre el aparato digestivo
- Texto base
- Lápices de colores, borrador, lápiz o bolígrafo
- Pizarra, tiza o marcadores

**¿EN
CUÁNTO
TIEMPO?**

3 a 4 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: ¿Cómo cuidar nuestro cuerpo?

¿QUÉ?

Reflexión sobre el cuidado corporal y el consumo de frutas y hortalizas

**¿CÓMO LO
VAMOS A
HACER?**

El/la docente da la consigna de anotar en los cuadernos las respuestas a las siguientes preguntas:

- *¿Qué sintieron al comer la ensalada?*
- *¿Te gustó? ¿Por qué?*
- *¿Te gustaría comer más ensaladas?*
- *¿Qué frutas y hortalizas comes en casa?*

En participación espontánea, se pide a las y los estudiantes que compartan sus respuestas con los demás.

El/la docente reflexiona con las y los estudiantes sobre el cuidado corporal y la alimentación saludable.

¿CON QUÉ?

- Cuadernos
- Lápiz o bolígrafo

**¿EN
CUÁNTO
TIEMPO?**

1 hora pedagógica

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: Carteles informativos

¿QUÉ? Elaboramos carteles informativos para el salón y la escuela

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente divide el curso en 5 grupos y cada grupo escoge una de las siguientes temáticas:

- *Los ingredientes de las ensaladas*
- *Frases sobre buena alimentación*
- *Alimentos beneficiosos para el aparato digestivo*
- *Adivinanzas y/o trabalenguas sobre frutas y hortalizas*
- *¿Cuáles son los beneficios de las frutas y las hortalizas?*

Con el tema escogido cada grupo elabora carteles informativos que se pueden pegar en "El rincón saludable" del aula y/o en algunas áreas permitidas de la escuela.

¿CON QUÉ?

- Media cartulina o papel resma para cada grupo
- Marcadores y lápices de colores
- Tijeras sin punta
- Cinta masking

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES

SER	SABER	HACER	DECIDIR
<ul style="list-style-type: none">• Manifestación de responsabilidad con respecto a las tareas y actividades realizadas en clases.• Demostración de trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Identificación de las partes y funciones básicas del aparato digestivo.• Adquisición de habilidades motrices para la pintura: motricidad fina y gruesa.	<ul style="list-style-type: none">• Sistematización de lo avanzado en clase.• Producción de carteles informativos.	<ul style="list-style-type: none">• Valoración de los contenidos estudiados.• Presentación de trabajos y tareas asignadas.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 4

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Dónde crecen estos alimentos?

¿QUÉ?

Aprendemos qué frutas y hortalizas crecen en nuestro país

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Para esta actividad se debe contar con el mapa político de Bolivia, dibujado en papel resma o una lámina ilustrativa de tamaño grande y también se debe tener una caja con dibujos recortados de diversos productos alimentarios de Bolivia.

El/la docente lleva a los estudiantes al patio, luego forman un círculo en torno a la caja con las imágenes de frutas y hortalizas. Antes de abrir la caja entonamos la canción: "El baile de la ensalada", disponible en: <https://youtu.be/nAYVNeU3uzc>

Después el/la docente invita a sus estudiantes a tomar una imagen de la caja. Esto puede hacerse bajo lista (a modo de tomar la asistencia), espontáneamente o por edades, según la creatividad de el/la docente.

Se sugiere que la canción suene suavemente mientras los estudiantes van sacando las imágenes y mencionen en voz alta el producto que sacan de la caja.

Finalmente, se lleva a los estudiantes de retorno al aula donde, con la orientación docente, pegarán las imágenes en la región de Bolivia a la que pertenecen.

¿CON QUÉ?

- Un reproductor de video y/o música
- Caja de cartón con imágenes a color de frutas y hortalizas
- Mapa político de Bolivia o lámina ilustrativa de la división política de Bolivia
- Cinta masking

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¡Viva Bolivia!

¿QUÉ? Reconocemos los alimentos saludables de nuestro país

El/la docente realiza invitaciones para algunas mamás o papás que puedan apoyar con una visita al mercado.

El día de la visita, el/la docente divide a las y los estudiantes en grupos según la cantidad de mamás o papás presentes.

**¿CÓMO LO
VAMOS A
HACER?**

Se visita el mercado más cercano para realizar breves entrevistas a los/las comerciantes sobre la procedencia de las frutas y hortalizas y completamos la hoja de trabajo **(Anexo 14)**.

En aula, los estudiantes comparten la información recolectada. El/la docente explica la división política de Bolivia y sus tres zonas geográficas: altiplano, valles y llanos; luego confirmamos y corregimos si es necesario, la clasificación de los productos de la Actividad 1.

¿CON QUÉ?

- Invitaciones impresas para mamás y papás
- Una copia de *¿De dónde viene este producto?* **(Anexo 14)** para cada estudiante
- Lápiz o bolígrafo
- Mapa político de Bolivia o lámina ilustrativa de la división política de Bolivia con productos previamente clasificados por zonas

**¿EN
CUÁNTO
TIEMPO?**

4 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: El semáforo de la alimentación saludable

¿QUÉ? Reflexionamos sobre los beneficios de las frutas y hortalizas

**¿CÓMO LO
VAMOS A
HACER?**

Se entrega a cada estudiante una hoja blanca de tamaño carta y el/la docente da la siguiente consigna:

- *En la hoja blanca, dibujen y pinten la comida que más les gusta y la que no. Pueden ser frutas, hortalizas, cereales, productos elaborados o transformados. Una vez terminado el dibujo, recórtenlo.*

**¿CÓMO LO
VAMOS A
HACER?**

En el pizarrón se pegan tres grandes círculos con los colores del semáforo. Se invita a que pongan sus dibujos al lado de los círculos bajo el siguiente criterio: ROJO, los alimentos considerados chatarra; AMARILLO, los productos que pueden consumirse de vez en cuando; y VERDE, los alimentos saludables como las frutas y las hortalizas.

El/la docente hace una reflexión sobre la importancia de consumir alimentos saludables y el riesgo de consumir aquéllos que perjudican al crecimiento corporal.

En su cuaderno, cada estudiante escribe el por qué se deben comer alimentos saludables.

¿CON QUÉ?

- Hojas blancas, una para cada estudiante
- Lápices de colores y/o marcadores
- Cartulinas de color ROJO, AMARILLO y VERDE recortadas en forma de círculo
- Tijeras sin punta
- Cinta masking

**¿EN
CUÁNTO
TIEMPO?**

1 a 2 horas pedagógicas

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: Mi mapa de productos saludables

¿QUÉ?

Clasificamos la producción de alimentos en las diferentes regiones de Bolivia

**¿CÓMO LO
VAMOS A
HACER?**

Dividimos a los alumnos en tres grupos y a cada estudiante del grupo 1 se le entrega copias del **Anexo 15**, a los del grupo 2 del **Anexo 16** y a los del grupo 3 del **Anexo 17**.

El/la docente da la siguiente consigna:

- *Dibujen las frutas y hortalizas que se producen en la región de Bolivia que les tocó.*

Al terminar, cada grupo expone los productos que dibujaron. Se reúnen los trabajos en un dossier para la feria pedagógica.

¿CON QUÉ?

- Una copia de *Los alimentos saludables de Bolivia: Altiplano* (**Anexo 15**) para cada estudiante del grupo 1
- Una copia de *Los alimentos saludables de Bolivia: Valles* (**Anexo 16**) para cada estudiante del grupo 2
- Una copia de *Los alimentos saludables de Bolivia: Llanos Orientales* (**Anexo 17**) para cada estudiante del grupo 3

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 a 2 horas pedagógicas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES

SER	SABER	HACER	DECIDIR
<ul style="list-style-type: none">• Manifestación de trabajo en equipo.• Demostración de respeto a personas ajenas a la institución académica (madres, padres y comerciantes).	<ul style="list-style-type: none">• Clasificación de las zonas geográficas de Bolivia.• Identificación de la división política de Bolivia.• Diferenciación entre alimentos sanos y comida chatarra.	<ul style="list-style-type: none">• Ilustración y clasificación de los alimentos según las zonas geográficas de Bolivia.• Realización de entrevistas breves a los mercaderes.	<ul style="list-style-type: none">• Valoración de las frutas y hortalizas para el crecimiento personal.• Presentación del mapa regional de Bolivia.

GLOSARIO





GLOSARIO

CH'ITI: Adjetivo en aymara y quechua para referirse a personas u objetos pequeños.

CASERA: Adjetivo utilizado en Bolivia, Chile, Ecuador y Perú para referirse a una persona que acostumbra ir a una misma tienda, o comercio, de manera frecuente. También puede referirse a la/el vendedor o comerciante de quien una persona acostumbra comprar de manera frecuente.

COMIDA NO SALUDABLE (CHATARRA): Alimentos aptos para el consumo, pero con poco valor nutricional. Estas tienden a ser altamente procesadas y altas en azúcar, sal y grasas.

ENSALADA: Hortaliza o conjunto de hortalizas picadas o cortadas en trozos, mezcladas y aderezadas con sal, aceite, vinagre y otros ingredientes.

ENSALDA DE FRUTAS: Mezcla de trozos de distintas frutas, generalmente con su propio zumo o en almíbar.

FRUTA: Fruto comestible de ciertas plantas cultivadas (ej.: pera, manzana, fresa, etc.).

HORTALIZA: Planta comestible que se cultiva en las huertas.

NUTRICIÓN: Acción y efecto de nutrir.

NUTRIR: Aumentar la sustancia del cuerpo por medio del alimento.

SALUDABLE: Que sirve para conservar o restablecer la salud corporal.

SANO: Que goza de perfecta salud; que es bueno para la salud.

Fuentes consultadas para el glosario

- Rivadeneira, Raúl (2014). Bolivianismos en el Diccionario de la Lengua Española. 23va edición. http://www.academiadelalengua-bo.org/IMG/pdf/bolivianismos_en_el_diccionario_de_la_lengua_espanola.pdf
- Diccionario Quechua - aymara al español (sin fecha). Página web. <http://katari.org/diccionario/diccionario.php>
- Gutiérrez, Anabelle (2017). Guía de Actividades Educativas Relacionadas a la Seguridad Alimentaria. Fundación Alternativas. La Paz. http://alternativascc.org/wp-content/uploads/2018/05/Guia-de-Actividades-Educativas_version-web.pdf
- Real Academia Española (sin fecha). Página web. www.rae.es





Extendemos un agradecimiento a los siguientes docentes en ejercicio y en proceso de formación quienes han participado activamente en el desarrollo de esta guía y del material educativo que la acompaña:

Alanes Blanco Ayde

Cabero Ulunque Roxana

Huarachi Quispe Maria Rosa

Soria Bonilla Geidy

Tapia García Isabel Cristina

Chaure Martinez Mirian Soledad

Chinchilla Lopez Ayrton Ludwing

Coaquira Apaza Yoselin Fabiola

Durán Mendez Sigliola

Espada Vargas Iblin Fernanda

Espinoza Quispe Edith Paula

García Gutierrez Fanny

Leon Ramos Martin

Mamani Lovera Jorge Elio

Ortiz Coñaca Luis Morgan

Puma Orellana Maribel

Seno Rosales Jazmín Alejandra

Serrudo Espindola Mayerlin

Vallejos Gaité Avigail

Ventura Cruz Angel

Zárate Loza Nelly

Las Frutas y Las Hortalizas: con enfoque de Seguridad Alimentaria Segundo año de primaria comunitaria vocacional

Seguridad Alimentaria / Alimentación Saludable / Frutas / Hortalizas /
Educación Escolar / Proyecto Socio Productivo (PSP) / Ejes Articuladores /
Currículo Educativo / Concreción Curricular



Fundación Alternativas
Calle Lisimaco Gutiérrez, No. 490
Edificio De Luna, Oficina 5B
Sopocachi, La Paz, Bolivia
Tel: (+591) 2 2434711
www.alternativascc.org
 @Alternativascc

AUTORES:

Fernando Salazar, Mariela Rivera, Francisco Pati (Fundación Alternativas)

EDITORA:

Maria Teresa Nogales (Fundación Alternativas)

DISEÑO BASE E ILUSTRACIÓN DE FONDOS Y PORTADILLAS:

Jorge Dávalos

DIAGRAMACIÓN DE INTERIORES E ILUSTRACIÓN DE PORTADA Y FICHAS:

wokideas.

Impreso en Bolivia
Septiembre 2019

Esta publicación fue posible con el apoyo de Canadian Feed the Children, Hivos, la Cooperación Belga al Desarrollo y Louvain Coopération au Développement.

Las opiniones que son expresadas en este documento no representan necesariamente las del Estado canadiense, holandés o belga, ni los compromete de modo alguno.



Bélgica
socio para el desarrollo

Implementado por





ALTERNATIVAS
Cultivando Comunidades



**CANADIAN
FEED THE
CHILDREN**



Bélgica
socio para el desarrollo



PROHIBIDA SU VENTA