



LOS ALIMENTOS:

con enfoque de Seguridad Alimentaria

PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
COMUNITARIA VOCACIONAL

1

LOS ALIMENTOS:

con enfoque de seguridad alimentaria

PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN 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.”¹

¹ 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



REFLEXIONES SOBRE 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.



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 concientes 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?**

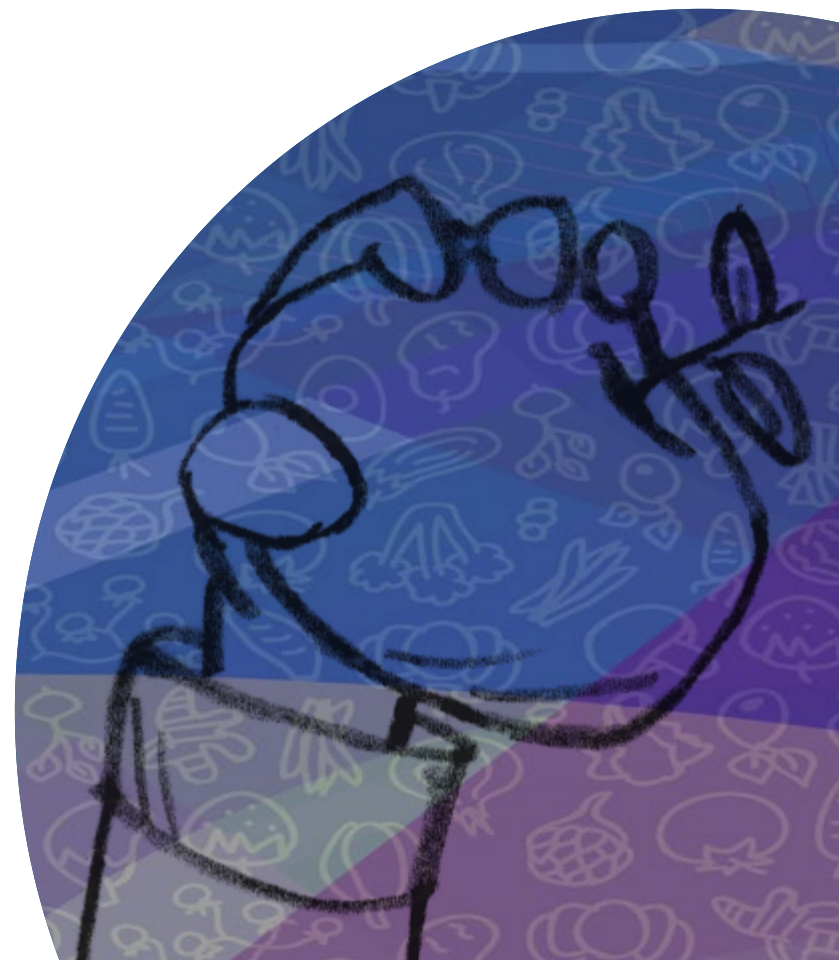
Las personas deberían adquirir conocimientos que les permita identificar el valor nutricional de los alimentos y analizar la inocuidad de estos para saber si son aptos para el consumo.

- **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?

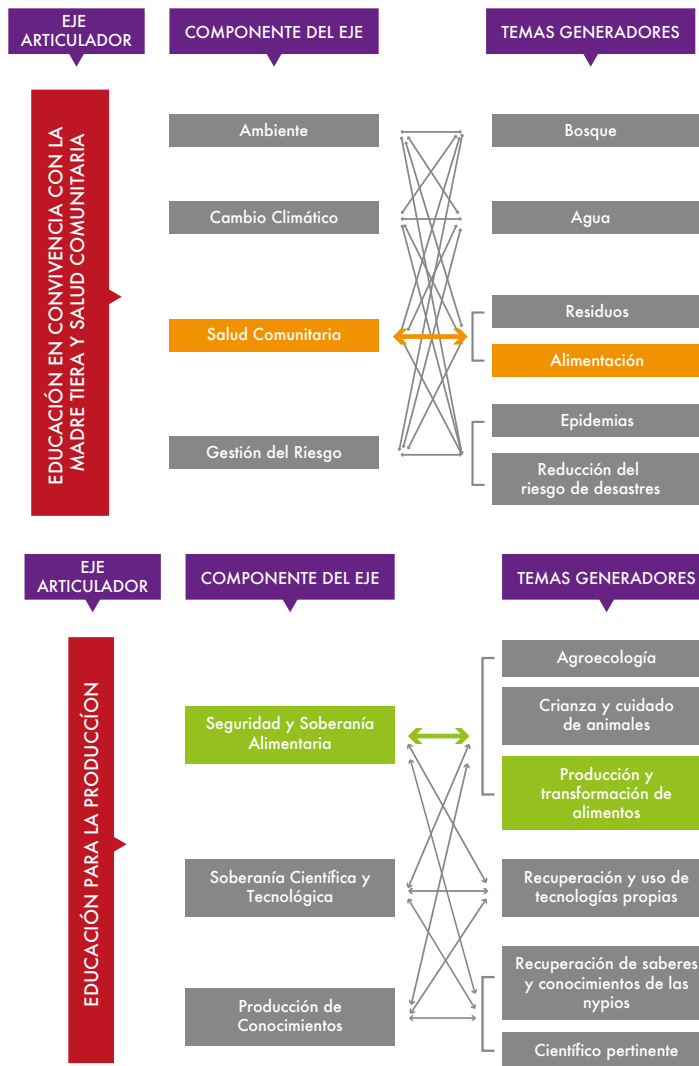
El reto es pasar de la tradicional socialización de información a la capacidad de generar cambios de actitud y prácticas de alimentación. Por ello, el enfoque educativo y didáctico que verdaderamente logre incorporar la seguridad alimentaria y la alimentación como Eje Articulador al currículo. Estos 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 *



DIMENSIONES DE LA UNIDAD TEMÁTICA



*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

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.

Los alimentos y la alimentación no solo son contenidos curriculares que deben ser enseñados. Estos también tienen una **dimensión social** muy importante. Por ejemplo:

Los alimentos ofrecen una oportunidad para que la familia se reúna, comparta e interactúe. En muchos casos, debido a que los padres de familia trabajan, la hora de almuerzo ya no es la hora en la que todos se reúnen para compartir un alimento. Sin embargo, la familia aún se puede reunir para compartir el desayuno, la cena o cualquier comida los fines de semana.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Cuándo se reúne toda tu familia para comer junta? ¿Quiénes se reúnen? ¿Cómo describirías ese encuentro familiar?

Los distintos tipos de alimentos que se consumen en la casa y en la escuela generan oportunidades para hablar sobre los beneficios y los riesgos asociados con diferentes alimentos y hábitos. Esta información es importante transmitir a todas las personas, pero en especial a las nuevas generaciones.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué alimento comes más? ¿Este alimento es bueno o malo para tu salud? ¿Cómo te sientes después de comerlo? ¿Qué ingredientes tiene? ¿Cómo se produce?

Los alimentos y los hábitos alimentarios varían según generaciones, lo que genera oportunidades para hablar sobre similitudes y diferencias identificadas. Por ejemplo, estudios muestran que en niños existe una preponderancia hacia el consumo del azúcar; en adolescentes y jóvenes, hacia el consumo de comida rápida o chatarra de bajo costo; y en adultos y personas de la tercera edad, hacia el consumo de alimentos de media mañana (la sajra hora).

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Por qué te gusta ese alimento? ¿Siempre te ha gustado o con el pasar de los años se desarrolló tu gusto por él? ¿Por qué lo consumes de esa forma y/o a esa hora? ¿Hoy este ali

mento se prepara igual que en años anteriores o ha cambiado su preparación?

La práctica del *apthapi* no es sólo una acción de consumo de alimento. También es un espacio de socialización y cohesión social entre personas que gira en torno a compartir alimentos. Además, proviene de un aporte colectivo de todos los participantes.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Por qué todas las personas traen un aporte al *apthapi*? ¿De dónde o cuándo nació esta costumbre/tradición? ¿Qué valores nos transmite practicar el *apthapi*?

Los alimentos y la alimentación varían y también se caracterizan por una **dimensión cultural**. Por ello:

Los alimentos y sus formas de siembra, preparación y consumo varían según región, país, localidad y territorio. Cada lugar cuenta con diferentes prácticas, muchas de ellas ancestrales. En este sentido, los alimentos conllevan aspectos intraculturales.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué alimentos son típicos de este lugar? ¿Aún se consumen aquí? ¿Qué rece-

tas tradicionales conocemos para preparar estos alimentos?

A raíz de influencias como la globalización y la urbanización, hoy en día se tienden a consumir tanto alimentos locales como incorporados (provenientes de otro lugar). Poder acceder y consumir alimentos de otros lugares permite una interculturalidad alimentaria.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué alimentos de otros lugares del país o de otros países encontramos hoy en nuestra comunidad? ¿Consumimos estos alimentos? ¿Nos enseñan algo de otra cultura?

Los alimentos y la alimentación, también expresan una **dimensión política**, vinculada a intereses económicos y ejercicios de poder.

Cada vez más, se extienden las cadenas de comida rápida y se comercializan alimentos procesados; están físicamente disponibles en los barrios y también han permeado los espacios publicitarios. Esto influye sobre los hábitos de consumo de las personas y socava hábitos tradicionales de una cultura.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a re-

flexionar sobre: ¿Qué intereses económicos se benefician de un mayor consumo de comida rápida o chatarra? ¿Qué personas, instituciones o empresas están vinculadas a estas empresas?

Los alimentos y la alimentación también están vinculados e influenciados por una **dimensión de cosmovisión y espiritualidad**.

Los alimentos y la alimentación son un medio de expresión y socialización de cosmovisiones y espiritualidades. Nuestras creencias pueden condicionar, positivamente o negativamente, la elección y el consumo de ciertos alimentos por encima de otros. Por ejemplo, los budistas no comen animales y los judíos no comen carne de cerdo.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué costumbres existen en nuestra comunidad o en nuestros hogares? ¿Hay ciertos alimentos que no consumimos por motivo de creencias espirituales o de cosmovisión?

Las fiestas también influyen sobre los hábitos de consumo de alimentos (afectando incluso los precios y la disponibilidad de algunos alimentos por temporadas). Por ejemplo, en Todos los Santos se consume más harina y en Año Nuevo, más carne de cerdo.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué alimentos comemos durante las diferentes festividades de nuestra comunidad? ¿Por qué existe esta tradición? ¿Cómo y cuándo nació esta costumbre?

Abordando la temática de Los Alimentos 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 con metas de aprendizaje de la actual Ley de Educación incluyendo 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 temática, 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 la primera columna del cuadro siguiente.
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 la primera columna, para una mejor comprensión pedagógica.
3. La segunda columna muestra 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" del currículo base. Esta información se presenta en la tercera columna.

ORGANIZACIÓN DEL CONTENIDO	CONTENIDOS DEL CURRÍCULO BASE	CONTENIDOS RECUPERADOS DE LAS ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
<p>¿Qué son los alimentos?</p>	<p>Nutrición, hidratación y los hábitos de higiene en las actividades deportivas (p.27).</p>	<p>Conversación sobre los hábitos de alimentación cotidiana, higiene y postura corporal, y descripción gráfica de productos que consumen en la familia con base a las observaciones realizadas en los paseos programados (p. 27).</p>
<p>¿De dónde vienen y cómo se clasifican los alimentos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por su origen: animal, vegetal y mineral. • Por sus propiedades físicas: sólidos, semisólidos, blandos y líquidos. • Por su composición química: macronutrientes, micronutrientes. • Por sus propiedades alimenticias: protectores, formadores, energizantes y agua. • Por su disponibilidad para el consumo: naturales, mínimamente procesados y ultraprocesados. • Por su utilidad: ornamentales, comestibles y medicinales 	<p>Salud, alimentación y nutrición en el crecimiento de las y los estudiantes (p.27).</p> <p>Plantas como ornamento, medicina y alimento, para los seres vivos (raíz, tallos, hojas, flores, fruto y semillas) y su industrialización (p.30).</p>	<p>Análisis sobre los hábitos de alimentación, nutrición, higiene y postura corporal que inciden en la salud integral y el desarrollo equilibrado del cuerpo humano, en relación al consumo equilibrado de los grupos de alimentos según contexto cultural (p.27).</p> <p>Valoración de los alimentos que produce la región y su vital importancia para la nutrición del cuerpo humano (p.27).</p> <p>Exposición de dibujos y mensajes con escrituras de comprensión propia, sobre los grupos de alimentos de su contexto (p.27).</p>
<p>¿Por qué alimentarnos bien?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es nutrirse, alimentarse, comer y el plato nutricional? 	<p>Plantas del contexto que favorecen la digestión (p.30).</p>	<p>Conversación sobre las fracciones y su representación con alimentos del entorno, valorando la importancia de los productos y sus nutrientes en el consumo diario (p.34).</p> <p>Explicación sobre los alimentos de la comunidad y su valor nutritivo en la salud y la representación de fracciones en la práctica diaria (p.34).</p>
<p>¿Cómo conservar alimentos?</p>		<p>Reflexión sobre el valor nutritivo de los alimentos en complementariedad con la Madre Tierra y su utilidad de fracciones en la práctica diaria (p.34).</p>
<p>¿Cómo manipular adecuadamente los alimentos?</p>		
<p>¿Cómo preparar alimentos?</p>		<p>Elaboración de mapas conceptuales, con dibujos, sobre el valor nutritivo de los alimentos, y representación simbólica de las fracciones con productos de consumo diario (p.34).</p>
<p>¿Qué hacer durante y después del consumo?</p>		

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 enseñanza:

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 los y las 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.



1ER. MOMENTO DIDÁCTICO: PARTIMOS DE LA PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1 LOS ALIMENTOS

¿QUÉ?	Pronunciamos y escribimos la palabra “alimentos”
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente entrega a cada estudiante la hoja de trabajo (Anexo 1) y da las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>¿Alguien puede levantar la mano y decirme cuál será el tema de esta semana?</i>• <i>Para conocer y verificar cuál es el tema de esta semana, vamos a completar las letras que faltan en la hoja de trabajo. Les daré una pauta: comienza con la letra AAAA y termina con la letra SSSS.</i>• <i>Ahora sí, ¿alguien puede levantar la mano y decirme cuál es el tema de esta semana?</i> <p>Con ayuda de el/la docente, las y los estudiantes completan todas las letras de la hoja de trabajo, utilizando un procedimiento de conciencia fonética con cada una de las letras. Una vez completada la palabra, el/la docente solicita a un(a) estudiante que escriba el tema de la unidad en la pizarra.</p>
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none">• Una copia de <i>Silueta de Alimentos</i> (Anexo 1) para cada estudiante• Pizarra• Tiza o marcadores• Lápiz o bolígrafo
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 2 APRENDIENDO SOBRE LOS ALIMENTOS

¿QUÉ?	Aprendemos sobre los alimentos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>Para iniciar la actividad, el/la docente realiza la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>¿Cómo podemos conocer más sobre los alimentos?</i>

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente invita a la clase a elegir una de tres propuestas para aprender más sobre los alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ver un video sobre alimentos: “Come vegetales”, disponible en: https://youtu.be/7RsjJionIGI• Cantar una canción sobre alimentos: “Canciones para niños - los alimentos”, disponible en: https://youtu.be/Vg4w937Wu6A utilizando la hoja de trabajo (Anexo 2).• Escuchar un cuento sobre alimentos (Anexo 3), leído por el/la docente <p>El/la docente registra las elecciones de los estudiantes en la pizarra al lado de cada propuesta de actividad. Se realiza la actividad con mayor puntaje. Para concluir la actividad, el/la docente realiza algunas preguntas al azar para garantizar comprensión del tema.</p>
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra• Tizas o marcadores• Una copia de <i>Canción para niños</i> (Anexo 2) para cada estudiante• Una copia de <i>Cuentos sobre alimentos</i> (Anexo 3) para el/la docente• Un reproductor de video y audio
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 3 PREPAREMOS UN ALIMENTO EN CLASE

¿QUÉ?	Preparamos y comemos un alimento saludable
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente propone una actividad para la elaboración de un alimento en la clase. Explica que se cuenta con tres recetas: copas de yogurt, pacumutu de frutas y ensalada rosa. El/la docente pregunta a los estudiantes cuál de las tres recetas desean preparar en clase.</p> <p>El/la docente organiza a las y los estudiantes en grupos de tres personas y entrega una copia de la receta elegida (Anexo 4) a cada estudiante. En voz alta, todos leen la receta de forma conjunta.</p>

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Mediante una circular, el/la docente solicita a los padres y madres de familia se organicen, según el grupo formado por sus hijos, para dotar los ingredientes y utensilios necesarios para preparar la receta. Se fija una fecha para que los estudiantes traigan los insumos requeridos y se realice la actividad.

En la fecha fijada, antes de la preparación, el/la docente entrega a cada estudiante una copia y lee en voz alta la hoja de trabajo **(Anexo 5)** con la participación activa de las y los estudiantes. El/la docente ayuda con la lectura de la receta para cada paso de la preparación **(Anexo 4)**.

¿CON QUÉ?

- Una copia de *Recetas para preparar un alimento* en clase **(Anexo 4)** para cada estudiante
- Una copia de *Acuerdos sobre manipulación de alimentos* **(Anexo 5)** para cada estudiante
- Una circular para cada padre o madre de familia
- Recipiente para mezclar, cuchillo, cuchara de madera, platos, cubiertos, pinzas u otros, para preparar y consumir la preparación

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

ACTIVIDAD 4 EVALUAMOS NUESTRAS EXPERIENCIAS

¿QUÉ?

Evaluamos la experiencia de preparar un alimento saludable

Para empezar la actividad, el/la docente da la siguiente consigna:

- *Nos organizamos frente a la pizarra formando un semicírculo.*

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Con la ayuda de el/la docente, se recogen las opiniones sobre la experiencia de preparación de alimentos en clase, respondiendo a las siguientes preguntas:

- *¿Qué les pareció la actividad de preparar un alimento en clase?*
- *¿Algo salió mal en la implementación de la actividad? ¿Por qué si o por qué no?*
- *¿Qué aprendieron de la actividad y sobre la preparación de un alimento saludable?*

¿CON QUÉ?

- Pizarra
- Tiza o marcadores

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 5 REPASAMOS LO APRENDIDO

¿QUÉ?

Reforzamos capacidades de relacionamiento

El/la docente da la siguiente consigna:

- *Tratemos de recordar los nombres de los ingredientes que utilizamos en la preparación de un alimento en clase.*

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente reparte la hoja de trabajo **(Anexo 6)** a cada estudiante, lee las instrucciones y verifica la comprensión de las instrucciones. Todos juntos silabea y completan el ejercicio de escritura y el de relacionamiento.

¿CON QUÉ?

- Una copia de *Actividad de repaso* **(Anexo 6)** para cada estudiante

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

2DO MOMENTO DIDÁCTICO: TEORÍA-REFLEXIÓN

ACTIVIDAD 1 ¿PARA QUÉ NOS ALIMENTAMOS?

¿QUÉ?	Evaluamos conocimientos previos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo (Anexo 7) a cada estudiante. El/la docente estimula una reflexión de grupo en torno a la pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Para qué nos alimentamos? <p>El/la docente da las siguientes consignas de trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none">• En la hoja de trabajo, marquen sus respuestas en los recuadros correspondientes (Anexo 7).• Una vez respondan a todas las preguntas, compartirán sus respuestas con toda la clase.• Cada estudiante debe anotar su nombre en la hoja de trabajo.
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none">• Una copia de <i>Conocimientos previos</i> (Anexo 7) para cada estudiante
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 2 ESCALERA DE ALIMENTOS

¿QUÉ?	Reconocemos qué es un alimento y qué no lo es, aunque podamos comerlo
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente pide a las y los estudiantes que se organicen en grupos de cuatro personas. Cada grupo recibe un juego de cartas (Anexo 8). El/la docente explica el juego y las reglas para jugar:</p> <p>Objetivo del juego: Gana el jugador que logre formar una escalera con tres cartas que contengan fotos de alimentos nutritivos y conserve una cuarta carta para tapar el mazo restante impidiendo a los demás jugadores obtener más cartas.</p>

Pasos para jugar:

1. Un miembro de cada grupo reparte cuatro cartas al azar a cada jugador y pone las restantes en un mazo sobre la mesa.
2. Cada jugador debe observar atentamente las fotografías de las cartas que le han tocado y armar una escalera de alimentos saludables, utilizando 3 fotografías.
3. Si encuentra que una carta no le sirve, porque considera que no es un alimento saludable, la puede cambiar llegado su turno, levantando una carta del mazo y poniendo la que no le sirve debajo del mazo que está en la mesa.
4. Cualquier jugador que ha armado su escalera de alimentos saludables puede bajarla sobre la mesa y tapar el mazo con la cuarta carta, siempre y cuando sea su turno, sino tendrá que esperar su turno respectivo.

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

¡Comenzamos el juego!

¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none">• Un Juego Escalera de Alimentos (Anexo 8) para cada grupo
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 3 ¿TODO LO QUE COMEMOS ES UN ALIMENTO?

¿QUÉ?	Aprendemos a reconocer alimentos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente solicita a las y los estudiantes que vuelvan a formar los grupos organizados para el juego realizado anteriormente. Cada grupo recibe nuevamente una copia del juego de cartas (Anexo 8). El/la docente realiza las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué imágenes, de las que hemos observado y utilizado en el juego de cartas, consideramos que SÍ o que NO son un alimento? ¿Por qué sí o por qué no?• ¿Cómo nos ayudaría o perjudicaría el comerlos muy a menudo?
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none">• Un Juego Escalera de Alimentos (Anexo 8) para cada grupo
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 4 LAS PARTES DE LA PLANTA QUE NOS ALIMENTAN

¿QUÉ? Estudiamos las partes de la planta

**¿CÓMO LO
VAMOS A
HACER?**

El/la docente organiza a las y los estudiantes en cinco grupos y a cada grupo le asigna el nombre de una de las partes de la planta que sirve como alimento. Con el apoyo del texto base, el/la docente explica las partes básicas de la planta y los beneficios del consumo de hortalizas. Con antelación, el/la docente puede solicitar que las y los estudiantes traigan una lámina ilustrativa sobre el tema si lo considera pertinente.

Cada estudiante recibe una hoja de trabajo **(Anexo 9)** y procede a colorear la planta e identificar sus partes.

¿CON QUÉ?

- Una copia de *Las partes de la planta* **(Anexo 9)** para cada estudiante
- Láminas ilustrativas sobre las partes de la planta (opcional)
- Texto base
- Lápices de colores, borrador, lápiz o bolígrafo
- Pizarra
- Tiza o marcadores

**¿EN
CUÁNTO
TIEMPO?**

2 horas pedagógicas

ACTIVIDAD 5 CLASIFICANDO LAS HORTALIZAS

¿QUÉ? Pongamos a prueba lo aprendido

**¿CÓMO LO
VAMOS A
HACER?**

El/la docente les recuerda a los estudiantes:

- *En la actividad anterior, hemos observado que una planta tiene 5 partes.*
- *Ahora clasificaremos las hortalizas según cada una de esas partes.*

Cada estudiante recibe una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 10)** y el/la docente explica que esta clasificación se basa en la parte de la planta de la cual se alimentan las personas. El/la docente guía la lectura de la hoja de trabajo.

¿CON QUÉ?

- Una copia de *Clasificación de las hortalizas* **(Anexo 10)** para cada estudiante

**¿EN
CUÁNTO
TIEMPO?**

1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 6 TIPOS DE ALIMENTOS SEGÚN SU DISPONIBILIDAD PARA EL CONSUMO

¿QUÉ? Lo que comemos, ¿es natural o procesado?

**¿CÓMO LO
VAMOS A
HACER?**

El/la docente entrega a cada estudiante una tira de fichas ilustradas **(Anexo 11)** y da la consigna de recortarlas y tenerlas listas, en sus manos, para realizar la actividad. El/la docente continúa:

- *Sobre la mesa, colocamos la ficha que tenga la siguiente ilustración: Niño o niña comiendo una manzana.*
- *La manzana que come el niño o la niña, ¿es natural o procesada?*
- *Observa todas las fichas, anotando en los recuadros el orden que le corresponde (del 1 al 3), según el recorrido que tuvo el alimento para poder ser consumido por el niño o la niña.*
- *Para que la manzana llegue a la mesa, ¿pasó por una fábrica?*

Para continuar con la actividad, el/la docente entrega una segunda tira de figuras ilustradas **(Anexo 11)** a cada estudiante y da la consigna de recortarlas y tenerlas listas para realizar la actividad. El/la docente realiza las siguientes preguntas y da la consigna:

- *El yogurt que está en la mesa, ¿es natural o procesado?*
- *¿El yogurt vino directo de la vaca o pasó por una fábrica?*
- *Ordena las siguientes fichas, anotando en los recuadros el orden que le corresponde (del 1 al 3), según el recorrido que ha tenido este alimento para poder ser consumido.*

¿CON QUÉ?

- Una copia de *El recorrido de los alimentos* **(Anexo 11)** para cada estudiante
- Tijeras sin puntas
- Lápiz o bolígrafo

**¿EN
CUÁNTO
TIEMPO?**

1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 7 CATALOGANDO ALIMENTOS SEGÚN SU DISPONIBILIDAD PARA EL CONSUMO

¿QUÉ? Pongamos a prueba lo aprendido

El/la docente reparte las hojas de trabajo **(Anexo 12)** y alista el material que necesitarán los estudiantes: lápices y borradores. Para iniciar la actividad, el/la docente realiza las siguientes preguntas y da las consignas:

- *Observemos el pescado. ¿Cómo llegó al plato? ¿De dónde viene? ¿Se elaboró en una fábrica? ¿Es un alimento natural o es procesado?*
- *En la hoja de trabajo, unimos el alimento con su lugar de origen dibujando una línea y resolviendo el laberinto.*
- *Observemos la leche que bebe la niña. ¿Cómo llegó a sus manos? ¿De dónde viene? ¿Se elaboró en una fábrica? ¿Es un alimento natural o es procesado?*
- *En la hoja de trabajo, unimos la leche con su lugar de origen dibujando una línea y siguiendo el laberinto.*
- *Observemos el niño que come un plátano. ¿Cómo llegó a su mano? ¿De dónde viene? ¿Se elaboró en una fábrica? ¿Es un alimento natural o es procesado?*
- *En la hoja de trabajo, unimos el alimento con su lugar de origen dibujando una línea y siguiendo el laberinto.*

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

¿CON QUÉ?

- Una copia de *El laberinto (Anexo 12)* para cada estudiante
- Lápices de colores y borradores para cada estudiante

¿EN CUÁNTO TIEMPO? 1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 8 EVALUAMOS ALIMENTOS SEGÚN SU DISPONIBILIDAD PARA EL CONSUMO

¿QUÉ? Aprendemos sobre los beneficios de los alimentos naturales

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente realiza las siguientes preguntas:

- *¿Qué alimentos son más saludables para ser consumidos, los naturales o los procesados? ¿Por qué?*

El/la docente explica los beneficios de comer alimentos de origen o procedencia natural. Aconseja reducir el consumo de alimentos procesados y explica que se debe tener cuidado con los alimentos altamente procesados debido a que consumirlos en exceso pueden tener efectos negativos sobre la salud.

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 9 TIPOS DE ALIMENTOS POR SU ORIGEN

¿QUÉ? Identificamos alimentos por su origen

El/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 13)** a cada estudiante y les pide que observen bien las imágenes. Para comenzar la actividad, el/la docente da las siguientes consignas:

- *Para comenzar a jugar, cada estudiante debe dibujar una línea para relacionar cada alimento con su proceso de elaboración según su origen.*
- *Primero escojan un grupo de alimentos de la primera columna (por ejemplo, alimentos de origen mineral). Luego dibujen una línea entre este alimento y un producto de la segunda columna que tenga relación directa con este.*
- *Tómense su tiempo, analizando la relación entre tipos de alimentos y productos según sus características.*

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

¿CON QUÉ?

- Una copia de *Alimentos por su origen (Anexo 13)* para cada estudiante

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 10 EVALUAMOS ALIMENTOS POR SU ORIGEN

¿QUÉ?	Aprendemos sobre el origen de los grupos de alimentos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente inicia la actividad realizando las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">¿Qué podría pasarnos si consumimos productos de un solo grupo de alimentos?Para tener una alimentación saludable, ¿qué grupos de alimentos podríamos consumir más a menudo y cuáles menos? <p>Con ayuda del texto base, el/la docente introduce los tres principales grupos de alimentos (animal, vegetal y mineral) y la importancia de comer aquellos cuyo origen sea natural, que no requieran elaboración en una fábrica y que no contengan químicos artificiales entre sus ingredientes principales.</p>
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none">Texto base
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 11 TIPOS DE ALIMENTOS POR SUS BENEFICIOS

¿QUÉ?	Identificamos alimentos por sus beneficios
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente reparte una copia de la hoja de trabajo (Anexo 14) a cada estudiante. El/la docente solicita a las y los estudiantes que observen la hoja de trabajo con atención para que conozcan cómo realizar cada una de las actividades. Da las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none">Debemos relacionar cada grupo de alimentos de la columna a mano izquierda con el beneficio físico de la fila superior.Debemos anotar si existe una relación entre ambos, escribiendo SI en caso de una respuesta afirmativa o NO en caso de ser negativa.Poco a poco vamos produciendo una tabla o matriz de doble entrada.
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none">Una copia de <i>Alimentos por sus beneficios</i> (Anexo 14) para cada estudianteLápiz o bolígrafo
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 12 EVALUAMOS ALIMENTOS POR SUS BENEFICIOS

¿QUÉ?	Aprendemos sobre los tipos de alimentos por la función que cumplen
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>Anteriormente a la clase, el/la docente investiga acerca de los tres tipos de alimentos (energizantes, protectores y formadores) para introducir sus respectivas características y diferentes beneficios. En el aula, el/la docente realiza una introducción y posteriormente realiza las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">¿Qué le pasaría a nuestro cuerpo si consumiéramos sólo alimentos energizantes?¿Qué le pasaría a nuestro cuerpo si consumiéramos sólo alimentos protectores?¿Qué le pasaría a nuestro cuerpo si consumiéramos sólo alimentos formadores?¿Por qué es importante consumir alimentos de todos los tipos? <p>El/la docente define los tres tipos de alimentos (energizantes, protectores y formadores) y explica que es importante evitar el consumo excesivo de uno sólo de estos, variando y equilibrando su consumo para aprovechar todos los beneficios nutricionales que nos brindan cada uno de ellos.</p>
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none">Investigación preliminar realizada por el/la docentePizarra y tiza o marcadores

¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica
--------------------	-------------------

3ER. MOMENTO DIDÁCTICO: PRODUCCIÓN Y APLICACIÓN DE APRENDIZAJES

ACTIVIDAD 1 EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

¿QUÉ?	Tomemos conciencia del desperdicio de alimentos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente organiza a los estudiantes en grupos de cuatro personas. Cada grupo recibe un juego de imágenes (Anexo 15). El/la docente solicita a las y los estudiantes que se tomen unos minutos para observar detalladamente todas las imágenes. Posteriormente da la siguiente consigna y realiza una serie de preguntas:</p> <p><i>En grupo, vamos analizando una imagen a la vez y respondemos a las siguientes preguntas:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué observan?• ¿Todo es basura?• ¿Los alimentos que se muestran en las imágenes están realmente podridos?• ¿Se podía haber hecho algo con estos alimentos en vez de botarlos?• ¿Qué piensan de lo que observan en la fotografía?• ¿Lo que observan en las imágenes, pasa en nuestras casas y/o en la escuela? <p><i>Realizamos el mismo procedimiento con todas las imágenes, una a la vez.</i></p>
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none">• Una copia de <i>Desperdicio de alimentos (Anexo 15)</i> para cada grupo
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 2 ¿DÓNDE SE DESPERDICIAN LOS ALIMENTOS?

¿QUÉ?	Identificamos contextos donde se desperdician alimentos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>Para iniciar la actividad, cada estudiante recibe una copia de la hoja de trabajo (Anexo 16). El/la docente pide a los estudiantes que observen las tarjetas y realiza las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>En la tarjeta que observamos, ¿se están desperdiciando alimentos?</i>• <i>¿Dónde y quiénes están desperdiciando alimentos?</i>

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente solicita a las y los estudiantes identificar el lugar que describen las imágenes y evaluar si se están desperdiciando alimentos en estos contextos o no. Instruye marcar con una **X** la casilla correspondiente en la hoja de trabajo. Se realiza el mismo procedimiento con todas las imágenes, una a la vez. Todos comparten apreciaciones en grupo.

¿CON QUÉ?

- Una copia de *¿Dónde se desperdician los alimentos? (Anexo 16)* para cada estudiante

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

ACTIVIDAD 3 LA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

¿QUÉ?	Aprendemos a conservar alimentos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente organiza a las y los estudiantes en grupos de tres personas y reparte el material para realizar el experimento. Con ayuda de el/la docente, se revisan las instrucciones de la hoja de trabajo (Anexo 17). Una vez concluido el experimento el/la docente realiza las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>¿Qué les pasó a los alimentos en este experimento?</i>• <i>¿Qué pasa cuando no utilizamos una estrategia adecuada para conservar alimentos?</i>• <i>¿Cómo puede ayudarnos en casa y a nuestra economía familiar, aprender a conservar alimentos?</i> <p>Todos comparten sus respuestas y observaciones.</p>
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none">• Una copia del <i>Instructivo de experimento (Anexo 17)</i> para cada estudiante
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas para preparar el experimento y 2 horas pedagógicas para la observación de los resultados

ACTIVIDAD 4 MÉTODOS PARA LA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

¿QUÉ? Identificamos métodos de conservación de alimentos

Cada estudiante recibe una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 18)**. El/la docente pide a las y los estudiantes que observen los dibujos de la fila superior y de la columna de la matriz. En voz alta, deberán ir describiendo cada dibujo para verificar comprensión de las imágenes. Seguidamente, las y los estudiantes deberán relacionar los dibujos de la columna con cada uno de los dibujos de la fila superior, analizando si existe una relación o no entre ambos.

El/la docente realiza la siguiente pregunta:

- *¿Qué método de conservación de los que se observan en la fila superior (calor, frío, etc.), pueden ser utilizadas para conservar cada alimento?*

Complementariamente, el/la docente debe explicar que, si encuentran que existe una relación entre los alimentos y el método de conservación, los y las estudiantes deberán escribir **SI** en el recuadro correspondiente. Si no encuentran una relación o no es posible conservar los alimentos por ese medio deberán escribir **NO**. Las y los estudiantes deberán realizar el análisis para cada grupo de alimentos, uno a la vez.

Para concluir la actividad, el/la docente realiza la siguiente pregunta:

- *¿Alguien tiene dudas respecto al medio de conservación de los alimentos?*

Todos analizan las dudas que surgen de forma conjunta.

¿CON QUÉ? Una copia de *Métodos de conservación de alimentos (Anexo 18)* para cada estudiante

¿EN CUÁNTO TIEMPO? 1 hora pedagógica

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

ACTIVIDAD 5 EL PLATO SALUDABLE

¿QUÉ? Conocemos la distribución de alimentos en un plato saludable

El/la docente reparte la hoja de trabajo **(Anexo 19)** y da la siguiente consigna:

- *Todos juntos, leemos los rótulos para aprender a organizar un plato saludable.*
- *Respondemos a las siguientes preguntas:*
- *¿En cuántas partes se divide un plato saludable?*
- *¿Qué clase de alimentos deben estar en cada una de las secciones del plato saludable?*
- *¿Cuál es el tipo de alimento que ocupa mayor espacio en el plato saludable?*
- *¿Cuáles son los alimentos que ocupan menos espacio en el plato saludable?*
- *¿Cuántos vasos de agua debemos consumir al día?*
- *¿Cuánta sal debemos consumir al día?*
- *¿Cuánta fruta debemos consumir al día?*
- *¿Qué creemos que debemos aumentar a nuestro consumo de alimentos en el día a día?*

Se realiza un ejercicio grupal para que las respuestas se compartan entre todos y todas.

¿CON QUÉ? Una copia de *El plato saludable (Anexo 19)* para cada estudiante

¿EN CUÁNTO TIEMPO? 2 horas pedagógicas

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

ACTIVIDAD 6 PREPARANDO PLATOS SALUDABLES

¿QUÉ? Preparación de platos saludables

**¿CÓMO LO
VAMOS A
HACER?**

El/la docente entrega la hoja de trabajo **(Anexo 20)** a cada estudiante. Las y los estudiantes deberán recortar el material y crear combinaciones de platos ricos y saludables. El/la docente da la siguiente consigna:

- *Preparamos nuestros platos saludables.*
- *Observamos los platos elaborados y vamos evaluando si se caracterizan por ser nutricionalmente proporcionales. Si no, hacemos los ajustes necesarios antes de pegar las imágenes sobre la hoja.*

¿CON QUÉ?

- Una copia de *Preparación de platos saludables (Anexo 20)* para cada estudiante
- Tijeras sin puntas
- Pegamento

**¿EN
CUÁNTO
TIEMPO?**

2 horas pedagógicas

GLOSARIO





GLOSARIO

ALIMENTO: conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para subsistir. Cada una de las sustancias que un ser vivo toma o recibe para su nutrición.

ALIMENTACIÓN: acción y efecto de alimentar o alimentarse. Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: se caracteriza por el consumo de alimentos variados, preferentemente en estado natural o que hayan pasado por un procesamiento mínimo. Aporta energía y nutrientes al cuerpo que son necesarios para mantenerse sano y tener una buena calidad de vida en todas las edades.

ALIMENTAR: suministrar especialmente a un aparato la materia o la energía que precisa para su funcionamiento.

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

NUTRIR: aumentar la sustancia del cuerpo animal o vegetal por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo en virtud de las acciones catabólicas.

Fuentes consultadas para el glosario

- 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:

Juana Sinaí Baldiviezo Humerez
Paulina Mamani Ticona
Fernando Mamani Ticona
Clementina Ramos Tarquino
Esperanza Silvia Aguilar López
Luisa Tuco Apaza
Sandra Nina Zeballos
Julia Elena Alejo Churata
Alicia Robles Reynaga
Eugenia Paredes Catari
Romsery Vargas Serrano
Alfredo Vera Avila
Ivonne Murillo Velasquez
Emilio Nina
Amparo Lunario Rueda
Ana Lola Tito
Nelly Choque López
Pretextato Macusaya Limachi
Juana Guadalupe Vega
Felix Romero Poma
Lidia Mújica Rodríguez
Ruth Apuri de Saca
Jeanette López Ortiz
Matilde Choque Pérez
Victoria Huarin Zuleta
Rosario Eva Torres Rosas
Jacinta Lucy Murillo Kari
Gilka Roledo Esprella

Mery Flores Maita
Jeanhet Totola Céspedes
Luisa Antonia Flores Rodríguez
Mirian Angélica Zuleta Miranda
Elena Gutiérrez Siles
Rosaura Orellana Aldana
María del Carmen Bawenchez
Delina Garviza Vargas
Zulma Quiroga Alvarez
Rose Mary Pelaez Beltrán
Teodocia Lazaro Ayaviri
Isela Inta Quispe
María Estrada
Tania Aleyda Zuazo Rodríguez
María Barabara Acarapi Cortez
Irene Yavi Alá
Julieta Delgadillo Rodríguez
Bertha Isabel Chuquimia Morales
Yanet Simonini López
Teresa Soraide Alurralde
Lucy Zarzuri Guarachi
Raúl huayllani Aguirre
Lidia Colque Flores
Santusa Leonor Mamani Choque
Guadalupe Carmen Rocabado Torrez
Victoria Alcón Choque
Norma Elva Torrez Zalazar
Manuel Cristobal Quispe Ramos

**Los Alimentos: con enfoque de Seguridad Alimentaria
Primer año de educación primaria comunitaria vocacional**

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



ALTERNATIVAS
Cultivando Comunidades

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:

Jorge Díaz, Mariela Rivera y Maria Teresa Nogales (Fundación Alternativas)

EDITORES:

Maria Teresa Nogales y Fernando Salazar (Fundación Alternativas)

DISEÑO BASE E ILUSTRACIÓN DE FONDOS Y PORTADILLAS:

Jorge Dávalos

DIAGRAMACIÓN DE INTERIORES E ILUSTRACIÓN DE PORTADA Y FICHAS

wok ideas.

Reimpreso en Bolivia
Diciembre 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.



Hivos
people unlimited



Bélgica
socio para el desarrollo

Implementado por
LOUVAIN
COOPERATION



ALTERNATIVAS
Cultivando Comunidades



**CANADIAN
FEED THE
CHILDREN**



Bélgica
socio para el desarrollo



PROHIBIDA SU VENTA