Cuadernillo de actividades para docentes de educación primaria

CON SABOR A JUEGOS

alimentación y salud

CEREN

Ilustraciones y diseño: Josefina Salvarregui

BA
CIC COMISIÓN DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS
MINISTERIO DE PRODUCCIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INTRODUCCIÓN 1

UNIDAD 1: alimentación 2

El óvalo de la alimentación saludable 3

Los grupos de alimentos 4

Los principales nutrientes de los grupos de alimentos 5

Los alimentos de "todos los días" y los alimentos de consumo "moderado" 7

Cantidades recomendadas de cada grupo de alimentos 8

La importancia del desayuno 10

Mensajes de las guías alimentarias para la población argentina 2015 12

ACTIVIDADES: 1. alimentación 16

UNIDAD 2: alimentación e higiene 44

La importancia del lavado de manos 45

Higiene, preparación y conservación de los alimentos 45

ACTIVIDADES: 2. alimentación e higiene 47

UNIDAD 3: actividad física 54

La importancia de la actividad física en la vida diaria 55

Diferentes tipos de actividades 56

La pirámide de la actividad física 56

ACTIVIDADES: 3. actividad física 58

ANEXOS 63

FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA 72

Introducción:

Reconociendo la incidencia que tiene la malnutrición (el déficit o exceso de peso y/o la carencia de nutrientes como el hierro, el ácido fólico o el calcio) y la importancia que tiene la alimentación en la etapa escolar, el Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (CEREN), lleva a cabo en comedores y escuelas un programa tendiente a afianzar en los niños hábitos saludables.
A tal fin, las actividades que aquí se proponen están dirigidas a alumnos de Educación Primaria.

Objetivo:

Este cuadernillo ofrece a los docentes de Educación Primaria información y propuestas de actividades lúdicas y expresivas sobre Alimentación.
Tiene por finalidad concientizar a los niños sobre la importancia de la alimentación, la cual, junto con la actividad física, son muy importantes para la salud.

Temas y contenidos:

1. Alimentación
El óvalo de la alimentación saludable
Los grupos de alimentos
Los principales nutrientes de los grupos de alimentos
Los alimentos "de todos los días" y los alimentos de consumo "moderado"
Cantidades recomendadas de cada grupo de alimentos
La importancia del desayuno
Los 10 mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Argentina

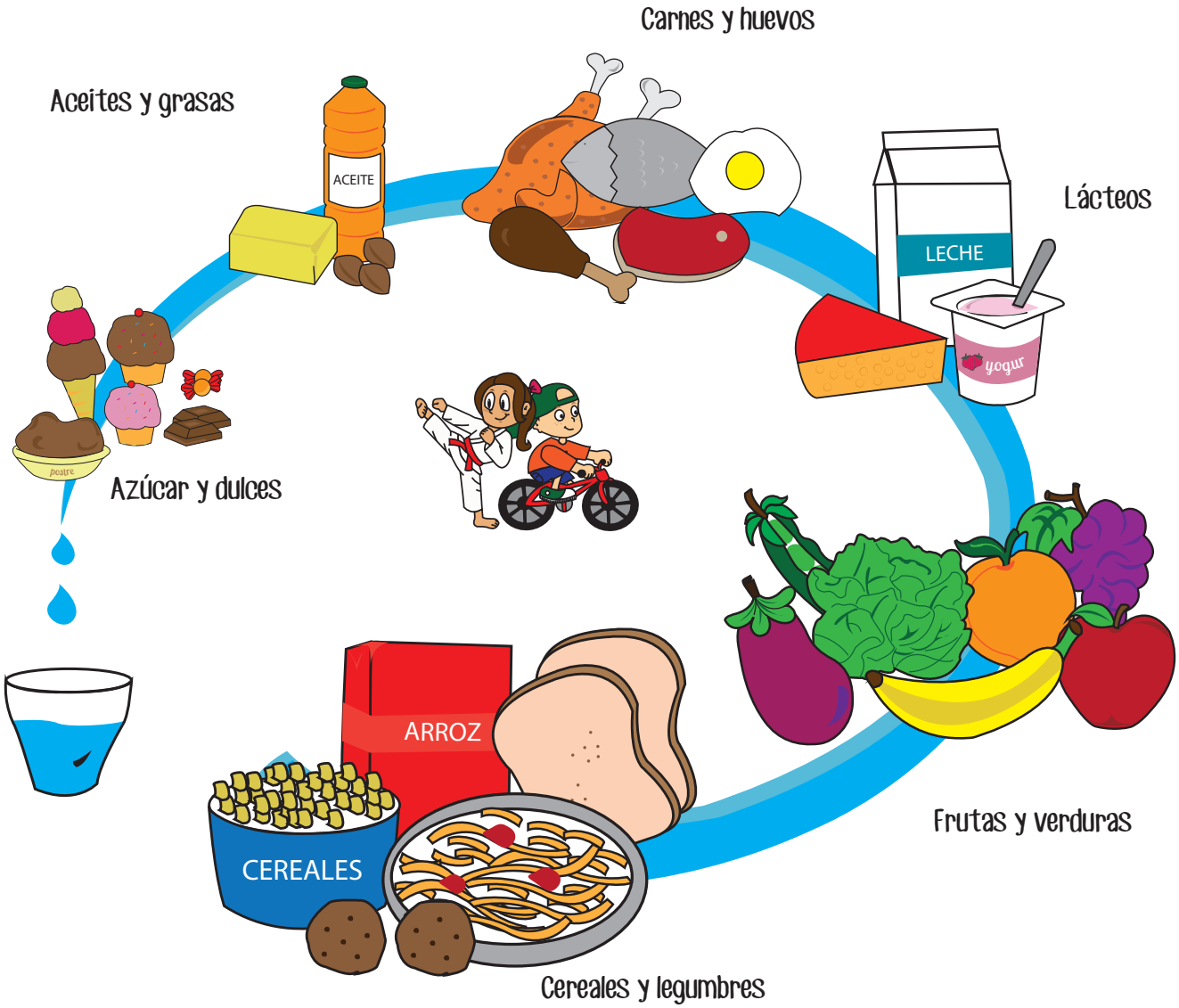
2. Alimentación e Higiene
El lavado de manos
Higiene, preparación y conservación de alimentos

3. Actividad Física
La importancia de la actividad física en la vida diaria
Diferentes tipos de actividades
La pirámide de la actividad física

UNIDAD 1:
alimentación

OBJETIVO: incentivar a los niños a conocer y consumir alimentos nutritivos.

EL ÓVALO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

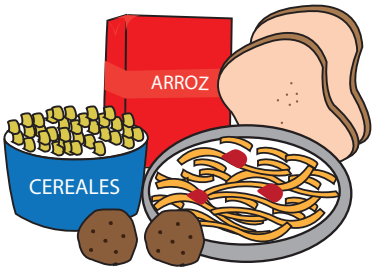


Fuente: tomado y adaptado de A.A.D.yN.D. Guías Alimentarias para la Población Argentina (2000).

Este óvalo representa la importancia que tienen distintos grupos de alimentos en la preparación de las comidas diarias.
Los grupos están integrados por alimentos con similares propiedades nutricionales.
Los grupos más grandes que se encuentran a la derecha, son los que se recomienda comer en mayor proporción y los más pequeños que están a la izquierda, los que se aconseja consumir en menor cantidad.
Es muy importante tener una dieta variada, es decir, comer alimentos de todos los grupos todos los días. Además es importante tomar aproximadamente 8 vasos de agua para mantenernos hidratos.
Además de una buena alimentación, la actividad física diaria favorece el funcionamiento general de nuestro cuerpo.

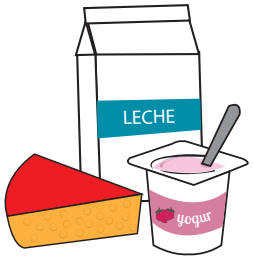
LOS GRUPOS DE ALIMENTOS [1]

Cereales y Legumbres:
Este grupo incluye los cereales (arroz, avena, cebada, maíz, trigo) y sus derivados como harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, polenta; y legumbres (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos y soja).
Se aconseja consumir cereales de distintos tipos todos los días, preferentemente panes, pastas y harinas integrales.

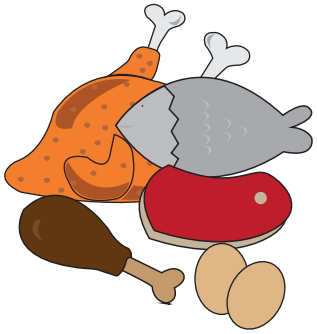


Frutas y verduras:
Las verduras incluyen: zanahoria, brócoli, lechuga, zapallo, espinaca, papa, berenjena, ají, cebolla, batata, etc.
Las frutas pueden ser: manzana, banana, melón, ciruela, mandarina, naranja, uva, kiwi, frutilla, durazno, pera, etc.
Es importante consumir gran variedad de frutas y verduras, por lo menos cinco porciones al día entre ambas.

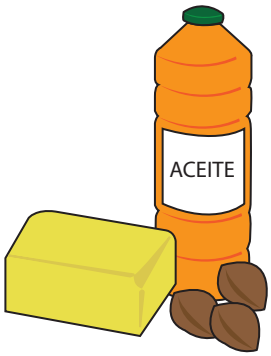
Lácteos:
El grupo de lácteos incluye alimentos como leche, queso y yogur. Con la leche se pueden elaborar varias comidas como: puré, polenta, avena, quínoa, a las que se les puede agregar queso, y también postrecitos, flanes, arroz con leche.
El consumo diario de lácteos es muy importante en todas las edades.



Carnes y huevos:
Este grupo incluye carne de vaca, pollo, cerdo, pescado, cordero, chivo, pato, pavo, conejo, los derivados de estas carnes y huevos.
Es aconsejable comer diariamente una porción de carne (del tamaño de la palma de la mano). En caso de no consumir carne todos los días, se puede reemplazar por el consumo de huevos (hasta 1 huevo por día).



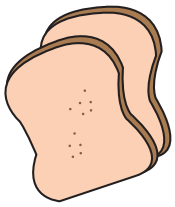
Aceites y grasas:
En este grupo se encuentran los distintos tipos de aceites (de girasol, de maíz, de oliva, etc.), los frutos secos (nueces, almendras, maní, etc.) y las semillas (de girasol, de lino, de sésamo, etc.), manteca, margarina y crema de leche.
La proporción recomendable para acompañar y saborizar comidas diariamente es de una o dos cucharadas soperas de aceite, preferentemente crudo.
La manteca, margarina y crema de leche son productos grasos, que se recomienda consumir con moderación.

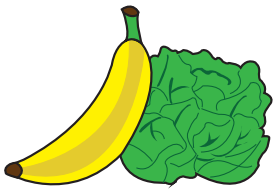
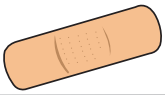
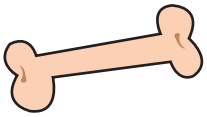
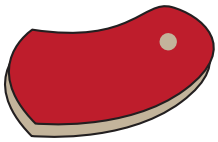


Azúcares y dulces:
Este grupo incluye alimentos como: azúcar, dulce de leche, dulce de batata, dulce de membrillo, mermeladas, miel.
Golosinas: alfajores, chocolates, caramelos, etc.
Gaseosas y jugos comerciales.
Postres y helados de agua y crema.
Productos de repostería y panadería: facturas, hojaldres, tortas, galletas, galletitas dulces.
Se sugiere el consumo moderado de este grupo, es decir, no diariamente y cuidando el tamaño de la porción.

[1]A.A.D.yN.D. (2003) Guías Alimentarias para la Población Argentina y CESNI (2007).

LOS PRINCIPALES NUTRIENTES DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS [2]

grupo de alimentos	nutrientes principales	alimentos
 cereales y legumbres	Este grupo nos proporciona hidratos de carbono[3] que nos da energía de rápida utilización, necesaria para las actividades cotidianas. También aportan Vitaminas del complejo B. Además, cuando las legumbres o cereales son integrales, nos aportan fibras. Se sugiere consumir diariamente alimentos de este grupo, en mayor proporción que los alimentos de los otros grupos.	Cereales: arroz, avena, cebada, maíz, trigo, y sus derivados como harinas y productos elaborados con ellos: fideos, pan, galletas, polenta. Legumbres: arvejas, garbanzos, lentejas, porotos y soja.

grupo de alimentos	nutrientes principales	alimentos
 frutas y verduras	Son fuente principal de vitaminas, minerales, fibra y agua. La Vitamina C, por ejemplo, es muy importante para la defensa de infecciones y ayuda a la absorción del hierro de los alimentos. Por otra parte, la Vitamina A fortalece las defensas y mantiene sanos los tejidos del cuerpo: piel, cabello, ojos, entre otros. También, este grupo de alimentos, contienen fitonutrientes [4] que colaboran en la prevención de enfermedades. 	Verduras: zanahoria, brócoli, lechuga, zapallo, espinaca, papa, berenjena, ají, cebolla, batata, etc. Frutas: manzana, banana, melón, ciruela, mandarina, naranja, uva, kiwi, frutilla, durazno, pera, etc.
lácteos	Nos aportan proteínas de muy buena calidad, calcio y vitamina A. El calcio es un mineral esencial para la formación de huesos y dientes y también interviene en otras funciones de nuestro cuerpo. La vitamina A es indispensable para el crecimiento y evitar enfermedades. 	Leche, queso y yogur. Comidas elaboradas con leche: puré, polenta, avena, quínoa, a los que se les puede agregar queso, y también postrecitos, flanes, arroz con leche.
 carnes y huevos	Aportan proteínas de muy buena calidad para mantener y formar los tejidos (como el músculo) y un mineral muy importante para la sangre que es el hierro. Es aconsejable comer carnes más magras y menos grasosas para mantener el corazón saludable.	Carne de vaca, pollo, cerdo, pescado, cordero, chivo, pato, pavo, conejo, los derivados de estas carnes y huevo.
aceites y grasas	Son una fuente de energía y vitamina E. Los aceites, frutos secos y semillas tienen grasas fundamentales para nuestra vida que el cuerpo solo no puede elaborar para, por ejemplo, brindar un mejor funciona--miento del corazón. Las grasas de origen animal se recomiendan consumir con moderación para disminuir posibles problemas en las arterias y el corazón.	Aceites: de girasol, de maíz, de oliva, etc. Frutos secos: nueces, almendras, maní, etc. Semillas: de girasol, de lino, de sésamo, etc. Grasas de origen animal: manteca o margarina y crema de leche.
azúcares y dulces	Este grupo de alimentos ofrece energía de rápido aprovechamiento y pocas sustancias nutritivas indispensables. Los dulces (azúcares cocidos, como por ejemplo los caramelos, tortas, helados, bebidas azucaradas, dulce de leche) colaboran en la formación de caries en los dientes. Por esta razón se recomienda consumir en muy poca cantidad y lavarse los dientes después de comerlos.	

Consumir diariamente los alimentos de todos estos grupos, variando los alimentos dentro de cada uno, en las cantidades adecuadas, nos ayuda a estar más saludables.

[2] Fuentes: Tomado y adaptado de A.A.D.yN.D. (2003) Guías Alimentarias para la Población Argentina y CESNI (2007).
[3] Los hidratos de carbono, junto con las proteínas y las grasas, son uno de los macronutrientes principales presentes en los alimentos. Se encuentran en una amplia variedad de alimentos, como los productos de granos, pan, pastas, cereales, harinas, legumbres, azúcar y postres. Combinados con otros alimentos, como las grasas, se pueden preparar galletitas, facturas, tortas, productos de pastelería, los cuales debe restringirse su consumo por el alto contenido de azúcar refinada y grasas; su consumo excesivo lleva a tener sobrepeso y obesidad.
[4] Fitonutrientes: se encuentran en alimentos únicamente de origen vegetal: frutas, verduras, legumbres, granos, nueces, semillas y hongos. Son sustancias antioxidantes que actúan sobre la regulación de: el envejecimiento prematuro del cuerpo, la síntesis de colesterol y la presión arterial.

LOS ALIMENTOS DE "TODOS LOS DÍAS" Y LOS ALIMENTOS DE CONSUMO "MODERADO"[5]

Hay algunos grupos de alimentos que son recomendables consumir diariamente, ya que son los que nos aportan la energía y los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo cumpla adecuadamente con sus funciones. Estos grupos son:

- Cereales y legumbres
- Frutas y verduras
- Carnes y huevos
- Lácteos y derivados
- Aceites y grasas de origen vegetal

Pero también hay otros alimentos que comemos que se recomiendan consumir "moderadamente", es decir no hacerlo con una frecuencia diaria, y cuidando siempre el tamaño de la porción.
Estos alimentos son los que aportan una alta concentración de energía y además son ricos en grasas de origen animal y/o azúcares y/o sal. Es decir, aportan básicamente energía y poca cantidad o nula de algún otro nutriente, o bien aportan nutrientes de baja calidad (grasas saturadas, grasas trans).
Se trata de alimentos que se encuentran en el grupo de azúcares y dulces y de las grasas de origen animal, y abarcan también alimentos elaborados a base de éstos.
En este grupo podemos encontrar:

- Golosinas: alfajores, chocolates, caramelos, etc.
- Azúcar, dulce de leche, mermeladas y miel.
- Manteca, margarina, mayonesa, grasa animal (vacuna o porcina).
- Gaseosas y jugos comerciales.
- Galletitas dulces de alto tenor graso.

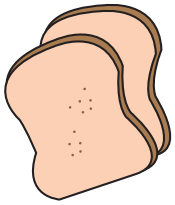
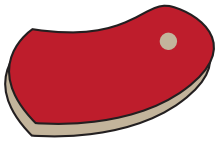
[5] Además es importante tomar aproximadamente 8 vasos de agua para mantenernos hidratos.

• Postres y helados de agua y crema.
• Papas fritas, chizitos, palitos.
• Productos de repostería y panadería: facturas, bizcochos de grasa, hojaldres, tortas, torta frita, galleta, pan con chicharrón, pan con grasa, etc.

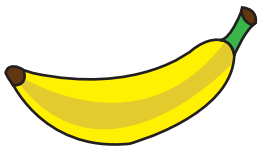
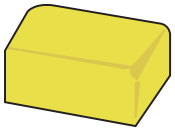
Se recomienda ser más riguroso en cuidar la frecuencia de consumo de los productos más procesados como por ejemplo los alfajores, facturas y palitos salados, que son elaborados con grasas de menor calidad y aportan además azúcar o sal en gran proporción. Dentro de este tipo de productos, se pueden buscar algunos más saludables, que son aquellos que en sus etiquetas dicen: "con menor contenido graso" o "libre de grasa trans".

CANTIDADES RECOMENDADAS DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS [6]

Se entiende por porción a la cantidad del alimento que se aconseja consumir, ya sea por día, por semana, por comida. Se expresa en gramos (g) o mililitros (ml) y para facilitar la interpretación se hace una equivalencia en medidas caseras, por ejemplo: taza, unidades (1 galletita, 1 caramelo, etc.), plato, vaso, rebanada, feta, etc.
En el siguiente cuadro se pueden observar distintos ejemplos de una porción, para cada grupo de alimentos.

grupo de alimentos	ejemplos de una porción diaria
 cereales y legumbres	a) 1 mignón de pan francés o integral. b) 3 galletitas de agua. c) 1/2 taza de copos de cereal. d) 1/2 taza en cocido de: fideos, polenta, arroz, ñoquis, ravioles, sémola, maíz, etc. e) 1/2 taza: lentejas, garbanzos, etc.
lácteos	a) 1 vaso de leche. b) 2 cdas. soperas de leche en polvo. c) 1 pote de yogur. d) 1 porción de queso fresco e) 2 fetas de queso máquina.
 carnes y huevos	a) 1 porción tamaño hamburguesa de: carne vacuna, o pollo, o pescado o hígado, o cordero, o cerdo, etc. b) 1/2 lata grande de atún o caballa. c) 1 huevo (3 veces por semana).

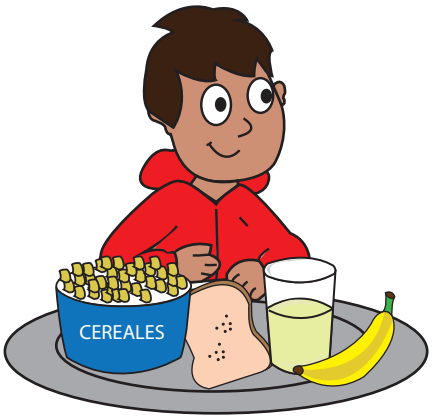
[6] Fuente: CESNI (2007).

grupo de alimentos	ejemplos de una porción diaria
 frutas	a) 1 unidad mediana: manzana, naranja, pera, durazno, pelón, pera, etc. b) 1/2 taza de ensalada de frutas o frutillas. c) 1 rodaja mediana de melón o sandía.
verduras	a) 1/2 taza de los siguientes vegetales cocidos: acelga, espinaca, zanahoria, zapallo, calabaza, brócoli, zapallitos, berenjenas, coliflor, cebolla, ají, arvejas y remolacha. b) 1/2 taza de vegetales crudos picados o rallados: zanahoria, tomate, remolacha, champignones, ají, etc. c) 1 taza de verduras de hoja crudas. d) 1 unidad mediana de papa, batata, mandioca o choclo.
 grasas y aceites	a) 1 cda. sopera de aceite vegetal (diariamente). b) 1 cdita. de té de manteca o margarina. c) 2 cdas. soperas de crema de leche. d) 1 cda. de té de mayonesa. e) 1 puñado de semillas o frutos secos (maní, nueces, girasol, etc).

Una alimentación saludable es una alimentación variada. Es recomendable:
Comer diariamente distintos tipos de alimentos de todos los grupos.
Comer diariamente 5 porciones de frutas y verduras.
Variar los colores de las frutas y verduras (verdes, rojos, amarillos, anaranjados y violáceos), 5 porciones de frutas y verduras por día.
Variar los tipos de carnes (de vaca, pollo, pescado, etc.).
Variar los tipos de cereales y legumbres (arroz, polenta, pan integral, lentejas, garbanzos, etc).

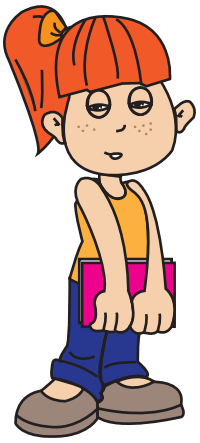
LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO[7]

¿Por qué es tan importante el desayuno?



El desayuno es la comida más importante del día ya que interrumpe el ayuno nocturno, que es el período más largo durante el cual una persona no recibe una provisión de energía y nutrientes. Este lapso de tiempo está comprendido entre la cena y el desayuno de la mañana siguiente.
Durante el sueño de la noche, la actividad del cerebro disminuye marcadamente y se pone en marcha un mecanismo que permite regular el combustible que el cerebro necesita para mantener su metabolismo. Cuando el ayuno de la noche se extiende, el combustible de reserva del cuerpo comienza a disminuir y puede interferir en el funcionamiento normal de algunas áreas del cerebro. Si estos cambios metabólicos transitorios se repiten con frecuencia se pueden producir efectos adversos acumulativos que ponen en riesgo los aprendizajes de los niños.

¿Puede afectar también el rendimiento físico?

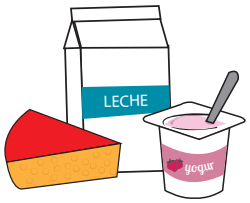


El rendimiento físico también se puede ver afectado por el ayuno.
Los chicos que no desayunan pueden sentirse cansados, irritables o impacientes en la mañana por ese motivo. Los que desayunan tienen un mejor rendimiento escolar y una mayor productividad durante toda la mañana. Tomar el desayuno posibilita tener mayor fuerza y resistencia física y una mayor concentración y habilidad para resolver problemas. Comer algo, aunque sea poco, ayuda a reponer las reservas que se gastan durante la noche.

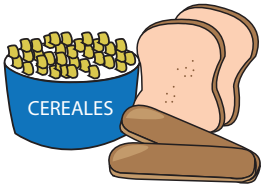
[7] Fuente: CESNI (2007).

¿En qué consiste un desayuno ideal?

Es importante saber seleccionar los alimentos adecuados que aporten los nutrientes necesarios. Los grupos de alimentos recomendados que deberían estar presentes en un buen desayuno son:



Grupo de lácteos: (leche, yogur, quesos y postres lácteos): aporta calcio necesario para el desarrollo de los huesos y proteínas de calidad. Si existen problemas de sobrepeso, los lácteos enteros se pueden reemplazar por descremados.

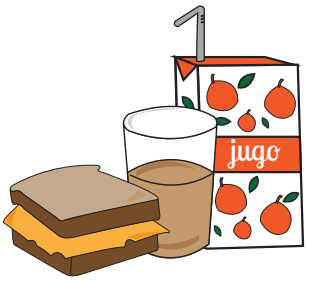


Grupo de cereales: aporta los hidratos de carbono necesarios que se utilizan como fuente de energía. Entre los cereales se deben seleccionar aquellos con menor proporción de grasas como el pan, los copos de cereal y las vainillas. Los que deberían consumirse con menor frecuencia son las galletitas, tanto dulces como saladas, galletas, facturas, por ser ricas en grasas.

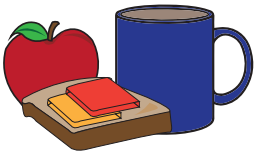
Grupo de frutas: son importantes para comenzar el día. Se pueden consumir tanto enteras como ralladas o cortadas junto con yogur y/o cereales, en licuados y jugos exprimidos (que son los que conservan las vitaminas y la pulpa que es rica en fibra).

Un desayuno ideal deberá aportar estos tres grupos de alimentos: lácteos, cereales y frutas. Si no tenemos demasiada hambre durante el desayuno, no será necesario comer fruta en el mismo momento que desayunamos. Lo podemos hacer en el transcurso de la mañana.

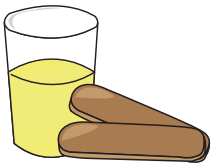
Desayunos ricos y saludables:



Leche con cacao + sándwich de queso + jugo de naranja.

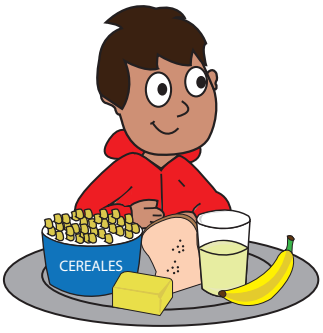


Mate cocido con leche + pan con queso y dulce + una manzana.



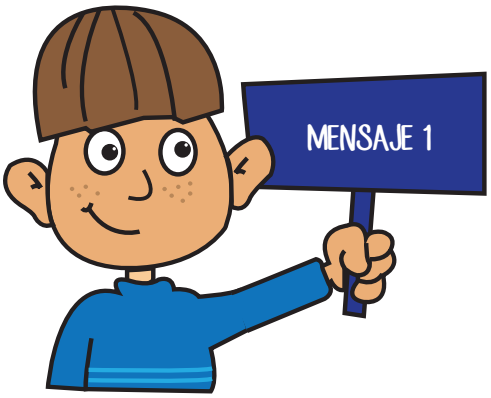
Licuado de banana + vainillas.

Yogur + arroz o maíz inflado + un durazno.



MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA 2015[8]

Para vivir con salud es bueno...



Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

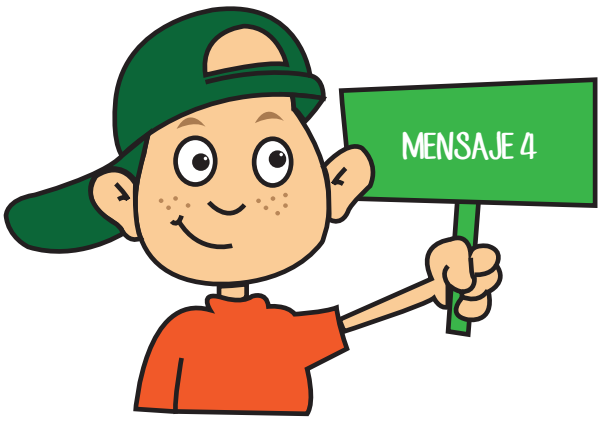
1. Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, carnes y aceites.
2. Realizar actividad física moderada, continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
3. Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
4. Elegir alimentos preparados en casa en lugar de ya procesados.
5. Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

Tomar a diario 8 vasos de agua segura

1. A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, preferentemente agua.
2. No esperar a tener sed para hidratarse.
3. Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.[9]

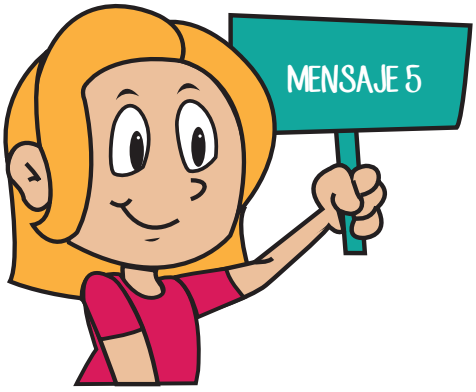
Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

1. Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
2. Lavar las frutas y verduras con agua segura.
3. Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
4. El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.



Reducir el uso de la sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

1. Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
2. Para reemplazar la sal utilizar condimentos aromáticos (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.)
3. Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
4. Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

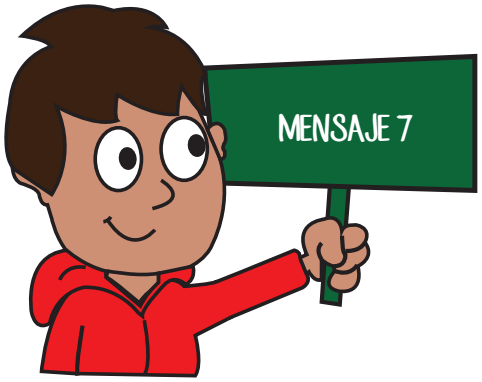


Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

1. Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
2. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
3. Limitar el consumo de manteca, grasa animal y crema de leche.
4. Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales.
El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

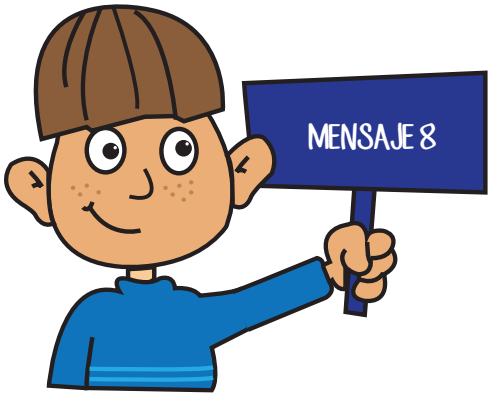
Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

1. Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
2. Al comprar, mirar la fecha de vencimiento; tomarlos de la heladera en el último momento de la compra y guardarlos rápidamente en la heladera del hogar para mantener la cadena de frío.
3. Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
4. Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.



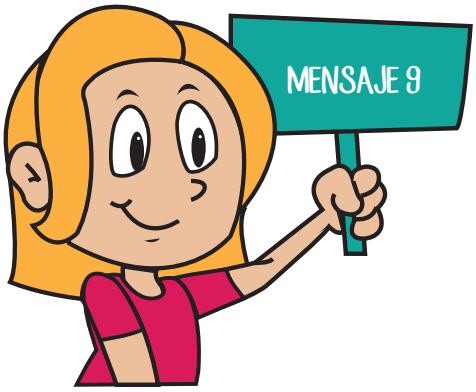
Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

1. La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
2. Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
3. Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
4. Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.



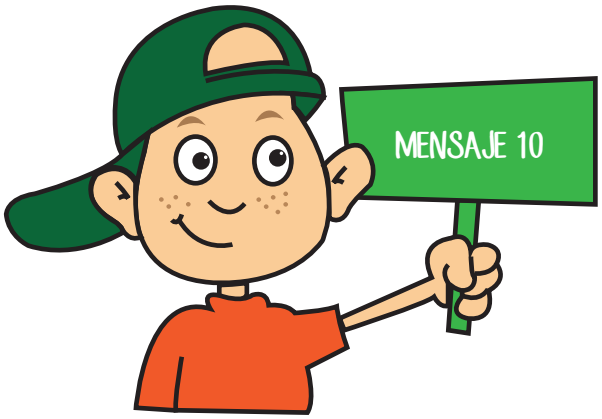
Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

1. Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
2. Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno entre otros.
3. Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.



Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

1. Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
2. Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
3. En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
4. Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.), o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).
5. El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.



El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

1. Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
2. El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.

Una alimentación variada y saludable nos permite crecer, desarrollarnos, y mantener nuestro bienestar con la energía necesaria para realizar las actividades de la vida cotidiana como: jugar, estudiar, aprender, trabajar, caminar, correr, pensar, etc.

[8] Fuentes: coordinado por la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud de la Nación habiendo participado en este proceso un panel amplio de referentes en la temática alimentaria pertenecientes a: Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN), Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND), Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación, Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil (CESNI), Sociedad Argentina de Nutrición Clínica (SANC), Asociación de Facultades de Ciencias Médicas de la República Argentina (AFACIMERA), Centro de Estudios sobre Economía y Estudios de la Alimentación (CEPEA), Colegio de Nutricionistas de Córdoba, Universidad Nacional de Córdoba, Instituto Nacional de Alimentos (INAL/ANMAT), Dirección Nacional de Maternidad e Infancia del Ministerio de Salud de la Nación, Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios (SAOTA), Cátedra de Nutrición de la Universidad Nacional de Buenos Aires, Dirección de Calidad de los Servicios de Salud, Universidad ISALUD y Sociedad Argentina de Nutrición (SAN).

[9] Agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas. Es posible convertir en agua segura aquella que proviene de otras fuentes como agua de pozo, aljibe, cisterna, agregando 2 gotas de lavandina por cada litro de agua, dejarla reposar 30 minutos antes de consumirla; o hervir el agua durante 3 minutos y esperar a que se enfríe para su consumo.

ACTIVIDADES
1.alimentación

FICHA Nº1 NUESTROS HÁBITOS ALIMENTARIOS

EL ÓVALO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1) REFLEXIÓN ORAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ALUMNOS.
EN PAPELES AFICHE DE TAMAÑO GRANDE, HACER 3 COLUMNAS (A-B-C) EN LAS CUALES LOS CHICOS, DIVIDIDOS EN GRUPOS, IRÁN ESCRIBIENDO O DIBUJANDO LOS ALIMENTOS QUE CORRESPONDEN A CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

A. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE COMEN DIARIAMENTE EN SUS HOGARES?
B. ¿CUÁLES SON LOS QUE MÁS LES GUSTA COMER?
C. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE SE RECOMIENDA CONSUMIR DIARIAMENTE?

2) SOLICITARLES QUE COMPAREN LOS ALIMENTOS DE LAS 3 COLUMNAS Y QUE OBSERVEN CUÁLES SE REPITEN Y CUÁLES SON DISTINTOS.
INDICARLES QUE MENCIONEN QUÉ ALIMENTOS DE LA COLUMNA "C" APARECEN EN LAS COLUMNAS "A" Y "B". LA IDEA ES DESTACAR EN ESTAS DOS COLUMNAS, MEDIANTE UN CÍRCULO, SI LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN Y LOS QUE LES AGRADAN SE CORRESPONDEN CON LOS QUE SE CONSIDERAN MÁS SALUDABLES.

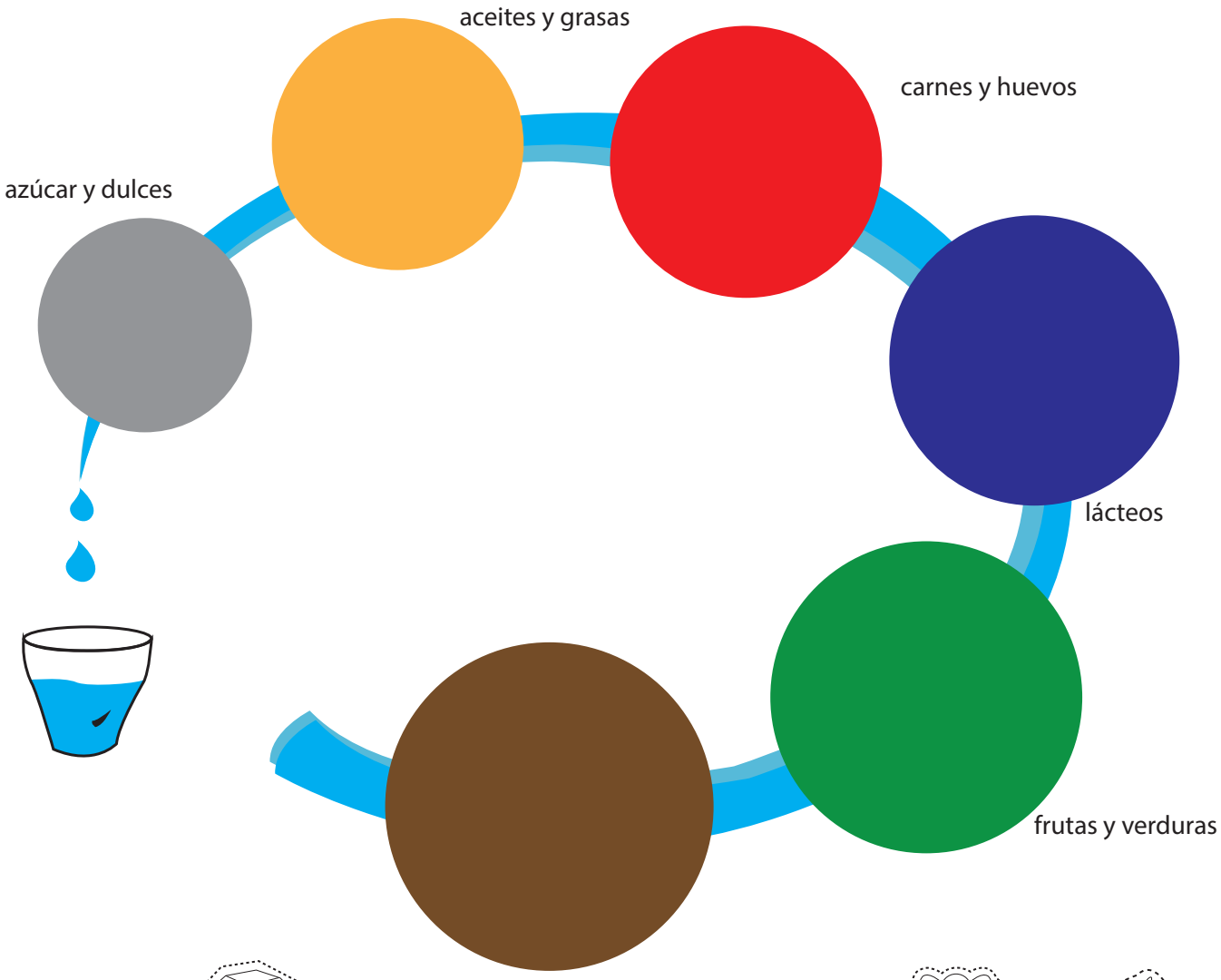
3) PEDIRLES TAMBIÉN QUE SUBRAYEN EN LA COLUMNA "C" DEL AFICHE AQUELLOS ALIMENTOS QUE NO CONSUMEN FRECUENTEMENTE Y QUE PODRÍAN INCORPORAR EN LAS COMIDAS DIARIAS.

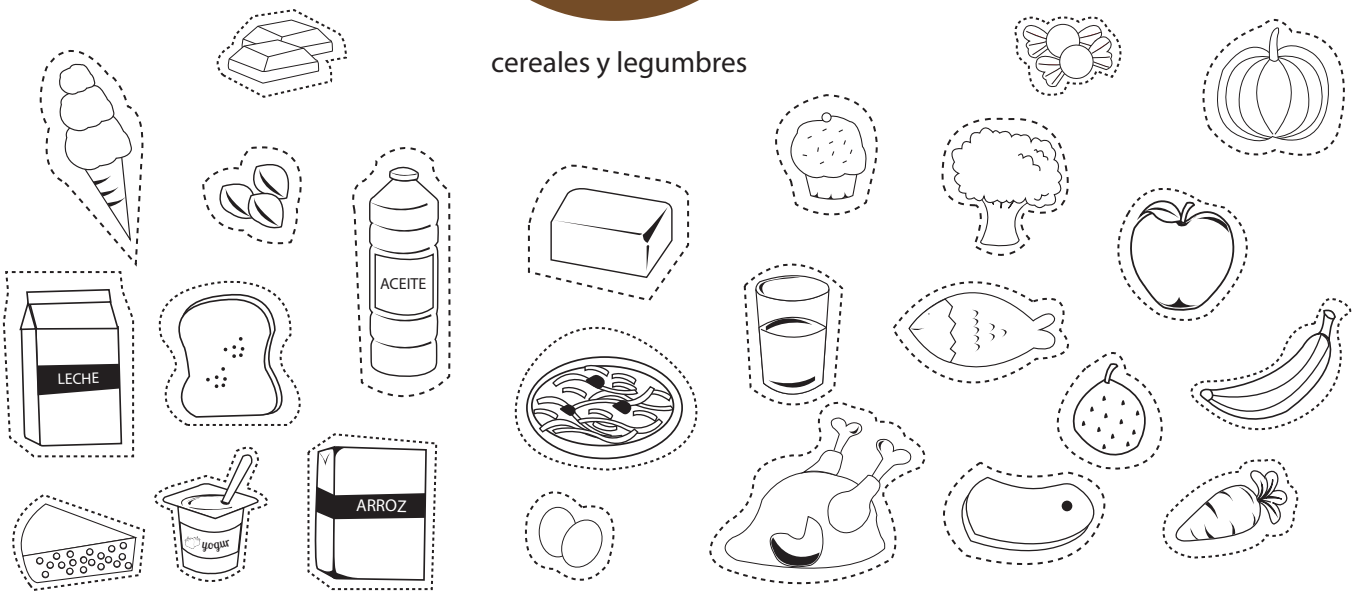
4) PEDIR A CADA GRUPO QUE EXPONGA FRENTE A LOS OTROS, LAS REFLEXIONES SOBRE EL TEMA MOSTRANDO LO QUE APARECE EN SU AFICHE.

5) SOLICITARLES QUE MENCIONEN EJEMPLOS DE COMIDAS QUE SE PUEDAN ELABORAR CON LOS ALIMENTOS SALUDABLES.

EL ÓVALO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

RECORTAR LOS ALIMENTOS, COLOREARLOS Y PEGARLOS EN LOS GLOBITOS DE COLORES DEL ÓVALO, SEGÚN EL GRUPO DE ALIMENTOS AL QUE PERTENEZCAN.





FICHA Nº3 COMPLETANDO EL ÓVALO CON NUESTRAS COMIDAS

EL ÓVALO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DIBUJAR EL GRÁFICO DEL ÓVALO DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES CON LOS GLOBITOS QUE CORRESPONDEN A CADA GRUPO. NO DEBEN OLVIDAR EL TAMAÑO Y EL ORDEN QUE TIENE CADA UNO. COMPLETAR CADA GRUPO CON ALGUNOS ALIMENTOS QUE COMEN HABITUALMENTE. ABAJO DEL GRÁFICO ESCRIBIR EJEMPLOS DE COMIDAS ELABORADAS CON LOS GRUPOS DE ALIMENTOS.

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

SOLICITAR PREVIAMENTE A LOS NIÑOS/AS Y/O A SUS FAMILIAS, QUE LLEVEN A LA ESCUELA, DENTRO DE UN SOBRE, AL MENOS 5 IMÁGENES RECORTADAS DE REVISTAS, DE LOS ALIMENTOS QUE MÁS CONSUMEN EN SUS CASAS.
LA DOCENTE PUEDE LLEVAR UN AFICHE CON 6 COLUMNAS DE CADA UNO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS, CADA UNO CON SU RESPECTIVA IMAGEN.

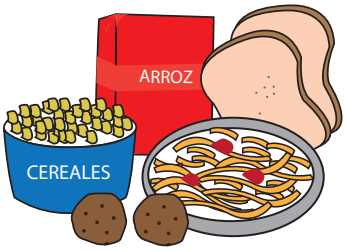
1) LEER ENTRE TODOS "LOS GRUPOS DE ALIMENTOS" DE ESTE CUADERNILLO

2) CADA NIÑO/A PASARÁ CON SUS IMÁGENES RECORTADAS Y LAS PEGARÁ EN EL AFICHE EN EL GRUPO QUE CORRESPONDA. OBSERVAR ENTRE TODOS SI ES EL CORRECTO O SI CORRESPONDE A OTRO GRUPO.

3) UNA VEZ PEGADAS LAS IMÁGENES, OBSERVAR CUÁL ES EL GRUPO MÁS LLENO Y CUÁL EL MÁS VACÍO. ANALIZAR POR QUÉ. ESTE ÚLTIMO PUNTO AYUDARÁ A VISIBILIZAR QUÉ GRUPOS DE ALIMENTOS ESTAMOS MÁS ACOSTUMBRADOS A CONSUMIR Y LAS RAZONES POR LAS CUALES NO SE CONSUMEN OTROS.

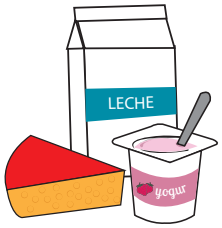
4) LOS NIÑOS SELECCIONAN UN ALIMENTO DE CADA GRUPO, LO DIBUJAN EN SU CUADERNO Y ESCRIBEN UNA ORACIÓN SOBRE ÉL AL LADO.

Cereales y Legumbres:
Este grupo incluye los cereales (arroz, avena, cebada, maíz, trigo) y sus derivados como harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, polenta; y legumbres (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos y soja).
Se aconseja consumir cereales de distintos tipos todos los días, preferentemente panes, pastas y harinas integrales.

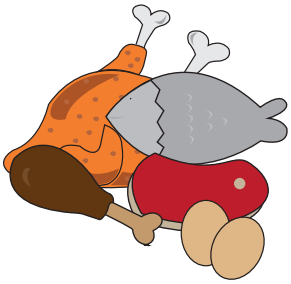


Frutas y verduras:
Las verduras incluyen: zanahoria, brócoli, lechuga, zapallo, espinaca, papa, berenjena, ají, cebolla, batata, etc.
Las frutas pueden ser: manzana, banana, melón, ciruela, mandarina, naranja, uva, kiwi, frutilla, durazno, pera, etc.
Es importante consumir gran variedad de frutas y verduras, por lo menos cinco porciones al día entre ambas.

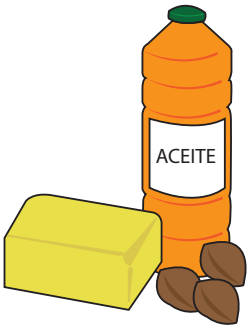
Lácteos:
El grupo de lácteos incluye alimentos como leche, queso y yogur. Con la leche se pueden elaborar varias comidas como: puré, polenta, avena, quínoa, a las que se les puede agregar queso, y también postrecitos, flanes, arroz con leche.
El consumo diario de lácteos es muy importante en todas las edades.



Carnes y huevos:
Este grupo incluye carne de vaca, pollo, cerdo, pescado, cordero, chivo, pato, pavo, conejo, los derivados de estas carnes y huevos.
Es aconsejable comer diariamente una porción de carne (del tamaño de la palma de la mano). En caso de no consumir carne todos los días, se puede reemplazar por el consumo de huevos (hasta 1 huevo por día).



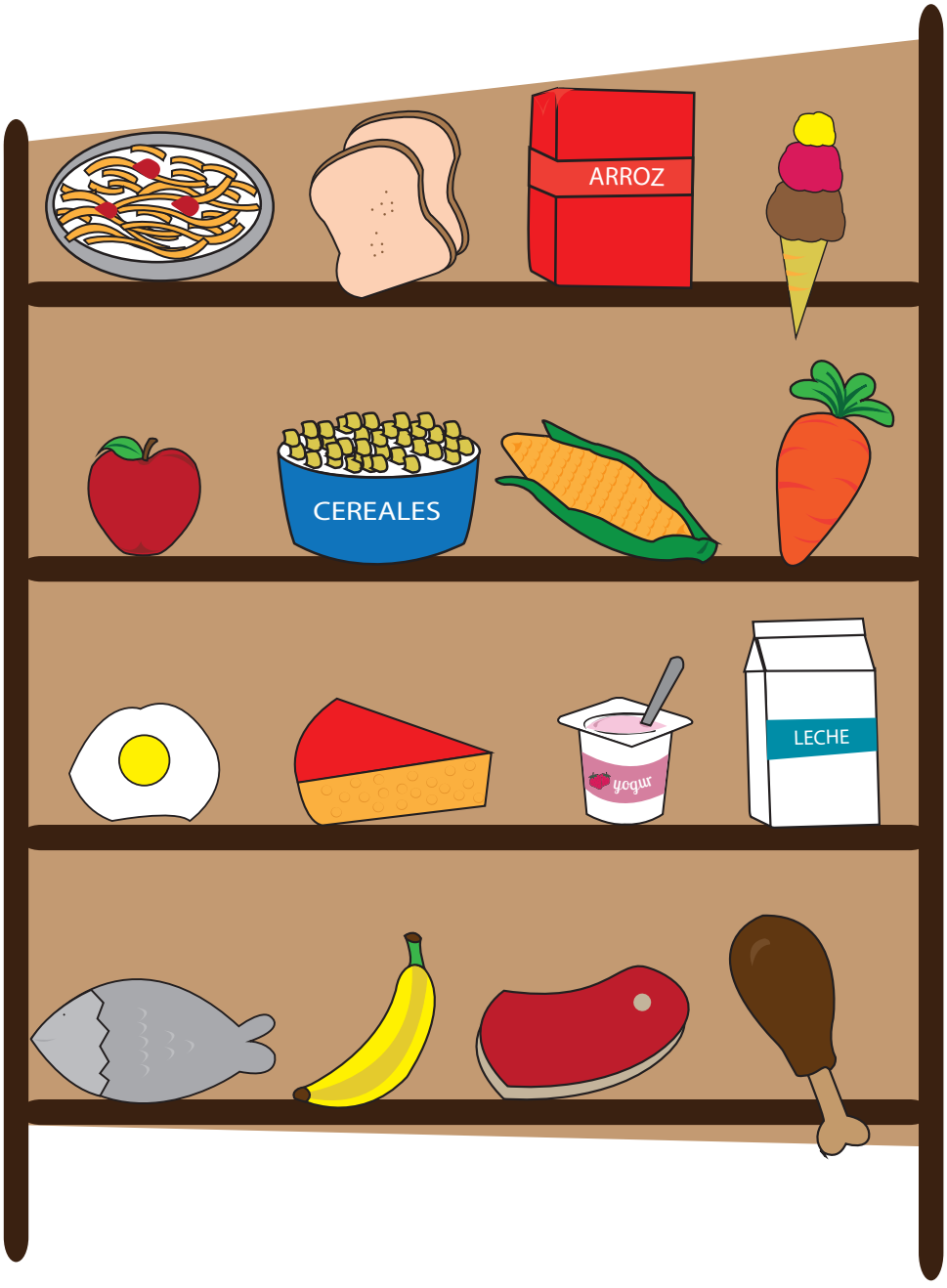
Aceites y grasas:
En este grupo se encuentran los distintos tipos de aceites (de girasol, de maíz, de oliva, etc.), los frutos secos (nueces, almendras, maní, etc.) y las semillas (de girasol, de lino, de sésamo, etc.), manteca, margarina y crema de leche.
La proporción recomendable para acompañar y saborizar comidas diariamente es de una o dos cucharadas soperas de aceite, preferentemente crudo.
La manteca, margarina y crema de leche son productos grasos, que se recomienda consumir con moderación.



Azúcares y dulces:
Este grupo incluye alimentos como: azúcar, dulce de leche, dulce de batata, dulce de membrillo, mermeladas, miel.
Golosinas: alfajores, chocolates, caramelos, etc.
Gaseosas y jugos comerciales.
Postres y helados de agua y crema.
Productos de repostería y panadería: facturas, hojaldres, tortas, galletas, galletitas dulces.
Se sugiere el consumo moderado de este grupo, es decir, no diariamente y cuidando el tamaño de la porción.

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

¡AYUDA AL COCINERO A ORDENAR SU ALACENA!
TACHAR EL ALIMENTO QUE NO CORRESPONDA AL GRUPO DE ALIMENTOS QUE ESTÁ EN CADA ESTANTE.

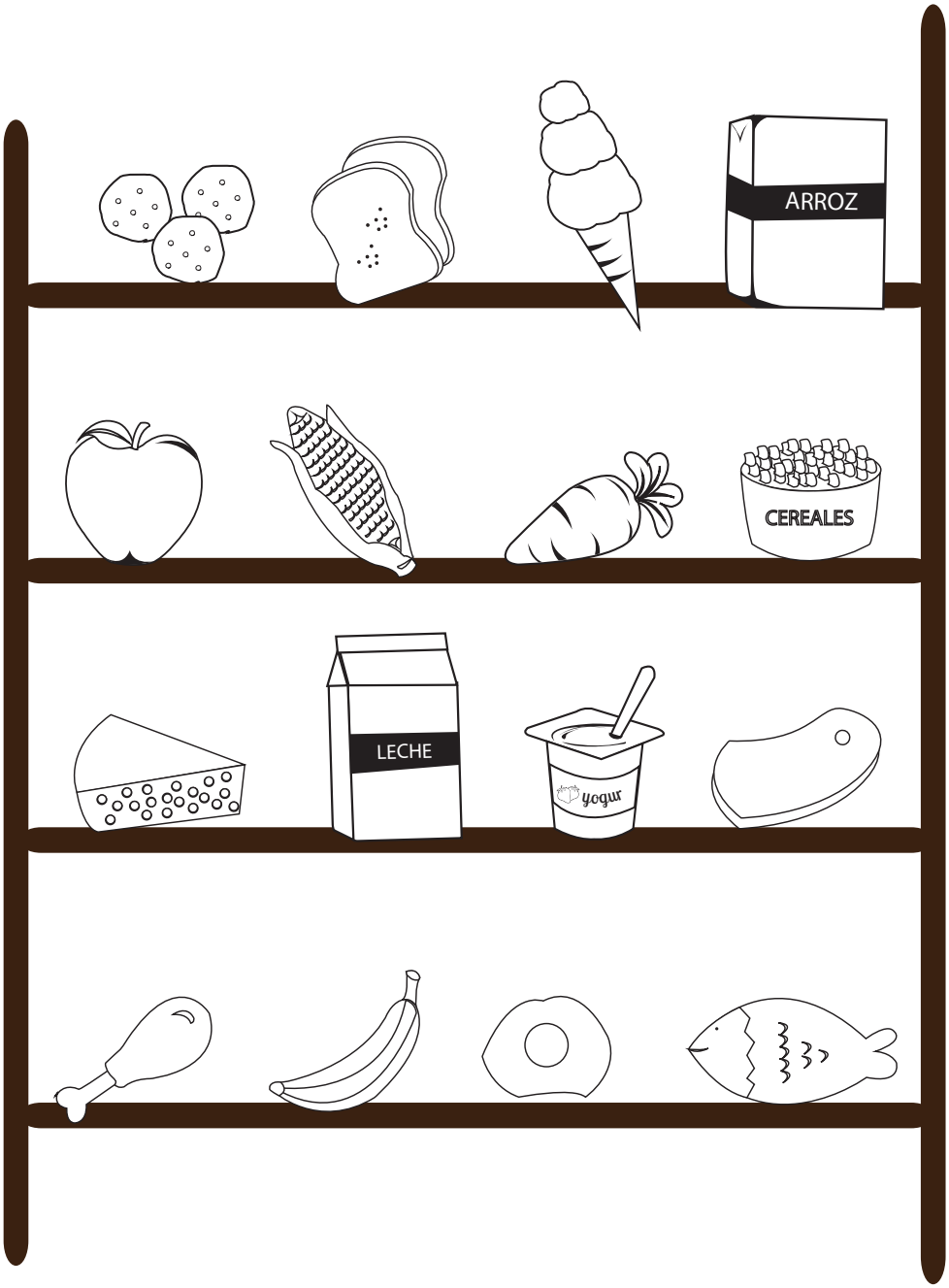


Fuente: Nourish Interactive http://es.nourishinteractive.com/

FICHA Nº6 HOJA PARA COLOREAR DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

CONSIGNA: COLOREA LOS DISTINTOS ALIMENTOS QUE ESTÁN EN LA ALACENA Y MARCA CON UN CÍRCULO AQUELLOS QUE NO CORRESPONDAN AL GRUPO DE CADA ESTANTE.



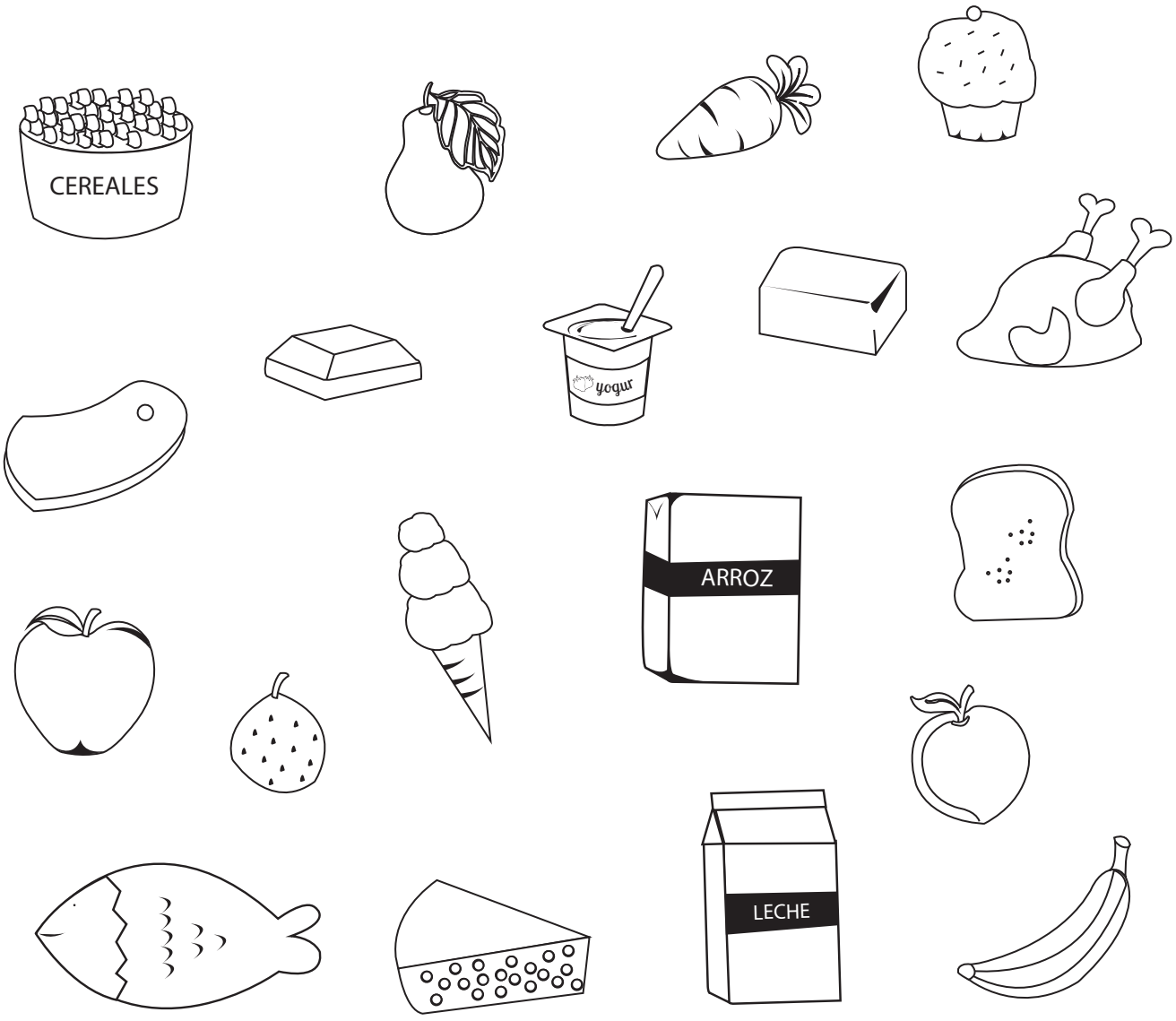
Fuente: Nourish Interactive http://es.nourishinteractive.com/

FICHA Nº7 PARA SEGUIR AGRUPANDO ALIMENTOS

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

COLOREA LOS ALIMENTOS SEGÚN EL CUADRO DE REFERENCIA:

CEREALES Y LEGUMBRES	
FRUTAS Y VERDURAS	
LÁCTEOS	
CARNES Y HUEVOS	
ACEITES Y GRASAS	
AZÚCARES Y DULCES	



FICHA Nº8 ¡A CONFECCIONAR SEÑALADORES SALUDABLES!

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

MATERIALES: CARTULINA, CRAYONES DE COLORES, TIJERAS, PLASTICOLA, PERFORADORA, LANA O CINTA BEBÉ.

1) IMPRIMIR LAS LÁMINAS CON LOS SEÑALADORES DE LIBROS, UNA DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS.

2) DIVIDIR AL CURSO EN 6 GRUPOS, DE MANERA QUE CADA UNO TRABAJE SOBRE UN GRUPO DE ALIMENTOS.

3) COLOREAR LOS SEÑALADORES.

4) RECORTAR LOS SEÑALADORES POR LAS LÍNEAS.

5) RECORTAR UN RECTÁNGULO DE CARTULINA MÁS GRANDE QUE EL SEÑALADOR.

6) PEGARLE EL SEÑALADOR COLOREADO AL RECTÁNGULO.

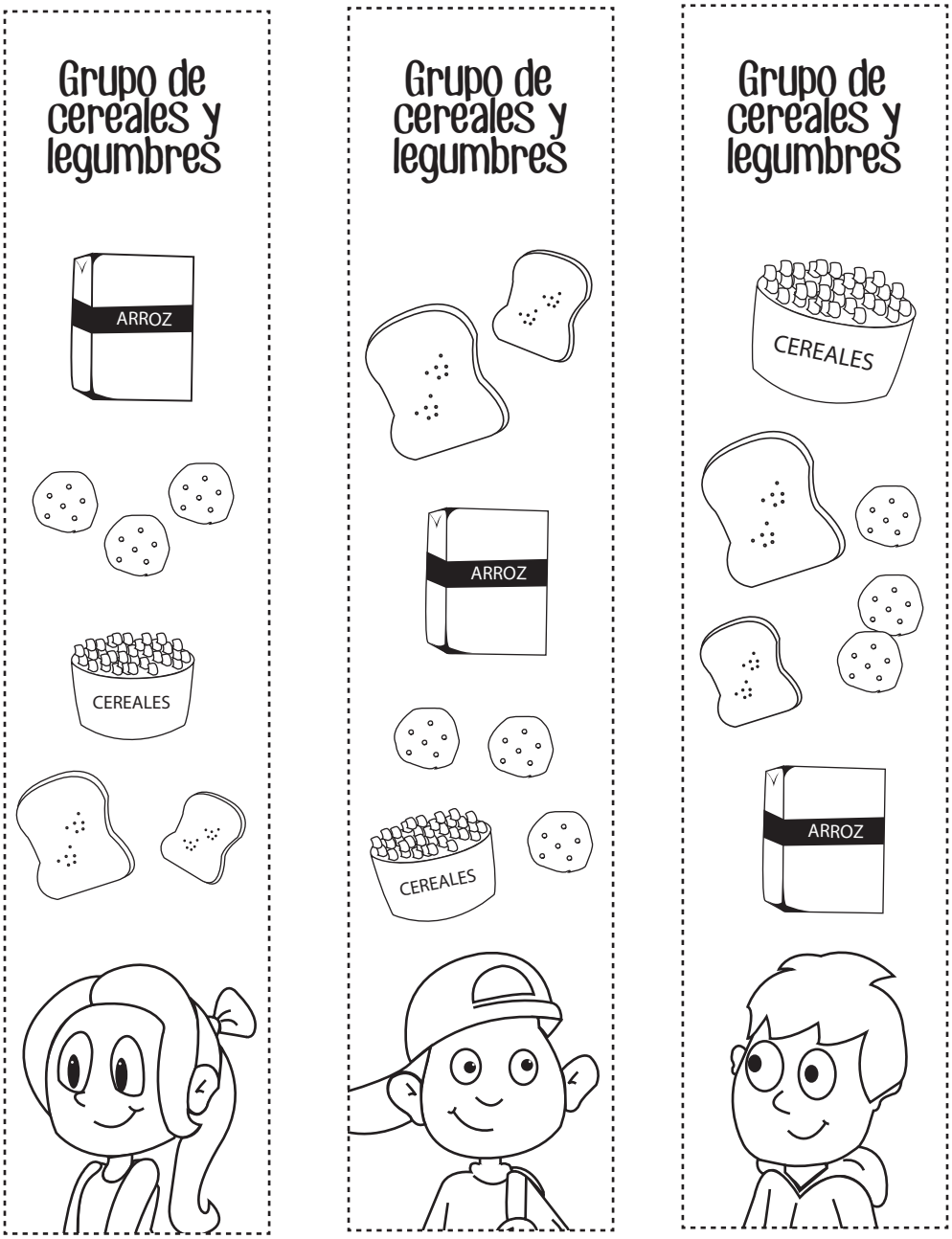
7) PERFORAR UN AGUJERITO EN LA PARTE SUPERIOR DEL SEÑALADOR.

8) PASAR LA LANA O CINTA POR EL AGUJERITO, HACERLE UN LACITO Y ANUDARLO.

9) EXPONER EN EL SALÓN (PUEDE SER JUNTO CON OTROS TRABAJOS REALIZADOS).

FICHA Nº8 ¡A CONFECCIONAR SEÑALADORES SALUDABLES!

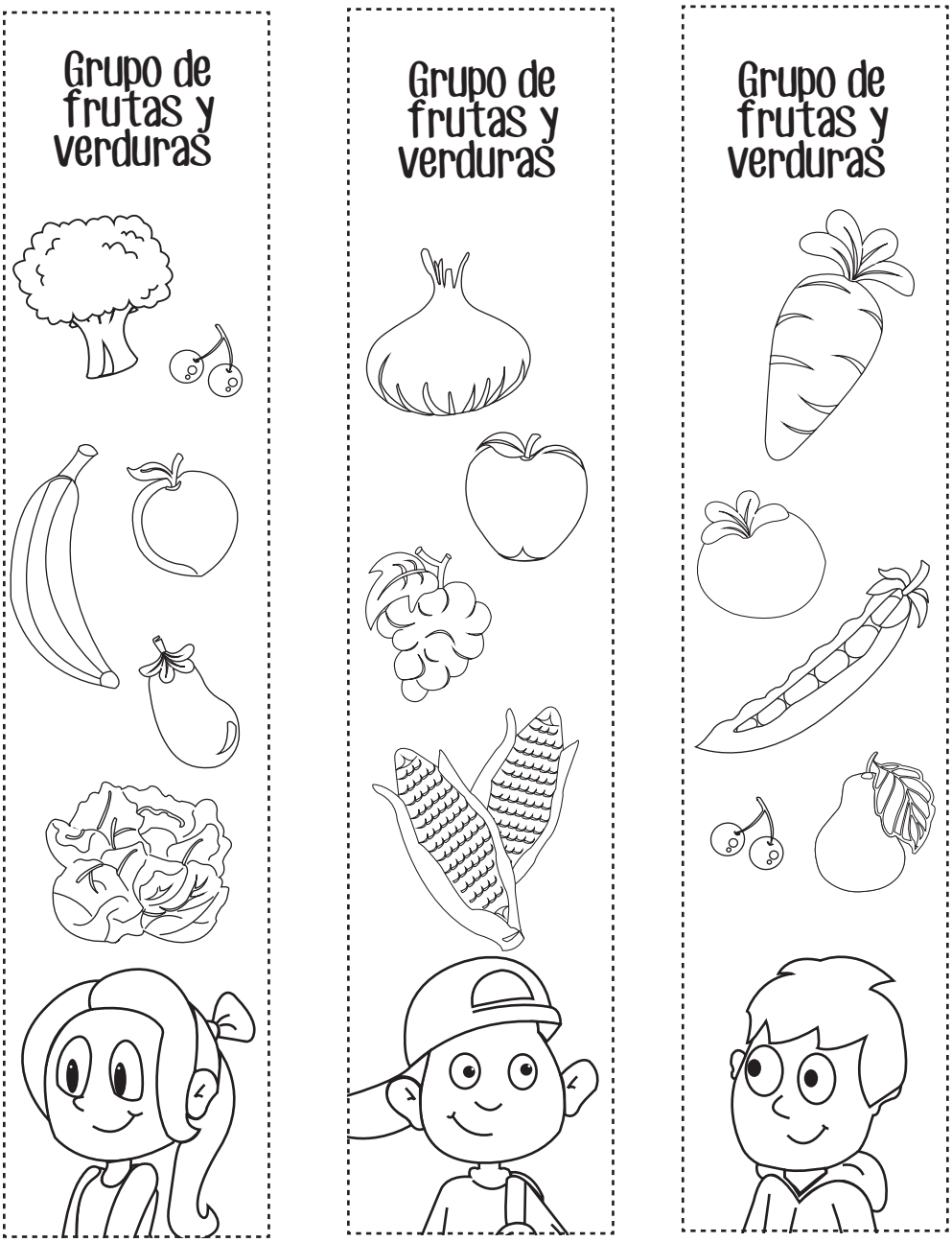
LOS GRUPOS DE ALIMENTOS



Fuente: Nourish Interactive http://es.nourishinteractive.com/

FICHA Nº8 ¡A CONFECCIONAR SEÑALADORES SALUDABLES!

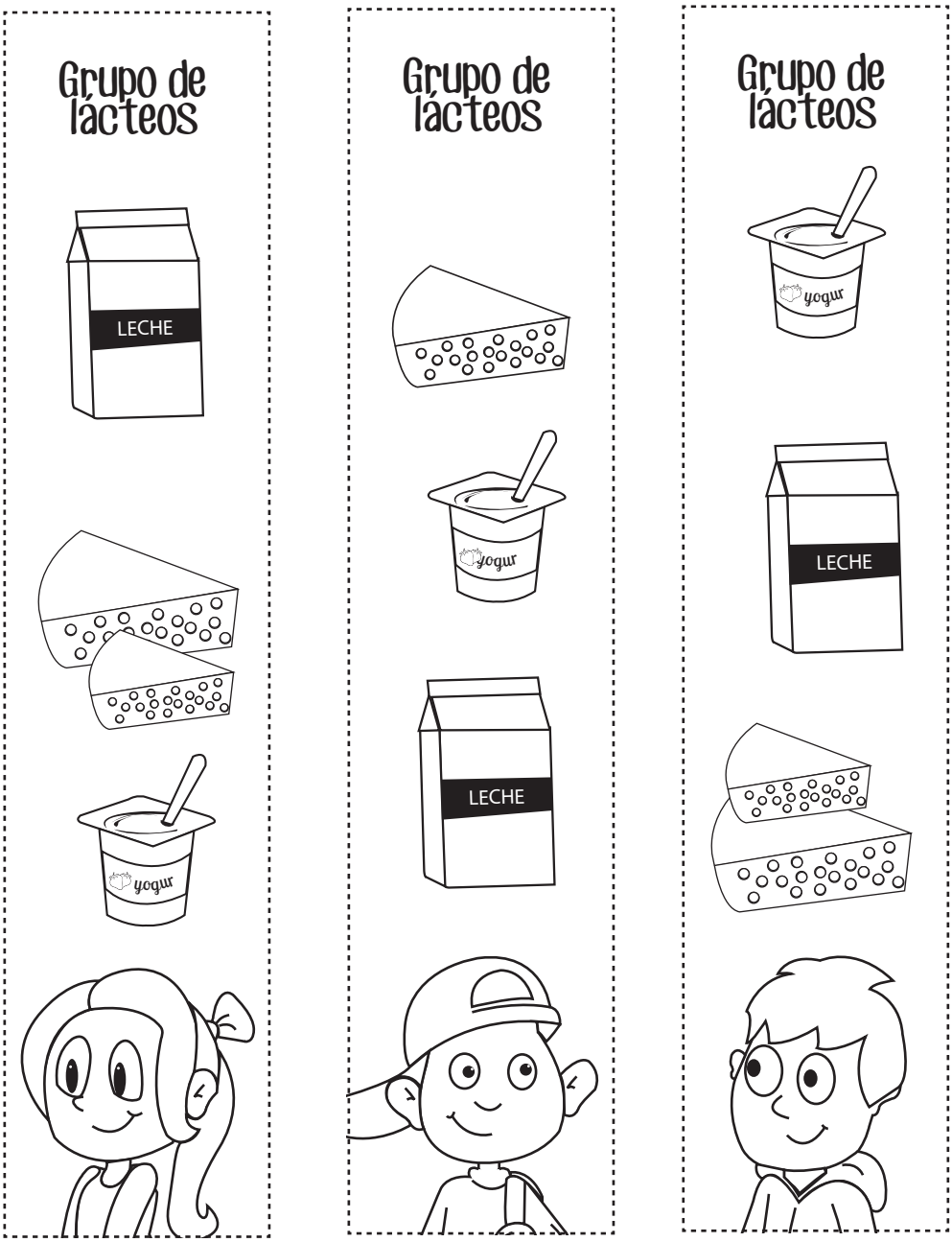
LOS GRUPOS DE ALIMENTOS



Fuente: Nourish Interactive http://es.nourishinteractive.com/

FICHA Nº8 ¡A CONFECCIONAR SEÑALADORES SALUDABLES!

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

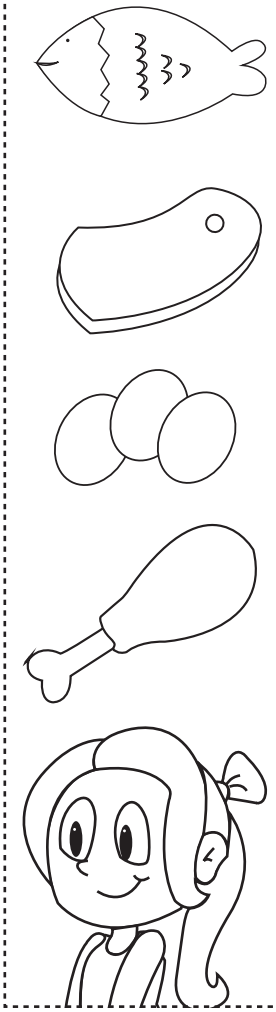


Fuente: Nourish Interactive http://es.nourishinteractive.com/

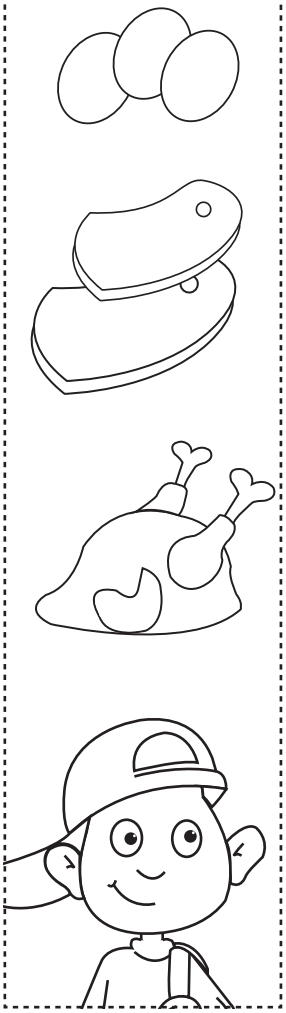
FICHA Nº8 ¡A CONFECCIONAR SEÑALADORES SALUDABLES!

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

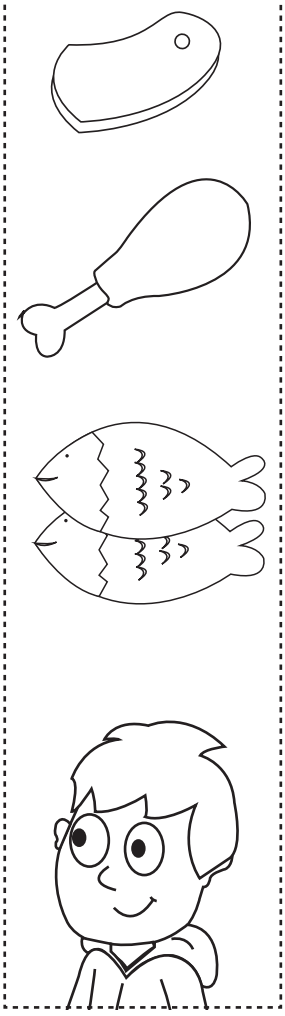
Grupo de carnes y huevos



Grupo de carnes y huevos



Grupo de carnes y huevos

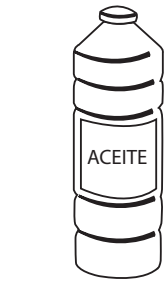


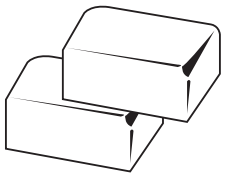
Fuente: Nourish Interactive http://es.nourishinteractive.com/

FICHA Nº8 ¡A CONFECCIONAR SEÑALADORES SALUDABLES!

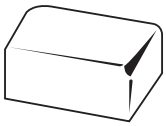
LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

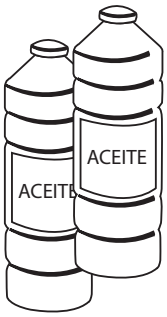
Grupo de aceites y grasas

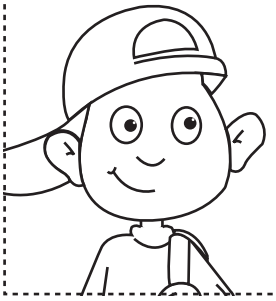




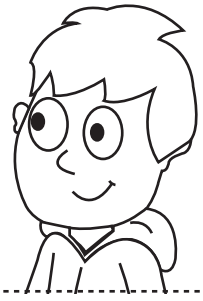
Grupo de aceites y grasas







Grupo de aceites y grasas

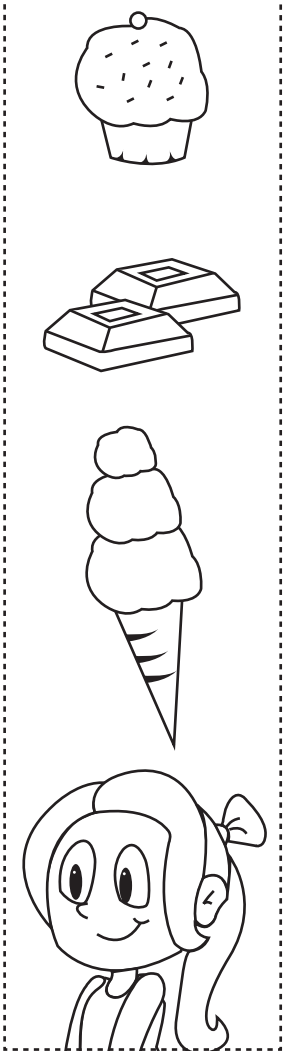


Fuente: Nourish Interactive http://es.nourishinteractive.com/

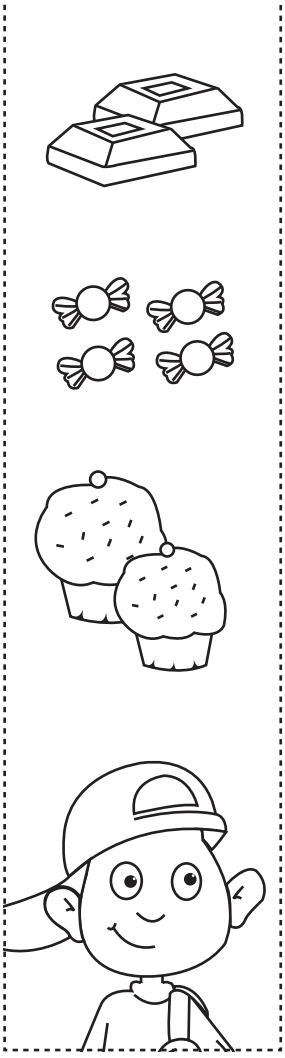
FICHA Nº8 ¡A CONFECCIONAR SEÑALADORES SALUDABLES!

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

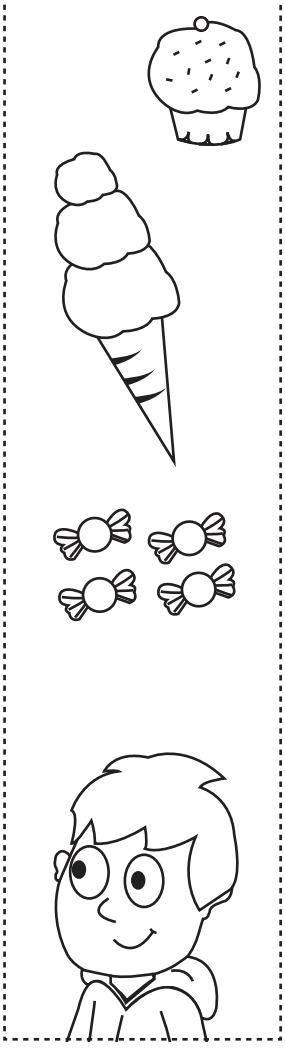
Grupo de azúcares y dulces



Grupo de azúcares y dulces



Grupo de azúcares y dulces

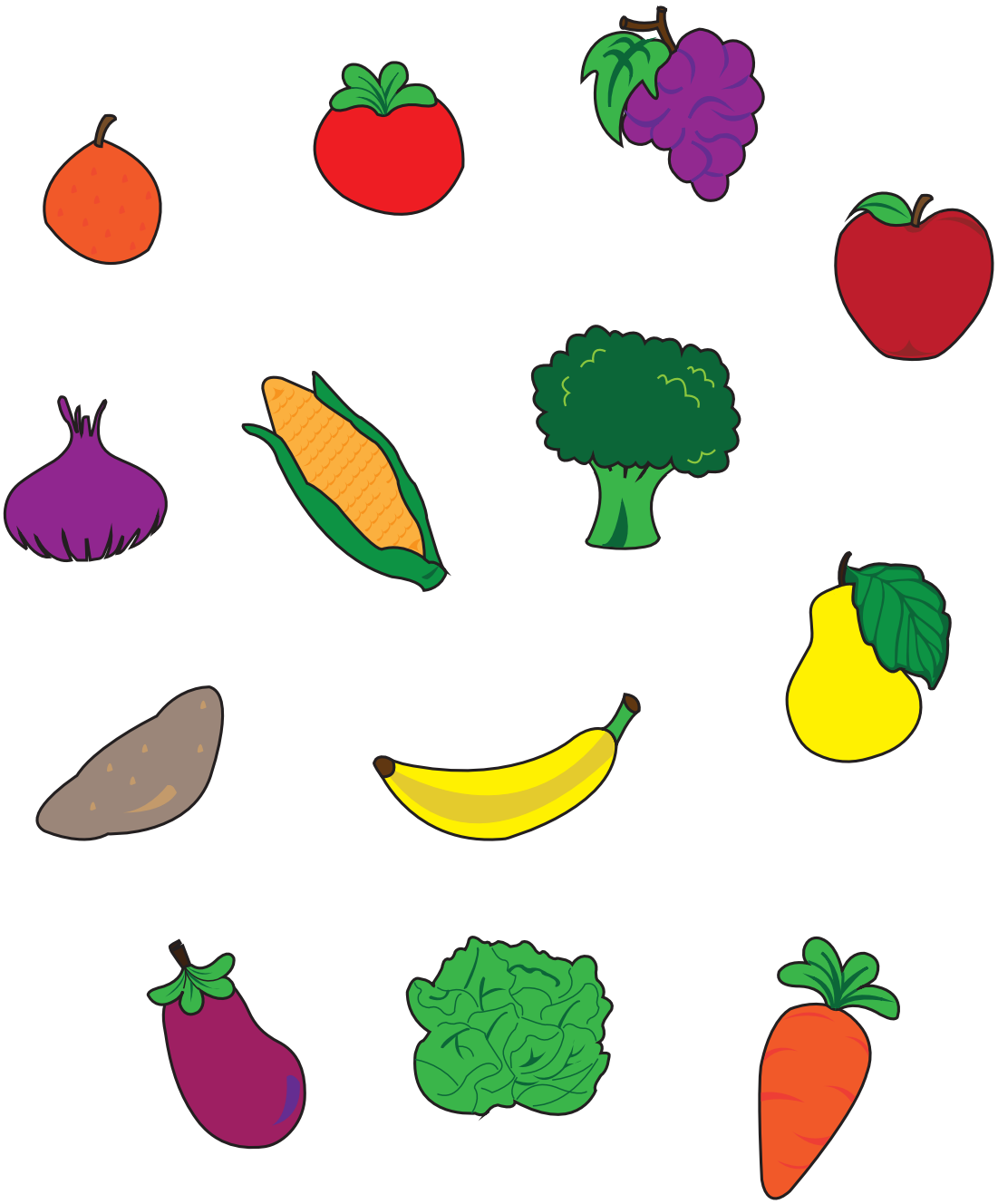


Fuente: Nourish Interactive http://es.nourishinteractive.com/

FICHA Nº9 ARCO IRIS DE FRUTAS Y VERDURAS

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

MARCA CON UN CÍRCULO LAS FRUTAS Y CON UN CUADRADO LAS VERDURAS.

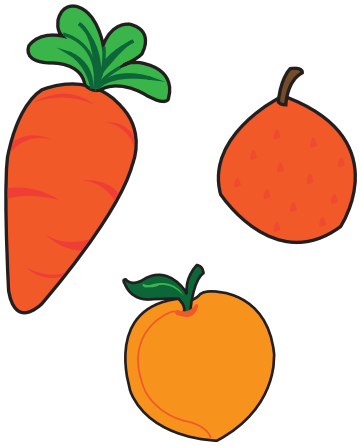


Fuente: Nourish Interactive http://es.nourishinteractive.com/

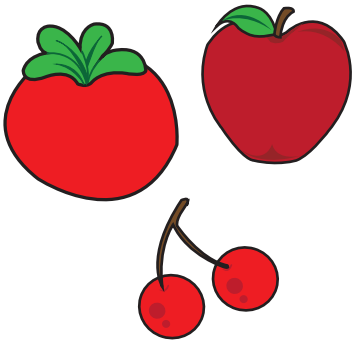
FICHA Nº10 LOS COLORES DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

UNE CON FLECHAS LOS VEGETALES CON EL COLOR QUE CORRESPONDA.



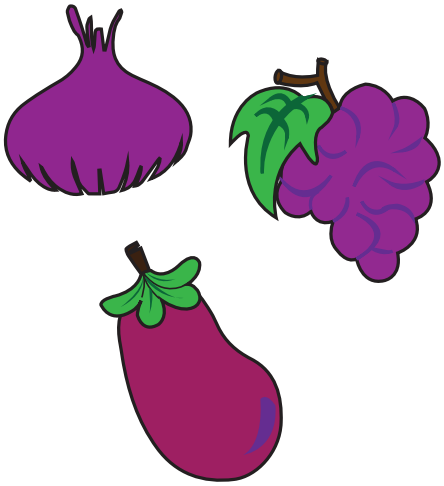
ROJO



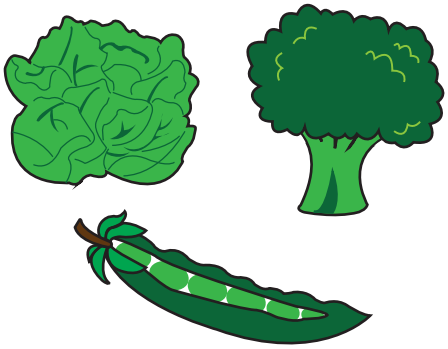
VERDE

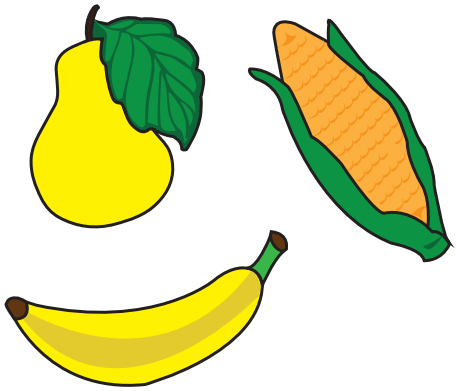
AMARILLO

VIOLETA



NARANJA





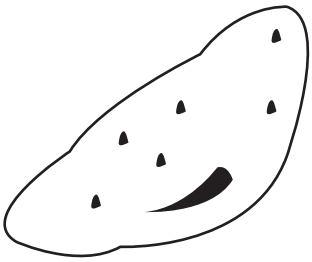
Fuente: Nourish Interactive http://es.nourishinteractive.com/

FICHA Nº11 FRUTAS Y VERDURAS AMARILLOS Y ANARANJADOS

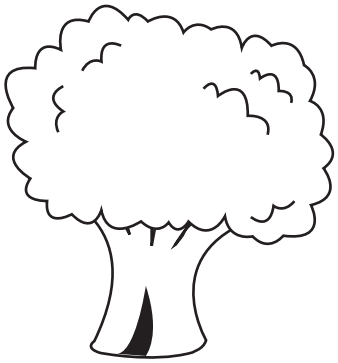
LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

DESCUBRIR CUÁL DE ESTAS VERDURAS NO ES AMARILLA-ANARANJADA.

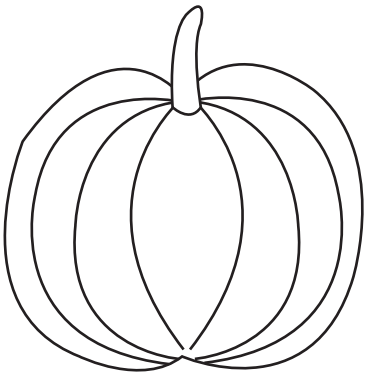
¡Hola! ¡Soy una zanahoria!
¡Te ayudo a que veas bien!



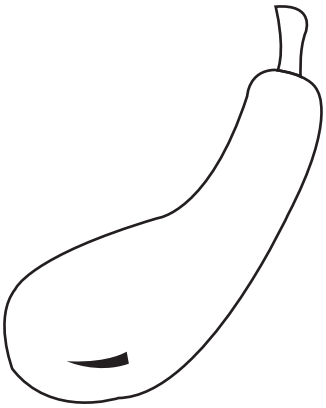
¡Hola! ¡Soy una batata!
¡Soy muy dulce para comer!



¡Hola! Soy el poderoso brócoli.
¡Comeme para ser tan fuerte
como un árbol!



¡Hola! ¡Soy un zapallo!



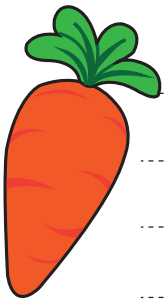
¡Hola! ¡Soy una calabaza!
¡Te ayudo a luchar contra las
infecciones!

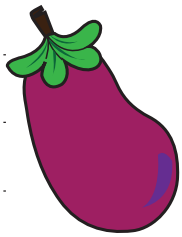
Fuente: Nourish Interactive http://es.nourishinteractive.com/

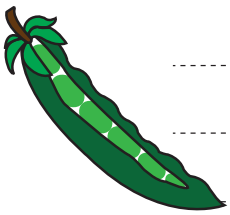
FICHA Nº12 EL CUENTO DE MI VEGETAL PREFERIDO.

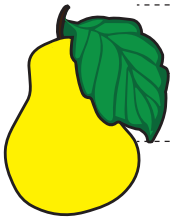
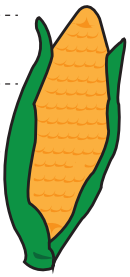
LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

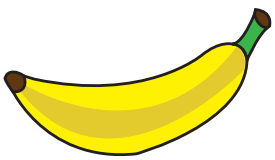
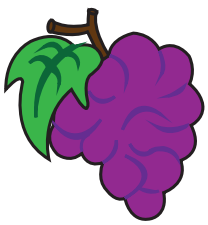
ELEGÍ ALGUNA FRUTA O VERDURA DE TU COLOR PREFERIDO Y ESCRIBÍ UN CUENTITO.







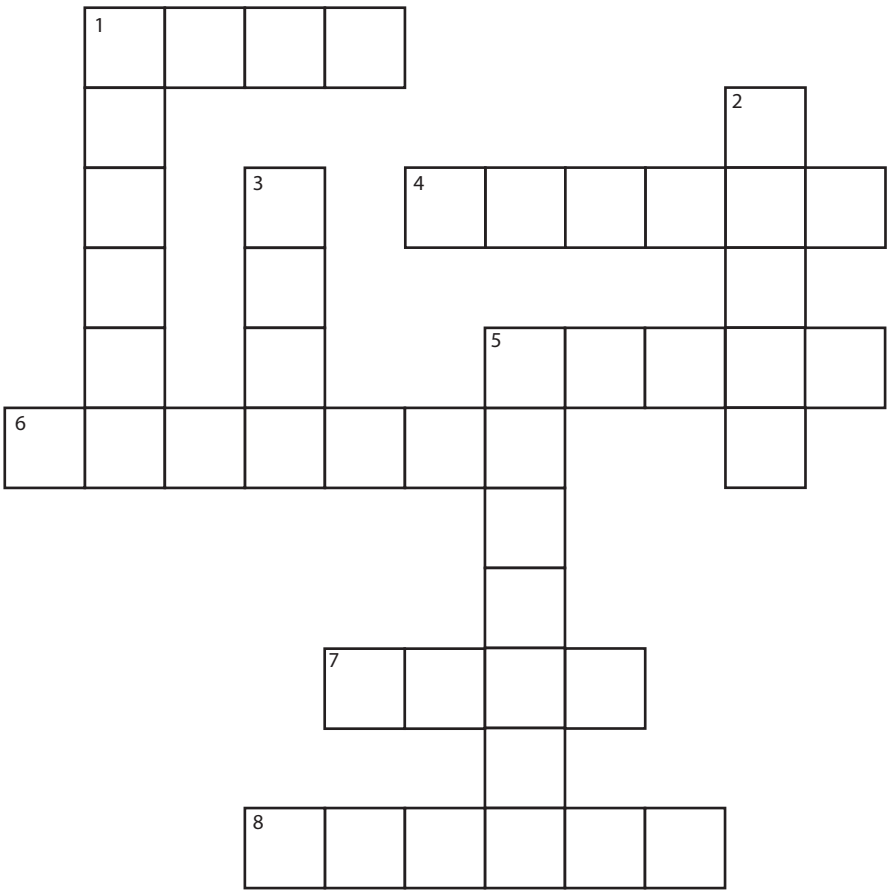



Fuente: Nourish Interactive http://es.nourishinteractive.com/

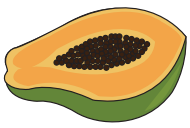
FICHA Nº13 CRUCIGRAMA DE FRUTAS Y VERDURAS

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

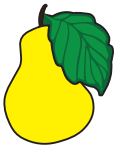
COMPLETA EL CRUCIGRAMA CON LOS NOMBRES DE LAS FRUTAS QUE APARECEN EN CADA NÚMERO. COLOCA UNA LETRA EN CADA CUADRITO.



Vertical:

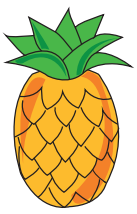
1. 

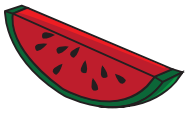
2.

3. 

4.

Horizontal:

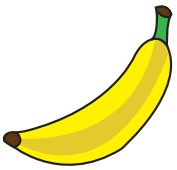
1. 

2. 

3.

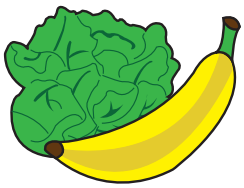
4.

5.

6. 

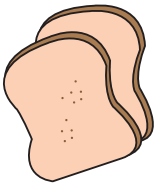
LOS PRINCIPALES NUTRIENTES DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

UNE CON FLECHAS LAS PROPIEDADES QUE TE APORTA CADA GRUPO DE ALIMENTOS

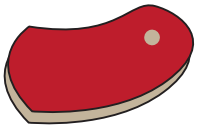


frutas y verduras

lácteos



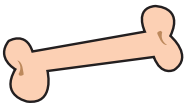
cereales y legumbres



carnes y huevos

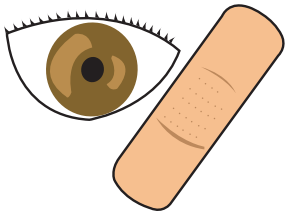
aceites y grasas

energía



huesos fuertes

músculos fuertes



visión, cicatrización rápida

ayuda al corazón

Elaboración propia en base a CESNI, (2007)

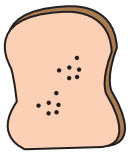
FICHA Nº15 CADA GRUPO NOS DA ALGO BUENO

LOS PRINCIPALES NUTRIENTES DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

1) UNE CON FLECHAS LOS ALIMENTOS CON EL GRUPO DE ALIMENTOS AL QUE CORRESPONDA.

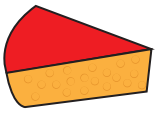
2) COMPLETA LAS FRASES CONSIDERANDO LOS PRINCIPALES APORTES DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS. PARA COMPLETARLAS, SELECCIONÁ LAS PALABRAS QUE ESTÁN EN EL RECUADRO DE ABAJO.

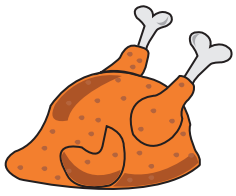
LOS GRUPOS DE ALIMENTOS:



LOS CEREALES Y LEGUMBRES
NOS APORTAN _____

LAS VERDURAS Y FRUTAS
NOS APORTAN _____





LOS LÁCTEOS
NOS APORTAN _____

VITAMINAS Y MINERALES – ENERGÍA - CALCIO

FICHA Nº16

LOS ALIMENTOS DE "TODOS LOS DÍAS" Y LOS ALIMENTOS DE CONSUMO "MODERADO"

¿CUÁLES DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS SE ACONSEJA COMER CON MODERACIÓN O NO CONSUMIR TODOS LOS DÍAS? MARCAR CON UNA CRUZ:

LECHE O YOGUR ____

PAPAS FRITAS, CHIZITOS, PALITOS SALADOS ____

ALFAJORES, TORTA, GOLOSINAS ____

FRUTAS ____

VERDURAS ____

POLLO ____

HUEVO ____

ACEITE DE MAIZ ____

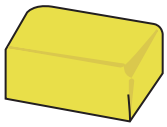
GASEOSA O JUGO ENVASADO ____

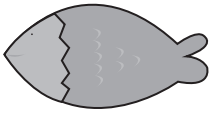
GALLETITAS DULCES O BIZCOCHITOS DE GRASA ____

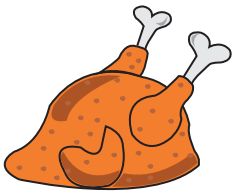
FICHA Nº17

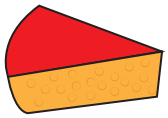
LOS ALIMENTOS DE "TODOS LOS DÍAS" Y LOS ALIMENTOS DE CONSUMO "MODERADO"

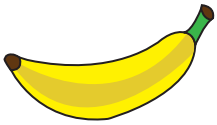
MARCA CON UN CÍRCULO VERDE CUÁLES DE ESTOS ALIMENTOS SON PARA CONSUMIR "TODOS LOS DÍAS" Y CON UN CÍRCULO ROJO CUÁLES SON PARA COMER "MODERADAMENTE", ES DECIR, POCAS VECES A LA SEMANA

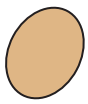


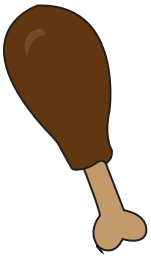


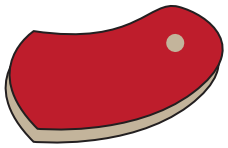


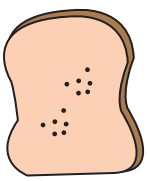












CANTIDADES RECOMENDADAS DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS

TOMANDO COMO EJEMPLO EL CUADRO DE LAS PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS, ELABORA LAS 4 COMIDAS DE UN DÍA COMO MÁS TE GUSTE, TENIENDO EN CUENTA QUE CADA UNA DEBE CONTENER LOS SIGUIENTES GRUPOS DE ALIMENTOS:

DESAYUNO	LÁCTEO + CEREAL + FRUTA
ALMUERZO	CARNE O HUEVO + CEREAL + VERDURA + FRUTA
MERIENDA	LÁCTEO + CEREAL + FRUTA
CENA	CARNE O HUEVO + CEREAL + VERDURA + FRUTA

DESAYUNO	
ALMUERZO	
MERIENDA	
CENA	

CANTIDADES RECOMENDADAS DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS

INDICA SI LOS SIGUIENTES ENUNCIADOS SON VERDADEROS (V) O FALSOS (F):

EL DESAYUNO SE PUEDE REMPLAZAR POR OTRAS COMIDAS DEL DÍA. ____

ES NECESARIO REALIZAR LAS 4 COMIDAS DIARIAS Y AGREGAR OTRAS COMIDAS O COLACIONES ADICIONALES ____

CONSUMIR TODOS LOS DÍAS VARIEDAD DE CEREALES NOS APORTA ENERGÍA PARA LLEVAR A CABO LAS ACTIVIDADES DEL DÍA ____

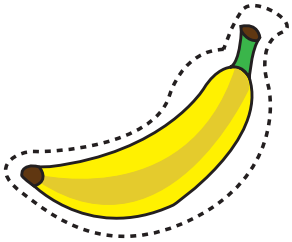
HAY QUE COMER TODOS LOS DÍAS ALIMENTOS DE UN GRUPO ____

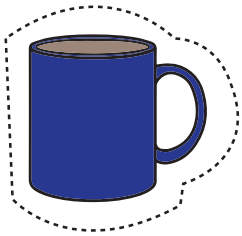
ES IMPORTANTE CONSUMIR UNA FRUTA O VERDURA POR DÍA ____

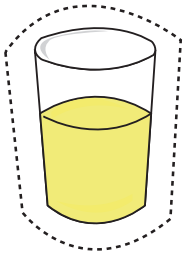
FICHA Nº 20 DESAYUNOS PARA ARMAR

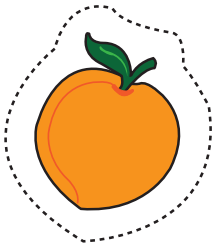
LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

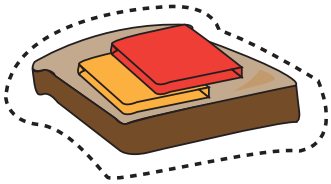
ARMA 3 MODELOS DE DESAYUNOS SALUDABLES COMO MÁS TE GUSTE, RECORTANDO Y PEGANDO LOS DIBUJOS DE ALIMENTOS DE LA FICHA. TENER EN CUENTA QUE CADA DESAYUNO DEBE TENER: LÁCTEOS, CEREALES Y FRUTAS.

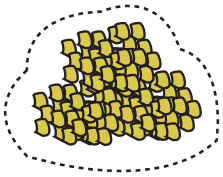


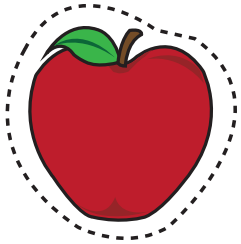


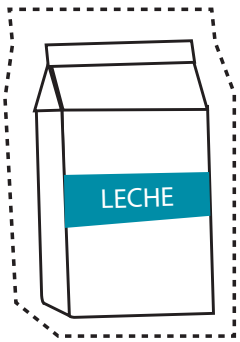


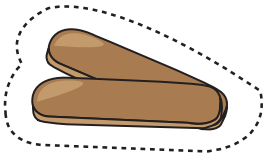


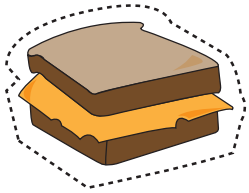


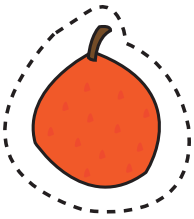


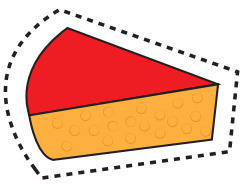












UNIDAD 2:
alimentación e higiene

OBJETIVO: Concientizar a los niños sobre la importancia de incorporar hábitos de higiene como el lavado de manos y otros relacionados con la higiene, preparación y conservación de alimentos y comidas.

LA IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS[10]

¿Por qué tenemos que lavarnos las manos?
En las manos tenemos muchos gérmenes o microbios que pueden producirnos enfermedades. Aunque no podamos verlos son muchos más de los que nos podamos imaginar. Por eso tenemos que lavarlas bien varias veces al día, para tenerlas super limpias.

¿Cómo?
Con agua potable y jabón.
Refregarse las manos durante unos 10 segundos sin olvidarse de ningún rincón:
Lavarse siempre de ambos lados, entre los dedos y debajo de las uñas.
Refregar hasta las muñecas.
Enjuagarse bien las manos con agua, cuidando de no desperdiciarla, eliminando del todo el jabón.
Cerrar la canilla y secarse las manos con una toalla limpia.

¿Cuándo?
Antes de comer.
Después de ir al baño.
Después de jugar con los juguetes.
Después de tocar una mascota.
Después de volver de la plaza o de la calle.
Después de estornudar, toser o limpiarse la nariz.
Después de estar en contacto con alguien enfermo.

HIGIENE, PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS[11]

¿Cómo podemos evitar que los micro-organismos se reproduzcan?
Medidas a tener en cuenta: Limpiar, Separar, Cocinar, Enfriar
Aprendemos algunos consejitos de seguridad para contarles a nuestras familias sobre cómo se puede evitar la intoxicación alimentaria por bacterias y virus siguiendo los siguientes cuatro pasos cuando preparamos comidas en casa:

[10] Fuente: Colegio de Farmacéuticos de Barcelona www.farmaceuticonline.-

[11] Fuente: CESNI, (2007)

LIMPIAR: Lavarse las manos y la mesada de la cocina a menudo.
Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de tocar alimentos.
Es conveniente lavar con detergente y agua todos los utensilios que han tenido contacto con los alimentos como por ej. tablas para cortar, platos, cubiertos y mesada de la cocina.
Lavar las frutas y vegetales frescos con agua corriente fría.

SEPARAR: ¡No mezclar lo crudo con lo cocido!
Usar una tabla para cortar los vegetales frescos y otra distinta para la carne cruda o lavar la tabla antes de cambiar de alimento.
Al guardar, mantener separados los alimentos crudos de los alimentos cocidos.

COCINAR: Cocinar los alimentos a la temperatura apropiada
Las carnes y el huevo deben estar bien cocidos, a altas temperaturas.
Cocinar los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes, no líquidos.
Evitar el uso de recetas en las que los huevos queden crudos o parcialmente cocidos.

ENFRIAR: Luego de comprar los alimentos frescos (carnes, lácteos, huevos, verduras, manteca), guardarlos enseguida en la heladera.
Refrigerar en heladera, congelador o freezer la carne, pollo, huevos (estos últimos sólo en heladera) y otros alimentos perecederos ni bien llegues del mercado.
No dejar nunca que la carne, huevos, comida cocida, frutas y vegetales (recién cortados o picados) se mantengan a temperatura ambiente por más de dos horas.

Algunas recomendaciones para evitar la contaminación alimentaria.
Es conveniente:

1) Lavar bien las frutas y verduras con agua potable y una o dos gotas de lavandina.
2) Hervir durante un tiempo aquellos alimentos que llevan líquido como: sopas, guisos, estofados, etc.
3) Cocinar bien las carnes de manera que por dentro no queden rojas o rosadas.
4) Lavar los huevos antes de utilizarlos para cocinar.
5) Descongelar los alimentos del freezer o congelador dentro de la heladera, en lo posible 12 horas antes de usarlos.
6) Evitar que los alimentos cocidos, las carnes, los vegetales cortados y los lácteos permanezcan fuera de la heladera durante más de dos horas.
7) Observar la fecha de vencimiento de los envases.
8) Lavar bien las tapas de las latas y de los frascos antes de abrirlos.

ACTIVIDADES:
2. alimentación e higiene

FICHA Nº1 ¿POR QUÉ NOS LAVAMOS LAS MANOS?

EL LAVADO DE MANOS

COMPLETAR EL PÁRRAFO CON LAS PALABRAS QUE ESTÁN EN EL RECUADRO DE ABAJO

EN LAS MANOS TENEMOS MUCHOS ..... QUE PUEDEN PRODUCIRNOS ..... AUNQUE NO PODAMOS VERLOS SON MUCHOS MÁS DE LOS QUE NOS PODAMOS IMAGINAR. POR ESO TENEMOS QUE ..... BIEN VARIAS VECES AL DÍA, PARA TENERLAS ..... .

GÉRMENES O MICROBIOS- ENFERMEDADES -LAVARLAS- SUPER LIMPIAS

FICHA Nº2 EL BAILE DEL LAVADO DE MANOS

EL LAVADO DE MANOS

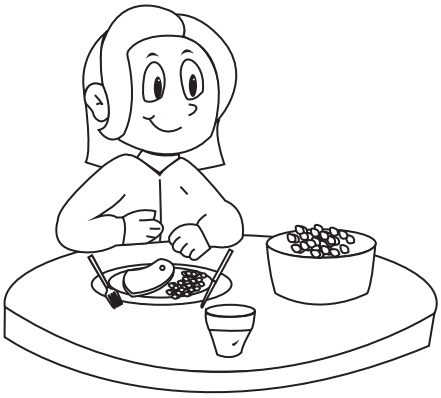
CON MÚSICA LA DOCENTE VA HACIENDO LA MÍMICA DE CADA UNO DE LOS PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS Y TODOS LOS ALUMNOS LA TIENEN QUE IMITAR. LUEGO PASA UN NENE O NENA A HACER EL MISMO BAILE PARA QUE SUS COMPAÑEROS LO IMITEN. PUEDEN JUGAR CON LAS SIGUIENTES VARIANTES:

- EL JABÓN SE HACE GIGANTE O SE HACE DIMINUTO
- LAVARSE EN CÁMARA RÁPIDA O EN CÁMARA LENTA
- INCORPORAR LOS SONIDOS QUE HACEN EL AGUA, LA CANILLA, EL CEPILLO DE UÑAS, ETC.

FICHA Nº3 ¿CUÁNDO NOS LAVAMOS MANOS?

EL LAVADO DE MANOS

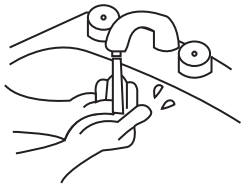
COLOREAR, RECORTAR Y PEGAR LAS IMÁGENES EN DOS COLUMNAS SEGÚN CORRESPONDA A:
LAVARSE LAS MANOS ANTES DE…
LAVARSE LAS MANOS DESPUÉS DE…



FICHA Nº4 ¿CÓMO NOS LAVAMOS LAS MANOS?

EL LAVADO DE MANOS

COLOREAR, RECORTAR Y ORDENAR LA SECUENCIA DE IMÁGENES, CON LOS PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS.



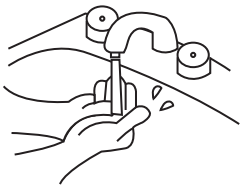
mojá tus manos

frotá las muñecas

frotá entre
tus dedos

usá jabón

limpiá debajo
de las uñas



enjuagá muy bien

secá tus manos
con una toalla,
repasador o
tela limpia

frotá la palma
y el dorso

FICHA Nº5 LOS 4 PASOS PARA LIMPIAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS

HIGIENE, PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLETAR LAS FRASES DEL CUADRO CON LAS PALABRAS QUE ESTÁN ABAJO

LIMPIAR	SEPARAR	COCINAR	ENFRIAR
LAVARSE LAS MANOS CON ---------- ANTES Y DESPUÉS DE TOCAR ALIMENTOS. LAS TABLAS PARA CORTAR, PLATOS, CUBIERTOS Y MESADA DE LA COCINA ES CONVENIENTE LAVAR-LOS CON ---------- LAS FRUTAS Y VERDU-RAS FRESCAS CONVIENE LAVARLAS CON ----------	¡NO MEZCLAR LO ---------- CON LO ----------! LUEGO DE CORTAR ---------- LAVAR LA ---------- O USAR OTRO UTENSILIO DE COCINA PARA CORTAR VEGETALES.	COCINAR LOS ALIMENTOS A LA ---------- APROPIADA. LAS CARNES, EL POLLO Y EL HUEVO DEBEN ESTAR BIEN ---------- A ALTAS TEMPERATURAS. EVITAR EL USO DE RECE-TAS EN LAS QUE LOS HUEVOS QUEDEN ----------	GUARDAR EN LA ---------- ENSEGUIDA DE COMPRAR ALIMENTOS FRESCOS. REFRIGERAR EN HELADE-RA, CONGELADOR O FREEZER LA ---------- Y OTROS ALIMENTOS PERECEDEROS. NO DEJAR NUNCA QUE LA COMIDA CRUDA O COCIDA SE MANTENGAN A ---------- POR MÁS DE ----------
-Agua y jabón - Agua y detergente –Agua corriente fría.	**Crudo – cocido – tabla - carne cruda - huevo**	**-Temperatura - cocidos -crudos o parcialmente cocidos.**	**-Heladera -carne -temperatura ambiente - dos horas**

HIGIENE, PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

DIVIDIDOS EN 4 GRUPOS, SE LES FACILITA UN PAPEL AFICHE Y COLORES PARA QUE CADA UNO DIBUJE UNO DE LOS PASOS (LIMPIAR, SEPARAR, COCINAR, ENFRIAR) Y LO EXPLIQUE BREVEMENTE. SOCIALIZAR LOS TRABAJOS.

UNIDAD 3:
actividad física

OBJETIVO: promover en los niños y niñas hábitos de actividad física, intentando reducir la cantidad de tiempo dedicado a actividades sedentarias o pasivas.

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA DIARIA [12]

Una buena alimentación combinada con una actividad física regular nos ayuda a sentirnos bien y a mantener el peso adecuado.

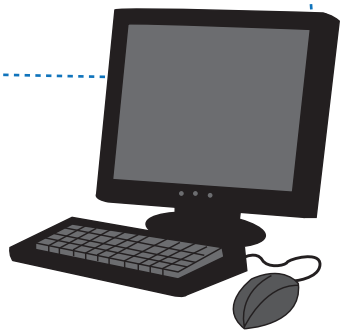
Movimiento y salud
La actividad física es buena para la salud. Si nos mantenemos activos nos sentimos bien y favorecemos el funcionamiento general de nuestro cuerpo. Mejoramos la movilidad, la fuerza de los músculos, la respiración, fortalecemos los huesos y también contribuimos a controlar la ansiedad y el estrés.
Se recomienda acumular al menos una hora de actividad física por día. Si durante la niñez se adquieren estos hábitos diarios, se ayudará a mantener estilos de vida activos en la adolescencia y en la edad adulta.

Estar en movimiento te ayuda a:
- Que tu cuerpo funcione mejor
- Crecer sano
- Tener huesos y músculos fuertes
- Estar de buen humor y sentirte mejor
- Compartir el tiempo con otros y tener más amigos
- Dormir mejor
- Mantener un peso adecuado
- Mejorar la coordinación

La **actividad física** es el movimiento corporal que exige gasto de energía. Diferentes actividades: caminar, correr, jugar a la mancha, subir escaleras, patinar, hacer deportes, andar en bicicleta, nadar, jugar.

[12] Fuente: Tomado y adaptado del M.S.yC. (2007) y de A.A.D.yN.D. (2003) Guías Alimentarias para la Población Argentina, D.G.D.S. com

Las **actividades sedentarias** son aquellas actividades en las que no gastás mucha energía.
Diferentes actividades sedentarias: ver TV, videojuegos, computadora, juegos de mesa, hablar o jugar con el teléfono, tomar sol, estar acostado en la cama, estar sentado, otros.



DIFERENTES TIPOS DE ACTIVIDADES[13]

ACTIVIDADES DONDE SE TRABAJA LA RESISTENCIA:
Correr, caminar rápido, andar en bici, nadar, fútbol, básquet, tenis, patín, monopatín.

ACTIVIDADES DONDE SE TRABAJA LA FUERZA:
Levantar pesas, escalar, llevar las bolsas de las compras, cargar cajas.

ACTIVIDADES DONDE SE TRABAJA LA FLEXIBILIDAD:
Danza, hacer destreza, yoga, pilates, que implican elongar, estirarse, doblarse, etc.

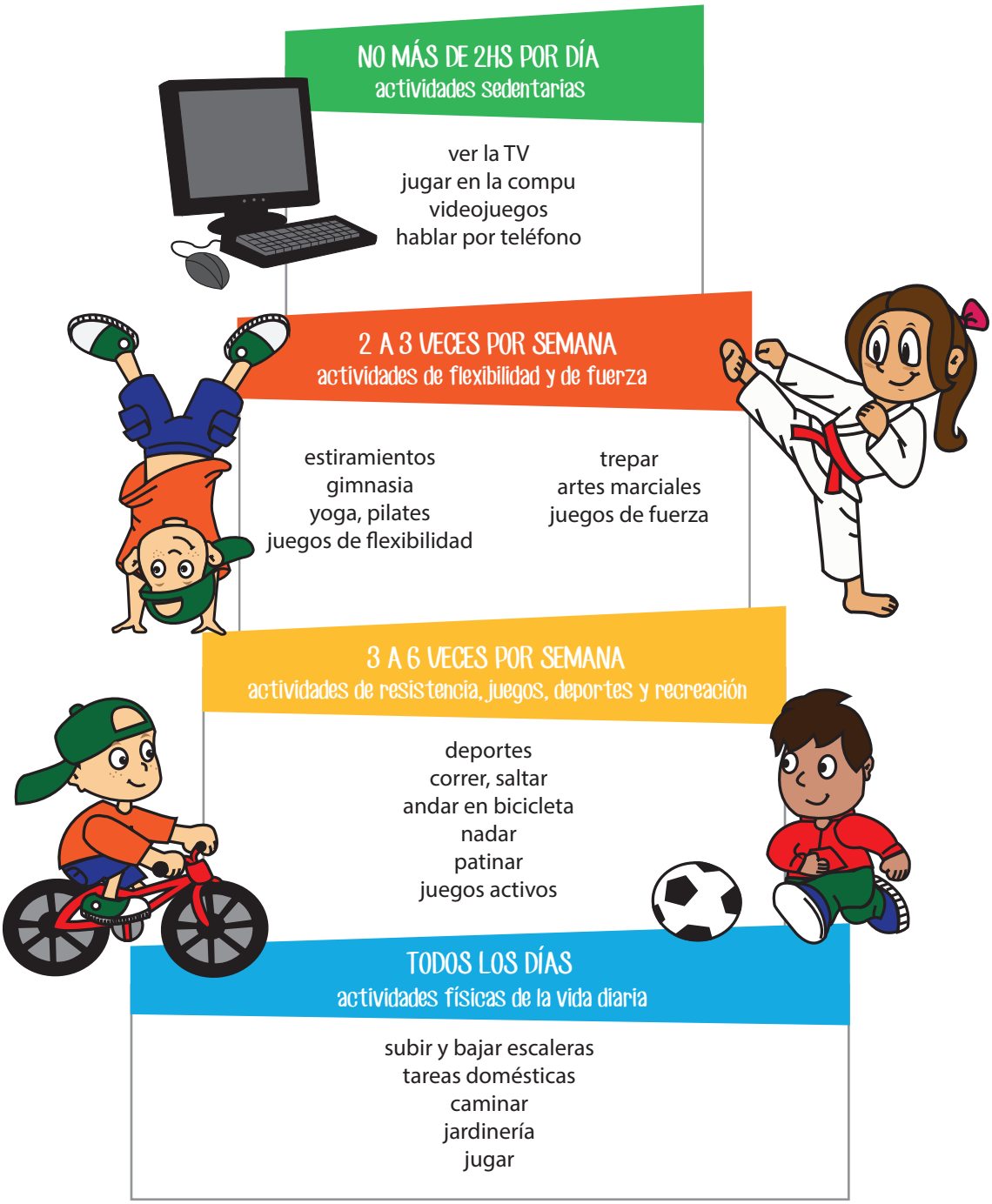
Fuente: M.S.yC., (2007)

LA PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿Cómo se puede incorporar actividad física a la rutina diaria?

- Mirando menos televisión y permaneciendo menor tiempo sentado o acostado.
- Haciendo ejercicio 2 o 3 veces por semana, un deporte que te guste, o rutina de gimnasia, pueden ser clases de baile, etc.
- Buscando actividades al aire libre con familia o amigos, en lo posible diariamente.
- Caminando, andando en bicicleta, subiendo y bajando escaleras, ayudando con las tareas de la casa diariamente.

[13]Fuente: Tomado y adaptado del M.S.yC. (2007)



ACUMULAR DE 60 MINUTOS HASTA VARIAS HORAS AL DÍA DE ACIVIDAD FÍSICA

Fuente: M.S.yC., (2007)

ACTIVIDADES:
3. actividad física

FICHA Nº1 ACTIVIDADES FÍSICAS. LÁMINA PARA COLOREAR

ACTIVIDAD FÍSICA

MARCA CON UN CÍRCULO VERDE LAS ACTIVIDADES ACTIVAS Y CON UN CÍRCULO ROJO LAS ACTIVIDADES PASIVAS O SEDENTARIAS. COLOREAR.

Fuente: Nurish Interactive http://es.nourishinteractive.com/)

FICHA Nº2 LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LAS ACTIVIDADES SEDENTARIAS.

ACTIVIDAD FÍSICA

MARCAR VERDADERO (V) O FALSO (F) SEGÚN CORRESPONDA (en función de lo aprendido):

SE ACONSEJA DESCANSAR VARIAS VECES AL DÍA, MIRANDO TELEVISIÓN O JUGANDO A LOS VIDEOJUEGOS PARA REPONER ENERGÍA ☐

REALIZAR ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE CON FAMILIA O AMIGOS, EN LO POSIBLE DIARIAMENTE ☐

PARA MANTENERNOS SALUDABLES ES NECESARIO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA UNA VEZ POR SEMANA. ☐

CAMINAR, CORRER, SUBIR ESCALERAS O LIMPIAR LA CASA NO SON ACTIVIDADES FÍSICAS ☐

LAS ACTIVIDADES SEDENTARIAS SON AQUELLAS EN LAS QUE GASTÁS MUCHA ENERGÍA. ☐

FICHA Nº3 ¡A MEDIR NUESTRA VIDA ACTIVA!

ACTIVIDAD FÍSICA

COMPLETÁ EL SIGUIENTE CUADRO CON LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE HICISTE CADA DÍA DE LA SEMANA PASADA.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
¿REALICÉ ACTIVIDADES FÍSICAS? ¿REALICÉ DEPORTES, JUGUÉ O REALICÉ OTRAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE?	SI ☐ NO ☐	SI ☐ NO ☐	SI ☐ NO ☐	SI ☐ NO ☐	SI ☐ NO ☐	SI ☐ NO ☐	SI ☐ NO ☐
¿CUÁLES?							
¿EN QUÉ LUGAR?	CASA ☐ CLUB ☐ ESCUELA ☐ PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. ☐	CASA ☐ CLUB ☐ ESCUELA ☐ PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. ☐	CASA ☐ CLUB ☐ ESCUELA ☐ PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. ☐	CASA ☐ CLUB ☐ ESCUELA ☐ PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. ☐	CASA ☐ CLUB ☐ ESCUELA ☐ PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. ☐	CASA ☐ CLUB ☐ ESCUELA ☐ PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. ☐	CASA ☐ CLUB ☐ ESCUELA ☐ PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. ☐
¿SOLO O COMPARTÍ CON OTROS?							
¿ME SENTÍ BIEN?	MUCHO ☐ POQUITO ☐ NADA ☐	MUCHO ☐ POQUITO ☐ NADA ☐	MUCHO ☐ POQUITO ☐ NADA ☐	MUCHO ☐ POQUITO ☐ NADA ☐	MUCHO ☐ POQUITO ☐ NADA ☐	MUCHO ☐ POQUITO ☐ NADA ☐	MUCHO ☐ POQUITO ☐ NADA ☐

UNA VEZ QUE LOS CHICOS HAYAN COMPLETADO EL CUADRO, SOCIALIZAR LO QUE CONSIGNARON EN EL MISMO Y REFLEXIONAR JUNTOS SOBRE EL TIEMPO DIARIO QUE LE DEDICAN A LOS DISTINTOS TIPOS DE ACTIVIDADES.

FICHA Nº4 PROYECTO "RECREOS + ACTIVOS"

ACTIVIDAD FÍSICA

1) ELABORAR ENTRE TODOS UNA LISTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y OTRA DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS O PASIVAS. LUEGO COMENTAR CUÁLES DE ESTAS ACTIVIDADES SON LAS QUE REALIZAN CON MAYOR FRECUENCIA.

2) DIVIDIDOS EN SUBGRUPOS PLANIFICAR "RECREOS + ACTIVOS" PARA EL CURSO: ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN LOS RECREOS DE LA ESCUELA, PARA CADA DÍA DE LA SEMANA.

3) HACER UNA CONVOCATORIA ABIERTA A TODA LA ESCUELA PARA QUE CADA GRADO HAGA SU PROPUESTA DE "RECREOS + ACTIVOS" QUE LUEGO SE PODRÁ INTERCAMBIAR ENTRE LOS DISTINTOS CURSOS.

4) ENTRE TODOS, HACER UN PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA HACER EN LOS HOGARES, QUE REMPLACEN LAS ACTIVIDADES SEDENTARIAS (MIRAR LA TELE, JUGAR A LA COMPU O A LOS VIDEOJUEGOS).

5) INVITAR A LAS FAMILIAS A REALIZAR UNA JORNADA ACTIVIDADES FÍSICAS CON SUS HIJOS EN LA ESCUELA, DONDE TAMBIÉN LOS CHICOS PUEDAN MOSTRAR OTRAS PRODUCCIONES QUE HAYAN REALIZADO SOBRE LAS TEMÁTICAS TRABAJADAS DE ALIMENTACIÓN, LAVADO DE MANOS Y ACTIVIDAD FÍSICA.
SI FUESE POSIBLE CONTAR CON LA COLABORACIÓN DE LAS FAMILIAS, TAMBIÉN SE PODRÍA INCLUIR EN ESA JORNADA, UNA FERIA DE PLATOS SALUDABLES (REALIZADOS POR LAS FAMILIAS O POR LOS CHICOS).

ANEXOS:
para seguir jugando y cantando

COLMOS

¿SABÉS CUÁL ES EL COLMO DE UN AVICULTOR?
QUE SE LE VUELEN LOS PÁJAROS

¿CUÁL ES EL COLMO DE UN COCINERO?
TIRARSE DEL ÚLTIMO PISO PARA HACERSE TORTILLA

¿SABÉS CUÁL ES EL COLMO DE UN COCINERO CON SUEÑO?
DORMIR EN UN COLCHÓN DE ARVEJAS

¿SABÉS CUÁL ES EL COLMO DE UN HORTICULTOR?
METERSE EN UN BERENJENAL

¿SABÉS CUÁL ES EL COLMO DE UN PASTELERO?
CAERSE DE UN BALCÓN Y HACERSE TORTA

¿SABÉS CUÁL ES EL COLMO DE UN DIABLITO?
TOMAR SOPA DE CABELLOS DE ÁNGEL

¿SABÉS CUÁL ES EL COLMO DE UN CARNICERO?
TENER UN HIJO VEGETARIANO.

TRABALENGUAS

CEREZAS COMÍ,
CEREZAS CENÉ.
TANTAS CEREZAS COMÍ,
QUE ME ENCERECÉ.

TOTO TOMA TÉ, TITA TOMA MATE
Y YO ME TOMO TODA
MI TAZA DE CHOCOLATE.

PEPE PECAS PICA PAPAS CON UN PICO,
CON UN PICO PICA PAPAS PEPE PECAS.
SI PEPE PECAS PICA PAPAS CON UN PICO
¿DÓNDE ESTÁ EL PICO CON QUE PEPE PECAS PICA PAPAS?

CHISTES

¿QUÉ LE DIJO EL AZÚCAR A LA LECHE?
-NOS VEMOS EN EL CAFÉ.

¿QUÉ LE DICE UN FIDEO A OTRO?
-¡¡¡OYE, MI CUERPO QUIERE SALSA!!!

¿QUÉ LE DIJO LA CUCHARITA A LA GELATINA?
- NO TIEMBLES ¡COBARDE!

¿CÓMO ESTORNUDA UN TOMATE?
- ¡¡¡CATSUUUUUUP!!!!!

UNA MANZANA ESTÁ ESPERANDO EN UNA PARADA DE AUTOBÚS Y SE ACERCA UN MELOCOTÓN Y LE PREGUNTA:
- ¿HACE CUÁNTO QUE ESPERA?
Y LA MANZANA LE CONTESTA:
- NO SOY PERA ¡SOY MANZANA!

HAY UN MONTÓN DE MANZANAS EN UN ÁRBOL Y DE REPENTE UNA SE CAE. TODAS LAS DE ARRIBA EMPIEZAN A REÍRSE Y A BURLARSE DE LA QUE SE HA CAÍDO Y ÉSTA RESPONDE:
- ¡NO SE RÍAN, INMADURAS!!!!

ADIVINANZAS

TENGO CABEZA REDONDA,
SIN NARIZ, OJOS NI FRENTE,
Y MI CUERPO SE COMPONE
TAN SOLO DE BLANCOS DIENTES.
(AJO)

COL ES PARTE DE MI NOMBRE,
MI APELLIDO ES FLORAL,
MAS SI LO QUIERES SABER,
A LA HUERTA HAS DE MARCHAR.
(COLIFLOR)

BONITA PLANTA,
CON UNA FLOR
QUE GIRA Y GIRA
BUSCANDO EL SOL.
(GIRASOL)

BLANCA SOY
Y, COMO DICE MI VECINA,
ÚTIL SIEMPRE SOY
EN LA COCINA.
(HARINA)

DENTRO DE UNA VAINA VOY,
Y NI ESPADA NI SABLE SOY.
(CHAUCHA)

LENTES CHIQUITAS,
JÓVENES O VIEJAS,
SI QUIERES NOS TOMAS,
Y SI NO, NOS DEJAS.
(LENTEJAS)

TIENE BARBA
Y NO ES HOMBRE,
TIENE DIENTES
Y NO COME.
(CHOCLO)

UNA SEÑORA MUY ENSEÑORADA,
CON EL SOMBRERO VERDE
Y LA FALDA MORADA
(BERENJENA)

BLANCO ES,
LA GALLINA LO PONE,
CON ACEITE SE FRÍE
Y CON PAN SE COME.
(HUEVO)

MI MADRE ES TARTAMUDA,
MI PADRE ES "CANTAOR",
TENGO BLANCO MI VESTIDO,
AMARILLO EL CORAZÓN.
(HUEVO)

BLANCA POR DENTRO,
VERDE POR FUERA.
SI QUIERES QUE TE LO DIGA,
ESPERA.
(PERA)

SE HACE CON LECHE DE VACA,
DE OVEJA Y DE CABRA
Y SABE A BESO
¿QUÉ ES ESO?
(QUESO)

NO TOMA TÉ, NI TOMA CAFÉ,
Y ESTÁ COLORADO,
DIME ¿QUIÉN ES?
(TOMATE)

VERDE NACÍ,
AMARILLO ME CORTARON,
EN EL MOLINO ME MOLIERON
Y BLANCO ME AMASARON.
(TRIGO)

SI LA DEJAMOS SE PASA;
SI LA VENDEMOS SE PESA;
SI SE HACE VINO SE PISA;
SI LA DEJAMOS SE POSA.
(UVA)

BLANQUILLA ES MI NOMBRE
Y ENDULZO LA VIDA AL HOMBRE.
(AZÚCAR)

SOY MUY NUTRITIVA,
DE CORAZÓN
BLANCO Y DE TIERRA
VESTIDA.
(PAPA)

POESÍAS "VERDULERAS"

AY! ¡QUÉ DISPARATE! ¡SE MATÓ UN TOMATE!
(Elsa Bornemann)

AY! ¡QUÉ DISPARATE!
¡SE MATÓ UN TOMATE!
¿QUIEREN QUE LES CUENTE?

SE ARROJÓ EN LA FUENTE
SOBRE LA ENSALADA
RECIÉN PREPARADA.

SU VESTIDO ROJO,
TODO DESCOSIDO,
CAYÓ HACIENDO ARRUGAS
AL MAR DE LECHUGAS.

SU AMIGO EL ZAPALLO
CORRIÓ COMO UN RAYO
PIDIENDO DE URGENCIA
POR UNA ASISTENCIA.

VINO EL DOCTOR AJO
Y REMEDIOS TRAJO.
LLAMÓ A LA CARRERA
A SAL, LA ENFERMERA.

DESPUÉS DE SECARLO
QUISIERON SALVARLO,

PERO NO HUBO CASO:
¡ESTABA EN PEDAZOS!

PREPARÓ EL ENTIERRO
LA AGENCIA "LOS PUERROS".
Y FUE MUCHA GENTE...
¿QUIEREN QUE LES CUENTE?

LLEGÓ MUY DOLIENTE
PAPA, EL PRESIDENTE
DEL CLUB DE VERDURAS,
PARA DAR LECTURA
DE UN "VERSO AL TOMATE"
(OTRO DISPARATE)
MIENTRAS, DE PERFIL
EL GRAN PEREJIL
HABLABA BAJITO
CON UN RABANITO.

TAMBIÉN EL LAUREL
(DE LUNA DE MIEL
CON DOÑA NABIZA)
REGRESÓ DE PRISA
EN SU NUEVO YATE
POR VER AL TOMATE.

ACABA LA HISTORIA:
OCHO ZANAHORIAS
Y UN ALCAUCIL VIEJO
FORMAN EL CORTEJO
CON DIEZ BERENJENAS
DE VERDES MELENAS
SOBRE UNA CARROZA
BORDADA DE ROSAS.

CHOCLOS MUSIQUEROS
CON NEGROS SOMBREROS
TOCABAN VIOLINES,
QUENAS Y FLAUTINES,
Y DOS AJÍES SORDOS
Y ESPÁRRAGOS GORDOS
CON NEGRAS CAMISAS
CANTARON LA MISA.

EL DIARIO "ESPINACA"
LA NOTICIA SACA.
HOY, QUÉ DISPARATE!
¡SE MATÓ UN TOMATE!

AL LEER, LA CEBOLLA
LLORA EN SU OLLA.
UNA REMOLACHA
SE PUSO BORRACHA.

— ¡ME IMPORTA UN COMINO!
— DIJO DON PEPINO...
Y NO HABLÓ LA ACELGA
(ESTABA DE HUELGA).

LA HUERTA
(Popular)

JUNTO AL RIO GUADIANA
TENGO UNA HUERTA
CON MANZANAS, PERAS
Y AVELLANAS.

NARANJITA CHINITA,
AGUA DE NIEVE,
ESTA ES LA LIMONADA
QUE MI AMOR BEBE.

QUE LA LIMONADA,
QUE LA DEL LIMÓN;
QUE LA LIMONADA,
QUE VIVA MI AMOR.

DESAYUNO
(José García Velázquez. Segovia, 1 de junio de 2010)

EN UNA TAZA CALIENTE
SE BAÑABA EL CHOCOLATE
Y EN EL MISMO RECIPIENTE
LA LECHE QUISO BAÑARSE.

UN CHURRITO DESPISTADO
EN LA TAZA SE METIÓ…
Y ASÍ LOS TRES TERMINARON
EN LA PANZA DE UN GLOTÓN.

CANCIONES

TANGUITO DEL ALMACÉN
(Hugo Figueras)

EL BRÓCOLI CABRERO QUE ESTÁ DEL TOMATE
MEDIO PAPA FRITA, MEDIO PEREJIL
PASEANDO LENTEJA EN SU BATATA VIEJA
ES EL MÁS BANANA DEL BARRIO JARDÍN.

LLEGANDO AL CENTRO AHÍ POR CALLE 50
JUSTO EN LA MANZANA DE LA CATEDRAL
LA LINDA MORCILLA MOROCHA Y COQUETA
CRUZABA Y EL QUÍA LA JUNÓ AL PASAR.

LA PENSÓ: ¿QUÉ FRUTA LE MANDO?
SI ANDO SECO, NO TENGO NI UN MANGO
PERO ES QUE SOY PINCHARRATA, RADICHETA DE LOS GUAPOS
NO PUEDO ARRUGAR.

SILBANDO BAJITO SE LE FUE ARRIMANDO
HACIÉNDOSE EL NABO, SILBANDO
SE CRUZARON Y UN CHAMUYO ABATATADO EL BATIÓ
EL BRÓCOLI COMPADRÓN.

"ADIÓS, ADIÓS CORAZÓN DE ARROZ
MI MEDIA NARANJA, MI VERDE LIMÓN
ADIÓS CLAVELITO EN FLOR
TUS OJOS DE OLIVO SE LLEVAN MI AMOR".

"A MI LA TRIPERA DEL BARRIO MONDONGO
VENIS A ENGRUPIRME BRÓCOLI CHAMBÓN
TE ME ANDÁS HACIENDO EL RANA, SOS UN GRASA!
PEDAZO HE SALAME QUIÉN TE CREES QUE SOS?

SI TE AGARRA PANCHO MI NOVIO EL CHORIZO
TE INSARTA, TE ACHURA COMO A UN CHINCHULÍN
TE SURTE UNOS BIFES, TE PEGA UNA VIABA
QUE TE CORTA EN SECO TU CRUEL BERRETÍN".

LA PENSÓ: MEJOR ME LAS TOMO
MEDIO VIEJO TENGO EL CUERO HE LOMO
YA ESTOY MEDIO MORTADELA, ESTA MINA ES MEDIA SANGRIENTA
MEJOR ME MANDO A MUDAR .

"ADIÓS, ADIÓS CORAZÓN DE HIEL
NO SABÉS MI NEGRA LO QUE TE PERDÉS
UN CANTOR DE AQUELLOS, UN VARÓN DE LEY
QUÉ VA A SER MOROCHA COSAS DEL QUERER".

SILBANDO BAJITO SE FUE CAMINANDO
PENSANDO AMARGADO EN SU DESTINO CRUEL
LA LINDA MORCILLA, CREÍDA Y ALTANERA
LE DIJO: " SOTRETA! ANDÁ CANTARLE A GARDEL!"

"ANDÁ SALAME, SI TE AGARRA PANCHO
NO SABÉ EL MERENGUE QUE SE TE ARMA,
SE TE ARMA, PARA COLMO PINCHARRATA
ESOS SÍ QUE NO TIENEN SANGRE EN LAS VENAS…"

LA SOPA DEL BEBÉ
(PALABRA CANTADA, adaptación al español de Mariana Cingunegui)

¿QUÉ TIENE LA SOPA DEL BEBÉ? ¿QUÉ TIENE LA SOPA DEL BEBÉ?
SERÁ QUE TIENE ESPINACA, SERÁ QUE TIENE TOMATE,
SERÁ QUE TIENE LENTEJAS, SERÁ QUE TIENE RADICHETA.
Y 1, Y 2, Y 3...
¿QUÉ TIENE LA SOPA DEL BEBÉ? ¿QUÉ TIENE LA SOPA DEL BEBÉ?
SERÁ QUE TIENE HARINA, SERÁ QUE TIENE MANDARINA,
SERÁ QUE TIENE MORRÓN, SERÁ QUE TIENE CAMIÓN.
¿QUÉ TIENE LA SOPA DEL BEBÉ? ¿QUÉ TIENE LA SOPA DEL BEBÉ?
SERÁ QUE TIENE RABANITO, SERÁ QUE TIENE HELADITO,
SERÁ QUE TIENE CANELA, SERÁ QUE TIENE BERENJENA.
¿QUÉ TIENE LA SOPA DEL BEBÉ? ¿QUÉ TIENE LA SOPA DEL BEBÉ?
SERÁ QUE TIENE BATATA, SERÁ QUE TIENE CALABAZA,
SERÁ QUE TIENE YACARÉ, SERÁ QUE TIENE PURÉ.
¿QUÉ TIENE LA SOPA DEL BEBÉ? ¿QUÉ TIENE LA SOPA DEL BEBÉ?
SERÁ QUE TIENE MANÍ, SERÁ QUE TIENE JABALÍ,
SERÁ QUE TIENE PALMITO, SERÁ QUE TIENE PIRULITO.
¿QUÉ TIENE LA SOPA DEL BEBÉ? ¿QUÉ TIENE LA SOPA DEL BEBÉ?
SERÁ QUE TIENE GALLETITAS, SERÁ QUE TIENE PAPAS FRITAS,
SERÁ QUE TIENE HINOJO, SERÁ QUE TIENE PIOJOS.

CANCIÓN INFANTIL
(Anónima, para moverse un poco)

VOY A CAMINAR POR LA VEREDA,
CUANDO SALGA EL SOL O
CUANDO LLUEVA.
VOY A CAMINAR SIN TON NI SON.
HACIENDO EQUILIBRIO EN EL CORDÓN...
YA NO QUIERO CAMINAR...
¡ME GUSTA MÁS SALTAR!

COMO LA RANA, COMO EL CONEJO,
COMO EL CANGURO Y EL PATO VIEJO,
COMO LAS LIEBRES
COMO LOS GRILLOS,
¡COMO LAS PULGAS EN LOS ALTILLOS!

FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA

FUENTES CONSULTADAS Y RECOMENDADAS

- Colegio de Farmacéuticos de Barcelona UNIDAD DIDACTICA MULTIMEDIA Escuela. Lavarse las manos: www.farmaceuticonline.com

- CIDE (Centro de Investigación y Documentación Educativa): Montserrat Grañeras. FETEUGT: Luz Martínez Ten, Carmen Vieites. Comer y Crecer. *Por preguntar que no quede. Cuaderno de Educación en Valores* 3. Coordinación pedágogica y gestión del proyecto MEC (Ministerio de Educación y Ciencia). www.mec.es/cide, www.mec.es/creade, www.aulaintercultural.org, www.educacionenvalores.org

- Dirección General de Desarrollo Saludable (D.G.D.S.) Mi escuela saludable. "¡Divertite aprendiendo hábitos saludables!". Secretaría de Desarrollo Ciudadano, Vicejefatura de Gobierno, CABA.

- Fundación Educacional. Educación Alimentaria y Nutricional. Recuperado en Julio de 2013: www.educacional.org.ar.

- Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Ciencia / Centro de Investigación y Documentación Educativa (2007) Programa Perseo. *Actividad física saludable. Cuaderno del alumnado*: www.aesan.msc.es, www.mec.es/cide

- Nurish Interactive http://es.nourishinteractive.com/. Recuperado en Mayo del 2013

- Fuente de colmos, trabalenguas, chistes y adivinanzas: http://www.pequenet.-com/adivinanzas/adivinanzas.asp?whichpage=1&tipo=#ini_pag

BIBLIOGRÁFIA CONSULTADA

- Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (A.A.D.yN.D.) (2000) *Guías Alimentarias para la Población Argentina Guías, Buenos Aires- Argentina.*

- Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (A.A.D.yN.D.) Silvia Lema, Elsa N. Longo y Alicia Lopresti (2003) *Guías Alimentarias para la Población Argentina. Manual de multiplicadores*, Buenos Aires-Argentina. http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/guias-alimentarias.pdf http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/guias-alimentarias.pdf

- Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) (2007) *Enseñar a comer. Guía para la enseñanza de Nutrición en la Escuela*, Buenos Aires-Argentina. www.cesni.org.ar http://files.cloudpier.net/cesni/biblioteca/efe7d603a73d491013060000.pdf

- Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) (2006) *Comer en una edad difícil*, Buenos Aires-Argentina. www.cesni.org.ar

- FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) y Ministerio de Educación de la Nación. Serie Ciencia, Salud y Ciudadanía (2009) *Proyecto de Alfabetización Científica. Educación alimentaria y nutricional. Libro para el docente*. Argentina.

- Ministerio de Salud de la Nación (2006) Guías alimentarias para la Población Infantil. Consideraciones para los equipos de salud. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/pdf_equipo_baja.pdf

- Ministerio de Salud de la Nación (2006) Guías alimentarias para la Población Infantil. Orientaciones para padres y cuidadores. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/pdf_padres_baja.pdf

- Plan Nacional de Seguridad Alimentaria, Unicef-Argentina. Colección Cuadernos

- UNICEF- Argentina (2011) *Informe anual de actividades*, Buenos Aires.

- UNICEF- Argentina (2002) *Nutrición, Desarrollo y Alfabetización. Una propuesta integradora en favor de la infancia.* Nutrición Volumen 1. Septiembre de 2002, Buenos Aires-Argentina.

- UNICEF- Argentina. Nutrición, Desarrollo y Alfabetización. Una propuesta integradora en favor de la infancia. Desarrollo Volumen 2. Septiembre de 2002, Buenos Aires-Argentina.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA PARA DOCENTES

- Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Ministerio de Agricultura Ganadería y Pesca. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria. Estación Experimental Agropecuaria Salta. Programa Pro Huerta. Qué te pasa calabaza, Recetas de cocina para niños con productos de la huerta.

- Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria. La seguridad alimentaria en las familias. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. www.desarrollosocial.gob.ar

- Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria. Nutrición para todos. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. www.desarrollosocial.-gob.ar
- Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria. Seguridad Alimentaria. Educación Nutricional para la Autonomía Alimentaria. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. www.desarrollosocial.gov.ar/pnsa

- Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria, Unicef-Argentina, Proyecto Familias y Nutrición. Colección Cuadernos de Trabajo Comer juntos Alimentar, acompañar, nutrir. 1º Edición Enero 2006.