

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES PARA DOCENTES

EDUCACIÓN PRIMARIA

CON SABOR A JUEGOS

alimentación y salud

Ilustraciones y diseño: Josefina Salvarregui



| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| UNIDAD 1: Alimentación | 2 |
| La gráfica 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 |
| Ejemplos de porción de cada grupo de alimentos..... | 8 |
| La importancia del desayuno..... | 10 |
| Mensajes de las guías alimentarias para la población argentina 2016..... | 13 |
| ACTIVIDADES: 1. Alimentación | 17 |
| UNIDAD 2: Alimentación e higiene | 43 |
| La importancia del lavado de manos..... | 44 |
| Higiene, preparación y conservación de los alimentos..... | 46 |
| La salud bucodental..... | 48 |
| ACTIVIDADES: 2. Alimentación e higiene | 51 |
| UNIDAD 3: Actividad física | 63 |
| La importancia de la actividad física en la vida diaria..... | 64 |
| Diferentes tipos de actividades..... | 65 |
| La pirámide de la actividad física..... | 66 |
| ACTIVIDADES: 3. Actividad física | 68 |
| ANEXOS | 76 |
| FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA | 93 |

INTRODUCCIÓN

Reconociendo la incidencia que tiene la malnutrición (tanto el déficit como el exceso de peso así como la anemia) y la importancia que tiene la alimentación en la etapa escolar, el Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (CEREN), como parte de sus actividades de transferencia, lleva a cabo en comedores, escuelas y jardines un programa tendiente a afianzar en los niños hábitos saludables.

A tal fin, hemos organizado este cuadernillo con información para docentes y actividades dirigidas a alumnos de Educación Inicial, sobre temáticas vinculadas a la alimentación y la salud.

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 fundamentales para la salud.

TEMAS Y CONTENIDOS

1. Alimentación

La gráfica 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

Temperatura de las comidas

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 sanos y nutritivos.

LA GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Ministerio de Salud de la Nación: Guías Alimentarias para la Población Argentina (2016)

Esta gráfica 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 como las frutas y verduras y los cereales, son los que se recomienda comer en mayor proporción y los más pequeños como los dulces y grasas, los que se aconseja consumir en menor cantidad y con menor frecuencia. Es muy importante tener una dieta variada, es decir, comer alimentos de todos los grupos "necesarios" todos los días.

Para tener una alimentación adecuada es fundamental consumir agua: se aconseja tomar aproximadamente 8 vasos por día. Además de una buena alimentación, la actividad física diaria favorece el funcionamiento general de nuestro cuerpo. A su vez se recomienda disminuir el consumo de sal en las comidas.

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS ¹

Frutas y verduras:

Las verduras incluyen: zanahoria, brócoli, lechuga, zapallo, espinaca, berenjena, ají, cebolla, etc.²

Las frutas pueden ser: manzana, banana, melón, ciruela, mandarina, naranja, uva, kiwi, frutilla, durazno, pera, etc.

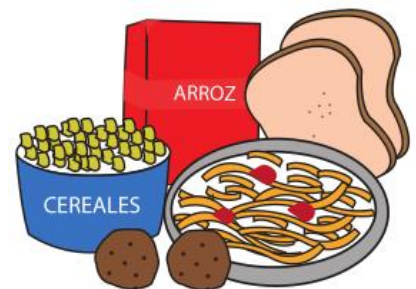
Es importante consumir abundantes frutas y verduras todos los días, de distinta variedad y colores, por lo menos cinco porciones al día entre ambas, sin olvidar lavarlas bien antes de hacerlo.



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.



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. También se puede elaborar postrecitos, flanes, arroz con leche.

El consumo diario de lácteos es muy importante en todas las edades. Es aconsejable consumir los que son descremados, y optar por quesos blandos.



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).



¹ Ministerio de Salud de la Nación, 2016a.

² Las hortalizas feculentas (papa, batata, mandioca, etc.), si bien son técnicamente verduras, por su poco aporte vitamínico no se los incluye en ese grupo. Al ser, sin embargo, ricos en almidón, se los ubica con los cereales y legumbres.

Aceites, semillas y frutos secos:

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.)

La proporción recomendable para acompañar y saborizar comidas diariamente es de una o dos cucharadas soperas de aceite, preferentemente crudo, o de un puñado de semillas y frutos secos.


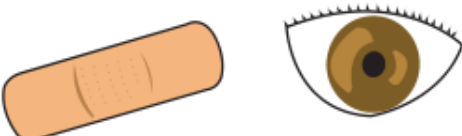


Dulces y grasas

Este grupo incluye alimentos como: azúcar, dulce de leche, dulce de batata, dulce de membrillo, mermeladas, miel, facturas, golosinas, alfajores, postres y helados, chocolates, gaseosas y jugos azucarados. La mayonesa, manteca, margarina, crema de leche y los fiambres son productos grasos. Se sugiere el consumo moderado de este grupo, es decir, no diariamente y con una porción muy pequeña.

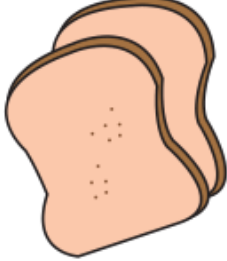
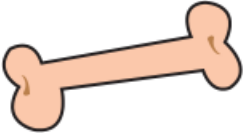


LOS PRINCIPALES NUTRIENTES DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS ³

| GRUPOS DE ALIMENTOS | NUTRIENTES PRINCIPALES | ALIMENTOS |
|---|--|---|
| FRUTAS Y VERDURAS  | <p>Son fuente principal de vitaminas, minerales, fibra y agua.</p> <p>La Vitamina C, por ejemplo, es muy importante para la defensa de infecciones y ayuda a la absorción del hierro de los alimentos.</p> <p>Por otra parte, la Vitamina A fortalece las defensas y mantiene sanos los tejidos del cuerpo: piel, cabello, ojos, entre otros.</p> <p>También, este grupo de alimentos, contienen fitonutrientes⁴ que colaboran en la prevención de enfermedades.</p>  | <p>Verduras: zanahoria, brócoli, lechuga, zapallo, espinaca, berenjena, ají, cebolla, etc.</p> <p>Frutas: manzana, banana, melón, ciruela, mandarina, naranja, uva, kiwi, frutilla, durazno, pera, etc.</p> |

³ Tomado y adaptado de Ministerio de salud de la Nación, 2016a.

⁴ Fitonutrientes o fitoquímicos: 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.

| | | |
|--|---|---|
| <p>CEREALES Y LEGUMBRES</p>  | <p>Este grupo nos proporciona hidratos de carbono⁵ 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.</p>  | <p>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.</p> |
| <p>LÁCTEOS</p>  | <p>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.</p>  | <p>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.</p> |
| <p>CARNES Y HUEVO</p>  | <p>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.</p>  | <p>Carne de vaca, pollo, cerdo, pescado, cordero, chivo, pato, pavo, conejo, los derivados de estas carnes y huevo.</p> |
| <p>ACEITES, SEMILLAS Y FRUTOS SECOS</p>  | <p>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 funcionamiento del corazón.</p>  | <p>Aceites: de girasol, de maíz, de oliva, etc. Frutos secos: nueces, almendras, maní, etc. Semillas: de girasol, de lino, de sésamo, etc.</p> |

⁵ 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. Refinados y combinados con otros alimentos, como las grasas, se pueden preparar galletitas, tortas, productos de panadería, los cuales debe restringirse su consumo por el alto contenido de hidratos de carbono simples y grasas: su consumo excesivo lleva a sobrepeso y obesidad.

DULCES Y GRASAS



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. Las grasas de origen animal y derivados (manteca, crema de leche, fiambres) y algunas de origen vegetal (como la margarina o la mayonesa) se recomienda consumirlas con moderación para disminuir posibles problemas en las arterias y el corazón.

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.

LOS ALIMENTOS DE "TODOS LOS DÍAS" Y LOS ALIMENTOS DE CONSUMO "MODERADO"⁶

Hay algunos grupos de alimentos que son recomendables consumir diariamente, que se les llama alimentos de **"todos los días"**, 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:

- Frutas y verduras
- Cereales y legumbres
- Carnes y huevos
- Lácteos y derivados
- Aceites, semillas y frutos secos

Pero también hay otros alimentos que es recomendable consumirlos **"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 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).

⁶ CESNI, 2016.

Se trata de alimentos que se encuentran en el grupo de dulces y grasas, 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.
- 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.


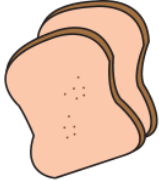

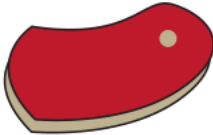

Se recomienda ser más riguroso en cuidar la frecuencia de consumo de los productos más procesados como por ejemplo los alfajores, facturas y palitos salados, que son elaborados con grasas de menor calidad y aportan además azúcar o sal en gran proporción. Dentro de este tipo de productos, se pueden buscar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

EJEMPLOS DE PORCIÓN DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS ⁷

Se entiende por porción a la cantidad del alimento que se aconseja, 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.

⁷ Tomado y adaptado de CESNI, 2016.

| GRUPOS DE ALIMENTOS | | EJEMPLOS DE UNA PORCIÓN DIARIA |
|---|---|--------------------------------|
|  <p>FRUTAS Y VERDURAS</p> | <p>a) 1 unidad mediana: naranja, manzana, pera, durazno, pelón, etc. b) 1/2 taza de ensalada de frutas o frutillas. c) 1 rodaja mediana de melón o sandía. d) 1/2 taza de vegetales cocidos: acelga, espinaca, zanahoria, zapallo, calabaza, brócoli, zapallitos, berenjenas, coliflor, cebolla, ají, remolachas, etc. e) 1/2 taza de vegetales crudos picados o rallados: zanahoria, tomate, remolacha, ají, etc. f) Una taza de verduras de hoja crudas.</p> | |
|  <p>CEREALES Y LEGUMBRES</p> | <p>a) Un 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. f) Una unidad mediana de papa, batata, mandioca o choclo.</p> | |
|  <p>LÁCTEOS</p> | <p>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.</p> | |
|  <p>CARNES Y HUEVOS</p> | <p>a) 1 porción tamaño hamburguesa de: carne vacuna, o de pollo, o de pescado, o de cordero, o de cerdo, etc. b) 1/2 lata grande de atún o de caballa. c) 1 huevo (no más de 3 veces por semana).</p> | |
|  <p>ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS</p> | <p>a) 1 cda. sopera de aceite vegetal crudo (agregar al momento de cocinar, a la ensalada o a los fideos). b) 1 puñado de semillas (girasol, chía, calabaza, lino, sésamo, etc., crudas o tostadas), o de frutos secos (nuez, almendra, maní, castaña).</p> | |

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES UNA ALIMENTACIÓN VARIADA. INTENTA COMER DIARIAMENTE DISTINTOS TIPOS DE ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS:

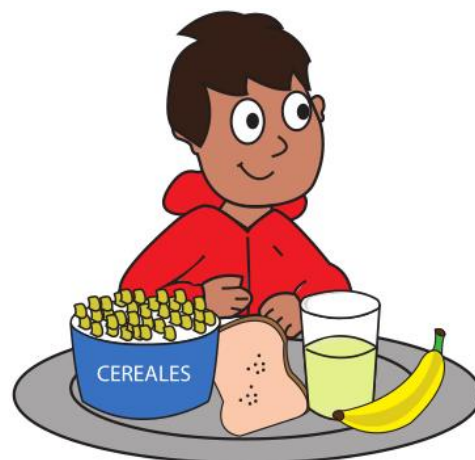
VARIAR LOS COLORES DE LAS FRUTAS Y VERDURAS (VERDES, ROJOS, AMARILLOS, ANARANJADOS Y VIOLÁCEOS), 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS POR DÍA. VARIAR LOS TIPOS DE CEREALES Y LEGUMBRES (ARROZ, POLENTA, PAN INTEGRAL, LENTEJAS, GARBANZOS, POROTOS, ETC.). VARIAR LOS TIPOS DE CARNES (DE VACA, POLLO, PESCADO, ETC.).

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO⁸

¿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 cuerpo 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. Durante el descanso nocturno las reservas del principal combustible del músculo caen a la mitad. Por este motivo, si en el desayuno no se reponen las reservas consumidas durante el ayuno nocturno, el rendimiento físico se puede ver afectado.

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.



⁸ Tomado y adaptado de CESNI, 2007; FAO, 2012; Ministerio de Educación, 2014.

¿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. Se recomienda siempre el consumo de lácteos parcialmente 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 y las facturas, por ser ricas en grasas.



- **Grupo de frutas:** es importante 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 rica en fibra).



UN DESAYUNO IDEAL DEBERÍA 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 EN QUE DESAYUNAMOS. LO PODEMOS HACER EN EL TRANCURSO DE LA MAÑANA.

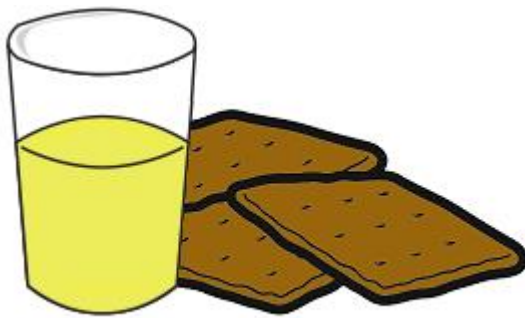
DESAYUNOS RICOS Y SALUDABLES:



Leche con cacao +
sándwich de queso +
jugo de naranja



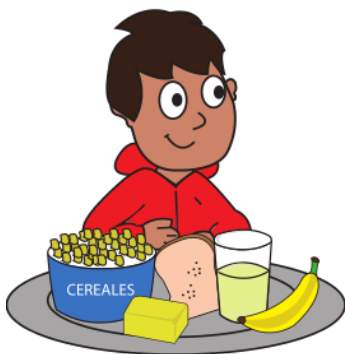
Mate cocido con
leche + pan con queso y
dulce + una manzana



Licudo de banana +
galletitas de cereales



Yogur + arroz o maíz
inflado + un durazno



PARA VIVIR CON SALUD ES BUENO...

INCORPORAR A DIARIO ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS Y REALIZAR AL MENOS 1 HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA.¹⁰



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



TOMAR A DIARIO 8 VASOS DE AGUA SEGURA.¹¹

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

⁹ Ministerio de Salud, 2016.

¹⁰ Mientras que estos consejos en su versión original están dirigidos a la población en general y por consiguiente recomienda media hora de actividad física diaria, que es lo adecuado para la mayoría, se corrige la misma a 1 hora de actividad física diaria a propósito de dirigir las recomendaciones a la población de 5 a 17 años.

¹¹ 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 o cisterna, colando el agua primero, y luego agregando 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejarla reposar 30 minutos; o hervir el agua durante 3 minutos y esperar a que se enfríe. Antes de consumirla debemos fijarnos que no tenga olores raros.



CONSUMIR A DIARIO 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS EN VARIEDAD DE TIPOS Y COLORES.

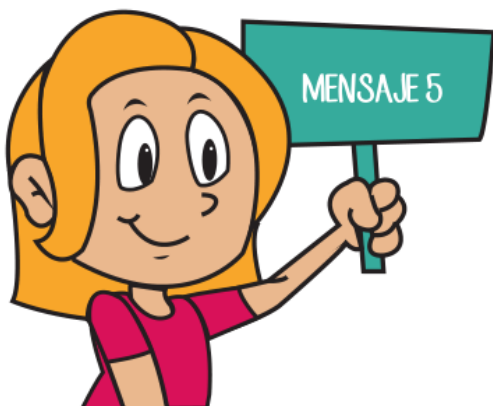
- 1º: Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
- 2º: Lavar las frutas y verduras con agua segura.
- 3º: Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
- 4º: El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo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

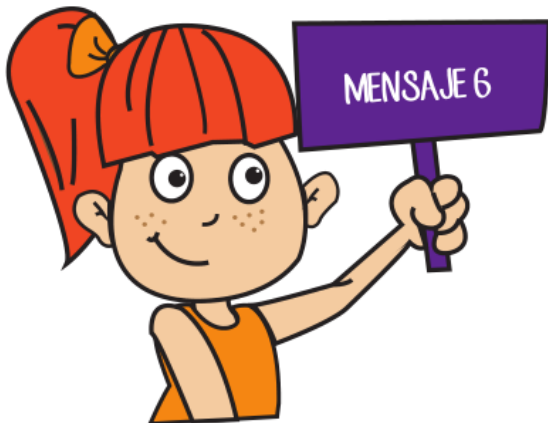


- 1º: Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- 2º: Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.)
- 3º: Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
- 4º: 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.



- 1º: Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
- 2º: Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
- 3º: Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
- 4º: 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.



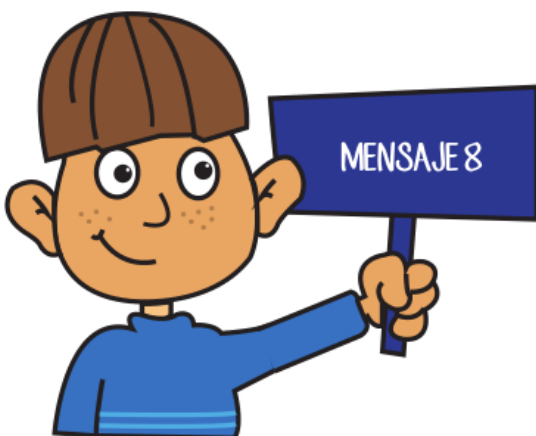
CONSUMIR DIARIAMENTE LECHE, YOGUR O QUESO, PREFERENTEMENTE DESCREMADOS.

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



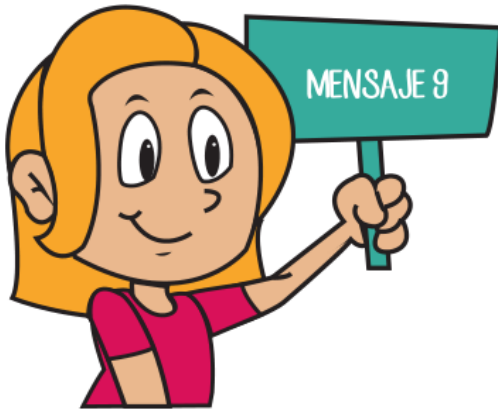
AL CONSUMIR CARNES QUITARLE LA GRASA VISIBLE, AUMENTAR EL CONSUMO DE PESCADO E INCLUIR HUEVO.

- 1º: La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
- 2º: 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.
- 3º: Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
- 4º: 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.

- 1º: Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
- 2º: 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.
- 3º: Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.



CONSUMIR ACEITE CRUDO COMO CONDIMENTO, FRUTAS SECAS O SEMILLAS.

- 1º: Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
- 2º: Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
- 3º: En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
- 4º: 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.).
- 5º: El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.



EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS DEBE SER RESPONSABLE. EVITARLAS SIEMPRE AL CONDUCIR. LOS NIÑOS, ADOLESCENTES Y MUJERES EMBARAZADAS NO DEBEN CONSUMIRLAS.

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

UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y SALUDABLE NOS PERMITE CRECER, DESARROLLARNOS, REPRODUCIRNOS Y MANTENERNOS EN UN ESTADO DE BIENESTAR CON LA ENERGÍA NECESARIA PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA COMO: JUGAR, ESTUDIAR, APRENDER, TRABAJAR, CAMINAR, CORRER, PENSAR, ETC.

ACTIVIDADES

1.alimentación

FICHA N°1 EL DESAFÍO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. PARTE 1

A- PARA PENSAR JUNTOS EN EL AULA

1) SE LES PREGUNTA A LOS CHICOS CUÁLES SON LAS COMIDAS QUE COMEN HABITUALMENTE EN SU CASA. A MEDIDA QUE LOS CHICOS VAN RESPONDIENDO, SE VA ANOTANDO LAS RESPUESTAS EN UN AFICHE BAJO EL TÍTULO "LO QUE COMEMOS EN CASA".

2) LUEGO SE LES PIDE QUE, DE A UNO LEVANTANDO LA MANO, MENCIONEN CUÁL ES LA COMIDA QUE MÁS LES GUSTA COMER. ESTAS COMIDAS SE IRÁN ANOTANDO EN OTRO AFICHE, BAJO EL TÍTULO "LO QUE MÁS NOS GUSTA COMER". AMBOS AFICHES SE PEGAN EN EL SALÓN.

B- PARA OBSERVAR Y RESPONDER JUNTOS

3) LEER JUNTOS "LOS GRUPOS DE ALIMENTOS" DE ESTE CUADERNILLO (PÁG. 4 A 8). A PARTIR DE ESTA INFORMACIÓN Y SOBRE LA CLASIFICACIÓN EN "ALIMENTOS DE TODOS LOS DÍAS" Y LOS DE "CONSUMO MODERADO" XD, COMPARAR LAS COMIDAS QUE SURGIERON EN LOS DOS AFICHES DE LAS ACTIVIDADES DEL PUNTO A:

¿CUÁLES DE ESTAS COMIDAS CONTIENEN ALIMENTOS QUE TENEMOS QUE COMER TODOS LOS DÍAS?

A MEDIDA QUE VAN RESPONDIENDO, SE LES PIDE QUE PASEN Y MARQUEN EN LA LÁMINA CON UN CÍRCULO DE COLOR VERDE, LA COMIDA SELECCIONADA.

¿Y CUÁLES DE ESTAS COMIDAS CONTIENEN ALIMENTOS QUE TENEMOS QUE COMER POQUITO?

A MEDIDA QUE VAN RESPONDIENDO, SE LES PIDE QUE PASEN Y MARQUEN EN LA LÁMINA CON UN CÍRCULO DE COLOR ROJO, LA COMIDA SELECCIONADA.

5) CONTAR ENTRE TODOS, CUÁNTOS CÍRCULOS VERDES Y CUÁNTOS ROJOS HAY EN AMBOS AFICHES. SI HAY MAYOR CANTIDAD DE VERDES, HAN LOGRADO SUPERAR EL DESAFÍO!! SI HAY MAYOR CANTIDAD DE ROJOS, SE PUEDE PROPONER LA SIGUIENTE CONSIGNA:

PENSAMOS ENTRE TODOS Y HACEMOS UNA LISTA DE ALIMENTOS DE TODOS LOS DÍAS, PARA REEMPLAZAR A AQUELLOS ALIMENTOS QUE NOS GUSTAN MUCHO PERO QUE NO SE ACONSEJA COMER TODOS LOS DÍAS.

FICHA N°2 LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ACTIVIDADES:

- 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) LOS NIÑOS SELECCIONAN UN ALIMENTO DE CADA GRUPO, LO DIBUJAN EN SU CUADERNO.
- 4) ENUMERAR 3 COMIDAS QUE LES GUSTE, QUE SE ELABOREN CON EL ALIMENTO DIBUJADO.

PREPARACIÓN SUGERIDA:

- SOLICITAR PREVIAMENTE A LOS NIÑOS/AS QUE LLEVEN 5 IMÁGENES, RECORTADAS O DIBUJADAS, DE DISTINTOS ALIMENTOS: FRUTAS Y VERDURAS, CARNES, FIDEOS, PAN, HUEVO, PESCADO, ACEITE, MAYONESA, TORTA, HELADO, ETC.
- LA DOCENTE PUEDE LLEVAR UN AFICHE CON 6 COLUMNAS DE CADA UNO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS, CADA UNO CON SU RESPECTIVA IMAGEN.

FICHA Nº3 MUCHO, POQUITO, NADA

¿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 -----

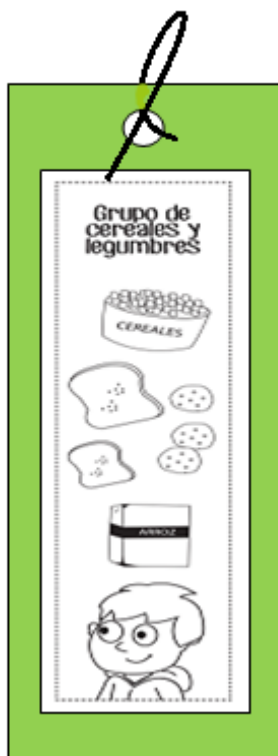
GALLETITAS DULCES O BIZCOCHITOS DE GRASA -----

GASEOSA O JUGO ENVASADO -----

FICHA N°4 ¡A CONFECCIONAR SEÑALADORES SALUDABLES!

ACTIVIDADES:

- 1) CADA GRUPO COLOREA LOS SEÑALADORES DEL GRUPO QUE LE TOCÓ.
- 2) LUEGO PEGAN EL SEÑALADOR COLOREADO AL RECTÁNGULO DE CARTULINA, DEJANDO EL AGUJERITO HACIA ARRIBA.
- 3) PASAN LA LANA O CINTA POR EL AGUJERITO Y LE HACEN UN NUDITO, DE MODO QUE QUEDE UN LACITO PARA COLGAR.
- 4) EXPONERLOS TODOS EN EL AULA CON CARTELES DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS CORRESPONDIENTES.



PROCEDIMIENTO SUGERIDO:

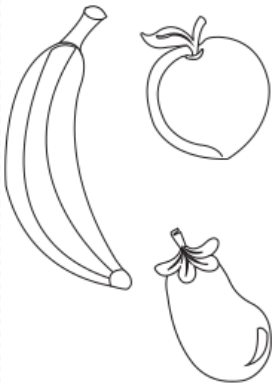
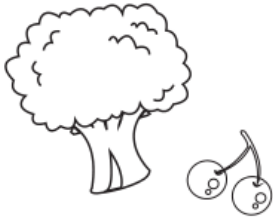
MATERIALES:

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

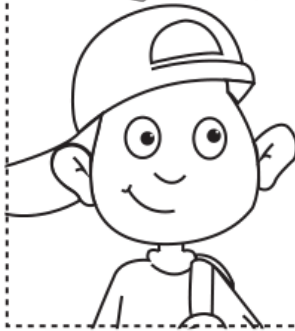
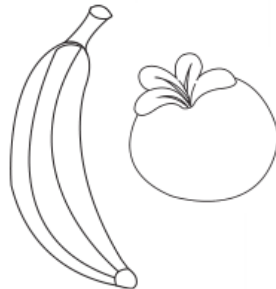
PREPARACIÓN:

- IMPRIMIR LAS LÁMINAS CON LOS SEÑALADORES DE LIBROS, UNA DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS.
- RECORTAR LAS IMÁGENES DE LOS SEÑALADORES POR LA LÍNEA PUNTEADA.
- RECORTAR LA CARTULINA EN FORMA DE RECTÁNGULOS, MÁS GRANDE QUE EL SEÑALADOR. PERFORAR UNO DE LOS EXTREMOS DEL RECTÁNGULO.
- DIVIDIR A LA SALA EN 6 GRUPOS, DE MANERA QUE CADA UNO TRABAJE SOBRE UN GRUPO DE ALIMENTOS. A CADA NIÑO/A SE LE ENTREGA UN SEÑALADOR PARA COLOREAR DEL GRUPO DE ALIMENTOS QUE LE CORRESPONDA, Y UN RECTÁNGULO DE CARTULINA.

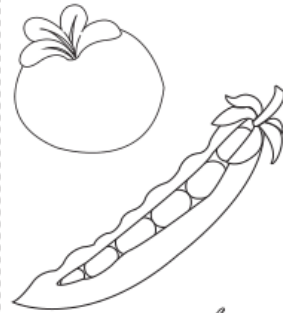
Grupo de
frutas y
verduras



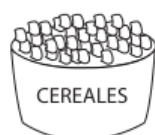
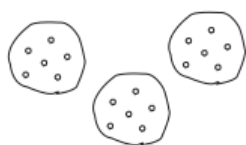
Grupo de
frutas y
verduras



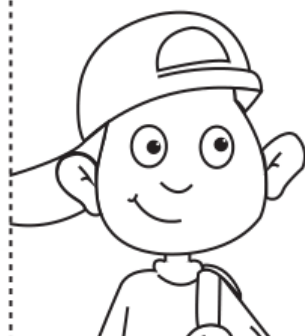
Grupo de
frutas y
verduras



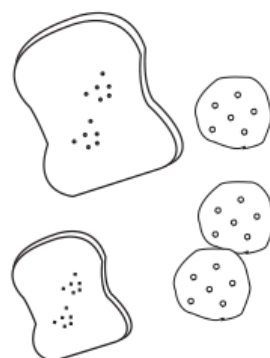
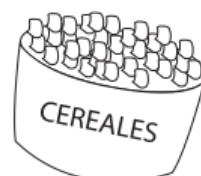
Grupo de cereales y legumbres



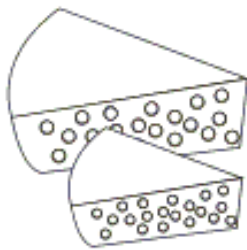
Grupo de cereales y legumbres



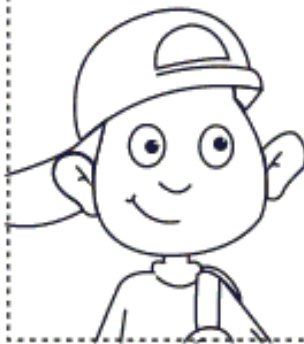
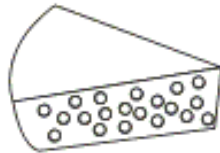
Grupo de cereales y legumbres



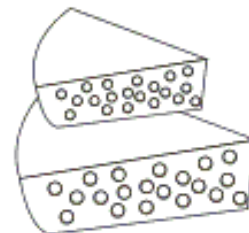
Grupo de
lácteos



Grupo de
lácteos



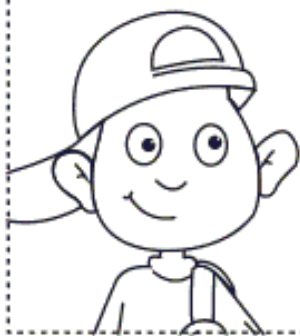
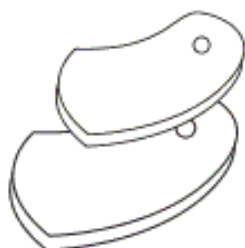
Grupo de
lácteos



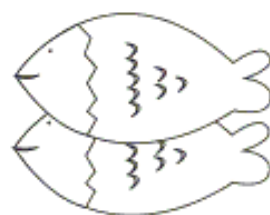
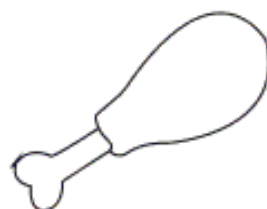
Grupo de
carne y
huevo



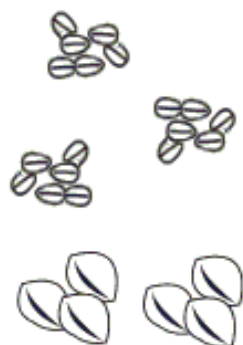
Grupo de
carne y
huevo



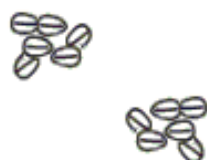
Grupo de
carne y
huevo



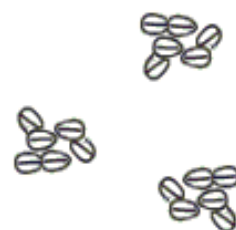
Grupo de
aceites,
semillas y
frutos secos



Grupo de
aceites,
semillas y
frutos secos



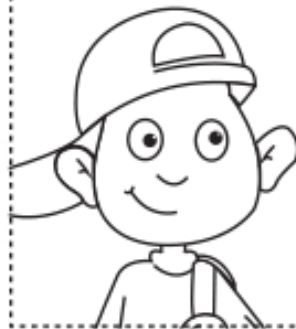
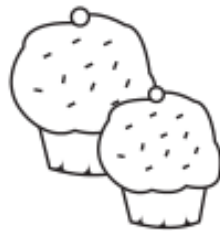
Grupo de
aceites,
semillas y
frutos secos



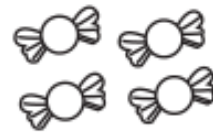
Grupo de
dulces y
grasas



Grupo de
dulces y
grasas

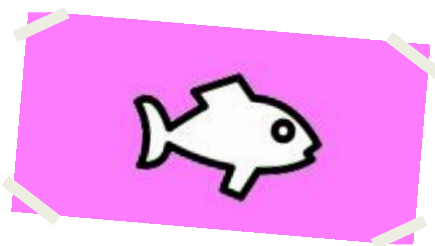
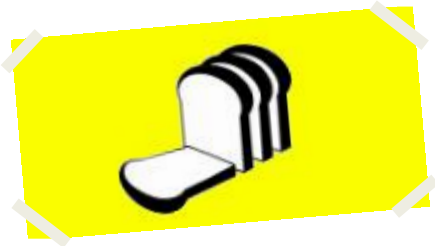
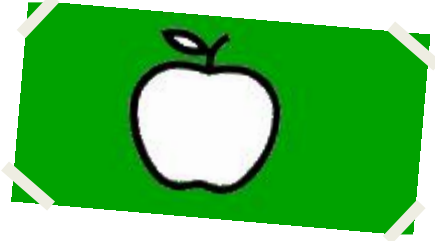


Grupo de
dulces y
grasas



FICHA N°4 DIBUJAMOS LOS ALIMENTOS

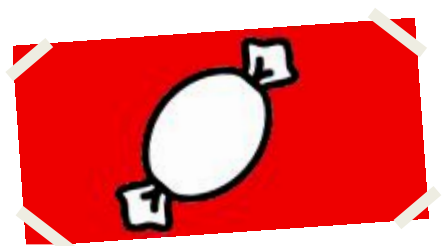
DIBUJAMOS LOS ALIMENTOS DE LOS DISTINTOS GRUPOS



PROCEDIMIENTO SUGERIDO:

1) SE DIVIDE A LOS NIÑOS EN 6 GRUPOS. SE LES ASIGNA UN GRUPO DE ALIMENTOS A CADA UNO. LUEGO SE SOLICITA QUE CADA NIÑO O NIÑA DIBUJE EN UNA HOJA BLANCA UN ALIMENTO DEL GRUPO QUE LES TOCÓ. SE LES PUEDE OFRECER, SI SE DESEA, MODELOS DE REFERENCIA DE DIBUJOS DE ALGUNOS ALIMENTOS.

2) SE CONFECCIONA UNA CARTELERA CON LOS NOMBRES DE LOS 6 GRUPOS DE ALIMENTOS. LUEGO SE PEGAN LOS DIBUJOS EN LOS GRUPOS CORRESPONDIENTES. SE PEGAN LOS AFICHES EN EL SALÓN.



FICHA N°5 CARRERA SALUDABLE

ACTIVIDADES:

1- CONVERSAR CON LOS CHICOS HACIENDO UN REPASO SOBRE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS, UTILIZANDO COMO SOPORTE LAS CAJAS DEL JUEGO. NOMBRAR CADA GRUPO Y ENTRE TODOS, HACER MENCIÓN DE LOS ALIMENTOS QUE LO COMPONEN.

2- SE REALIZA UN JUEGO DE COMPETENCIA PARA ORDENAR LAS TARJETAS DE ALIMENTOS EN LAS CAJAS DE LOS GRUPOS CORRESPONDIENTES:

UBICADOS EN DOS FILAS, FRENTE A LAS CAJAS DE ALIMENTOS, CADA DOCENTE LE ENTREGA AL PARTICIPANTE DE ADELANTE DE SU GRUPO, UNA TARJETA CON UN ALIMENTO. AMBOS DEBERÁN CORRER HACIA LAS CAJAS E INTRODUCIRLA EN LA QUE CORRESPONDA. LUEGO, VUELVEN CORRIENDO A SUS FILAS, LE TOCAN LA MANO A SU COMPAÑERO DE ATRÁS PARA QUE SALGA, Y SE UBICAN EN SU FILA ATRÁS DE TODO. DE ESTE MODO, VAN PASANDO TODOS LOS INTEGRANTES DE AMBAS FILAS. EL GRUPO QUE PRIMERO TERMINA DE ORDENAR LAS TARJETAS GANA.

CUANDO SE TERMINA EL JUEGO, SE CHEQUEA ENTRE TODOS CADA UNA DE LAS CAJAS PARA VER SI LAS TARJETAS DE ALIMENTOS FUERON ORDENADAS CORRECTAMENTE. SI SURGEN DUDAS O EQUIVOCACIONES SE CHARLAN ENTRE TODOS PARA CORREGIRLAS.

PROCEDIMIENTO SUGERIDO:

MATERIALES:

- 6 CAJAS DE CARTÓN CADA UNA CON LA IMAGEN DE UN GRUPO DE ALIMENTOS, DE DISTINTOS TAMAÑOS: LA MÁS GRANDE "FRUTAS Y VERDURAS", LA SIGUIENTE "CEREALES Y LEGUMBRES", LUEGO "LÁCTEOS", "CARNES Y HUEVOS", "ACEITES, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS" Y POR ÚLTIMO LA MÁS PEQUEÑA, DE "DULCES Y GRASAS".

- TARJETAS CON IMÁGENES DE GRAN VARIEDAD DE DE ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS. UN ALIMENTO POR TARJETA.

PREPARACIÓN:

SE UBICAN LAS 6 CAJAS EN EL PISO, UNA AL LADO DE LA OTRA, ORDENADAS DE MAYOR A MENOR.

DIVIDIR A LOS CHICOS EN DOS GRUPOS IGUALES. UBICADOS DE PIÉ EN DOS FILAS FRENTE A LAS CAJAS. CONSIDERAR UN ESPACIO AMPLIO COMO PARA CORRER HACIA LAS CAJAS.

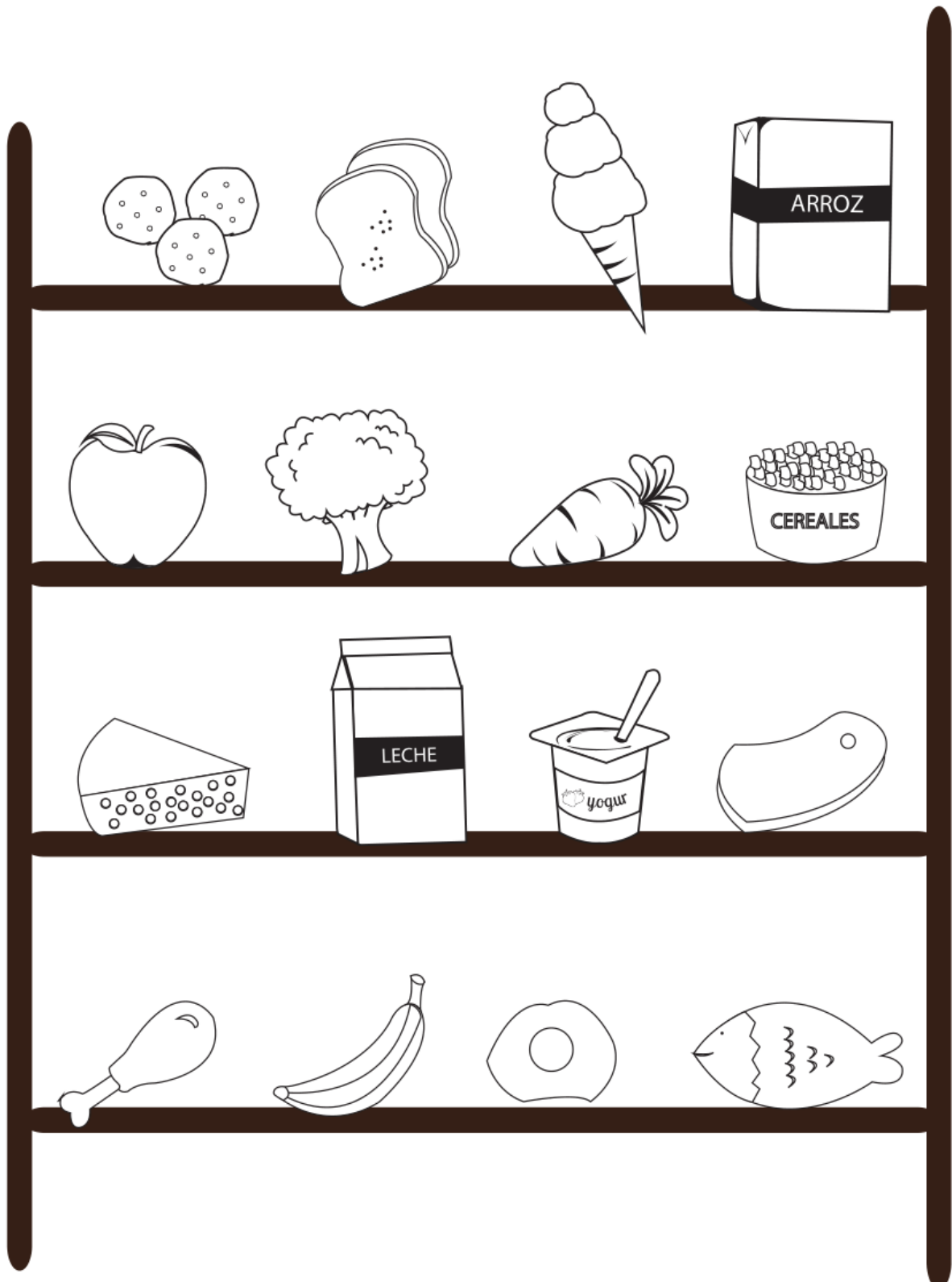
UNA DOCENTE SE COLOCA EN EL MEDIO DE LAS DOS FILAS Y LE IRÁ ENTREGANDO LAS TARJETAS A CADA NIÑO/A QUE ESTÉ ADELANTE DE LAS FILAS. SI SON DOS DOCENTES, SE PUEDEN COLOCAR UNA EN CADA FILA.

LA CANTIDAD DE TARJETAS SON IGUALES PARA AMBOS GRUPOS.

SI SE CUENTA CON LA COLABORACIÓN DE OTRA DOCENTE, PODRÍA UBICARSE ATRÁS DE LAS CAJAS PARA ORIENTAR A LOS CHICOS QUE LO NECESITEN, CON LA UBICACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN EL GRUPO CORRECTO.

FICHA N°6 COLOREANDO SABORES

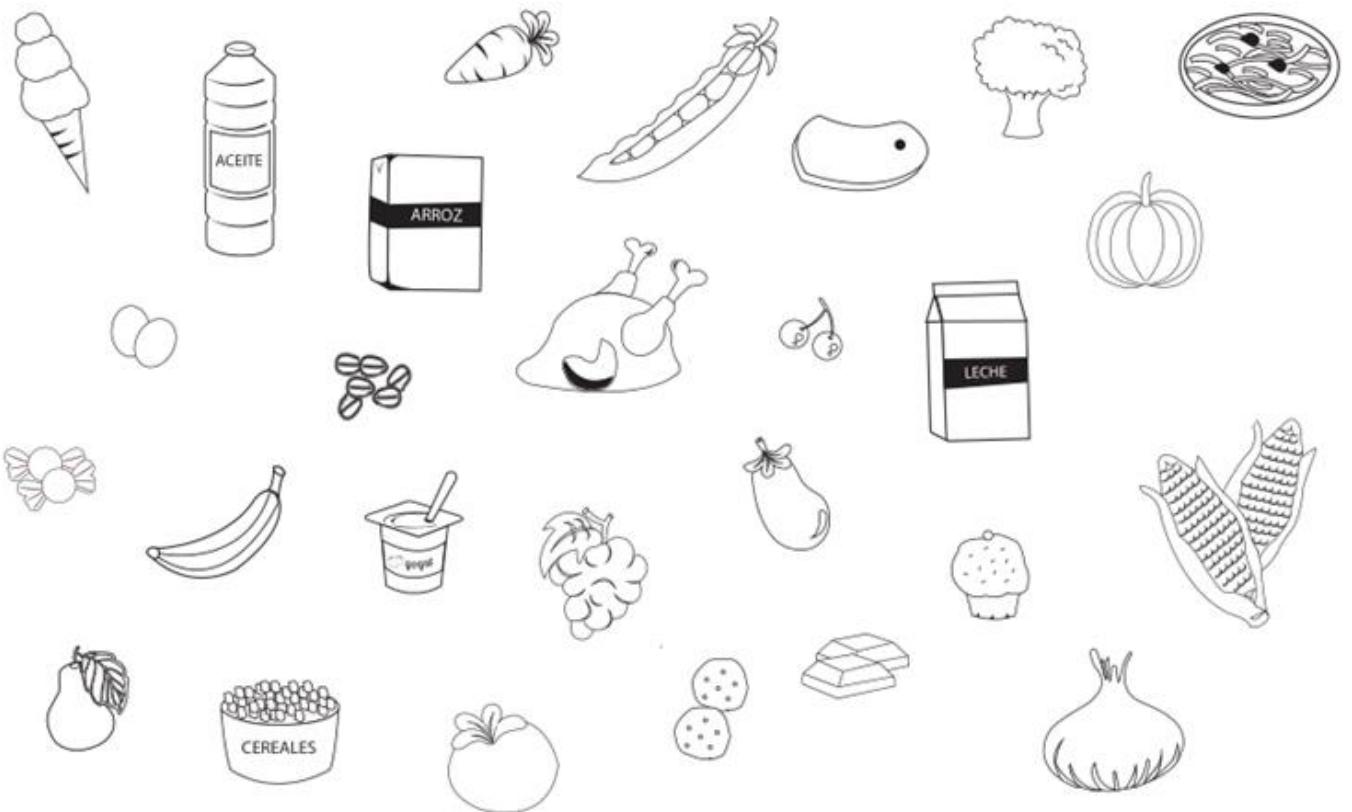
COLOREA LOS DISTINTOS ALIMENTOS QUE ESTÁN EN LA ALACENA.
MARCA CON UN CÍRCULO AQUELLOS QUE NO CORRESPONDAN AL GRUPO DE CADA ESTANTE.



FICHA N°7 PARA SEGUIR AGRUPANDO

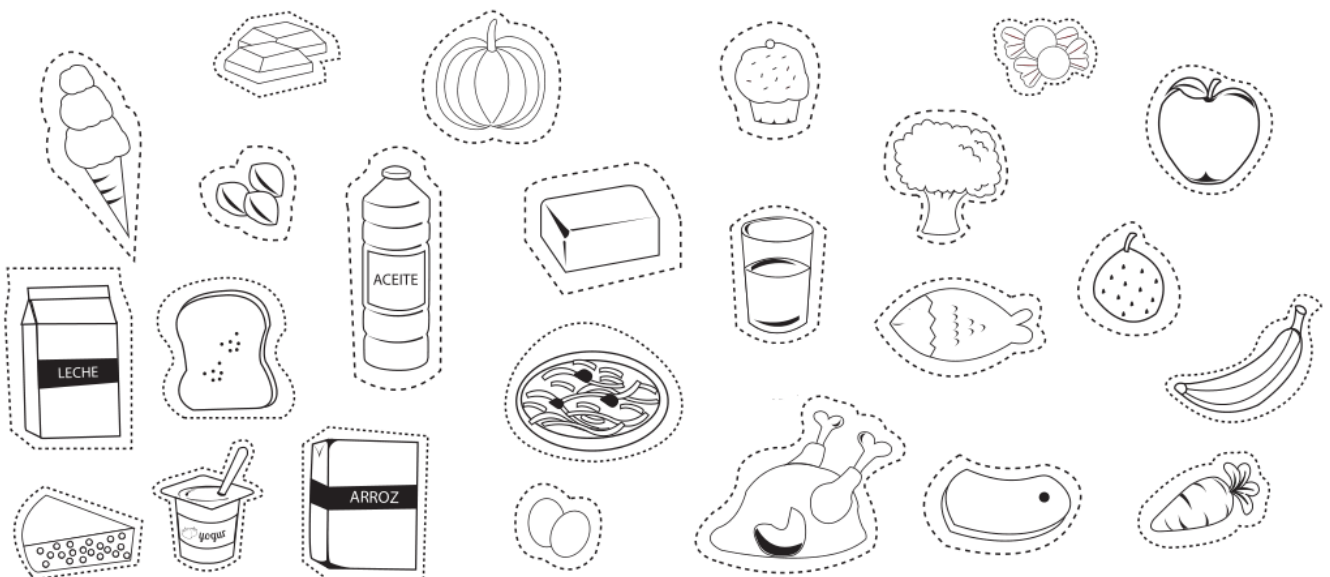
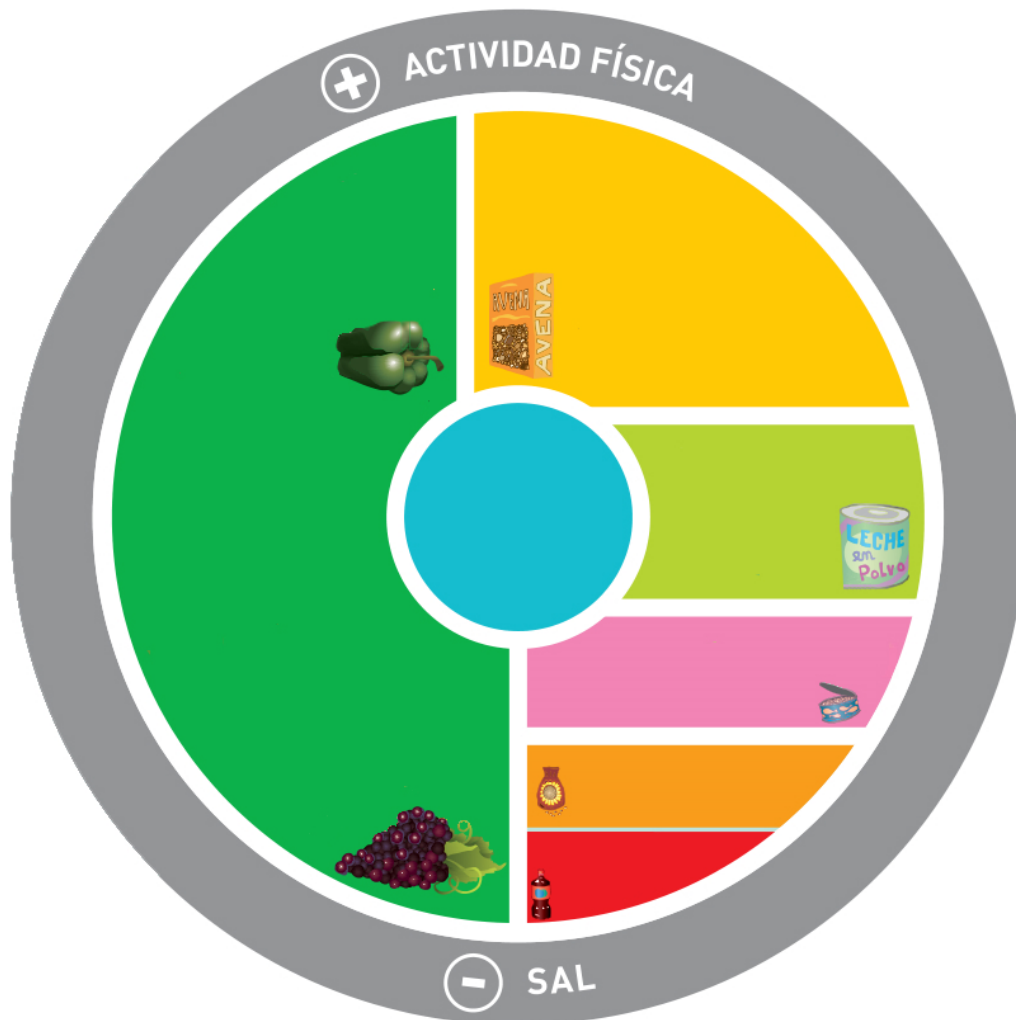
COLOREA LOS ALIMENTOS CON LOS COLORES DEL CUADRO

| | |
|--|--|
| FRUTAS Y VERDURAS DE COLOR VERDE |  |
| CEREALES Y LEGUMBRES DE COLOR AMARILLO |  |
| LÁCTEOS DE COLOR VERDE CLARO |  |
| CARNES Y HUEVOS DE COLOR ROSA |  |
| ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS DE COLOR MARRÓN |  |
| DULCES Y GRASAS DE COLOR ROJO |  |



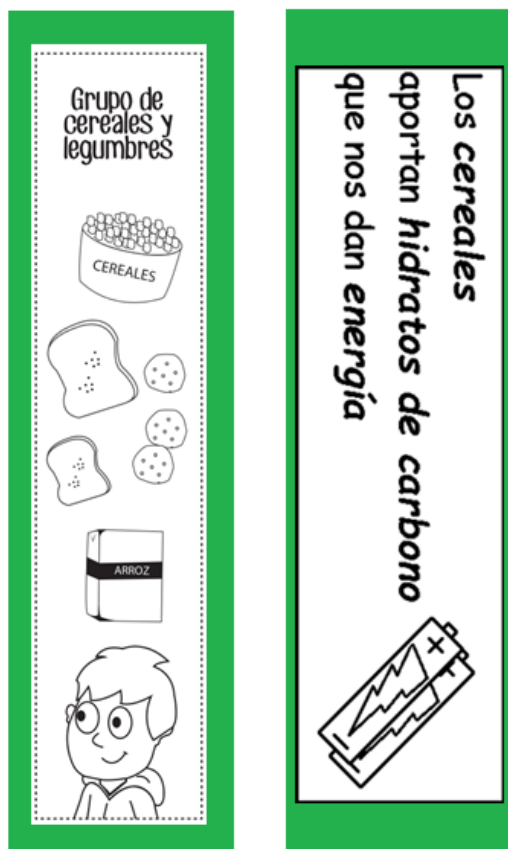
FICHA Nº8 COMPLETAMOS LA GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

COLOREA Y RECORTA LOS ALIMENTOS POR LA LÍNEA PUNTEADA. LUEGO PEGA LAS IMÁGENES EN LA GRÁFICA, DONDE CORRESPONDA.



FICHA N°9 NÚTRASE CON MÍMICA

MATERIALES: 6 TARJETAS DE CARTULINA DE 6 COLORES DISTINTOS. CADA UNA TENDRÁ UN DIBUJO DEL GRUPO DE ALIMENTOS DE UN LADO Y DEL OTRO, EL NUTRIENTE QUE APORTA Y LOS BENEFICIOS QUE ESTE NUTRIENTE LE OTORGA AL CUERPO.



CONSEJO:

+ QUE LAS LEYENDAS SEAN SIMPLES DE ENTENDER Y SUGERENTES PARA ACTUARLAS.

EJEMPLOS:

- **FRUTAS Y VERDURAS** NOS APORTAN **VITAMINAS** QUE NOS AYUDAN A NO ENFERMARNOS Y SON BUENAS PARA LA VISTA.
- **CEREALES** NOS APORTAN **HIDRATOS DE CARBONO** QUE NOS DAN ENERGÍA.
- **LÁCTEOS** NOS APORTAN **CALCIO** QUE NOS AYUDA A TENER HUESOS Y DIENTES FUERTES.
- **CARNES Y HUEVOS** NOS APORTAN **PROTEÍNAS** QUE NOS AYUDAN A TENER MÚSCULOS FUERTES.
- **ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS** NOS APORTAN **ÁCIDOS GRASOS ESCENCIALES** QUE NOS AYUDAN AL CORAZÓN Y AL CEREBRO.
- **DULCES Y GRASAS** NOS APORTAN **NUTRIENTES DE MALA CALIDAD** QUE PUEDEN PRODUCIR CARIES Y OTRAS ENFERMEDADES.

PREPARACIÓN: SE FORMAN 6 GRUPOS, EN RELACIÓN A LOS 6 GRUPOS DE ALIMENTOS. LUEGO, PASAN POR GRUPO, EN ORDEN COMENZANDO CON LAS FRUTAS Y VERDURAS Y TERMINANDO CON LOS DULCES Y GRASAS.

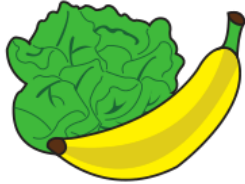
ACTIVIDADES:

- 1- COMIENZA EL PRIMER GRUPO QUE PASA AL FRENTE. LA DOCENTE LES MUESTRA LA TARJETA CON EL GRUPO DE ALIMENTO Y LES LEE, EN SECRETO, EL NUTRIENTE QUE APORTA ESE GRUPO Y QUÉ FUNCIÓN CUMPLE EN EL CUERPO, SIN QUE ESCUCHEN EL RESTO DE LOS COMPAÑEROS.
- 2- SE LES AYUDA ENTONCES A PLANEAR CÓMO CONTARLES CON MÍMICA A SUS COMPAÑEROS LO QUE ESA TARJETA EXPLICA SOBRE LOS BENEFICIOS DE ESOS NUTRIENTES EN NUESTRO CUERPO. PARA ESTO, SOLO PODRÁN UTILIZAR GESTOS, MÍMICA, SIN HABLAR.
- 3- EL RESTO TIENEN QUE ADIVINAR LO QUE ESTÁN REPRESENTANDO SUS COMPAÑEROS. UNA VEZ QUE ADIVINAN, SE LEE LA TARJETA PARA CORROBORAR QUE LO QUE REPRESENTARON ESTA BIEN Y PARA FIJAR LA INFORMACIÓN.

DE ESTE MODO PASAN TODOS LOS GRUPOS.

FICHA Nº 10 LAS PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

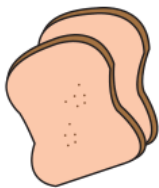
UNE CON FLECHAS LAS PROPIEDADES QUE TE APORTA CADA GRUPO DE ALIMENTOS



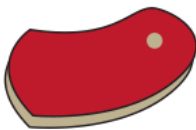
FRUTAS Y VERDURAS



LÁCTEOS



CEREALES Y LEGUMBRES



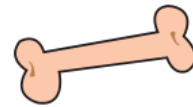
CARNES Y HUEVOS



ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS



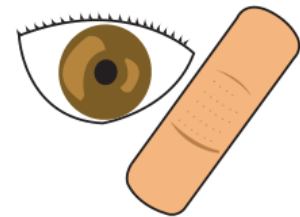
ENERGÍA



HUESOS FUERTES



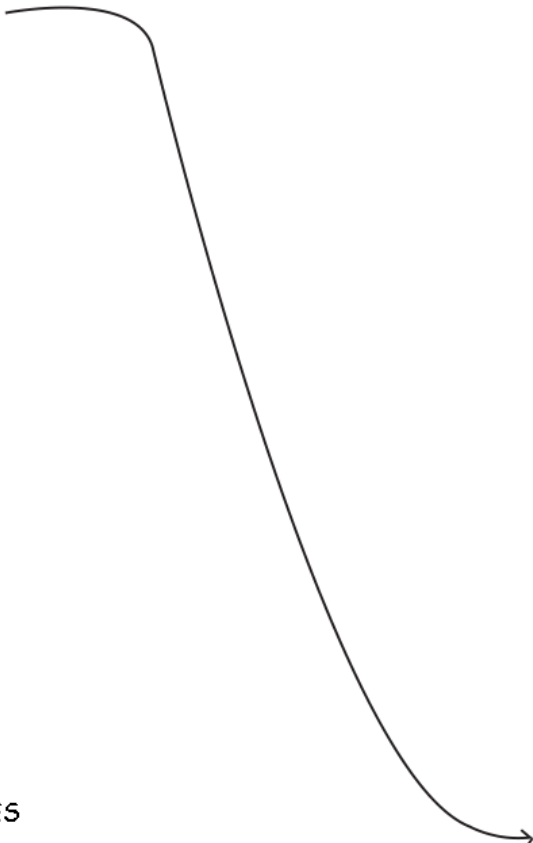
MÚSCULOS FUERTES



VISION, CICATRIZACIÓN RÁPIDA



AYUDA AL CORAZÓN



FICHA Nº11 CADA GRUPO NOS DA ALGO BUENO

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

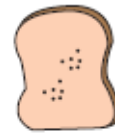
2) COMPLETA LAS FRASES CONSIDERANDO LOS PRINCIPALES APORTES DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS. PARA COMPLETARLAS, SELECCIONÁ LAS PALABRAS QUE ESTÁN EN EL RECUADRO DE ABAJO.

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 N° 12 ¡A COCINAR!

A) ARMAMOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ACTIVIDADES:

- SE LE ENTREGA UNA TARJETA A CADA UNO DE LOS CHICOS.
- SE LES SOLICITA QUE SE AGRUPEN POR COLOR DE TARJETA.
- SE LES SOLICITA QUE COMENTEN QUÉ ALIMENTOS CONFORMAN CADA GRUPO DE COLORES.
- SE CONVERSA SOBRE LAS COSAS QUE TIENEN EN COMÚN ESOS ALIMENTOS QUE COMPARTEN ESE GRUPO, SE IDENTIFICA EL NOMBRE CORRESPONDIENTE Y QUÉ NOS APORTA A NUESTRO CUERPO. EJEMPLO:

FRUTAS Y VERDURAS: VITAMINAS - DEFENSAS PARA NO ENFERMARNOS

CEREALES Y LEGUMBRES: HIDRATOS DE CARBONO - ENERGÍA

LÁCTEOS: CALCIO - HUESOS Y DIENTES FUERTES

ACEITES, SEMILLAS Y FRUTOS SECOS: GRASAS ESCENCIALES - AYUDA AL CORAZÓN Y AL CEREBRO

DULCES Y GRASAS: HIDRATOS DE CARBONO DE MALA CALIDAD Y GRASAS TRANS - EL EXCESO CAUSA CARIES Y ENFERMEDADES COMO SOBREPESO.

- SE LES PREGUNTA SI LES GUSTA EL ALIMENTO QUE LES TOCÓ, Y SI NO LES GUSTA, POR QUÉ OTRO ALIMENTO DE ENTRE SUS COMPAÑEROS DEL MISMO GRUPO LO REEMPLAZARÍAN.

PROPUESTA SUGERIDA:

MATERIALES:

CARTULINAS DE 6 COLORES, DIBUJOS O IMÁGENES IMPRESAS DE ALIMENTOS.

PREPARACIÓN:

DIBUJAR O IMPRIMIR IMÁGENES DE DISTINTOS TIPOS DE ALIMENTOS DE CADA UNO DE LOS GRUPOS: BANANA, LECHUGA, ZAPALLO, FIDEOS, ARROZ, PAN, CARNE, POLLO PESCADO, HUEVO, LECHE, QUESO, YOGUR, ACEITE, SEMILLAS, NUECES, TORTA, GOLOSINAS, HELADO, ETC.

RECORTAR LAS IMÁGENES DE MODO QUE QUEDEN DE UN TAMAÑO DE TARJETA, EN CUADRADOS O RECTÁNGULOS.

RECORTAR LAS CARTULINAS CON LA MISMA FORMA UN POCO MÁS GRANDE QUE LAS IMÁGENES.

PEGAR LAS IMÁGENES SOBRE LAS TARJETAS DE CARTULINA. UTILIZAR UN COLOR DE CARTULINA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS. POR EJEMPLO:

BANANA, MANZANA, LECHUGA, TOMATE,

CEBOLLA, MORRÓN: VERDE

FIDEOS, ARROZ, COPOS DE MAÍZ,

POLENTA, PAN: AMARILLO

CARNE, POLLO, PESCADO, HUEVO: ROJO

LECHE, QUESO, YOGUR: CELESTE

ACEITE, SEMILLAS, NUECES: NARANJA

TORTA, GOLOSINAS, HELADO: VIOLETA

B) COCINANDO CON CHICOS:

ACTIVIDADES:

SE ADVIERTE QUE AHORA QUE CONOCEMOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS, PODEMOS ELABORAR UNA COMIDA QUE CONTENGA VARIOS NUTRIENTES A LA VEZ:

- SE LEEN LAS DIFERENTES RECETAS DE COMIDA. ENTRE TODOS SE SELECCIONA UNA.

- SE LEE LA LISTA DE INGREDIENTES. A MEDIDA QUE LOS VAN NOMBRANDO, LOS NIÑOS/AS QUE TENGAN LA TARJETA DE ESE ALIMENTO PASAN AL FRENTE.

- SE ORGANIZA A LOS "NIÑOS/ALIMENTOS" QUE PASARON, SEGÚN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS.

- SE ADVIERTE ENTONCES, SOBRE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES QUE CUBRE ESTA RECETA.

PROPUESTA SUGERIDA:

MATERIALES:

DIBUJOS O IMÁGENES IMPRESAS DE RECETAS CON SUS RESPECTIVOS INGREDIENTES:

PREPARACIÓN:

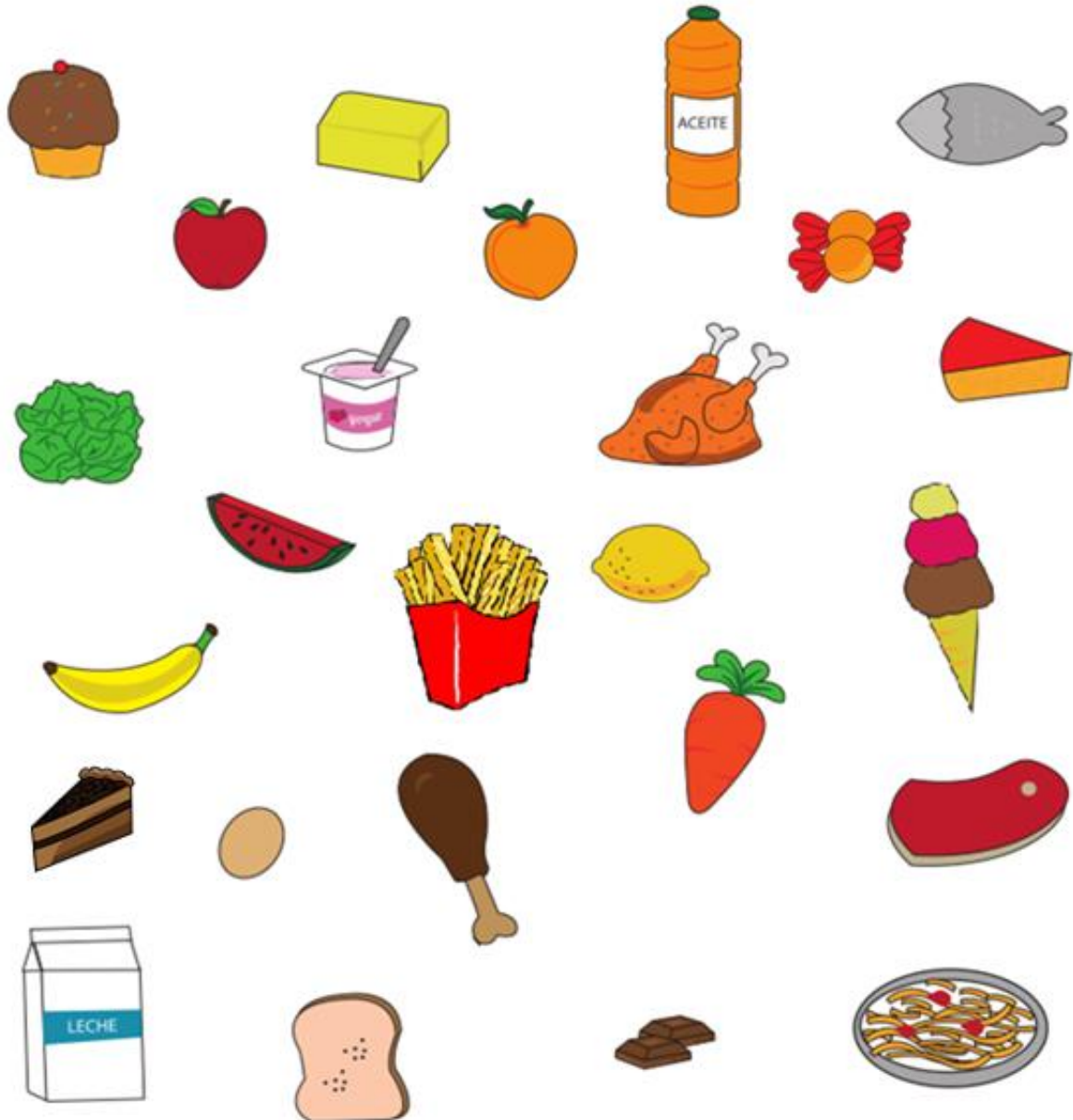
SE PRESENTAN ALGUNAS RECETAS CON SUS RESPECTIVOS INGREDIENTES, UTILIZANDO LOS ALIMENTOS DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR. ESTAS RECETAS CUBREN VARIOS GRUPOS DE ALIMENTOS CON EL OBJETIVO DE ABORDAR LA NOCIÓN DE ALIMENTACIÓN VARIADA.

EJEMPLOS:

ARROZ CON POLLO
FIDEOS CON ESTOFADO
FILET DE MERLUZA CON ENSALADA

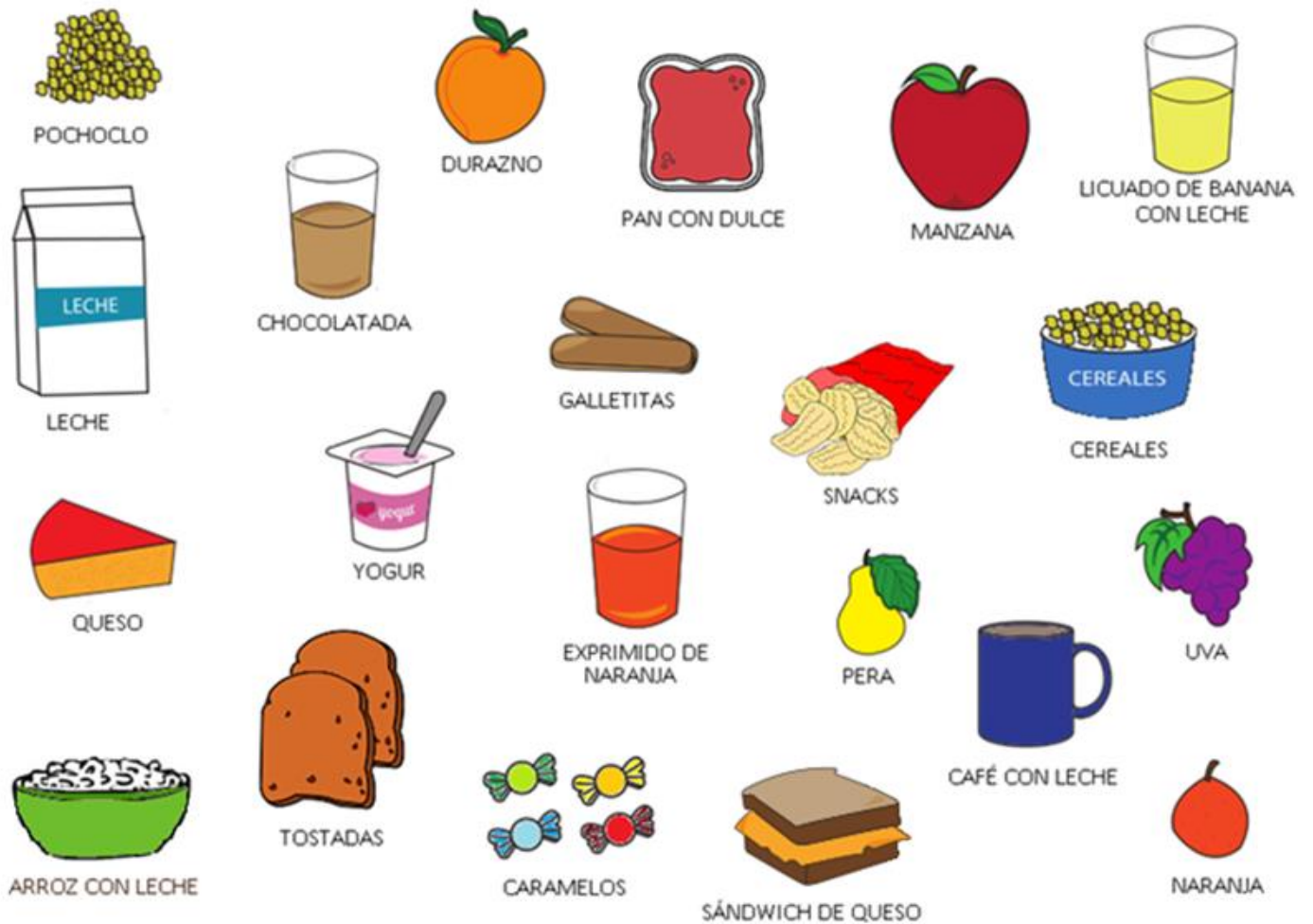
FICHA N°13 ¿QUÉ COMEMOS HOY?

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



FICHA N° 14 DESAYUNOS PARA ARMAR

ELABORA 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.



FICHA N° 15 ¿PREPARAMOS COMIDAS?

OBSERVA EL CUADRO 1. EN EL CUADRO 2, ELABORA 4 COMIDAS DE UN DÍA COMO MÁS TE GUSTE, RECORTANDO Y PEGANDO LOS ALIMENTOS DE ABAJO. ACÁ HAY UN EJEMPLO DE CÓMO PODRÍA SER UN DÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

1

| | |
|----------|---|
| DESAYUNO | LÁCTEO + CEREAL + FRUTA |
| ALMUERZO | CARNE + CEREAL + VERDURA + FRUTA |
| MERIENDA | LÁCTEO + CEREAL + FRUTA |
| CENA | HUEVO + CEREAL + VERDURA CON ACEITE + FRUTA |

2

| | |
|----------|--|
| DESAYUNO | |
| ALMUERZO | |
| MERIENDA | |
| CENA | |



FICHA N°16 LA ALIMENTACIÓN VARIADA

INDICA SI LOS SIGUIENTES ENUNCIADOS SON VERDADEROS (V) O FALSOS (F). EN EL CASO DE SER FALSOS, ESCRIBIR COMO SERÍA EL ENUNCIADO CORRECTO:

EL DESAYUNO SE PUEDE REPLAZAR POR OTRAS COMIDAS DEL DÍA

ES NECESARIO REALIZAR LAS 4 COMIDAS DIARIAS

ES IMPORTANTE CONSUMIR AZÚCARES O DULCES ENTRE COMIDAS

PARA TENER MUCHA ENERGÍA, TENGO QUE CONSUMIR TODOS LOS DÍAS VARIEDAD DE CEREALES

LO IMPORTANTE ES COMER VARIADO, ES DECIR, COMER RÁPIDO PARA SEGUIR HACIENDO OTRAS COSAS

COMER SALUDABLE SIGNIFICA COMER NADA MÁS QUE FRUTAS Y VERDURAS

MIENTRAS MÁS CARNE COMAMOS, MÁS FUERTES SEREMOS

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 MANOS¹⁰

¿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 varias veces al día, para tenerlas bien limpias.



¿CÓMO?

Con agua tibia, si es posible, porque el agua caliente desinfecta mejor.

Mojarse las manos antes de usar el 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. En caso de encontrarse en un baño público que cuente con toallas de papel,

luego de secarse, se puede utilizar la misma para cerrar la canilla y abrir el picaporte de la puerta, de modo de no volver a contaminarse con los microbios del baño.

¹⁰ OPS, 2009 y repositorio digital.

LAVÁNDOSE LAS MANOS, PASO A PASO

1



MOJÁ TUS MANOS

2



USÁ JABÓN

3



FROTÁ LAS PALMAS
Y EL DORSO

4



FROTÁ ENTRE LOS
DEDOS

5



FROTÁ LAS MUÑECAS

6



LIMPIÁ DEBAJO DE
LAS UÑAS

7



ENJUAGÁ MUY BIEN

8



SECÁ TUS MANOS CON
TOALLA, REPASADOR
O TELA LIMPIA

¿CUÁNDO?

Antes de comer

Antes de ayudar a cocinar

Antes de tocar o cambiar a un bebé

Después de ir al baño

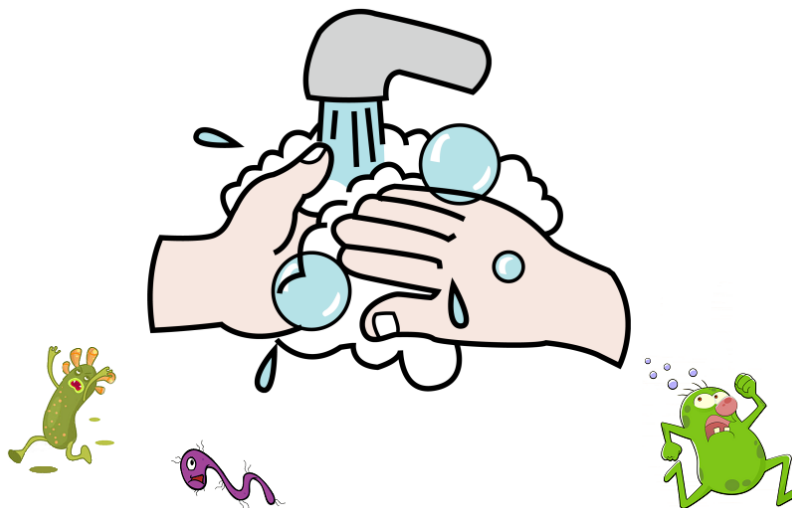
Después de jugar con los juguetes

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 ALIMENTOS¹¹

¿CÓMO PODEMOS EVITAR QUE LOS MICRO-ORGANISMOS SE REPRODUZCAN?

Medidas a tener en cuenta: Limpiar, Separar, Cocinar, Enfriar

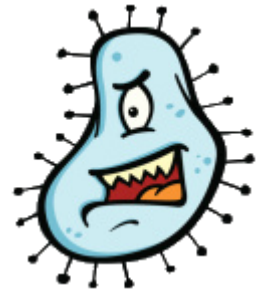


Aprendemos algunos consejitos de seguridad para contarles a nuestras familias sobre cómo se puede evitar la intoxicación alimentaria por bacterias y virus siguiendo los siguientes cuatro pasos cuando preparamos comidas en casa:

LIMPIAR: Lavarse las manos y la mesada de la cocina a menudo. Lavarse las manos con agua segura caliente y jabón antes y después de tocar alimentos.

Es conveniente lavar con detergente y agua caliente 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 segura fría.



SEPARAR: ¡No mezclar lo crudo con lo cocido!

Separar la carne cruda, el pollo y huevos de otros alimentos.

Usar una tabla para cortar los vegetales frescos y otra distinta para la carne cruda.

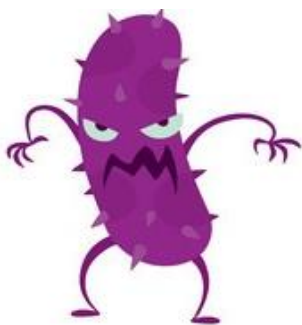
Al guardar, mantener separados los alimentos crudos de los alimentos cocidos.

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.

¹¹ OMS, 2016.

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.

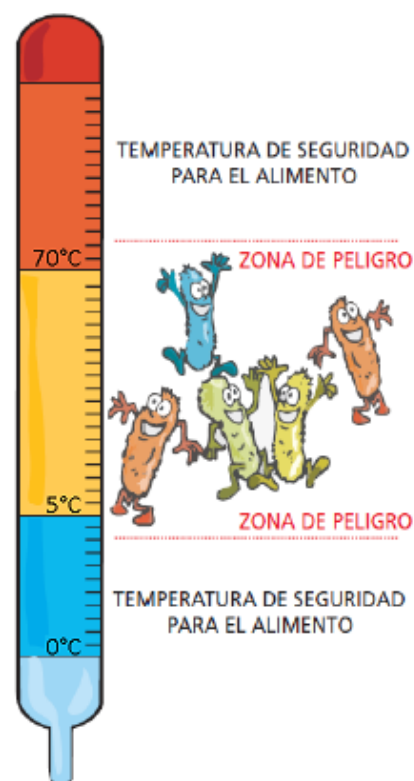


TEMPERATURA DE LAS COMIDAS

Los micro-organismos (virus o bacterias) son como pequeños bichitos que sólo se ven si los miramos con un microscopio. Estos pueden contaminar la comida produciéndonos enfermedades.

En términos generales, la mayoría de los microorganismos que se encuentren por debajo de los 5°C (dentro de la heladera o del freezer) no pueden crecer ni reproducirse rápidamente. Al momento de cocinar, es importante que la comida alcance 70°C, temperatura en que la mayoría de los microorganismos mueren o dejan de reproducirse.

A la temperatura ambiente (entre los 5°C y los 70°C) se la conoce como la "zona de peligro" en higiene alimentaria, ya que es la temperatura en la que más fácilmente los microorganismos crecen y se reproducen. Algunos alimentos son de mayor riesgo (más propensos a la contaminación) porque tienen nutrientes importantes para la vida de las bacterias, como los alimentos ricos en proteínas (carnes, huevos, lácteos y derivados), y los ricos en agua (mayonesa, crema, salsas).



¡Es importante que la comida no permanezca fuera de la heladera más del tiempo necesario!

LA SALUD BUCODENTAL

Una alimentación correcta acompañada de hábitos saludables nos ayuda a mantener una boca sin enfermedades, con dientes sanos y resistentes a las caries.



LA PLACA BACTERIANA son masas de gérmenes que se encuentran en la boca adheridos a los dientes. Estas pueden ser de distintos tipos y provocar distintas enfermedades. La más común de ellas es la caries.



LA CARIES es una enfermedad, causada por un grupo de bacterias que se alimenta de los restos de comida, principalmente de dulces y golosinas, que se alojan en los dientes y liberan ácidos. Si no se realiza un cepillado de dientes adecuado diario y un odontólogo no la trata, la caries puede destruir el diente hasta llegar a la pulpa, la parte del diente que contiene los nervios, y provocar mucho dolor!

LA GINGIVITIS es otra enfermedad muy común causada por la placa bacteriana. En su primer estado, hace que la encía se ponga muy roja, hinchada, y que sangre fácilmente. Si no nos damos cuenta o lo dejamos estar sin ir al dentista, la gingivitis va dañando la parte de la encía que sostiene los dientes, hasta llegar al hueso.

EL ESMALTE DENTAL, es la capa que recubre el diente. Es liso y suave. En cambio, la **PLACA BACTERIANA** es pegajosa, y con el tiempo se vuelve áspera y rugosa.

Si al pasar la lengua por los dientes encontrás zonas rasposas, agujeritos, o partes de las encías más hinchadas que otras, eso quiere decir que puede haber placa bacteriana. Por lo tanto, es hora de visitar al dentista.

ALIMENTOS QUE CONTRIBUYEN A LA SALUD BUCAL

+ FRUTAS, VERDURAS, CEREALES y LEGUMBRES: los alimentos ricos en fibra estimulan la producción de saliva, que ayuda a despegar los restos de comida.

+ LÁCTEOS: aportan calcio, fósforo y vitamina D, que participan en la formación y mantenimiento de los dientes.

+ FRUTOS SECOS: contienen magnesio, mineral que forma parte de los dientes.



ALIMENTOS QUE PUEDEN DAÑAR LOS DIENTES

Hay que tratar de evitarlos, y en especial entre comidas:

- AZÚCAR y alimentos con mucha azúcar, como golosinas y bebidas azucaradas son consumidos por las bacterias que destruyen los dientes.

- Los SNACKS (papas fritas, palitos, chizitos, etc.) contienen almidón, que daña el esmalte dental y debilita el diente.



¿CÓMO EVITO QUE ESTAS ENFERMEDADES DAÑEN MIS DIENTES?

- Cepillando los dientes al levantarnos, al acostarnos y después de cada comida.
- Usar hilo dental
- No comer dulces entre comidas, ni alimentos que contengan demasiada azúcar (como mermeladas, gaseosas y jugos en polvo).
- Visitar al odontólogo por lo menos dos veces al año.
- Tomar leche todos los días.

CUIDADOS INADECUADOS DE LOS DIENTES

- Cepillarse los dientes solo al levantarse.
- Abrir objetos duros y cortantes con la boca.
- Masticar chicle o hielo.
- Utilizar escarbadiques para eliminar restos de comida en lugar de cepillarse o usar hilo dental.
- Visitar al odontólogo sólo cuando me duelen los dientes.

HÁBITOS SALUDABLES

- **CEPILLARSE LOS DIENTES** después de cada comida y en especial después de las comidas dulces y después de cenar. Cepillarse la superficie de masticación, por afuera y por adentro de los dientes, hasta el borde con la encía. Limpiarse los dientes de arriba hacia abajo, barriendo con el cepillo de dientes; los de abajo hacia arriba y las muelas con un movimiento circular. Cepillarse también suavemente la lengua para controlar mejor las bacterias de la boca. Si al cepillarnos los dientes vemos sangre, igual es importante seguir cepillándonos regularmente y consultar al odontólogo.



No debemos compartir el cepillo de diente con otra persona, ya que podríamos enfermarnos y enfermar a esa persona. Y hay que recordar cambiar el cepillo cada 3 o 4 meses, o cuando lo notamos muy gastado y débil.

Si tenemos hilo dental, podemos usarlo para acompañar el cepillado, y sacar los restos de comida que quedan entre los dientes, donde el cepillo no alcanza. Cortamos un trozo, enrollamos cada punta del hilo en los dedos índice de cada mano, y lo tensamos para pasarlo entre los dientes hasta llegar a la encía.

Otras formas de cuidados dentales, como el enjuague bucal, sólo son aconsejables a partir de los 12 años, ya que tienen sustancias que pueden llegar a dañar la mucosa oral.

- **VISITAR AL DENTISTA** al menos 2 veces al año, y siempre que sentimos algo raro en la boca, que nos duela un diente, o si nos golpeamos fuerte en la boca.

ACTIVIDADES

2.alimentación e higiene

FICHA Nº 1 EL BAILE DEL LAVADO DE MANOS

ACTIVIDAD:

CON MÚSICA LA DOCENTE VA HACIENDO LA MÍMICA DE CADA UNO DE LOS PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS Y TODOS LOS ALUMNOS LA IMITAN.

LUEGO PASA UN NENE O NENA A HACER EL MISMO BAILE PARA QUE SUS COMPAÑEROS LO IMITEN.

PARA FINALIZAR, 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.

MATERIALES SUGERIDOS:

SE PUEDEN MUSICALIZAR LAS DISTINTAS VARIANTES DE LOS PASOS DE BAILE A PARTIR DE LAS SIGUIENTES CANCIONES:

- BAILE ORIGINAL: "RAINY DAY GAMES" DE THE GREEN ORBS
- PARA EL JABÓN GIGANTE: "BABY ELEPHANT WALK" DE HENRY MANCINI
- PARA EL JABÓN DIMINUTO: "SPANISH FLEA" DE HERB ALPERT
- PARA LA CÁMARA RÁPIDA: "YAKETY SAX" DE BOOTS RANDOLPH
- PARA LA CÁMARA LENTA: "CHARIOTS OF FIRE" DE VANGELIS
- EMPIEZA EN CÁMARA LENTA Y VA GANANDO VELOCIDAD: "IN THE HALL OF THE MOUNTAIN KING" DE PEER GYNT

FICHA Nº 2 ¿CUÁNDO NOS LAVAMOS LAS MANOS?

COLOREAR Y UNIR CON FLECHAS SEGÚN CORRESPONDA:

LAVARSE LAS MANOS ANTES DE...

LAVARSE LAS MANOS DESPUÉS DE...



FICHA Nº 3 ¿CÓMO NOS LAVAMOS LAS MANOS?

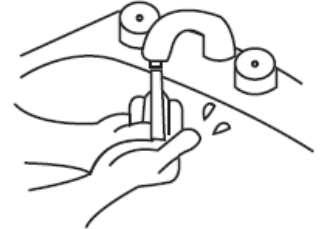
COLOREAR, RECORTAR Y ORDENAR LA SECUENCIA DE IMÁGENES, CON LOS PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS.



USAR JABÓN



LIMPIAR DEBAJO DE LAS UÑAS



ENJUAGAR MUY BIEN



FROTAR LAS MUÑECAS



FROTAR LAS PALMAS Y EL DORSO



SECAR CON TOALLA, REPASADOR O TELA LIMPIA



MOJAR LAS MANOS

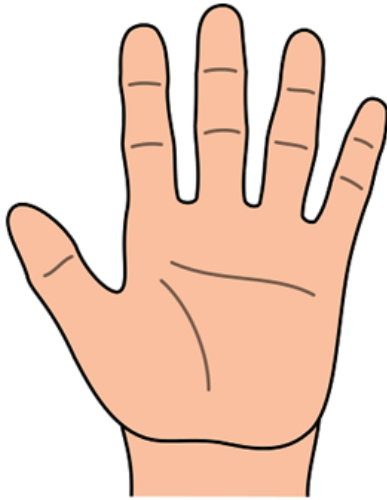


FROTAR ENTRE LOS DEDOS

FICHA Nº 4 ¿QUIÉN SE TIENE QUE LAVAR LAS MANOS?

HAY MOMENTOS EN LOS QUE ES MUY IMPORTANTE LAVARSE LAS MANOS ¿TE ACORDÁS CUÁLES SON? ¿QUIÉNES TIENEN QUE LAVARSE LAS MANOS? DIBUJAR MICROBIOS Y BACTERIAS EN LAS MANOS QUE SE DEBAN LAVAR.

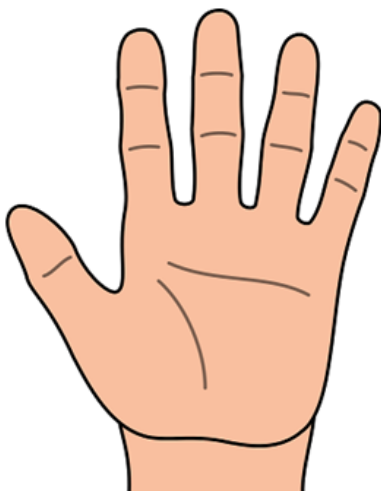
MARTA ESTÁ A PUNTO DE SENTARSE A DESAYUNAR.



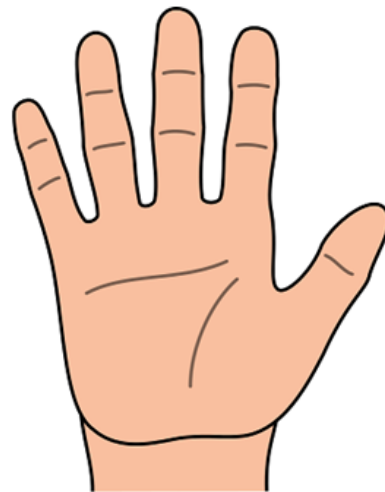
SUSANA ESTÁ A PUNTO DE SENTARSE A VER TELE.



JULIÁN LEYÓ UN LIBRO.



MARCOS AYUDÓ A SU PAPÁ A CAMBIAR EL PAÑAL DEL HERMANITO.



FICHA Nº 5 ¿POR QUÉ NOS LAVAMOS LAS MANOS?

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

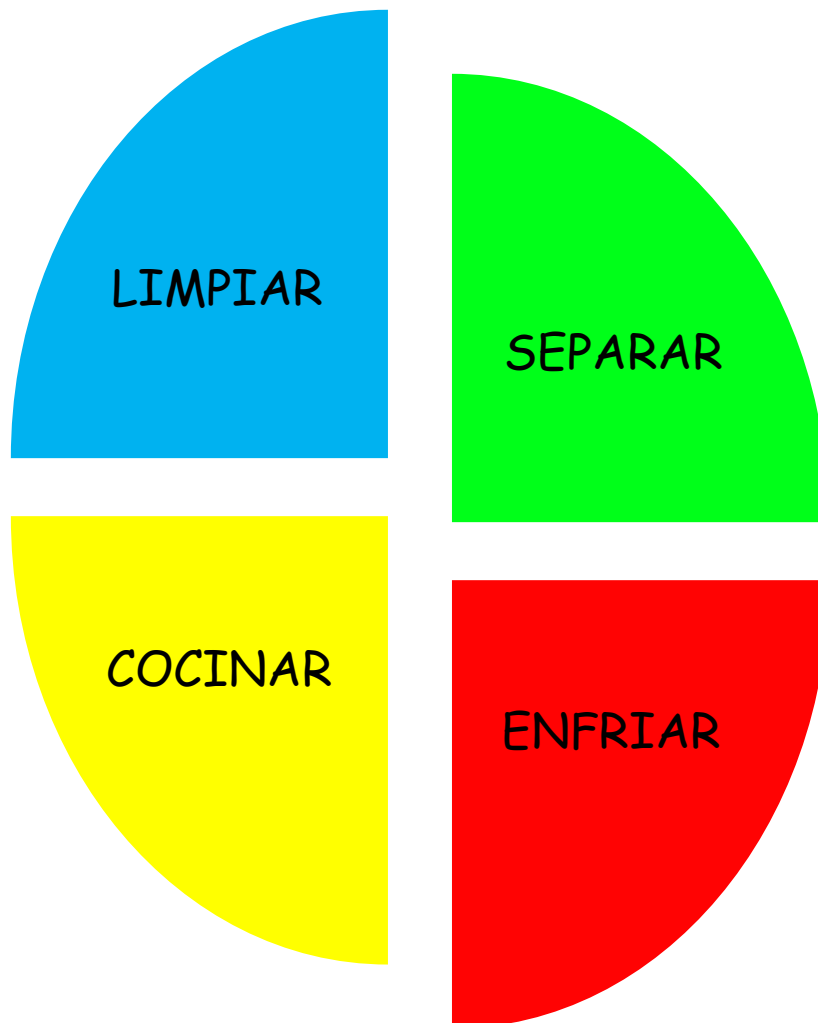
EN LAS MANOS TENEMOS MUCHOS _____ QUE PUEDEN
PRODUCIRNOS _____ AUNQUE NO PODAMOS VERLOS
SON MUCHOS MÁS DE LOS QUE NOS PODAMOS IMAGINAR. POR ESO
TENEMOS QUE _____ BIEN VARIAS VECES AL DÍA, PARA
TENERLAS _____.

ENFERMEDADES - MICROBIOS - SUPER LIMPIAS - LAVARLAS

FICHA Nº 6 EL CUIDADO DE LOS ALIMENTOS

DIVIDIDOS EN 4 GRUPOS, SE LES FACILITA UN PAPEL AFICHE Y COLORES PARA QUE CADA GRUPO DIBUJE UNO DE LOS PASOS DE CONSERVACIÓN Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS, PARA EVITAR SU INTOXICACIÓN. EXPLICAR BREVEMENTE. SOCIALIZAR LOS TRABAJOS.

LOS CUATRO PASOS SON:



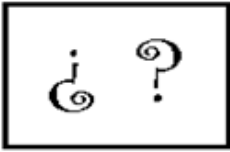
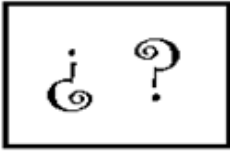
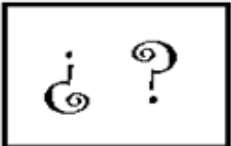
FICHA N° 7 LOS 4 PASOS PARA LIMPIAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS

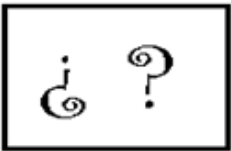
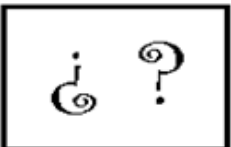
COMPLETAR LAS FRASES DEL CUADRO CON LAS PALABRAS QUE ESTÁN ABAJO

| LIMPIAR | SEPARAR | COCINAR | ENFRIAR |
|---|--|---|--|
| <p>LAVARSE LAS MANOS CON..... ANTES Y DESPUÉS DE TOCAR ALIMENTOS.</p> <p>LAS TABLAS PARA CORTAR, PLATOS, CUBIERTOS Y MESADA DE LA COCINA ES CONVENIENTE LAVARLOS CON.....</p> <p>LAS FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS CONVIENE LAVARLAS CON.....</p> | <p>NO MEZCLAR LO CON LO.....</p> <p>LUEGO DE CORTAR LAVAR LA..... O UTILIZAR OTRO UTENSILIO PARA CORTAR VEGETALES.</p> | <p>COCINAR LOS ALIMENTOS A LA..... APROPIADA.</p> <p>LAS CARNES, EL POLLO Y EL HUEVO DEBEN ESTAR BIEN..... A ALTAS TEMPERATURAS.</p> <p>EVITAR EL USO DE RECETAS EN LAS QUE LOS HUEVOS QUEDEN</p> | <p>GUARDAR EN LA EN SEGUIDA LUEGO DE COMPRAR ALIMENTOS FRESCOS.</p> <p>REFRIGERAR EN HELADERA, CONGELADOR O FREEZER LA..... Y OTROS ALIMENTOS PERECEDEROS.</p> <p>NO DEJAR NUNCA QUE LA COMIDA CRUDA O COCIDA SE MANTENGAN A.....POR MÁS DE.....</p> |
| <p>-AGUA CORRIENTE FRÍA -AGUA Y JABÓN -AGUA Y DETERGENTE</p> | <p>-TABLA -CRUDO -CARNE CRUDA -COCIDO</p> | <p>-COCIDOS -CRUDOS O PARCIALMENTE COCIDOS. -TEMPERATURA</p> | <p>-TEMPERATURA AMBIENTE -DOS HORAS -HELADERA -CARNE</p> |

FICHA Nº 8 ¡CUIDAMOS NUESTROS DIENTES!

COMPLETAR ESTE CONSEJO, RECORTANDO Y PEGANDO LAS IMÁGENES QUE CORRESPONDEN A CADA CUADRITO:

-LA  PUEDE PRODUCIRSE
POR COMER MUCHAS  Y
POR NO 

-ES IMPORTANTE VISITAR
AL  POR LO MENOS
 VECES AL AÑO



FICHA Nº 8 DETECTIVES DE LOS DIENTES

LEEMOS ENTRE TODOS LAS OPINIONES DE ESTOS CHICOS Y MARCAMOS CON UNA CRUZ QUIÉNES SE CUIDAN CORRECTAMENTE:



FICHA Nº 10 ¿QUÉ COMERON ESTOS DIENTES?

HABÍA UNA VEZ UN DIENTE FELIZ Y UN DIENTE TRISTE, DESCUBRE QUÉ ALIMENTOS COMIÓ CADA UNO Y UNILOS CON FLECHAS AL DIENTE QUE CORRESPONDA.



UNIDAD 3:
actividad física

Objetivo: promover en los niños y niñas hábitos de actividad física, intentando reducir la cantidad de tiempo dedicada 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.

Moverse para estar sano

La actividad física es buena para el cuerpo y la mente. Moverse nos ayuda a todos a sentirnos bien y favorece al funcionamiento general de nuestro cuerpo (la movilidad, la fuerza de los músculos, la vitalidad, la respiración, el ingreso del calcio a los huesos). También contribuye a controlar la ansiedad y el estrés.

Es bueno realizar al menos 1 hora de actividad física al 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 firmes y 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 CUALQUIER ACTIVIDAD QUE HACE QUE GASTES ENERGÍA Y QUE SE ACELERE EL RITMO DE TU CORAZÓN.

DIFERENTES ACTIVIDADES: CAMINAR HASTA EL COLEGIO, CORRER, JUGAR A LA MANCHA, SUBIR ESCALERAS, PATINAR, HACER DEPORTES, ANDAR EN BICICLETA, NADAR, JUGAR.

¹² Tomado y adaptado de Ministerio de Salud de la Nación, 2013, 2016a y 2016b. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015. OMS, 2010.

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 ACTIVIDADES¹³

ACTIVIDADES DE RESISTENCIA

(cardiorespiratoria y Muscular):

Correr, caminar rápido, andar en bici, nadar, fútbol, básquet, tenis, patín, monopatín.



ACTIVIDADES DE FUERZA:

Todas las actividades físicas con carga
Por ej. levantamiento de pesas, escalar, llevar las bolsas de las compras, cargar cajas.



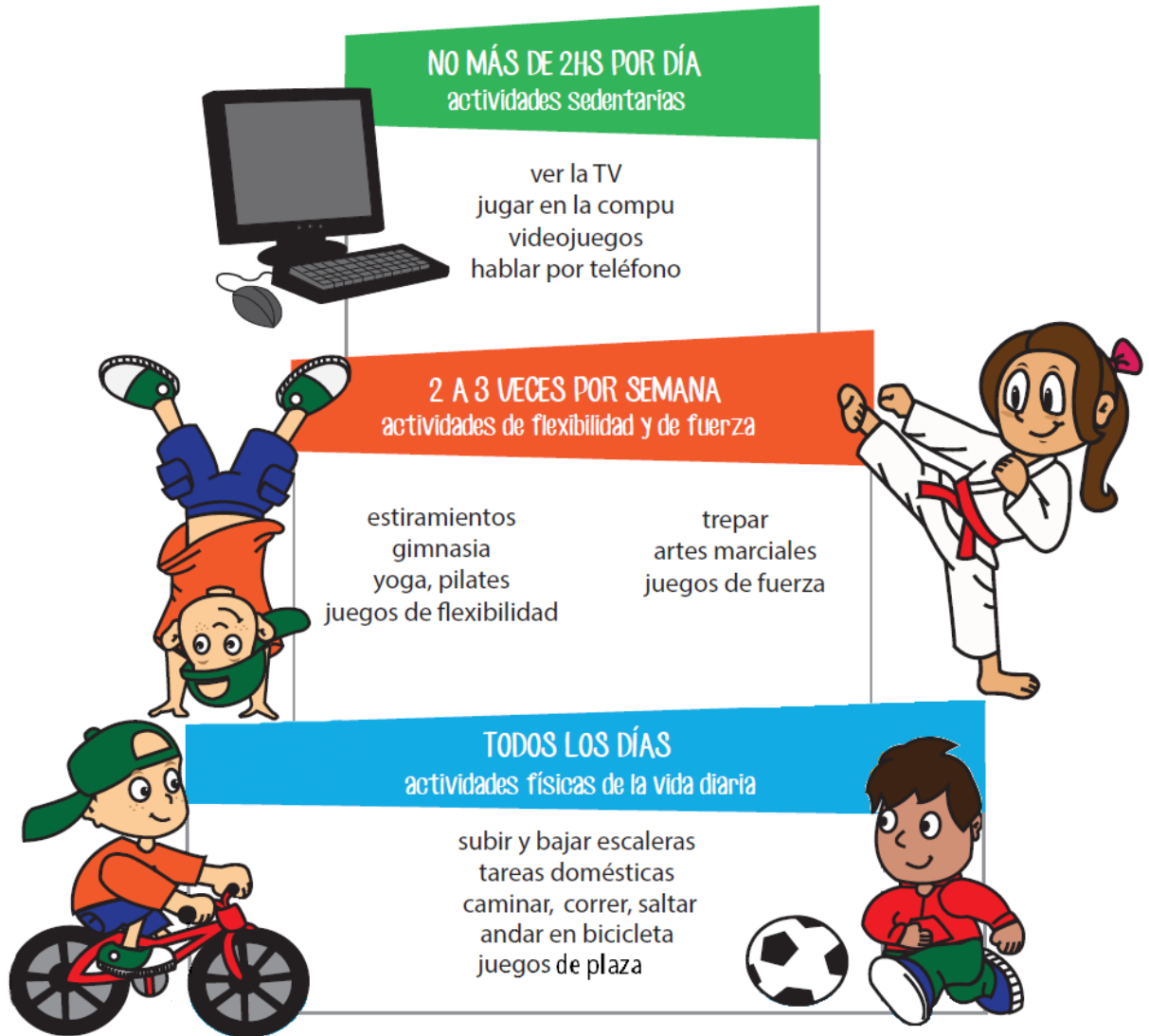
ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD:

Aquellas actividades que implican elongación, estiramientos, flexiones. Por ejemplo: danza, destreza, yoga, pilates.



¹³ Fuente: Tomado y adaptado de OMS, 2010. Ministerio de Salud de la Nación, 2013 y 2016b .

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 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.



MANTENER UNA VIDA ACTIVA, UN PESO ADECUADO Y UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PREVIENE ENFERMEDADES



ACTIVIDADES

3.actividad física

FICHA N°1 JUGANDO EN LA PLAZA

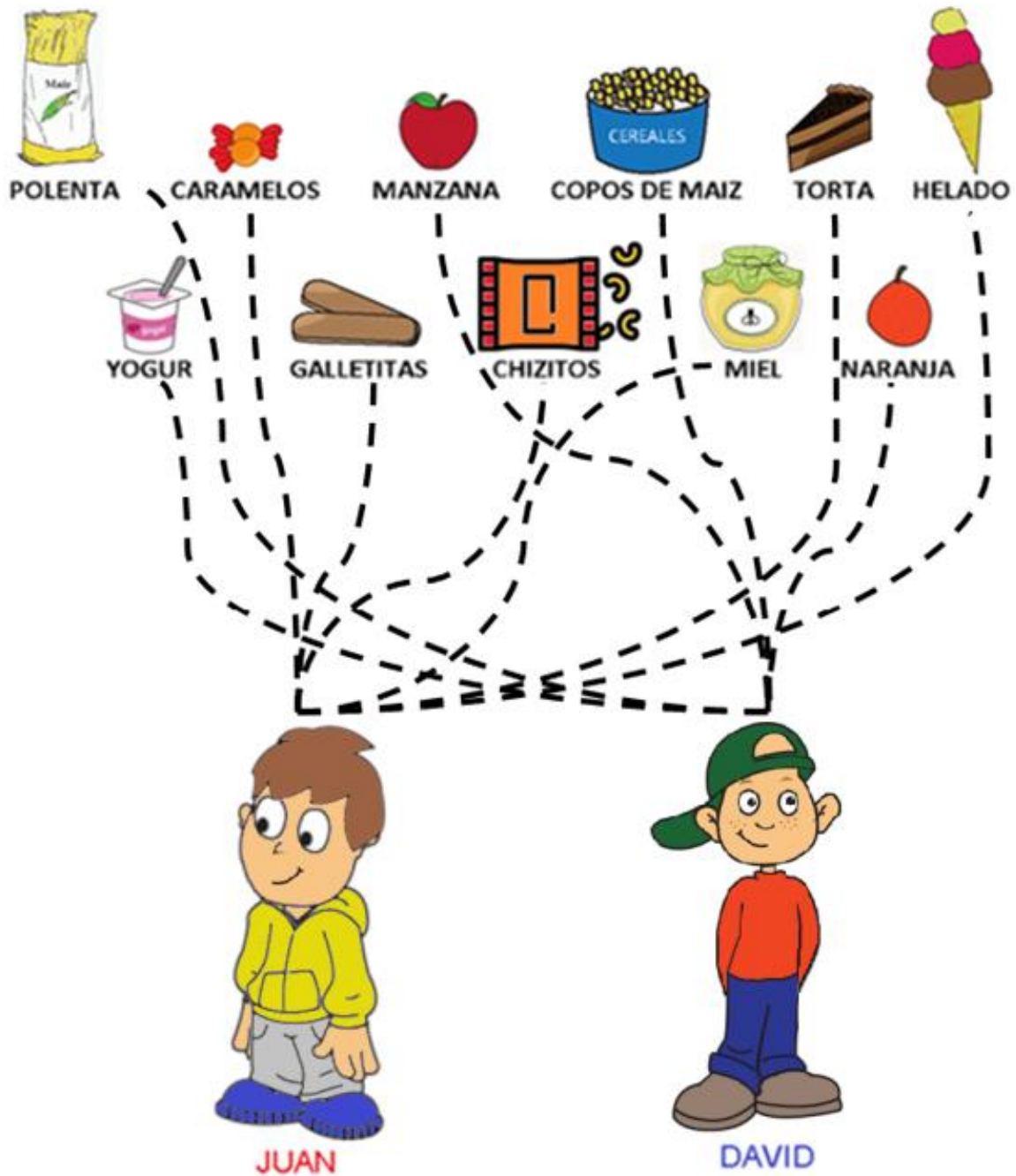
PINTA A LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE ESTÁN HACIENDO ACTIVIDAD FÍSICA, ES DECIR QUE ESTÁN EN MOVIMIENTO.



FICHA Nº 2 TE PRESENTO A JUAN Y A DAVID

A JUAN LE GUSTA ESTAR CASI TODO EL DÍA VIENDO TELE Y JUGANDO VIDEOJUEGOS.
A DAVID LE GUSTA JUGAR AL BÁSQUET, Y ANDAR EN BICI TODOS LOS DÍAS.

1) PARA QUE LOS CONOZCAS MÁS, SEGUÍ LAS LÍNEAS PARA DESCUBRIR SUS ALIMENTOS PREFERIDOS:



2) PARA PENSAR ENTRE TODOS: SI JUAN Y DAVID JUGARAN UNA CARRERA, ¿QUIÉN TE PARECE QUE GANARÍA? ¿POR QUÉ? MARCAR CON UNA CRUZ LA OPCIÓN CORRECTA.

ACTIVIDADES
FAVORITAS

VER TELE
VIDEOJUEGO



ACTIVIDADES
FAVORITAS

BÁSQUET
BICICLETA



COMIDAS FAVORITAS

CARAMELOS TORTA
GALLETITAS MIEL
CHIZITOS HELADO

COMIDAS FAVORITAS

POLENTA NARANJA
COPOS DE MAIZ
MIEL MANZANA

FICHA N° 3 NOS MOVEMOS COMO ANIMALES

ACTIVIDADES:

COMIENZAN TODOS LOS CHICOS PARADOS EN LA LÍNEA DE SALIDA. A LA SEÑAL VAN CORRIENDO A LA POSTA 1, DONDE UNA DOCENTE SACA UNA TARJETA CON UN ANIMAL Y DICE: "**TODOS SE MUEVEN COMO....**".

TODOS SE TRASLADAN A LA POSTA 2 MOVIÉNDOSE COMO EL ANIMAL QUE LES TOCÓ.

LA DOCENTE DE LA POSTA 2 SACA OTRA TARJETA Y LES INDICARÁ COMO CUÁL ANIMAL DEBERÁN TRASLADARSE ESTA VEZ.

DE ESTE MODO, SE IRÁN TRASLADANDO DE UNA POSTA A LA OTRA HASTA. EL CIRCUITO POR LAS POSTAS SE IRÁ REPITIENDO HASTA QUE SE TERMINEN LAS TARJETAS O HASTA QUE LAS DOCENTE LO CREAN SUFICIENTE.

PROPUESTA SUGERIDA:

MATERIALES: TARJETAS CON DIBUJOS DE ANIMALES QUE SUGIERAN DISTINTOS TIPOS DE MOVIMIENTOS: SALTAR, REPTAR, CORRER, GALOPAR, MOVERSE LENTO, NADAR, VOLAR, ETC.

PREPARACIÓN: REALIZAR EL JUEGO EN UN LUGAR AMPLIO SIN SILLAS NI BANCOS, COMO EL PATIO O UN SUM. ORGANIZAR EL ESPACIO CON: UNA LÍNEA DE SALIDA Y 3 POSTAS SEPARADAS ENTRE SI. EN CADA UNA HABRÁ UNA DOCENTE CON UN PILONCITO DE TARJETAS DE ANIMALES. EL JUEGO CONSISTE EN UN SISTEMA DE POSTAS EN EL CUAL LOS CHICOS TIENEN QUE IR DESPLAZÁNDOSE DE UNA A OTRA, MOVIÉNDOSE COMO EL ANIMAL QUE LES TOQUE EN CADA UNA.

FICHA Nº 4 ¡A MEDIR NUESTRA VIDA ACTIVA!

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? | SI <input type="checkbox"/> | SI <input type="checkbox"/> | SI <input type="checkbox"/> | SI <input type="checkbox"/> | SI <input type="checkbox"/> | SI <input type="checkbox"/> | SI <input type="checkbox"/> | |
| ¿REALICÉ DEPORTES, JUGUÉ O REALICÉ OTRAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE? | NO <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> | |
| ¿CUÁLES? | | | | | | | | |
| ¿EN QUÉ LUGAR? | CASA <input type="checkbox"/> CLUB <input type="checkbox"/> ESCUELA <input type="checkbox"/> PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. <input type="checkbox"/> | CASA <input type="checkbox"/> CLUB <input type="checkbox"/> ESCUELA <input type="checkbox"/> PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. <input type="checkbox"/> | CASA <input type="checkbox"/> CLUB <input type="checkbox"/> ESCUELA <input type="checkbox"/> PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. <input type="checkbox"/> | CASA <input type="checkbox"/> CLUB <input type="checkbox"/> ESCUELA <input type="checkbox"/> PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. <input type="checkbox"/> | CASA <input type="checkbox"/> CLUB <input type="checkbox"/> ESCUELA <input type="checkbox"/> PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. <input type="checkbox"/> | CASA <input type="checkbox"/> CLUB <input type="checkbox"/> ESCUELA <input type="checkbox"/> PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. <input type="checkbox"/> | CASA <input type="checkbox"/> CLUB <input type="checkbox"/> ESCUELA <input type="checkbox"/> PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. <input type="checkbox"/> | CASA <input type="checkbox"/> CLUB <input type="checkbox"/> ESCUELA <input type="checkbox"/> PLAZA, VEREDA, CALLE, ETC. <input type="checkbox"/> |
| ¿SOLO O COMPARTÍ CON OTROS? | | | | | | | | |
| ¿CÓMO ME SENTÍ? | REGULAR <input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> EXCELENTE <input type="checkbox"/> | REGULAR <input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> EXCELENTE <input type="checkbox"/> | REGULAR <input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> EXCELENTE <input type="checkbox"/> | REGULAR <input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> EXCELENTE <input type="checkbox"/> | REGULAR <input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> EXCELENTE <input type="checkbox"/> | REGULAR <input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> EXCELENTE <input type="checkbox"/> | REGULAR <input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> EXCELENTE <input type="checkbox"/> | |



¿TE PARECE QUE CUMPLÍS CON ESTE CONSEJO?

REVISÁ LA PÁGINA 65 DE ESTE CUADERNILLO PARA SABER CÓMO PODRÍAS HACER PARA INCORPORAR MÁS ACTIVIDAD FÍSICA A TU RUTINA DIARIA, Y MEJORAR TU SALUD.

FICHA Nº 5 LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LAS ACTIVIDADES SEDENTARIAS

A PARTIR DE LO APRENDIDO, SEÑALAR SI ESTOS ENUNCIADOS SON VERDADEROS (V) O FALSOS (F):

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

2) HAY QUE REALIZAR ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE CON FAMILIA O AMIGOS, EN LO POSIBLE DIARIAMENTE.

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

4) CAMINAR, CORRER, SUBIR ESCALERAS O LIMPIAR LA CASA NO SON ACTIVIDADES FÍSICAS.

5) LAS ACTIVIDADES SEDENTARIAS SON AQUELLAS EN LAS QUE GASTÁS MUCHA ENERGÍA.

6) LA ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA A MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE MÚSCULOS Y HUESOS, Y A CONTROLAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.

FICHA Nº 6 PROYECTO "RECREOS ACTIVOS"

1) ELABORAR ENTRE TODOS UNA LISTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y OTRA DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS. 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.

ALGUNAS IDEAS DE JUEGOS:

- ✓ EL BAILE DE LAS ESTATUAS
- ✓ SIMÓN DICE
- ✓ LA MANCHA PULPO O MANCHA CADENA

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.

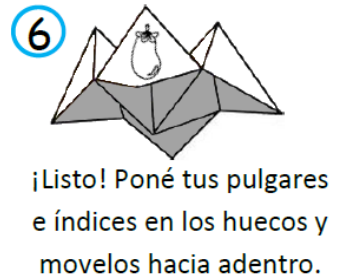
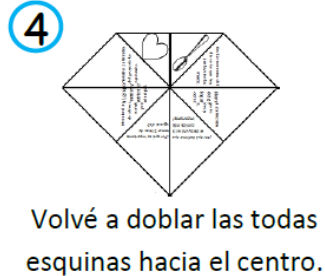
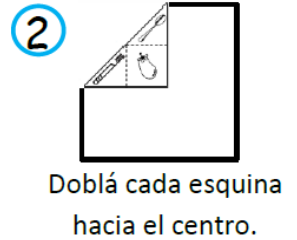
4) EN GRUPOS, HACER UN PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA HACER EN LOS HOGARES, QUE REPLACEN LAS ACTIVIDADES SEDENTARIAS (MIRAR LA TELE, JUGAR A LA COMPU O A LOS VIDEOJUEGOS). BUSCAR INFORMACIÓN SOBRE VARIEDAD DE JUEGOS CALLEJEROS, JUEGOS DE MESAS, ETC DE DISTINTAS ÉPOCAS Y LUGARES. ESCRIBIR SUS REGLAS Y MODOS DE JUGARLOS. ORGANIZAR UN CUADERNILLO EN EL CUAL CADA GRUPO VAYA INCORPORANDO LOS JUEGOS ELEGIDOS. SOCIALIZARLO CON TODO EL GRUPO.

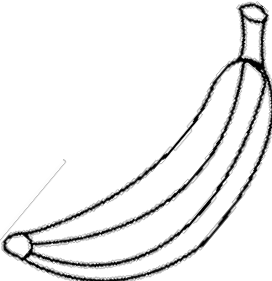
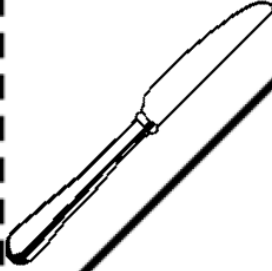







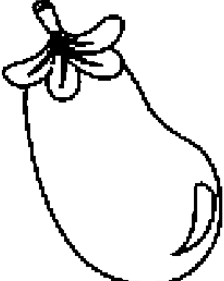


5) INVITAR A LAS FAMILIAS A REALIZAR UNA JORNADA DE ACTIVIDADES FÍSICAS CON SUS HIJOS EN LA ESCUELA, DONDE TAMBIÉN LOS CHICOS PUEDAN MOSTRAR OTRAS PRODUCCIONES QUE HAYAN REALIZADO SOBRE LAS TEMÁTICAS TRABAJADAS DE ALIMENTACIÓN, LAVADO DE MANOS Y ACTIVIDAD FÍSICA. SI FUESE POSIBLE CONTAR CON LA COLABORACIÓN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

ANEXOS
para seguir jugando
y cantando

COMECOCOS

Armalo siguiendo las instrucciones, y retá a tus amigos, que deberán responder correctamente la pregunta que les toque. Después cambian, y el que primero se equivoca, pierde.

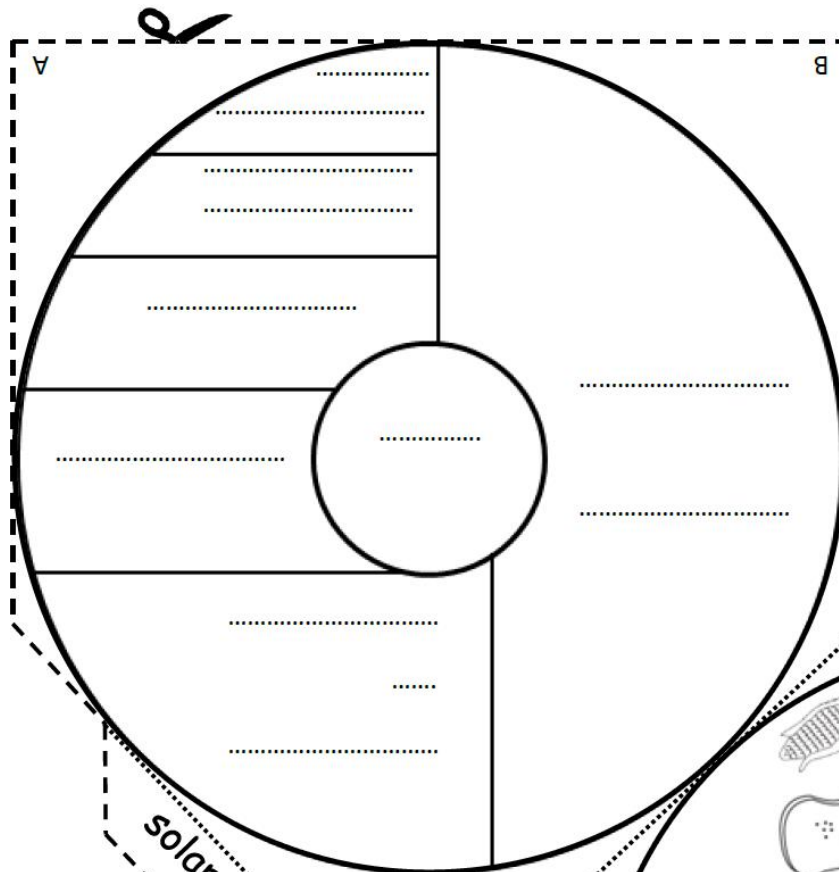


| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
|  | Nombrá 2 alimentos del grupo de los opcionales. | Decí 2 actividades sedentarias. |  |
|  | Mencioná 1 nutriente y en qué grupo de alimentos se encuentra. | Decí 2 momentos del día en los que hay que lavarse las manos. |  |
|  | Por qué es importante tomar 2 litros de agua al día? | Nombrá 2 alimentos del grupo de legumbres y cereales. |  |
|  | Por qué decimos que el desayuno es la comida más importante? | | |
| | | |  |

MAQUETA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Pasos para armar:

- 1) Completar cada gráfico siguiendo las indicaciones.
- 2) Recortar las líneas rayadas: (---)
- 3) Doblar en las líneas punteadas (.....)
- 4) Pegar la solapa bajo el borde de al lado para que los gráficos queden unidos y en vertical.
- 5) Unir con una abrochadora o cinta adhesiva las puntas con las mismas letras (A con A, B con B, C con C).



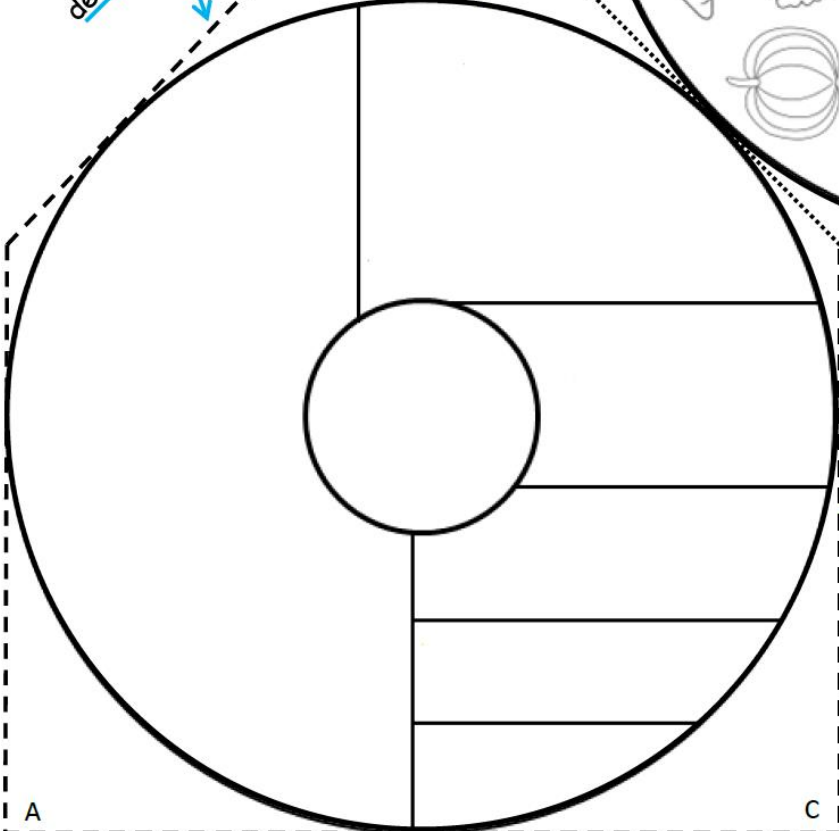
solapa

SUS UTRIENTES
CUALES SON
ESCRIBO

PINTO
LOS GRUPOS
DE ALIMENTOS

DIBUJO
MIS ALIMENTOS
PREFERIDOS

Pegar la solapa
debajo de este lado



Legumbres, cereales,
papa, pan y pastas

Leche, yogur y queso

Carnes y huevos

Aceites, frutas secas y semillas

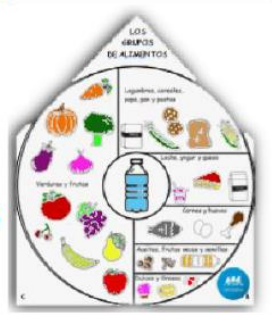
Dulces y Grasas

Verduras y frutas

Pintar los alimentos

Dibujar más ejemplos

Ejemplo con cara terminada



JUEGO DE MESA “CARRERA DE LA SALUD”

Preparación: Imprimir la página 79 con los materiales (se puede ampliar a A3). Pegar sobre una cartulina o cartón rígido. Recortar las fichas, el tablero y el dado. Armar el dado. Dividir a los chicos en grupos de 4 o 5, y asignarles una ficha de un color distinto a cada grupo.

Actividad: El grupo que empieza arroja el dado y avanza una cantidad de casillas igual al número que salga. Al caer en una casilla de un tema se le hace una pregunta de la lista de preguntas de ese tema, para que el grupo discuta y responda. La docente evalúa si el grupo respondió bien (avanza 1 casilla más) o mal (retrocede 1 casilla).

Preguntas y Respuestas:

Preguntas tema alimentación (casillas con números impares):

- ¿Qué nos aporta el grupo de frutas y verduras a nuestro cuerpo?

Las frutas y verduras son fuente principal de vitaminas, minerales, fibra y agua, que fortalecen nuestras defensas, mantienen sanos nuestros tejidos, y previenen enfermedades.

- ¿Cuánto hay que consumir de agua al día?

Se recomienda tomar 2 litros de agua segura al día, lo que es igual a 8 vasos.

- ¿Qué debemos hacer con las frutas antes de comerlas?

Hay que recordar lavar las frutas antes de consumirlas.

- ¿Por qué alimento puedo reemplazar a las golosinas?

Hay muchas opciones ricas y saludables dentro de los grupos de alimentos necesarios: Frutas como uvas o frutillas, cereales como amaranto o chía, frutas secas como nueces, o semillas como girasol.

- ¿Cuál es la comida del día más importante? ¿Por qué?

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.

- ¿A qué llamamos una *alimentación saludable*?

Una alimentación saludable es una alimentación variada. Se recomienda consumir diariamente alimentos de todos los grupos necesarios, variando dentro de cada uno, y en las cantidades adecuadas.

- ¿Qué nos aporta el grupo de cereales y legumbres a nuestro cuerpo?

Este grupo nos proporciona hidratos de carbono que nos da energía de rápida utilización. También aportan Vitaminas del complejo B y fibra.

- ¿Qué lleva un desayuno completo?

Un desayuno completo contiene un alimento del grupo de frutas y verduras, uno del grupo de cereales y uno del grupo de lácteos.

- ¿Qué nos aporta el grupo de lácteos a nuestro cuerpo?

Nos aportan proteínas de muy buena calidad, calcio y vitamina A. El calcio es fundamental en la formación de huesos y dientes.

- Mencioná 2 alimentos del grupo de consumo moderado

Conforman este grupo alimentos a base de azúcar cocido (como gaseosa o caramelos), derivados de grasa animal (como manteca, crema o fiambres), y alimentos con mucha sal (como snacks).

Preguntas tema higiene (casillas 2, 6, 10, 14 y 18)

- ¿Cada cuánto hay que visitar al dentista?

Se recomienda visitar al dentista al menos 2 veces al año, y siempre que sentimos algo raro en la boca, que nos duela un diente, o si nos golpeamos fuerte en la boca

- ¿Después de hacer qué cosa es muy importante lavarse las manos?

Entre los varios momentos del día que debemos lavarnos las manos, están: lavarse las manos después de ir al baño, de jugar con la mascota, de cocinar, y de estornudar.

- ¿Cuándo tenemos que lavarnos los dientes?

Es importante lavarse los dientes después de cada comida y en especial después de las comidas dulces y después de cenar.

- ¿Cuáles son los alimentos que peor le hacen a los dientes?

Los alimentos que contienen mucha azúcar (ayudan a la formación de enfermedades) y los snacks (debilitan el esmalte).

- ¿Qué pasa si no nos lavamos las manos para comer?

En las manos tenemos muchos gérmenes o microbios que si entran al cuerpo pueden producirnos enfermedades.

- ¿Qué es la placa bacteriana?

Son masas de gérmenes que se encuentran en la boca adheridos a los dientes, y pueden endurecerse como sarro o causar diversas enfermedades.

Preguntas tema actividad física (casillas 4, 8, 12 y 16)

- ¿Por qué es importante hacer actividad física?

La actividad física favorece al funcionamiento general de nuestro cuerpo (movilidad, músculos, respiración, y huesos) y contribuye a controlar la ansiedad y el estrés.

- Nombra 2 actividades sedentarias.

Algunos ejemplos son: Ver televisión, videojuegos, juegos de mesa y ver videos de internet.

- ¿Cuál es la cantidad mínima de horas al día que se recomienda hacer actividades físicas?

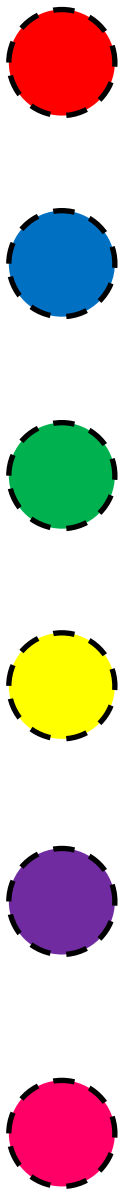
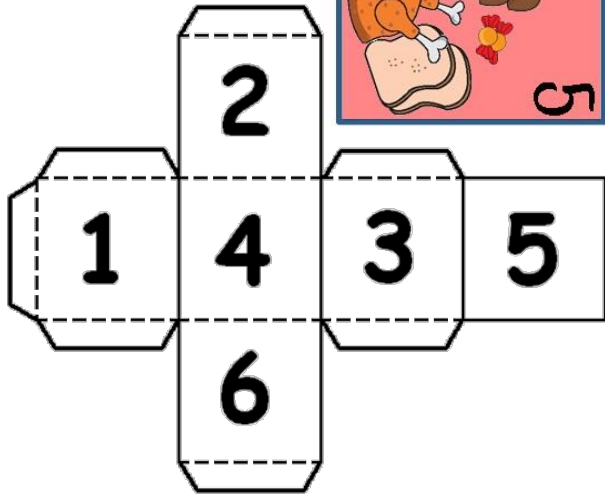
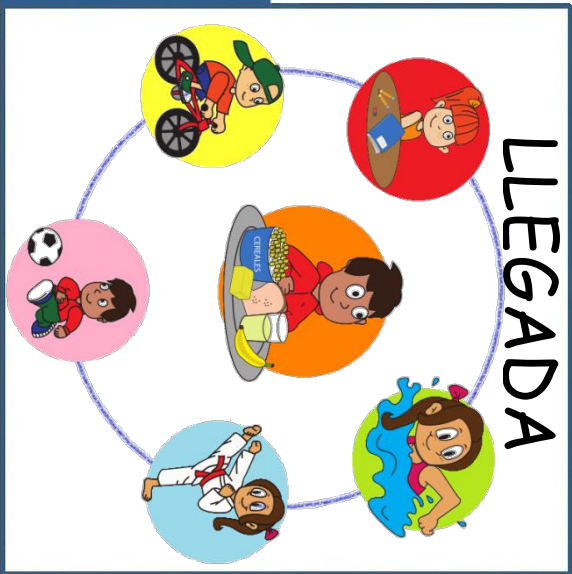
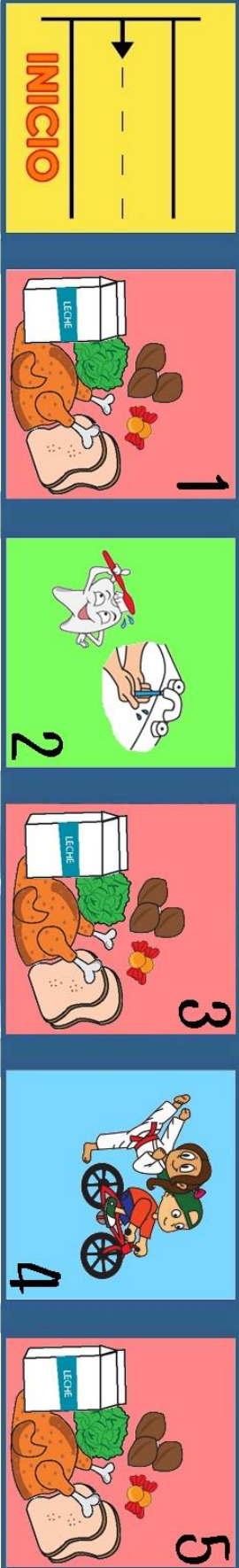
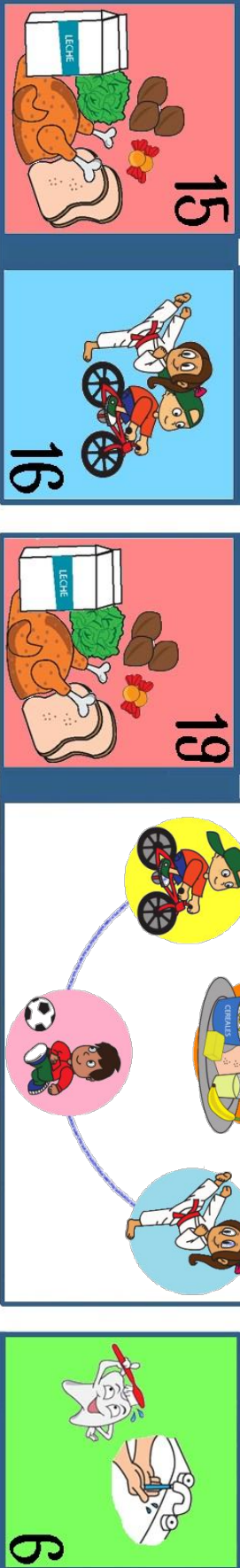
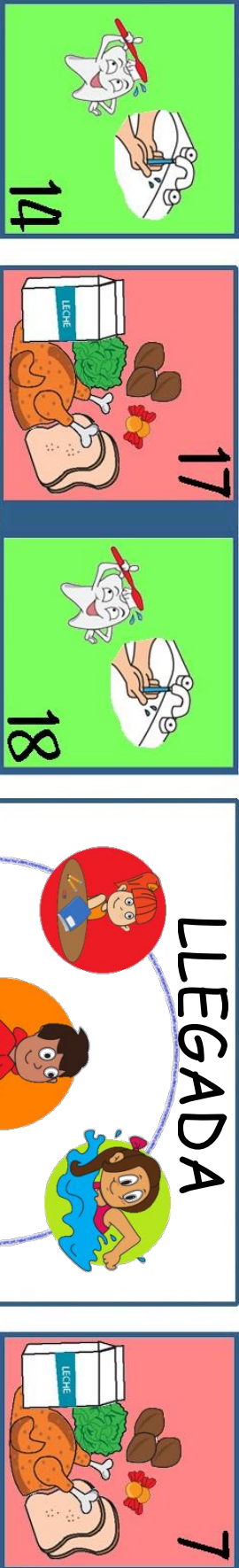
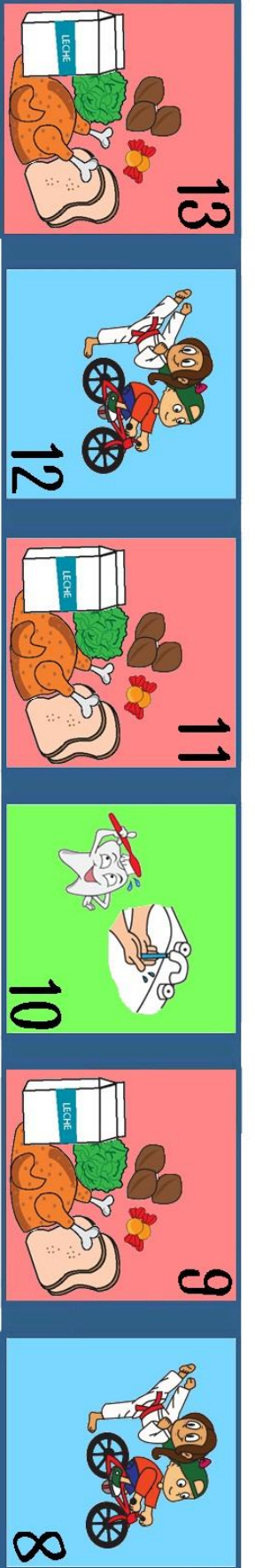
Se recomienda acumular al menos 1 hora de actividad física al día.

- ¿Cuál es la cantidad máxima de horas al día que se recomienda hacer actividades sedentarias?

Se recomienda no pasar más de 2 horas al día haciendo actividades sedentarias.

- Nombra 5 actividades físicas de todos los días.

Algunos ejemplos son: andar en bicicleta, jugar al fútbol, tareas domésticas, usar las escaleras, hacer gimnasia, bailar, trotar o correr, pasear al perro y trepar.



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 TIEMBLAS ¡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)

POESIAS 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 TRAJÓ.
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 SACÓ.
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 BATTIÓ
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!

¡A LAVARSE LOS DIENTES!

(Chacarera, Buena banda-Canal Pakapaka)

LOS DIENTES SON IMPORTANTES
LOS TENEMOS QUE CUIDAR
SI USAMOS PASTA Y CEPILLO
MÁS LIMPIOS VAN A QUEDAR

¡A LAVARSE LOS DIENTES!
DESPUÉS DE CADA COMIDA
QUE BIEN HACE CEPILLARSE
TENDREMOS ALIENTO FRESCO
Y UNA SONRISA BRILLANTE

USEMOS HILO DENTAL
PARA SACAR LOS PEDAZOS
DE ALGUNA COMIDA LOCA
QUE ENTRE LOS DIENTES QUEDÓ

CHIQUITI CHIQUITI CHIC
ADELANTE!
CHIQUITI CHIQUITI CHIC
ATRÁS!
CHIQUITI CHIQUITI CHIC
ARRIBA!
Y LA LENGUA TAMBIÉN!

DESPUÉS DE CADA COMIDA
QUE BIEN HACE CEPILLARSE
TENDREMOS ALIENTO FRESCO
Y UNA SONRISA BRILLANTE
TENDREMOS ALIENTO FRESCO
Y UNA SONRISA BRILLANTE

EL RAP DEL DIENTE SANO

(Buena banda-Canal Pakapaka)

¡Y NOS FUIMOS HASTA ABAJO! UUUUUUH!

CEPILLO LOS DIENTES
DESPUÉS DE COMER
CHIQUI CHIQUI
PORQUE LOS RESTOS DE COMIDA
HACEN CRECER UN BICHO
MICROBIO QUE SE COME TODO
Y SE FORMAN LAS CARIES
QUE HACEN DOLER!

DIENTES, MUELAS HEEY!
QUE FEO QUE DUELAN OOOH!
EN BOCAS SANAS
LAS CARIES NO ENTRAN NOOO!
DIENTES, MUELAS HEEY!
QUE FEO QUE DUELAN UUUH!

UNA VEZ POR AÑO
VAMOS AL DENTISTA AHAA!
AUNQUE NO NOS DUELA
IGUAL NOS REVISA EHEE!
NOS HACE LIMPIEZA
FLUOR NOS APLICA
ASÍ MANTENEMOS
LINDA LA SONRISA

DIENTES, MUELAS HEEY!
QUE FEO QUE DUELAN OOOH!
EN BOCAS SANAS
LAS CARIES NO ENTRAN NOOO!
DIENTES, MUELAS HEEY!
QUE FEO QUE DUELAN OOOH!

EN BOCAS SANAS
LAS CARIES NO ENTRAN NOOO!

FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA

FUENTES CONSULTADAS Y RECOMENDADAS

- Colegio de Farmacéuticos de Barcelona. Unidad didáctica multimedia: *Escuela. Lavarse las manos*. Recuperado en agosto de 2017. www.farmaceuticonline.com
- 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 agosto de 2017. www.educacional.org.ar.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. *Programa Perseo. Actividad física saludable*. Recuperado en agosto de 2017. www.mec.es
- Nourish Interactive. Recuperado en agosto de 2017 <http://es.nourishinteractive.com>
- Fuente de colmos, trabalenguas, chistes y adivinanzas. Recuperado en agosto de 2017. http://www.pequenot.com/adivinanzas/adivinanzas.asp?whichpage=1&tipo=#ini_pag

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) (2006). *Comer en una edad difícil*. Buenos Aires, Argentina.
- Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) (2007). *Enseñar a comer. Guía para la enseñanza de Nutrición en la Escuela*. Buenos Aires, Argentina. Extraído en agosto del 2017 de <http://files.cloudpier.net/cesni/biblioteca/efe7d603a73d491013060000.pdf>
- Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) (2016). Presentación de las nuevas guías alimentarias para la población argentina. Extraído en agosto del 2017 de <http://www.cesni.org.ar/2016/05/se-presentaron-las-nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina/>
- Ministerio de Educación (2014). *Alimentación saludable en la escuela. Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar*. Buenos Aires, Argentina.

- Ministerio de Salud de la Nación (2006a) *Guías alimentarias para la Población Infantil. Consideraciones para los equipos de salud*. Extraído en agosto del 2017 de http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/pdf_equipo_baja.pdf
- Ministerio de Salud de la Nación (2006b) *Guías alimentarias para la Población Infantil. Orientaciones para padres y cuidadores*. Extraído en agosto del 2017 de http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/pdf_padres_baja.pdf
- Ministerio de Salud de la Nación (2013). *Manual director de actividad física y salud de la República de Argentina*. Buenos Aires, Argentina.
- Ministerio de Salud de la Nación (2016a). *Guías alimentarias para la población argentina*. Buenos Aires, Argentina. Extraído en agosto del 2017 de <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/component/content/article/9-informacion-ciudadanos/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
- Ministerio de Salud de la Nación (2016b). *Manual director de actividad física y salud de la República de Argentina. Proceso de actualización*. Buenos Aires, Argentina.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015). *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población*. Madrid, España.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2009) *Proyecto de Alfabetización Científica. Educación alimentaria y nutricional. Libro para el docente*. Buenos Aires, Argentina.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable*. Paraguay.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2016). *Manual instructor para manipuladores de alimentos*. Washington, Estados Unidos.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2009). *Guía del facilitador de Salud para promover el lavado correcto de las manos en las Escuelas Saludables*. Guatemala.
- UNICEF (2002). *Nutrición, Desarrollo y Alfabetización. Una propuesta integradora en favor de la infancia. Nutrición Volumen 1*. Buenos Aires, Argentina. Disponible en https://www.unicef.org/argentina/spanish/ar_insumos_NAD1.pdf

- UNICEF (2003). *Plan Nacional de Seguridad Alimentaria*. Colección Cuadernos. Buenos Aires, Argentina. Disponible en <https://www.unicef.org/es>

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA PARA DOCENTES

- Ministerio de Desarrollo Social de la Nación y Unicef-Argentina (2006). Proyecto Familias y Nutrición. Colección Cuadernos de Trabajo "Alimentar, acompañar, nutrir".

- Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Repositorio digital del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria (*Programa Pro Huerta, Qué te pasa calabaza, Recetas de cocina para niños, etc*). Consultado en agosto de 2017 en www.desarrollosocial.gov.ar/pnsa

- Organización Panamericana de la Salud (OPS). Repositorio digital sobre lavado de manos. Consultado en agosto de 2017 en http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11402&Itemid=41611&lang=es