

## ¿Cuál es el patrón?

Grados: 3-5

### Objetivos del alumno:

- Describir un patrón de alimentación saludable
- Sacar conclusiones sobre los beneficios de consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes dentro de los grupos de alimentos en las cantidades que se recomiendan
- Medir las porciones diarias que se recomiendan de diferentes grupos de alimentos para la edad de los alumnos
- Crear una presentación visual de uno o más elementos de patrones de alimentación saludable
- Analizar sus propios patrones e alimentación

### Materiales:

- Notas adhesivas
- Hoja de actividades del alumno: “¡Mantengamos una dieta balanceada!” (una por alumno)
- Hoja de actividades del alumno: “Mi patrón alimenticio” (una por alumno)
- Hoja de actividades del alumno: “¿Cuánto debemos comer?” (una por alumno)
- Tazas de medir y una báscula de cocina
- Una muestra de un alimento de cada grupo de alimentos (se ofrecen alternativas si no es posible tener los alimentos mismos)
- Diversos materiales de arte

**Duración:** Se sugieren de 2 a 3 sesiones de 45 minutos cada una

### Experto al instante:

Según los Centros de EE.UU. para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el **conocimiento de la salud** se define como “el grado en el que los individuos tienen la capacidad de obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones de beneficio para su salud, determinar y practicar hábitos que fomenten la salud, hablar amablemente y aprender sobre los sentimientos y la manera de expresarlos”.

Una base importante para ayudar a los niños a saber más sobre la salud es enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar es más que simplemente estar sano. Es el proceso activo de tomar conciencia y elegir opciones para llevar una vida más saludable y satisfactoria.

En la primera serie de lecciones, los alumnos aprendieron sobre los distintos tipos de bienestar. Uno de ellos fue el **bienestar físico**. El bienestar físico es el bienestar que se relaciona con el cuerpo. Eso incluye cuidar nuestro cuerpo, ser activo físicamente, tener buena higiene personal, seguir patrones de alimentación saludable, consumir nutrientes y estar a salvo.

En esta lección, nos centraremos en el bienestar físico, que es un componente de la nutrición. Se presentará a los alumnos el concepto de adoptar patrones de alimentación saludable.

Los patrones de alimentación saludable ayudan a las personas a satisfacer sus necesidades nutricionales sin exceder los requerimientos de calorías a la vez que limitan ciertos componentes de su dieta. Tener patrones de alimentación saludable nos ayuda a obtener los nutrientes que necesitamos para reducir el riesgo de enfermedades crónicas y para mantener un peso corporal saludable. Sabemos que la nutrición y la salud están estrechamente relacionadas, y hay pruebas que demuestran que los patrones de alimentación saludable se relacionan con resultados positivos en cuanto a la salud. Afortunadamente, hay muchas opciones que sustentan patrones de alimentación saludable.

En esta lección, los alumnos aprenden que los patrones de alimentación saludable son como un rompecabezas en el que cada pieza encaja con las demás. Se les presentan las “piezas del rompecabezas” de equilibrio, variedad y cantidad adecuada (el tamaño de las porciones que se recomienda). También se les brinda una introducción breve a las calorías, ya que el tamaño de las porciones que se recomienda se basa en el consumo y requerimiento de calorías, así como en el sexo, el nivel de actividad y la edad. En la lección 2 se presentará más información sobre las calorías.

A medida que los alumnos aprendan sobre una dieta balanceada y la variedad de alimentos, se les presentarán o recordarán los cinco grupos de alimentos, así como la recomendación de incluir cierta cantidad de aceite. Es probable que los alumnos sepan a qué grupo de alimentos pertenece cada alimento, pero quizá no estén familiarizados con el tamaño recomendado de las porciones de esos grupos de alimentos. Eso se enseña en esta lección. Como recordatorio:

- **Granos:** son los alimentos hechos de trigo, arroz, avena, maizena, cebada u otros granos de cereales. Algunos ejemplos son el pan, las pastas, la avena, los cereales para el desayuno, tortillas y la sémola de maíz. Se recomienda que los niños de 8 a 11 años coman de 5 a 6 onzas de granos todos los días. Por lo menos la mitad de estos granos deben ser enteros.
- **Verduras:** son cualquier tipo de vegetal o jugo que sea 100% de vegetales. Las verduras se pueden consumir crudas o cocidas; frescas, congeladas, enlatadas, o secas / deshidratadas; y se pueden comer enteras, en trocitos o en puré. Se recomienda

consumir una variedad de verduras de todos los subgrupos. La porción que se recomienda para niños de 8 a 11 años es de 2 a 2 ½ tazas al día.

- **Frutas:** son cualquier tipo de fruta o jugo que sea 100% de fruta. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden comerse enteras, en trocitos o en puré. La porción que se recomienda para niños de 8 a 11 años es de 1 ½ a 2 tazas al día.
- **Productos lácteos:** son todos los productos de leche líquida y alimentos derivados de la leche. Los derivados de la leche que conservan su contenido de calcio forman parte del grupo (como el queso o el yogur), mientras que los alimentos hechos con leche que contienen poco o nada de calcio no son parte de este grupo. Se recomienda consumir productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. La porción que se recomienda para niños de 8 a 11 años es de 3 tazas al día.
- **Proteína:** proviene de la carne, el pollo, el pavo, el pescado, las nueces, las semillas, los guisantes y las bayas (incluida la soya) y de todos los productos derivados de estos alimentos. Se recomienda el consumo de carnes magras. La porción que se recomienda para niños de 8 a 11 años es de 142 gramos al día.
- **Aceites:** no son un grupo oficial de alimentos, pero es importante consumir cierta cantidad de aceites vegetales como parte de una dieta balanceada.

A lo largo de la lección, los alumnos aprenderán que muchos alimentos se consideran una combinación de alimentos constituida por más de un grupo de alimentos. Otros alimentos podrían no corresponder a uno de los grupos de alimentos que se han descrito. Si los alumnos necesitan más ayuda para identificar grupos de alimentos durante la lección, el maestro(a) podría animarlos a analizar recetas, leer los ingredientes en las etiquetas de información nutricional de los alimentos o buscar información en uno de los sitios web mencionados anteriormente. Nota: Como siempre, es aconsejable ser sensible a la situación única e individual de cada alumno y seguir las normas de la escuela en cuanto a la recopilación de información personal de menores de edad. En la edad en la que se encuentran los alumnos, sus elecciones de alimentos suelen ser influencia de sus padres y de lo que esté disponible en el hogar y en la escuela. La actividad de “Conexiones con la familia” al final de esta lección ofrece la oportunidad de ampliar en casa lo que se aprende en la escuela.

## Procedimiento:

### Sesión 1: Producir un patrón

1. Escriba en la pizarra un patrón como este: A, A, B, A, A, B, A, A, B.

2. Pida a un voluntario que lea lo que está en la pizarra y que explique lo que representan las letras. Ayude a los alumnos a reconocer que las letras forman un patrón. Pregunte a los alumnos qué es un patrón. Un patrón a menudo se describe como “algo que sucede de forma regular y repetida”. Pregunte:
  - ¿Qué se repite en el patrón que ven en la pizarra?
  - ¿El patrón está formado por una sola letra o por más de una?
  - ¿Qué tendríamos que poner después para seguir el patrón?
  - ¿Podríamos continuar el patrón o tiene que terminar en algún momento?
  - ¿Para qué sirve un patrón? (Los patrones muestran un tema, un proceso o una idea que se repite)
  - ¿Existen otras formas de producir un patrón? (en la música, el arte, la costura, etc.)
3. Escriba en la pizarra el término “patrón alimenticio” y pregunte a los alumnos cuál creen que sea su significado. Ayúdelos a comprender que los patrones alimenticios son la combinación de todas las comidas y bebidas que consumimos en un lapso de tiempo. Un alimento o una elección no forma un patrón; más bien, un patrón está compuesto de una serie de alimentos y de decisiones que se toman con el tiempo.
4. Ahora escriba en la pizarra el término “patrón de alimentación saludable”. Distribuya a los alumnos notas adhesivas y pídale que anoten lo que crean que significa el término “patrón de alimentación saludable”. Pídale que pongan las notas en una pared o en la pizarra.
5. Lea todas las notas en voz alta. Explique a los alumnos que un patrón de alimentación saludable es como un rompecabezas armado de todas las cosas que debemos comer y beber para gozar de una buena salud en general. Hoy vamos a explorar algunas de las piezas que componen ese rompecabezas.
6. Distribuya la hoja de actividades “¡Mantengamos una dieta balanceada!”. Explique que una de las piezas del rompecabezas que forma parte de un patrón de alimentación saludable es una dieta diaria balanceada con los distintos grupos de alimentos. En el lado izquierdo del cuadro se muestran esos grupos de alimentos. Pida a los alumnos, en forma individual o en grupo, que completen el lado derecho de la tabla y den ejemplos de cada grupo de alimentos. Mientras los alumnos investiguen los diversos grupos de alimentos, deles un ejemplo de un plato que se consuma comúnmente, que contenga varios grupos, y la forma en que describirían las partes de esa comida. Por ejemplo, los espaguetis con carne molida se hacen con pasta (grano), llevan salsa de tomate (verdura), tienen carne (proteína) y a veces se les pone queso (producto lácteo). Estos platos se conocen como alimentos o comidas combinados y ayudan a tener una dieta

balanceada. Se podría comparar con una comida que incluyera arroz, ejotes (judías verdes), pollo y una manzana; que pertenecen a grupos distintos de alimentos y que no se cocinaron juntos. Luego, pídeles que digan los ejemplos que enumeraron en la hoja de actividades y que generen listas combinadas de alimentos para cada grupo.

7. Pregunte a los alumnos por qué creen que es importante comer alimentos de todos esos grupos de alimentos, como parte de un patrón de alimentación saludable. Ayúdeles a comprender que los distintos alimentos dentro de esos grupos tienen diferentes nutrientes, como vitaminas y minerales, que contribuyen a una buena salud. Todos esos alimentos, y los nutrientes que contienen, encajan como las piezas de un rompecabezas para satisfacer sus necesidades nutricionales. También hay ciertos nutrientes que debemos comer con moderación. Moderación significa comer una pequeña cantidad o comer con menos frecuencia.
8. Ahora reparta a los alumnos la hoja de actividades “Mi patrón alimenticio”. Recuérdeles que los patrones de alimentación saludable se llevan a cabo con el tiempo. Esta hoja de actividades les brinda la oportunidad de anotar lo que hayan comido en los últimos tres días. Es como una idea vaga de sus patrones alimenticios. Sin embargo, puede resultarles útil para analizar si hay un patrón. Pida a los alumnos que escriban lo que hayan comido en los últimos tres días. Si no lo recuerdan, también podrían escribir lo que comen habitualmente. Los alumnos pueden consultar con sus padres, con las personas que los cuidan o en restaurantes los ingredientes de cada platillo o alimento en sus comidas o refrigerios.
9. Después de que terminen el cuadro, pídeles que coloquen marcas que representen a qué grupos de alimentos pertenecen los alimentos que anotaron. Por ejemplo, si en el desayuno se comieron una manzana, pondrían una marca junto a “frutas”. Si desayunaron una manzana y un vaso de jugo de naranja, pondrían dos marcas.
10. Después de que terminen de poner las marcas, pregúnteles si observan un patrón. El patrón podría incluir grupos de alimentos de los que coman mucho, grupos de alimentos de los que no coman suficiente, grupos de alimentos que siempre coman en ciertas comidas, etc.
11. Luego, pídeles que escriban una cosa que podrían mejorar, para tener un patrón de alimentación saludable. Podría incluir un grupo de alimentos que deben comer más o la idea de incluir varios grupos de alimentos durante el día. Pida a algunos voluntarios que compartan las observaciones que hicieron sobre su patrón y las ideas que tengan de mejores decisiones que podrían tomar respecto a su alimentación. Tome en cuenta que algunos alumnos podrían no querer compartir sus preferencias alimenticias. También

esté consciente de la diversidad cultural y posibles problemas de acceso a ciertos alimentos.

## Sesión 2: ¿Cuánto debemos comer?

1. Dé a los alumnos el desafío de mencionar una cosa que hayan aprendido en cuanto a patrones de alimentación saludable en la primera sesión. Recuérdeles que los patrones de alimentación saludable encajan como las piezas de un rompecabezas. Además de comer alimentos variados de distintos grupos, es importante tener en cuenta las demás piezas del rompecabezas. Otra pieza del rompecabezas tiene que ver con *cuánto* debemos comer de cada grupo de alimentos como parte de nuestro patrón alimenticio.
2. Distribuya la hoja de actividades “¿Cuánto debemos comer?”. Explique que se recomiendan ciertas cantidades de cada grupo de alimentos que debemos comer todos los días como parte de un patrón de alimentación saludable. Las cantidades que se recomiendan se basan en muchos detalles, como la edad, el sexo y el nivel de actividad. También se basan en la cantidad de calorías que consumimos en un día. El maestro(a) debe presentar a los alumnos el término “caloría”. Pregúnteles si saben algo sobre las calorías. Explique que una caloría es una manera de medir la energía que hay en alimentos y bebidas. Los niños de la edad moderadamente activos deben consumir entre 1,600 y 2,200 calorías al día.
3. En la hoja de actividades, pida a los alumnos que relacionen cada grupo de alimentos con la cantidad que se recomienda comer diariamente para niños de su edad. En la sección Experto al instante se proporcionan las respuestas correctas. Pregunte a los alumnos por qué es importante saber cuánto comer al día de cada grupo de alimentos.
4. Muestre a los alumnos las tazas de medir y la báscula. Asegúrese de que los alumnos se familiaricen con los niveles de medida de cada uno de esos objetos. Pida a los alumnos que piensen cómo podrían comparar las medidas con objetos comunes, para recordar las medidas de las tazas o la báscula. Por ejemplo, una taza de frutas, verduras o productos lácteos es del tamaño de un puño o de una pelota de tenis. Después, muéstreles los alimentos de cada grupo de alimentos. Si el tiempo lo permite, pida a los alumnos que traten de adivinar qué cantidad de cada alimento tendrían que comer antes de medirlos para llegar a las cantidades que se recomiendan. Según la cantidad de alimentos y la cantidad de tazas de medir y básculas que tenga, pida a grupos de alumnos o a toda la clase que midan las cantidades que se recomiendan de cada grupo de alimentos para niños de su misma edad. Pregunte: ¿Qué cantidades, si las hubiera, sorprenden a los alumnos por ser más o menos de lo que ellos pensaban que se recomendarían?

## Sesión 3: La variedad y establecimiento de metas

1. Diga a los alumnos que la variedad es otra pieza del rompecabezas del patrón de alimentación saludable. Los alimentos que midieron en la sesión 2 son solo muestras de alimentos que podrían elegir de cada grupo. De hecho, no hay ningún alimento que por sí solo proporcione todos los nutrientes necesarios para gozar de buena salud. Por consiguiente, parte de un patrón de alimentación saludable es asegurarse de comer una variedad de alimentos.
2. Para ilustrar cuánta variedad hay dentro de cada grupo de alimentos, divida a los alumnos en equipos y pídale que hagan una lista de todos los alimentos que se les ocurran de cada grupo de alimentos ¡en sólo cinco minutos!
3. Luego, pida a cada grupo que haga el Ejercicio de variedad de grupos de alimentos. Para empezar con el ejercicio, comience con un grupo de alimentos. Pida a cada grupo de alumnos que nombre un alimento de su lista de ese grupo de alimentos, pero sin mencionar un alimento que ya se haya mencionado. Si su lista está en blanco o si repiten un alimento que ya se mencionó, ese equipo queda eliminado. Solamente podrán mencionar alimentos que tengan en su lista. Continúe con el juego hasta que solo quede un grupo de alumnos. Repita el juego con cada uno de los grupos de alimentos. El grupo de alumnos que gane más grupos de alimentos será el campeón de la Competencia de variedad de grupos de alimentos individuales.
4. Por último, recorra el salón y pida a cada alumno que diga algo que haya aprendido sobre patrones de alimentación saludable. Asegúrese de repasar toda la información que se dio durante la lección.
5. Pida a los alumnos que generen una reflexión visual de lo que significa para ellos un patrón de alimentación saludable. Puede ser un dibujo, una fotografía, una pintura, un collage, una escultura o una imagen digital. Reparta material de arte, si lo tiene.
6. Dé a los alumnos el tiempo suficiente para que completar sus representaciones visuales. Si el tiempo lo permite, pida a cada alumno que haga una presentación de su obra.

**Tú decides:** *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos e integrarse en la lección o extenderla.*

Pregunte a los alumnos quién se encarga actualmente de decidir lo que ellos comen. Sus respuestas podrían venir de una combinación de alumnos, sus padres, las personas que los cuidan, los empleados del comedor de la escuela y sus amigos. A medida que vayan creciendo, ellos irán decidiendo más y más por sí mismos lo que coman o beban.



Pida a los alumnos que vuelvan a ver la lista de seguimiento que elaboraron sobre lo que comieron en los últimos tres días. Luego, pídeles que anoten una decisión que hicieron sobre su patrón alimenticio que crean que contribuya a seguir un patrón de alimentación saludable, además de una decisión que tomaron que no contribuya a ese patrón. Para esta última, pida a los alumnos que digan cómo tomarían una decisión distinta si se les diera la oportunidad.

## Conexiones con la familia:

Las cantidades diarias que se recomiendan de cada grupo de alimentos varían según el sexo, la edad y el nivel de actividad física. Investiguen y comparen las cantidades de cada grupo de alimentos que se recomiendan para cada integrante de la familia. Para ello, visiten el sitio web: <http://www.saludfisicamentalyespiritual.com/2014/03/alimentacion-y-nutricion-segun-la-edad.html>

## Conexiones con la comunidad:

Muchos niños no pueden tomar decisiones sobre los alimentos que consumen porque no tienen el dinero, los recursos o el apoyo para elegir una dieta que estimule un patrón de alimentación saludable. Invite a los alumnos a organizar una campaña escolar de alimentos con una variedad de alimentos de distintos grupos de alimentos, o pídeles que preparen una comida balanceada para un refugio de la localidad.

## Correlación de normas:

### ***Normas generales para la educación sobre salud***

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con el fomento a la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud
- Los alumnos demostrarán su capacidad de usar sus habilidades de comunicación interpersonal para mejorar su salud o reducir riesgos a la salud
- Los alumnos demostrarán su capacidad de acceder a información, productos y servicios confiables para mejorar la salud
- Los alumnos demostrarán su capacidad de usar sus habilidades para fijarse metas para mejorar su salud
- Los alumnos demostrarán su capacidad de abogar por la salud personal, familiar y comunitaria
- Los alumnos analizarán el efecto que tienen las decisiones sobre alimentos en relación con la actividad física, los deportes de jóvenes y la salud personal

### ***Normas generales con una base común***

- Participar de forma efectiva en una variedad de conversaciones en colaboración (uno a uno, en grupos y dirigidas por un maestro) con distintos compañeros, mediante las ideas de otros y la expresión clara de ideas propias.



- Redactar textos informativos o explicativos en los que se analice un tema y se transmitan claramente las ideas y la información.
- Llevar a cabo proyectos de investigación breves que aumenten el conocimiento sobre un tema.
- Reunir información de las experiencias que se hayan tenido o recopilarla a partir de material impreso y digital; tomar notas breves sobre las fuentes y clasificar la evidencia en las categorías que se proporcionan.
- Obtener pruebas a partir de textos literarios o informativos para sustentar el análisis, la reflexión y la investigación.

### ***Normas científicas de la siguiente generación***

- Utilizar pruebas para sustentar la explicación de que el entorno puede influir en los rasgos del carácter.

Fuente: SHAPE America (Asociación de Educadores sobre salud y actividades físicas)

## Hoja de actividades del alumno: ¡Mantengamos una dieta balanceada!

Es importante tener una dieta diaria balanceada de los distintos grupos de alimentos. En los espacios de la columna derecha, enumera ejemplos de alimentos y bebidas que correspondan a los grupos de alimentos de la columna izquierda. Algunos alimentos podrían pertenecer a más de un grupo; si es así, colócalos en todos los grupos a los que pertenecen. Por ejemplo, un sándwich de pavo contiene granos, productos lácteos y verduras.

Grupos de alimentos	Ejemplos
Verduras	
Frutas	
Granos (por lo menos la mitad de los granos deben ser granos enteros)	
Productos lácteos (se recomiendan descremados o bajos en grasa)	
Proteínas (se recomiendan carnes magras)	
Aceites	

## Hoja de actividades del alumno: Mi patrón alimenticio

Anota lo que comas y bebas durante tres días. Piensa en alimentos que pertenezcan a más de un grupo de alimentos en tu descripción (el cereal del desayuno pertenece a dos categorías: granos y productos lácteos). Luego, cuenta los grupos de alimentos y considera si tu dieta es variada y si está bien balanceada. Observa si hay algún patrón.

Primer día:

Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerios

Segundo día:

Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerios

Tercer día:

Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerios

Elecciones de los grupos de alimentos: Marca todos los grupos de alimentos seleccionados de tu bolsa de comida

	Frutas	Verduras	Granos	Proteínas	Productos lácteos
Desayuno					
Almuerzo					
Refrigerios					
Cena					
¿Qué patrones observas en los tres días?					

## Hoja de actividades del alumno: ¿Cuánto debemos comer?

Haz corresponder cada grupo de alimentos con la cantidad que debe comer diariamente un niño de 8 a 11 años de edad. Pista: las frutas, las verduras y los productos lácteos se miden en tazas. Los granos y las proteínas se miden en gramos.

Productos lácteos	2 – 2 ½ tazas
Frutas	142 gramos
Granos	1 – 1 ½ tazas
Proteínas	140 – 170 gramos
Verduras	3 tazas

\*\* Una taza de frutas, verduras o productos lácteos es del tamaño de un puño o de una pelota de tenis

\*\* 85 gramos de carne de res, de ave o de pescado son del tamaño de un minipaquete de pañuelos desechables o de una caja de ocho crayolas

\*\* 28 gramos de granos es del tamaño de una rebanada de pan

## Detectives de nutrientes

Grados: 3-5

### Objetivos del alumno:

- Explicar lo que es un nutriente
- Aprender la forma en que los diferentes nutrientes ayudan al cuerpo de distintas maneras
- Realizar una investigación para saber más sobre un nutriente en particular
- Elaborar un proyecto para enseñar a sus compañeros sobre el nutriente que investigaron
- Señalar las cantidades de los distintos nutrientes escritos en las etiquetas de información nutricional

### Materiales:

- Una naranja o una fotografía de una naranja
- Hoja de actividades del alumno: “Hoja de captura del detective de nutrientes” (una por alumno)
- Diversos materiales para dibujar, como papel de cartulina, crayolas, marcadores, tijeras y lápices de colores
- Varias etiquetas de información nutricional
- Acceso a internet

**Duración:** Se sugieren de 2 a 3 sesiones (de 45 minutos cada una. Podría requerirse más tiempo para investigación en clase o en casa.

### Experto al instante:

Según los Centros de EE.UU. para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el **conocimiento de la salud** se define como “la capacidad que tiene una persona de obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones adecuadas respecto a ella”. Para los niños, se interpreta como la capacidad de tomar decisiones correctas en favor a la salud, pensar en hábitos para una vida saludable y ponerlos en práctica, ser amables al hablar y aprender sobre los sentimientos propios, así como la manera de expresarlos”.

Una base importante para ayudar a los niños a aprender más sobre la salud, es enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar es más que simplemente estar sano. Es el proceso activo de tomar conciencia y elegir opciones para llevar una vida más saludable y satisfactoria.

En la primera serie de lecciones, los alumnos aprendieron sobre los distintos tipos de bienestar. Uno de ellos fue el **bienestar físico**. El bienestar físico es el bienestar que se relaciona con el cuerpo. Eso incluye cuidar nuestro cuerpo, ser activo físicamente, tener buena higiene personal, seguir patrones de alimentación saludable y consumir nutrientes, y estar a salvo.

En esta lección nos centraremos en uno de los aspectos del bienestar físico: la nutrición. Se presenta a los alumnos el concepto de “nutriente” para que ellos aprendan la forma en la que distintos nutrientes en los alimentos ayudan al cuerpo de diferentes formas. Durante la lección, los alumnos forman equipos que, a su vez, seleccionan nutrientes para investigar sobre ellos. Pueden seleccionar cualquier nutriente que se encuentre en una etiqueta de información nutricional, incluyendo, pero sin limitarse a, grasa (pueden separar los de grasa saturada y los de grasa trans), colesterol, sodio, carbohidratos (pueden separar los de fibra dietética y las azúcares), proteína, vitamina A, vitamina C, vitamina D, calcio, hierro y potasio. Los alumnos pueden investigar sobre esos nutrientes en los sitios web que se encuentran a continuación. Es de suma importancia que los niños pequeños comprendan que distintos alimentos ofrecen distintos nutrientes que pueden ayudarlos a mantenerse saludables, otra razón para tener una dieta variada y bien balanceada. A la edad de los alumnos, ya también se les puede decir que algunos nutrientes son especialmente importantes para la salud, por lo que deben consumirse en abundancia, mientras que otros, aunque son necesarios para el cuerpo, deben consumirse con moderación.

Como aprenderán los alumnos, los distintos nutrientes tienen funciones distintas, los niños deben comer diversos grupos de alimentos y una variedad de ellos dentro de cada grupo con el fin de tener una dieta balanceada con todos los nutrientes que necesitan.

- Los alimentos en el grupo de las verduras pueden contener fibra dietética, potasio, vitamina A, vitamina C, vitamina K, cobre, magnesio, vitamina E, vitamina B6, folato, hierro, manganeso, tiamina, niacina y colina
- Los alimentos en el grupo de las frutas pueden contener fibra dietética, potasio y vitamina C, entre otros nutrientes
- Los alimentos en el grupo de los granos, sobre todo los granos enteros, pueden contener fibra dietética, hierro, zinc, manganeso, folato, magnesio, cobre, tiamina, niacina, vitamina B6, fósforo, selenio, riboflavina y vitamina A
- Los alimentos en el grupo de productos lácteos pueden contener calcio, fósforo, vitamina A, vitamina D (en aquellos productos enriquecidos con vitamina D), riboflavina, vitamina B12, proteína, potasio, zinc, colina, magnesio y selenio
- Los alimentos en el grupo de las proteínas pueden contener proteína, vitamina B, niacina, vitamina B12, vitamina B6 y riboflavina; selenio, colina, fósforo, zinc, cobre, vitamina D y vitamina E. Los mariscos contienen ácidos grasos omega-3 poliinsaturados. Los huevos y las nueces tienen vitamina E, y los productos de soya contienen cobre, manganeso y hierro



Para reforzar la relación de los nutrientes con la vida real, se presentará a los alumnos una etiqueta de información nutricional.

Nota: Como siempre, es aconsejable ser sensible a la situación única e individual de cada alumno y seguir las normas de la escuela en cuanto a la recopilación de información personal de menores de edad. En la edad en la que se encuentran los alumnos, sus elecciones de alimentos suelen ser influencia de sus padres y de lo que esté disponible en el hogar y en la escuela. La actividad de “Conexiones con la familia” al final de esta lección ofrece la oportunidad de ampliar en casa lo que se aprende en la escuela.

## Procedimiento:

### Sesión 1: Detectives de nutrientes

1. Divida a los alumnos en equipos y entregue a cada equipo una imagen de una naranja o, si es posible, una naranja de verdad. Pida a los equipos que en dos minutos en una hoja hagan una lista de todas las palabras o frases posibles que describan la naranja. Sugiera que trabajen en silencio, ya que están compitiendo con los demás equipos. Entre las probables descripciones estarán anaranjada, redonda, dura y jugosa.
2. Después de dos minutos, diga a los alumnos que el tiempo se terminó. Pídales que cuenten sus descripciones. Luego dígalos que tachen las descripciones que podrían ver con los ojos (esto incluiría las descripciones mencionadas arriba). Pida a los alumnos que cuenten el número de respuestas que queda en la hoja. Dígalos que tendrán otros dos minutos para agregar descripciones de la naranja que no puedan ver con los ojos. Cuando se termine el plazo, pida a los equipos que cuenten sus respuestas nuevamente. Luego, pase por todo el salón y pida a cada grupo que lea una de sus respuestas a la vez sin repetir respuestas que ya se hayan dicho.
3. Explique a los alumnos que todos los alimentos tienen ingredientes invisibles que los forman, llamados nutrientes, que tienen una función específica en nuestro cuerpo. Pregúntales si tienen idea de qué nutrientes hay en una naranja. Pídales que busquen una etiqueta de información nutricional de una naranja.
4. Explique que la mayoría de los alimentos empaquetados traen una etiqueta con información nutricional que indica lo que hay en ellos, incluyendo el tipo de nutrientes. En el caso de frutas y verduras, tenemos que buscar esa información en la internet o en la tienda. Pida a los alumnos a que hagan una lista de todos los nutrientes que contiene una naranja, según la información nutricional. Entre ellos puede haber carbohidratos (fibra y azúcar), proteína, calcio, vitamina A y vitamina C. Explique que los porcentajes que se indican junto a cada nutriente muestran una porción del alimento que contribuye a la cantidad que debemos consumir de ese nutriente todos los días.

5. Pida a los alumnos que señalen cuál de los nutrientes tiene mayor porcentaje de valor diario en un naranja (la vitamina C). Recuérdeles que necesitamos una dieta balanceada de nutrientes para que el cuerpo continúe funcionando. Hay nutrientes particularmente importantes para la salud y debemos consumirlos todos los días. Otros nutrientes también son importantes para que el cuerpo funcione, pero debemos consumirlos con moderación porque no es bueno hacerlo en grandes cantidades. Hoy serán “Detectives de nutrientes” y aprenderán todo lo que puedan sobre un nutriente que se encuentre en los alimentos. Luego tendrán que crear un proyecto que les ayude a enseñar esa información al resto de la clase.
6. Divida a los alumnos en equipos de investigación. Asigne a cada equipo de detectives un nutriente de la etiqueta de información nutricional o pídeles que seleccionen uno de su preferencia. Distribuya la “Hoja de captura del detective de nutrientes”. Explique que cada equipo tiene que formular de 5 a 8 preguntas sobre algo que desee aprender del nutriente y luego hacer la investigación para saber la respuesta. Se incluyen preguntas de sugerencia. Dé a los alumnos tiempo y recursos suficientes para su investigación. Pueden usar libros de la biblioteca o los sitios web que se incluyen en la sección “Experto al instante”. Cada uno de los alumnos debe terminar su propia hoja de investigación, pero deben trabajar en equipo para buscar la información. Podrían necesitar más tiempo en casa para terminar la investigación.
7. Diga a los alumnos que en cuanto terminen su investigación, deberán preparar una presentación o un proyecto interesante y creativo que les ayude a enseñar a los demás la información sobre el nutriente que eligieron. El proyecto podría consistir en un artículo de periódico, un programa de entrevistas, una tarjeta para intercambiar, un cartel de novela gráfica, una presentación de Prezi o PowerPoint, un muro de grafiti o un cartel. De alguna manera deben incluir respuestas a todas las preguntas en su proyecto.

## Sesión 2: Enseñar y volver a enseñar

1. Después de que terminen la investigación, pídeles que enseñen al resto de la clase lo que aprendieron sobre el nutriente que investigaron. Después de que todos los grupos hayan hecho su presentación, pida a los alumnos que relacionen los nutrientes y que saquen sus conclusiones de por qué es importante tener una dieta balanceada de los distintos tipos de nutrientes.
2. Por último, reparta a cada grupo las etiquetas de información nutricional. Como parte final de la misión, pídeles que señalen qué cantidad de los nutrientes que investigaron se encuentra en el alimento, según lo indica su etiqueta. Puede explicarles que los

porcentajes que se encuentran junto a la cantidad de cada nutriente es una guía de la cantidad que hay en una porción del producto con respecto a lo que necesitamos consumir diariamente. Reparta la “Hoja de captura de la etiqueta de información nutricional” para que escriban la información en ella.

3. Invite a los grupos a que compartan sus propias observaciones. Pida a los alumnos que determinen como aprender acerca de los nutrientes para ayudar a mantener una buena salud.

**Tú decides:** *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos e integrarse en la lección o extenderla.*

En este momento, sus elecciones de alimentos suelen ser influencia de sus padres, de las personas que los cuidan y del personal de cafetería escolar. Sin embargo, a medida que crezcan, ellos podrán elegir por sí mismos lo que comerán. Pídeles que determinen los nutrientes de los de los que podrían no estar comiendo suficiente y estrategias sobre cómo aumentar el consumo diario de esos nutrientes.

### Conexiones con la familia:

Invite a los alumnos a trabajar con sus familiares para indicar todos los nutrientes que forman parte de una comida familiar.

### Conexiones con la comunidad:

Invite a un miembro del personal de nutrición escolar para que explique a los alumnos la función de los nutrientes en los alimentos que se seleccionan como parte del desayuno o del almuerzo escolar.

### Correlación de normas:

#### **Normas generales para la educación sobre salud**

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con el fomento a la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de acceder a información, productos y servicios confiables para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.
- Los alumnos reconocerán el “equilibrio de una buena salud” con una buena nutrición y actividad física.

#### **Normas generales con una base común**

- Participar en conversaciones de colaboración con diversas personas sobre temas y textos de su nivel de grados, en las que participen compañeros de clase y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Hacer y responder preguntas sobre lo que diga un ponente, para recopilar información adicional o aclarar algo que no se comprenda.
- Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes visuales a las descripciones para aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
- Con la guía y el apoyo de adultos, recordar información de experiencias anteriores, o conseguir información de las fuentes que se proporcionan para responder una pregunta.
- Establecer la diferencia entre la información que brindan las fotografías u otras ilustraciones, y la que ofrecen las palabras en un texto.
- Determinar o aclarar el significado de palabras o frases desconocidas o que tengan múltiples significados.

SHAPE America (Asociación de Educadores sobre salud y actividades físicas)

## Hoja de actividades del alumno: Hoja de captura del detective de nutrientes

1. Elige un nutriente.
2. Formula de 5 a 8 preguntas que desees investigar acerca del nutriente.
3. Haz tu investigación y escribe las respuestas a continuación.
4. Al terminar la investigación, trabaja con tu equipo para hacer una presentación interesante y creativa con el fin de enseñar al resto de la clase sobre los nutrientes que eligió tu grupo. Presenta las respuestas a todas las preguntas que formulaste. Asegúrate de incluir a todos los miembros del equipo en la presentación.

Nombre del nutriente:

Pregunta 1:

Pregunta 2:

Pregunta 3:

Pregunta 4:

Pregunta 5:

Pregunta 6:

Pregunta 7:

Pregunta 8:

### **Preguntas posibles**

¿Qué nutriente elegí?

¿Por qué es importante ese nutriente?

¿Qué funciones realiza en el cuerpo?

¿Por qué necesita el cuerpo ese nutriente?

¿A qué grupos de alimentos generalmente pertenece ese nutriente?

¿Qué alimentos son una buena fuente del nutriente?

¿Hay más de un tipo de este nutriente?

¿Qué cantidad del nutriente deben consumir diariamente los niños de tu edad?

¿Se trata de un nutriente que debemos comer en grandes cantidades o limitar? ¿Por qué?

¿Cuál sería una estrategia para comer más (o menos) de ese nutriente?

¿Qué información interesante tiene ese nutriente?

¿Afecta al nutriente la manera en que se preparan o se cocinan los alimentos?

Hoja de actividades del alumno:  
Hoja de captura de la etiqueta de información nutricional

Alimento:

Nutriente	Tamaño de cada porción	Cantidad del nutriente	% del valor diario

Mis observaciones acerca de este alimento:

## Reflexión sobre los alimentos

Grados: 3-5

### Objetivos del alumno:

- Comprender la forma en que las calorías brindan energía
- Investigar el modo en que nuestras elecciones de alimentos están influidas por normas, valores y entornos sociales y culturales, y por preferencias personales
- Crear una presentación interactiva para compartir información nutricional con los compañeros de clase y otras personas de la comunidad

### Materiales:

- Plastilina o material con el que se puedan formar objetos
- Hoja de actividades del alumno: “¿Qué influye en ti?” (una por alumno)
- Fotos, imágenes o modelos de tres distintos tipos de alimentos (o los alimentos mismos)
- Desglose de la presentación Reflexión sobre los alimentos (uno por alumno)

**Duración:** Se sugieren de 2 a 3 sesiones de 45 minutos cada una

### Experto al instante:

Según los Centros de EE.UU. para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el **conocimiento de la salud** se define como “la capacidad que tiene una persona de obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones adecuadas respecto a ella”. Para los niños, se interpreta como la capacidad de tomar decisiones correctas en favor a la salud, pensar en hábitos para una vida saludable y ponerlos en práctica, ser amables al hablar y aprender sobre los sentimientos propios, así como la manera de expresarlos”.

Una base importante para ayudar a los niños a aprender más sobre la salud, es enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar es más que simplemente estar sano. Es el proceso activo de tomar conciencia y elegir opciones para llevar una vida más saludable y satisfactoria.

En la primera serie de lecciones, los alumnos aprendieron sobre los distintos tipos de bienestar. Uno de ellos fue el **bienestar físico**. El bienestar físico es el bienestar que se relaciona con el cuerpo. Eso incluye cuidar nuestro cuerpo, ser activo físicamente, tener buena higiene personal, seguir patrones de alimentación saludable y consumir nutrientes, y estar a sano.

En esta lección, nos centraremos en uno de los aspectos del bienestar físico: la alimentación. Los alumnos se enfocarán en tres preguntas importantes:



1. ¿Por qué comemos?
2. ¿Quién y qué influye en lo que decidimos comer?
3. ¿Cómo podemos influir en los demás para que decidan elegir opciones de alimentación saludables?

Saber por qué comemos es importante para comprender la manera en que los alimentos sirven de combustible al cuerpo. Las calorías son el combustible o la energía que se quema en el cuerpo y brinda apoyo a la actividad física y a los procesos básicos del cuerpo. Los seres humanos necesitan energía para sobrevivir (respirar, moverse, bombear la sangre y pensar) y reciben esa energía de las calorías que proveen los alimentos y bebidas. Si un alimento o una bebida contiene 100 calorías, estas describe la cantidad de energía que nuestro cuerpo recibe por comerlo o beberla. La cantidad de energía que necesitamos cada día depende de muchos factores: sexo, altura, peso, edad, nivel de actividad física, entre otros. El niño promedio de 8 a 11 años de edad necesita entre 1,600 y 2,200 calorías al día. La energía se consume (se quema) en las actividades que realizamos diariamente y en los procesos básicos que el cuerpo necesita para sobrevivir.

Las calorías son una medida de la energía potencial contenida en lo que comemos o bebemos. Las calorías abastecen el cuerpo de combustible del mismo modo que la gasolina abastece de combustible un automóvil. Tres nutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) contienen calorías. Cuando comemos o bebemos algo que contiene carbohidratos, proteínas o grasas, el cuerpo descompone los nutrientes para liberar energía. Esa energía puede emplearse para realizar todas las actividades físicas que queramos hacer. Aun cuando estamos descansando, nuestro cuerpo necesita energía para todas las funciones u operaciones corporales “ocultas”, como respirar, hacer circular la sangre, y multiplicar y reparar las células. Sin energía, no podríamos sobrevivir.

Las elecciones de alimentos pueden estar influenciadas por la cultura, la familia, los amigos, la escuela, los medios de comunicación, las preferencias personales y la sociedad que nos rodea. Los acontecimientos y las emociones también pueden influir en lo que decidimos comer. Además, el acceso a los alimentos puede desempeñar un papel significativo, ya que determina lo que se come en algunos lugares y en algunos grupos socioeconómicos. Enseñar a los niños sobre las influencias en las decisiones alimenticias puede llevar a una mayor conciencia y, potencialmente, a un mayor control a medida que crecen.

En esta lección, los alumnos analizarán qué influye en sus opciones alimenticias y explorarán maneras en las que ellos pueden influir positivamente en lo que otros decidan comer. Abogar por una buena salud es una rama importante de la educación. A fin de cuentas, todos tenemos un papel que cumplir para ayudar a crear y apoyar patrones de alimentación saludable para todos. Los niños no son la excepción.

Nota: Se aconsejable ser sensible a la situación única e individual de cada alumno y seguir las normas de la escuela en cuanto a la recopilación de información personal de menores de edad.

## Procedimiento:

### Sesión 1: ¿Por qué comemos?

1. A medida que los alumnos entren al salón, pídeles que hagan una serie de actividades físicas de distintos niveles durante lapsos de 30 segundos. Las actividades podrían incluir: caminar alrededor del salón, hacer saltos de tijera, bailar, estirarse, cantar, contestar una pregunta o incluso leer.
2. Pida a los alumnos a que digan algo que necesitaron para hacer todas esas actividades. Tal vez tenga que darles una pista y decirles que la palabra comienza con “e” y termina con “a”. La palabra es “energía”. Escriba la palabra “energía” en la pizarra y pida a los alumnos que digan algo para lo que necesitamos energía. Explique que necesitamos energía para sobrevivir. Además de necesitar energía para las actividades físicas, los seres humanos también necesitamos energía para respirar, movernos, pensar y bombear la sangre.
3. Pregunte: “¿De dónde creen que el cuerpo obtiene la energía que necesita para todas las actividades, como dormir, jugar deportes, pensar, leer o ver televisión?”
4. Ayude a los alumnos a comprender que la energía proviene de lo que comemos y bebemos. De manera específica, la energía proviene de algo que llamamos calorías. Pida a los alumnos que compartan lo que ellos piensen que significa el término “caloría” y que compartan su definición con un compañero. Pida a cada grupo que llegue a un consenso para una definición y pida a voluntarios que compartan sus definiciones. Guíe a la clase a llegar a una definición común para toda la clase, a partir de sus respuestas.
5. Explique que las calorías son una herramienta de medición, como los gramos o las tazas. Las calorías miden la energía que brinda una comida o una bebida, según los carbohidratos, las grasas y las proteínas que contiene (los carbohidratos, las grasas y las proteínas son nutrientes que se encuentran en muchos alimentos y bebidas). Utilizamos o quemamos calorías al realizar actividades físicas. El equilibrio entre las calorías que se reciben de los alimentos y las calorías que quemamos con la actividad física y los procesos metabólicos se llama dieta balanceada en calorías.
6. Pregunte a los alumnos si saben cuántas calorías deben consumir al día. Explique que la respuesta se basa en muchos factores: la edad, el peso, el sexo y hasta la actividad física. Asegúrese de que los alumnos sepan que no necesitan contar las calorías a su edad, pero que es importante pensar en la manera más saludable de obtener calorías.

Pregunte a los alumnos qué herramientas e información pueden utilizar al tomar decisiones respecto a dónde obtendrán sus calorías. Recuérdeles lo que aprendieron en la lección 1.

## Sesión 2: ¿Qué influye en lo que decidimos comer?

1. Dé a alumnos individuales o a grupos de alumnos un bloque de plastilina y dígales que tienen tres minutos para construir un modelo que represente un alimento de desayuno. Dé a los alumnos tres minutos para formar sus modelos.
2. Informe: Pida a los alumnos que compartan sus modelos y los motivos por los que eligieron esos alimentos. ¿Fue fácil? ¿Era su alimento favorito? ¿Influyó la opinión de sus amigos? ¿Es algo que representa su cultura?
3. Presente el término “influencia” y explique que, cuando alguien o algo ocasiona que hagamos algo, a eso se llama “influir”. ¿Por qué creen los alumnos que es importante saber lo que nos influye para tomar ciertas decisiones?
4. Pida a los alumnos que piensen o enumeren las distintas cosas que identificaron como influencias en su modelo: familia, cultura, algo que les gusta personalmente, conveniencia, entre otras.
5. Ahora, pídales que piensen en lo que en realidad comieron en el desayuno esa mañana. ¿Alguno de los factores de la lista influyó en lo que decidieron comer? Haga un sondeo entre los alumnos para ver a cuántos de ellos influyeron sus padres, la comodidad, la cultura, un anuncio publicitario u otros factores.
6. Explique que muchos factores pueden influir en nuestras decisiones de alimentos y que esos factores pueden cambiar con el tiempo. Por ejemplo, sus padres o las personas que los cuidan podrían tener mucha influencia en lo que comen en este momento, pero a medida que crezcan, esa influencia será menor. Tendrán más influencia de amigos o de su preferencia personal.
7. Distribuya la hoja de actividades del alumno “¿Qué influye en ti?” Lea las instrucciones y pida a los alumnos que completen la hoja de actividades.
8. Analicen las respuestas. ¿Qué influencias parecen ser las más comunes entre los alumnos? ¡Recuérdeles que lo que influye en nuestra alimentación es tan único como lo somos nosotros! Está bien si las influencias son diferentes a las de un amigo y podrían cambiar para el próximo año. Las preferencias individuales (alimentos favoritos), la cultura, la familia y otros factores son todos ellos la influencia que puede ocasionar que nuestros patrones alimenticios parezcan distintos y eso no es ningún problema.

9. Pregunte a los alumnos si conocer patrones de alimentación saludable puede influir en lo que deciden comer.

### Sesión 3: ¿Cómo puedo influir en los demás?

1. Divida a los alumnos en tres equipos y distribuya una foto, una imagen o un modelo de un alimento a cada equipo. Diga a cada equipo que su tarea consiste en tratar de convencerlo(a) a usted de que elija el alimento que tiene ese grupo para incluirlo en su siguiente comida. Tendrán cinco minutos para encontrar motivos por los que usted debería elegir ese alimento. Mida el tiempo y deje que los alumnos intercambien ideas para influir en usted de modo que elija ese alimento en particular.
2. Después de cinco minutos, pida a cada equipo que presente su argumento. Anime a los otros equipos a escuchar los hechos, las palabras y las imágenes que los otros equipos utilicen para influir en usted. Después de que cada equipo finalice su turno, pida a los demás equipos que señalen las técnicas que se emplearon.
3. Pida a los equipos que evalúen los argumentos de los otros. ¿Qué hechos y qué información fueron más convincentes? ¿Usó alguien hechos e información relacionados con patrones de alimentación saludable?
4. Pida a los alumnos que encuentren ideas sobre cómo influir a otros de manera positiva respecto a lo que deciden comer. Las ideas podrían incluir compartir información, pegar letreros en el refrigerador, producir folletos o carteles informativos, y preparar presentaciones. Hable con los alumnos sobre maneras en que pueden influir de forma positiva y respetuosa en los demás para que elijan opciones saludables en su alimentación. Anime a los alumnos a ser sensibles a las diferencias culturales de cada uno y a las distintas decisiones. Como siempre, tenga en cuenta el acceso limitado de algunos alumnos a ciertos alimentos.
5. Diga a los alumnos que, en la actividad final de la lección, prepararán una presentación para influir positivamente en otros sobre lo que deciden comer, mediante tecnología como Prezi, PowerPoint u otros medios digitales interactivos. Si no hay tecnología, también pueden crear un cartel, un libro, un folleto u otro modelo creativo. La meta de la presentación consiste en:
  - Reflexionar sobre la importancia de lo que han aprendido acerca de los patrones de alimentación saludable.
  - Compartir la información con sus compañeros de clase.
  - Respalda su presentación con información e investigación
  - Influir en los demás para que tengan patrones de alimentación saludable.

6. Distribuya la hoja de actividades “Reflexión sobre los alimentos”. Repase el desglose con los alumnos. Dé a los alumnos el tiempo suficiente para que preparen sus presentaciones. Pida a los alumnos que muestren su presentación a un compañero, a un grupo o a toda la clase.

**Tú decides:** *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos e integrarse en la lección o extenderla.*

Sabes que tienes un torneo importante de fútbol este fin de semana, por lo que necesitas más energía. Decide qué harás para recibir energía adicional en los días anteriores al torneo. ¿Qué alimentos y bebidas elegirías, y por qué?

### **Conexiones con la familia:**

Pregunta a tu familia o a otra familia de qué forma la cultura y las tradiciones familiares influyen en los alimentos que compran para el hogar. Elabora un libro de recetas familiares tradicionales para que las influencias culturales importantes de tu familia se pasen de generación en generación.

### **Conexiones con la comunidad:**

Invite al personal de la cafetería escolar o a los empleados de servicios nutricionales de la escuela a ir a su clase. Pídeles que mencionen el menú que se servirá en la escuela esa semana. Aliente a los alumnos a elaborar preguntas sobre lo que influye en el menú de la escuela.

### **Correlación de normas:**

#### ***Normas generales para la educación sobre salud***

- Los alumnos analizarán la influencia de la familia, los compañeros, la cultura, los medios de comunicación, la tecnología y otros factores en los hábitos de salud.
- Los alumnos demostrarán sus habilidades para tomar decisiones con el fin de mejorar su salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.
- Los alumnos analizarán el efecto de decisiones alimenticias en la actividad física, las actividades deportivas de los jóvenes y la salud personal.

#### ***Normas con una base común***

- Participar de forma efectiva en una variedad de conversaciones en colaboración (de uno a uno, en grupos y dirigidas por el maestro) con distintos compañeros, a partir de las ideas de otros y expresar claramente las ideas propias. .
- Escribir textos informativos o explicativos que analicen un tema y transmitan ideas e información de forma clara.

- Escribir opiniones sobre temas o textos, sustentando los puntos de vista con razones válidas.
- Llevar a cabo breves proyectos de investigación que aumenten el conocimiento sobre un tema.
- Reunir información de experiencias que se hayan tenido o recopilarla a partir de material impreso y digital; tomar notas breves sobre las fuentes y clasificar la evidencia en las categorías que se proporcionan.
- Obtener pruebas a partir de textos literarios o informativos para sustentar el análisis, la reflexión y la investigación.

### ***Normas científicas de la siguiente generación***

- Utilizar pruebas para sustentar la explicación de que el entorno puede influir en el carácter.
- Analizar e interpretar la información para determinar similitudes y diferencias en los hallazgos.

Fuente: SHAPE America (Asociación de Educadores sobre salud y actividades físicas)

## Hoja de actividades del alumno: ¿Qué influye en ti?

Preguntas	Respuesta del alumno Escribe tu respuesta abajo	Reflexión ¿Por qué es tu alimento favorito? ¿Cómo lo decidiste? ¿Quién compartió ese alimento contigo?
¿Cuál es tu alimento favorito?		
¿Cuál es tu desayuno favorito?		
¿Cuál es tu refrigerio favorito?		
¿Cuál es tu almuerzo favorito?		
¿Cuál es tu cena favorita?		

Cuenta las decisiones en cada categoría y coloca el número debajo del título.

Familia	Cultura	Escuela	Sociedad	Medios de comunicación	Yo

¿Qué factor influye más en lo que decides comer?

¿Por qué crees que es así?