

Patrones de alimentación saludable

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

- Comprender cómo lo que decidimos comer contribuye a la buena salud
- Aprender cómo el equilibrio, la variedad y el tamaño de las porciones contribuye a adquirir patrones alimenticios saludables
- Medir el tamaño de 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

Materiales:

- Tazas y cucharas de medir, tazones y una báscula de cocina
- Hoja de actividades del alumno: “Rompecabezas de alimentación saludable” (una por alumno)
- Hoja de actividades del alumno: “Mi plato” (una por alumno)
- Hoja de actividades del alumno: “¿Cuál es la cantidad adecuada?” (una por alumno)
- 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, incluidos crayolas, marcadores, tijeras, lápices de colores y papel blanco o cartulina
- Una copia del cuento de “Ricitos de Oro y los tres osos”. Si el cuento no está disponible, usa una opción similar.

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. Los alumnos aprenden que las distintas decisiones que toman sobre lo que comen y beben pueden encajar como las piezas de un rompecabezas, lo que conduce a lo que se llama un patrón de alimentación saludable. Sabemos que la nutrición y la salud están estrechamente relacionadas, y hay pruebas que demuestran que los patrones de alimentación saludable se asocian a resultados positivos para la salud. Afortunadamente, podemos elegir entre muchas opciones que promueven patrones de alimentación saludable.

A fin de evitar confusión entre los patrones que aprenden los alumnos en matemáticas, se presenta a los alumnos el concepto de un patrón de alimentación saludable, al principio, como un rompecabezas, compuesto por opciones nutricionales, que sirven como las piezas que ayudan a armar el rompecabezas. Esta lección se centra en las piezas del rompecabezas sobre el equilibrio, la variedad y el tamaño de las porciones. El **equilibrio** consiste en asegurarse de que nuestra dieta incluya alimentos de todos los grupos alimenticios. Ya que no hay un alimento único que nos proporcione todos los nutrientes que necesitamos, la **variedad** consiste en elegir distintos alimentos de cada grupo. El **tamaño de las porciones** recomendado es la cantidad que se recomienda consumir de cada grupo alimenticio al día.

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. Podría usted tener que dedicar tiempo a repasar los grupos alimenticios para los alumnos cuyos conocimientos sean limitados. Además de los grupos de alimentos, los alumnos también aprenderán sobre el tamaño de las porciones que se recomienda consumir en relación con esos grupos alimenticios. Como recordatorio:

- **Granos:** son los alimentos hechos de trigo, arroz, avena, maizena®, cebada u otros granos de cereales. Algunos ejemplos de granos son el pan, las pastas, la avena, los cereales para el desayuno, tortillas y sémola de maíz. Se recomienda que los niños de 4 a 8 años coman 142 gramos 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 4 a 8 años es de 1½ 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 4 a 8 años es de 1 a 1½ 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 4 a 8 años es de 2½ tazas al día.
- Proteína: proviene de la carne, el pollo, el pavo, el pescado, los huevos, las nueces, las semillas, los guisantes (chícharos) 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 4 a 8 años es de 114 gramos al día.
- Aceites: no son un grupo oficial de alimentos, pero es importante consumir cierta cantidad de aceites 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. En la lección, se indica al maestro que lea en voz alta el cuento de *Ricitos de Oro y los tres osos*, como muestra de un cuento ilustrado que habla de porciones. Si el cuento no está disponible, usar una opción similar.

Nota: Como siempre, es aconsejable ser sensible a la situación única de cada alumno individual, 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, de las personas que los cuidan y de lo que esté disponible en el hogar y en la escuela. La actividad “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: Rompecabezas de las bases

1. Diga a los alumnos que en esta ocasión hablarán de rompecabezas. Pregunte: “¿Quiénes han armado rompecabezas?” y “¿Qué tipo de rompecabezas han sido?”. Pida a voluntarios

que expliquen lo que es un rompecabezas. El maestro podría tener un rompecabezas de muestra al frente del salón de clases. Ayude a los alumnos a comprender que los rompecabezas están hechos de piezas que encajan juntas para formar una imagen grande. En esta ocasión aprenderán que los alimentos que se eligen pueden ser como un rompecabezas.

2. Distribuya la hoja de actividades del alumno “Rompecabezas de alimentación saludable” y pida a los alumnos que colorean y recorten las piezas del rompecabezas. Pídales que lean las palabras que están en cada una de las piezas del rompecabezas. Luego, dígalos que armen y desarmen juntos el rompecabezas varias veces. Explique que las diferentes piezas nos ayudan a armar una imagen grande de lo que es la alimentación saludable.
3. Pídales que levanten la pieza del rompecabezas que dice “equilibrio”. Pida a voluntarios que digan lo que sepan sobre el equilibrio. El maestro(a) podría hacer una demostración de lo que es el equilibrio con una báscula, o valiéndose de los brazos o de un amigo para guardar el equilibrio al estar apoyado en una sola pierna. Pregúnteles cómo creen que se relaciona el equilibrio con los alimentos que comemos. Acepte todas las respuestas razonables.
4. Muéstrelas a los alumnos la hoja de actividades del alumno “Mi plato” y dígalos que la imagen puede darles una idea de lo que es el equilibrio en nuestras elecciones de alimentos. Señale los distintos grupos de alimentos que hay en el plato y en el vaso. Pregunte a los alumnos si saben algo acerca de los grupos alimenticios y dedique tiempo a repasarlos, si los niños no están familiarizados con los grupos. Asegúrese de que sepan que los alimentos de los distintos grupos ayudan al cuerpo de diferentes maneras. Comer alimentos de todos los grupos, se llama tener una dieta **balanceada**, y es una de las piezas del rompecabezas de alimentación saludable.
5. Pídales a los alumnos que dibujen diferentes alimentos de los distintos grupos en la hoja de actividades “Mi plato”. Cuando terminen, pregunte:
 1. ¿Qué grupos alimenticios debe haber en el plato para tener un patrón balanceado?
 2. ¿Cómo se sabe que el plato está bien balanceado?
 3. Si en el desayuno no comemos uno de los alimentos que hay en el plato, ¿qué se puede hacer para tener una dieta balanceada en la siguiente comida o refrigerio?
6. Si los alumnos necesitan más ayuda para reforzar el concepto de equilibrio, pídale que recorten su ilustración del plato y que amontonen las piezas. Pida a distintos alumnos que se acerquen y elijan al azar cinco trozos de papel, que determinen qué grupos de alimentos

eligieron y cuáles tendrían que agregar para tener una dieta balanceada de todos los grupos alimenticios.

- Después, pídale que levanten la pieza del rompecabezas de alimentación saludable que dice “variedad”. Pregúntele si alguna vez han escuchado la palabra “variedad”. Si es así, ¿qué creen que significa? Explique que la variedad consiste en “una gran cantidad de cosas de un mismo grupo”. El maestro(a) puede reforzar el concepto mostrando los distintos tipos de crayolas en una caja, la variedad de loncheras que tengan los alumnos o incluso la variedad de libros que haya en el salón.
- Pregunte a los alumnos de qué manera creen que hay variedad en los alimentos que comemos. Explique que la variedad, en este caso, significa comer distintos alimentos de todos los grupos. Para ilustrar la variedad que hay en cada grupo alimenticio, divida a los alumnos en equipos y elija un grupo alimenticio, como el de frutas o verduras. Pida a cada equipo que haga una lista en cinco minutos de todos los alimentos que se le ocurran de ese grupo. Aliéntelos a pensar en alimentos de diversos colores que haya en ese grupo alimenticio.
- Si los alumnos necesitan mayor dificultad o refuerzo adicional, ¡invite a los grupos a competir en el Ejercicio de variedad de grupos de alimenticios! Para empezar con el ejercicio, comience con el grupo alimenticio en el que ya pensaron los alumnos. Pida a cada grupo de alumnos que nombre un alimento de ese grupo en su lista. Sin embargo, no pueden nombrar alimentos que ya se hayan mencionado. Cuente las marcas para saber cuántos alimentos se mencionan. Si su lista está en blanco o si repiten un alimento que ya se mencionó, ese equipo queda eliminado. Solamente podrán nombrar alimentos que tengan en su lista. Continúe el juego hasta que solo quede un grupo de alumnos. Repita el juego con cada grupo alimenticio. El grupo de alumnos que gane más alimentos individuales en cada grupo alimenticio será nombrado campeón del Ejercicio de variedad de grupos de alimentos.
- Pregunte a los alumnos por qué creen que es importante la variedad en la dieta. Explique que los distintos alimentos ayudan al cuerpo de diferentes maneras. No hay un alimento único que por sí solo nos proporcione todo lo que necesitamos para estar saludables. Por eso es muy importante comer una variedad de alimentos.

Sesión 2: ¿Cuánto debemos comer?

- Lea en voz alta el cuento de “Ricitos de Oro y los tres osos” o una versión adaptada del mismo. Pida a los alumnos que hagan una lista de lo que Ricitos de Oro decide comer en el cuento. Muestre o haga un dibujo de los tres tazones (grande, mediano y pequeño). Recuérdeles que Ricitos de Oro no quería comer ni demasiado ni muy poco. ¡El tamaño

de su porción era el adecuado para ella! Explique que la cantidad adecuada de comida que una persona necesita comer todos los días se llama el tamaño de la porción. Esa cantidad adecuada se basa en cosas como la edad o incluso si somos hombre o mujer.

2. Pídales a los alumnos que levanten la pieza del rompecabezas de alimentación saludable que dice “tamaño de la porción”. Explique que comer porciones del tamaño recomendado de cada grupo de alimentos es otra parte del rompecabezas de alimentación saludable.
3. Pida a los alumnos que nombren los grupos de alimentos sobre los que aprendieron al principio de la lección. Distribuya la hoja de actividades del alumno “¿Cuál es la cantidad adecuada?”. Tenga listos tazones, cucharas y tazas de medir. Si es posible, tenga alimentos reales de cada grupo, para que los alumnos los puedan medir. Repasen el tamaño correcto de las porciones de cada grupo alimenticio que se encuentra en la hoja. Además de la medida real, señale el objeto común que sirve para que los alumnos comparen las medidas con algo con lo que estén familiarizados. Luego, pídale que se acerquen y muestren cuál sería el tamaño de la porción si se usan utensilios para medir. Permita que todos tengan la oportunidad de medir alimentos de, al menos, un grupo.
4. Pregunte a los alumnos: “¿Por qué es importante saber cuál es el tamaño que se recomienda de las porciones de cada grupo alimenticio?”. Explique que, al igual que Ricitos de Oro, lo ideal no es comer ni demasiado ni muy poco de un grupo de alimentos. Saber el tamaño que se recomienda de las porciones nos sirve para comer la cantidad adecuada.
5. Recuerde a los alumnos que las piezas del rompecabezas encajan juntas para formar una imagen grande. Pídales que saquen las tres piezas del rompecabezas (equilibrio, variedad y tamaño de la porción). Explique que colocar esas piezas juntas nos ayuda a formar una imagen más grande que se llama “patrón de alimentación saludable”. Cuando se toman esas decisiones por un tiempo prolongado, es como un patrón que se repite una y otra vez, pero en vez de ser un patrón como A, A, B, A, es un patrón de alimentación saludable!
6. Como actividad final, ¡pida a los alumnos que elaboren su propio rompecabezas! Pídales que ilustren algo que pudiera representar un patrón de alimentación saludable. El maestro (a) podría repasar lo que aprendieron sobre el equilibrio, la variedad y el tamaño de las porciones. Después de que los alumnos terminen los dibujos, dígales que los recorten en 5 a 8 piezas de rompecabezas y que reten a un compañero a armarlo. Invite a cada grupo de dos niños a mostrar sus rompecabezas a la clase y a explicar cómo se relacionan con los patrones de alimentación saludable.

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

Probar nuevos alimentos podría ser una manera divertida de dar variedad a nuestra dieta. Pregunte a los alumnos si recuerdan el nombre del último alimento nuevo que hayan probado. ¿A qué grupo o grupos pertenece? Pídales que se imaginen cómo sería probar un nuevo alimento de cada grupo. ¿Qué alimento o bebida les gustaría probar? ¿Cómo podrían pedir a sus padres, a las personas que los cuidan o a los empleados de la cafetería de la escuela que les ayuden a probar al menos uno de esos alimentos?

Conexiones con la familia:

Invite a los alumnos a que muestren sus rompecabezas de alimentación saludable a sus familias. Díales que durante la cena podrían pensar, junto con sus padres, en los grupos a los que pertenecen los alimentos que tengan en el plato. ¿Cuántos grupos de alimentos están representados? ¿Hay una variedad de alimentos de algunos grupos? ¿Hay en el plato cantidades mayores o menores de las que se recomiendan?

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 alimenticios, o pídales 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 fijarse metas para mejorar su salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.
- Los alumnos reconocerán el “equilibrio para una buena salud” de una buena nutrición combinada con actividad física.

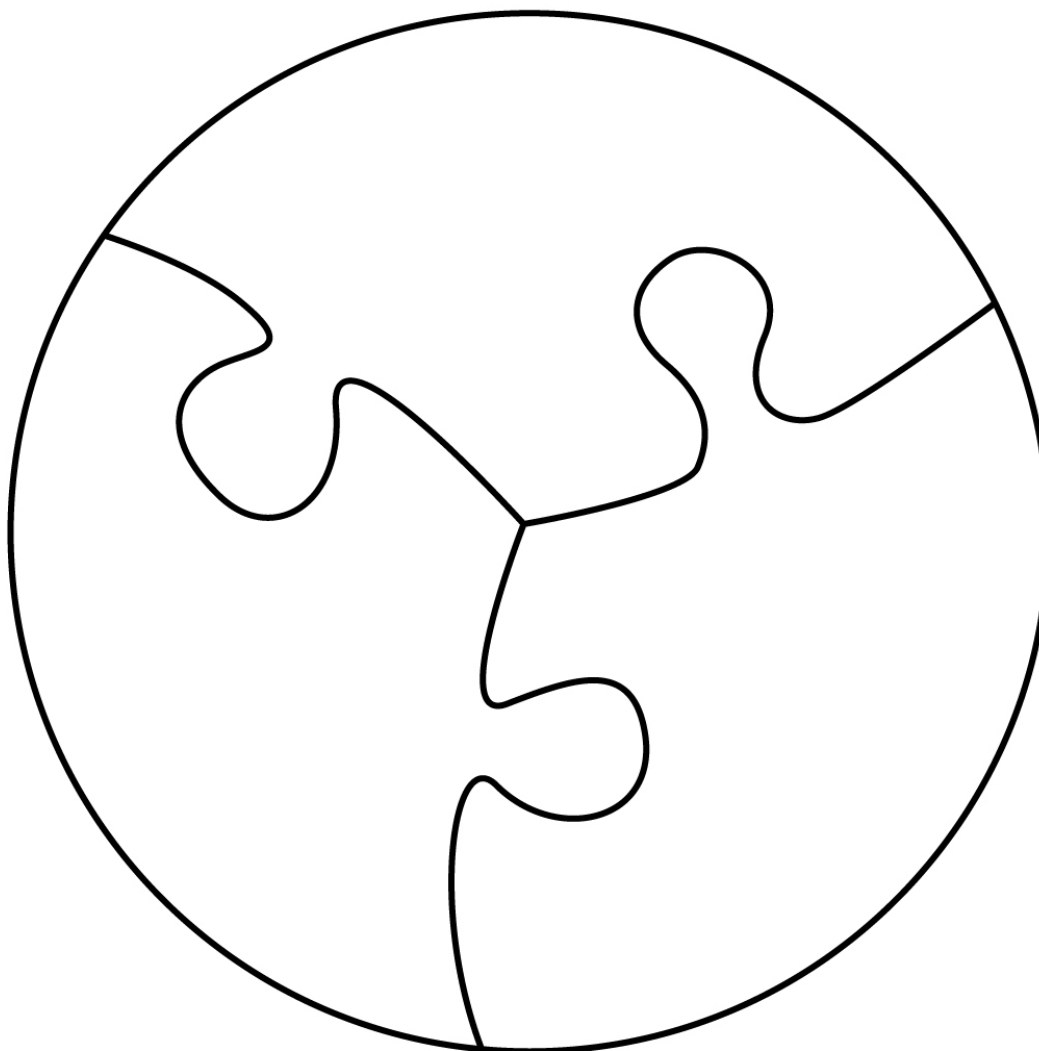
Normas generales con una base común

- Participar en conversaciones de colaboración con varios compañeros y adultos sobre temas y textos de su nivel de grado, 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.
- Agregar dibujos u otras imágenes visuales, si corresponde, de las descripciones para aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
- Con la guía y el apoyo de adultos, recordar información de experiencias anteriores, o recabar información de las fuentes que se proporcionan, para responder una pregunta.
- Establecer la diferencia entre la información que brindan las imágenes 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.

Normas estatales con una base común para el estudio de las matemáticas

- Clasificar objetos y contar el número de objetos en cada categoría
- Representar e interpretar información
- Medir y calcular longitudes en unidades estándar.







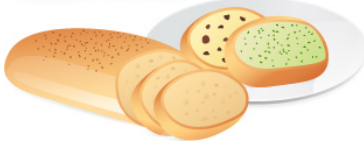


Fuente: SHAPE America (Asociación de Educadores sobre salud y actividades físicas):





Hoja de actividades del alumno: ¿Cuál es la cantidad adecuada?

1. Observa los grupos alimenticios a continuación y en las cantidades que debes comer de cada uno.
2. Luego, mide las cantidades con los utensilios para medir.

Grupos de alimentos	Cantidad diaria que se recomienda para niños de 4 a 8 años	Parece que...
Productos lácteos 	2 ½ tazas	1 taza 
Frutas 	1 - 1 ½ tazas	½ taza 
Verduras 	1 ½ tazas	1 taza 
Granos 	5 onzas	1 onza 
Proteínas 	5 onzas	3 onzas 