

JORNADAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CUADERNILLO PARA DOCENTES DE QUINTO GRADO



Murphy, Marcela

Jornadas sobre Alimentación Saludable : cuadernillo docentes / Marcela Murphy ; Mariela López ; coordinación general de Mónica Demaría ... [et al.]. - 1a ed . - General San Martín : Instituto Nacional de Tecnología Industrial - INTI, 2021.

12 p. ; 30 x 21 cm.

ISBN 978-950-532-466-8

1. Alimentos Saludables. I. Demaría, Mónica, coord. II. Título.

CDD 641.5637

Edición y diagramación

Gerencia Operativa de Relaciones Institucionales y Comunicación

Esta publicación no podrá ser reproducida o transmitida en forma alguna por ningún medio sin permiso previo del Instituto Nacional de Tecnología Industrial.

Hecho el depósito que establece la ley 11.723. Derechos reservados.

Cuadernillo para docentes de 5to grado

JORNADAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Introducción

La Argentina, así como también el resto del mundo, ha empezado a preocuparse por el aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en los últimos años.

Actualmente como consecuencia de la globalización, el sedentarismo, los cambios sociales y culturales se observan modificaciones en los patrones alimentarios. El acto de comer es un hecho cultural que debemos construir para el cuidado de la salud.

Hoy la publicidad influye desde edades tempranas colaborando con esos cambios culturales. La oferta de productos concentrados en nutrientes críticos, como ser sodio, grasas, azúcar y calorías están dando como resultado que 7 de cada 10 adultos tiene exceso de peso y 4 de cada 10 niños, niñas tienen malnutrición

Si logran incorporar hábitos saludables a edades tempranas, podrán adquirir buenas conductas que les permitirán realizar acertadas elecciones contribuyendo a la prevención de enfermedades no sólo relacionadas con los excesos (obesidad o sobrepeso), sino también con los déficits (desnutrición, anemia). Estas conductas saludables adquiridas contribuirán a la mejora de la salud de los niños y niñas y de su entorno.

La Educación Alimentaria, la promoción de la actividad física y el fomento de la curiosidad y motivación en dicho aprendizaje, son las herramientas claves para construir hábitos saludables en toda la población y en cualquier ambiente, sobre todo en el hogar y en las escuelas.

Temáticas a trabajar en el aula de acuerdo al cuadernillo para alumnos:

I- ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Temáticas a desarrollar: alimentación, nutrición, alimento, nutrientes (macro y micronutrientes), las cuatro comidas, la variedad de colores en el plato y la importancia del desayuno.

Se recomienda tener en cuenta estas sugerencias al abordar los siguientes temas:

- **Las “Cuatro comidas”:** Colaborar en incorporar este concepto en los chicos y chicas es importante ya que según datos de diferentes encuestas, los niños y niñas entre 5 y 12 años “picotean” alimentos entre las comidas principales (hábito que puede asociarse al incremento de la ingesta calórica). Las galletitas dulces y saladas están entre sus primeras elecciones.
- **La variedad de colores en el plato:** este concepto es muy importante trabajarlo. La incorporación de un plato colorido nos asegura tener la mayor proporción de nutrientes variados. Para ello, trabajar sobre frutas y hortalizas de estación, lácteos sin azúcares agregados y variedad de legumbres.

Conocer otros cereales o harinas integrales (trabajando fuertemente en modificar en lo posible, el concepto errado que “los cereales son los copos del desayuno”, que muchas veces sólo son harinas blancas con azúcares agregados)

La presentación de vegetales para estimular la curiosidad y

animarlos a conocer nuevos sabores, teniendo presentes los conceptos de regionalidad y estacionalidad que nos aseguran el mejor precio y calidad.

- **La importancia del desayuno:** Se puede trabajar el significado literal de la palabra DES-AYUNO (romper con el ayuno), y su importancia para el comienzo de las actividades diarias. Que los niños comprendan que para poder jugar, estar fuertes y poder aprender en clase, necesitamos incorporar alimentos para que nuestro cerebro y músculos funcionen mejor. Además, se sugiere resaltar en los niños y niñas que inviten a sus familias (padre, madre, hermanos, otro familiar) a desayunar y dedicar un tiempo de intercambio y diálogo. Tener en cuenta en este punto que muchas veces los adultos vivimos apresurados y somos nosotros quienes no instauramos ese hábito.

Para profundizar estos conceptos ver bibliografía (1).

Experiencias de aprendizaje

- Realizar a través de actividades lúdicas, según las edades, un diagnóstico respecto a conocimientos reales de frutas y verduras por partes de niños y niñas nos dará oportunidad de planificar actividades que estimulen su consumo.
- Pensar entre todos qué alimentos podrían formar parte de desayunos, almuerzos, meriendas o cenas (para ello los chicos y las chicas deben haber tenido la lectura correspondiente a este tema, contenida en el cuadernillo para alumnos). Se puede también invitar a los alumnos y alumnas a que junto con sus padres en sus casas, elaboren recetas con alimentos saludables y las compartan al día siguiente con sus compañeros y compañeras.
- Lista de compras. Cada niño y niña puede elaborar una lista hipotética de compras que realizaría para las cuatro comidas de un día. Pueden escribir dos listas, una antes de trabajar los contenidos teóricos sobre las cuatro comidas propuestos en el cuadernillo para alumnos y la otra lista, después de enseñar este contenido. Luego comparan los alimentos elegidos.

Nuestros alumnos y alumnas recuerdan aquello que está relacionado con sus vidas.

Los contenidos y el material a trabajar con los alumnos deben ser relevantes para ellos, de manera que permita asociar los contenidos con hechos que estén relacionados con su vida diaria. De allí la importancia, por ejemplo, de que los docentes motiven a sus alumnos a compartir en el aula, experiencias propias de su hogar (¿qué desayunan?, ¿con quién?, ¿qué actividades físicas realizaron el fin de semana?, etc.). Esto les permitirá hacer conexiones, incluso a nivel emocional, con sus conocimientos previos. Para poder incorporar la nueva información, ésta debe trasladarse desde los depósitos de memoria de ultra corto plazo a los depósitos de largo plazo. Sin una profunda sensación de interés o de conexión emocional con los contenidos, estos pueden ser fácilmente olvidados. Recordar: El sistema emocional es un aliado del aprendizaje. Hoy se sabe que las emociones no contribuyen al aprendizaje, sino que son parte del mismo.

II-GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) constituyen un recurso importante para hacer Educación Alimentaria y Nutricional, a través de la cual es posible promover estilos de vida saludables. El objetivo principal de las mismas es alentar el consumo de alimentos variados, corregir los hábitos alimentarios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud.

Las GAPA se acompañan de una gráfica: “la Gráfica de la Alimentación Diaria”, que ha sido diseñada para reflejar el consumo de una amplia variedad de alimentos, la inclusión de alimentos de todos los grupos a lo largo del día, el consumo de una proporción adecuada de cada grupo y la elección de agua potable para beber y preparar los alimentos. Se trata de recomendaciones generales, traducida en 10 mensajes, diseñados específicamente, para personas sanas y mayores de dos años.

En el año 2016 las GAPA, fueron actualizadas y se publicó un manual metodológico que se encuentra disponible en la bibliografía (2).

Es un recurso útil a ser empleado y adaptado a las características y necesidades propias de cada población. Disponible en bibliografía (3).

¡Convocamos a los docentes a utilizar este manual de multiplicadores con los alumnos!

III-ACTIVIDAD FÍSICA E HIDRATACIÓN

Hidratación

Los cambios culturales y el valor social que se les atribuye a algunos productos de consumo han producido que se reemplace el agua de consumo por las bebidas azucaradas.

¿Esto es positivo?, la respuesta es NO.

Debemos recordar que niños y niñas no deben consumir alimentos con edulcorantes artificiales y que muchas gaseosas contienen cafeína que tampoco es apta para ellos.

Volver a aprender, conocer y reconocer el sabor del agua potable, que no necesariamente tiene que ser embotellada, en recipientes que además contaminan nuestro planeta. Promover el consumo de agua potable.

El agua es la bebida más saludable porque:

- No tiene azúcar ni edulcorante
- No tiene cafeína, colorantes, conservantes ni resaltadores del sabor como tienen otras bebidas.

Experiencias de aprendizaje

- Potabilización del agua. Lo que se tiene que tener en cuenta primero es que el agua dulce sea segura para consumo humano cuando es potable.

Se puede enseñar a los chicos de qué manera potabilizar el agua en caso de no contar con agua segura para consumo:

- Hervir el agua durante por lo menos un minuto.

- Agregar 2 o 3 gotas de lavandina (hipoclorito de sodio) por litro y dejar reposar 20 minutos antes de consumir.
- En el caso de utilizar pastillas potabilizadoras, se deben seguir las instrucciones del fabricante. Ver bibliografía (4).

- Preparar en el aula diferentes tipos de bebidas saborizadas naturales a base de agua como, por ejemplo: Agua con hojitas de menta, con cáscara de limón o naranja. Una variante de esta actividad es preparar jugos con diferentes frutas de estación. Y promover que cada alumno y alumna traiga su botella reutilizable de agua fresca para los recreos.

El objetivo de esta actividad es que los niños y niñas conozcan que existen alternativas más saludables a las bebidas azucaradas que acostumbra a consumir durante el día.

Actividad física

El PROSANE, Programa Nacional de Salud Escolar, fue una evaluación llevada a cabo entre el año 2008 y 2013, a 180.000 Niños/as de entre 5 y 13 años en 23.000 escuelas públicas de todo el país. Ver bibliografía (5).

Los datos demuestran que 4 de cada 10 niños/as presentan sobrepeso u obesidad.

Realizar actividad física y moverse más es la respuesta a estas problemáticas.

La actividad física no sólo se refiere al deporte como disciplina, sino que refiere al movimiento del cuerpo en cualquier momento del día: bailar, jugar, caminar, jugar en el recreo, etc. ¡Moverse es gratis!

En la bibliografía (6) se citan las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS.

Es importante tener en cuenta la inclusión del movimiento en la planificación de las actividades en clase para los niños y niñas. Cualquier actividad que demande moverse colabora con un estilo de vida más saludable y beneficia el aprendizaje en el aula.

Experiencia de aprendizaje:

Planificar en el aula cuál va a ser la actividad del fin de semana que los haga moverse más. La semana siguiente se puede compartir en clase lo que los niños y niñas realizaron. Ejemplos: andar en bici, jugar en una plaza o parque, acompañar a los padres al supermercado caminando, caminar con la mascota, etc.

El aprendizaje hace más impacto cuando el cuerpo en movimiento es parte del mismo.

En la bibliografía (7) encontrarán más material para trabajar estas temáticas.

Estimular el ejercicio físico en el aula contribuye en la disminución del riesgo de obesidad infantil, mejora la salud y bienestar físico y emocional de los alumnos.

Estar sentado por largos períodos hace que la sangre se acumule en los miembros inferiores, lo que implica un menor flujo sanguíneo cerebral. El ejercicio alivia esta reducción sanguínea al aumentar la frecuencia cardíaca y su fuerza de contracción muscular. Lograr que llegue más oxígeno fresco al cerebro generará un estado de aprendizaje más efectivo. Además, resulta excelente para reducir el estrés.

El movimiento logra que el proceso de aprendizaje sea más eficiente porque mejora la atención y la motivación. Estimula a que las neuronas se conecten entre sí, lo cual es la base neurobiológica del aprendizaje, incrementando la función cognitiva y la memoria.

La incorporación del movimiento en el aula no debe modificar la forma en que los docentes enseñan, sino complementarlo. Por ejemplo, pedirles a los chicos que se paren y den diez saltos es una forma rápida de darle a sus cerebros una ráfaga de oxígeno fresco mientras lo re-focaliza para que continúen aprendiendo. El cerebro presta atención al movimiento y desplazarse o moverse con un propósito mantiene la atención y focaliza al alumno. Además, fomentar el movimiento, constituye una de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El cerebro opera sobre las experiencias concretas, pocas cosas son más concretas que utilizar el movimiento para aprender o repasar un concepto. Además, otorga tiempo para el procesamiento del contenido académico.

SUGERENCIAS PARA LA CREACIÓN DE UN AULA CURIOSA Y FELIZ PARA EL ABORDAJE DE LOS CONTENIDOS¹

De manera natural, todos los seres humanos somos curiosos, y resulta importante mantener despierta la curiosidad de nuestros niños y niñas como fuerza que impulsa hacia el desarrollo cognitivo y la adquisición de conocimientos.

- Los humanos y los animales buscan en forma refleja la novedad.
- Los niños y niñas tienen un deseo insaciable de explorar, conocer, comprender y controlar sus mundos.
- Los cerebros de los niños y niñas están optimizados para aprender de la exploración y de la experimentación, no para escuchar pasivamente a sus docentes.

De esta forma, los niños y niñas logran una atención natural y sin esfuerzos posibilitando que se involucren de forma completa en la clase. El tiempo atencional de los niños es su edad en minutos. Es decir, que en un buen día, un niño o niña de 10 años puede prestarle 10 minutos de atención a un estímulo en particular. Todo el tiempo se presta atención, si no es al docente es a otro estímulo, siendo necesario propiciar actividades que vuelvan a focalizar la atención del niño.

¹ Para la información contenida en este apartado, se han tomado como referencia diversos materiales académicos facilitados por Asociación Educar para el Desarrollo Humano en su página web (link disponible en bibliografía (8)).

A la hora de enseñar, es muy importante generar un ambiente en donde los niños y niñas se sientan a gusto, felices, sin estrés y con ganas de aprender, más aún si se trata de nuevos contenidos. La región del cerebro involucrada, entre otras cosas, en la comprensión, en la planificación y resolución de problemas (corteza prefrontal) disminuye su actividad cuando un individuo tiene un estado emocional negativo.

El clima emocional se encuentra relacionado con la capacidad de aprender nueva información.

Por lo tanto, el clima emocional del aula juega un rol importantísimo en la capacidad de los alumnos para incorporar nuevos conocimientos.

El estado emocional de los niños y niñas en el aula depende no sólo del aula en sí misma, sino también del estado emocional del docente: las emociones son contagiosas.

Entonces, ¿de qué forma creamos en un ambiente para mejorar el estado emocional del aula? Utilizando anzuelos emocionales:

- **Humor:** por ello es importante que el docente se encuentre alegre y con entusiasmo durante la clase.
- **Música:** si se encuentra relacionada con el tema de la clase, mucho mejor.
- **Movimiento:** el cerebro y el cuerpo no son entidades separadas, los movimientos ayudan, entre otras cosas, a preparar el cerebro para el aprendizaje.

Solicitarles a los alumnos que colaboren en la decoración del aula e incluso brindarles la oportunidad de ser docentes de sus compañeros, también colabora con el sentimiento de pertenencia, seguridad, estimula su autoestima y redundan en mayor felicidad.

Otorgar tiempo para que los niños y niñas puedan expresarse con sus palabras y generar sus propias reflexiones sobre los contenidos.

Reflexionar consiste en pensar acerca de la información enseñada. Cuando aprendemos, nuestro cerebro manipula la nueva información en una memoria de corto plazo, llamada memoria de trabajo. El tiempo de reflexión les permite a los alumnos y alumnas conectar la nueva información con la vieja contenida en la memoria de largo plazo. La reflexión se produce en la corteza pre-frontal, el área ejecutiva responsable de la memoria de trabajo. Mientras la información aún está en la memoria de trabajo, el alumno o alumna debe tener la oportunidad de ponerla en sus propias palabras.

Recordamos mucho mejor lo que nosotros hemos producido: si los niños y las niñas pueden generar su propia explicación del concepto será el

momento de poner la información en su memoria a largo plazo. El material autogenerado es mejor recordado.

Toda la información sensorial contribuye al aprendizaje.

Nada hay en el intelecto que no haya pasado antes por los sentidos (Aristóteles) y los niños y niñas utilizan continuamente sus sentidos para explorar el mundo y, gracias a ellos, son capaces de comprender y aprender sobre todo lo que les rodea. La vista, el oído, el tacto, el olfato, el gusto y el sentido kinestésico (movimiento corporal) contribuyen al aprendizaje. Cuantos más sentidos utilicemos más probable será que la información sea aprendida y depositada.

Lo que pensamos tiene una respuesta física y lo que comemos, tomamos y hacemos (o no), un efecto directo en nuestro cerebro.

BIBLIOGRAFÍA

Material sugerido para lectura del docente:

1. **MANUAL PARA DOCENTES: HÁBITOS SALUDABLES HACIA UN ABORDAJE INTEGRAL**
www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes_-_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf
2. **GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA**
bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina
3. **MANUAL PARA LA APLICACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA**
bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-manual-de-aplicacion
4. **HIDRATACIÓN ADECUADA Y CONSUMO DE AGUA SEGURA**
www.assal.gov.ar/saludableyseguro/02/agua-segura.html
www.argentina.gob.ar/alimentarsaberes/limpiaryguardar/potabilizaragua
5. **PROGRAMA NACIONAL DE SALUD ESCOLAR**
<https://www.argentina.gob.ar/salud/dinamia/saludescolar>
6. **RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD**
<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
7. **FUNDACIÓN EDUCACIONAL**
<https://educacional.org.ar/actividades/herramientas-didacticas/>
8. **ASOCIACIÓN EDUCAR**
www.asociacioneducar.com

Material de divulgación, perteneciente a las “JORNADAS INTENSIVAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE” | Rafaela octubre 2021

Comité Organizador y Coordinación General:

- INTI-Gerencia Operativa de Metrología y Calidad - DTMQ - Rafaela y Sociedad Rural de Rafaela

Comité Técnico Académico:

- INTI-Gerencia Operativa de Servicios Industriales - Dpto. Tecnología de Producto - Sector Nutrición (Bs. As.)
- SRR
- Municipalidad de Rafaela
- UCES-Sede Rafaela | Lic. en Nutrición
- Ministerio de educación de Santa Fe-Región III Declara de Interés Educativo Resolución 1842-28 Octubre 2016

Con la participación especial de: ILOLAY

Gerencia de Metrología y Calidad
Subgerencia de Metrología Científica e Industrial
DTMQ - Rafaela

Teléfono: (54 03492) 440 607
Correo: lacteosraf@inti.gov.ar
Ruta Nacional 34 km 227,6
CP 2300, Rafaela
Prov. de Santa Fe, República Argentina

Organizan



Acompañan



Colaboran:



Participación Especial



Esta actividad ha sido declarada
de interés educativo por el Ministerio
de Educación de la provincia de Santa Fe.
1842, octubre de 2016

ISBN 978-950-532-466-8



Gerencia de Metrología y Calidad
DTMQ - Rafaela

www.inti.gov.ar

consultas@inti.gov.ar

0800 444 4004

