



JORNADAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Cuadernillo para docentes de 5to grado

CUADERNILLO PARA DOCENTES DE 5TO GRADO

Jornadas sobre alimentación saludable

Murphy, Marcela

Jornadas sobre Alimentación Saludable : cuadernillo para docentes 5° grado / Marcela Murphy ; Mariela López ; Guadalupe Roldán ; coordinación general de Mónica Demaría ... [et al.]. - 1a ed. - San Martín : Instituto Nacional de Tecnología Industrial - INTI, 2017.

16 p. ; 30 x 21 cm.

ISBN 978-950-532-343-2

1. Alimentos Saludables. 2. Guía del Docente. I. López, Marcela. II. Roldán, Guadalupe. III. Demaría, Mónica, coord. IV. Título. CDD 371.1

Edición y diagramación

Dirección de Comunicación del INTI
Áreas de Publicaciones y Diseño Gráfico y Multimedia

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.

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. Las causas más frecuentes son las modificaciones en la alimentación, con el aumento del consumo de alimentos poco saludables y el sedentarismo. El exceso de peso y las enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas con la alimentación, como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, no son sólo un problema de la población adulta sino que también afectan a los niños.

Si los niños logran incorporar hábitos saludables a edades tempranas, podrán adquirir buenas conductas que les permitirán realizar buenas 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 contribuyen a la mejora de la salud de los niños 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 micro-nutrientes), las cuatro comidas y la importancia del desayuno.

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

- **Las "Cuatro comidas"**: Introducir este concepto en los chicos es importante ya que según datos de diferentes encuestas, los niños 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 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 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

- Socializar entre los compañeros quiénes desayunan y quiénes no y los motivos es una actividad que puede servirles a los chicos para tomar conciencia y comprender el concepto del desayuno.
- Pensar entre todos qué alimentos podrían formar parte de desayunos, almuerzos, meriendas o cenas (para ello los chicos deben haber tenido la lectura correspondiente a este tema, contenida en el cuadernillo para alumnos). Se puede también invitar a los alumnos a que junto con sus padres en sus casas, elaboren recetas con alimentos saludables y las compartan al día siguiente con sus compañeros.
- Lista de compras. Cada niño 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 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, traducidas en 10 mensajes, diseñados específicamente, para personas sanas y mayores de dos años de edad.

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

Para trabajar esta temática, aconsejamos hacer hincapié en que existen encuestas en nuestro país que nos dicen que el consumo de gaseosas y bebidas azucaradas (aguas saborizadas, jugos concentrados, jugos de sobre o cartón) por parte de los niños es muy elevado. El alto consumo de azúcares simples, como lo es el azúcar de estas bebidas, proporciona un mayor riesgo de caries y aumento de peso en los niños. El agua es la bebida más saludable porque:

- No tiene calorías
- 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 tipo 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.

El objetivo de esta actividad es que los niños conozcan que existen alternativas más saludables a las bebidas azucaradas que acostumbran 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 2006.

Es importante tener en cuenta la inclusión del movimiento en la planificación de las actividades en clase para los niños. 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 realizaron. Ejemplos: andar en bici, jugar en una plaza o parque, acompañar a los padres al supermercado caminando, caminar con la mascota, etc. En la bibliografía (7 y 8) encontrarán más material para trabajar estas temáticas.

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

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 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 tienen un deseo insaciable de explorar, conocer, comprender y controlar sus mundos.
- Los cerebros de los niños están optimizados para aprender de la exploración y de la experimentación, no para escuchar pasivamente a sus docentes.

De esta forma, los niños 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 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.

A la hora de enseñar, es muy importante generar un ambiente en donde los niños se sientan a gusto, felices, sin estrés y con ganas de aprender, más aún si se trata de nuevos contenidos.

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

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.

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 en el aula depende no sólo del aula en sí misma, sino también del estado emocional del docente: las emociones son contagiosas.

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 (9)).

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 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 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 debe tener la oportunidad de ponerla en sus propias palabras.

Recordamos mucho mejor lo que nosotros hemos producido: si los niños 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 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. www.buenosaires.gov.ar/sites/gcaba/files/manual_completo_final.pdf
2. www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf
3. www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-men-sajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina
4. www.msal.gov.ar/index.php/programas-y-planes/317-diarrea-del-viajero
5. www.msal.gov.ar/index.php/programas-y-planes/229-programa-de-sanidad-escolar
6. www.apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
7. www.educacional.org.ar/docentes.html
8. www.educacional.org.ar/files/actividades/12/Frutas%20y%20verduras%20para%20el%20arco%20iris%20de%20colores.pdf
9. <http://www.asociacioneducar.com/>

Material de divulgación, perteneciente a las "JORNADAS INTENSIVAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE" | Rafaela Setiembre 2017

Comité Organizador y Coordinación General:

- INTI-Lácteos (Sede Rafaela) y Sociedad Rural de Rafaela

Comité Técnico Académico:

- INTI-Lácteos | Nutrición Legislación y Salud (Bs. As.)
- SRR
- Municipalidad de Rafaela | Subsecretaría de Salud
- 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



Organizan



Acompañan



Colaboran



INSTITUTO PARA
EL DESARROLLO
SUSTENTABLE DE
RAFAELA



Agencia Santafesina
de Seguridad Alimentaria
Ministerio de Salud

Participación Especial



Esta actividad ha sido **declarada de interés educativo** por el
Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe
Resolución 1842-28 Octubre 2016



ISBN 978-950-532-343-2



9 789505 323432



Ministerio de Producción
Presidencia de la Nación