

# PROYECTO EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA.

PRIMER CICLO

Guía de Capacitación para Docentes  
de las Escuelas de Educación Básica  
TCP/DOM/3101

Santo Domingo, República Dominicana,  
Septiembre 2009



# CONTENIDOS SECUENCIADOS DEL PRIMER CICLO

|   | Página    |
|---|-----------|
| <b>Unidad I: Primer grado</b>                                   | <b>07</b> |
| Tema I: Higiene del cuerpo                                      | 08        |
| Tema II: Ambiente y salud                                       | 10        |
| Tema III: Normas básicas de nutrición                           | 12        |
| Tema IV: Seguridad personal y colectiva                         | 16        |
| <b>Unidad II: Segundo grado</b>                                 | <b>19</b> |
| Tema I: Los alimentos reponen energía y los materiales perdidos | 20        |
| Tema II: Alimentos de la comunidad                              | 22        |
| Tema III: La cadena alimentaria                                 | 24        |
| Tema IV: ¿Qué hacemos para mantenernos sanos?                   | 26        |
| <b>Unidad III: Tercer Grado</b>                                 | <b>29</b> |
| Tema I: Los Alimentos se transforman en el sistema digestivo    | 30        |
| Tema II: Sustancias necesarias para la vida                     | 32        |
| <b>Unidad IV: Cuarto Grado</b>                                  | <b>38</b> |
| Tema I: Mi cuerpo por dentro                                    | 39        |
| Tema II: El “Huerto Escolar”                                    | 44        |
| Granjas Familiares  | 48        |
| <b>Anexos</b>   | <b>51</b> |

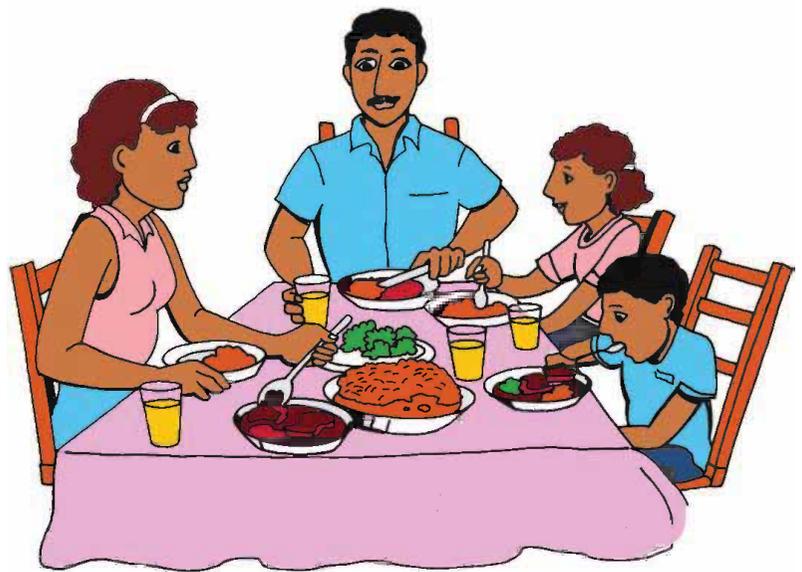
# INTRODUCCIÓN

Esta guía forma parte de los materiales didácticos del proyecto Educación Alimentaria y Nutricional en Escuelas de Educación Básica de la República Dominicana TCP/DOM/3101, realizado con el apoyo técnico y financiero de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO, la ONG Mujeres en Desarrollo Dominicanas, MUDE, la Secretaría de Estado de Educación, SEE y la Secretaría de Estado de Agricultura, SEA., como instituciones contrapartes.

El propósito es contribuir a la educación en alimentación y nutrición en la enseñanza básica de la República Dominicana, unificando los contenidos que la comunidad educativa debe conocer y aplicar para aprender a desarrollar hábitos de alimentación saludable, desde un Enfoque de Cambios de Comportamientos.

Los objetivos de cada una de las unidades contenidas en la guía son los planteados en el diseño curricular de la Secretaría de Estado de Educación, (SEE), enfocados hacia la nutrición y la seguridad alimentaria, como un refuerzo a los contenidos curriculares existentes.

El enfoque de cambios de comportamientos fomenta prácticas concretas, que sean realizadas de forma permanente, en un ambiente de aprendizaje, que solo es posible, mediante decisión personal, orientados por docentes que motiven a los/las estudiantes a tomar decisiones basadas en informaciones correctas, que explique las ventajas de adoptar hábitos saludables de alimentación tendentes a conseguir una dieta equilibrada, así como el manejo y la preparación de alimentos, tratamiento de agua y utilización de desechos y basura, tanto a nivel escolar como familiar.





Los módulos abordan temáticas relacionadas con la nutrición y la seguridad alimentaria. Se incluyen conceptos básicos sobre salud, higiene, alimentación, nutrición y seguridad alimentaria estructurados de acuerdo con el nivel y el grado de los y las estudiantes, sugerencias metodológicas para el abordaje de estos contenidos; constituyéndose de esta manera, en un plan de formación que da respuesta a necesidades del docente. Contiene actividades prácticas para el ciclo de educación básica. La realización de las mismas están orientadas a la adopción de comportamientos saludables en alimentación, nutrición y seguridad alimentaria desde la infancia.

Este módulo contiene cuatro unidades estructuradas con sus actividades prácticas, basadas en las necesidades de aprendizaje detectadas en el estudio de Conocimientos, Actitudes y Prácticas dirigido a docentes y estudiantes en el marco del proyecto.

Las unidades están estructuradas por Eje Temático, Bloque de Contenidos y Contenidos.

El cambio de comportamiento es uno de los propósitos fundamentales de esta Guía Didáctica, por lo que su objetivo es promover la incorporación de la educación en alimentación, nutrición y seguridad alimentaria en la educación básica, coherente con los contenidos del diseño curricular del Área de Ciencias de la Naturaleza.

Los materiales educativos del proyecto incluyen además de estos módulos: una guía de educación alimentaria nutricional para facilitadores comunitarios, folletos para la comunidad, rotafolios con láminas de grupos básicos de alimentos y otros contenidos de educación alimentaria y nutricional, y recetario familiar.

Se espera que esta guía se convierta en un instrumento que acompañe, colabore contigo y estimule tu capacidad de crear y reforzar respuestas a las necesidades de información que tiene tu comunidad educativa, sobre alimentación, nutrición y seguridad alimentaria. Se espera que el material se vaya enriqueciendo en la medida en que lo apliques y se registren las experiencias creativas que favorezcan un aprendizaje realmente significativo.

## COMO USAR LA GUÍA

Estos módulos están divididos en cuatro unidades. Cada uno incluye el desarrollo de los contenidos curriculares de los grados de primero a cuarto, con temas sobre los aspectos de alimentación, nutrición y seguridad alimentaria. Cada tema ha sido estructurado en unidades con sus correspondientes actividades prácticas, las cuales pueden tener una duración de uno o dos períodos de clases.

Los módulos tienen como característica principal el enfoque práctico, orientado al desarrollo y/o reforzamiento de conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la nutrición, alimentación y seguridad alimentaria.

Las actividades se presentan en forma de sugerencias, lo que significa que pueden ser enriquecidas por las y los docentes en función de su contexto educativo y de su creatividad.

## SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

- Enfatizar los contenidos relacionados con alimentación y nutrición de cada bloque de contenidos, apoyado en el enfoque constructivista.
- Recuerda que los contenidos requieren de actualización permanente y estar vinculados con los intereses y necesidades de aprendizaje de los y las estudiantes para garantizar que sea significativo y duradero.
- Se recomienda estudiar previamente las unidades y verificar la relación de las unidades y los objetivos, además seleccionar los recursos de cada actividad práctica.
- Durante el desarrollo de la clase se hará hincapié en el uso de materiales de bajo costo.
- Evalúe la unidad para conocer el progreso de los procesos de las ciencias, observación, clasificación, inferencia y socialización en los estudiantes.
- Esta evaluación debe ser sistemática, objetiva, y motivadora.

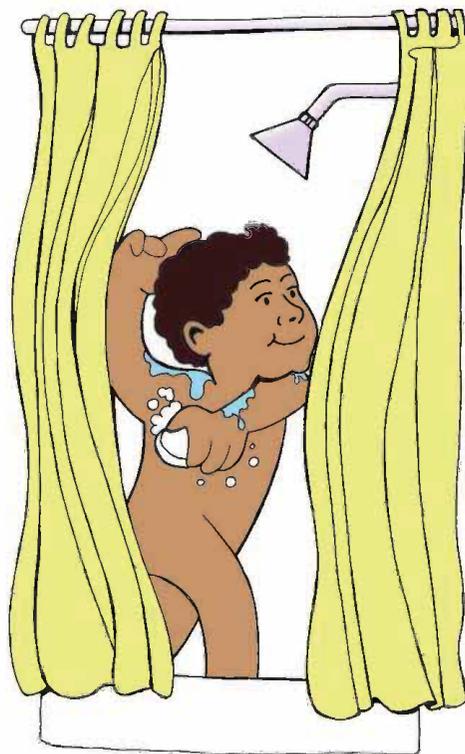
# UNIDAD I: PRIMER GRADO

## PROPÓSITOS DEL GRADO:

- Conocer y practicar buenos hábitos de higiene y de preservación de la salud, para la mejoría de la calidad de vida.
- Conocer parte de la diversidad de plantas y animales que sirve de base para la alimentación, los beneficios mutuos que proporcionan; así como la protección que debemos ofrecerle para su conservación.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Practicar hábitos de higiene para la preservación de la salud personal y del entorno.
- Conocer las normas básicas de nutrición aplicándola a su vida diaria.
- Proteger los alimentos de todo tipo de contaminación.



# TEMA I: HIGIENE DEL CUERPO

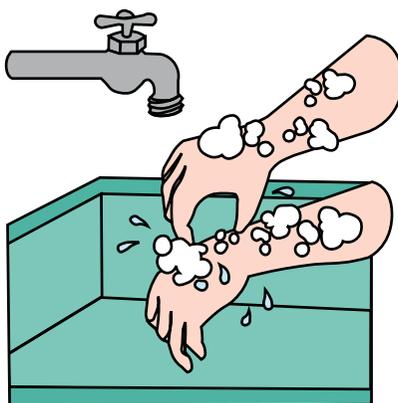
La higiene es parte importante de nuestro cuidado. La limpieza del cuerpo ayuda a conservar la salud. Las normas de higiene personal incluyen: bañarnos todos los días, cepillar los dientes, y lavarnos las manos antes y después de cada comida, y después de ir al sanitario o letrina.

Para el lavado correcto de las manos debemos seguir los siguientes pasos:

MÓJATE HASTA  
EL CODO



JABÓNESE BIEN  
LAS MANOS  
HASTA EL CODO



FROTA LAS MANOS  
ENTRE SÍ Y ENTRE  
LOS DEDOS,  
CEPILLA BIEN LA UÑAS



ENJUÁGUATE BIEN,  
DE FORMA QUE EL AGUA  
LIMPIA BAJE DESDE EL  
CODO HASTA LOS DEDOS,  
SIN DESPERRICIARLA.



SÉCATE  
CON UNA TOALLA  
O PAÑO LIMPIO.

ES MUY IMPORTANTE QUE LOS  
Y LAS ESTUDIANTES ADQUIERAN  
BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE,  
TANTO DE SU CUERPO COMO  
DEL ENTORNO.

## ACTIVIDAD 1

Introduce el tema mediante las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es importante el baño diario?
2. ¿Por qué se debe usar ropa limpia?
3. ¿Por qué debemos cepillarnos al levantarnos?
4. ¿Por qué debemos cepillarnos después de cada comida?
5. ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

---

Anota las respuestas en el pizarrón y puntualiza los mensajes básicos de higiene del cuerpo.

## ACTIVIDAD 2

1. Utilizando la lámina del tema de higiene el maestro/a solicita a los/as estudiantes a observarla.
2. Luego algunos estudiantes identifican los materiales que utilizan para su aseo personal y explican las funciones de cada uno.
3. El maestro/a distribuye hojas en blanco e invita a los/as estudiantes a dibujar algunos de los materiales observados.
4. Escribe algunas palabras en la pizarra como por ejemplo **cepillo, pasta dental, jabón, agua**, y luego pide a los/las estudiantes que las copien en sus cuaderno.
5. En plenaria hacer una relación de la palabra y la higiene personal.
6. Al final pide un aplauso para todos los estudiantes por los dibujos realizados.

---

Recursos que necesito:

- Lámina de higiene del cuerpo
- Lámina de lavado de manos
- Hojas en blanco
- Lápiz

## ACTIVIDAD 3

1. Muestre la lámina de lavado de manos, haga una demostración del lavado correcto de las manos.
2. Luego pida a varios estudiantes que repitan la acción.
3. Comente los aspectos correcto e incorrecto del lavado de las manos.

---

Recursos que necesito:

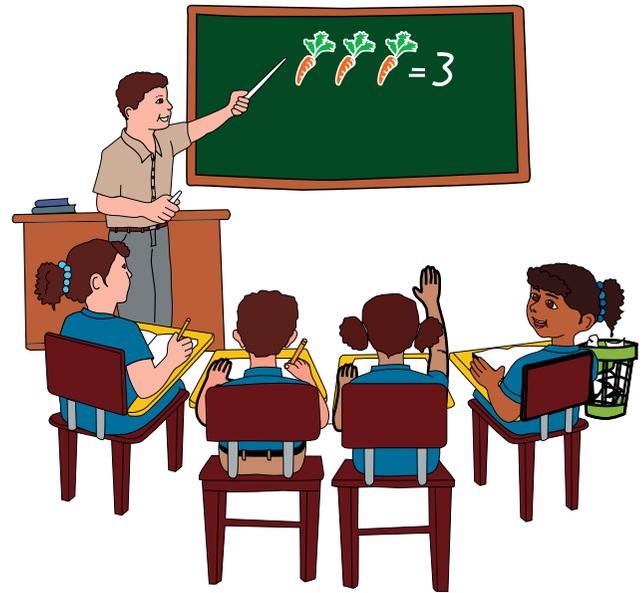
- Agua
- Jabón
- Toalla o paño limpio
- Cepillo para las uñas
- Ponchera

## TEMA II: AMBIENTE Y SALUD

La salud es un estado de completo bienestar físico mental y social y no solamente está referida a la ausencia de enfermedad. El entorno escolar limpio es importante porque nos ayuda a prevenir enfermedades.

Mantener una buena salud va a depender de los hábitos que la persona haya desarrollado de manera permanente, de la información que tenga sobre como cuidar su salud, la higiene del entorno y la responsabilidad con la que se suma sobre su cuidado.

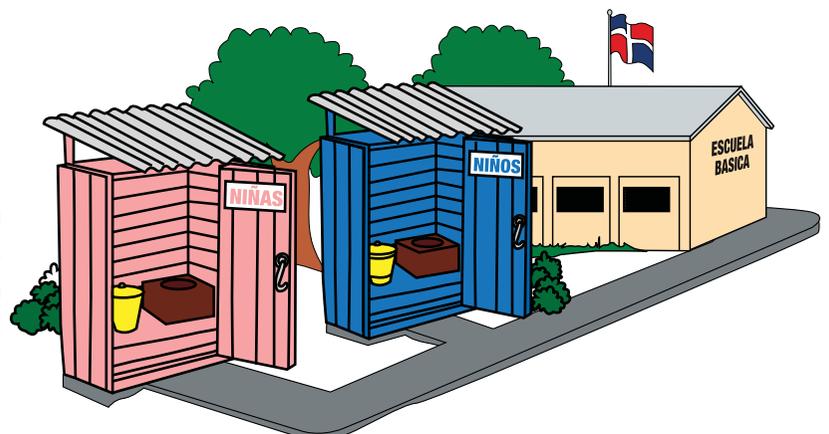
Es recomendable tomar medidas dirigidas a controlar, reducir o eliminar la contaminación para lograr una mejor calidad de vida.



Las medidas de higiene, deben incluir la limpieza del hogar, el patio y sus alrededores, evitando la acumulación de basura que pueda atraer insectos, y otros animales domésticos.

Es necesario mantener los sanitarios o letrinas limpias dotadas con zafacones plásticos y cubiertos por fundas, y mantener la cocina limpia por ser el lugar donde se preparan, sirven y se consumen los alimentos.

Los residuos sólidos y la basura de la casa y la escuela se deben colocar en fundas plásticas y luego depositarlas en tanques tapados hasta su recolección final, para de esta manera evitar que se disperse y contamine el ambiente.



## ACTIVIDAD 1

- Invite a los/las estudiantes a observar como está la limpieza de la escuela, luego oriéntelos a que dibujen lo que observaron y a crear y escribir frases alusivas a la limpieza del entorno escolar.

- Dé un aplauso a las frases más bonitas y colóquelas en el aula para promover hábitos higiénicos.

Recursos que necesito:

Crayones y hojas en blanco.

## ACTIVIDAD 2

- Oriente a sus alumnos/as a que dibujen los utensilios utilizados en la limpieza de su casa, de la escuela y de su comunidad.

- Motívelos a observar y comparar los dibujos y el uso de cada uno.



Recursos que necesito:

Hojas en blanco, lápices de colores y lápices de carbón.

## ACTIVIDAD 3

Realice preguntas a sus alumnos/as, por ejemplo:

1. ¿Cómo ayudan en la limpieza del hogar y de la escuela?

2. ¿Qué hacen con la basura?

- Permita que varios de ellos den respuestas a la misma pregunta.

- Explique la importancia de mantener hábitos de higiene, tanto en el hogar como en la escuela.

- Al final de la sesión pida a los/las estudiantes que realicen un dibujo de su casa o de su escuela limpia.

## ACTIVIDAD 4

- Forma grupos de 3 ó 4 niños/as y oriéntalos a que realicen una limpieza al salón de clases.

- Luego orienta a los/las estudiantes a que se laven las manos.

- Dispongan de una ponchera con agua limpia, jabón y una toalla o un paño limpio, para que después de terminar la limpieza se laven las manos.

- Pide que expongan su experiencia:

1. ¿Qué hicieron con la basura?

2. ¿Cuáles utensilios utilizaron?

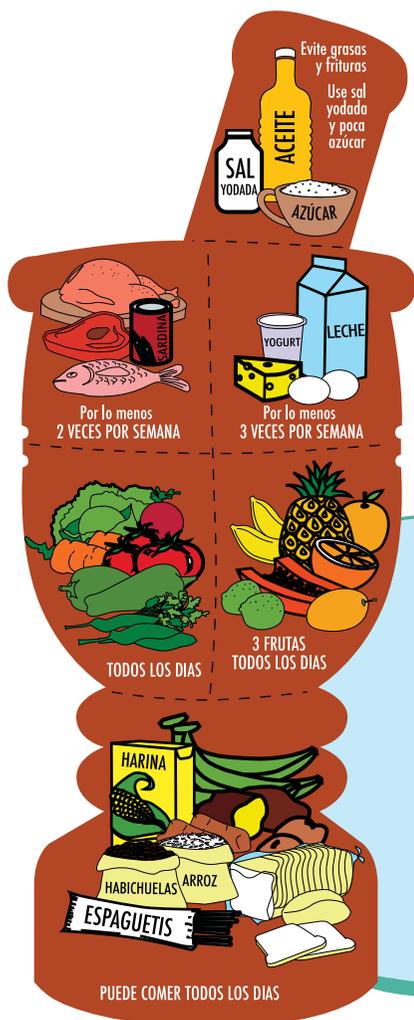
3. ¿Qué hicieron después de terminar de limpiar?

4. ¿Cómo se sintieron al realizar esa actividad?

Recursos que necesito:

Láminas, ponchera, toalla y jabón.

# TEMA III: NORMAS BÁSICAS DE NUTRICIÓN



**PILÓN DE LA  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

## Una alimentación saludable contiene una variedad de alimentos.

Las comidas y meriendas que una familia consume durante el día deben proporcionar una combinación de distintos alimentos como los incluidos en cada uno de los grupos del “Pilón de la Buena Alimentación”, el cual muestra una amplia variedad y cantidad de alimentos necesarios para tener un desarrollo y crecimiento adecuados.

- CONSUMIR ALIMENTOS VARIADOS DE TODOS LOS GRUPOS.
- AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES.
- CONSUMIR CANTIDADES SUFICIENTES DE ALIMENTOS PARA CUBRIR LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES DE CADA PERSONA.
- CONSUMIR ALIMENTOS SEGUROS, ES DECIR, LIBRES DE CONTAMINACIÓN POR MICROBIOS, BACTERIAS O SUSTANCIAS TÓXICAS.
- CONSUMIR ALIMENTOS DE TRES A CINCO VECES AL DÍA.
- DESAYUNAR DIARIAMENTE.
- CONSUMIR DE 8 A 10 VASOS DE AGUA DIARIAMENTE.

En la figura del pilón se pueden observar los grupos de alimentos. Cada uno de los grupos está representado de tamaño diferente indicando que los alimentos incluidos en cada uno deben consumirse en cantidades diferentes, según las recomendaciones nutricionales para los diferentes grupos de edad y estado fisiológico.

Los alimentos de cada uno de los grupos deben ser consumidos diariamente para lograr una alimentación saludable.



UNA COMIDA SALUDABLE DEBE CONTENER POR LO MENOS UN ALIMENTO BÁSICO Y OTROS ALIMENTOS COMO: HABICHUELAS, VEGETALES, FRUTAS, PEQUEÑAS CANTIDADES DE CARNES, ACEITE Y GRASA.



### LOS ALIMENTOS BÁSICOS SON:

Los cereales y los derivados como: pan, pastas, harinas etc. Además, habichuelas, gandules, garbanzos, raíces o tubérculos y plátanos.

Para mayor información ver la figura del pilón.

### VEGETALES VERDES, AMARILLOS Y DE OTROS COLORES.

- Las frutas
- Leche
- Huevos, carnes y pescado
- Grasas, aceites y sal

De preferencia deben consumirse ACEITES tales como: aceite de soya, y girasol.

Las FRUTAS deben ser incluidas en la comida o en la merienda y tomar mucha agua durante el día.

Evitar tomar, te o café, hasta una o dos horas después de la comidas (cuando los alimentos ya han salido del estómago), esas bebidas reducen la absorción del hierro contenidos en los alimentos de origen vegetal.

Es importante beber agua todos los días especialmente las personas que son muy activas, ya que el agua constituye el 80% de nuestro cuerpo y es esencial para su funcionamiento.

El agua elimina los desechos del organismo, mantiene el volumen de la sangre y la concentración correcta de las sales de nuestro cuerpo. Se recomienda tomar al menos ocho vasos de agua al día.

# NORMAS DE NUTRICIÓN

AUMENTAR EL CONSUMO DE VEGETALES, Y FRUTAS.



DESAYUNAR DIARIAMENTE.



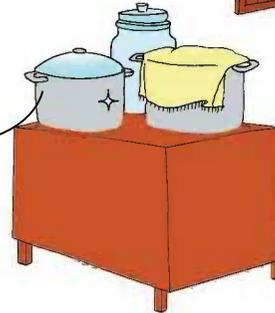
CONSUMIR UNA VARIEDAD Y CANTIDAD DE ALIMENTOS



CONSUMIR ALIMENTOS DE TRES A CINCO VECES AL DÍA.

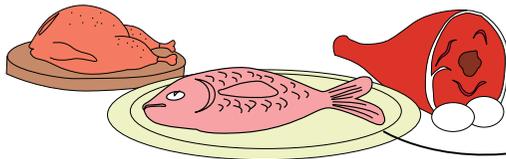


PROTEGER LOS ALIMENTOS PARA MANTENERLOS LIBRES DE CONTAMINACIÓN



MANTENGA LIMPIOS LOS UTENSILIOS Y LUGAR DONDE PREPARA Y ALMACENA LOS ALIMENTOS

CONSUMIR ALIMENTOS SEGUROS



## Sugerencias metodológicas

### ACTIVIDAD 1

**Muestre la lámina del Pilón y explique los grupos de alimentos y su importancia.**

Forme grupos de trabajo de 3 a cuatro estudiantes y entregue periódicos, revistas y folletos donde aparezcan diferentes alimentos. Oriente a los y las estudiantes para recortar y pegar en una hoja en blanco los alimentos que más le gusta comer.

**Hacer la siguiente pregunta:**

¿Por qué le gusta ese alimento?

Puntualice los beneficios de consumir alimentos variados y en cantidad suficiente. Utilice la lámina del Pilón para dar mayor explicación.

**Recursos que necesita:**

Lamina del pilón, recortes de periódicos, revistas, folletos, ega y hojas en blanco.

## ACTIVIDAD 2

Oriente a los/las estudiantes dibujar en una hoja en blanco los alimentos que consumen en las siguientes comidas.

1. Desayuno
2. Merienda
3. Comida

Recorte los dibujos de los alimentos e invite a los/las estudiantes a pegarlos en la pizarra según lo que consumen en cada tiempo de comida.

Refuerce la importancia que tiene el desayuno diario para lograr el aprendizaje y la importancia de consumir de tres a cinco comidas al día.

### Recursos que necesito:

Hojas en blanco y lápices de colores

## ACTIVIDAD 3

Organice una visita al huerto escolar con los/las estudiantes para observar los alimentos cultivados en el huerto. Si no hay huerto en la escuela visite el conuco o mercado de la comunidad para identificar cuales vegetales verdes y amarillos están disponibles.

Luego instruya a los/las estudiantes que escriban en su cuaderno, los alimentos observados de acuerdo a los diferentes colores.

Puntualice la importancia de aumentar el consumo diario de vegetales, hortalizas verdes y amarillas.



## TEMA IV: SEGURIDAD PERSONAL Y COLECTIVA

### Importancia de proteger la calidad y la inocuidad de los alimentos.

Para una buena nutrición, es importante que los alimentos estén frescos y limpios.

Las bacterias y los mohos presentes en los alimentos pueden reducir el valor nutricional de éstos y ocasionar enfermedades.

Las bacterias, mohos y parásitos pueden contaminar un alimento de diferentes modos:

- A través del suelo y el agua en que se cultivan.
- A través de la manipulación en el momento de la recolección, o durante el procesamiento, la comercialización o el almacenamiento.
- Por medio de las manos contaminadas con materia fecal humana o animal, o debido a la presencia de moscas, ratas y otras plagas, o a través de la contaminación del aire o del agua.



Debemos proteger la salud de la población promoviendo el cumplimiento de las normas para el control de calidad de los alimentos, los cuales pueden convertirse en las principales vías de incorporación de sustancias dañinas al ser humano.

## Sugerencias Metodológicas

### ACTIVIDAD 1

Organice una visita a los diferentes colmados, mercados y carnicerías de la comunidad. Observar si los alimentos y los envases en que los guardan están limpios o sucios, así como también la condición de los establecimientos.

Después de la visita realice las siguientes preguntas:

1. ¿Dónde estaban colocados los alimentos?
2. ¿Observaron neveras y freezers para guardar los alimentos?
3. ¿Observaron algún alimento cerca de cloro, detergente o gas?
4. ¿Observaron algún animal cerca de los alimentos de la venta?

Permita que los/as estudiantes expongan su opinión en relación a las preguntas.

Oriente sobre la importancia de mantener limpios los establecimientos y los recipientes donde guardan los alimentos; así como destacar que los alimentos no deben estar en contacto con sustancias como jabón, veneno, insecticidas, detergentes y productos de limpieza.

### ACTIVIDAD 2

Forme tres grupos grandes y oriéntelos a visitar la cafetería de la escuela y los vendedores de alimentos de los alrededores.

A cada grupo distribuya una de estas preguntas:

1. ¿En que formas sirven los alimentos? (utilizan pinzas, tenedores o las manos).
2. ¿Utilizan servilletas o papeles limpios para vender los alimentos?
3. ¿En qué forma permanecen los alimentos para la venta?
4. Socializar las repuestas en el aula y refuerce las condiciones necesarias para mantener la seguridad de los alimentos a fin de conservar la seguridad personal y colectiva.



Para cerrar la sesión, puntualice la importancia que tiene para la salud que los alimentos para la venta se mantengan en condiciones higiénicas, refrigerados tanto los pedereros como los de origen animal.

## EVALUACIÓN DE LA UNIDAD:

### I. EJERCICIO:

Indique a los y las estudiantes que realicen un dibujo en su cuaderno: una carita sonriente si la respuesta es verdadera y una carita triste si la respuesta es falsa, mientras les lee las siguientes afirmaciones:

- ☹️ ¿Debemos lavarnos las manos sólo cuando vamos a comer?
- 😊 ¿Tener buenos hábitos de higiene nos ayuda a nuestra salud?
- 😊 ¿Es recomendable para la salud echar la basura al zafacón?
- 😊 ¿Necesitamos beber agua todos los días para que nuestro cuerpo funcione bien?
- ☹️ ¿Los alimentos sólo se contaminan con las manos sucias?

### II. DIBUJO

Asigne a los/las estudiantes dibujar en sus cuaderno los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir para lograr tener una alimentación saludable.

### III. COMPLETE

1. Los momentos más importantes del lavado de manos son. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Mencione tres vegetales de color verde que más te gusten. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Mencione tres vegetales de color amarillo. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Mencione dos vegetales de color rojo. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Mencione tres alimentos que necesitan refrigeración. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Aplicación en el hogar de lo aprendido.

Orienta a tus estudiantes para hacer una demostración del lavado correcto de las manos y con su familia. También deben sugerir los alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales en su dieta diaria.