

Octubre, 2010



Alimentar la mente para crecer y vivir sanos

Guía Didáctica Primer ciclo de la EEB



Autoridades

Luis Alberto Riart, *Ministro de Educación y Cultura*

Enzo Cardozo Jiménez, *Ministro de Agricultura y Ganadería*

Esperanza Martínez, *Ministra de Salud Pública y Bienestar Social*

Jorge Alberto Meza Robayo, *Representante FAO Paraguay*

Pedro Gómez de la Fuente, *Director General de Relaciones Internacionales y Enlaces Interinstitucionales - Director Nacional del Proyecto Ministerio de Educación y Cultura*

Dora Inés Perrotta, *Directora General de Educación Inicial y Escolar Básica Ministerio de Educación y Cultura*

Nancy Oilda Benítez, *Directora General de Currículum, Evaluación y Orientación Ministerio de Educación y Cultura*

Darío Ruíz Herrera, *Director General de Fortalecimiento del Proceso Educativo Ministerio de Educación y Cultura*

Juan Valentín García Miró, *Director de Extensión Agraria Ministerio de Agricultura y Ganadería*

Laura Mendoza de Arbo, *Directora General del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social*

Susana Sánchez, *Directora de Políticas y Programas Alimentarios Nutricionales durante el Ciclo Vital del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social*

Equipo Técnico del Proyecto

Myrian Stella Mello, *Consultora Nacional Principal*

Mónica Gavilán, *Consultora en Desarrollo de Materiales Educativos*

Robert Gayoso, *Consultor en Desarrollo de Materiales Educativos*

Valeria Menza, *Oficial de Nutrición, FAO*

María Teresa Oyarzun, *Consultora Internacional en Nutrición*

María Marta Andreatta, *Consultora Internacional en Programas Educativos en Alimentación y Seguridad Alimentaria*

Equipo Técnico Interinstitucional

Ministerio de Educación y Cultura

Susana Rodríguez, *Técnica de la Dirección General de Relaciones Internacionales y Enlaces Interinstitucionales*

Lyz Núñez, *Técnica de la Dirección General de Educación Inicial y Escolar Básica*

Teresita Aquino, *Técnica de la Dirección General de Currículum, Evaluación y Orientación*

Gladys Giménez, *Técnica de la Dirección General de Currículum, Evaluación y Orientación*

Gladys Arzamendia, *Técnica de la Dirección General de Fortalecimiento del Proceso Educativo*

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Juana Redondo, *Jefa del Departamento de Políticas y Coordinación de la Atención Nutricional del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición.*

Rosalba Canela, *Encargada de la Sección Diseño de Contenidos y Métodos de Educación del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición.*

Nancy Schapt, *Técnica de la Sección Diseño de Contenidos y Métodos de Educación del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición.*

Ministerio de Agricultura y Ganadería

Estelvina Centurión, *Técnica de la Dirección de Educación Agraria*

Miriam Allende, *Técnica del Departamento de Agroindustria de la Dirección de Extensión Agraria*

Diseño, diagramación e ilustración-Versión

Preliminar: Amado Escobar y Lautaro Rinaldi

Ajustes de Diseño Versión Final: Patricia Carreras

Edición: Octubre, 2010

Si bien se respeta la equidad de género en la expresión gramatical, en este documento se aplicará la expresión "niños" para referirse a niños y niñas; "alumnos" para referirse a alumnos y alumnas; "docente" para referirse a profesoras y profesores; "director" para referirse a director y directora; y "padres" para referirse a "madres y padres". Esta decisión es al sólo efecto de facilitar la lectura de este material.

Presentación

En el marco del Proyecto “Fortalecimiento de la educación sobre la seguridad alimentaria y la nutrición mediante el establecimiento del Programa **Alimentar la mente para combatir el hambre**”, el Ministerio de Educación y Cultura presenta los materiales educativos **Alimentar la mente para crecer y vivir sanos**, dirigidos a los alumnos y docentes de la Educación Escolar Básica (EEB), con el propósito de mejorar los conocimientos sobre nutrición y fomentar prácticas de alimentación saludables, en apoyo a la prevención de problemas nutricionales y de salud en los niños del Paraguay.

Estos materiales didácticos, desarrollados para articularse con el currículum de la EEB, están compuestos por una **Guía didáctica** y un **Cuadernillo de trabajos prácticos**. La **Guía didáctica** está dirigida a los docentes y tiene el propósito de brindar orientaciones metodológicas, así como el marco conceptual y las actividades de aprendizaje para el desarrollo de capacidades. El **Cuadernillo de trabajos prácticos** está dirigido a los alumnos para propiciar un aprendizaje dinámico mediante la reflexión acerca de sus propias prácticas, el análisis de información relevante y el desarrollo de diversas actividades.

La elaboración de estos materiales educativos se realizó en un proceso participativo e interinstitucional, por técnicos de los Ministerios de Educación y Cultura, Agricultura y Ganadería, Salud Pública y Bienestar Social, consultores nacionales y especialistas de la FAO.

La presente edición dirigida al Primer ciclo de la EEB, es una versión que incorpora ajustes en su estructura y contenido a partir de las sugerencias recogidas durante la validación realizada en 43 escuelas de Asunción, Central, Cordillera, Paraguarí y Presidente Hayes, gracias a la colaboración de los supervisores, técnicos, directores, docentes y alumnos de dichas instituciones.

Se espera que estos materiales educativos sean una contribución para promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, de manera que los alumnos y alumnas incorporen prácticas que les permitan mejorar su salud y bienestar.



Luis Alberto Riart
Ministro
Ministerio de Educación y Cultura



Enzo Cardozo Jiménez
Ministro
Ministerio de Agricultura y Ganadería



Esperanza Martínez
Ministra
Ministerio de Salud Pública
y Bienestar Social



Jorge Meza Robayo
Representante
FAO Paraguay

Octubre, 2010

Índice

Introducción	1
Descripción de los materiales	2
Orientaciones metodológicas para usar los materiales educativos.....	3
Cómo utilizar la Guía didáctica	4
Cómo utilizar el Cuadernillo de trabajos prácticos	5
Cómo planificar la implementación en el aula de los materiales educativos	
Alimentar la mente para crecer y vivir sanos	6
Estructura de la Guía didáctica	7
Unidad 1: Alimentación y vida saludable	9
Capacidad 1: Distingue los alimentos de cada grupo de la Olla nutricional.....	10
Marco conceptual.....	10
Alimentación saludable.....	11
Grupos de alimentos de la Olla nutricional.....	11
Beneficios de la alimentación saludable.....	12
Actividades de aprendizaje.....	13
Capacidad 2: Identifica las necesidades alimentarias de los niños en edad escolar... 16	
Marco conceptual.....	16
Necesidades alimentarias de los niños de 6 a 10 años	17
Comidas diarias recomendadas.....	19
Actividades de aprendizaje.....	19
Capacidad 3: Reconoce que la actividad física ayuda a crecer sano	23
Marco conceptual	23
Actividad física y su importancia para una vida saludable.....	23
Actividades de aprendizaje.....	24
Resumen de la Unidad 1	26
Unidad 2: Higiene y Alimentación	27
Capacidad 1: Practica hábitos de higiene que favorecen la salud y la alimentación... 28	
Marco conceptual.....	28
Higiene personal.....	28
Higiene en torno a la alimentación	29
Actividades de aprendizaje	29
Resumen de la Unidad 2	32

Unidad 3: Seguridad alimentaria	33
Capacidad 1: Distingue las etapas del sistema alimentario primario	34
Marco conceptual.....	34
Sistema alimentario primario.....	34
Actividades de aprendizaje.....	35
Capacidad 2: Reconoce el derecho a una alimentación saludable.....	38
Marco conceptual.....	38
Derecho a la alimentación.....	38
Actividades de aprendizaje.....	39
Capacidad 3: Colabora en un proyecto escolar que ayude a mejorar la Seguridad alimentaria.....	41
Marco conceptual.....	41
Seguridad alimentaria y acciones que ayudan a mejorarla.....	41
Actividades de aprendizaje.....	42
Resumen de la Unidad 3	44
Actividad integradora	45

Introducción

En Paraguay, muchos niños y adolescentes no cubren sus necesidades alimentarias, razón por la cual en los últimos años se ha observado un incremento en la prevalencia de la desnutrición crónica, en niños menores de 5 años, del 11% al 14%. Los niños del área rural presentan casi el doble de prevalencia de la desnutrición crónica con respecto a sus pares del área urbana. En los niños escolares la anemia más frecuente es la ferropriva, señalándose la alta prevalencia de parasitosis intestinal como una de sus principales causas, según la Encuesta Integrada de Hogares¹, de los años (1997-1998) y (2000-2001), datos que registran un leve incremento (14,2%), en la Encuesta Integrada de Hogares del 2005.

Recientes evaluaciones, acerca del estado nutricional de escolares de ambos sexos, de entre 6 a 18 años, realizados por el INAN en el año 2007², indican que la desnutrición crónica está marcada por un déficit en talla del 12% para la zona rural y de un 7% para la urbana. El bajo peso en promedio es de un 8%, sin diferencias entre zonas urbana y rural.

Una nutrición y hábitos alimentarios deficientes tienen efectos muy negativos en la capacidad de aprendizaje de los niños y en su estado de salud presente, con consecuencias para el futuro. Un niño con nutrición deficiente tiene sus defensas disminuidas y es más vulnerable a adquirir enfermedades infecciosas, las que afectan sus posibilidades de lograr una alimentación adecuada, dañando su estado nutricional y de salud. De la misma manera, las condiciones de higiene personal y ambiental inadecuadas, contribuyen a la propagación de estas enfermedades.

Educación en nutrición en la escuela

Los escolares son un grupo prioritario para la educación en nutrición, ya que las escuelas y sus programas constituyen una oportunidad ideal para promover hábitos alimentarios y de higiene saludables. Enseñar nutrición en la escuela tiene las siguientes ventajas:

- proporciona información sobre una nutrición adecuada, que es crucial para el desarrollo físico y mental saludables de los niños y adolescentes en crecimiento;
- los escolares son consumidores actuales y futuros y necesitan educación e información que les permita adquirir patrones alimentarios y de higiene saludables para aplicarlos a lo largo de su vida;
- como futuros padres tendrán un rol muy importante en el desarrollo de sus propios hijos; y
- como miembros de una familia, los escolares son un importante eslabón entre la escuela y los padres, así como con toda la comunidad.

Por tanto, la escuela proporciona a los niños un ambiente favorable para explorar, aprender e integrar a sus hábitos diarios, prácticas alimentarias y de higiene saludables.

¹ Dirección General de Estadísticas, Encuestas y Censos (DGEEC)

² Estudio realizado por el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN) en siete regiones sanitarias del país.

Descripción de los materiales

Los materiales **Alimentar la mente para crecer y vivir sanos** para el Primer ciclo están integrados por ésta **Guía didáctica** para los docentes, diseñada para orientar las actividades de enseñanza-aprendizaje dentro del aula y un **Cuadernillo de trabajos prácticos** para los alumnos, que sirve como complemento para el desarrollo de la clase.

Guía didáctica

Tiene por objetivo brindar al docente el marco conceptual, orientaciones metodológicas y sugerencias de actividades de aprendizaje para desarrollar capacidades vinculadas a la educación nutricional y a la Seguridad alimentaria.

La **Guía didáctica** está organizada en tres unidades, en el caso del Primer ciclo, en la primera y tercera unidad se desarrollan tres capacidades y en la segunda unidad se desarrolla una capacidad.

Cada capacidad se organiza en varias partes; cada una tiene su propio símbolo para facilitar su ubicación en el texto. Estos símbolos y sus significados, son los siguientes:



Capacidad: aptitudes, actitudes, conocimientos, destrezas y habilidades que debe desarrollar el alumno.



Idea fuerza: concepto clave que el alumno debe interiorizar.



Marco conceptual: información conceptual para desarrollar la capacidad.



Actividades de aprendizaje: sugerencias didácticas y metodológicas para desarrollar la capacidad.



Material didáctico: elementos requeridos para desarrollar las actividades de aprendizaje propuestas.



Tarea para la casa: actividades sugeridas para que los niños compartan lo aprendido con sus familias.



Atención: información especial y relevante dirigida al docente.



Resumen de Unidad: información para orientar la evaluación de los aprendizajes al final de cada Unidad.

Cuadernillo de trabajos prácticos

Es un material complementario a la **Guía didáctica** que tiene por objetivo apoyar las actividades de aprendizaje sugeridas en la misma. Tal como la **Guía didáctica**, el **Cuadernillo de trabajos prácticos** está organizado en tres unidades. Al interior de cada una de ellas se presentan Fichas para reforzar la información del marco conceptual y desarrollar actividades de aprendizaje que faciliten la aplicación e integración de los conocimientos adquiridos.

Cada Ficha comienza con preguntas para promover la reflexión y discusión. Luego se presenta la información en diversas formas (historia, tabla, texto, historieta o figuras). También se proponen Actividades de aprendizaje y un mensaje clave para el alumno.

Los siguientes símbolos identifican las partes prácticas de cada Ficha.



Para pensar: preguntas iniciales para propiciar la reflexión.



Actividades de aprendizaje: ejercicios, juegos y otras propuestas para aplicar lo aprendido.



Mensaje de la Ficha: idea movilizadora para propiciar el cambio de actitudes y hábitos.

Orientaciones metodológicas para usar los materiales educativos

Los materiales educativos **Alimentar la mente para crecer y vivir sanos** del Primer ciclo, orientan el desarrollo de capacidades contempladas en los Programas de estudio, específicamente en las áreas de Medio Natural y Salud, Vida Social y Trabajo y transversalmente en las demás áreas del conocimiento.

Tanto la **Guía didáctica** como el **Cuadernillo de trabajos prácticos**, son materiales complementarios entre sí, por tanto la utilización individual y aislada de uno de ellos desvirtúa los fines y propósitos para los cuales fueron diseñados y no garantiza el logro de las capacidades propuestas.

El tiempo para el desarrollo completo de una capacidad excede la duración de una clase y deberá ser planificado por cada docente, de acuerdo a la carga horaria respectiva de cada área de estudio y a su grupo de alumnos.

En el desarrollo de la clase y planificación de las actividades, se sugiere a los docentes tener especial cuidado en el tratamiento de temas sensibles relacionados a la alimentación,

tales como: frecuencia y consumo de alimentos, hambre y Derecho a la alimentación, entre otros.

Al preparar las clases, se sugiere además la consulta de los materiales complementarios recomendados, los que se indican más adelante.

Cómo utilizar la Guía didáctica

Para que la **Guía didáctica** sea una herramienta útil para el docente en la planificación y desarrollo de sus clases, se plantean las siguientes recomendaciones en relación a cada una de las partes que la integran:

Capacidad, Párrafo de inicio, Idea fuerza y Procesos para el desarrollo de la capacidad. Constituyen la información inicial para comprender el propósito y alcance de cada capacidad; representan una síntesis de los objetivos de aprendizaje.

Marco conceptual. Proporciona la información conceptual base para el desarrollo de la capacidad. Su revisión y comprensión es necesaria para la planificación de la clase y la utilización del **Cuadernillo de trabajos prácticos**. Para profundizar sobre estos contenidos se puede recurrir a los materiales complementarios que acompañan esta **Guía didáctica**.

Actividades de aprendizaje. Son las *Actividades de inicio, desarrollo y cierre*. En cada una de ellas indistintamente se recomienda la utilización de fichas del **Cuadernillo de trabajos prácticos**. En algunos casos se plantea más de una *Actividad de inicio, desarrollo y cierre* para una misma capacidad, dependiendo de la complejidad y alcance de la misma. El docente podrá seleccionar aquellas que se adecuen a su grupo de alumnos según el grado o el nivel de aprendizaje de los mismos.

- *Actividades de inicio:* tienen por objetivo indagar sobre los conocimientos previos de los alumnos.
- *Actividades de desarrollo:* tienen por objetivo incorporar los nuevos saberes vinculados a la capacidad.
- *Actividades de cierre:* tienen por objetivo profundizar la comprensión, organización y aplicación de los nuevos saberes.

Tarea para la casa. Este apartado cumple el objetivo de llegar hasta las familias con los saberes relacionados a los hábitos alimentarios y prácticas de vida saludable. Por ello es importante:

- Motivar a los alumnos para que compartan lo aprendido con los integrantes de su familia mediante las tareas para la casa sugeridas al final de cada capacidad.
- Propiciar espacios para que los alumnos compartan en clase los resultados de las *Tareas para la casa*. Pueden hacerlo dos o tres alumnos por cada tarea, de manera que todos tengan la oportunidad de compartir las vivencias con sus familias. También se puede invitar a un miembro de la familia para ayudar con la presentación.

Material didáctico. Es el listado de materiales necesarios para apoyar el desarrollo de las actividades de aprendizaje. Cuando se requieran materiales adicionales a las Fichas del **Cuadernillo de trabajos prácticos**, se recomienda al docente prepararlos con antelación a fin de tenerlos disponibles para el momento de la clase.

Cómo utilizar el Cuadernillo de trabajos prácticos

Para el uso eficiente de las Fichas del **Cuadernillo de trabajos prácticos**, a continuación se plantean las siguientes recomendaciones para cada una de sus partes:

Para pensar. Cada Ficha se inicia con una pregunta motivadora, para propiciar la reflexión y el diálogo. Para ello se sugieren dos momentos, uno de reflexión individual y otro de diálogo y reflexión grupal. Es importante crear un clima de confianza para que todos los alumnos tengan la oportunidad de participar y expresar sus opiniones e ideas previas acerca de los temas abordados en la Ficha.

Información de la Ficha. Esta información se puede trabajar con los alumnos a través de diferentes técnicas que faciliten su comprensión. La información complementaria a la contenida en la Ficha se encuentra en la **Guía didáctica**.

Actividades de aprendizaje. Los ejercicios propuestos en este punto propician la aplicación de lo aprendido. Los alumnos pueden realizarlos en forma individual o grupal.

Mensaje de la Ficha. Es una estrategia de aprendizaje para motivar el cambio de hábitos y estilo de vida de los alumnos. Para su comprensión e internalización es necesario dedicar un tiempo para su lectura y análisis. Estos mensajes también son útiles para que los alumnos los lleven a sus casas y compartan con su familia.

Materiales complementarios

Para enriquecer la información conceptual y las actividades de la **Guía didáctica** y el **Cuadernillo de trabajos prácticos**, cada escuela cuenta con los siguientes materiales complementarios:

- **Guía didáctica y Cuadernillo de trabajos prácticos Alimentar la mente para crecer y vivir sanos**, Segundo y Tercer ciclos de la EEB, MEC / MSPyBS / MAG / FAO, 2010.
- Guía de nutrición de la familia, FAO, 2006.
- Guías Alimentarias del Paraguay, MSPyBS / INAN, 2007.
- Crear y manejar un huerto escolar. Manual para profesores, padres y comunidades, FAO, 2006.
- El Derecho a la alimentación: Una ventana abierta al mundo, FAO, 2007 (segunda Edición)
 - Guía de Referencias y actividades.
 - Dibujos realizados por los jóvenes para los jóvenes.
- Afiche "Olla nutricional", MSPyBS / INAN, 2009.
- Afiche "Come bien todos los días", FAO, 2009.
- Afiche "Cinco claves para la inocuidad de los alimentos", OPS, 2009.

Cómo planificar la implementación en el aula de los materiales Alimentar la mente para crecer y vivir sanos

Para el óptimo aprovechamiento de estos materiales educativos es recomendable planificar su implementación trabajando en círculos de aprendizaje. Se sugiere seguir los siguientes pasos:

1° Programación general

Para programar la aplicación de los materiales educativos en el aula a lo largo del año escolar, se sugiere trabajar en:

- La identificación de las capacidades del Programa de estudio con las cuales se vinculan las capacidades de la **Guía didáctica**.
- La definición del alcance de las capacidades para cada grado y su articulación con las capacidades del Programa de estudio, así como su tratamiento transversal.
- La definición del área de estudio en la que se va a desarrollar cada capacidad y de las otras áreas con las que se articulará.
- La estimación del número de clases necesarias para el desarrollo de la capacidad.
- La identificación de las Fichas que se van a utilizar en cada capacidad.

2° Planificación de la clase

Cuando se tenga definida la programación, que puede ser mensual, trimestral o anual, el siguiente paso es planificar el desarrollo de las clases, considerando los siguientes aspectos:

- Lectura completa de la información proporcionada en la **Guía didáctica** para cada capacidad: *idea fuerza, procesos sugeridos para el desarrollo de la capacidad, marco conceptual, actividades de aprendizaje*.
- Lectura de las Fichas del **Cuadernillo de trabajos prácticos** vinculadas a la capacidad correspondiente.
- Revisión de la información adicional en los materiales complementarios.
- Preparación o adecuación de las actividades de aprendizaje sugeridas de acuerdo al grado y al nivel de aprendizaje del grupo.

3° Preparación de los materiales de apoyo para la clase

Luego de tener lista la planificación, es importante trabajar con anticipación en la preparación de los materiales necesarios para el desarrollo de las actividades de aprendizaje (tarjetas, mensajes, carteles, afiches, tablas, cuadros, otros).

Estructura de la Guía didáctica

Unidad 1: Alimentación y vida saludable



Capacidad 1: Distingue los alimentos de cada grupo de la Olla nutricional.

Se proporciona información para que los alumnos comprendan que comer diferentes alimentos es esencial para lograr una alimentación saludable, necesaria a su vez para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una buena salud.



Para crecer, desarrollarme y estar sano necesito una alimentación variada.



Capacidad 2: Identifica las necesidades alimentarias de los niños en edad escolar.

Se proporciona información para que los alumnos conozcan la cantidad de alimentos de cada grupo que deben consumir diariamente.



Debo comer cinco veces en el día para cubrir mis necesidades alimentarias.



Capacidad 3: Reconoce que la actividad física ayuda a crecer sano.

Se proporciona información para que los alumnos comprendan la importancia de la actividad física para su desarrollo y crecimiento normal.



Realizar actividad física junto con una alimentación variada me ayuda a crecer sano.

Unidad 2: Higiene y alimentación



Capacidad 1: Practica hábitos de higiene que favorecen la salud y la alimentación.

Se promueven prácticas de higiene personal y de higiene de los alimentos.



Cuido mi higiene personal y la higiene de mis comidas.

del Primer ciclo de la EEB

Unidad 3: Seguridad alimentaria



Capacidad 1: Distingue las etapas del sistema alimentario primario.

Se proporciona información para que los alumnos conozcan las etapas del sistema alimentario primario de productos de origen vegetal y de origen animal.



Para que los alimentos lleguen a mi mesa pasan por distintas etapas.



Capacidad 2: Reconoce el derecho a una alimentación saludable.

Se proporciona información para que los alumnos reconozcan su derecho a una alimentación saludable.



Tengo derecho a alimentarme saludablemente.



Capacidad 3: Colabora en un proyecto escolar que ayude a mejorar la Seguridad alimentaria.

Se promueve la participación de los alumnos en actividades que ayuden a mejorar su Seguridad alimentaria.



Yo también puedo colaborar para mejorar mi alimentación.

