



Introducción

Bienvenido a *Alimentarnos bien para estar sanos*, un módulo de aprendizaje diseñado para explorar conceptos básicos sobre una buena nutrición, salud y alimentación saludable. Comer bien ayuda a mantenernos sanos y activos y mejora nuestra capacidad para disfrutar la vida. Buenos hábitos alimenticios son fundamentales para un crecimiento y desarrollo adecuados y para la prevención de enfermedades. Numerosos y muy serios problemas de salud son causados por dietas deficientes y por una mala nutrición. Muchos de estos problemas provocan a las personas discapacidad para toda su vida y algunos incluso llevan a la muerte. Aprender cómo cubrir nuestras necesidades nutricionales a lo largo de la vida, a través de la buena selección de alimentos y una alimentación saludable, nos puede ayudar a evitar o prevenir muchos de estos problemas de salud.

Alimentarnos bien para estar sanos requiere de un conocimiento básico sobre alimentos, los nutrientes que ellos contienen y sobre las necesidades nutricionales a lo largo de los diferentes períodos de la vida. Con estos conocimientos podemos poner en práctica buenos hábitos alimenticios que, si nos acompañan toda la vida, nos ayudarán a ser lo más sanos posible.

Las lecciones están pensadas para quien quiera aprender a mejorar sus hábitos alimenticios. Aunque están orientadas para ser usadas en la sala de clases, estas lecciones también pueden ser usadas en otros contextos como grupos juveniles, comunitarios o religiosos o por individuos que quieran aprender solos. El nivel escolar para el que fueron pensadas es la primaria y la secundaria. En espacios informales, son apropiadas para individuos o grupos con cualquier nivel de educación. Profesores, jóvenes y líderes comunitarios son estimulados a adaptar estas lecciones para ajustarlas a sus necesidades particulares de acuerdo a la edad y circunstancias del grupo. Todos los usuarios son bienvenidos a usar la versión Web de estas lecciones en <http://www.feedingminds.org/fmfh/nutritionlessons/es/>.

Se han seleccionado cuatro grandes temas para explorar y aprender: 1. *Que significa estar sano y bien nutrido*; 2. *Que obtenemos de los alimentos*; 3. *Como comer bien para tener una buena salud*; 4. *Hábitos y estilos de vida saludables*. Cada tema incluye 2 o 3 lecciones independientes, cada una de las cuales comprende las siguientes secciones: Descripción del contenido; Objetivos de aprendizaje; Para pensar mientras lees; Para leer; Materiales; Actividades y Puntos clave. El total comprende once lecciones.

Estructura del módulo y su contenido



Tema 1 Que significa estar sano y bien nutrido, trata sobre los numerosos factores que afectan nuestra salud y bienestar. Explica cómo nuestro estado nutricional depende de nuestras elecciones personales y de la disponibilidad de condiciones básicas, como alimentos nutritivos, agua inocua o potable, cuidados médicos y educación. Muestra cómo la pobreza es una causa subyacente de muchas formas de malnutrición y expone sobre los serios problemas de salud causados por una mala nutrición. Describe los problemas más comunes de una nutrición inadecuada, sus signos y síntomas.

Lección 1 Explorando el significado de una buena salud y bienestar

Lección 2 Analizando las condiciones que afectan el estado nutricional

Lección 3 Entendiendo los problemas de la malnutrición



Tema 2 Que obtenemos de los alimentos, se refiere a los nutrientes que obtenemos de los alimentos y cuán importante es comer las variedades y cantidades correctas de alimentos para que proporcionen los nutrientes requeridos para un crecimiento y desarrollo adecuados y para la prevención de enfermedades. Explica las funciones en el cuerpo de los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales y su importancia en la alimentación. Proporciona algunos ejemplos de alimentos que son buena fuente de estos nutrientes.

Lección 4 Aprendiendo sobre carbohidratos, proteínas y grasas

Lección 5 Aprendiendo sobre vitaminas y minerales



Tema 3 Como comer bien para tener una buena salud, expone sobre cómo hacer una buena selección de alimentos para disponer de una alimentación sana y balanceada a lo largo de la vida. Describe las diversas necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida y analiza la importancia de desarrollar buenas prácticas y hábitos alimenticios. Incluye consejos prácticos sobre cómo escoger alimentos limpios, frescos y nutritivos y cómo almacenarlos y prepararlos en forma inocua en la casa.

Lección 6 Cubriendo las necesidades nutricionales a lo largo de la vida

Lección 7 Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas

Lección 8 Manteniendo los alimentos inocuos y nutritivos



Tema 4 Hábitos y estilos de vida saludables, describe como el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio influyen en nuestra salud. Explora lo que es un peso corporal saludable y como lograrlo a través de la mantención del balance energético. Analiza la importancia de tener un buen estado físico y de realizar actividad física en forma regular, para mantener el peso corporal adecuado y tener una buena salud. Explica cómo el protegernos de los agentes que causan enfermedades es importante para mantener un buen estado de salud y bienestar.

Lección 9 Alcanzando un tamaño y peso corporal saludables

Lección 10 Manteniéndose en forma y activo

Lección 11 Manteniendo limpios nuestro cuerpo, agua y alrededores

Como usar las lecciones

Las lecciones de *Alimentarnos bien para estar sanos* pueden ser utilizadas por los estudiantes y profesores en la sala de clases y fuera de la sala de clases por grupos o personas con interés en explorar los temas de salud y nutrición. Cada lección está formada por las secciones que se describen a continuación. Las lecciones más largas, que cubren diversos conceptos, están divididas en diferentes partes, cada una con su sección de lectura (Para leer), preguntas para pensar (Para pensar mientras lees), materiales, actividades y puntos clave. Se sugiere que cada parte de la lección sea enseñada por separado o estudiada como una lección separada.

Todas las lecciones están disponibles en Internet, desde donde también se pueden bajar e imprimir copias adicionales en PDF de todos los materiales desde <http://www.feedingminds.org/fmfh/nutritionlessons/es/>.



DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO

Cada lección comienza con un pequeño resumen de la información que se presenta en la respectiva lección. Los profesores pueden usar la sección “Descripción del contenido” para introducir a los estudiantes los principales conceptos de la lección, mientras que los alumnos individuales pueden revisarla para saber sobre el contenido de la lección.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Esta sección presenta una lista de los conceptos que los estudiantes deben saber y de las acciones que deben ser capaces de realizar al final de la lección. Puede ser utilizada durante la lección para recordar a los estudiantes las habilidades que deben aprender y para ayudarles a mantener la atención en los temas principales. También se puede revisar al final de la lección, para evaluar los conocimientos, destrezas y actitudes que han sido adquiridas.



PARA LEER

Esta sección contiene el material de lectura básica con la información central de cada parte de la lección. Se sugiere imprimir esta sección, proyectarla en la pared o telón o copiarla en cuadernos o pizarras. Puede ser leída individualmente, en grupos o en voz alta a toda la clase. Este texto debe ser estudiado y analizado antes de realizar las actividades.



PARA PENSAR MIENTRAS LEES

Esta sección contiene preguntas clave para reflexionar antes, durante y después de leer el texto. Los profesores pueden usar estas preguntas para introducir la sección “Para leer” o como un punto de partida para un debate e intercambio de opiniones sobre los contenidos de la lección. Los alumnos que trabajen solos pueden usar estas preguntas para reflexionar sobre los conceptos presentados en la lección.



ACTIVIDADES

Un conjunto de diferentes tipos de actividades –pensamiento individual y análisis, debates grupales, juegos de coincidencias, ejercicios, frases de verdadero o falso, investigación y evaluación a nivel de la comunidad– se proporciona para que las personas las seleccionen dependiendo de sus habilidades, necesidades, intereses y tiempo. Las actividades están basadas en la sección “Para leer” y están diseñadas para ayudar a los alumnos a medir su comprensión de los conceptos básicos de la lección y la aplicación a sus propias vidas. La mayoría de las actividades pueden ser llevadas a cabo con recursos limitados y pueden ser realizadas tanto por estudiantes individuales como por un grupo. Los profesores también pueden crear nuevas actividades que se ajusten a las necesidades y características culturales de sus alumnos.



MATERIALES

Fichas informativas, Fichas de trabajo, ejercicios y otros materiales son proporcionados para cada lección. Estos materiales pueden ser adaptados y mejorados de acuerdo a las necesidades de los estudiantes y los ambientes en los cuales se encuentran. Algunos materiales contienen información adicional más detallada para completar la sección “Para leer” y pueden ser usados como una referencia amigable o como información para llevar de la escuela a la casa. Otros materiales están diseñados para ser usados como fichas de trabajo durante las actividades. Ellas deben ser impresas o traspasadas a cuadernos o pizarras para ser completadas en forma grupal o individual.



PUNTOS CLAVE

Cada parte de una lección termina con puntos clave para comprender y recordar. Estos puntos pueden ser usados para un análisis e investigación posterior de los contenidos presentados en la respectiva sección. Los “Puntos clave” también pueden utilizarse para evaluar la comprensión de cada Tema por parte de los alumnos; los grupos y cursos pueden usarlos también como mensajes para llevar a casa para compartirlos con la familia y amigos.

Alimentarnos bien para estar sanos

Lecciones sobre nutrición y alimentación saludable

