

Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica



GUÍA DEL PROFESOR

Marco curricular en el que se insertan
las actividades sugeridas



Ministerio de Educación
República de Chile



GOBIERNO DE CHILE
Ministerio de Educación

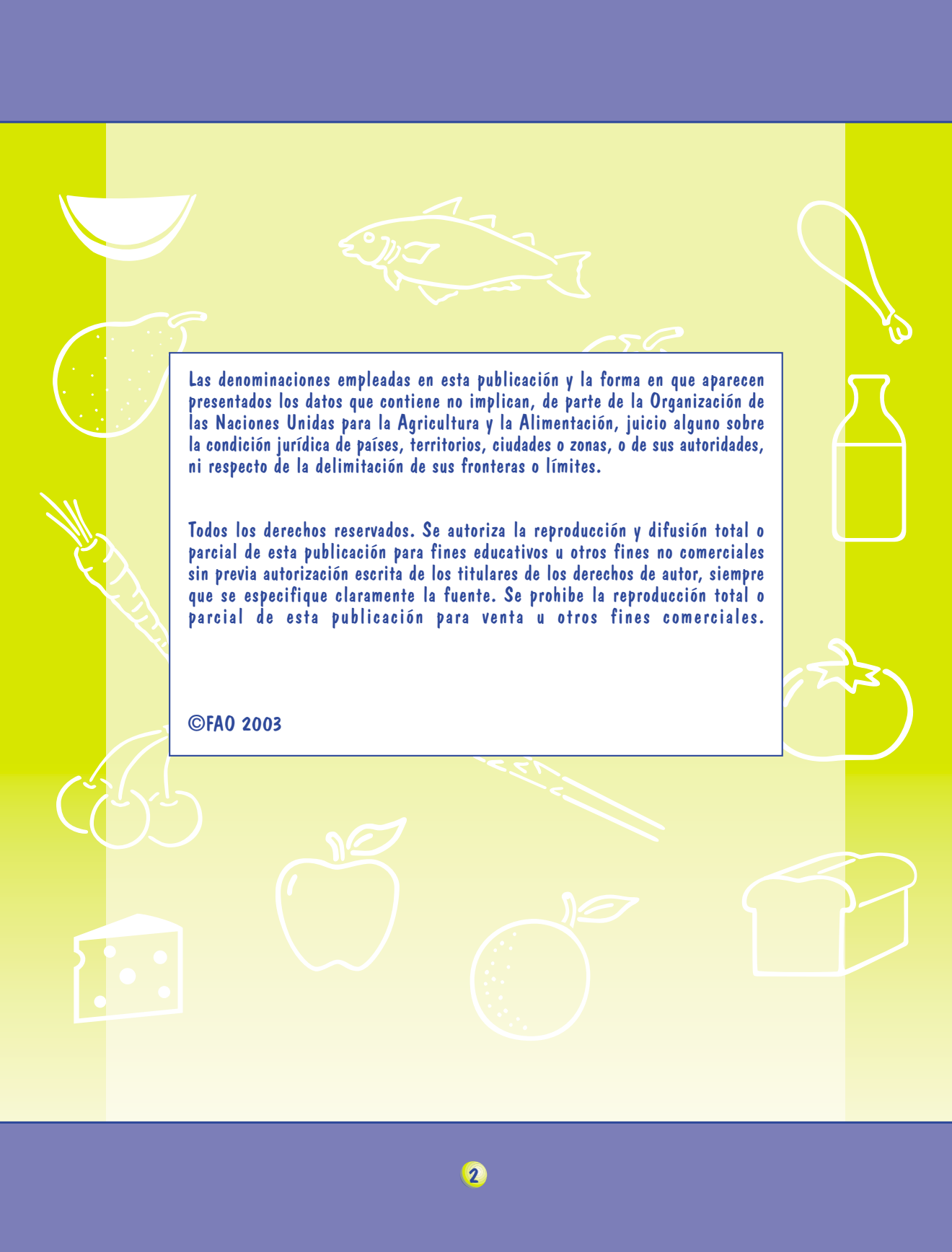


Universidad
de Chile



Instituto de Nutrición y
Tecnología de los Alimentos

Santiago - Chile
2003



Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión total o parcial de esta publicación para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta publicación para venta u otros fines comerciales.

©FAO 2003

PRÓLOGO

La Guía del Profesor forma parte de los materiales didácticos del proyecto TCP/CHI/0065 “Educación en Alimentación y Nutrición en Escuelas Básicas”, realizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el Ministerio de Educación y el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile. Los materiales educativos del proyecto incluyen además el libro “Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica” y Guías de Alumnos y Alumnas por nivel.

Los contenidos y actividades propuestos en el conjunto de materiales educativos del proyecto, complementan a aquellos referidos a la anatomía y fisiología del aparato digestivo y algunos temas relacionados con la alimentación tratados en los textos de estudio del Ministerio de Educación en los distintos niveles de la enseñanza básica.

En esta Guía se incluye un conjunto de actividades sobre alimentación y nutrición para los niveles Tercero a Octavo Años de Enseñanza Básica. La ejecución de estas actividades está orientada a la adquisición de formas de alimentación saludable desde etapas tempranas de la vida. Dada la importancia del tema para el crecimiento, desarrollo y calidad de vida de los escolares, los Objetivos Fundamentales Transversales de la Educación General Básica: “promover y ejercitar el desarrollo físico personal en un contexto de respeto y valoración por la vida y el cuerpo humano, el desarrollo de hábitos de higiene personal y social, y de cumplimiento de las normas de seguridad” y “promover una adecuada autoestima, la confianza en sí mismo y un sentido positivo ante la vida” son algunos de los considerados fundamentales entre los aprendizajes esperados de esta Guía.

Para cada actividad se indican ejemplos de los Objetivos Fundamentales y los Contenidos Mínimos Obligatorios del Sector de Aprendizaje en el que se encuentran insertas. Originalmente, éstos consideraron el Sector Ciencia y sus Subsectores Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural (NB2), Estudio y Comprensión de la Naturaleza (NB3 a NB6) y Estudio y Comprensión de la Sociedad (NB6). Sin embargo, durante la fase experimental del proyecto en las seis escuelas intervenidas en tres regiones del país, los profesores y profesoras demostraron que es posible extender con éxito el ámbito de acción de los contenidos de alimentación y nutrición a los Sectores Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Tecnología, Artes y Educación Física. En algunas de las escuelas se incluyó además actividades de alimentación y nutrición en Orientación y en Talleres específicos en las escuelas con jornada escolar completa.

Para el desarrollo de las actividades, docentes y estudiantes cuentan con el apoyo del libro "Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica" y la "Guía de Alumnos y Alumnas" de cada nivel. Los 5 Módulos del libro: Alimentación saludable; Necesidades nutricionales; Nutrición y salud; Alimentos sanos y seguros y Seguridad alimentaria, incluyen contenidos básicos de alimentación y nutrición e incorporan ejemplos que los estudiantes pueden utilizar para realizar las actividades solicitadas.

En cada actividad sugerida se indica el Módulo correspondiente del libro, con el fin de que el profesor o profesora oriente la consulta específica de los alumnos. Con esto se pretende poner al alcance de todos los alumnos y alumnas del país información apropiada y práctica de alimentación y nutrición, en especial en aquellos lugares en los que los estudiantes no tienen acceso a otras fuentes.

Los profesores pueden elegir, entre las actividades sugeridas, las más apropiadas a la realidad local, o realizar las adaptaciones que estimen necesarias de acuerdo a las capacidades y posibilidades de sus estudiantes. En algunos casos, es posible que las actividades puedan ser utilizadas en más de un nivel. Han sido concebidas de esa manera, considerando la necesidad de reiterar los conceptos de alimentación y nutrición para lograr que éstos sean incorporados por los estudiantes y aplicados en su vida cotidiana.

RECONOCIMIENTOS

Son autoras de esta Guía las Profesoras del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile Nutr. M.Sc. Sonia Olivares, Profesora Asociada y Consultora de la FAO; Nutr. M.Sc. Isabel Zacañas, Profesora Asistente, Nutr. M.Sc. Margarita Andrade, Profesora Asistente, y la Consultora de la FAO Prof. M.Sc. Cecilia Kaluf.

La edición final estuvo a cargo del Dr. Cecilio Morón, Oficial Principal de Política Alimentaria y Nutrición de la Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe.

Participaron en la revisión inicial de las actividades propuestas en la presente Guía la Profesional Asociada en Nutrición de la FAO M.Sc. Stineke Oenema; los Profs. María Ester Colque, Juan Klöckner, María Isabel Lastra y Regina Chacón de la Escuela República Argentina; las Profs. Juana Vega y Virginia Ossandón del Liceo Agrícola José Abelardo Núñez; la Prof. María Antonieta Olivares del Servicio Municipal de Educación de Arica, I Región; las Profs. Ximena Alcaíno, Carmen Cancino, Irma Ríos y Graciela Véliz, del Liceo A 131, Buin, y los Profs. María Isabel Carrasco, Alicia Guzmán, Emilio Tamayo y Miguel Yáñez, de la Escuela de Valdivia de Paine, Región Metropolitana de Chile. El diseño estuvo a cargo del Sr. Iván Vega.

En una segunda fase, participaron en la intervención educativa de validación de los materiales didácticos del Proyecto, realizada con escolares de 4° a 8° básico, los siguientes profesores:

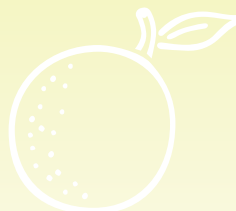
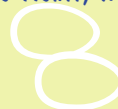
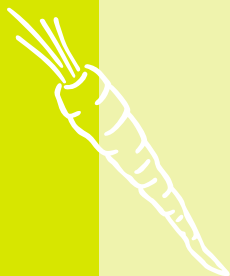
Arica, I Región, Escuela República Argentina: María Ester Colque (Coordinadora del proyecto), Juan Klöckner, Regina Chacón, Mario González, Alicia Hume, Juana Romero, María Inés Rocco, María Angélica Tudela - Liceo Agrícola José Abelardo Núñez: Juana Vega (Coordinadora del proyecto), Jacqueline Cubillos, Luis Órdenes, Sonia Orellana, Virginia Ossandón, Luis Vega. Coordinó el proyecto en la región la Prof. María Antonieta Olivares.

Buín, Región Metropolitana, Liceo A 131: María Elena Moreno (Coordinadora del proyecto), Iván León, Carmen Cancino, María Consuelo Caroca, Irma Ríos, Graciela Véliz - Escuela Valdivia de Paine: Miguel Yáñez (Coordinador del proyecto), María Isabel Carrasco, María Albina Espinoza, María Soledad Espinoza, Víctor Hugo Guerra, Marcela Mendoza. Coordinó el proyecto en la región la Prof. Ana Peña.

Puerto Montt (X Región), Escuela N° 5 Miramar: Carmen Melita Recondo (Coordinadora del proyecto), Ana Marcia Cárdenas, Olivia Gajardo, Olga Grandón, Mireya Valdés - Escuela La Chamiza: Dina Paredes (Coordinadora del proyecto), Patricia Barría, María Verónica Concha, Yolanda Llaiipén. Coordinó el proyecto en la región el Nutr. César Cortés.

Realizaron la evaluación del estado nutricional y las encuestas de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los escolares los Sres. María Antonieta Olivares, Jaime Peña y Alicia Vera en Arica; María Cristina Gaete, María Teresa Oyarzún y Delia Soto en Buin y Jéssica Correa, Tahía de León y Andrea del Río en Puerto Montt.

Se agradece la colaboración de las autoridades nacionales y regionales del Ministerio de Educación, autoridades de las Direcciones Municipales de Educación y Directores y Profesores de la Escuela República Argentina, el Liceo Agrícola José Abelardo Núñez y la Escuela Regimiento Rancagua de Arica, I Región; el Liceo A 131 y la Escuela Los Rosales del Bajo de Buin, la Escuela de Valdivia de Paine, la Escuela Francisco Javier Krüger Alvarado de Linderos, Buin, Región Metropolitana y las Escuelas Miramar, Santa Inés y La Chamiza de Puerto Montt, X Región.



ÍNDICE

Página

Prólogo	3
Reconocimientos	5

Actividades sugeridas:

NB2. Tercero y Cuarto Año de Enseñanza Básica	9
--	----------

Actividad 1. ¿Es mi alimentación saludable?	11
Actividad 2. Aprendamos a alimentarnos con la pirámide alimentaria	14
Actividad 3. Gran concurso: La ensalada rica	15
Actividad 4. La alimentación de las culturas originarias de Chile	16
Actividad 5. Aprendamos a leer las etiquetas de los alimentos	17
Actividad 6. "Soy mi propio Guardián de la Higiene"	19

NB3. Quinto Año de Enseñanza Básica	21
--	-----------

Actividad 1. ¿Es nuestra alimentación saludable?	23
Actividad 2. Aprendamos a interpretar las etiquetas de los alimentos Conociendo el aporte de calorías y nutrientes	24
Actividad 3. Descomposición de los alimentos	26
Actividad 4. El equipo de los guardianes de la higiene	27
Actividad 5. El inspector y la inspectora ojo crítico	29
Actividad 6. Obra de teatro: Guión 1: Todo lo malo – Guión 2: Todo lo correcto	31

NB4. Sexto Año de Enseñanza Básica	33
---	-----------

Actividad 1. Cubriendo las necesidades de energía con una alimentación saludable	35
Actividad 2. Necesidades diarias de proteínas y cantidad de alimentos	36
que se debe comer para cubrirlos	
Actividad 3. Aprendamos a interpretar las etiquetas de los alimentos.	37
Entendiendo los descriptores	
Actividad 4. Aprendamos a interpretar las etiquetas de los alimentos.	38
Identificando los mensajes o propiedades saludables	
Actividad 5. Practicando la manipulación higiénica de los alimentos	40

	Página
NB5. Séptimo Año de Enseñanza Básica	43
Actividad 1. Formulación de un plan de alimentación saludable	46
Actividad 2. Aprendamos a interpretar las etiquetas de los alimentos.....	47
Actividad 3. Evaluación del estado nutricional	48
Actividad 4. Causas del sobrepeso y obesidad en los niños de nuestra comunidad	50
Actividad 5. Enfermedades de transmisión alimentaria en Chile.....	53
NB6. Octavo Año de Enseñanza Básica	55
Actividad 1. Interpretando el etiquetado nutricional de los alimentos: los aditivos	57
Actividad 2. ¿Qué necesitamos saber sobre los alimentos transgénicos?.....	58
Actividad 3. Elaboración de una propuesta de proyecto en seguridad alimentaria familiar ..	60
Actividad 4. Creación de una obra de teatro sobre alimentación saludable	66
Referencias	71

