

Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica



Guía de Alumnos y Alumnas
Quinto año de Enseñanza Básica



NB 3

QUINTO AÑO DE ENSEÑANZA GENERAL BÁSICA

SECTOR: CIENCIA

**SUBSECTOR DE APRENDIZAJE:
ESTUDIO Y COMPRENSIÓN DE LA NATURALEZA**

El Programa de Estudio de Quinto Año de Enseñanza Básica presenta **Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios** relacionados con la biodiversidad y la protección y uso de los recursos naturales. Se abordan temas como los microorganismos y la contaminación a través del agua, basura y alimentos, así como la utilización de algunas bacterias y hongos en la elaboración industrial de alimentos sanos y seguros. Se identifican también algunas enfermedades de transmisión alimentaria y sus factores causales. Las actividades de alimentación y nutrición sugeridas se ubican principalmente en la Unidad 3 del Programa: Características y diversidad de nuestro entorno. Estos contenidos corresponden al Módulo 4: Alimentos Sanos y Seguros, del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.

Este nivel incluye, en el Sector Tecnología: Subsector Educación Tecnológica, **Objetivos Fundamentales** relacionados con la necesidad de ser usuarios y consumidores informados. El profesor o profesora de este Subsector puede utilizar alguna de las actividades sobre la interpretación del Etiquetado Nutricional de los Alimentos propuestas para los otros niveles, si lo estima pertinente.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA DE QUINTO AÑO DE ENSEÑANZA BÁSICA

- ✓ Identificar a las especies y poblaciones biológicas como niveles de organización de vegetales, animales y seres humanos.
- ✓ Apreciar la importancia que las especies biológicas tienen en el mejoramiento de la calidad de vida de los seres humanos.

CONTENIDOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS

- ✓ Niveles de organización de los seres vivos: diferenciar especies vegetales y animales; apreciar diferencias entre especies animales y la especie humana; establecer relaciones entre especies y población; apreciar el papel que los procesos de mortalidad, natalidad y migratorios desempeñan en los cambios de magnitud de una población.
- ✓ El cuerpo humano como organización biológica: reconocer, en forma elemental, los aspectos óseos, anatómicos, nerviosos y sensoriales del ser humano y apreciar la función que estos componentes desempeñan en la vida del hombre y en las interacciones de éste con su ambiente.
- ✓ Recursos naturales y conservación: conocimiento de especies animales y vegetales nativas y reconocimiento de la importancia comercial de algunas de ellas; señalar estrategias básicas de cuidado y conservación de especies animales y vegetales; consecuencias positivas y negativas del uso y explotación de las especies sobre la calidad de vida de los habitantes en su región.

OBJETIVO FUNDAMENTAL TRANSVERSAL:

- ✓ 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 normas de seguridad.

ACTIVIDAD 1: ¿ES NUESTRA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Comparar mi alimentación con lo que debería comer para crecer sano.

Pasos a seguir para realizar la actividad

Trabajo individual

- 1.1 Usando el Formulario 1, que aparece en la Guía del Alumno(a) cada estudiante anotará los alimentos que comió el día anterior y sumará los iguales para tener su plan de alimentación diario.
- 1.2 Cada alumno(a) comparará su Plan de Alimentación con el Plan de Alimentación Saludable para niños o niñas de 6 a 10 años de la Guía del Alumno(a).
- 1.3 Comente con el grupo qué alimentos come en mayor o menor cantidad que lo recomendado y cuáles no come.
- 1.4 Con recortes de alimentos y envases de productos, todos los alumnos y alumnas construirán un afiche sobre el "Plan de Alimentación Saludable para nuestro curso". Para ello, elegirán alimentos de consumo habitual, que estén disponibles en la localidad y tengan los más bajos precios.

Trabajando en grupo, los alumnos y alumnas calcularán cuánto cuesta un día de alimentación saludable, de acuerdo al Plan de Alimentación que elaboró el curso. Calcularán también cuánto gasta cada uno en papas fritas, galletas, chocolates, bebidas y cómo podrían reemplazar estos productos por alimentos saludables.

MÓDULO 1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDAD 2: APRENDAMOS A INTERPRETAR LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS Conociendo el aporte de calorías y nutrientes

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVO FUNDAMENTAL TRANSVERSAL DE LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

- ✓ Promover el interés y la capacidad de conocer la realidad, utilizar el conocimiento, y seleccionar información relevante.

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Comparar el aporte de calorías, proteínas, hidratos de carbono y grasas de distintos alimentos, revisando la información nutricional de sus etiquetas.

Pasos a seguir para realizar la actividad

Trabajo de grupo

- 2.1 Los alumnos y alumnas se distribuirán en grupos de 4. Cada estudiante traerá 3 envases de alimentos de un grupo distinto, que tengan etiqueta con información nutricional.
- 2.2 Los alumnos y alumnas compararán las etiquetas del grupo de alimentos que le correspondió analizar completando un cuadro como el siguiente:

Contenido de energía (kcal) y nutrientes por cada 100 g o 100 ml de:

Alimento	Cantidad por 100 g ó 100 ml			
	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Hidratos de carbono (g)
Leche con sabor				
Galletas saladas				
Galletas dulces				
Papas fritas				
Helados de agua				

2.3 En una cartulina grande, los y las estudiantes harán una lista ordenando los alimentos desde los que tienen más a los que tienen menos:

2.3.1 Calorías o kilocalorías (kcal) por 100 g o 100 ml.

2.3.2 Gramos de proteínas por 100 g o 100 ml.

2.3.3 Gramos de hidratos de carbono por 100 g o 100 ml.

2.3.3 Gramos de grasas por 100 g o 100 ml.

2.4 Cada grupo analizará esta información y explicará al resto del curso:

✓ ¿Cuáles son los alimentos que aportan más calorías por 100 g o 100 ml? ¿Cuáles aportan menos?

✓ ¿Por qué creen que aportan esa cantidad de calorías?

✓ ¿Cuáles son los alimentos que aportan más grasas por 100 g o 100 ml? ¿Cuáles aportan menos?

2.5 Comente por qué es importante que los alimentos tengan menos grasas.

2.6 Pida a los alumnos y alumnas que revisen el basurero de la sala de clases y lean el contenido de los alimentos consumidos por el grupo en la escuela. Comente con los alumnos (as) cuáles no son saludables y por cuáles podrían reemplazarlos.....Y luego, recuérdelos que deben lavarse las manos!!!

MÓDULO 4. ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS

ACTIVIDAD 3: DESCOMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Identificar alimentos que se encuentran en proceso de descomposición.

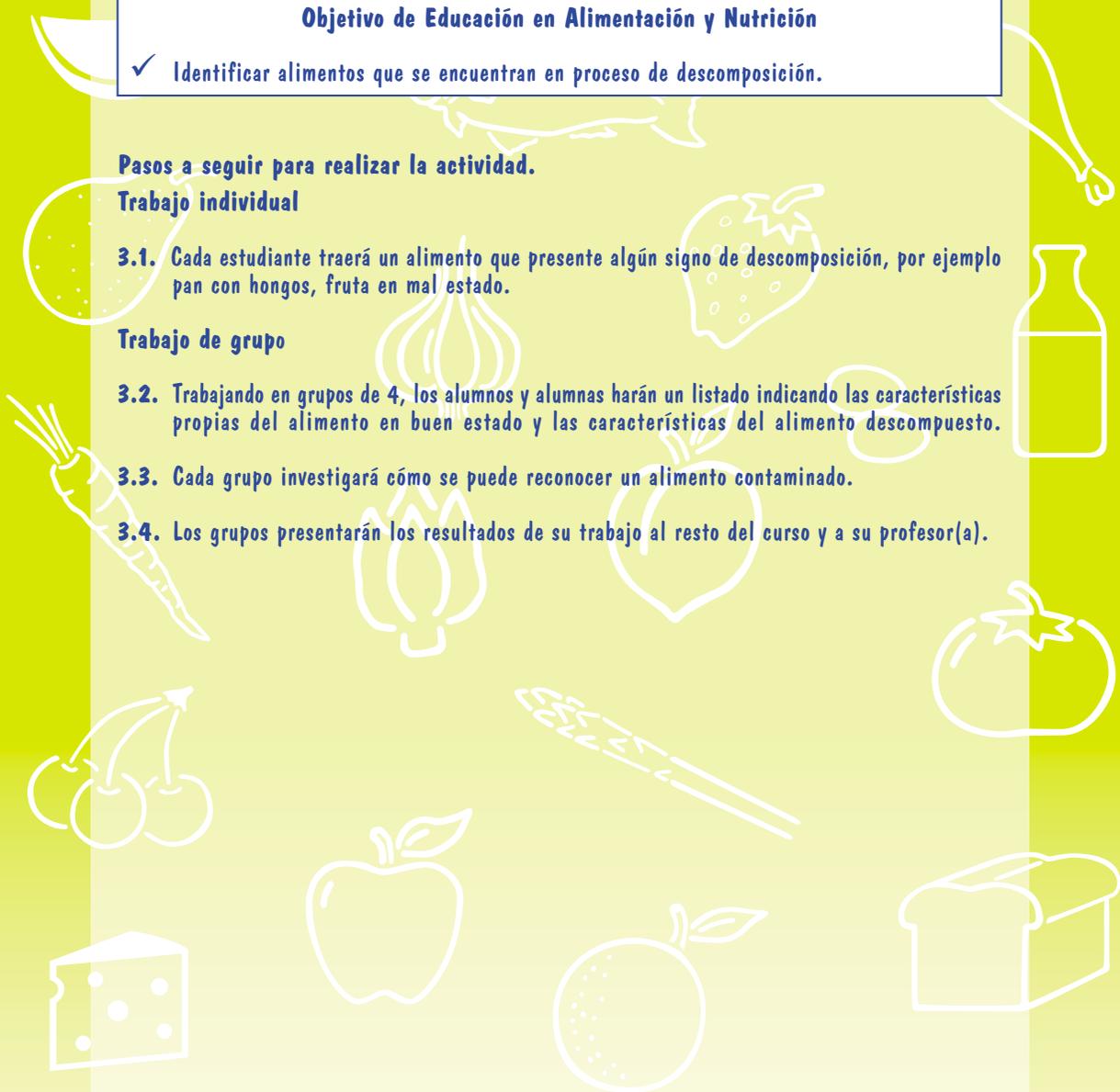
Pasos a seguir para realizar la actividad.

Trabajo individual

- 3.1. Cada estudiante traerá un alimento que presente algún signo de descomposición, por ejemplo pan con hongos, fruta en mal estado.

Trabajo de grupo

- 3.2. Trabajando en grupos de 4, los alumnos y alumnas harán un listado indicando las características propias del alimento en buen estado y las características del alimento descompuesto.
- 3.3. Cada grupo investigará cómo se puede reconocer un alimento contaminado.
- 3.4. Los grupos presentarán los resultados de su trabajo al resto del curso y a su profesor(a).



MÓDULO 4: ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS

ACTIVIDAD 4: EL EQUIPO DE LOS GUARDIANES DE LA HIGIENE

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Identificar y practicar hábitos de higiene para prevenir las infecciones transmitidas por la mala manipulación de los alimentos.

Pasos a seguir para realizar la actividad

Trabajo individual

Se sugiere desarrollar una actividad motivadora, en la que alumnos y alumnas pueden incorporarse al equipo denominado Guardianes de la Higiene, realizando los siguientes pasos:

- 4.1 Para pertenecer al equipo de los Guardianes de la Higiene, cada alumno y alumna deberá primero realizar una autoevaluación con la Lista de Control 1, marcando con una X en el espacio correspondiente.

LISTA DE CONTROL 1: MI HIGIENE PERSONAL

Situación observada	Sí	No	Puntos
1. ¿Me ducho o lavo bien todos los días?			
2. ¿Tengo siempre las uñas cortas y limpias?			
3. ¿Tengo siempre el pelo limpio?			
Me lavo las manos con agua y jabón:			
4. ¿Antes de comer?			
5. ¿Después de ir al baño?			
6. ¿Después de tocar objetos contaminados como dinero, pañuelos, restos de alimentos, basura, cajones de botellas y otros?			
Me lavo los dientes:			
7. ¿Después de cada comida?			
Puntaje final			

Cada Sí vale 1 punto. Cada No vale 0 puntos.

Cada estudiante sumará los puntos obtenidos para obtener la calificación final. El significado de cada calificación es el siguiente:

- 6 o 7 = Excelente, aprobado como Guardián de la Higiene;
- 5 = Bueno, aprobado como Guardián de la Higiene, debe corregir detalles observados;
- 3 o 4 = Regular a Deficiente, debe corregir los aspectos negativos y evaluarse nuevamente;
- 1 o 2 = Muy malo, debe corregir los aspectos negativos y evaluarse nuevamente.

- 4.2** Los alumnos y alumnas que obtengan calificación 5 a 7 pasan de inmediato a integrar el equipo de los Guardianes de la Higiene. Los que obtengan calificación 1 a 4 deberán corregir los aspectos negativos y evaluarse nuevamente hasta alcanzar la calificación 5 a 7.

Trabajo de grupo

- 4.3** Elaborar un afiche sobre la importancia de lavarse las manos, los dientes, el pelo, tener las uñas limpias.
- 4.4** Hacer una exposición con los afiches y elegir el mejor para colocarlo en el diario mural de la sala de clases.
- 4.5** Sugerir qué hacer para mejorar las situaciones observadas.



ACTIVIDAD 5: EL INSPECTOR Y LA INSPECTORA OJO CRÍTICO

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Identificar situaciones ambientales y de manipulación de alimentos que pueden significar un riesgo de adquirir una enfermedad de transmisión alimentaria.

Pasos a seguir para realizar la actividad

Trabajo de grupo

- 5.1. Los Guardianes de la Higiene, trabajando en grupos de 4, podrán iniciar sus actividades, vigilando la higiene en la manipulación de los alimentos en una situación escogida por el grupo, para lo cual usarán la Lista de Control 2. Ejemplos: la higiene del kiosco de la escuela; la higiene en la cocina de mi casa o de la escuela; la higiene del negocio donde compramos los alimentos, el lugar donde almorzamos en la escuela, los puestos de comida en la calle camino a la escuela o casa, etc.
- 5.2. Para calificar la situación que eligió, cada grupo colocará un ✓ en las situaciones correctas y un ✗ en las situaciones incorrectas. Cada ✓ vale un punto
- 5.3. El grupo sumará los puntos de las situaciones correctas y los puntos de las situaciones incorrectas observadas.
- 5.4. Después de realizar la actividad, harán una presentación de sus resultados a sus compañeros y compañeras, incluyendo:
 - ✓ El título de la situación observada.
 - ✓ El análisis de la cantidad de situaciones correctas con respecto a la cantidad de situaciones incorrectas observadas.
 - ✓ Un comentario sobre cómo se podrían corregir las situaciones incorrectas observadas.

LISTA DE CONTROL 2: HIGIENE DE LA PERSONA QUE MANIPULA ALIMENTOS EN LA CASA, LA COCINA Y COMEDOR O EL KIOSCO DE LA ESCUELA

Marca con un las situaciones observadas

Situaciones correctas

Situaciones incorrectas

Mantiene los alimentos protegidos de moscas, otros insectos, roedores, perros y gatos

Manipula alimentos cuando tiene una herida o una enfermedad infecciosa (intestinal, respiratoria o de la piel)

Guarda los alimentos a la temperatura que corresponde (Por ejemplo: refrigerados)

Recibe dinero o toca objetos sucios sin lavarse las manos antes de volver a tocar los alimentos

Lava cuidadosamente los utensilios antes y después de cada preparación

Estornuda o tose sobre los alimentos o sobre las manos

Lava bien la superficie donde pela, corta, pica o prepara alimentos, antes y después de utilizarla

Se rasca la cabeza o el cuerpo cerca de los alimentos y no se lava las manos antes de tocarlos

Lava los platos, cubiertos y vasos antes de servir nuevamente alimentos o bebidas

Fuma o come mientras manipula alimentos

Cuando prueba un alimento, lava inmediatamente la cuchara para evitar la contaminación

Permite que otras personas prueben o toquen los alimentos. Por ejemplo: niños o parientes

Toma los platos y fuentes por los bordes, sin tocar el alimento servido

Introduce los dedos en los platos de los alimentos servidos

Toma los cubiertos por el mango

Toma los cubiertos por la punta, contaminándolos

Toma los vasos por el fondo, sin tocar el borde

Toma los vasos por el borde

Mantiene su ropa y objetos personales alejados de los alimentos y utensilios

Se limpia las manos o los utensilios con su delantal o ropa de calle

Mantiene aseado el lugar de preparación o venta de alimentos y sus alrededores

Mantiene sucio el lugar de preparación o venta de alimentos y sus alrededores

Mantiene un depósito con tapa para la basura

Junta sobras de alimentos de otros platos, cuyo consumidor pudo ser un portador de una enfermedad infecciosa

Combate siempre las plagas de insectos y roedores

Permite la presencia de animales en el lugar donde se preparan o venden alimentos

Mantiene los productos tóxicos (insecticidas, detergentes, desinfectantes, combustibles) cerrados, bien identificados y separados de los alimentos

Utiliza los envases que han contenido productos tóxicos para almacenar, transportar o preparar alimentos

Puntaje total de las situaciones observadas:

Correctas

Incorrectas

MÓDULO 4: ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS

ACTIVIDAD 6: LA OBRA DE TEATRO. Guión 1: Todo lo malo – Guión 2: Todo lo correcto

Objetivos de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Diferenciar entre buenos y malos hábitos de higiene y reconocer como prevenir las enfermedades de transmisión alimentaria.

Pasos a seguir para realizar la actividad

Trabajo de grupo

- 6.1. Divida al curso en dos grupos (Guión 1 y Guión 2) y pídale que dramatizen dos situaciones de la vida real.
- 6.2. El grupo 1 puede estudiar el guión que aparece en la Guía del Alumno(a), referido a todo lo negativo de la higiene en la manipulación y atención al público de un restaurante o un puesto de venta de alimentos en la vía pública u otro lugar y preparar la obra.
- 6.3. El grupo 2 deberá escribir el guión de la obra a representar, que será la situación contraria a la presentada en el guión 1. Es decir, todo lo correcto.
- 6.4. Al final de ambas representaciones, los grupos analizarán lo observado respondiendo preguntas como las siguientes:

- ✓ ¿Qué errores o fallas observaron en la higiene del lugar donde se venden los alimentos?
- ✓ ¿Qué fallas observaron en la presentación de los vendedores?
- ✓ ¿Qué errores observaron en la higiene para manipular los alimentos?
- ✓ ¿Que habrían hecho ustedes si fueran los vendedores?
- ✓ ¿Que habrían hecho ustedes si fueran los consumidores?
- ✓ ¿Creen que los alimentos vendidos así pueden transmitir algunas enfermedades? ¿Cuál o cuáles?

En lugar de una Obra de teatro, se sugiere como alternativa presentar un video sobre el tema (por ejemplo alguno de los elaborados por la FAO) o que los propios estudiantes preparen un video.

