

Mi escuela saludable

EN TU CASA

Mi Escuela Saludable es un programa que promueve hábitos alimentarios saludables y de actividad física en las escuelas de gestión estatal colaborando en la formación de entornos más saludables.

Desde el programa queremos brindarles a los docentes, diferentes propuestas de actividades para trabajar con los niños y niñas de Nivel Inicial. Las mismas podrán adaptarse a los contenidos abordados en cada sala y esperamos que sirvan de insumo para el desarrollo de las clases en el contexto actual.



MARCO TEÓRICO

FRUTAS Y VERDURAS

Dentro de la Gráfica de la Alimentación Diaria para la Población Argentina, el grupo de Frutas y Verduras es el de mayor tamaño. Esto es así ya que frutas y verduras son alimentos muy saludables por su contenido en fibra, agua, fitoquímicos, vitaminas y minerales. Son alimentos que ayudan a mantener un adecuado peso corporal y aportan antioxidantes que colaboran en el retraso del envejecimiento de nuestras células.

Si tenemos en cuenta las diferentes partes que componen una planta, y considerando la parte comestible de las mismas podemos diferenciar:

- Semillas: habas, maíz.
- Raíces: rábano, remolacha, zanahoria.
- Tubérculos: batata, papa.
- Tallos y brotes: espárrago, alcaucil, apio.
- Hojas: acelga, espinaca, rúcula.
- Flores: coliflor, brócoli.
- Frutos: manzana, tomate, pepino.

La papa, batata, choclo y mandioca, si bien biológicamente son verduras, dentro de la Gráfica de la Alimentación Diaria se las incluye en el grupo de cereales porque por su composición nutricional se asemejan más a dicho grupo.

Beneficios nutricionales:

Una de las características de las frutas y verduras es la gran combinación por la cual contienen gran variedad de micronutrientes (vitaminas y minerales) que las personas necesitamos a diario, con un bajo aporte calórico. Las frutas y verduras son alimentos que junto a los cereales integrales y las legumbres permiten incorporar fibra, que es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro sistema digestivo, reducir los niveles de colesterol, producir sensación de saciedad, contribuir a controlar los niveles de azúcar y a prevenir caries porque tienen un “efecto barrido” sobre los dientes.

Un aspecto importante que debemos considerar cuando elegimos frutas y verduras para alimentarnos son sus colores. Si alternamos su tipo y color, incorporamos a nuestro organismo mayor variedad de vitaminas, minerales y fitoquímicos que están presentes en todos los alimentos de este grupo:

- ✓ Las de color **naranja**, como la zanahoria, el zapallo, la naranja o el damasco son fuente de carotenos, una forma de la vitamina A.
- ✓ Los vegetales de hojas de color **verde** oscuro también aportan vitamina A y ácido fólico, una vitamina del complejo B.
- ✓ El color **rojo** de las verduras como el **morrón** y el tomate implican la presencia de otra forma de la vitamina A, el licopeno.
- ✓ La vitamina C se encuentra difundida en varios alimentos de este grupo, incluyendo los de colores variados como los cítricos (limón, naranja, mandarina, pomelo), el kiwi, el morrón (rojo y verde) y las frutillas.
- ✓ Muchas verduras de color **blanco** contienen antoxantinas que nos protegen contra enfermedades. Las de las cebollas, por ejemplo, pueden prevenir enfermedades cardiovasculares, mientras que las que contiene el ajo previene algunos tipos de cáncer.

Recomendaciones de consumo:

En nuestro país existe gran variedad de frutas y verduras que podemos aprovechar teniendo en cuenta la época del año, para consumir alimentos disponibles según cada estación.

Los productos de estación son aquellos que nos brinda la tierra, de acuerdo con las condiciones climáticas de la zona en que vivimos. Además, ofrecen su mejor aporte nutricional, ya que en el momento de la recolección mantienen intactas todas sus propiedades y son más económicas.

OTOÑO	Frutas: Mandarina, manzana, pera, uva, palta, limón Verduras: apio, berenjena, choclo, pimiento, tomate, zapallito, zapallo, batata.
INVIERNO	Frutas: mandarina, manzana, pomelo, frutilla, palta. Verduras: alcaucil, apio, batata, berenjena, choclo, pimiento, repollo, zapallito, zapallo,
PRIMAVERA	Frutas: durazno, damasco, frutilla, naranja, melón, pera, pomelo, sandía, uva, palta, limón. Verduras: berenjena, apio, choclo, espárragos, pepino, pimiento, repollo, tomate, zapallito, zapallo.
VERANO	Frutas: ciruela, durazno, limón, melón, naranja, pera, sandía, uva. Verduras: Batata, choclo, pepino, pimiento, tomate
TODO EL AÑO	Verduras: ajo, cebolla, chaucha, lechuga, zanahoria, papa.

En cuanto al sistema de producción, en los últimos años ha crecido en nuestro país la producción agroecológica y orgánica. Se trata de un sistema de producción sostenible que promueve el cuidado ambiental, mediante el fortalecimiento de la biodiversidad y la actividad biótica de los suelos. Eso se logra con prácticas como las rotaciones de cultivos, el uso de biofertilizantes o la cobertura del suelo.

La producción agroecológica se diferencia de la orgánica en que, en ésta última, los alimentos que están certificados y poseen trazabilidad, lo que quiere decir que se registra todo el proceso productivo y de esta forma se puede conocer el camino que realiza un alimento desde el campo a la góndola, llegando al consumidor.

Las frutas y verduras agroecológicas y orgánicas suelen contener mayor contenido de vitaminas y antioxidantes porque al crecer en condiciones más parecidas a lo natural, desarrollan más cantidad de metabolitos secundarios.

Las **Guías Alimentarias para la Población Argentina** recomiendan comer a diario cinco porciones de frutas y verduras en **variedad de tipos y colores**.



Es recomendable consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, y medio plato en la cena y 3 frutas por día por ejemplo, 2 como postre (una en almuerzo y otra en la cena) y la tercera en cualquier momento del día



A pesar de los grandes beneficios que aporta este grupo de alimentos, su consumo es bajo, según las Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del 2019 (ENFR), solo el 6,0% de la población cumple con la recomendación. Por esto, es importante trabajar desde la educación alimentaria, fomentando el consumo desde edades más tempranas.

Luego de comprar las frutas y verduras es importante lavarlas bien con agua segura antes de consumirlas para quitarles la tierra visible y desinfectarlas para eliminar bacterias y gérmenes que pueden ser nocivos para nuestra salud.

En el siguiente link podrás acceder al video sobre el lavado de frutas y verduras:

<https://www.facebook.com/BASaludable/videos/614390282674896/>

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

SALA DE 3

PROPUESTA DIDÁCTICA: “Frutas y verduras llenas de color”

PRESENTACIÓN: A través de esta actividad se busca que los niños y niñas reconozcan la variedad de frutas y verduras que existen, sus colores, y los beneficios de su consumo.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1

Para comenzar se propone que los niños y niñas vean el video “El baile de la ensalada” a través del siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc&list=TLPQMzAwMTlwMjArgJGeh5gxGg&index=1>

2

A reflexionar en familia: ¿qué frutas y verduras aparecieron en la canción? ¿de qué colores son?

3

¡Nos convertimos en detectives! Se propone que los niños y niñas busquen qué frutas y verduras hay en casa, y que con ayuda de un adulto las anoten en una hoja. ¿Cuáles son sus frutas y verduras preferidas? ¿Por qué es bueno comer frutas y verduras?

4

Y ahora momento de adivinanzas, ¿De que frutas o verduras estamos hablando?

- ✓ Adivinanza 1: Blanca por dentro, amarilla por fuera. Si quieres que te lo diga, espera. (PERA)
- ✓ Adivinanza 2: De color naranja, crezco en la tierra. A los conejos les gusto, y para la vista soy buena (ZANAHORIA)
- ✓ Adivinanza 3: Roja por fuera, blanca por dentro y con un corazón en el centro. (MANZANA)

5

¡A bailar! Corramos las sillas en casa y vamos a bailar “El baile de la ensalada”.

Para más información sobre el tema te proponemos entrar al siguiente link y descargar la edición Nro 12 de Mi Revista Saludable:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs12_digital.pdf

Te sugerimos continuar con la actividad
“Un licuado multicolor ” (pág. 19)



Además puedes encontrar más propuestas didácticas e información en el capítulo 2 del Manual “Hábitos Saludables, hacía un abordaje integral”:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes_-_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

SALA DE 4 y 5

PROPUESTA DIDÁCTICA:

“Frutas y verduras en tu mesa”

PRESENTACIÓN:

A través de esta actividad se busca que los niños y niñas reconozcan la variedad de frutas y verduras que existen, sus colores, los beneficios de su consumo y aprendan el origen y el recorrido que realizan las frutas y verduras del campo a la mesa.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1

Para comenzar se propone que los niños y niñas vean el video: “Come vegetales” a través del siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=7RsjiionlGI>

2

Una vez que vieron el video se reflexiona en familia ¿Te gustó la canción? ¿Qué frutas y verduras aparecían? ¿Qué color tienen? ¿Dónde se compran? ¿Se fabrican en la verdulería? ¿Las fabrica el verdulero?

3

Se propone a los niños y niñas ordenarla la secuencia de imágenes según el recorrido que hacen los alimentos para llegar a nuestras casas. (ANEXO 1)

Se explica a través de un ejemplo: La manzana, para que llegue a nuestra mesa, lo primero que pasó es que alguien la plantó, la regó y otro la cosechó lejos de buenos aires, en el campo. Luego se cargan en un camión y se llevan a un lugar donde se separan las manzanas que están buenas para comer de las que no tanto. Una vez elegidas, algunas se van a otros países y otras llegan a las verdulerías.

4

¡A dibujar y pintar! En familia dibujen frutas y verduras de diferentes colores y un arcoíris. Luego los niños y niñas tendrán que pegar cada imagen en el color del arcoíris que corresponda.

5

Otra opción puede ser que planten semillas que tengan en casa por ejemplo de tomate, para que la cuiden y vean como crece.

Para más información sobre el tema te proponemos entrar al siguiente link y descargar la edición Nro 14 de Mi Revista Saludable:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs_14.pdf



Te sugerimos continuar con la actividad
“¿Que frutas y verduras conoces?” (pág.14 y 15)

Además puedes encontrar más propuestas didácticas e información en el capítulo 2 del Manual “Hábitos Saludables, hacia un abordaje integral”:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes_-_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf

TE INVITAMOS A CONOCER LAS OTRAS PROPUESTAS DIDÁCTICAS Y TODOS NUESTROS RECURSOS PEDAGÓGICOS INGRESANDO A :

<https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable>

**¡Muchas gracias!
Mi Escuela Saludable**

ANEXOS

ANEXO 1 – SECUENCIA DE IMAGENES



Mi escuela saludable

EN TU CASA



miescuelasaludable@buenosaires.gob.ar

buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires