

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 Primario. Las mismas podrán adaptarse a los contenidos abordados en cada ciclo y esperamos que sirvan de insumo para el desarrollo de las clases en el contexto actual.



MARCO TEÓRICO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una **“Alimentación Saludable”** a aquella que aporta alimentos seguros, nutritivos y culturalmente aceptados, necesarios para crecer y desarrollarse, mantener y conservar la salud, y evitar enfermedades.

En el 2015, el Ministerio de Salud de la Nación actualizó las **"Guías Alimentarias para la Población Argentina"**, publicadas en el 2000. Estas brindan información para lograr una alimentación saludable y se acompañan de una gráfica que representa los grupos de alimentos que debemos consumir y en qué proporción. Los alimentos se dividen en 6 grupos de acuerdo a sus características nutricionales, y son:



FRUTAS Y VERDURAS

Aportan **vitaminas, minerales, fibra y agua**. Las vitaminas y los minerales son sustancias que refuerzan nuestras defensas, permiten el correcto desarrollo del sistema nervioso, ayudan a cicatrizar heridas, a reducir los niveles de colesterol, entre muchas otras funciones.

El color que observamos en cada fruta o verdura se asocia a las vitaminas que presenta, por eso es fundamental incluir colores variados en la alimentación. La fibra colabora con el adecuado funcionamiento intestinal. Lo recomendable es consumir 5 porciones diarias entre frutas y verduras. Para lograrlo, se pueden utilizar las verduras en almuerzo y cena; y tres frutas a lo largo del día.



LEGUMBRES, CEREALES, PAN y PASTAS

El principal nutriente que aportan son los **hidratos de carbono complejos**, que son utilizados por el organismo como fuente de energía para crecer y realizar las actividades diarias. En el caso de las legumbres y cereales **integrales** también aportan **fibra**. Es recomendable incluir los alimentos pertenecientes a este grupo en desayunos y meriendas (pan, galletitas, copos de cereal, etc.) y en almuerzo o cena (pastas, polenta, arroz, lentejas, etc.).



LECHE, YOGUR Y QUESOS

Aportan **proteínas** de buena calidad, **calcio** y **vitaminas A y D**. Las proteínas son necesarias para formar, mantener y reparar todos los tejidos que integran nuestro cuerpo y también favorecen el crecimiento. El calcio es utilizado por nuestro cuerpo para formar y conservar la estructura de huesos y dientes. Es importante incluir estos alimentos en desayunos y meriendas.



CARNES Y HUEVOS

Se incluyen todos los tipos de carne (carne vacuna, de pollo, pescado, cerdo, etc.) y vísceras como riñón, hígado, mondongo y sesos. Aportan **hierro**, **proteínas** de buena calidad y **vitaminas del complejo B**. El hierro colabora en el transporte de oxígeno a todas las células del cuerpo que lo requieren para su adecuado funcionamiento. Su déficit provoca anemia. Es adecuado consumirlas una vez al día en el almuerzo o en la cena acompañadas por verduras. Los huevos tienen principalmente proteínas de buena calidad en la clara.



ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

En este grupo se incluyen los aceites de origen vegetal como el aceite de maíz, girasol, oliva, soja, etc, además de las frutas secas como las nueces, almendras, maní, castañas y avellanas y semillas como las de girasol, lino, chía, sésamo, entre otras. Además de **la** energía que nos aportan sus **grasas** o lípidos, los alimentos de este grupo nos ofrecen **vitaminas** esenciales que son antioxidantes. Las propiedades **saludables** de los aceites se pierden cuando se someten a cocción. Por este motivo, es recomendable que se utilicen como condimento, diariamente, y en cantidades moderadas.



DULCES Y GRASAS

Los alimentos dulces de este grupo contienen azúcares simples que aportan mucha energía sin otro beneficio nutricional; consumido en exceso favorece el desarrollo de **sobrepeso y obesidad, de caries dentales** y predispone al aumento de los triglicéridos en sangre. Por este motivo, los alimentos de este grupo como el azúcar de mesa, miel, mermeladas, dulces compactos, etc., deben consumirse en pequeña cantidad. Existen otros integrantes de este grupo, como las golosinas, productos de repostería, gaseosas y aguas saborizadas, que son considerados alimentos de consumo ocasional y por ello se recomienda no consumirlos más de 1 ó 2 veces por semana. Las grasas de este grupo incluyen aquellos alimentos que aportan grasas de origen animal, como la manteca, la crema de leche y grasa animal, que, por ser ricos en grasas saturadas y colesterol, consumidas en exceso aumentan el colesterol sanguíneo y predisponen a padecer enfermedades cardiovasculares, además de favorecer la aparición de sobrepeso y obesidad.

Estos alimentos son llamados **ultraprocesados** y cuando se consumen se tiende a ingerir más calorías, sodio y azúcar de las que se necesita. La publicidad de estos productos suele llamar la atención, mostrándolos como “irresistibles”. Suelen comerse en cualquier momento del día sin “registrar” lo que realmente se ingiere y muchas veces esto ocasiona que se desplace o reemplacen las comidas principales.



AGUA

Además de los 6 grupos de alimentos, resulta fundamental destacar la importancia de elegir al AGUA como bebida principal para **hidratarnos**. Es recomendable el consumo de 2 litros de agua segura por día, debido a que cumple funciones importantes **como regular la temperatura del cuerpo, transportar nutrientes y oxígeno a todas las células, colaborar en la absorción de nutrientes y en la eliminación de desperdicios, entre otras**.

Por otro lado, la gráfica destaca la importancia de realizar más **actividad física** y consumir menos sal. La OMS recomienda que los niños hagan al menos **30 minutos diarios** de actividad física moderada. En cuanto a la **sal**, es importante **reducir** el consumo de alimentos procesados que la pueden contener en exceso, además de moderar el agregado de sal de mesa a las comidas.



A través de las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena), incorporamos variedad de alimentos a lo largo del día lo que permite que nuestro cuerpo reciba la energía y los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento. Además son momento para compartir en familia.

En el siguiente link podrás acceder al video de **“Las Guías Alimentaria para la población argentina”**. Una herramienta práctica para la selección y consumo de alimentos:

<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

PRIMER CICLO

PROPUESTA DIDÁCTICA: “Un día en la Feria Saludable”

PRESENTACIÓN: A través de esta propuesta se busca que los alumnos puedan conocer y distinguir distintos tipos de alimentos. Y que, a su vez, puedan clasificarlos según los grupos que proponen las guías Alimentarias para la Población Argentina.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1

Para comenzar con el desarrollo del contenido se le propondrá a los niños y niñas la lectura del cuento “Un día en la Feria Saludable con Juani y su Abuela” (Anexo 1).

2

Luego de la lectura del cuento, los niños y niñas deberán responder las siguientes preguntas:

- a- ¿Cómo se llama el nene que va a la feria?
- b- ¿Con quién fue a la feria?
- c- ¿Cuántos puestos de alimentos había en la Feria?
- d- ¿Cómo se llamaban los puestos?
- e- ¿Tenían todos los puestos el mismo tamaño?
- f- ¿Por qué había un puesto que era más pequeño? ¿Quién lo atendía?

3

Para continuar con la actividad se les propondrá a los niños y niñas que recreen la “Feria Saludable” a través del dibujo de los 6 puestos.

A partir del recorte de imágenes de alimentos de diarios o revistas o dibujos que realicen, los niños ubicaran los alimentos que vende cada uno de los puestos.

4

¡A ponerlo en práctica!

Que los niños y niñas identifiquen a qué puestos de alimentos tienen que ir a comprar si en casa van a preparar algunas de las siguientes preparaciones:

- a- Fideos con salsa de tomate
- b- Pollo al horno con papas
- c- Ensalada de frutas
- d- Licuado de banana
- e- Sándwich de carne con lechuga y tomate

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
“Mis alimentos favoritos” (pág. 8)

Además puedes encontrar más propuestas didácticas e información en el capítulo 1 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

SEGUNDO CICLO

PROPUESTA DIDÁCTICA: “¡Las publicidades sobre la lupa!”

PRESENTACIÓN: El objetivo de la actividad es que los alumnos puedan analizar críticamente las publicidades que consumen a diario sobre bebidas y alimentos ultraprocesados. Puedan identificar a qué grupo de alimentos pertenecen dichos alimentos según las guías Alimentarias para la Población Argentina y reconozcan sus nutrientes.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1

Para comenzar con el desarrollo del contenido se les propondrá a los niños y niñas buscar publicidades de bebidas y alimentos en youtube o en la televisión:

Para esta actividad pueden ser de utilidad los siguientes links:

Chocolinas “Dame más chocolinas”

<https://www.youtube.com/watch?v=ekswS4vYt7s>

Jugos BC “Enamórate del verdadero sabor a fruta”

<https://www.youtube.com/watch?v=1PeQNiolfoA>

Alfajor “doble y triple sabor”

<https://www.youtube.com/watch?v=83kovDwt9xU>.

“Oreo doble crema, doble diversión”

<https://www.youtube.com/watch?v=fMT3NQ-7p38>.

Publicidad COCA COLA - “Te tocó nacer acá”

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

2

Luego de la búsqueda de publicidades y de ver el link del video con la explicación de las Guías alimentarias para la población Argentina los niños y niñas deben responder las siguientes preguntas.

<http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

- a- ¿Qué productos se promocionan?
- b- Teniendo en cuenta las Guías Alimentarias para la población argentina ¿A qué grupos de alimentos pertenecen esos productos? ¿Recordás cómo se los denomina?
- c- ¿Cuáles son los nutrientes que nos aportan esos tipo de alimentos?
- d-¿Crees que es cierto lo que dicen las publicidades acerca de los alimentos que aparecen? ¿Serán alimentos saludables?
- e- Realizar una búsqueda de publicidades de frutas y verduras. ¿Lograron encontrar publicidades sobre ellas?

3

Para terminar con la actividad se les propondrá a los niños y niñas que elaboren una publicidad (puede ser dibujo o video) de un alimento de los otros grupos de la gráfica. (frutas y verduras, cereales incluyendo arroz, harina, legumbres como porotos, lentejas, garbanzos, leche, yogur o queso, aceites semillas, frutos secos, agua). Podrá ser enviada a el/la docente o compartida con sus compañeros.

Algunos ejemplos:

- ✓ Cereales inflados o laminados (trigo, maíz, arroz).
- ✓ Frutas desecadas (ciruelas, bananas, higos, pasas, etc.).
- ✓ Frutos secos (almendras, maníes, nueces, avellanas, castañas, etc.)
- ✓ Semillas de girasol, calabaza, etc.
- ✓ Leche, yogur o queso
- ✓ Agua segura, con o sin gas.
- ✓ Frutas frescas o ensaladas de frutas.
- ✓ Sándwiches de pan blanco y/o integral (con agregado de queso, tomate y/o lechuga
- ✓ Jugos exprimidos caseros

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
"A planificar" (pág. 11)

Además podés encontrar más propuestas didácticas e información en el capítulo 1 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

**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](https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable)

**¡Muchas gracias!
Mi Escuela Saludable**

ANEXOS

ANEXO 1 – CUENTO: “UN DÍA EN LA FERIA SALUDABLE CON JUANI Y SU ABUELA”

Juani es un nene al que le gustan muchas cosas. Algo que le encanta es acompañar a su abuela a comprar alimentos a la feria de su barrio.

La Feria queda en la calle principal y tiene seis puestos de alimentos. Cada uno está atendido por su dueño.

En el primer puesto se encuentran las primas María Espinaca y Juana Sandía. Venden frutas y verduras frescas, como tomate, lechuga, zanahoria, naranja, manzana y banana, que nos dan vitaminas y minerales, muy necesarias para que nuestro cuerpo crezca y funcione bien, veamos mejor y no nos resfriemos tanto.

En el puesto de al lado, Don Felipe Cerealín vende todos los días alimentos que dan mucha energía para poder jugar, correr y saltar. Ofrece gran variedad de panes, todo tipo de arroz, fideos, quinoa, harinas, polenta y legumbres como lentejas, garbanzos, porotos y arvejas secas, además de algunas verduras como papa, batata y choclo.

El tercer puesto se llama “La lechera”, y es atendido por Marta Mozzarella. Ofrece los mejores yogures, quesos y leches. Estos alimentos nos dan calcio, que nos ayuda a crecer con dientes y huesos fuertes.

En el cuarto puesto están los amigos Raúl Merluza, Oscar Cuadril y Jorge Pollín, que siempre cantan una canción: “vengan, vengan a comprar al mejor puesto del lugar; muchas recetas podrán cocinar. Vengan, vengan a comprar; con nuestras carnes y huevos crecerán y mucha fuerza y músculos tendrán”.

Luego está el puesto de Víctor Aceitín y su mujer Margarita Girasol. Venden todo tipo de aceites, semillas y frutas secas, que con sus grasas saludables ofrecen más energía y cuidan nuestro corazón.

Y por último está el puesto de Dulce Clara, que ofrece golosinas, tortas, medialunas, azúcar, dulces, mermeladas, helados, jugos, gaseosas; y alimentos con grasas poco saludables como crema, manteca, chizitos, papas fritas, hamburguesas y panchos.

Un día que Juani acompañó a su abuela a la feria, le sorprendió que el puesto de Dulce Clara fuera tan pequeño.

— ¿Por qué este puesto es tan chiquito comparado con los demás?— preguntó Juani a su abuela.

— No sé Juani, vamos a preguntarle a Dulce Clara— respondió su abuela confundida. La respuesta de Dulce Clara, como su nombre lo indica, fue muy clara.

— Los productos que yo ofrezco no hay que comerlos todos los días, ni tampoco mucha cantidad, por eso no necesito tanto espacio como los otros puestos. Comiendo menos de estos productos todos los nenes tendrán una vida más saludable y una boca y dientes sanos.

Ese mismo día, mientras su abuela estaba en el puesto de Víctor Aceitín comprando aceite para sus almuerzos y cenas, Juani escuchó a dos vecinas que estaban conversando:

— Ana, no sabe el problema que tengo en mi casa. Mis hijos ya no salen a jugar porque se sienten débiles, cansados y sin fuerza.

— ¡Pero Emilia!—respondió sorprendida — ¿Consultó con una Nutricionista? Eso parece ser bastante grave.

— Sí, me dijo que para que tengan huesos fuertes hay que tomar leche todos los días y para que no se sientan débiles ni cansados tienen que comer verduras, frutas y tomar mucha agua.

Juani, al escuchar la conversación, fue corriendo a contarle a su abuela. Le dijo que quería comprar leche para desayunar todas las mañanas, así podía tener huesos y dientes fuertes. También le pidió que le compre frutas y verduras de diferentes colores para comer en el almuerzo y en la cena. Su abuela aceptó el pedido y además compró carne, huevos, arroz, harina, lentejas y frutas secas.

Los días que siguieron, Juani fue probando las diferentes comidas que preparó su abuela y de esta manera, creció sano y fuerte.

Colorín colorado, ¡este cuento se ha terminado!

Mi escuela saludable

EN TU CASA



miescuelasaludable@buenosaires.gob.ar

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



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires