

ACTIVIDAD DIDÁCTICA Nº 11

11.- Conozcamos sobre los alimentos: Alimentos sanos y chatarras.

Tipo de actividad: Trabajo grupal

Nivel	Sector	Contenido Curricular
(3° y 4° básico)	Comprensión del medio natural, social y cultural	Actividades de la vida comunitaria

Tiempo estimado de aplicación: 8 horas pedagógicas

Descripción breve:

En esta actividad los alumnos conocerán sobre los alimentos llamados sanos y la denominada comida chatarra, conocerán los beneficios de una alimentación saludable y el daño que puede ocasionar consumir alimentos chatarra. Además se realizarán actividades de elaboración de un afiche informativo para ser expuesto a la comunidad escolar. Además, de una actividad de roles en la cual los alumnos crearán su propio restaurante de comida sana.

Planet Cep

Objetivos Fundamentales:

Comprensión del medio:

- Establecer características de la vida social desde el punto de vista del clima y el paisaje, y de las actividades productivas de bienes y servicios.

Educación tecnológica:

- Manipular materiales y usar herramientas en la construcción de objetos y estructuras simples.

Objetivos Fundamentales Transversales:

- Reconocer y valorar su propia identidad personal.
- Desarrollar actitudes y valores como la responsabilidad y el respeto hacia los demás.

Aprendizaje esperado:

- Identificar los alimentos saludables y los no saludables.
- Reconocer los beneficios de una alimentación saludable.

Contenido:

- Concepto de alimento
- Concepto comida chatarra
- Alimentación sana

Evaluación:

- Formativa
- Anexan pautas de evaluación sumativa

ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

a) EXPRESIÓN GRÁFICA: Los alumnos confeccionan un afiche publicitario informativo sobre alimentación saludable.

b) ELABORACIÓN: Los alumnos elaboran tipos de comida sana simulando un restaurante.

c) JUEGO: Los alumnos tomarán roles de todos los personajes que interactúan en un restaurante.



Planet Cep

MATERIAL DE APOYO AL DOCENTE PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

ALIMENTACIÓN ESCOLAR

La edad escolar es un tiempo en que los padres pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos. Los niños se encuentran más tiempo fuera del hogar, y la supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hace más difícil.

Por otra parte, los requerimientos nutricionales del niño variarán de la mano del incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que propone la etapa escolar.

Muchos problemas de aprendizaje y falta de atención pueden provenir de dietas inadecuadas. A su vez muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia tienen su origen en esta etapa de la vida.

Niños mal alimentados no estarán en las mejores condiciones para afrontar no sólo la actividad escolar, sino otras actividades como: deportes, actividades artísticas como música, danza, plástica, estudio de idiomas, etc. Todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio.

Para asegurarse de que el niño consuma alimentos que le garanticen una dieta equilibrada no es necesario ser un experto nutricionista. Sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar buenos hábitos alimenticios.

EL DESAYUNO

Una buena alimentación comienza con la primera comida del día. La importancia del desayuno radica en que es la primera ingesta luego de que el organismo ha estado varias horas sin alimento. La noche es, por lo general, el período de ayuno más largo del día, sobre todo para los niños, ya que estos

duermen más horas que los adultos. Es por esto que la importancia de consumir un adecuado desayuno no debe verse empañada por apuros ni por excusas.

En el caso del niño que va al colegio de mañana, hay que asegurarse de que se levante con el tiempo suficiente para desayunar. El tiempo que transcurre hasta la siguiente comida importante, es decir el almuerzo, es de varias horas. Esas horas serán muy intensas, a pesar de que pasará la mayor parte del tiempo sentado. La actividad física no es la única que requiere energía, ya que la actividad mental también necesita un buen aporte.

Para los niños que asisten a la escuela por la tarde, el problema es generalmente otro. Se levantan demasiado tarde, y la mañana no alcanza para distribuir dos comidas importantes: desayuno y almuerzo. Por lo tanto, muchos padres tienden a eliminar uno de los dos, transformándolo en una colación liviana.

Lo ideal es, en realidad, regular mejor el ritmo del sueño y dar lugar a ambas comidas.

COMIDA SANA V/S CHATARRA

Otro de los problemas que enfrentan los padres son los llamados "alimentos chatarra". Los niños tienen una especial inclinación por ellos, ya que están sustentados por una enorme carga publicitaria, y son presentados de una manera que suelen llamar su atención.

Entre los alimentos que denominamos chatarra se encuentran las golosinas, las gaseosas y la comida rápida, rica en hidratos de carbono y grasas. Esto no quiere decir que estos elementos deban estar eliminados para los niños, se sugiere que puedan ser consumidos en ocasiones especiales y no en forma diaria.

Para muchos padres es más práctico dar a sus hijos dinero para que compren su colación en la escuela, ya que en nuestra sociedad actual la falta de

tiempo es un factor que muchas veces no permite preparar y guardar diariamente sus alimentos.

Lo ideal es que el niño consuma una variedad y cantidad de alimentos para crecer saludable y responder a las responsabilidades que le asigna la etapa escolar. Para ello necesita una adecuada proporción de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, hierro, calcio, vitaminas, etc. Estos elementos los podemos encontrar en una gran variedad de alimentos que nos ofrece la naturaleza: como la leche y sus derivados, carnes rojas, pollo y pescado, verduras frescas y cocidas, frutas, cereales, legumbres, etc.

<http://www.alimentacionessana.com.ar>

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN INFANTIL EQUILIBRADA

- Complementar los menús de la escuela con las otras comidas del día.
- Evitar el consumo excesivo de golosinas, refrescos y comida rápida.
- Los padres deben poner atención cuando el niño consuma alimentos en exceso o si por el contrario evita las comidas.

Planet Cep

PRIMERA ACTIVIDAD

“AFICHES PUBLICITARIOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA”

Elaboración de 2 afiches publicitarios informativos.

Materiales:

Cartulinas

Plumones

Pegamento

Tijeras

1) Para dar comienzo a esta actividad el docente realizará un paralelo informativo nutricional entre los alimentos naturales (frutas, verduras, lácteos, etc.) y los alimentos chatarra, informando los beneficios o daños para la salud que pueden generar estos dos tipos de alimentos.

El docente se puede apoyar en la siguiente información

El déficit en el consumo de frutas y verduras provoca cada año 2,7 millones de muertes y es uno de los diez factores de riesgo que contribuyen a la mortalidad.

Algunos de los trastornos más comunes y debilitantes del mundo, comprendidos algunos defectos congénitos, el retraso mental y del crecimiento, la debilidad del sistema inmunitario, ceguera e incluso la muerte, se deben a una alimentación carente de vitaminas y minerales.

Otros estudios científicos indican que la fruta y las verduras no sólo contribuyen a prevenir los trastornos causados por la falta de nutrientes, sino que también reducen el peligro de padecer enfermedades cardiovasculares.

Los micronutrientes presentes en la fruta y las hortalizas, como la vitamina C y vitamina E, tienen muchas propiedades antioxidantes entre ellas proteger las células del organismo de los agentes cancerígenos. La vitamina C, en particular, puede incrementar la absorción de calcio, un mineral esencial para la salud ósea y dental, así como la de hierro de otros alimentos. “

Muchas frutas y hortalizas contienen una gran cantidad de fibra, que ayuda a eliminar, a través de la digestión, sustancias que pueden ser nocivas y a reducir los niveles de colesterol. www.mujereshoy.com

La comida chatarra.

Especialistas del Centro Nacional de Nutrición (CENAN) alertaron que el excesivo consumo de la “comida chatarra”, como papas fritas, pollo, hamburguesas, sumado con la falta de actividad física en la población, está causando el incremento de sobrepeso, obesidad, y otras enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes y el cáncer, especialmente de colon.

“Según explicaron, ingerir de 2 a 3 veces por semana estos platos rápidos (frituras), con buen sabor (muy condimentado), con exceso de calorías, grasas (aceites saturados), sal y carentes de alimentos nutritivos (sin hierro, calcio, vitaminas A, C y fibra), están produciendo a largo plazo la presencia de las enfermedades nombradas anteriormente.”

“Sin embargo, si sólo se consume “comida chatarra” una vez a la semana y se desarrollan hábitos saludables como la práctica de ejercicios e ingesta de comidas acompañadas de verduras y frutas, es posible reducir al mínimo el riesgo de enfermedades.” www.minsa.gob.pe

2) El profesor pedirá a los alumnos que traigan recortes de 10 alimentos denominados sanos como: frutas, verduras, lácteos, agua, pescado, etc. Y 10 alimentos denominados chatarra como: envases de golosinas, comida rápida, papas fritas, ramitas, jugos en polvo, etc.

3) Luego el docente separa al curso en grupos de trabajo y entregará cartulinas en donde los alumnos realizarán el afiche publicitario.

4) El primer paso para la confección del afiche publicitario es entregar información a cada grupo de la actividad que se va a efectuar, el primer grupo confeccionará el afiche alusivo a alimentos denominados sanos. Y el segundo grupo confeccionará un afiche alusivo a alimentos chatarra.

Cada grupo comenzará por escribir el título del afiche publicitario, por ejemplo:

Grupo 1

ALIMENTOS SANOS PARA NUESTRA SALUD
COME SANO Y GANA VIDA

Grupo 2

LA COMIDA CHATARRA ES DAÑINA PARA NUESTRA SALUD.
COME MAL Y PIERDE VIDA

5) En cada afiche los grupos pegarán los recortes según los criterios de clasificación: frutas, verduras, lácteos, etc.

6) En cada afiche los alumnos y alumnas tendrán que incorporar información que oriente a la adquisición de una dieta equilibrada y beneficie la salud.

Algunas sugerencias:

- Los escolares tienen que comer de todo, pues mayor variedad de alimentos en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y que contenga los nutrientes que necesitan.
- Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.
- Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios.
- En las comidas de un escolar debe haber una presencia de alimentos ricos en proteínas de origen animal, lácteos, carnes, huevos y pescados, en equilibrio con alimentos de origen vegetal, cereales, legumbres, verduras y frutas.
- Los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía.
- Las frutas y ensaladas deben ser habituales y abundantes en la alimentación de los escolares.
- El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.
- El consumo de dulces, refrescos, papas fritas, ramitas, etc. debe ser moderado.
- Controlar el exceso de grasas, azúcar y sal.

7) Finalmente este afiche publicitario puede exponerse en los comedores o casinos del colegio con el objetivo de entregar información a toda la comunidad escolar.

SEGUNDA ACTIVIDAD

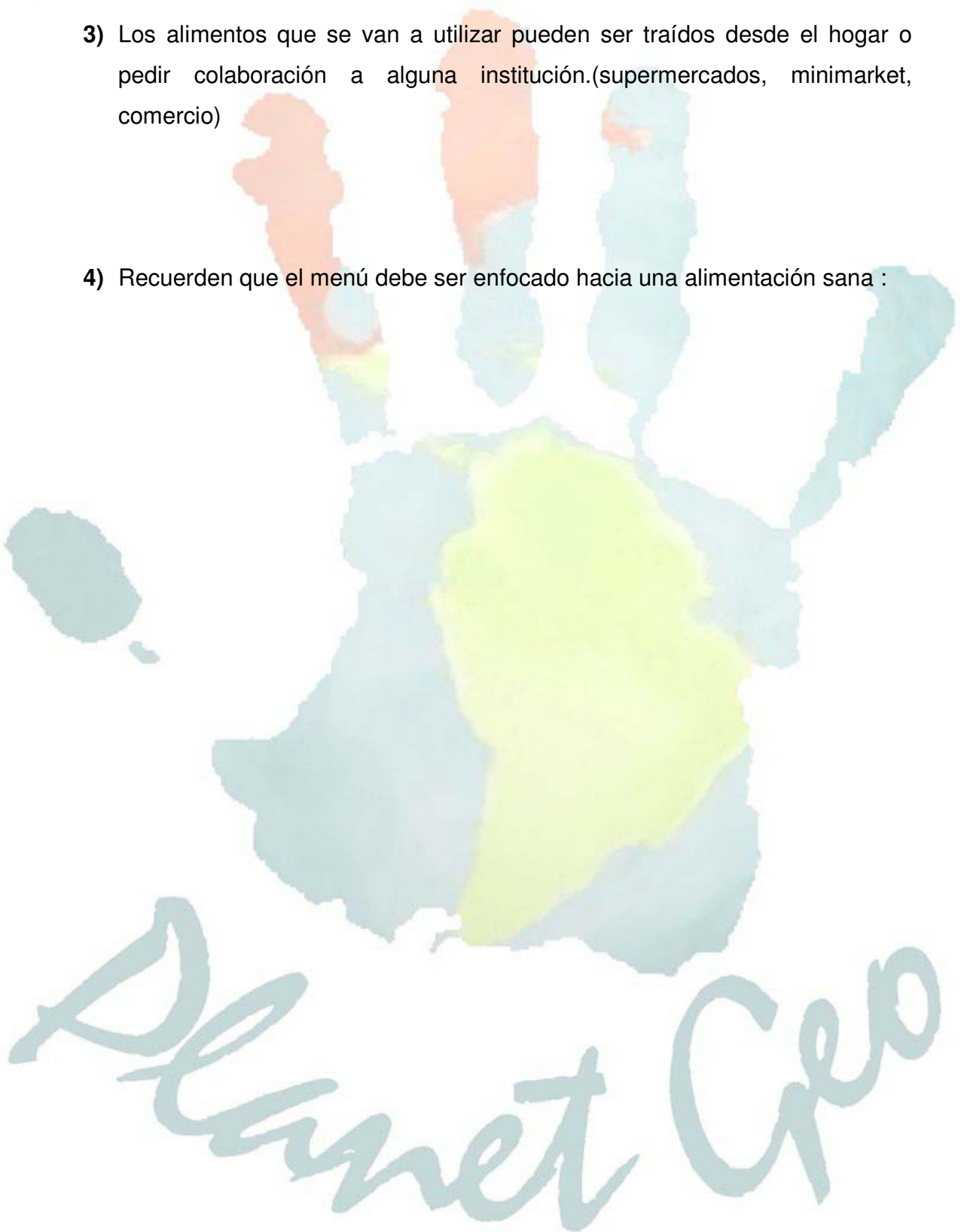
“EL RESTAURANTE ESCOLAR”

En esta actividad se pretende que los alumnos representen un restaurante de comida sana dentro de su sala de clases para que puedan conocer la experiencia de disfrutar de comidas saludables, además de asignar roles de trabajo los cuales deben realizarse con responsabilidad, compromiso y respeto hacia los demás, estos pueden ser: chef, garzón, cajero, pastelero, encargado de los postres, encargado de los jugos, etc. Esta actividad se puede abrir a toda la comunidad escolar.

- 1) El profesor deberá entregar información relativa a hábitos de alimentación adecuadas para la salud, además de señalar que la principal característica del restaurante escolar es “ la alimentación sana”
- 2) El profesor indicará los roles que los alumnos tendrán que representar, estos roles pueden ser elegidos por ellos, según las expectativas, inquietudes, habilidades o preferencias , estos pueden ser:
 - Chef principal
 - Ayudantes del chef
 - Encargados de las ensaladas
 - Encargados de los postres
 - Encargados del pan
 - Encargados de los jugos o agua
 - Encargados de los postres
 - Cajero(a)
 - Garzones
 - Copero (lava platos y vasos)

3) Los alimentos que se van a utilizar pueden ser traídos desde el hogar o pedir colaboración a alguna institución.(supermercados, minimarket, comercio)

4) Recuerden que el menú debe ser enfocado hacia una alimentación sana :



ENTRADA

ENSALADA VERDE DE PALTA CON LECHUGAS

INGREDIENTES:

- 2 lechugas.
- 2 paltas.
- 1 dientes de ajo.
- 1 ramillete de albahaca.
- Aceite de oliva y sal.
- Jugo de limón
- Aceitunas

PREPARACION:

Lavar muy bien las hojas de lechuga y picarlas en un recipiente. Luego toma las paltas y péralas, corta rebanadas a lo largo y deposítalas sobre la lechuga agrégale ajo a gusto. Finalmente agrega el jugo de limón, salar ligeramente y cubrir con aceite. Al finalizar puedes agregar algunas aceitunas.

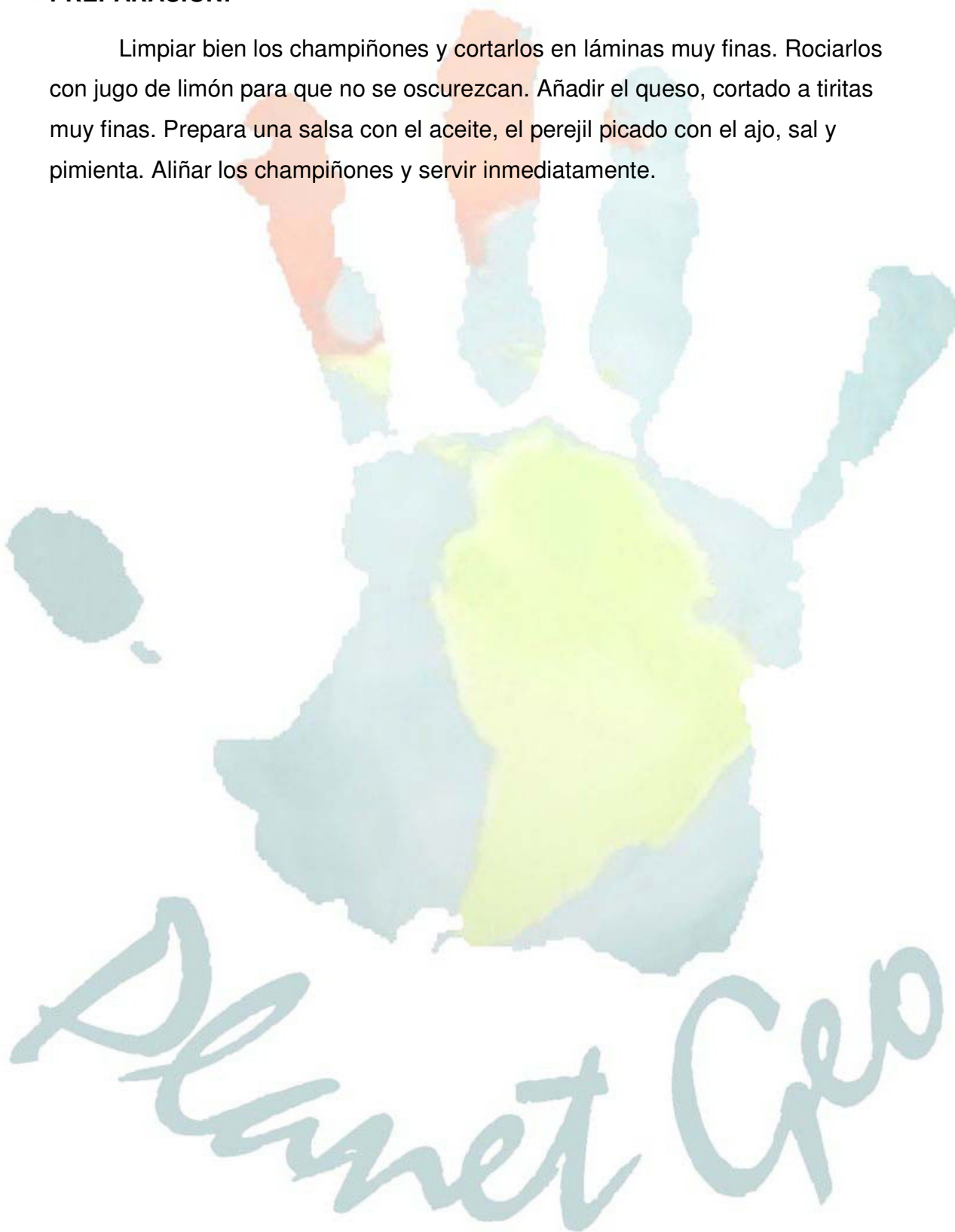
ENSALADA DE CHAMPIÑONES Y QUESO

INGREDIENTES:

- 400 gr. de champiñones envasados.
- 100 gr. de queso.
- 1 diente de ajo, perejil.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- jugo de limón, sal y pimienta.

PREPARACION:

Limpiar bien los champiñones y cortarlos en láminas muy finas. Rociarlos con jugo de limón para que no se oscurezcan. Añadir el queso, cortado a tiritas muy finas. Prepara una salsa con el aceite, el perejil picado con el ajo, sal y pimienta. Aliñar los champiñones y servir inmediatamente.



ENSALADA DE NARANJAS Y PIMENTON ROJO

Esta ensalada rápida es un plato refrescante preparado en minutos. Los sabores y las distintas texturas combinan para crear una ensalada original y veraniega.

- Una lechuga
- 2 pimientos rojos
- 2 o 3 naranjas
- Media taza de aceite de oliva
- Una cucharadita de miel
- Sal y pimienta , perejil

Preparación:

Lavar cada hoja de la lechuga, teniendo cuidado para que no se rompan las hojas. Una vez lavadas y secas, coloca las hojas en una fuente o plato grande. Estas servirán como una "base verde" para el resto de la ensalada. Cortar los pimentones rojos y las naranjas en rodajas. Colocar primero las naranjas, y luego encima de éstas, las rodajas de pimentones. Preparar el aliño. Mezclar el aceite, sal, y pimienta y un poquito de perejil picado. Si lo desea, puede añadir un poquito de jugo de limón. Verter el aliño por toda la ensalada. Adornar con un ramito de perejil.

Planet Cre

PLATOS DE FONDO

PASTA CON TOMATES Y ALBAHACA

Plato de pasta con salsa de tomate que proporciona energía. Receta baja en grasas.

INGREDIENTES

- 250 gr. de pasta* (esta pasta puede venir cocinada de casa y ser calentada en la escuela)
- 1 paquete y medio de tomates
- Albahaca
- 25 gr. mantequilla
- 100 gr. queso parmesano rallado
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Si se desea cocinar en la escuela poner una olla grande con agua, sal, una hoja de laurel y unas gotitas de aceite de oliva y poner al fuego. Una vez hirviendo el agua, colocar la pasta. Dejar unos 10 minutos (o según las instrucciones del paquete). Mientras se calienta el agua, poner en un sartén la mantequilla a fuego medio. Cuando esté fundido añadir los tomates, subir el fuego y remover hasta que los tomates estén blandos. Apagar el fuego y tapar. Escurrir la pasta y echarla al sartén con los tomates. Remover bien y añadir la albahaca. Poner en una fuente y añadir sal y pimienta negra. Echar el queso parmesano encima. Servir.

* Recomendamos coordinar esta parte de la actividad con apoderados que puedan asistir y colaborar en el proceso.

HUEVOS RELLENOS CON PAPAS Y COMINO

INGREDIENTES PARA LA RECETA DE PECHUGAS.

- 4 Huevos cocidos (duros)
- 1 Pechuga de pollo
- 1 Limón
- 4 Cucharitas de mostaza

INGREDIENTES PARA LA RECETA DE PAPAS COCIDAS.

- 4 Papas cocidas sin cáscara
- 2 Zanahorias cocidas sin cáscara
- 3 Cucharadas de aceite
- Sal y comino

ELABORACIÓN:

Tome la pechuga y desmenúcela cuanto más pueda, mezcle la pechuga desmenuzada con mostaza, jugo de limón y sal hasta formar una pasta. Descascare los huevos duros y realice un corte transversal a lo largo del huevo, retire la yema sin romper la clara. Agregue la yema a la pasta realizada anteriormente introduciendo pequeñas cantidades de aceite y pimienta para dar viscosidad a la pasta. Tome las papas y córtelas en pequeños cuadrados, realice la misma acción con la zanahoria.

Mezcle las papas con las zanahorias agregando sal, comino y aceite. Para presentar el plato, rellene las claras cocidas y rebanadas con abundante pasta de pollo, luego sirva una porción de las papas al plato. Decorar con una ramita de perejil o albacá.



POSTRES
JARDÍN DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- Naranjas
- Manzanas
- Plátanos
- Peras
- Duraznos
- Miel
- Azúcar

ELABORACIÓN:

En este postre es necesario lavar muy bien las frutas que se ocuparan. Luego las diferentes frutas deben ser cortadas en cuadros, este proceso puede efectuarse con la ayuda del apoderado en casa. Luego se depositarán todos los trozos de fruta en un recipiente grande, agregar un poco de azúcar y miel.

HELADO LIGERO DE MANZANAS

INGREDIENTES:

- 2 yoghurt
- 100 gr. de manzana verde cocida
- 1 cucharada de gelatina sin sabor
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 limón

PREPARACIÓN:

Mezclar el yoghurt con la manzana cocida y triturar, añadir el azúcar y mezclar la gelatina. Batir hasta una adopte una consistencia espumosa. Poner en el congelador y servir cuando esté helado. Decorar con rodajas de limón.

Planet Cep

EN ESTE PUNTO SE PUEDEN CONFECCIONAR CARTAS QUE CONTENGAN EL MENU QUE DISPONE EL RESTAURANTE Y EL VALOR
EJEMPLO

NOMBRE DEL RESTAURANTE

--

DESAYUNO

VALOR

ALMUERZOS

POSTRES

5) Al tener designado los roles, el profesor deberá guiar la tarea de cada encargado, es recomendable que en esta actividad el docente pueda ser ayudado por otro profesor o apoderados.

6) Los alumnos y alumnas antes de comenzar la actividad tendrán que planificar las tareas a realizar, ya que posteriormente el docente supervisará la gestión mediante la revisión de las tareas realizadas.

Este trabajo tiene por finalidad acercar e incentivar de una forma entretenidas a consumir productos sanos, además de lo interactivo y novedoso de la actividad, también se puede organizar esta actividad para la recolección de fondos para el curso.

Planet Cep

PAUTA DE OBSERVACIÓN RESTAURANTE ESCOLAR

Para evaluar marque con una **X** entre 1 a 5 según el grado de aceptación: siendo 1 muy bajo y 5 muy alto.

PAUTA GRUPO Nº 1

Criterios de Evaluación	1	2	3	4	5
1. Los alumnos se organizan en grupos de trabajo.					
2. Se presentan con los elementos necesarios para realizar la actividad					
3. Demuestran interés por realizar la actividad					
4. Organizan el trabajo a realizar					
5. Cumplen los roles de trabajo asignados					
6. Todos los integrantes participan en la actividad					
7. Los alumnos demuestran responsabilidad, compromiso y respeto					
8.					
9.					
10.					

* El docente podrá completar con sus propios criterios de evaluación.

Puntaje Máximo: 50

Puntaje Obtenido: _____

Nota: _____

PAUTA GRUPO Nº 2

Para evaluar marque con una **X** entre 1 a 5 según el grado de aceptación: siendo 1 muy bajo y 5 muy alto.

Criterios de Evaluación	1	2	3	4	5
1. Los alumnos se organizan en grupos de trabajo.					
2. Se presentan con los elementos necesarios para realizar la actividad					
3. Demuestran interés por realizar la actividad					
4. Organizan el trabajo a realizar					
5. Cumplen los roles de trabajo asignados					
6. Todos los integrantes participan en la actividad					
7. Los alumnos demuestran responsabilidad, compromiso y respeto					
8.					
9.					
10.					

• El docente podrá completar con sus propios criterios de evaluación.

Puntaje Máximo: 50

Puntaje Obtenido: _____

Nota: _____

PAUTA GRUPO N° 3

Para evaluar marque con una **X** entre 1 a 5 según el grado de aceptación: siendo 1 muy bajo y 5 muy alto.

Criterios de Evaluación	1	2	3	4	5
1. Los alumnos se organizan en grupos de trabajo.					
2. Se presentan con los elementos necesarios para realizar la actividad					
3. Demuestran interés por realizar la actividad					
4. Organizan el trabajo a realizar					
5. Cumplen los roles de trabajo asignados					
6. Todos los integrantes participan en la actividad					
7. Los alumnos demuestran responsabilidad, compromiso y respeto					
8.					
9.					
10.					

* El docente podrá completar con sus propios criterios de evaluación.

Puntaje Máximo: 50

Puntaje Obtenido: _____

Nota: _____

PAUTA GRUPO N° 4

Para evaluar marque con una **X** entre 1 a 5 según el grado de aceptación: siendo 1 muy bajo y 5 muy alto.

Criterios de Evaluación	1	2	3	4	5
1. Los alumnos se organizan en grupos de trabajo.					
2. Se presentan con los elementos necesarios para realizar la actividad					
3. Demuestran interés por realizar la actividad					
4. Organizan el trabajo a realizar					
5. Cumplen los roles de trabajo asignados					
6. Todos los integrantes participan en la actividad					
7. Los alumnos demuestran responsabilidad, compromiso y respeto					
8.					
9.					
10.					

* El docente podrá completar con sus propios criterios de evaluación.

Puntaje Máximo: 50

Puntaje Obtenido: _____

Nota: _____