



VA A LA
ESCUELA



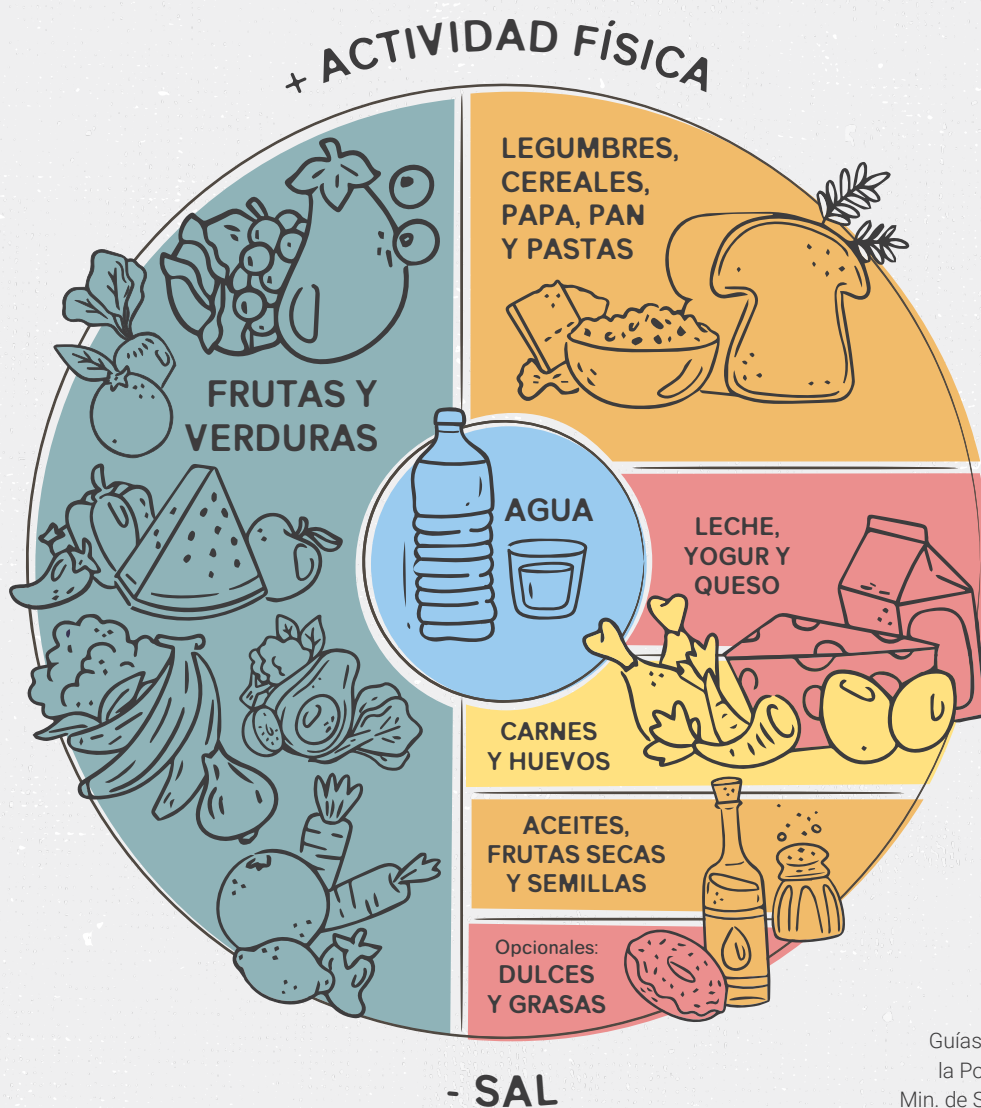
**MATERIAL
PARA DOCENTES**

.....

HAY MUCHAS FORMAS DE ALIMENTARSE, AUNQUE UNA SOLA DE NUTRIRSE

La alimentación saludable consiste en incorporar los nutrientes en justo equilibrio, con alimentos seguros y de buena calidad. A través de ella podemos aportar la energía y los nutrientes que cada persona necesita para mantenerse sana. La **alimentación equilibrada, variada y completa** se logra combinando todos los grupos de alimentos: cereales y legumbres, frutas y verduras, leche, yogur y queso, carnes y huevo, aceites y grasas y agua.

Una alimentación saludable previene enfermedades, nos permite crecer, desarrollarnos y vivir con salud.



Guías Alimentarias para
la Población Argentina,
Min. de Salud de la Nación.
<http://www.msal.gov.ar>

PARTE I:

GUÍAS ALIMENTARIAS, UN ABANICO DE POSIBILIDADES

Excepto la leche materna en los primeros meses de vida, no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes. Por ello, para una dieta equilibrada se deben incluir alimentos de todos los grupos.



FRUTAS Y VERDURAS

La gráfica nos propone que este grupo sea el más consumido. Aportan gran cantidad de vitaminas, minerales, fibras y agua.

Variando diariamente los colores de las verduras y frutas nos aseguramos el consumo de diferentes tipos de nutrientes.

SE RECOMIENDAN 5 PORCIONES DIARIAS.

La recomendación de las Guías Alimentarias Argentinas es consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.



LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS

En este grupo encontramos maíz, arroz, trigo, avena, cebada y centeno.

Sus derivados: harinas, fideos, pan y galletas. También las legumbres como arvejas, lentejas, garbanzos, porotos, soja.

Son fuente de energía (proveniente principalmente de hidratos de carbono), de algunas vitaminas, minerales y fibras.



LECHE, YOGUR Y QUESO

Grupo integrado por leche (líquida o en polvo), yogur y queso (fresco, untable).

Son la principal fuente de calcio. El calcio que estos alimentos contienen es necesario para formar y mantener el buen estado de los huesos y dientes.

Es importante incentivar a los niños para que incorporen calcio. Los niños y adolescentes necesitan mayor cantidad de leche y derivados porque están creciendo y tienen que formar sus huesos. Se puede incluir en la dieta de distintas formas:

leche sola o en infusiones, licuados de fruta, yogur solo, con frutas o con cereales, queso, con tostadas, galletitas o solo y también en preparaciones.

El calcio es asimilado hasta los 23-24 años. Posterior a esto, los huesos ya no incorporan dicho mineral.

Para asegurar la ingesta necesaria se recomienda consumir **3 porciones de lácteos por día (500 ml entre leche y yogur / 30 g de queso).**



CARNES Y HUEVOS

Nos ofrecen las mejores proteínas y son fuente principal de hierro. Las proteínas que contienen estos alimentos nos sirven para formar, mantener y reparar nuestros tejidos como la piel, los huesos y los músculos.

El **HIERRO** es fundamental para que se formen nuestros glóbulos rojos, que se encargan de transportar oxígeno a todo nuestro cuerpo.

Se recomienda quitar la grasa visible de las carnes y aumentar el consumo de pescado. La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano. Es importante incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana. De no consumir la cantidad necesaria de carne, se sugiere incluir hasta un huevo por día.



ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

Fuente principal de energía y vitamina E. Se aconseja consumir cantidades pequeñas. En el caso de los aceites, se recomienda consumirlos de forma cruda y evitar las cocciones como frituras o salteados. En el caso de las frutas secas, un puñado por día. Las semillas son ideales para incorporar en comidas como ensaladas, tartas, tostadas.

Opcionales: DULCES Y GRASAS



Su selección debe ser medida y en pequeña proporción. No son alimentos que se recomienden consumir habitualmente. Pertenecen a este grupo las bebidas azucaradas, golosinas, postres, amasados de pastelería y panadería, productos de copetín (papas fritas, palitos, etc.).



AGUA

Mantener un buen nivel de hidratación es fundamental para la salud.
SE RECOMIENDAN OCHO VASOS DE AGUA SEGURA POR DÍA.

MENOS SAL

Se recomienda como máximo un consumo de 2 gr. de sodio por día para los adultos y 1.5 gr. de sodio por día para los niños. El consumo excesivo es el principal factor de riesgo de hipertensión. También debemos disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

Ejercicios para trabajar en el aula

PARA REPASAR EN VOZ ALTA

El objetivo es que el docente diga en voz alta cada una de las siguientes oraciones y entre todos resuelvan **cuál es la palabra que falta**. Luego se escribe cada respuesta en el pizarrón.

Finalizado esto, hacen el proceso contrario: se elige una palabra de la lista y entre todos explican **qué nutrientes tiene**.

- 1- Los alimentos del grupo legumbres, cereales, papa, pan, pastas son fuente principal de...
- 2- Alimento que aporta el calcio y puede ser complemento de la leche o el queso. Ideal para el desayuno o la merienda.
- 3- Alimentos ricos en vitaminas, minerales y agua. Ideales para utilizar como postre o llevar en la mochila como colación.
- 4- Nutriente de gran importancia presente en: leche, carnes, huevo.
- 5- Nutriente que aporta energía inmediata al cuerpo y que podemos encontrar principalmente en cereales, legumbres y dulces.
- 6- Nutriente que la leche, el yogur y el queso nos brindan en gran cantidad y calidad. Fortalece los huesos y los dientes.
- 7- Nutriente presente en las carnes, importante para la función cognitiva y el transporte de oxígeno.
- 8- Derivado de la leche, que podemos utilizar como colación y en la preparación de muchas comidas.
- 9- Grupo de nutrientes necesario para regular muchas funciones en nuestro cuerpo por ej; calcio, hierro, potasio.

FINALIDAD:

- ✓ Familiarizar a los niños con los nutrientes y sus nombres.
- ✓ Afianzar los conocimientos acerca de los mismos describiendo en qué alimentos se encuentran en mayor cantidad y qué beneficios aportan.

Respuestas: ENERGÍA - YOGUR - FRUTAS - PROTEÍNAS
HIDRATOS DE CARBONO - CALCIO - HIERRO - QUESO - MINERALES

PARTE 2:

HIGIENE Y CUIDADO DE LOS ALIMENTOS

La higiene de los alimentos comprende las condiciones y medidas necesarias para la producción, elaboración, almacenamiento y distribución de los alimentos, destinadas a garantizar un producto inocuo, en buen estado, apto para el consumo humano. Se busca alcanzar alimentos libres de contaminantes (microbiológicos, químicos o físicos), con el objetivo de que no representen riesgos para la salud del consumidor.

Consejos útiles para una alimentación segura

- 1- Cocinar las superficies y el interior de las carnes en forma adecuada.
- 2- Evitar dejar un alimento recién cocido fuera de la heladera sin tapar y durante más de dos horas.
- 3- Mantener bien calientes las preparaciones calientes y bien frías las preparaciones frías.
- 4- Lavar cuchillos, tenedores y tablas al terminar de trozar carnes o alimentos crudos. Evitar el contacto de alimentos crudos con cocidos.
- 5- Ubicar la carne y los productos crudos en la parte inferior de la heladera. Recordar que los productos que se descongelen en la heladera deben estar envueltos en envases herméticos para evitar que goteen sobre otro alimento.
- 6- Lavar muy bien las frutas y verduras con agua potable.
- 7- Al utilizar huevos, recordar lavarlos antes de cocinarlos. Evitar el consumo de huevos crudos o poco cocidos.
- 8- No tomar agua de fuentes no seguras, ni lavar utensilios con ese tipo de agua.
- 9- No olvidar la higiene de las manos, en especial, luego de ir al baño y antes de manipular los alimentos.
- 10- No utilizar leche sin pasteurizar para consumir, ni para elaborar yogures. No consumir quesos de elaboración artesanal de origen dudoso.

PARTE 3:

LA IMPORTANCIA DE LOS LÁCTEOS

Los lácteos son alimentos esenciales para el crecimiento. Aunque son importantes en todas las etapas de la vida, son fundamentales durante la edad de desarrollo.

Se trata de alimentos muy completos, que contienen proteínas, grasas y lactosa (azúcar natural de la leche), vitaminas A, B, D.

Los alimentos de este grupo también contienen minerales, principalmente calcio.

Son la fuente principal de calcio en la alimentación: los lácteos aportan calcio de alta biodisponibilidad. Y, a su vez, contienen factores que favorecen la absorción (lactosa y vitamina D).

¿Qué es el calcio?

Es un mineral esencial para el organismo, ya que cumple un papel clave en la formación, crecimiento, consolidación y mantenimiento del esqueleto, y prevención de la osteoporosis (enfermedad de los huesos por la que éstos pierden densidad). Es el “cemento” que utiliza la naturaleza humana para la salud dental y el crecimiento de los huesos de nuestro esqueleto en longitud y en fortaleza. Un 99% del calcio que consumimos otorga firmeza a los huesos y los dientes y el 1% restante participa de funciones esenciales como contracción muscular, coagulación sanguínea, entre otras. Si bien hay alimentos de origen vegetal que aportan calcio, nuestro organismo no puede absorberlo o aprovecharlo de manera óptima.

¿Qué otros nutrientes aportan los lácteos?

Aportan proteínas de alta calidad: éstas son de elevado valor biológico, o sea poseen todos los aminoácidos necesarios para nuestro organismo.

Además contienen otros nutrientes esenciales como potasio, magnesio, fósforo, vitamina A, vitamina D, riboflavina (B2) y vitamina B12.



¿Qué función cumple la vitamina A?

La vitamina A es el nutriente encargado de mantener el buen estado de nuestra vista y nuestra piel. Al contener gran cantidad de vitamina A, los lácteos se convierten en alimentos que ayudan a la salud de nuestros ojos y sentido de la vista. Como es antioxidante también previene el daño celular que causa el envejecimiento prematuro.

El rol de la vitamina D

La vitamina D tiene un papel esencial para el buen funcionamiento del organismo, ya que participa en procesos tan importantes como la absorción y el mantenimiento de los niveles de calcio.

3 PORCIONES DE LÁCTEOS POR DÍA

Los lácteos son alimentos de alta densidad nutricional.

Su ingesta regular está asociada a patrones de consumo saludables, a un mejor control de peso, puede ayudar a prevenir la obesidad, la diabetes tipo II, el colesterol y la presión arterial y son los mejores aliados para nuestros huesos.



Se recomienda el consumo de
3 porciones de lácteos por día:
500 ml entre leche y yogur / 30 g de queso

El **calcio** es el mineral más abundante en nuestro cuerpo y cumple diferentes funciones:

- ✓ Formación y mantenimiento de nuestro esqueleto, permitiendo que éste crezca fuerte y sano.
- ✓ Conformación y fortaleza de los dientes.
- ✓ Interviene en la contracción muscular, la transmisión nerviosa y la coagulación de la sangre.
- ✓ Ayuda a prevenir la osteoporosis (enfermedad de los huesos por la que éstos pierden fortaleza; se asemejan a la estructura de una esponja).
- ✓ Contribuye a regularizar la presión arterial.

Ideas para aumentar el consumo de calcio

- ✓ Incorporar leche en desayunos y meriendas (puede ser caliente o fría, sola, saborizada o en infusiones).
- ✓ Comer quesos, dulce de leche, en desayunos y/o meriendas.
- ✓ Consumir cereales con leche, batidos, etc.
- ✓ Agregar quesos y leche a las comidas. Por ejemplo, queso al puré.
- ✓ Un yogur de postre o a media mañana.
- ✓ Tostadas con fetas de queso o queso untado.
- ✓ Yogur bebible + un tostado o sándwich.
- ✓ Leche/yogur con granola, cereales o frutos secos.
- ✓ Licuado de leche con frutas.

¿A qué llamamos

SNACK

o colación?



En el consumo urbano, comienza a aparecer una conducta que incorpora una **quinta comida** a las cuatro importantes (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y se la denomina "snack". Se trata de un patrón de consumo frecuente y regular a lo largo de toda la semana, que adopta más del 80% de las personas, independientemente de la edad, género, grupo social o región.

Alrededor de la mitad de los alimentos consumidos durante el "snackeo" son pobres en calidad nutricional (46%), pero la mitad son frutas, lácteos y cereales de buena calidad nutricional.

Patrones de snackeo de la población argentina. CESNI (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil).

Ejercicios para trabajar en el aula

UNA RIMA PARA IMAGINAR, PENSAR Y DIBUJAR

MATERIALES

- ✓ 1 CARTULINA
- ✓ PINCELES
- ✓ LÁPICES
- ✓ FIBRAS
- ✓ TÉMPERAS DE COLORES

PROCEDIMIENTO

El docente leerá en voz alta una historia y, según la edad del curso, cumplirán diferentes objetivos.

- Para 4to y 5to grado deberán dibujar los personajes o elementos que allí aparezcan según la perspectiva de cada uno. Los dibujos se indican en la historia.
- Para 1ro, 2do y 3er grado misma modalidad pero se invitará a los padres a participar.
- Para 6to grado se da la rima como ejemplo y cada uno debe crear una nueva historia con las palabras seleccionadas para dibujar. Finalmente, se exponen las historias con los otros grupos.

Había tocado el timbre y Teo (*dibujar*) junto a sus compañeros ya estaba sentado en el aula con la seño. No aguantó la ansiedad y preguntó si podía decir un poema que había escrito relacionado a la clase anterior sobre el calcio. La seño y sus compañeros con mucha sorpresa dijeron que sí.

Teo: Seño no olvido su clase de ayer, el vaso de leche (*dibujar*) en el desayuno siempre tomé. También me gusta comer queso (*dibujar*) en el almuerzo, porque tiene vitaminas A, B y D. Pero atentos amigos el vaso de yogur (*dibujar*) no olvidé, es parte de este grupo que a los huesos (*dibujar*) ayuda a fortalecer. Y si queremos saltar (*dibujar*), jugar (*dibujar*), reírnos y correr (*dibujar*), es importante el calcio, que en este momento nos ayuda a crecer.

Para finalizar la actividad se propone armar una cartelera donde exponer los trabajos realizados con el título "**Dibujamos, creamos e imaginamos con La Serenísima**". Como segunda opción combinar con otros grados y hacer exposiciones integradas.

PARTE 4:

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Mientras dormimos nuestro organismo consume energía. Mediante el desayuno, que significa romper con el ayuno, estamos aportando nutrientes necesarios después de varias horas de descanso.

Por la noche el cuerpo cuenta con una gran reserva de grasa y una menor de glucosa almacenada como glucógeno en el hígado, que si no se reabastece, se agota con rapidez. Cuando nos levantamos al día siguiente, el cuerpo reanuda su actividad y requiere de energía que debe ser aportada por los alimentos.

Por lo tanto, comenzar la jornada sin nada en el estómago se relaciona con una menor capacidad de concentración y un menor rendimiento intelectual, irritabilidad y una elevada sensación de cansancio. Por otro lado, no realizar esta primera comida del día promueve otro tipo de consecuencias, como por ejemplo favorecer e incrementar el riesgo de desarrollar obesidad y diabetes, entre otras.

Ejercicios para trabajar la importancia del desayuno

Completar el relato con las siguientes palabras.

Se puede imprimir para cada alumno y trabajar en clase o con la familia en sus hogares. Otra opción es trabajarlo en el pizarrón con todo el grupo.

**CALCIO - TOSTADA - DÍA - DIENTES - CEREALES Y LEGUMBRES - FRUTAS
LECHE - PAN - HUESOS - NARANJA - HIDRATOS DE CARBONO
MANZANA - DESAYUNO - ENERGÍA - BANANA**

Finalidad: Recalcar la importancia del desayuno y qué alimentos podemos implementar en esta comida.

Para comenzar el _____ con mucha _____ debemos siempre recordar tener un buen _____. Podés tomar _____ fría o caliente, con té, chocolate o café, o yogur para que te aporten un mineral llamado _____, que es importante para el fortalecimiento diario de _____ y _____. Es fundamental comer a primera hora del día _____, estos alimentos pertenecen al grupo de los _____ y son principal fuente de energía. También recordá que podés incluir jugo natural de _____, como por ejemplo de _____ o sólo comer una _____ o una _____ ya que los alimentos de este grupo aportan vitaminas.

PARTE 5:

ACTIVIDAD FÍSICA

Incorporar actividad física a nuestra rutina de vida tiene muchos beneficios para nuestra salud. Entre ellos:

- ✓ Ayuda a mantener el peso adecuado.
- ✓ Mejora la capacidad cardiovascular.
- ✓ Tiene efecto positivo sobre la densidad mineral ósea (la fortaleza de nuestros huesos)
- ✓ Favorece la sociabilidad y la autonomía.
- ✓ Tiene efectos positivos sobre la concentración.

Además, como educadores, es muy importante recordar que los hábitos adquiridos durante la edad escolar se prolongan durante la edad adulta, beneficiándonos también de sus efectos positivos sobre la salud en esta etapa.



Ejercicios para trabajar en el aula

ARMANDO TU ALIMENTACIÓN DIARIA

Actividad integradora. De acuerdo a lo aprendido, los alumnos deberán armar un **cronograma semanal de su actividad física** (cantidad de horas o minutos por día) **y alimentaria** (cantidad de porciones de cada grupo de alimentos).

Reunirse en grupos de 4, comentar cada uno su semana y elegir la que parezca más adecuada.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	Totales
LECHE, YOGUR O QUESO								
FRUTAS								
VERDURAS								
CEREALES								
CARNES								
AGUA								
OCASIONALES <small>(no todos los días)</small>								
ACTIVIDAD FÍSICA								

Finalidad: Que aprendan a generar buenos hábitos alimentarios y la importancia de realizar actividad física.
(Completá según el gráfico de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, pág. 2)

Facebook: /laserenisima
www.laserenisima.com.ar



VA A LA
ESCUELA