

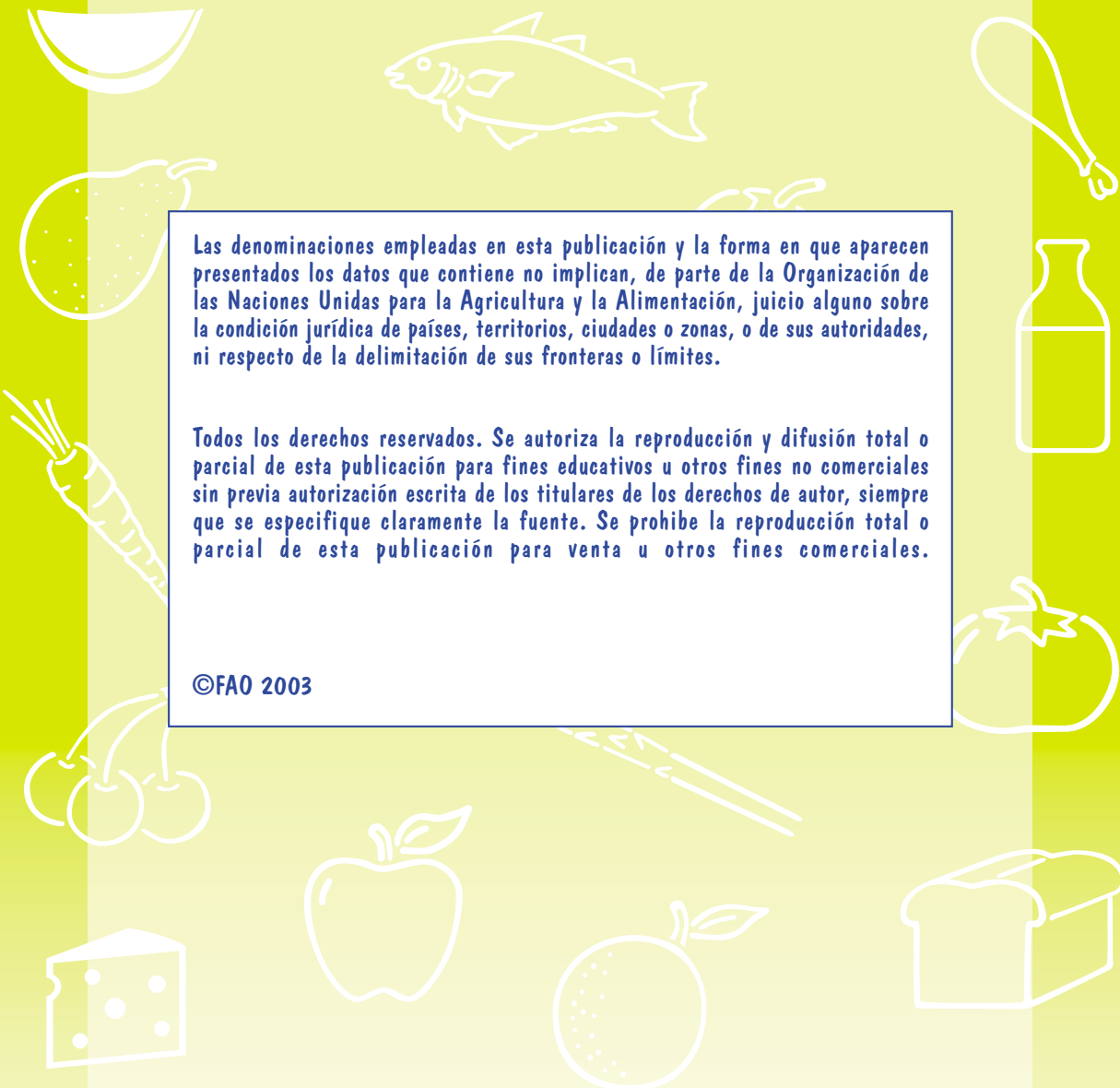
Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica



GUÍA DEL PROFESOR
Marco curricular en el que se insertan
las actividades sugeridas



Santiago - Chile
2003



Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión total o parcial de esta publicación para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta publicación para venta u otros fines comerciales.

©FAO 2003

PRÓLOGO

La Guía del Profesor forma parte de los materiales didácticos del proyecto TCP/CHI/0065 “Educación en Alimentación y Nutrición en Escuelas Básicas”, realizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el Ministerio de Educación y el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile. Los materiales educativos del proyecto incluyen además el libro “Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica” y Guías de Alumnos y Alumnas por nivel.

Los contenidos y actividades propuestos en el conjunto de materiales educativos del proyecto, complementan a aquellos referidos a la anatomía y fisiología del aparato digestivo y algunos temas relacionados con la alimentación tratados en los textos de estudio del Ministerio de Educación en los distintos niveles de la enseñanza básica.

En esta Guía se incluye un conjunto de actividades sobre alimentación y nutrición para los niveles Tercero a Octavo Años de Enseñanza Básica. La ejecución de estas actividades está orientada a la adquisición de formas de alimentación saludable desde etapas tempranas de la vida. Dada la importancia del tema para el crecimiento, desarrollo y calidad de vida de los escolares, los Objetivos Fundamentales Transversales de la Educación General Básica: “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 las normas de seguridad” y “promover una adecuada autoestima, la confianza en sí mismo y un sentido positivo ante la vida” son algunos de los considerados fundamentales entre los aprendizajes esperados de esta Guía.

Para cada actividad se indican ejemplos de los Objetivos Fundamentales y los Contenidos Mínimos Obligatorios del Sector de Aprendizaje en el que se encuentran insertas. Originalmente, éstos consideraron el Sector Ciencia y sus Subsectores Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural (NB2), Estudio y Comprensión de la Naturaleza (NB3 a NB6) y Estudio y Comprensión de la Sociedad (NB6). Sin embargo, durante la fase experimental del proyecto en las seis escuelas intervenidas en tres regiones del país, los profesores y profesoras demostraron que es posible extender con éxito el ámbito de acción de los contenidos de alimentación y nutrición a los Sectores Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Tecnología, Artes y Educación Física. En algunas de las escuelas se incluyó además actividades de alimentación y nutrición en Orientación y en Talleres específicos en las escuelas con jornada escolar completa.

Para el desarrollo de las actividades, docentes y estudiantes cuentan con el apoyo del libro "Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica" y la "Guía de Alumnos y Alumnas" de cada nivel. Los 5 Módulos del libro: Alimentación saludable; Necesidades nutricionales; Nutrición y salud; Alimentos sanos y seguros y Seguridad alimentaria, incluyen contenidos básicos de alimentación y nutrición e incorporan ejemplos que los estudiantes pueden utilizar para realizar las actividades solicitadas.

En cada actividad sugerida se indica el Módulo correspondiente del libro, con el fin de que el profesor o profesora oriente la consulta específica de los alumnos. Con esto se pretende poner al alcance de todos los alumnos y alumnas del país información apropiada y práctica de alimentación y nutrición, en especial en aquellos lugares en los que los estudiantes no tienen acceso a otras fuentes.

Los profesores pueden elegir, entre las actividades sugeridas, las más apropiadas a la realidad local, o realizar las adaptaciones que estimen necesarias de acuerdo a las capacidades y posibilidades de sus estudiantes. En algunos casos, es posible que las actividades puedan ser utilizadas en más de un nivel. Han sido concebidas de esa manera, considerando la necesidad de reiterar los conceptos de alimentación y nutrición para lograr que éstos sean incorporados por los estudiantes y aplicados en su vida cotidiana.

RECONOCIMIENTOS

Son autoras de esta Guía las Profesoras del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile Nutr. M.Sc. Sonia Olivares, Profesora Asociada y Consultora de la FAO; Nutr. M.Sc. Isabel Zacañas, Profesora Asistente, Nutr. M.Sc. Margarita Andrade, Profesora Asistente, y la Consultora de la FAO Prof. M.Sc. Cecilia Kaluf.

La edición final estuvo a cargo del Dr. Cecilio Morón, Oficial Principal de Política Alimentaria y Nutrición de la Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe.

Participaron en la revisión inicial de las actividades propuestas en la presente Guía la Profesional Asociada en Nutrición de la FAO M.Sc. Stineke Oenema; los Profs. María Ester Colque, Juan Klöckner, María Isabel Lastra y Regina Chacón de la Escuela República Argentina; las Profs. Juana Vega y Virginia Ossandón del Liceo Agrícola José Abelardo Núñez; la Prof. María Antonieta Olivares del Servicio Municipal de Educación de Arica, I Región; las Profs. Ximena Alcaíno, Carmen Cancino, Irma Ríos y Graciela Véliz, del Liceo A 131, Buin, y los Profs. María Isabel Carrasco, Alicia Guzmán, Emilio Tamayo y Miguel Yáñez, de la Escuela de Valdivia de Paine, Región Metropolitana de Chile. El diseño estuvo a cargo del Sr. Iván Vega.

En una segunda fase, participaron en la intervención educativa de validación de los materiales didácticos del Proyecto, realizada con escolares de 4° a 8° básico, los siguientes profesores:

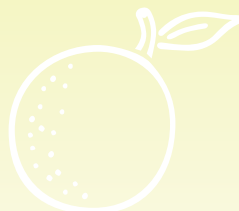
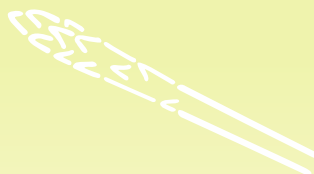
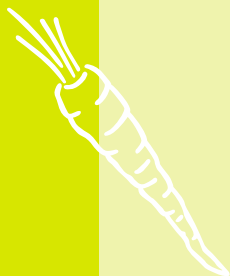
Arica, I Región, Escuela República Argentina: María Ester Colque (Coordinadora del proyecto), Juan Klöckner, Regina Chacón, Mario González, Alicia Hume, Juana Romero, María Inés Rocco, María Angélica Tudela - Liceo Agrícola José Abelardo Núñez: Juana Vega (Coordinadora del proyecto), Jacqueline Cubillos, Luis Órdenes, Sonia Orellana, Virginia Ossandón, Luis Vega. Coordinó el proyecto en la región la Prof. María Antonieta Olivares.

Buín, Región Metropolitana, Liceo A 131: María Elena Moreno (Coordinadora del proyecto), Iván León, Carmen Cancino, María Consuelo Caroca, Irma Ríos, Graciela Véliz - Escuela Valdivia de Paine: Miguel Yáñez (Coordinador del proyecto), María Isabel Carrasco, María Albina Espinoza, María Soledad Espinoza, Víctor Hugo Guerra, Marcela Mendoza. Coordinó el proyecto en la región la Prof. Ana Peña.

Puerto Montt (X Región), Escuela N° 5 Miramar: Carmen Melita Recondo (Coordinadora del proyecto), Ana Marcia Cárdenas, Olivia Gajardo, Olga Grandón, Mireya Valdés - Escuela La Chamiza: Dina Paredes (Coordinadora del proyecto), Patricia Barría, María Verónica Concha, Yolanda Llaiipén. Coordinó el proyecto en la región el Nutr. César Cortés.

Realizaron la evaluación del estado nutricional y las encuestas de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los escolares los Sres. María Antonieta Olivares, Jaime Peña y Alicia Vera en Arica; María Cristina Gaete, María Teresa Oyarzún y Delia Soto en Buin y Jéssica Correa, Tahía de León y Andrea del Río en Puerto Montt.

Se agradece la colaboración de las autoridades nacionales y regionales del Ministerio de Educación, autoridades de las Direcciones Municipales de Educación y Directores y Profesores de la Escuela República Argentina, el Liceo Agrícola José Abelardo Núñez y la Escuela Regimiento Rancagua de Arica, I Región; el Liceo A 131 y la Escuela Los Rosales del Bajo de Buin, la Escuela de Valdivia de Paine, la Escuela Francisco Javier Krüger Alvarado de Linderos, Buin, Región Metropolitana y las Escuelas Miramar, Santa Inés y La Chamiza de Puerto Montt, X Región.



ÍNDICE

Página

Prólogo	3
Reconocimientos	5

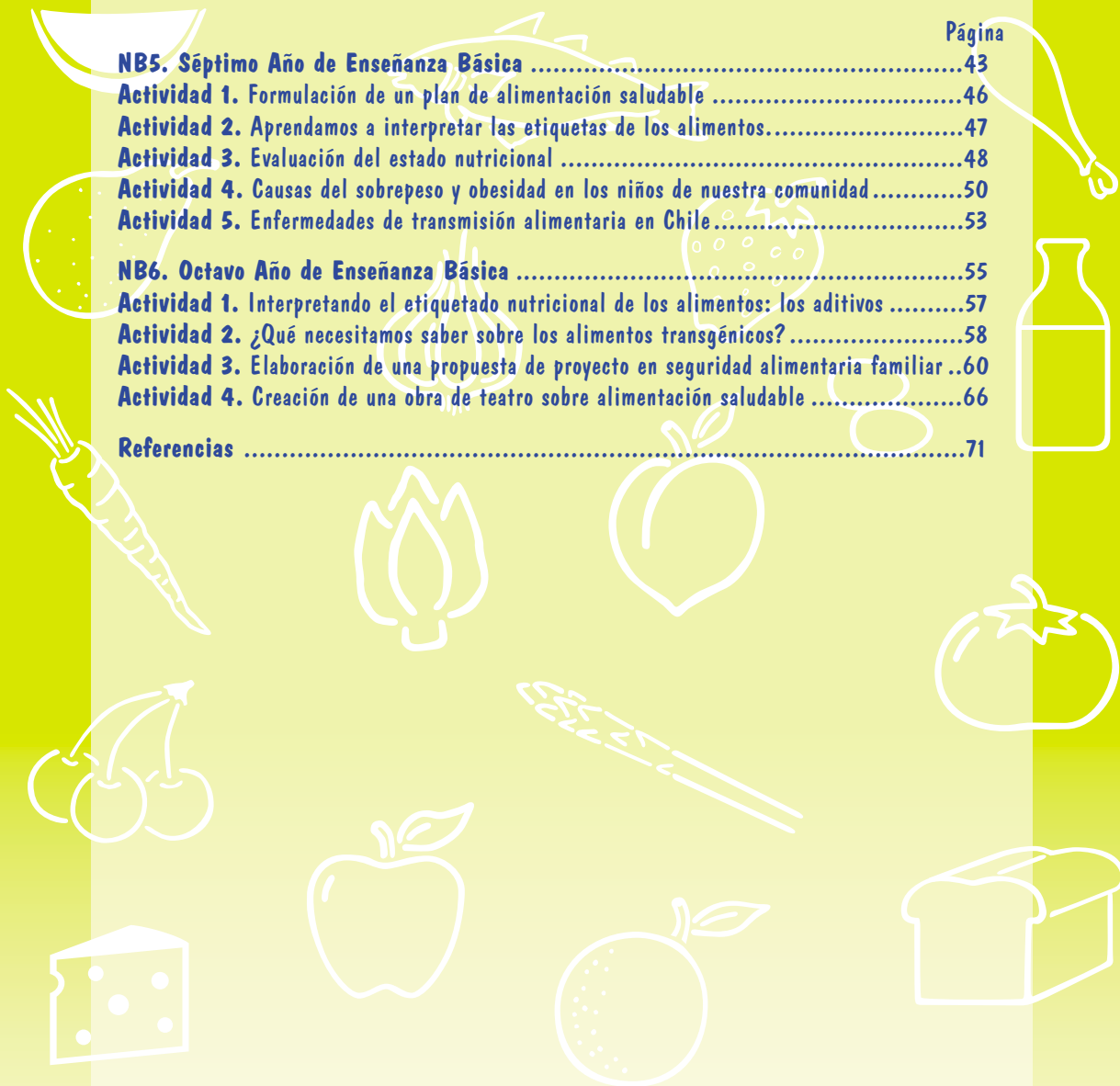
Actividades sugeridas:

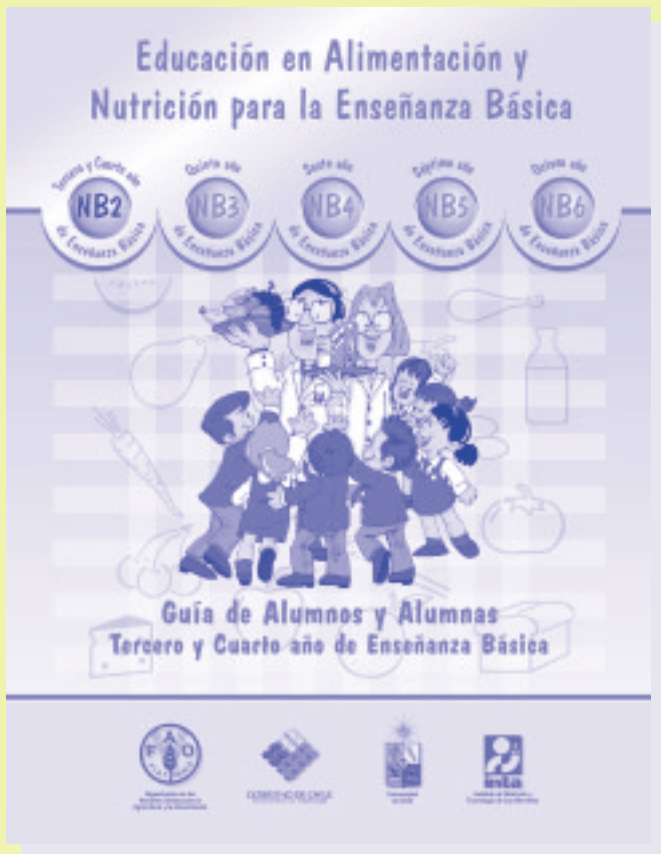
NB2. Tercero y Cuarto Año de Enseñanza Básica	9
Actividad 1. ¿Es mi alimentación saludable?	11
Actividad 2. Aprendamos a alimentarnos con la pirámide alimentaria	14
Actividad 3. Gran concurso: La ensalada rica	15
Actividad 4. La alimentación de las culturas originarias de Chile	16
Actividad 5. Aprendamos a leer las etiquetas de los alimentos	17
Actividad 6. "Soy mi propio Guardián de la Higiene"	19

NB3. Quinto Año de Enseñanza Básica	21
Actividad 1. ¿Es nuestra alimentación saludable?	23
Actividad 2. Aprendamos a interpretar las etiquetas de los alimentos Conociendo el aporte de calorías y nutrientes	24
Actividad 3. Descomposición de los alimentos	26
Actividad 4. El equipo de los guardianes de la higiene	27
Actividad 5. El inspector y la inspectora ojo crítico	29
Actividad 6. Obra de teatro: Guión 1: Todo lo malo – Guión 2: Todo lo correcto	31

NB4. Sexto Año de Enseñanza Básica	33
Actividad 1. Cubriendo las necesidades de energía con una alimentación saludable	35
Actividad 2. Necesidades diarias de proteínas y cantidad de alimentos	36
que se debe comer para cubrirlos	
Actividad 3. Aprendamos a interpretar las etiquetas de los alimentos.	37
Entendiendo los descriptores	
Actividad 4. Aprendamos a interpretar las etiquetas de los alimentos.	38
Identificando los mensajes o propiedades saludables	
Actividad 5. Practicando la manipulación higiénica de los alimentos	40

	Página
NB5. Séptimo Año de Enseñanza Básica	43
Actividad 1. Formulación de un plan de alimentación saludable	46
Actividad 2. Aprendamos a interpretar las etiquetas de los alimentos.....	47
Actividad 3. Evaluación del estado nutricional	48
Actividad 4. Causas del sobrepeso y obesidad en los niños de nuestra comunidad	50
Actividad 5. Enfermedades de transmisión alimentaria en Chile.....	53
NB6. Octavo Año de Enseñanza Básica	55
Actividad 1. Interpretando el etiquetado nutricional de los alimentos: los aditivos	57
Actividad 2. ¿Qué necesitamos saber sobre los alimentos transgénicos?	58
Actividad 3. Elaboración de una propuesta de proyecto en seguridad alimentaria familiar ..	60
Actividad 4. Creación de una obra de teatro sobre alimentación saludable	66
Referencias	71





NB 2

TERCERO Y CUARTO AÑO DE ENSEÑANZA GENERAL BÁSICA

SECTOR: CIENCIA

**SUBSECTOR DE APRENDIZAJE:
COMPRESIÓN DEL MEDIO NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL**

En Tercero y Cuarto Año de Enseñanza Básica, el Programa del Sector Ciencia, Subsector Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural, aborda el mundo de manera integrada, articulando los contenidos con las orientaciones de los Objetivos Fundamentales Transversales. A través de los diversos Contenidos Mínimos Obligatorios de este nivel se quiere conducir a los alumnos y alumnas a:

- ✓ adoptar hábitos de cuidado, salud y bienestar y valorar las repercusiones de determinadas conductas sobre la calidad de vida,
- ✓ conocer el entorno natural y social y contribuir activamente a la defensa, conservación y mejora del medio ambiente, así como analizar y valorar las manifestaciones culturales y artísticas,
- ✓ valorar el patrimonio cultural de diferentes grupos sociales; reconocer y respetar la diversidad étnica y cultural de la sociedad chilena,
- ✓ comprender las relaciones que los seres humanos establecen con los demás elementos de la naturaleza y desarrollar actitudes positivas en relación a la preservación del medio ambiente.

El Programa de Estudio de Tercero y Cuarto Año Básico permite sugerir actividades de clasificación, manipulación y degustación de alimentos; de investigación sobre la alimentación de las culturas originarias de Chile; de aprendizaje sobre la lectura de etiquetas de alimentos y de reforzamiento de la higiene personal.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA DE TERCERO Y CUARTO AÑO DE ENSEÑANZA BÁSICA

- ✓ Establecer relaciones entre los seres vivos y su ambiente desde el punto de vista de algunos requerimientos básicos de la vida y de los procesos de adaptación.
- ✓ Aplicar principios básicos de clasificación en seres vivos y objetos físicos.

CONTENIDOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS

- ✓ Interacción entre seres vivos y ambiente: Apreciar el papel del agua, la luz, la temperatura y los nutrientes en el proceso de crecimiento. Reconocer la materia como proveedora de nutrientes y energía para la vida orgánica.
- ✓ Principios básicos de clasificación: agrupar plantas y animales usando criterios propios y categorías biológicas simples (cuadrúpedo-bípedo; vertebrados-invertebrados; acuáticos-terrestres; herbívoros-carnívoros); clasificar objetos según indicadores físicos tales como volumen, masa, temperatura.

MÓDULO 1: ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDAD 1: ¿ES MI ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Objetivos de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Identificar los alimentos saludables para los niños y niñas.
- ✓ Comparar la alimentación diaria con el Plan de Alimentación Saludable, que indica la variedad y cantidad de alimentos necesarios para crecer y mantenerse sano.

Pasos a seguir para realizar la actividad.

Trabajo individual

- 1.1. Pedir a cada alumno y alumna que complete el Formulario 1 en su casa, con la ayuda de su familia, anotando los alimentos que comió durante el día anterior (programar la actividad entre martes y viernes para que el consumo represente el de un día de semana). También se puede anotar el promedio diario de los alimentos consumidos durante una semana.

Formulario 1. ALIMENTOS QUE COMÍ AYER

	Alimentos	Cantidad en medidas de uso habitual (tazas, cucharadas, unidades)
Desayuno		
Almuerzo		
Once		
Comida		
Otros alimentos dulces o salados (fuera de las comidas)		

- 1.2. A continuación, cada alumno y alumna sumará los alimentos iguales y hará una lista con el total de alimentos que comió en el día (Ejemplo: 1 taza de leche en la mañana, un yogur de colación, 1 taza de leche en la noche = 3 tazas de leche).
- 1.3. Solicitar a cada alumno(a) que lea la lista de los Alimentos Recomendados en el Plan de Alimentación Saludable que aparece a continuación. Este Plan se encuentra también en la Guía del alumno(a).

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 10 AÑOS

Alimentos recomendados	Alimentos que comes (indica la cantidad diaria)
4 tazas diarias de leche o yogur	
1 trozo pequeño de pescado, pavo o pollo, 2 a 3 veces a la semana	
1 plato de porotos, garbanzos o lentejas 2 a 3 veces por semana (cuando no comes carne)	
1 huevo 2 a 3 veces por semana (cuando no comes carne)	
2 platos diarios de verduras crudas o cocidas	
3 frutas diarias	
1 plato de arroz, fideos o papas, cocidos 3 a 4 veces por semana	
1 o 2 panes diarios (de 100 g)	
Poco aceite u otras grasas como margarina, mantequilla o mayonesa	
Pocos dulces y bebidas con azúcar	
Mucha agua	

- 1.4. Solicitar a cada alumno(a) que anote en el espacio Alimentos que comes, la lista de los alimentos que comió ayer, incluyendo la colación que trajo al colegio y los alimentos y bebidas que compró en el colegio y fuera de él.
- 1.5. Cada alumno(a), usando el cuadro, comparará los alimentos recomendados con los que él/ella come, indicando la cantidad.

ACTIVIDAD 2: APRENDAMOS A ALIMENTARNOS CON LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Objetivos de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Identificar la cantidad y variedad de alimentos que se recomienda consumir en cada grupo de la pirámide alimentaria, como base de la alimentación saludable.

Pasos a seguir para realizar la actividad.

Trabajo de grupo

- 2.1 Se sugiere trabajar con grupos de 7 estudiantes. Unos días antes de realizar la actividad pida a cada integrante del grupo 7 dibujos de alimentos recortados de revistas o de envases de productos. Estos pueden corresponder a alimentos que el alumno o la alumna come habitualmente u otros alimentos.
- 2.2 Pedir al grupo que dibuje una pirámide en una cartulina blanca o de color (80 cm a 1 m de alto por 60 a 70 cm de ancho en la base).
- 2.3 Cada alumno o alumna ubicará sus recortes de alimentos en el grupo correspondiente de la Pirámide Alimentaria. El grupo armará su propia Pirámide Alimentaria y la presentará al curso.
- 2.4 Los estudiantes del curso revisarán las pirámides de cada grupo e identificarán, junto con su profesor(a), si los alimentos fueron correctamente clasificados en el grupo que correspondía.
- 2.5 Comentar con los y las estudiantes el aporte nutricional de los alimentos de los distintos grupos de la pirámide, destacando las cantidades en las que deberían consumirse.
- 2.6 Cada estudiante hará una lista de los 7 alimentos que le gustan más y los ubicará en el grupo de la Pirámide Alimentaria que corresponda. Trabajando en grupo, clasificarán cuáles son saludables y cuáles, al ser consumidos en exceso, representan un riesgo para la salud.

Actividades complementarias

Los alumnos y alumnas, trabajando en grupos de 4 o 5, pueden:

- ✓ Construir una pirámide en volumen, con el apoyo de los profesores(as) de Matemáticas y Arte.
- ✓ Crear un afiche con un mapa conceptual sobre la importancia de un buen desayuno para el rendimiento escolar, la actividad física y la capacidad de trabajo.
- ✓ Confeccionar títeres con verduras y frutas y crear una representación destacando las ventajas de cada una.

MÓDULO 1: ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDAD 3: GRAN CONCURSO: LA ENSALADA RICA

Objetivos de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Identificar distintas frutas y verduras y reconocerlas como alimentos sanos y agradables de comer.

Materiales necesarios

- ✓ Lavaplatos, fuentes, platos, cuchillos, tenedores, cucharas, servilletas de papel.
- ✓ Verduras y frutas

Para realizar esta actividad será necesario contar con la cooperación de los padres y apoderados.

Pasos a seguir para realizar la actividad.

Trabajo con todo el curso

3.1 Consulte las ideas previas que los y las estudiantes poseen sobre diversas frutas y verduras.

- ¿Qué frutas y verduras hay en su casa? ¿Cuáles comen?
- ¿Cuáles les gustan? ¿Cuáles les disgustan?
- ¿Saben para qué sirven? ¿Se pueden comer crudas o cocidas?
- ¿Cómo se las preparan en casa? ¿Hay alguna que la mamá nunca les ha dado? ¿Por qué?

3.2 Divida a los y las estudiantes en grupos de 6 o 7. Cada grupo planificará una ensalada de verduras o frutas con la que participará en el concurso. De acuerdo a ello, y con el apoyo de sus padres o apoderados, traerán las verduras y/o frutas necesarias de su casa.

3.3 Para el desarrollo de la actividad en la escuela, el profesor o profesora solicitará la cooperación voluntaria de 1 o 2 apoderados por grupo para ayudar a los niños y niñas.

3.4 Cada grupo preparará la ensalada de verduras o frutas con la colaboración de madres y padres. Los niños y niñas ayudarán a desgajar, pelar, cortar y a preparar los platos en forma decorativa (usando la imaginación para hacerlos lo más atractivos posibles).

3.5 Cada grupo colocará un nombre a su ensalada y se organizará para explicar al jurado del concurso en qué consiste y qué ventajas tiene.

3.6 El profesor o profesora, junto a los padres y apoderados, hará de jurado para elegir las mejores preparaciones, dando puntos por el nombre de la ensalada, su presentación y sabor.

3.7 Una vez terminado el concurso, los alumnos y alumnas, acompañados de apoderados(as) y profesores(as), compartirán y comerán los platos de verduras y frutas que han preparado.

Como conclusión de esta actividad, los alumnos y alumnas podrían acordar repetirla en el futuro y comprometerse a llevar una fruta y/o verdura a la escuela para consumirla como colación en el recreo al menos tres días de la semana, por ejemplo, lunes, miércoles y viernes.

MÓDULO 1: ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDAD 4: LA ALIMENTACIÓN DE LAS CULTURAS ORIGINARIAS DE CHILE

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA DE TERCER Y CUARTO AÑO DE ENSEÑANZA BÁSICA

Conocer las características principales de los pueblos originarios de Chile.

CONTENIDOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS:

Culturas originarias de Chile: localización y características principales de sus formas de vida.

Objetivos de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ **Apreciar las costumbres alimentarias de distintos grupos étnicos y la importancia de mantener y/o recuperar las comidas tradicionales de alto valor nutritivo.**

Pasos a seguir para realizar la actividad.

Trabajo de grupo

- 4.1** Los alumnos y las alumnas nombrarán alimentos de su vida cotidiana. Luego, identificarán (con la ayuda de sus profesores(as), apoderados e investigación) los que son originarios de América² (ver nota al pie) de los que no lo son.
- 4.2** Investigarán las formas de alimentación de las culturas originarias de Chile. Ubicarán en un mapa su localización y características principales de sus formas de vida.
- 4.3** Identificarán diferentes alimentos propios de los pueblos aymara, diaguita, mapuche, rapa nui u otros, de acuerdo a lo solicitado por el profesor o profesora. Investigarán sus propiedades nutritivas y formas de preparación y conservación.
- 4.4** Buscarán recetas tradicionales³ (ver nota al pie) que utilicen productos locales, consultando a sus abuelos o adultos mayores de la comunidad.
- 4.5** Harán una convivencia con la ayuda de adultos mayores, en la que prepararán y harán una degustación de algunas de las recetas.
- 4.6** Elaborarán una pirámide alimentaria agregando los alimentos tradicionales locales y la presentarán al curso.

² Algunos de ellos son: maíz (choclo), papas, vainilla, chocolate (cacao), tomate, palta, yuca, mandioca, níspero, piña, guayaba, porotos (frijoles), maní (cacahuates), frutillas, chirimoya, papaya, pepino dulce, pimentón, amaranto, ñame, palmitos, curí, chizas, olluco, zapote, lulo, ají, zapallo (ahuyama), piñones, quinua, digüenes, avellanas, mariscos, luche, cochayuyo, pavo, cuyes.

³ Recetas tradicionales en base a productos alimenticios americanos como por ejemplo, en relación al maíz: humitas, tamales, pastel de choclo, chuchocha, maicena, chicha; en relación a la papa: chuño, milcao, chapalele.

MÓDULO 1: ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDAD 5: APRENDAMOS A LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA DE TERCERO Y CUARTO AÑO DE ENSEÑANZA BÁSICA

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.

CONTENIDOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS:

Actividades de la vida comunitaria: identificar y caracterizar medios de comunicación y transportes; reconocer el rol que para el desarrollo y progreso de la sociedad tienen actividades productivas de la comunidad tales como industria, comercio, agricultura.

Objetivos de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Comprender la importancia de revisar y reconocer la fecha de vencimiento de un alimento para evitar problemas de salud.

Pasos a seguir para realizar la actividad.

Trabajo de grupo

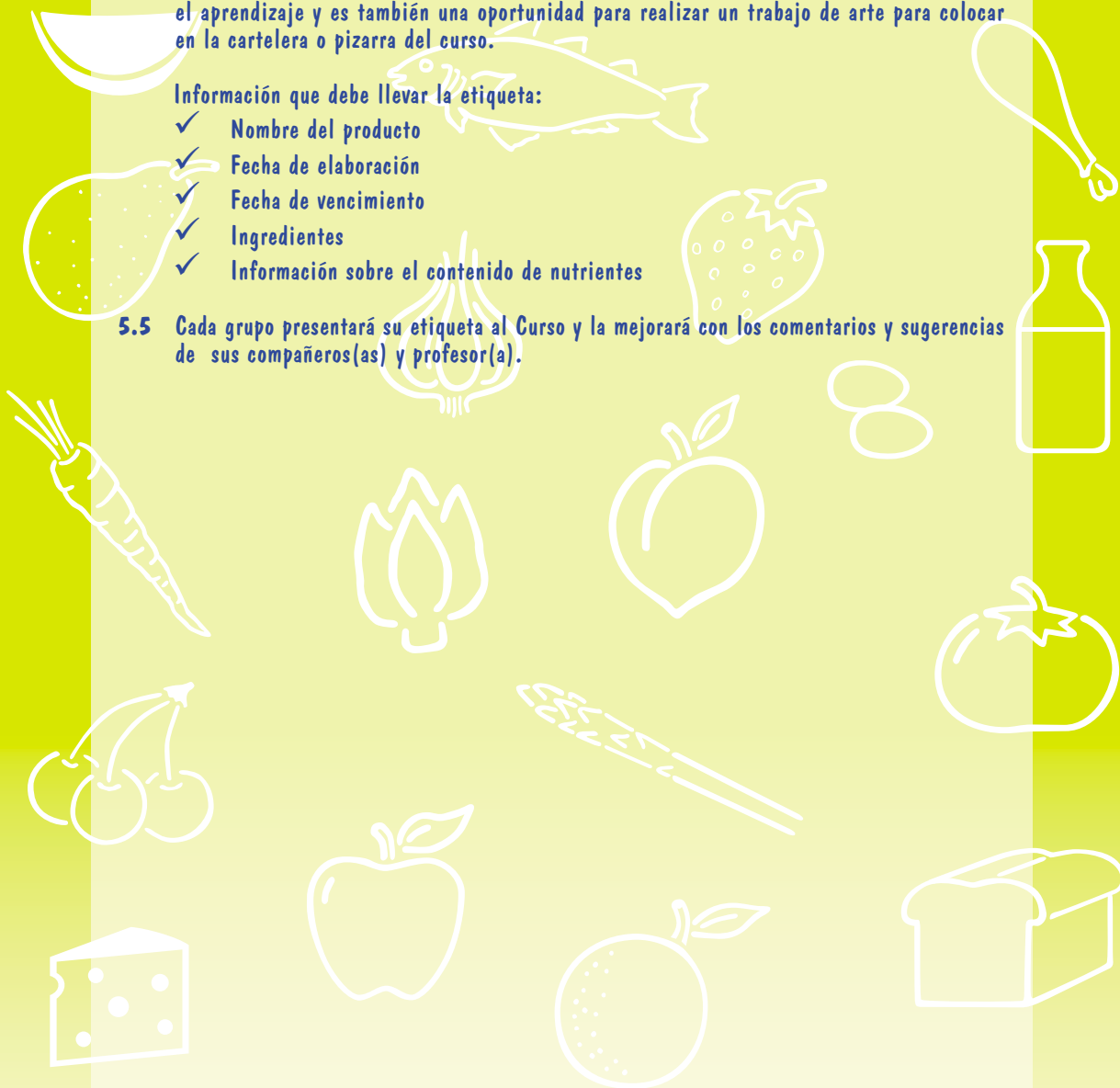
- 5.1 Uno o dos días previos al desarrollo de la actividad pida a los alumnos y alumnas que traigan 3 envases de alimentos que tengan etiqueta nutricional.
- 5.2. Asegúrese de tener suficientes etiquetas para poder formar, por lo menos, los cinco grupos siguientes:
 - ✓ Grupo 1. Leche, yogur, leche en polvo;
 - ✓ Grupo 2. Cereales de desayuno, arroz, fideos;
 - ✓ Grupo 3. Galletas con y sin relleno, con y sin chocolate;
 - ✓ Grupo 4. Mayonesas, cecinas, embutidos;
 - ✓ Grupo 5. Pescados y mariscos en conserva.
- 5.3 Los alumnos y alumnas, en grupos de 4, compararán las etiquetas y comentarán sobre:
 - ✓ Colores y diseño
 - ✓ El número y tamaño de las porciones por envase.
 - ✓ La fecha de elaboración y vencimiento.
 - ✓ El profesor o profesora comentará con el curso sobre el significado de estos elementos.

5.4 Cada grupo creará una etiqueta para un producto de la zona. Esta actividad permite evaluar el aprendizaje y es también una oportunidad para realizar un trabajo de arte para colocar en la cartelera o pizarra del curso.

Información que debe llevar la etiqueta:

- ✓ Nombre del producto
- ✓ Fecha de elaboración
- ✓ Fecha de vencimiento
- ✓ Ingredientes
- ✓ Información sobre el contenido de nutrientes

5.5 Cada grupo presentará su etiqueta al Curso y la mejorará con los comentarios y sugerencias de sus compañeros(as) y profesor(a).



MÓDULO 4: ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS

ACTIVIDAD 6: "SOY MI PROPIO GUARDIÁN DE LA HIGIENE" APRENDAMOS A LAVARNOS LAS MANOS

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVO FUNDAMENTAL TRANSVERSAL DE LA ENSEÑANZA BÁSICA

- ✓ 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.

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Practicar el correcto lavado de manos para prevenir las infecciones causadas por la contaminación de los alimentos.

Elementos necesarios para el correcto lavado de manos:

- ✓ Lavatorio limpio
- ✓ Agua corriente
- ✓ Jabón
- ✓ Escobilla de uñas
- ✓ Toalla limpia, de preferencia de papel

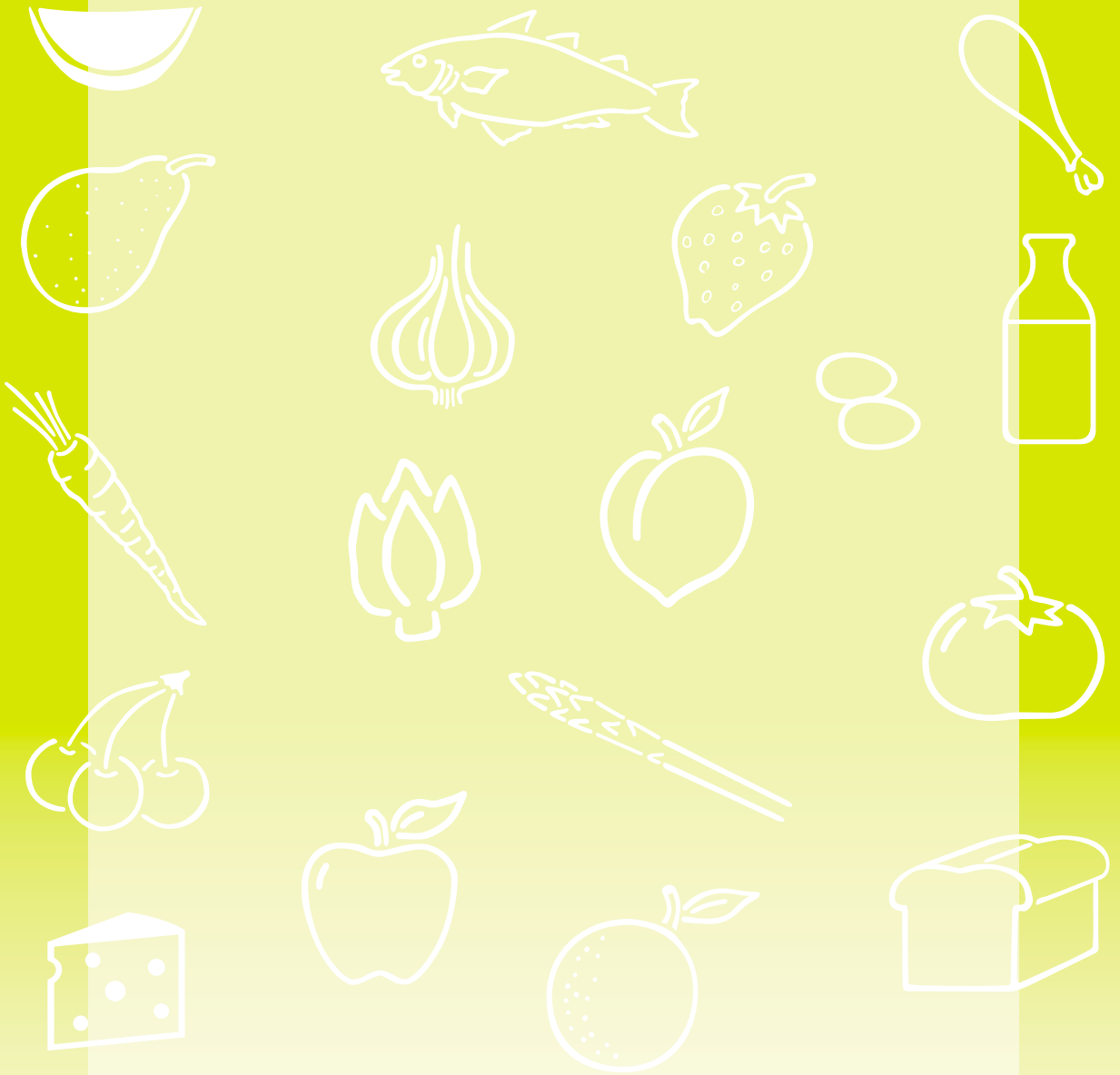
Pasos a seguir para realizar la actividad.

6.1 Hacer una demostración del correcto lavado de las manos, con los elementos que se indican. Posteriormente, solicite a varios estudiantes que repitan la demostración y comente con el curso los aspectos correctos e incorrectos.

Los pasos son los siguientes:

- ✓ Subirse los puños hasta el codo
- ✓ Mojarse hasta el antebrazo
- ✓ Jabonarse bien las manos, de preferencia con un jabón desinfectante
- ✓ Frotarse las manos entre sí y entre los dedos, realizando movimientos circulares
- ✓ Cepillarse bien las manos y las uñas
- ✓ Enjuagarse bien con agua corriente de modo que el agua limpia baje de las muñecas a los dedos
- ✓ Secarse con toalla limpia de uso personal o mejor con toalla de papel

6.2 Destacar la importancia de lavarse correctamente las manos para prevenir enfermedades gastrointestinales, hepatitis, fiebre tifoidea y otras que se transmiten a través de las manos contaminadas y contaminan los alimentos.



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.

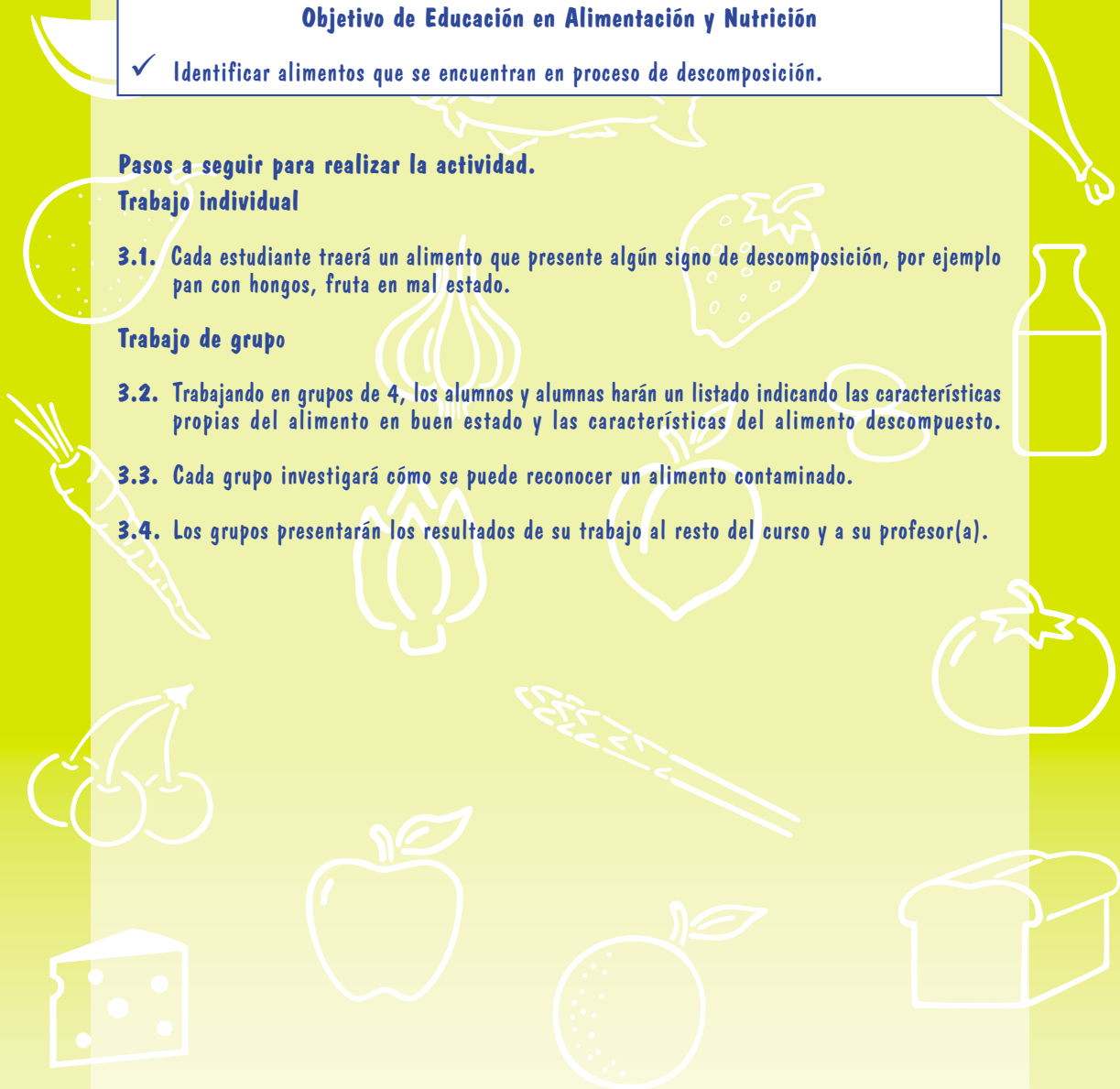
Pasos a seguir para realizar la actividad.

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.

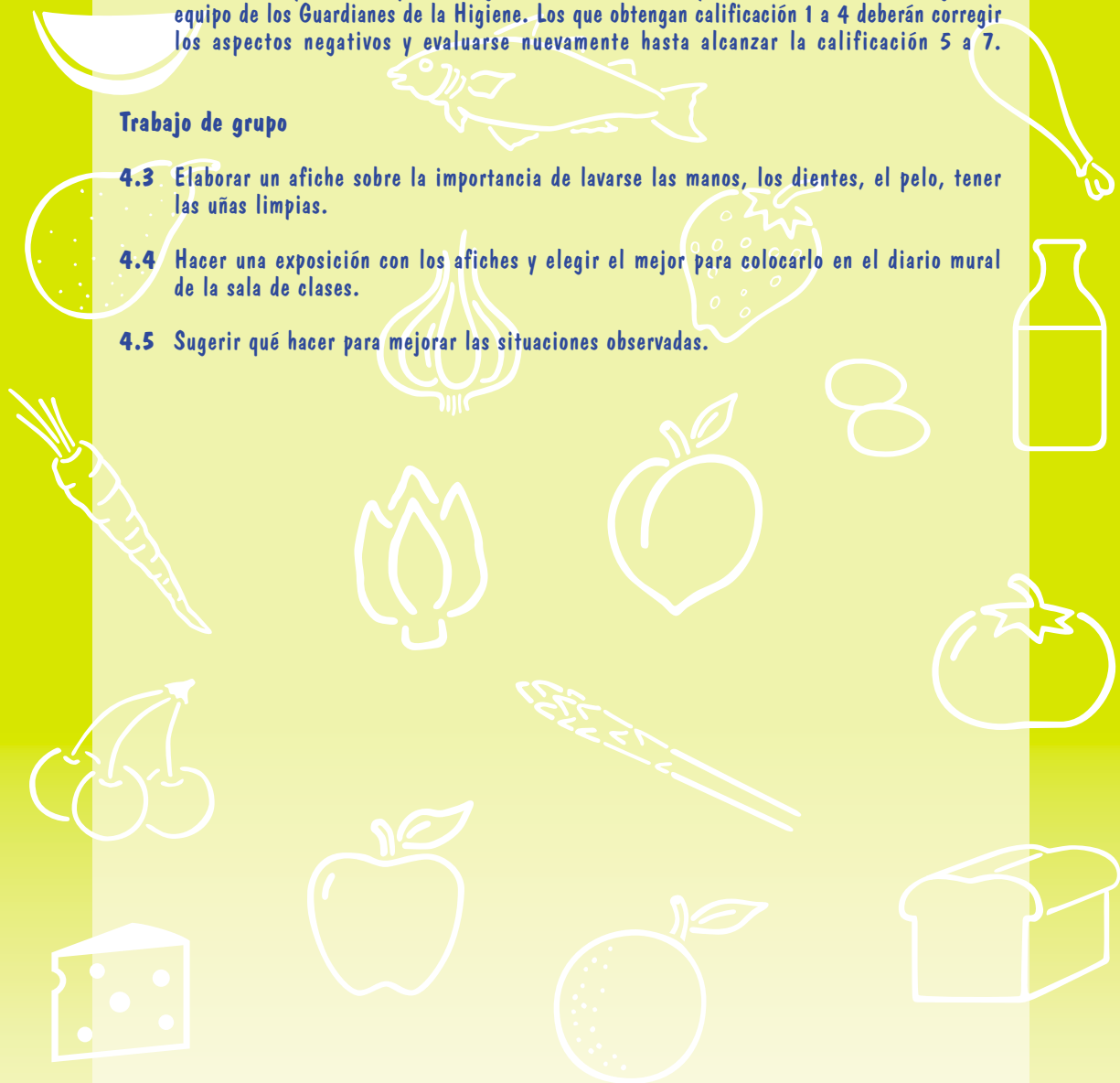
4.2 Los alumnos y alumnas que obtengan calificación 5 a 7 pasan de inmediato a integrar el equipo de los Guardianes de la Higiene. Los que obtengan calificación 1 a 4 deberán corregir los aspectos negativos y evaluarse nuevamente hasta alcanzar la calificación 5 a 7.

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.

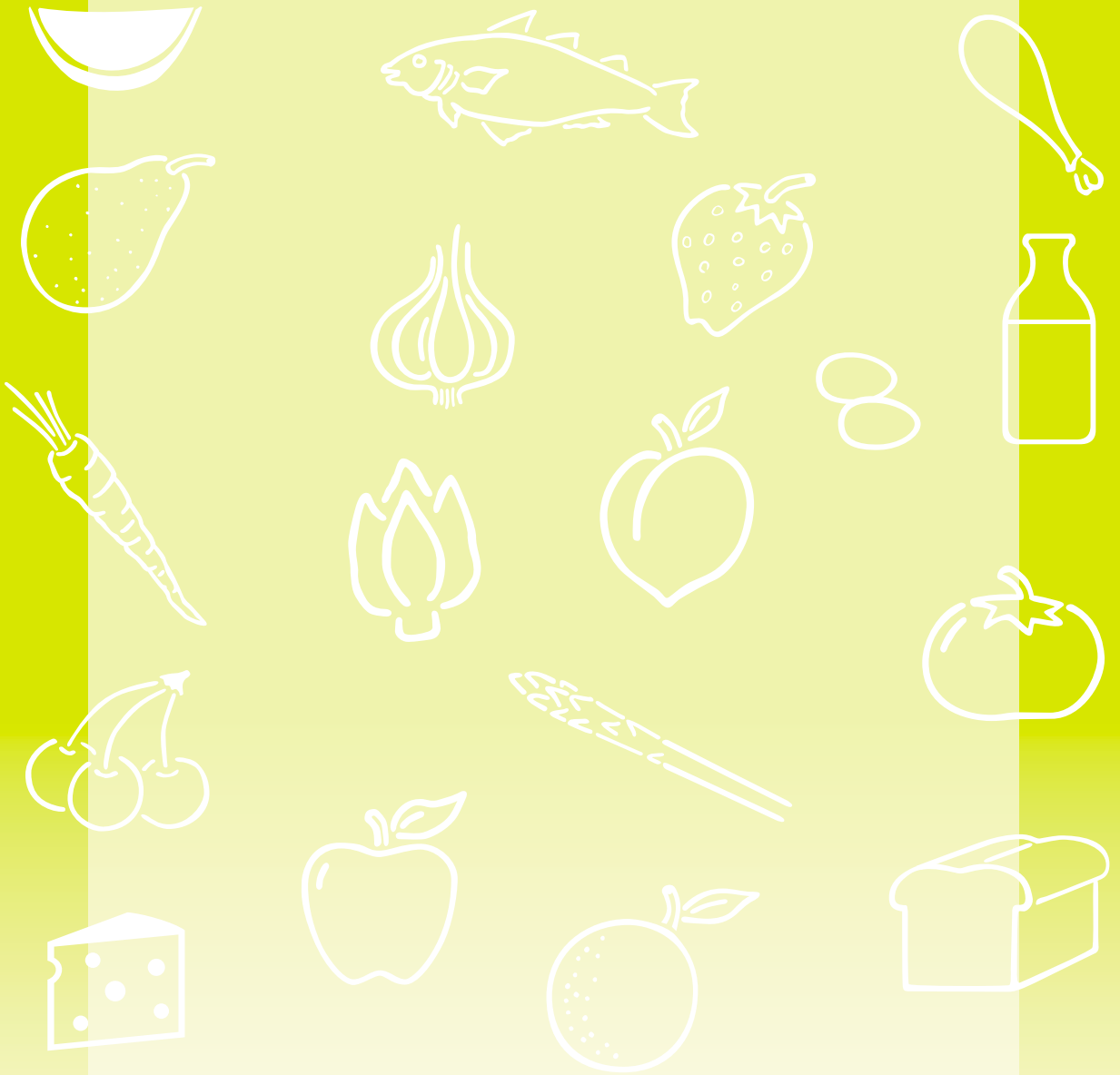
Pasos a seguir para realizar la actividad

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.





NB 4

SEXTO AÑO DE ENSEÑANZA GENERAL BÁSICA

SECTOR: CIENCIA

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

En el Programa de Estudio de Sexto Año de Enseñanza Básica, correspondiente al Sector Ciencia: Subsector Estudio y Comprensión de la Naturaleza, aparecen Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos relacionados con los intercambios de materia y energía entre el ambiente y los seres vivos, algunos de los cuales se refieren directamente a la alimentación y nutrición. Las actividades que se proponen a continuación corresponden a la Unidad 3 "Intercambios de Materia y Energía en Sistemas Biológicos", Subunidad 1 "Intercambios de Materia y Energía entre el Organismo y su Ambiente". Los Aprendizajes Esperados que se incluyen corresponden a esta Subunidad y entregan el marco para las actividades propuestas.

Las actividades propuestas corresponden a la vez a los Módulos 1, 2 y 4 del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA DE SEXTO AÑO BÁSICO

- ✓ Describir y comprender los procesos de flujo e intercambio de materia y energía que tienen lugar entre los seres vivos en diferentes ecosistemas.
- ✓ Reconocer y analizar la incidencia de la acción humana sobre los equilibrios ecológicos.
- ✓ Conocer y utilizar procedimientos propios del quehacer científico, en especial formular preguntas, utilizar variadas fuentes de información, observar sistemáticamente, realizar mediciones y comunicar resultados, en el análisis de procesos vinculados con flujos de materia y energía.

CONTENIDOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS

Flujos e intercambio de materia y energía

- ✓ Cadenas y tramas alimentarias. Distinción entre productores y consumidores. Papel de los descomponedores.
- ✓ Interacciones entre seres vivos que hacen posible el flujo de materia y energía: depredación, parasitismo, mutualismo.
- ✓ Noción de comunidad y ecosistema. Equilibrios ecológicos. Ruptura de equilibrios ecológicos por factores naturales y por la acción humana.
- ✓ Análisis de los efectos positivos y negativos que la intervención humana tiene sobre los ecosistemas.
- ✓ Efectos del uso de la energía sobre el medio.

APRENDIZAJES ESPERADOS (Unidad 3, Subunidad 1).

Los alumnos y alumnas:

- ✓ Interpretan y evalúan la entrada y salida de materia en el organismo como procesos necesarios para su funcionamiento y como evidencia del intercambio de materia con su ambiente.
- ✓ Reconocen a los alimentos como fuente de materia y energía para los animales.
- ✓ Conocen y valoran los factores que pueden influir en las características de la alimentación humana.
- ✓ Identifican a algas y plantas como organismos capaces de fabricar sus propios nutrientes y las reconocen como la base de alimentación de los demás seres vivos.

ACTIVIDAD 1: CUBRIENDO LAS NECESIDADES DE ENERGÍA (CALORÍAS) CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Comparar las necesidades de energía con las calorías aportadas por los alimentos consumidos el día anterior.

Pasos a seguir para realizar la actividad

Trabajo individual

- 1.1 Usando la Tabla 2.2, que aparece en el Módulo Necesidades Nutricionales del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica, cada alumno(a) anotará cuántas calorías necesita consumir diariamente de acuerdo a su edad y sexo.
- 1.2 A continuación, cada alumno(a) anotará los alimentos que consumió durante el día anterior empleando el Formulario 1 de la Guía del Alumno(a). Se recomienda elegir un día de la semana, por la diferencia que existe entre el consumo de alimentos con los fines de semana.
- 1.3 A continuación, cada estudiante calculará la cantidad de calorías que aportan los alimentos que consumió, usando la Tabla 2.8 incluida en el Módulo Necesidades Nutricionales del libro.

Trabajo de grupo

- 1.4 Trabajando con 5 compañeros(as), el grupo comparará la cantidad de calorías que comió cada uno con la que debería consumir de acuerdo a sus necesidades. Los integrantes comentarán la diferencia entre dichas cantidades (menor o mayor). Si lo estima necesario, puede proponer a los alumnos(as) que registren y calculen también un día de fin de semana.
- 1.5 Cada grupo propondrá cómo podría mejorar su alimentación de acuerdo a sus respectivas necesidades de energía.
- 1.6 El curso hace una propuesta de un plan de alimentación saludable basado en las Guías Alimentarias y la Pirámide Alimentaria. Recomendar que consulten el Módulo Alimentación Saludable del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.
- 1.7 El curso escribe el plan de alimentación saludable en una cartulina y lo coloca en el diario mural de la sala de clases.

ACTIVIDAD 2: NECESIDADES DIARIAS DE PROTEÍNAS Y CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE SE DEBE COMER PARA CUBRIRLAS

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Comparar las necesidades de proteínas con los gramos de este nutriente aportados por los alimentos consumidos el día anterior.

Pasos a seguir para realizar la actividad

Trabajo individual

- 2.1 Cada estudiante observa en el Anexo 2 de la Guía del Alumno(a) el peso que le corresponde según su estatura y en el cuadro incluido en la Guía del Alumno(a), los gramos de proteínas por kilo de peso que necesita consumir según su edad y sexo.
- 2.2 A continuación multiplica los kilos que debe pesar por los gramos de proteínas que necesita.
- 2.3 Una vez que cada estudiante calcula sus necesidades de proteínas diarias, anota en el Formulario 2 de la Guía del Alumno(a), los alimentos que comió el día anterior en el desayuno, almuerzo, once y comida.
- 2.4 Usando el Anexo 1 de la presente Guía, cada estudiante calculará los gramos de proteínas de los alimentos que consumió el día anterior.

Trabajo de grupo

- 2.5 El grupo elaborará un cuadro comparando la cantidad de proteínas que comió cada uno el día anterior con respecto a la cantidad de proteínas que necesita. Si hay diferencias entre las dos cantidades, el grupo puede proponer cómo aumentar o disminuir algunos alimentos para que ambas cantidades sean semejantes.

MÓDULO 1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDAD 3: APRENDAMOS A INTERPRETAR LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS Entendiendo los descriptores

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Identificar correctamente el significado de los descriptores utilizados en el etiquetado nutricional de los alimentos.

Pasos a seguir para realizar la actividad

Trabajo de grupo

- 3.1** Cada estudiante buscará y traerá 3 envases de alimentos con etiquetas que contengan alguno de los siguientes descriptores: Reducido, Liviano, Bajo, Libre, Buena Fuente, Alto y Fortificado.
Por ejemplo, Bajo en grasa; Reducido en calorías, Libre de azúcar, Alto en calcio, etc.
- 3.2** Juntar todos los alimentos que tengan el mismo descriptor. Comentar cuáles descriptores son más frecuentes de encontrar y en qué alimentos se encuentran.
- 3.3** Cada grupo buscará el significado de cada descriptor en el Módulo Alimentación Saludable del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica y comparará su definición con la anotada por ellos.
- 3.4** Comentar sobre la utilidad de interpretar correctamente los descriptores y aclarar dudas.

MÓDULO 1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDAD 4: APRENDAMOS A INTERPRETAR LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS Identificando los mensajes o propiedades saludables

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Reconocer los mensajes saludables en las etiquetas de los alimentos

Pasos a seguir para realizar la actividad

Trabajo de grupo

- 4.1 Trabajando en grupos de 5 compañeros(as), cada estudiante buscará y traerá 3 envases de alimentos con etiquetas que contengan un mensaje saludable.
- 4.2 Cada grupo comentará los mensajes saludables de las etiquetas y los comparará con los mensajes saludables que aparecen en el Módulo Alimentación Saludable del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica, que son algunos de los permitidos por el Ministerio de Salud.
- 4.3 A continuación, cada grupo comparará los mensajes permitidos por el Ministerio de Salud con los mensajes que aparecen en la publicidad de alimentos en la televisión, diarios y revistas.
- 4.4 El grupo hará una lista de los comerciales referidos a alimentos que aparecen en la televisión.
- 4.5 Todo el curso participará en el siguiente debate, conducido por el profesor o profesora:

Debate: INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD SOBRE LA COMPRA Y CONSUMO DE ALIMENTOS

Primera parte

Trabajando todos juntos, los alumnos y alumnas contestarán las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué publicidad de alimentos los hace desear comprar y comer un alimento o bebida?
- ✓ ¿Qué opinan sobre los premios y regalos que incluyen algunos alimentos?
- ✓ ¿Cuáles creen que son los objetivos de la publicidad de alimentos?
- ✓ ¿En sus casas compran alimentos que aparecen en la televisión? ¿Cuáles?
- ✓ ¿Cuáles alimentos de los que aparecen en la televisión compran ustedes?
- ✓ ¿Compran más los alimentos que incluyen premios y regalos?
- ✓ ¿Cuáles de los alimentos que tienen publicidad en la televisión son saludables?
- ✓ ¿Cuáles de los alimentos que tienen publicidad en la televisión son poco saludables?

Segunda parte

Con el curso dividido en dos grupos:

- ✓ el grupo A argumentará a favor de la publicidad televisiva de alimentos y su efecto sobre la salud de los niños y niñas de la escuela
- ✓ el grupo B argumentará en contra de la publicidad televisiva de alimentos y su efecto sobre la salud de los niños y niñas de la escuela

Después del debate

- ✓ Solicitar a los alumnos y alumnas que, trabajando en grupo, creen un comercial o "spot" publicitario para un alimento saludable de la zona, que incluya un mensaje saludable creado por ellos.
- ✓ Solicitar a los alumnos y alumnas que preparen una dramatización con su "spot" y la presenten al curso.
- ✓ Elegir el mejor "spot" (pueden elegirse varios).

MÓDULO 4: ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS

ACTIVIDAD 5: PRACTICANDO LA MANIPULACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVO FUNDAMENTAL TRANSVERSAL DE LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

- ✓ 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.

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Practicar una técnica de manipulación higiénica de alimentos para evitar las enfermedades infecciosas.

Materiales necesarios

- ✓ 2 o 3 lechugas
- ✓ 1 lavaplatos con agua corriente (potable)
- ✓ Una fuente de plástico de 5 litros de capacidad
- ✓ Cloro
- ✓ Platos, cuchillos, tenedores
- ✓ Sal, aceite, limón
- ✓ Pauta de observación

Pasos a seguir para realizar la actividad

Demostración de la forma correcta de lavar y desinfectar las verduras de hoja (Consultar Módulo Alimentos Sanos y Seguros del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica).

Trabajo de grupo

- 5.1 Solicitar a 3 estudiantes (voluntarios) que realicen una demostración de cómo preparar una ensalada de lechugas.
- 5.2 El grupo de tres voluntarios, sin instrucciones previas, preparará una ensalada usando una de las lechugas.
- 5.3 El resto del curso observará el procedimiento utilizado y evaluará la actividad aplicando la Pauta de Observación que se incluye (Los estudiantes que harán la demostración no deberán usar esta pauta).

5.4 Una vez realizada la evaluación de la actividad anterior, otro grupo de tres estudiantes realizará una demostración de la forma correcta de preparar una ensalada de lechuga, de acuerdo a los siguientes pasos:

- a. Seleccionar las hojas que estén en buen estado y eliminar las restantes;
- b. Lavar la lechuga hoja por hoja bajo el chorro del agua corriente;
- c. Desinfectar las hojas de lechuga con una solución de agua con cloro por 5 minutos (una cucharadita de cloro por 5 litros de agua);
- d. Enjuagar bien las hojas bajo el chorro de agua;
- e. Dejar estilar las hojas de lechuga.

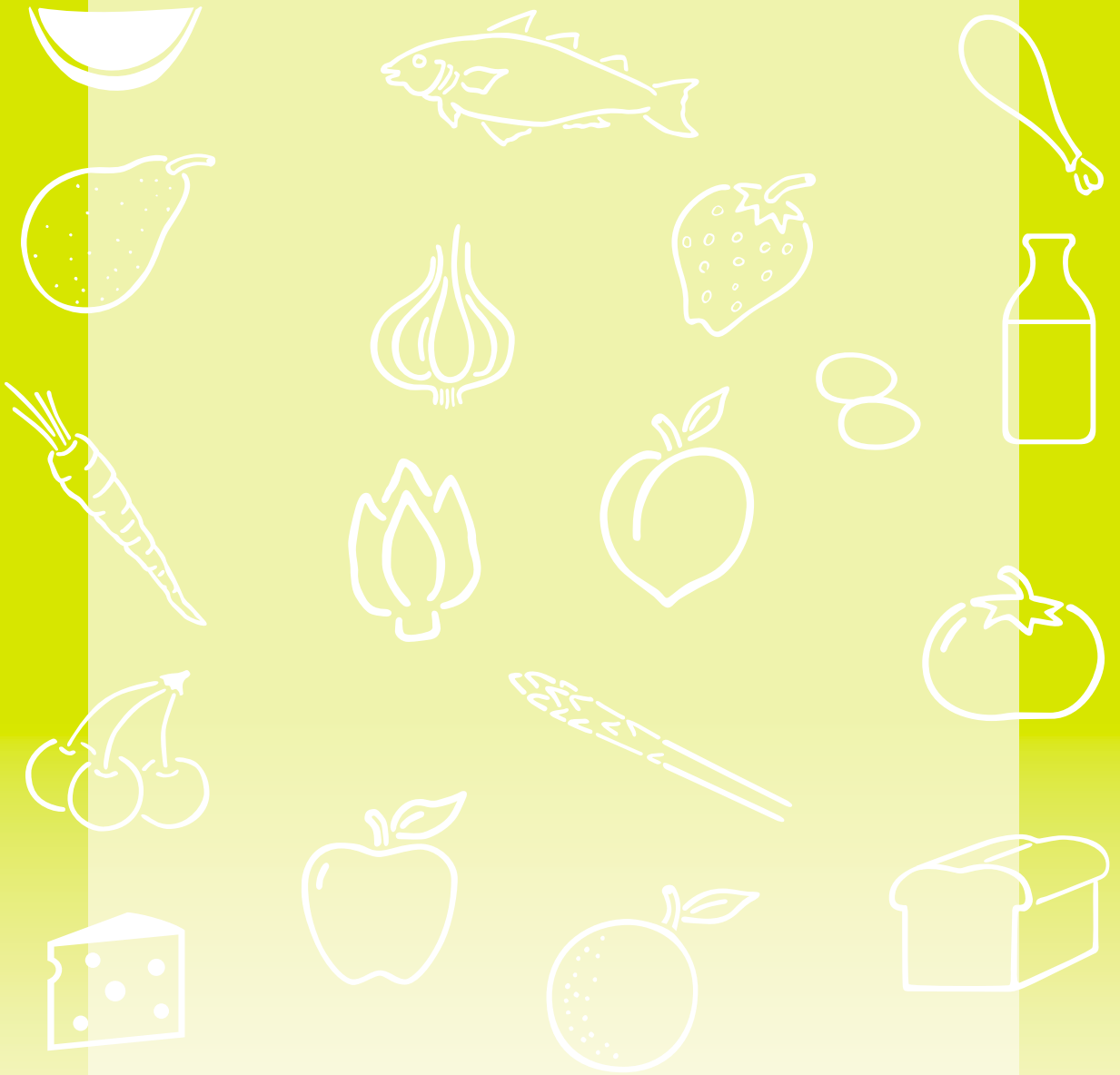
5.5 Comentar con los alumnos y alumnas los aspectos correctos e incorrectos observados.

5.6 Todos los participantes prepararán una ensalada con las lechugas limpias y la compartirán con el grupo.

5.7 Comentar con los alumnos y alumnas la aplicación de las normas de higiene en la manipulación de otros alimentos.

PAUTA DE OBSERVACIÓN CORRECTO LAVADO Y DESINFECCIÓN DE LAS VERDURAS DE HOJA.

Actividades	Sí	No
¿ Deshojó la lechuga en su totalidad?		
¿ Eliminó las hojas en mal estado?		
¿ Lavó cada hoja bajo el chorro de agua potable?		
¿ Agregó la cantidad correcta de cloro al agua para desinfectar?		
¿ Mantuvo las verduras sumergidas en el agua con cloro durante 15 minutos?		
¿ Las enjuagó con agua limpia?		





NB 5

SÉPTIMO AÑO DE ENSEÑANZA GENERAL BÁSICA

SECTOR: CIENCIA

SUBSECTOR DE APRENDIZAJE:
ESTUDIO Y COMPRENSIÓN DE LA NATURALEZA

En el Programa de Estudio de Séptimo Año Básico correspondiente al Sector Ciencia, Subsector Estudio y Comprensión de la Naturaleza, aparecen Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios directamente relacionados con la alimentación, nutrición y salud.

Las actividades que se proponen para este nivel corresponden a la Unidad 4 "Nutrición heterótrofa: procesos de interacción entre sistemas" y la Unidad 5 "La Salud como equilibrio". Las actividades propuestas están orientadas a responder a los aprendizajes esperados en cada una de estas unidades y corresponden a los Módulos 1 a 4 del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.

En la actividad propuesta para la Unidad 5, se propone un método de trabajo para analizar las causas de un problema y la búsqueda de soluciones (METAPLÁN). Este método puede ser utilizado con cualquiera de las enfermedades del Módulo 3, de acuerdo a los intereses y necesidades locales. Para ello, basta con reemplazar las preguntas que el grupo debe contestar. Este método ha sido validado y resulta fácil y atractivo para niños y adultos.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA DE SÉPTIMO AÑO DE ENSEÑANZA BÁSICA

- ✓ Caracterizar los seres vivos como ecosistemas interactuantes e identificar relaciones entre estructuras y funciones para satisfacer sus necesidades de nutrición y alimentación.
- ✓ Comprender la salud como equilibrio físico, mental y social; y valorar comportamientos relacionados con su preservación.
- ✓ Conocer y utilizar procedimientos propios del quehacer científico, en especial formular preguntas, utilizar variadas fuentes de información, diseñar y realizar experimentos, evaluar y comunicar resultados, en el análisis de fenómenos y procesos relacionados con la estructura de la materia y las formas de organización de los seres vivos.

CONTENIDOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS

- ✓ Características fundamentales de los seres vivos: crecimiento y desarrollo, reproducción, organización, interacción con el medio ambiente, autorregulación.
- ✓ Relaciones entre estructura y función en la alimentación y nutrición.
- ✓ Nutrición humana: relación entre estructura y función en la digestión, respiración, circulación y excreción. Interrelación entre las funciones.
- ✓ Alimentación humana: clasificación de los alimentos. Alimentación sana. Enfermedades asociadas: desnutrición, obesidad, bulimia, anorexia. Salud dental.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE SÉPTIMO AÑO DE ENSEÑANZA BÁSICA

UNIDAD 4: "NUTRICIÓN HETERÓTROFA: PROCESOS DE INTERACCIÓN ENTRE SISTEMAS"

CONTENIDOS DE LA UNIDAD

- ✓ Nutrición humana. Funciones y rasgos fundamentales de la absorción, transporte, asimilación y uso de nutrientes, y eliminación de excesos y sustancias de desecho. Interrelación entre las funciones.
- ✓ Alimentación en el ser humano. Alimentación sana. Enfermedades asociadas a la alimentación. Salud dental.
- ✓ Características fundamentales de los seres vivos: crecimiento y desarrollo, reproducción, organización, interacción con el entorno, autorregulación.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- ✓ Reconocen en el ser humano las relaciones entre las funciones de la nutrición y las diferentes estructuras que las hacen posible.
- ✓ Aprecian la importancia para el ser humano de una alimentación sana en el mantenimiento de la salud.
- ✓ Valoran medidas de prevención tanto individuales como sociales para mantener las funciones de nutrición, entendidas como base para el crecimiento y el desarrollo.

ACTIVIDAD 1: FORMULACIÓN DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Objetivos de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Elaborar un plan de alimentación que cubra las necesidades de energía (calorías), proteínas, grasas e hidratos de carbono de un niño o una niña del grupo, utilizando alimentos de consumo habitual.
- ✓ Comparar el aporte nutritivo y costo de la alimentación habitual de los escolares con la alimentación saludable.

Pasos a seguir para realizar la actividad

Paso I. Los y las estudiantes, trabajando en grupos de 4 o 5:

- ✓ determinarán las necesidades diarias de energía (calorías) de un niño o una niña de 12 a 13 años, usando la Tabla 2.2 del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica (Módulo 2: Necesidades Nutricionales).
- ✓ determinarán las necesidades de proteínas, usando la Tabla 2.5 y el procedimiento especificado en el Módulo 2 del libro.
- ✓ estimarán la cantidad requerida de hidratos de carbono, considerando que éstos deben aportar entre el 60 y 65% de las calorías totales. Leer procedimiento de cálculo en el Módulo 2 del libro.
- ✓ estimarán las cantidad requerida de grasas o lípidos, considerando que éstos deben aportar entre el 25 y 30% de las calorías totales. Leer procedimiento de cálculo en el Módulo 2 del libro.

Paso II. Usando el Formulario 1 de la Guía del Alumno(a), la Tabla 2.8 y la información de los Módulos Alimentación saludable y Necesidades Nutricionales del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica, el grupo seleccionará los alimentos en la cantidad apropiada para elaborar el plan de alimentación saludable para el niño o niña escogido(a).

Paso III. El grupo comparará el aporte nutritivo del plan de alimentación saludable con el aporte nutritivo del consumo habitual de alimentos del niño o niña escogido(a), incluyendo alimentos como completos, papas fritas, chocolates, galletas, bebidas, helados y otros.

Paso IV. El grupo calculará el costo de la alimentación saludable y el de la alimentación que incluye completos, papas fritas, chocolates, galletas, bebidas, helados y otros, consultando los precios de los alimentos en el comercio local.

Paso V. El grupo evaluará el trabajo realizado y organizará la presentación de las conclusiones designando un relator.

Paso VI. El relator presentará los resultados al resto del Curso usando un rotafolio o una cartulina grande.

ACTIVIDAD 2: APRENDAMOS A INTERPRETAR LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Comparar el aporte de calorías, proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales de diferentes alimentos que tengan etiqueta con información nutricional.

Pasos a seguir para realizar la actividad:

- 2.1. Se sugiere distribuir a los alumnos y alumnas en grupos de 4. Cada estudiante traerá 3 etiquetas de alimentos que tengan el contenido de vitaminas y minerales. Por ejemplo leche en polvo, cereales de desayuno, otros.
- 2.2. Trabajando con las etiquetas de los alimentos, los alumnos y alumnas calcularán cuántas porciones de esos alimentos es posible comer durante el día y qué porcentaje de las necesidades de vitaminas y minerales se cubrirían con estos alimentos. Comparar con las necesidades de vitaminas y minerales de la Tabla 2.9 del Módulo Necesidades Nutricionales del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.
- 2.3 Construirán un gráfico de barras con la comparación del aporte nutritivo informado en la etiqueta de un alimento con respecto a las necesidades de vitaminas y minerales correspondientes a la edad de los niños y niñas del grupo.
- 2.4 Identificarán los nutrientes y los anotarán en el cuadro siguiente. Investigarán para qué sirve cada nutriente y en qué alimentos se encuentra. Consultar en el Módulo Necesidades Nutricionales del libro.

Nutriente indicado en la etiqueta	Para qué sirve	En qué alimentos se encuentra

- 2.5 Los alumnos y alumnas presentarán sus conclusiones al curso.

ACTIVIDAD 3: EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Adquirir habilidad para evaluar el estado nutritivo y comprender la necesidad de mantener el peso dentro del rango de normalidad.

Materiales necesarios

Balanza con altímetro, o una balanza común y una huincha para medir, pegada en un muro liso que no tenga zócalo o guardapolvo o en una puerta.

Pasos a seguir para realizar la actividad

Trabajar con grupos de 7 estudiantes:

- ✓ Seguir las instrucciones del Módulo 3 del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica y la Guía del Alumno(a).
- ✓ Los alumnos y alumnas se pesarán y medirán entre ellos.
- ✓ Posteriormente, reunirán los datos del estado nutricional de todo el curso y elaborarán un gráfico de barras, con el porcentaje de estudiantes ubicados en las categorías bajo peso, normal, sobrepeso y obesidad, según lo indicado en las Tablas 3.1 y 3.2 del Módulo Nutrición y Salud del libro.
- ✓ Finalmente, analizarán las posibles causas de la distribución obtenida.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE SÉPTIMO AÑO DE ENSEÑANZA BÁSICA

UNIDAD 5: "LA SALUD COMO EQUILIBRIO"

CONTENIDOS DE LA UNIDAD

- ✓ Concepto integral de salud. Salud como equilibrio.
- ✓ Clasificación de enfermedades. Enfermedades infectocontagiosas.
- ✓ Barreras del organismo a la invasión de patógenos: piel, glóbulos blancos, anticuerpos.
- ✓ Responsabilidades personales y sociales en la preservación de la salud.

APRENDIZAJES ESPERADOS

Los alumnos y las alumnas:

- 1 Conocen y valoran un concepto integral de salud y comprenden sus proyecciones personales y sociales.
- 2 Conocen los mecanismos de defensa del ser humano para preservar la salud.
- 3 Valoran los efectos que tienen sobre la salud los hábitos alimenticios, de higiene, de autocuidado corporal y de prevención.
- 4 Desarrollan una actitud crítica y responsable frente al consumo de alcohol o drogas y otras acciones que atenten contra la salud personal y/o social integral.
- 5 Evalúan las medidas de fomento de la salud y prevención y control de enfermedades implementadas por diversas instituciones.

MÓDULO 3: NUTRICIÓN Y SALUD

ACTIVIDAD 4: Ejemplo: CAUSAS DEL SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS NIÑOS DE NUESTRA COMUNIDAD

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Identificar las causas de los problemas nutricionales que afectan a los niños de la escuela y plantear posibles soluciones a su alcance.

Pasos a seguir para realizar la actividad

Para el desarrollo de esta actividad, se utilizará la metodología para el análisis de problemas denominada METAPLÁN, que consiste en discutir un problema en grupos pequeños, anotando y visualizando las ideas de todos los participantes. Este método permite además contar con una constancia escrita de todo lo tratado o acordado por el grupo. Esta información se puede guardar para usarla en sesiones posteriores.

Materiales imprescindibles para la aplicación del método:

- ✓ Cartulina o papel de rotafolio de 1m x 1m (aproximadamente).
- ✓ Tarjetas de cartulina o papel grueso de 20 x 10 cm.
- ✓ Plumones o lápices gruesos.
- ✓ Pegamento o cinta adhesiva.
- ✓ Alfileres de colores o puntos autoadhesivos.

Reglas del juego

Trabajando con la técnica METAPLÁN, el curso se dividirá en grupos de 10 o 12 estudiantes. Cada grupo nombrará un moderador que hará la presentación final del trabajo a todo el curso.

Cada grupo dispondrá de los materiales necesarios y hará lo siguiente:

- Un mapa conceptual con las causas del sobrepeso y la obesidad en los niños y niñas (Ver la primera parte del problema en la página siguiente).
- Una propuesta sobre lo que podrían hacer ellos para ayudar a solucionar los problemas encontrados (Ver desarrollo del ejemplo en las páginas siguientes).

El moderador:

- ✓ Preparará el material.
- ✓ Colocará la cartulina o el papel de rotafolio con el título del tema a tratar en letras grandes.
- ✓ A continuación, escribirá en la cartulina la pregunta que todos contestarán en letras grandes.
- ✓ Distribuirá un plumón y un número de tarjetas a cada participante. Este número varía según la pregunta. Pueden ser 1, 2, 3 o más tarjetas cada vez.
- ✓ Controlará que se cumplan las reglas del juego.

- ✓ Aceptará todas las tarjetas, aunque dos o más participantes tengan la misma respuesta.
- ✓ Agrupará las respuestas en áreas comunes.
- ✓ Presentará el resultado del trabajo del grupo a todo el curso.

Los participantes:

- ✓ Anotarán cada una de sus ideas en una tarjeta (una idea por tarjeta, máximo 2 o 3 palabras clave).
- ✓ Escribirán con letra grande y legible, aprovechando todo el espacio. Se debe poder leer desde lejos (en toda la sala).
- ✓ Aceptarán todas las tarjetas que les entregue el moderador.

DESARROLLO DEL EJEMPLO

TÍTULO DEL PROBLEMA. EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD INFANTIL

PRIMERA PARTE

Sugerencia de pregunta para anotar en la cartulina (con letra grande):

¿POR QUÉ CREEN QUE HAY NIÑOS Y NIÑAS CON SOBREPESO Y OBESIDAD EN NUESTRA ESCUELA?

El moderador o moderadora entregará 2 tarjetas a cada participante.

Los participantes escribirán sus ideas en las tarjetas y las pegarán en la cartulina, ordenándolas en áreas comunes, con la conducción del moderador(a) y la supervisión del(la) docente.

El grupo analizará las causas que condicionan la situación alimentaria de un grupo determinado y elaborará el modelo de análisis de estas causas, siguiendo las etapas que se sugiere a continuación:

Etapas 1. Se define el problema sobre el que se va a trabajar: Por ejemplo: el principal problema de los niños de la escuela es el sobrepeso y la obesidad.

Etapas 2. Se identifican las causas directas del problema. Por ejemplo: una causa del sobrepeso y la obesidad es la falta de ejercicios.

Etapas 3. A continuación, se determinan las causas de la causa directa. Por ejemplo: la falta de ejercicios se debe a que en la casa o en la escuela no hay espacio para jugar (correr, saltar, etc.).

Etapas 4. Se continúa estableciendo las relaciones sucesivas, generando un árbol de problemas con muchas ramificaciones o cadenas causales.

El grupo puede observar un ejemplo de un modelo de análisis de las causas de un problema alimentario y nutricional en el Módulo 3. Nutrición y Salud, del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.

SEGUNDA PARTE

Una vez que el grupo está de acuerdo con el modelo de análisis de las causas de la obesidad que elaboró, trabajará en la propuesta de soluciones.

El(la) moderador(a) puede anotar la siguiente pregunta en la cartulina:

¿QUÉ PODRÍAMOS HACER NOSOTROS PARA EVITAR QUE EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD SIGAN AUMENTANDO EN LA ESCUELA?

El(la) moderador(a) entregará 2 tarjetas a cada participante.

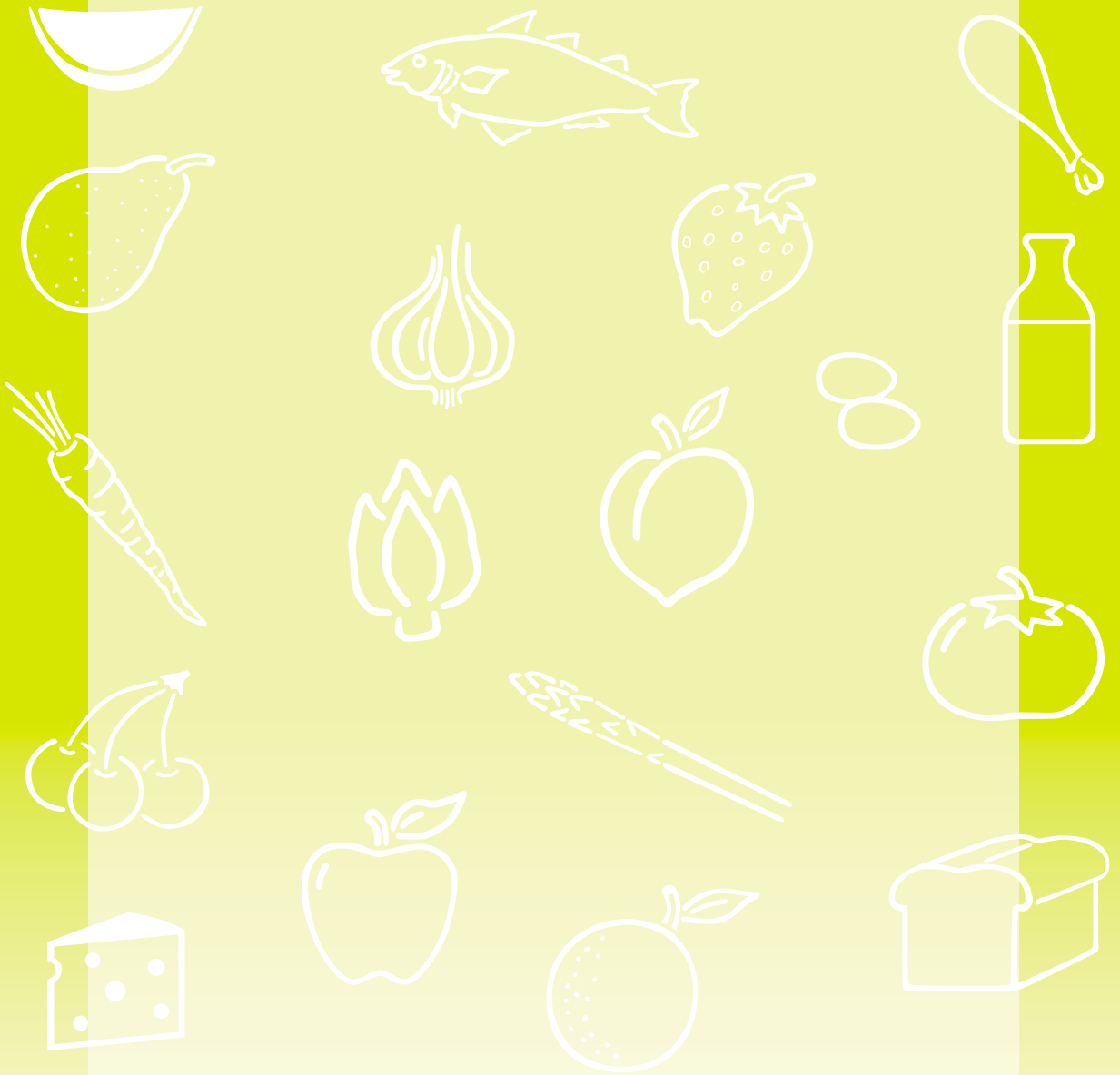
- ✓ Al igual que la vez anterior, los participantes pegarán su respuesta en la cartulina, debajo de la pregunta. Junto con el(la) moderador(a), ordenarán las respuestas y las discutirán para llegar a un acuerdo.
- ✓ Los participantes eligen las 3 mejores ideas y las presentan al curso.
- ✓ El curso discutirá las ideas presentadas por todos los grupos y elegirá una o dos actividades posibles de desarrollar durante el semestre.

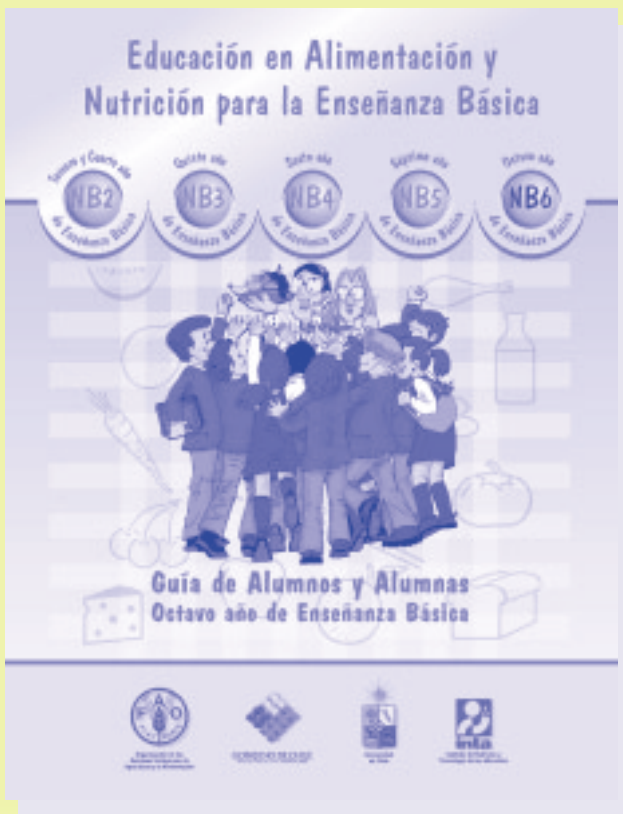
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Las presentaciones de los trabajos de grupo utilizando este método se realizan exponiendo las hojas con las tarjetas de todos los participantes.

Al completar el ejercicio, el grupo nombrará un relator(a), quien dispondrá de 10 minutos para exponer al curso lo acordado por el grupo. Para su explicación, colocará la cartulina con las tarjetas en un lugar visible de la sala, con el fin de que todos puedan conocer el proceso y las ideas de todos los integrantes del grupo.

Al finalizar esta actividad, el o la docente podría estimular la generación de una campaña para prevenir la obesidad en los escolares de su establecimiento. Se sugiere trabajar integradamente con el resto del cuerpo docente y realizar actividades sencillas y que no requieran tiempo extra (por ejemplo, estimular el ejercicio durante los recreos a través de juegos).





NB 6
OCTAVO AÑO DE ENSEÑANZA GENERAL BÁSICA

SECTOR: CIENCIA

SUBSECTOR DE APRENDIZAJE:
ESTUDIO Y COMPRESIÓN DE LA NATURALEZA
ESTUDIO Y COMPRESIÓN DE LA SOCIEDAD

El Sector Ciencia de los Programas de Estudio de Enseñanza General Básica del Ministerio de Educación está orientado a lograr que los alumnos y alumnas “adquieran y apliquen los conocimientos y procedimientos científicos en la comprensión del mundo natural y desarrollen habilidades y actitudes propias del quehacer científico”. Se pone el énfasis en la necesidad de que “cada alumno y alumna vaya desarrollando su capacidad de observación de fenómenos, identificación y formulación de preguntas y problemas, selección de fuentes de información, medición, clasificación, análisis y comunicación de información y de resultados, predicción, comparación de resultados e inferencias”. Se “subraya las interrelaciones entre ciencia, tecnología y sociedad”, la “vinculación de los fenómenos y procesos naturales con su utilización en procesos tecnológicos, con la creciente posibilidad del ser humano de influir significativamente en los fenómenos naturales y con las consecuencias sociales de la aplicación del conocimiento científico y de los desarrollos tecnológicos. Se incorpora, con particular importancia, temas relativos al medio ambiente, promoviendo la formación de un sentido crítico que favorezca la mejor comprensión de la responsabilidad individual y colectiva en la protección y preservación de éste”.

En este contexto, y considerando que los y las estudiantes de octavo año básico tienen una edad en la que pueden investigar temas de alimentación y nutrición que muestran claramente las interacciones de la ciencia y la tecnología y también analizar problemas sociales relacionados con el derecho a la alimentación, se proponen actividades orientadas a lograr objetivos de educación en alimentación y nutrición de mayor complejidad que en los cursos anteriores.

Las actividades propuestas se enmarcan en Objetivos Fundamentales del Sector Ciencia, Subsectores de Aprendizaje: Estudio y Comprensión de la Naturaleza y Estudio y Comprensión de la Sociedad.

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

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA DE OCTAVO AÑO DE ENSEÑANZA BÁSICA

- ✓ Comprender la magnitud y complejidad del problema medioambiental y reconocer la responsabilidad personal y colectiva en la preservación de condiciones favorables para la vida.
- ✓ Evaluar implicancias del conocimiento científico en el desarrollo tecnológico y en la sociedad.

CONTENIDOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS

- ✓ Desarrollo sustentable, su necesidad y posibilidades. Relaciones con el desarrollo tecnológico y uso de tecnologías alternativas. Responsabilidad individual y colectiva en la preservación de condiciones favorables para la vida.
- ✓ Impacto de la tecnología en el conocimiento científico y del conocimiento científico en la tecnología, a través de ejemplos.

MÓDULO 1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDAD 1: INTERPRETANDO EL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS: LOS ADITIVOS

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Identificar los distintos tipos de aditivos que contienen los alimentos procesados y clasificarlos según sus funciones.

Pasos a seguir para realizar la actividad

- 1.1. Distribuir a los alumnos y alumnas en grupos de cuatro. Cada estudiante traerá 3 envases de alimentos que contengan aditivos.
- 1.2. El grupo hará una lista de los aditivos que contienen las etiquetas de los siguientes alimentos: 1. Leche y derivados; 2. Jugos y bebidas gaseosas; 3. Pan y galletas; 4. Mayonesa, embutidos y cecinas; 5. Mermeladas y productos de pastelería.
- 1.3. Utilizando la información del Módulo Alimentación Saludable del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica, cada grupo identificará a que tipo de aditivo corresponden los encontrados en los alimentos revisados.
- 1.4. Confeccionan una lista agrupando los alimentos desde los que contienen más aditivos a los que contienen menos.
- 1.5. Identifican los alimentos que contienen los colorantes Amarillo Crepúsculo y Tartrazina; observan si cumplen con la norma de estar destacados y comentan sobre las características comunes que presentan estos alimentos.
- 1.6. Todo el curso comentará con el profesor o profesora sobre la función que cumplen los aditivos encontrados en los alimentos y sobre la necesidad de revisar las etiquetas con la información nutricional, especialmente en los alimentos para niños pequeños y personas alérgicas.

MÓDULO 4: ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS

ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ NECESITAMOS SABER SOBRE LOS ALIMENTOS TRANSGÉNICOS?

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ Identificar qué son los alimentos transgénicos, sus ventajas y eventuales riesgos para la salud humana.

Pasos a seguir para realizar la actividad

2.1. Trabajando en grupos de 4, los y las estudiantes consultarán información sobre los alimentos transgénicos en la Biblioteca o sitios de Internet como <http://www.fao.org> - <http://www.inta.cl>

2.2. Para elaborar su trabajo, cada grupo puede usar una guía como la siguiente:

- ✓ ¿Qué es un alimento transgénico?
- ✓ Dar al menos 3 ejemplos de alimentos transgénicos
- ✓ ¿Cuáles son los beneficios de los alimentos transgénicos?
- ✓ Indicar los beneficios de los alimentos transgénicos para:
 - › la alimentación humana
 - › la agricultura
 - › la economía del país

¿Cuáles son los posibles riesgos para la salud humana de consumir alimentos transgénicos?

¿En Chile existe alguna legislación sobre la información que debe recibir el consumidor sobre los alimentos transgénicos?

2.3. Cada grupo hará un informe con los resultados de su investigación, en el siguiente formato:

- › Título del trabajo
- › Objetivos
- › Método de trabajo - Fuentes consultadas
- › Resultados
- › Conclusiones

2.4. Cada grupo presentará su trabajo al resto del curso.

2.5. El curso analizará los resultados de los trabajos con el profesor o profesora.

SECTOR: CIENCIA
SUBSECTOR DE APRENDIZAJE:
ESTUDIO Y COMPRENSIÓN DE LA SOCIEDAD

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA DE OCTAVO AÑO DE ENSEÑANZA BÁSICA

- ✓ Investigar y analizar problemas de la realidad contemporánea utilizando diversas técnicas.
- ✓ Comprender los derechos y responsabilidades individuales implicados en la vida en sociedad.

CONTENIDOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS

- ✓ Problemas del mundo contemporáneo: análisis e investigación de algún tema de interés, tal como el narcotráfico, la violencia, la pobreza, el crecimiento demográfico. Realización de un proyecto de acción en torno a un problema social relevante.
- ✓ Derechos y responsabilidades individuales: reconocimiento de su ejercicio en la familia, la escuela, el trabajo, la comunidad y el Estado (Declaración Universal de los Derechos Humanos, artículo 19° de la Constitución de 1980).

Unidad 3: Problemas del mundo actual y esfuerzos por superarlos: La pobreza

Problemas del mundo contemporáneo:

- ✓ Visión panorámica de los problemas del mundo y su complejidad.

Análisis e investigación de un tema de interés, la pobreza:

- ✓ Expresiones de la pobreza en el ámbito local, nacional y mundial.
- ✓ La imposibilidad de satisfacer necesidades básicas como elemento distintivo de la pobreza.
- ✓ Dimensiones cuantitativas y representación cartográfica de la pobreza en el mundo.
- ✓ El hambre como expresión de pobreza extrema.
- ✓ Diversas iniciativas comprometidas con la superación de la pobreza.

Realización de un proyecto de acción en torno a un problema social relevante:

- ✓ Diseño del proyecto de acción.
- ✓ Orientaciones para la implementación del proyecto de acción.

MÓDULO 5: SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR

ACTIVIDAD 3. ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA DE PROYECTO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR

OBJETIVO DE EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- ✓ Aplicar los conocimientos adquiridos durante el curso en la formulación de una propuesta de proyecto destinada a mejorar la seguridad alimentaria familiar en sus respectivas localidades.

Pasos a seguir para realizar la actividad

Paso I. En grupos de 10 a 12, los y las estudiantes leerán el Módulo 5. Seguridad alimentaria familiar, del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.

Paso II. El grupo identificará quienes están expuestos a problemas de inseguridad alimentaria en su comunidad y elaborarán un mapa conceptual con las causas que originan el problema.

Nota: Para elaborar el mapa conceptual, se sugiere seguir la metodología para el análisis de problemas denominada METAPLÁN, que aparece en la Actividad 4 del Módulo 3 de la Guía de Alumnos y Alumnas de Séptimo Año Básico.

Una vez elaborado el mapa conceptual con las causas del problema de inseguridad alimentaria del grupo de la comunidad seleccionado para su trabajo, el grupo identificará las posibles soluciones y elaborará una propuesta de proyecto siguiendo las indicaciones dadas en el Paso III.

Paso III.

Los alumnos y alumnas, trabajando en grupos (de 10 a 12), elaborarán una propuesta de proyecto destinada a buscar solución al problema seleccionado, usando el siguiente formato:

Ejemplo de formato para la propuesta de proyecto

1. **Título del proyecto**
2. **Fecha de inicio**
3. **Fecha de término**
4. **Responsables** (nombres e instituciones: profesores, estudiantes y apoderados de la escuela, personas de otras organizaciones)
5. **Antecedentes y justificación.**
 - > Breve descripción del problema.
 - > Análisis de las causas del problema.
 - > Explicar la capacidad del grupo para realizar actividades que puedan contribuir a la solución del problema.
 - > Identificar otras personas, instituciones gubernamentales u organizaciones no gubernamentales (ONG) que podrían contribuir a la solución de los problemas.

6. Objetivos

Exponer, en términos muy concretos, los objetivos a alcanzar con el desarrollo del proyecto. Los objetivos deben redactarse en términos que permitan verificar su cumplimiento y orientar la elaboración de un plan de trabajo claro y detallado.

Ejemplo de un objetivo de proyecto:

- › En el plazo de seis meses, lograr que la familia X aumente su disponibilidad de verduras frescas (lechuga, tomate, repollo, etc.) mediante la creación de un huerto familiar.

Este es un objetivo preciso, porque establece claramente la población objetivo; es realista si se asume que la familia tiene el terreno y los recursos necesarios para hacer el huerto; se puede medir, ya que a los seis meses es posible verificar si el huerto existe y está produciendo las verduras seleccionadas y establece el tiempo en el cual se logrará el objetivo.

7. Plan de acción.

- › Detallar las actividades para alcanzar cada objetivo.
- › Indicar los recursos humanos y materiales necesarios.
- › Elaborar el cronograma o calendario de actividades.

PLAN DE ACCIÓN

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS HUMANOS (personal, comunidad)	RECURSOS MATERIALES (equipos, insumos, dinero)	TIEMPO (días, semanas)
1.	1. 2. 3.			
2.	1. 2. 3.			
3.	1. 2. 3.			

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	MESES											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

8. Presupuesto.

El presupuesto debe ser organizado por rubros y establecer el aporte de quienes solicitan apoyo para el proyecto, además de los fondos que se solicitarán a otra organización. Ver formulario.

SOLICITUD DE PRESUPUESTO

Rubros	Aporte de quienes hacen la solicitud \$	Fondos solicitados a otra organización \$
Personal		
Planta física		
Maquinaria, equipo y útiles		
Insumos (detallados según actividades)		
Viáticos		
Costos de administración		
TOTAL		

9. Sistema de seguimiento y evaluación.

- › Señalar los indicadores del cumplimiento de las actividades, expresados como productos esperados. Por ejemplo, para lograr el objetivo indicado anteriormente, una de las actividades será capacitar a los responsables de la elaboración del huerto – el indicador del resultado de esta actividad será el número de personas capacitadas.
- › Cada actividad debe tener uno o más resultados, expresados como indicadores. Los indicadores de resultados de las actividades generalmente se expresan como número o porcentaje de productos obtenidos.

PRODUCTOS DEL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	INDICADORES
1.	1. 2.
2.	1. 2. 3.
3.	1. 2. 3.
4.	1. 2.

- › Señalar los indicadores del logro de los objetivos o metas, expresados como resultados esperados. Siguiendo con el ejemplo de objetivo indicado anteriormente, los indicadores de resultados esperados son:
 - › el huerto construido
 - › la cantidad de verduras (tomates, lechugas, repollos, etc.) producidas en el lapso de seis meses
 - › la cantidad de verduras del huerto consumidas semanalmente por la familia, etc.

RESULTADOS ESPERADOS DEL PROYECTO (O LOGRO DE LOS OBJETIVOS)

OBJETIVOS	INDICADORES
1.	1. 2. 3.
2.	1. 2.
3.	1. 2. 3. 4.

Paso IV. Presentación y evaluación de las propuestas

Las propuestas elaboradas por cada grupo serán presentadas al curso y comentadas con la participación del(la) docente. Este análisis se hará de acuerdo a la guía adjunta. Luego, cada grupo deberá introducir las indicaciones que aparecieron en la evaluación para mejorar la formulación de la propuesta. Esta es calificada después de ser corregida por los alumnos(as).

GUÍA DE EVALUACIÓN DE LAS PROPUESTAS:

- ✓ **Antecedentes.** ¿Destaca la información más pertinente para identificar el problema?
- ✓ **Objetivos.** ¿Son claros, precisos, realistas, se pueden medir en relación al tiempo?
- ✓ **Elaboración del plan de trabajo.** ¿Aprovecha todos los recursos humanos y materiales disponibles? ¿Involucra a la comunidad y a otras organizaciones locales? ¿Tiene un calendario realista?
- ✓ **Presupuesto.** ¿Incluye todos los recursos necesarios? ¿Es claro y calculado en forma realista?
- ✓ **Evaluación.** ¿Los resultados esperados incluyen la medición del efecto sobre el estado nutricional? Los indicadores escogidos ¿son apropiados y realistas?

Paso V. El curso elegirá las dos mejores propuestas de proyectos para llevarlas a la práctica.

EJEMPLOS DE PROYECTOS QUE CONTRIBUYEN A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR:

- ✓ Creación de un huerto familiar, escolar o de la comunidad
Consultar <http://www.rlc.fao.org/docrep/v5290s/v5290s00.htm>
- ✓ Implementación de un sistema de cultivo de verduras hidropónicas
Consultar <http://www.rlc.fao.org/prior/seqalim/prodalim/prodveg/hidro.htm>
- ✓ Recuperación de la alimentación tradicional de la localidad
Actividades sobre:
 - > el plato de mi abuelita (cada uno trae una receta)
 - > el curso elabora un recetario con los platos tradicionales
 - > exposición y degustación de los platos tradicionales
- ✓ Recuperación o modificación del kiosco de la escuela para hacerlo saludable

SECTOR: LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

SUBSECTOR DE APRENDIZAJE: LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

SECTOR: CIENCIA

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

En octavo año de enseñanza básica, los estudiantes pueden desarrollar actividades que, además de permitirles expresar sus habilidades y creatividad, sirvan para lograr el desarrollo de valores como el compartir sus conocimientos con sus compañeros(as) y la comunidad escolar y familiar. En este sentido, se plantea una actividad basada en los Objetivos Fundamentales Transversales relacionados con el crecimiento y la autoafirmación personal, aunque también tienen relación con la formación ética.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN.

OBJETIVOS FUNDAMENTALES TRANSVERSALES DE LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.

En relación al crecimiento y la autoafirmación personal:

- ✓ 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.
- ✓ Desarrollar el pensamiento reflexivo y metódico y el sentido de crítica y autocrítica.
- ✓ Promover el interés y la capacidad de conocer la realidad, utilizar el conocimiento y seleccionar información relevante.
- ✓ Ejercitar la habilidad de expresar y comunicar las opiniones, ideas, sentimientos y convicciones propias, con claridad y eficacia.
- ✓ Desarrollar la capacidad de resolver problemas, la creatividad y las capacidades de autoaprendizaje.
- ✓ Promover una adecuada autoestima, la confianza en sí mismo y un sentido positivo ante la vida.

ACTIVIDAD 4. CREACIÓN DE UNA OBRA DE TEATRO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Objetivo de Educación en Alimentación y Nutrición

- ✓ **Compartir sus conocimientos sobre alimentación saludable con sus compañeros de menor edad, expresando sus habilidades de comunicación, su creatividad y confianza en sí mismo.**
- › Los estudiantes, trabajando en grupo, con la conducción de los profesores(as) de Ciencias, Lenguaje y Comunicación, Arte o Teatro si lo hay, elaborarán el libreto o guión para el desarrollo de una obra sobre la alimentación saludable, apropiada para la situación local. Como ejemplo, se presenta la Obra El Debate de lo Sano.
- › Dependiendo de los recursos y circunstancias locales, los estudiantes prepararán la Obra de Teatro para presentarla a sus compañeros de otros cursos o a la comunidad escolar.

OBRA DE TEATRO: EL DEBATE DE LO SANO

PERSONAJES

- Narrador** : Estudiante disfrazado de zanahoria
Alcalde o alcaldesa : Una manzana u otra fruta
Conductor del debate: Bananón (banana)
Familia Feliz : Papá (Salmón), Mamá Leche (Caja de leche descremada o semidescremada), Hijos Verdurín (Poroto Verde) y Frutillita (Frutilla).
Familia Golosín : Papá Golosín (completo con mucha mayonesa), Mamá Dulcera (bolsa con galletas, chocolates y caramelos), Hijos Chatarrín (bolsa papas fritas) y Gaseosa (botella de bebida con azúcar).

MATERIALES NECESARIOS

- ✓ Disfraces para los personajes
- ✓ Teatro o sala de clases
- ✓ Escenario: Podio para el conductor del debate, ocho sillas para los participantes. Las familias serán sentadas frente a frente.

DESARROLLO DE LA OBRA

NARRADOR: Era un día domingo en el pueblo Saludable, donde habitaba la familia Feliz. Esta se componía de papá Salmón, mamá Leche e hijos Verdurín y Frutillita.

Esta familia, al igual que las demás del pueblo, protegían la salud de los niños, a través de una alimentación sana.

Ese día en la mañana, llegó al pueblo la familia Golosín.

Ellos venían con un cargamento de dulces, golosinas, bebidas gaseosas y comida chatarra. Esto alertó a los Feliz, ya que sería muy difícil sacar a los Golosín del pueblo, pues los niños ya habían probado el rico sabor del chocolate, de los chupetes, de los caramelos, de los pasteles, etc.

Esto produjo un grave problema que involucró a todas las familias del pueblo. Debido a esto la alcaldesa Manzana llegó y dijo:

ALCALDESA: Me he enterado que se ha formado una polémica entre las familias del pueblo por la llegada de la familia Golosín. Y como no veo solución en el problema dispongo, con el poder que me confiere la vitamina C, que se realice un debate entre la familia Feliz y la familia Golosín, el que se transmitirá en el programa de Televisión "Conversando en lo sano". Lo que decida el público que asista al debate nos servirá para tomar una decisión sobre lo que se hará con la familia Golosín. Es una orden.

NARRADOR: Hubo 3 días para preparar el debate, y las familias se vieron afanadas en la preparación de sus argumentos. El pueblo esperaba ansioso el día. Y por fin llegó.


Escenografía: Podio y sillas dispuestas para el debate

BANANÓN: Buenas noches, queridos amigos. Ha llegado el día tan esperado. Recibamos a las familias que participan hoy en este importante debate que se denomina ¿Qué es lo más Sano?

Recibamos primero a la familia Feliz, compuesta por papá Salmón, mamá Leche e hijos Verdurín y Frutillita. **APLAUSOS.**


En segundo lugar recibamos a la familia Golosín. La integran papá Golosín, mamá Dulcera e hijos Chatarrín y Gaseosa. **APLAUSOS.**

BANANÓN: Comenzará el debate el Sr. Salmón. Adelante.




PAPÁ SALMÓN: Buenas noches, quiero decirles que lo más sano es comer verduras y frutas, leche, pescados, pollo y pavo porque nos mantienen sanos y no nos perjudican. Vean lo bien que está mi familia.

PAPÁ GOLOSÍN: ¡Tonterías! La fruta aburre, no nos deja satisfechos, en cambio un rico completo con mayonesa o un dulce nos deleitan y nos invitan a comer más, ¿Cómo los van a comparar con una insípida manzana? No hay donde perderse ¿No lo creen?



VERDURÍN: Yo le encuentro la razón a mi papá, ya que tanto las frutas como las verduras son muy buenas para nuestro organismo, en cambio, la basura que usted quiere que comamos no nos beneficia y también nos va a convertir en niños obesos y con malos hábitos alimenticios. Yo creo que las golosinas son tonteras, a lo mejor son ricas pero no alimentan. Mírenme bien. Yo soy un niño sano porque como sano.

BANANÓN: Ahora le toca a Ud. Señora Leche

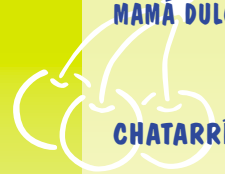


MAMÁ LECHE: Yo apoyo a mi marido y a mi hijo. Te felicito hijito, has hablado muy bien. Yo digo que en una alimentación sana no puede faltar la leche, ya que nos ayuda a fortalecer los huesos y a tener buena dentadura. En cambio los dulces en general, provocan un gran daño a nuestra dentadura, como caries y pérdida de dientes. Díganme: ¿Les gustaría verse sin dientes? Yo creo que a nadie le gusta, por eso hay que evitar comer dulces.


BANANÓN: Le toca a Ud. Sra. Dulcera



MAMÁ DULCERA: Sr. Bananón disculpe, pero va a hablar mi hijo. Ya Chatarrín, dale, aplástalo con lo que preparaste a ese tal Verdurín. No te preocupes por los demás, yo estoy aquí para defenderte.



CHATARRÍN: Yo digo, pienso y opino: Ustedes sólo quieren simpatizar con los niños y meterles las verduras para que dejen de lado las ricas hamburguesas, completos, pizzas, las cuales tienen un aroma y un sabor envidiable, que por cierto una lechuga y un zapallo italiano no tienen, Ja, Ja, Ja. Además son feos.



VERDURÍN: Eso es mentira, ya que un zapallo italiano horneado es delicioso y también hay pizzas de verduras que son exquisitas. No tenemos nada que envidiarles a las pizzas o a los completos que tienen grasa de chanchito!!!

MAMÁ DULCERA: Esto es el colmo, no dejaste que Chatarrín terminara de hablar.



BANANÓN: Que no se calienten los ánimos, por favor, pidan la palabra. Verdurín, no más sublevaciones. Proceda doña Dulcera.

MAMÁ DULCERA: Como decía mi familia, la comida que nosotros proponemos es muy rica, de hecho la consumen en todo el mundo. Quien podría resistir a un trozo de torta, a un kuchen, a un pastel de crema que también los alimentan bien, ya que contienen leche, harina, huevos, por lo tanto no pueden decir que los dulces no aportan a nuestro organismo.

PAPÁ SALMÓN: Es verdad lo que usted dice, pero los dulces son masa y grasa, que engordan si se comen continuamente. De vez en cuando todos podemos comer dulces y pasteles, pero no en exceso.

FRUTILLITA: ¡Papá, papá, yo quiero hablar!

BANANÓN: Está bien, es tu turno, puedes hablar.

FRUTILLITA: Yo quería decir que las frutas somos ricas, olorosas y lindas. Las carnes también son buenas pero debemos comerlas sin grasa. Si además tomamos leche, creceremos sanos, nos mantendremos siempre en forma y lindos como yo. Bueno eso quería decir, ojalá que sirva ... terminé.

BANANÓN: Le toca a Gaseosa, miembro de la familia Golosín.

GASEOSA: Menos mal que llegó mi turno, ya me estaba aburriendo de escucharlos y nadie ha hablado de lo más importante: las bebidas gaseosas. Yo digo que una bebida heladita con sus hielitos es lo mejor, no tiene comparación. En el verano nos refresca y acompaña nuestras ricas hamburguesas, nuestros deliciosos completos. Bueno, ya me dio hambre, me voy al kiosco a comprar. Uds. sigan debatiendo ya que yo tengo claro que la bebida es lo mejor.

BANANÓN: Una persona más y terminamos

VERDURÍN: Eso es una mentira del porte de un buque y no te vayas, porque esto no ha terminado. Es lo más tonto que han escuchado mis oídos, como puedes decir que una gaseosa no tiene comparación. ¿Es que nunca has probado un jugo natural? Para que tú sepas cualquier jugo de frutas, ya sea de maracuyá, piña, naranja, etc. es más delicioso y nutritivo que una gaseosa. Al público: ¿están de acuerdo conmigo?. **APLAUSOS**

BANANÓN:

Las dos posturas han sido bien definidas y mediante los aplausos decidiremos cuál es la familia ganadora. Luego hablará la Sra. Alcaldesa.

Aplausos para la familia Feliz. **APLAUSOS**

Aplausos para la familia Golosín. **APLAUSOS**

BANANÓN:

ESTÁ CLARO QUE LA FAMILIA GANADORA ES LA FAMILIA FELIZ.

APLAUSOS

Ahora por favor señora alcaldesa, Ud. decidirá el futuro de la Familia Golosín en este pueblo.

ALCALDESA:

Todos merecemos una oportunidad y creo que los Golosín la desean. Podrían quedarse en el pueblo si están dispuestos a empezar a cambiar sus hábitos alimenticios. Además tendrán todo el apoyo del pueblo para que mejoren su alimentación ¿Acepta Señor Golosín?

GOLOSÍN:

(Consulta con su familia) Sí, aceptamos, después de este debate tenemos que reconocer que una alimentación sana nos ayudará a bajar de peso y a mejorar nuestra salud. Además, queremos llegar a ser amigos de ustedes.

NARRADOR:

Así esta historia llega a su fin. Esperamos que vuestros corazones hayan sentido el mensaje que les quisimos entregar.

Actividad creada por estudiantes y profesores de Segundo Año Medio 2001 del Liceo Agrícola José Abelardo Núñez de Arica, I Región de Chile, y presentada a los estudiantes de enseñanza básica y apoderados del mismo Liceo. Por su interés, se estimó pertinente proponerla, con pequeñas adaptaciones, como actividad para Octavo Año Básico. También puede ser utilizada por estudiantes de otros cursos o el Grupo de Teatro, para ser presentada en eventos especiales de la escuela.

REFERENCIAS

1. República de Chile. Ministerio de Educación. Curriculum. Objetivos fundamentales y contenidos mínimos obligatorios de la educación básica. Decreto Supremo de Educación N° 240. Santiago. Impresos Universitaria, 1999.
2. República de Chile. Ministerio de Educación. División de Educación General. Plan y programas de Estudio para el Tercer y Cuarto Año de Enseñanza Básica (Nivel Básico 2). Santiago, 1997.
3. República de Chile. Ministerio de Educación. Programa de Estudio Quinto Año Básico. Estudio y Comprensión de la Naturaleza. Santiago, 1998.
4. República de Chile. Ministerio de Educación. Programa de Estudio Sexto Año Básico. Estudio y Comprensión de la Naturaleza. Santiago, 1999.
5. República de Chile. Ministerio de Educación. Programa de Estudio Séptimo Año Básico. Estudio y Comprensión de la Naturaleza. Santiago, 2000.
6. República de Chile. Ministerio de Educación. Programas de Estudio Octavo Año Básico. Estudio y Comprensión de la Naturaleza. Estudio y Comprensión de la Sociedad. Santiago, 2001.
7. FAO/Ministerio de Educación/INTA, Universidad de Chile. Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. FAO. Santiago, 2003.
8. FAO/Ministerio de Educación/INTA, Universidad de Chile. Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica. Guías de Alumnos y Alumnas: Tercero a Octavo Año de Enseñanza Básica. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. FAO. Santiago, 2003.

