



MÉXICO
PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Proyecto de Investigación e Incidencia en Alimentación y Salud Integral Comunitaria.

Sugerencias didácticas para abordar Alimentación y Nutrición,



Introducción

El presente documento forma parte de una serie de textos, que parten de la observación, acciones y comentarios que han expresado algunos docentes del proyecto ANIMAH, la intención es recuperar sus sugerencias para abordar cada tema a través del trabajo por proyecto: El Huerto Escolar, Alimentación y Nutrición, Identidad, Arte y Cultura y Salud Integral, también se incluyen actividades que se han llevado a cabo en diferentes escuelas de nuestro país.¹

La construcción del huerto escolar en la escuela favorecer el desarrollo de actividades colaborativas que contribuyan a mejorar la alimentación a través de investigar y conocer temas ambientales, explorar los saberes de los estudiantes relacionados con ciencia, en los que se produzcan escritos y registros que favorezcan el sentido comunicativo, la convivencia armónica y social en el aula y en la comunidad

En el tema Alimentación y Nutrición, el propósito es que los docentes, alumnos y comunidad escolar tomen conciencia y generen un juicio crítico ante su consumo personal y familiar de ciertos productos y hábitos alimentarios que practican en su vida diaria, con la intención de avanzar en una conciencia del consumo responsable que lleve a una sana alimentación.

Para el logro en los temas que se aborden se propone que en cada grupo se promuevan las actividades pertinentes las cuales es importante adecuarlas y/o modificarlas al contexto de su aula, escuela y comunidad.

El material consta de cuatro apartados, el primero muestra un mapa mental con las estrategias que se proponen para abordar el tema, el propósito es que el docente observe y valore sus posibilidades de utilizarlas en su grupo, es importante el diálogo en colectivo para reconocer los alcances y retos en su implementación de cada estrategia.

El segundo apartado tiene actividades generales que se proponen emplear antes, durante y al cierre del proyecto relacionado con el tema abordado, se hace especial énfasis en iniciar con una asamblea, con la intención de llegar a

¹ Dialogar y descubrir. Manual del Instructor Comunitario niveles I y II, Consejo Nacional de Fomento Educativo (Conafe). Propuesta Educativa Multigrado 2005, Secretaría de Educación Pública (Sep).

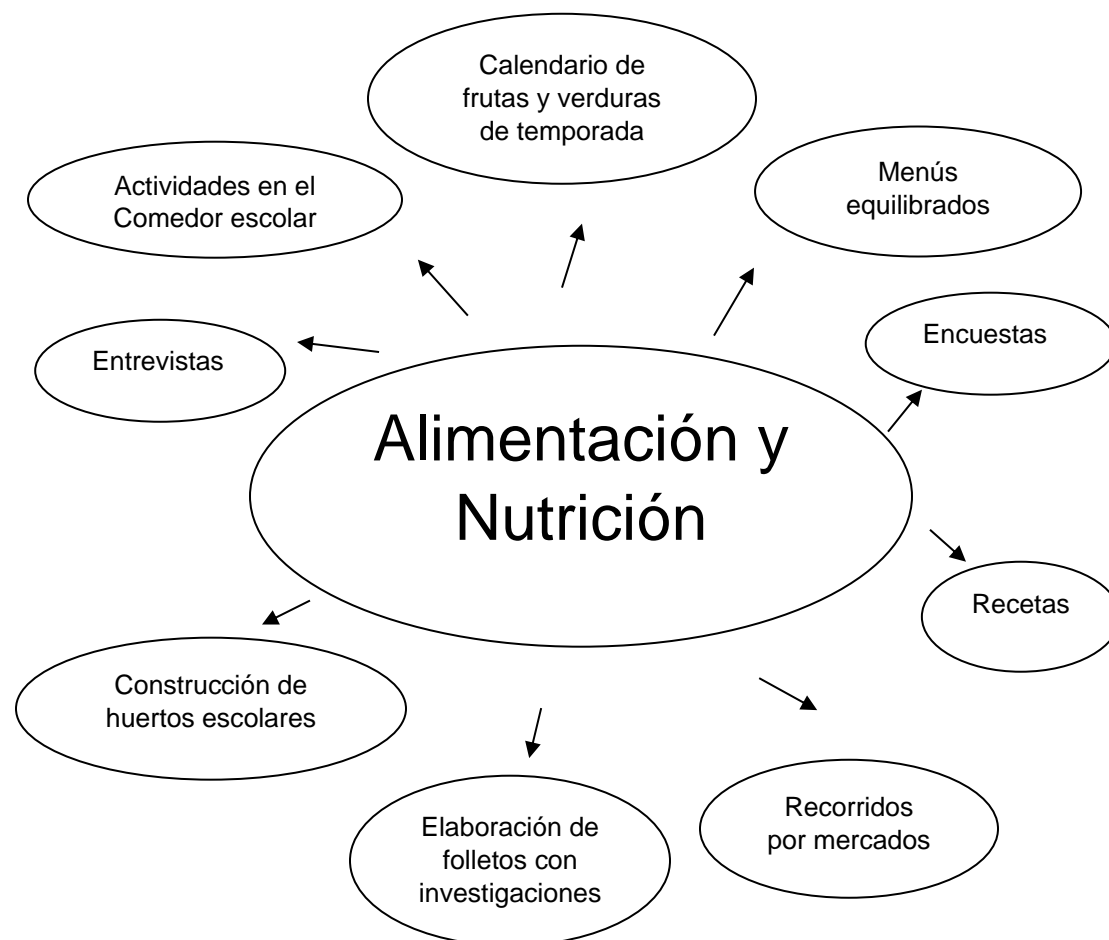
acuerdos y compromisos entre las niñas, niños y docente, de tal forma que garantice su implementación y puesta en marcha.

El tercer apartado plantea actividades más específicas por ciclo, esto no quiere decir que sean exclusivas, pero se requiere que respondan al nivel en el que se encuentran los estudiantes, es importante que los docentes las adecuen al contexto de cada aula, escuela y comunidad, las impulse y dialogue en colectivo, además de realizar las adecuaciones pertinentes.

Por último se enuncian algunas consideraciones para la puesta en común y la valoración del proceso vivido con este proyecto.

Sugerencias didácticas: Alimentación y nutrición

Para lograr y mantener una alimentación sana y nutritiva es importante conocer los hábitos alimentarios de niñas y niños e identificar estrategias que se puedan realizar, para contribuir en la buena salud de la comunidad escolar. Con ello se busca que los alumnos conozcan y se interesen por indagar en diferentes fuentes, las prácticas que favorecen la buena alimentación que ayuda a tener una vida saludable, así como generar un juicio crítico ante su consumo personal y familiar de ciertos productos, para después informar, proponer y realizar acciones con sus compañeros y familiares, además, acercarse a personas especializadas (médicos, nutriólogos) para entrevistarlos y conocer más sobre el tema.



Organización de las actividades para iniciar el proyecto alimentación sana para mi presente y mejor futuro(asamblea)

- Acordar las actividades y propuestas para colaborar de manera organizada, puede ser a través de una asamblea escolar o una clase dialogada.
- Plantear preguntas que los lleven a indagar. Por ejemplo: ¿Todo lo que comemos es nutritivo?, ¿de qué manera saberlo?, ¿cuáles son los alimentos que nos nutren de manera sana?
- Elaborar un plan de acción para profundizar sobre el tema de alimentación y nutrición.



Presentación del menú semanal. Centro Educativo Cultural y de Servicios "José de Tapia Bujalance"
Localidad Miravalle, Iztapalapa, Ciudad de México

Actividades para iniciar el tema de alimentación y nutrición

- Hacer una lista a partir de la pregunta: ¿Qué alimentos consumen frecuentemente?, hacer dibujos (encuestas), o llevar algunos productos, olerlos, tocarlos y describirlos, hacer uso de los nombres de los alimentos para su lectura, escritura y dibujo (elaborarlos con arcilla, masa moldeable, etc.).
- Preguntar ¿Qué guisos, ensaladas o formas de preparar hacen con los alimentos?, ¿quién o quiénes los preparan?, ¿de qué manera colaboran los niños y niñas en su elaboración?
- Investigar si hay alimentos que se siembren en la localidad, ¿quiénes lo hacen?, ¿cómo se organizan para la producción de los alimentos?
- Indagar si alguien de la comunidad elabora un producto (pan, quesos, requesón, tortillas hechas a mano), cría de animales, realizar visitas y entrevistas a los lugares de producción o recorrer el huerto de la escuela.
- Identificar las características de los alimentos naturales y productos empaquetados.
- Identificar el proceso que se siguió para obtener uno de los alimentos que más consumen.
-

Durante el proceso de investigación

- Realizar registros de fruta y verduras de temporada, analizar el porqué de su consumo, y elaborar un calendario de estas.
- Diseñar encuestas acerca de los alimentos que más agradan a nivel grupo, familia y escuela.
- Llevar a cabo el peso y la talla para identificar masa corporal y si es adecuada a la edad de niños, maestros y familia de los estudiantes.
- Analizar el valor nutricional de diversos productos alimenticios que consumen regularmente en casa.
- Indagar el consumo de agua al día a través de una encuesta, ¿cuánta agua se toma?, ¿es agua natural o endulzada?, ¿qué enfermedades causa el agua endulzada?, entre otras.
- Reflexionar la manera en que se emplea la alimentación en casa: como premio o castigo y en qué momentos.
- Dialogar acerca de: ¿Quiénes trabajan para que nosotros nos alimentemos?, ¿dónde lo hacen?, ¿quién son las personas que venden carne, verdura, pan, fruta, tortillas, quesos, leche?, ¿conocen alguno?

- Analizar la publicidad sobre los alimentos y generar una postura crítica ante estos.
- Identificar en un mapa de la comunidad los lugares en donde se venden alimentos y clasificarlos por su origen natural o procesados.
- Hacer recorridos y entrevistas por el mercado de la comunidad para conocer en dónde se venden productos naturales y procesados.
- Seleccionar productos de la región saludables e investigar su tabla nutricional.
- Entrevistar o invitar a personal especializado para dialogar y hablar del tema de la alimentación.
- Investigar en artículos de divulgación de la Profeco para identificar los productos saludables.



Diálogo de los alimentos del huerto, escuela primaria "Miguel Hidalgo"
Localidad Tezoquipa, Atitalaquia, Hidalgo

Uso del huerto y comedor escolar

- Si tienen un huerto escolar revisar las hortalizas que están maduras para preparar un platillo.
- En caso de no contar con el huerto escolar, conformarlo en algún espacio acordado en el grupo y en la escuela, e indagar el tipo de tierra, semillas, fertilizantes naturales que se pueden emplear para iniciar una siembra, así como la temporada en qué es más pertinente realizarla.
- Construcción o seguimiento del huerto escolar o urbano en casa para cultivar frutas y hortalizas para su consumo.
- Visitar el comedor escolar e indagar sobre los menús con que cuenta y participar en elaboración de algunos de ellos de manera colectiva.
- Entrevistar a familiares o gente de la comunidad para que les den a conocer alguna receta que se pueda preparar con los productos de su huerto.
- Construir propuestas para disminuir o quitar los endulzantes nocivos, preparar dos alimentos saludables que sean del agrado de la comunidad escolar.
- Compartir sus hallazgos para mejorar menús del comedor escolar y familiar.

- Realizar actividades de convivencia para el comedor, diálogo de lo que nos gusta y de lo que nos gustaría mejorar, hacer registros por semana de lo que nos agradó de los menús (olores, sabores).
- Convivencia culinaria. “Pequeños meseros, un día en el comedor”, un trabajo colaborativo .

Difusión de las actividades

- Realizar gráficas de productos que más les gustan comer.
- Elaborar videos que muestren la técnica de lavado y preparado de alimentos.
- Preparar y diseñar un recetario con menús variados que incluyan todos los nutrientes necesarios para compartir con la comunidad escolar.
- Elaborar folletos, murales, infografías a partir de sus investigaciones y conclusiones.
- Colocar en espacios visibles los menús para darlos a conocer a la comunidad escolar.
- Hacer un registro de fotos que den cuenta del proceso vivido, “Fotos para recordar” y compartir en el periódico escolar para informar a la comunidad escolar e invitar a ser parte del proyecto.

Para saber más

- Libro “De todos los sabores y olores” Editorial Gandhi
- Libro “Comilón, comilón” Ediciones SM
- Libro “Las plantas como alimentos, combustibles y medicinas”. Ediciones Kindle
- Libro “Vitamina, ¿dónde estás?” Ediciones Lamiqué
- Libro “Que pasa con lo que comemos”. Materiales para Apoyar la Practica Educativa (MAPE). INEE

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES POR CICLO

Actividades permanentes

Organización del grupo (Asamblea escolar) para:

- Elaborar y dar seguimiento al plan de acción para profundizar sobre el tema de alimentación y nutrición por ejemplo a través de la pregunta ¿Todo lo que comemos es nutritivo?
- Acordar las actividades y propuestas para realizar las investigaciones.
- Organizar las visitas y entrevistas.
- Dar “Conferencias escolares” de los diversos temas abordados.
- Organizar las actividades en el huerto escolar.
- Elaborar el reglamento y/o normas de convivencia del comedor escolar.
- Organizar la convivencia culinaria.
- Difundir lo encontrado en la escuela, con las familias de los estudiantes y con la comunidad.

Actividades por ciclo o grado

Asignatura	Primer ciclo 1° y 2° grado	Segundo ciclo 3° y 4° grado	Tercer ciclo 5° y 6° grado
Lengua materna. Español	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar actividades donde puedan oler, tocar, ver una fruta y/o vegetal que lleven a clase, escribir su nombre y una o dos características, así como su dibujo. - Elaborar un collage con los alimentos saludables de su preferencia y escribir los que se venden en su comunidad. - Dibujar qué comen en el desayuno, almuerzo, merienda y cena. - Elaborar enunciados o frases relacionados con la comida, desayuno y cena. ¿Qué más les gusta?, así como de su limpieza y preparación. - Elegir un platillo tradicional que les guste y piden a su mamá que lo prepare en su presencia para que dibujen los pasos que se siguieron para su elaboración. - Comentar oralmente como se transformó o cambio la fruta, verduras, carne o huevo que tenía inicialmente hasta llegar al platillo final. - Escuchar las instrucciones para preparar alimentos saludables: mermeladas, hot cakes, ensaladas y hacer dibujos con pequeños textos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar recetas saludables propias, con el cálculo de nutrientes que la componen y conforman un recetario, así como la degustación de alimentos preparados. - Escribir en parejas adivinanzas relacionados con los grupos de alimentos y jugar a adivinar de qué alimento se trata. - Elaborar textos informativos (¿Sabías qué...?, noticia, folleto...) acerca de los alimentos nutritivos y los alimentos procesados. - Realizar un diagrama para explicar el proceso para hacer un alimento. - Investigar en diferentes artículos de divulgación sobre el tema de la nutrición y la importancia de una alimentación sana y nutritiva y elaborar un texto informativo al respecto, - Elaborar una noticia acerca de los lugares de su comunidad en donde se venden productos saludables. Informar del daño que producen los productos procesados. - Construir conclusiones a partir de la discusión colectiva de forma oral y escrita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar y hacer reflexión crítica relacionada con los anuncios publicitarios vinculados con la imagen corporal para vender alimentos. - Observar videos, cortometrajes y documentales: Bulimia y Anorexia, y realizar debates a nivel grupal. - Investigar los efectos beneficiosos de las bacterias lácticas. Composición y metabolismo de diferentes alimentos. - Elaborar un artículo de opinión acerca del consumo que realizan como comunidad de los alimentos saludables y procesados. - Crear y distribuir un boletín mensual con recomendaciones y recetas saludables. - Realizar un guion de entrevista para aplicarlo con alguna persona de la comunidad que conozca del tema. - Elaborar una historieta en relación con la buena alimentación y la importancia de cultivar nuestros propios alimentos. - Crear un diccionario científico que permita conocer nuevas palabras relacionadas con la alimentación y la nutrición.

	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenar secuencias de imágenes por ejemplo “De la vaca al atole de leche”. - Indagar acerca de las características de los alimentos, sus proteínas, vitaminas que poseen. - Acordar “Normas de convivencia en el comedor” y registrarlas en un cartel que sea visible para todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar un reglamento para el comedor escolar acordado con los estudiantes, que permita el consumo de alimentos nutritivos e higienicos un ambiente sano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar un reglamento para el comedor escolar o cooperativa, acordado con la comunidad escolar que ayude a estar en un ambiente sano y limpio para el consumo de alimentos.
Matemáticas	<ul style="list-style-type: none"> - Clasificar las futas por su olor, sabor, forma y textura. - Realizar conteos, clasificación, operaciones básicas de suma y resta apoyándose de los alimentos que lleven al aula ya sea en físico o en imagen. - Dibujar los espacios de su huerto y ver su distribución en el lugar en que están sembrados. - Conocer el peso y talla de él o ella y compararla con otro compañero a través de dibujos,anotar quién pesa más, quién pesa menos, quiénes pesan igual, hacer algo similar con la medición de talla. - Calcular distancias y represéntalas con líneas de los trayectos a partir de los lugares que visiten: mercados o espacios de la comunidad donde se vendan alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Registrar información y hacer encuestas de los alimentos que se consumen en su grupo y en la comunidad (qué tipo de alimentos endulzados consumen las niñas y niños de la comunidad escolar y revisar las características de los productos que consumen (precio, disponibilidad, otras). - Elaborar gráficas de barras con la información obtenida de la encuesta. - Regristrar peso y talla en el grupo para identificar masa corporal y si es adecuada a la su edad. Comentar qué hacer para mejorar el peso y la talla. - Elaborar croquis de los lugares en donde se venden alimentos saludables y procesados y analizar la información para reflexionar sobre su consumo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Calcular el volumen de agua que se requiere semanalmente para la elaboración de alimentos procesados, entre ellos el refresco. - Realizar lecturas relacionada al valor nutricional y económico de los diversos productos que se cultivan. - Investigar alimentos que se consumen en la escuela y en la comunidad, hacer encuestas y registros. - Elaborar gráficas circulares relacionadas con información obtenida de los productos que se consumen en la escuela y comunidad. - Llevar a cabo el peso y la talla para identificar masa corporal y si es adecuada a la edad de los niños, maestros y padres de familia. - Consultar mapas de la localidad y elaborar croquis para dar a conocer a sus familias y a

			comunidad los lugares donde hay venta o producción de alimentos saludables.
Conocimiento del medio/ Ciencias	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar diversas actividades donde los alumnos a través de los sentidos perciban el olor, el sabor o la textura para identificar de qué alimento natural se trata (frutas y verduras). Llevar cajas cerradas con los alimentos. - Distinguir color, sabor (amargo, ácido, salado, dulce) y olor. Cuáles son las sensaciones al percibirlas, comentarlas y hacer descripciones. Pueden representar su emoción con caritas o pequeñas palabras. - Clasificar los alimentos por su origen (de la tierra, de ríos y mares). - Dialogar y dibujar acerca del recorrido que hace en nuestro cuerpo un alimento cuando lo comemos. - Indagar el consumo de agua al día a través de una encuesta (un vaso con agua, dos vasos con agua, etc.). - Importancia de tomar agua simple al día, qué sucede en su cuerpo cuando toman agua endulzada. - Hacer la invitación a los estudiantes para seleccionar un tema de manera individual relacionada con los alimentos y 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los cambios de estado del agua sólido, líquido, gaseoso y la utilidad para la vida humana. - Investigar en que consiste una alimentación sana y hacer clasificaciones de alimentos. - Realizar recorridos por diferentes lugares de la comunidad para conocer los lugares en donde se producen o venden productos nutritivos y no tan nutritivos. Indagar el consumo de agua al día a través de una encuesta, ¿cuánta agua se toma?, ¿es agua natural o endulzada?, ¿qué enfermedades causa el agua endulzada?, etc. - Desarrollar las nociones básicas de los procesos digestivos que tienen lugar en el estómago a partir de experimentos sencillos y construcción de un modelo que represente el proceso digestivo. - Construir a partir de experimentos, la noción de las sustancias nutritivas que se absorben e incorporan a la sangre. - Investigar en qué lugares adquirimos los alimentos y 	<ul style="list-style-type: none"> - Seleccionar productos de la región saludables e investigar su tabla nutricional. - Clasificar alimentos de origen vegetal y animal. - Indagar acerca de cuánta azúcar contiene algunos productos procesados que consumen frecuentemente y sobre la importancia de conocer sobre lo que implica tener una sana y nutritiva alimentación, así como sus efectos en su cuerpo en el presente y futuro. - Representar con esquemas y dibujos la función del sistema digestivo y explicar la absorción de nutrimentos en el intestino delgado. - Identificar la relación anatómica y fisiológica entre el sistema digestivo y circulatorio, así como su importancia en los procesos de nutrición humana. - Indagar el consumo de agua al día a través de una encuesta, ¿cuánta agua toma?, ¿es agua natural o endulzada?, ¿qué enfermedades causa el consumo de agua endulzada?, etc. - Realizar propuestas para consumir agua natural, acordadas en el grupo y difundirlas en la escuela, con su familia y la comunidad.

	<p>preparar una conferencia escolar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Invitar a una persona para entrevistarla y anotar algunas ideas relacionadas con el cuidado y mantenimiento del huerto. - Participar en la siembra, cuidado y cosecha del huerto. - Utilizar los alimentos que se producen en la región o en el huerto, para preparar aguas de frutas, mermeladas, ensaladas. - Utilizar los desechos de alimentos para hacer una composta. - Participar en las actividades de convivencia en el comedor escolar acordados en una asamblea. - Colocar en espacios visibles los menús para darlos a conocer a la comunidad. 	<p>cómo están organizados esos espacios ¿Preguntarse por qué los dulces, chocolates, papitas y refrescos están cerca de las cajas de cobro o en las tiendas?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer un debate relacionado con: ¿qué hacer con los desechos de la comida?, ¿cómo lograr no generar basura? - Organizar un ciclo de conferencias escolares con los temas investigados y darlos a conocer a los diferentes grupos de la escuela. - Participar en la siembra, cuidado y cosecha del huerto. - Organizar para la degustación de alimentos de la región o del huerto escolar. - Utilizar los desechos de alimentos para hacer una composta. - Participar en las actividades de convivencia en el comedor escolar acordados en una asamblea. - Colocar en espacios visibles los menús para darlos a conocer a la comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Investigar sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de endulzantes, su procedencia e impacto en la salud. • Tipos de grasa en los diversos productos y su impacto en la salud. • El lavado e higiene de los alimentos previo a su preparación. • El agua simple y su importancia en la alimentación. • Los alimentos nutritivos y los denominados “chatarra”. • La generación de basura de los alimentos y su impacto en el ambiente y la salud Con lo anterior elaborar un cuadro de doble entrada - Indagar sobre el impacto ambiental en la producción de alimentos procesados. - Organizar un ciclo de conferencias escolares con los temas investigados y darlos a conocer a la comunidad. - Participar en la siembra, cuidado y cosecha del huerto. - Realizar las actividades de convivencia en el comedor escolar, acordados en una asamblea. - Colocar en espacios visibles los menús para darlos a conocer a la comunidad.
--	--	---	---

Conocimiento del medio/ La entidad donde vivo/ Historia	<ul style="list-style-type: none"> - Indagar con sus familiares como se preparaban algunos alimentos antes, cuáles eran los utensilios de cocina que utilizaban (representarlos con dibujos o masa moldeable) y anotar palabras o enunciados. - Hacer una muestra con los alimentos tradicionales de la comunidad. - Elaborar un cartel donde representen el pasado y el presente de alguna preparación de alimentos con sus utensilios respectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indagar tradiciones y costumbres en la preparación de alimentos de su comunidad (lugares, festividades, actividades, etc.). - Investigar otras costumbres de la región relacionadas con los alimentos. - Reconocer alimentos ancestrales de su comunidad y formas de preparación, utensilios de cocina. - Registrar qué permanece y qué se ha transformado de la forma de preparación y de los utensilios de cocina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recopilar información de su familia y comunidad (relatos, videos, audio, fotos y objetos de cocina) relacionados con alimentos ancestrales indaguen las formas de preparación y los utensilios de cocina que emplean. - Investigar otras costumbres de la región y el país relacionadas con los alimentos. - Hacer líneas del tiempo para identificar la historia de la alimentación en nuestro país y cómo se han intercambiado alimentos con otros lugares del mundo. - Elaborar un folleto relacionado a la importancia de conservar los platillos tradicionales de la comunidad, entidad y país.
---	---	---	---

Puesta en común:

- Divulgar a través de una feria alimentaria el proyecto a la comunidad escolar.
- Elaborar un mural donde se clasifiquen los alimentos saludables y se presenten distintos tipos de productos procesados desde chucherías, golosinas, snacks, salado, dando a conocer lo investigado y la información nutricional de cada uno de ellos.
- Exponer dibujos y fotografías relacionados con el proceso de los alimentos obtenidos del huerto escolar.
- Realizar folletos de las actividades de convivencia que se llevan a cabo en el comedor escolar.
- Dar a conocer las recetas (folletos, álbum ilustrado de recetas, etc.).
- Realizar conferencias de los temas investigados.
- Elaborar carteles de difusión u otros medios (periódico escolar o comunitario, la radio escolar, muestras, etc.) lo encontrado en sus investigaciones sobre la alimentación y nutrición, comida procesada e impacto ambiental.

Evaluación

La evaluación que se va a poner en práctica con este trabajo es continua en el que se consideren los conocimientos, habilidades y actitudes de niños y niñas.

- Hacer una valoración durante la asamblea escolar de su participación y la de los demás (antes, durante y después) de las diversas actividades en las que participaron. ¿Se logró el propósito?, ¿de qué manera se colaboró para hacer propuestas para el bien común?, ¿qué impacto tuvo el proyecto en el aula, en la escuela o la comunidad?, ¿qué se puede mejorar en proyectos posteriores?
- Realizar una coevaluación en la que expresen, ¿qué aprendieron en la realización de este proyecto?, ¿qué utilidad tiene en su vida lo que aprendieron?, anoten sus conclusiones.

Considerar los avances de las niñas y los niños en lo que respecta a su participación en lo siguiente:

- Describen, de manera oral o gráfica, sus ideas, emociones y necesidades.
- Son capaces de expresar sus ideas, escuchar las opiniones de sus compañeros, argumentan sus ideas e intercambian reflexiones para un beneficio común.
- Existe la colaboración, la ayuda mutua y la empatía en la realización de sus trabajos.
- Considerar en las producciones: registros, textos diversos, dibujos, carteles, mapas mentales, entre otros que reflejen coherencia y claridad en el tema que se aborda.