

Patrones Alimenticios Saludables

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

- Comprender cómo las decisiones alimenticias contribuyen a la salud
- Aprender la forma en que el balance, la variedad y el tamaño de las porciones contribuye a adquirir patrones alimenticias saludables
- Medir el tamaño de las porciones diarias que se recomiendan de los diferentes grupos de alimentos según la edad
- Elaborar una presentación gráfica de uno o más aspectos de los patrones alimenticios saludables

Materiales:

- Tazas y cucharas de medir, tazones y una balanza de cocina
- Hoja de actividades del alumno: Rompecabezas de alimentación saludable - uno para cada alumno
- Hoja de actividades del alumno: MyPlate - una por alumno
- Hoja de actividades del alumno: ¿Qué cantidad es la adecuada? - una por alumno
- Una muestra de cada grupo de alimentos, ya sea en dibujo o de verdad (se ofrecen alternativas si no resulta posible llevar alimentos)
- Materiales variados para dibujar, como crayones, marcadores, tijeras, lápices de colores y papel blanco o cartulinas
- Una copia del cuento de Ricitos de Oro y los tres osos. Si el cuento no se encuentra disponible, otras opciones podrían ser: La pequeña oruga glotona o Nublado con probabilidades de albóndigas.

Duración sugerida: De 2 a 3 períodos de clase (en intervalos de 45 minutos)

Expertos al instante:

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el **conocimiento sobre la salud** se define como “el grado de capacidad que tiene una persona para obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones que sean beneficiosas para su salud, determinar y practicar hábitos que fomenten el buen estado de la salud, hablar con cortesía y aprender sobre las emociones y la mejor forma de expresarlas”.

Un importante fundamento que ayuda a los niños a adquirir conocimiento sobre la salud consiste en enseñarles sobre el bienestar. El bienestar es más que simplemente gozar de buena

salud, más bien es el proceso activo de concientizarse y tomar mejores decisiones para llevar una vida más saludable y satisfactoria.

En la primera serie de lecciones, los alumnos aprendieron sobre los distintos tipos de bienestar. Uno de ellos es el **bienestar físico**. El bienestar físico es el que se relaciona con el cuerpo. Eso incluye cuidar del cuerpo, mantenerse físicamente activo, tener una buena higiene personal, observar patrones alimenticios saludables, consumir nutrientes y protegerse.

En esta lección, centraremos la atención en un componente del bienestar físico, la alimentación. Los alumnos aprenden que las distintas decisiones que toman en cuanto a lo que comen y beben pueden encajar como las piezas de un rompecabezas, lo cual se conoce como patrón alimenticio saludable. Sabemos que la alimentación y la salud están estrechamente relacionadas, y hay pruebas que demuestran que los patrones alimenticios saludables se relacionan con resultados positivos en cuanto a la salud. Afortunadamente, hay varias maneras de tomar decisiones para llevar patrones alimenticios saludables.

Las Pautas alimenticias 2015-2020 ofrecen orientación sobre diversos patrones alimenticios, entre ellos de Estados Unidos, del Mediterráneo y vegetarianos. El patrón saludable de alimentación que corresponde a Estados Unidos se basa en las comidas que consumen habitualmente los estadounidenses, pero de forma tal que sean ricas en nutrientes y en las cantidades adecuadas. Todo lo que se refiera a porciones en esta lección se basa en el patrón alimenticio saludable correspondiente a Estados Unidos, conforme a las *Pautas alimenticias*. Debido a que las necesidades de calorías varían según la edad, el sexo, la estatura, el peso y el grado de actividad de una persona, el USDA ofrece pautas en cuanto a los 12 distintos niveles de calorías que se recomiendan a lo largo de la vida. Para obtener más información sobre las recomendaciones fundamentales que hacen las *Pautas alimenticias 2015-2020*, vaya al sitio <http://health.gov/dietaryguidelines>.

Además de las *Pautas alimenticias 2015-2020*, MyPlate, del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), es otro recurso con el que los alumnos pueden aprender a seguir patrones alimenticios saludables. MyPlate es un gráfico circular en el que se ilustra un plato y un vaso divididos en cinco grupos de alimentos. Para obtener más información sobre MyPlate, vaya al sitio www.choosemyplate.gov.

Con el fin de evitar confusión con los patrones sobre los cuales los alumnos estén aprendiendo en sus clases de matemáticas, el concepto de un patrón de alimentación saludable se les introduce inicialmente por medio de un rompecabezas compuesto por piezas que representan las diversas opciones alimenticias. Esta lección se concentra en las piezas del rompecabezas que comprenden el balance, la variedad y el tamaño de las porciones. El **balance** consiste en asegurarse de que nuestra dieta incluya comidas de todos los grupos de alimentos. En vista de que no existe ningún alimento que nos proporcione todos los nutrientes que necesitamos, la

variedad consiste en escoger distintas comidas de cada grupo. El **tamaño de las porciones** es la cantidad que se recomienda consumir de cada grupo de alimentos cada día.

A medida que los alumnos aprendan sobre el balance y la variedad, se les introducirá a los cinco grupos de alimentos, así como a la recomendación de incluir cierta cantidad de aceite. Es posible que tenga que dedicar tiempo a repasar los grupos de alimentos para los alumnos cuyos conocimientos al respecto sean limitados. Además de los grupos de alimentos, los alumnos también aprenderán sobre el tamaño de las porciones que se recomienda consumir de tales grupos. Como recordatorio:

Los granos son los alimentos hechos a base de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano de cereal. Algunos ejemplos de granos son: pan, pasta, harina de avena, cereales para desayunar, tortillas y sémola. Se recomienda que los niños de 4 a 8 años coman 5 onzas de granos todos los días. Por lo menos la mitad de esos granos deben ser enteros.

Las verduras son todo tipo de hortalizas o los jugos que sean 100% de verduras. Las verduras se pueden consumir crudas o cocidas; frescas, congeladas, enlatadas, secas o deshidratadas; y se pueden comer enteras, en trocitos o en puré. Las pautas recomiendan consumir una variedad de verduras de todos los subgrupos. La porción que se recomienda para niños de 4 a 8 años es de 1½ tazas al día.

Las frutas son todo tipo de frutas o los jugos que sean 100% de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden comerse enteras, en trocitos o en puré. La porción que se recomienda para niños de 4 a 8 años es de 1 a 1½ tazas al día.

Los productos lácteos son todos los alimentos líquidos o sólidos derivados de la leche. Los derivados de la leche que conservan su contenido de calcio forman parte del grupo (como el queso o el yogur), mientras que aquellos que tienen poco o nada de calcio no lo forman. Se recomienda consumir productos lácteos que sean bajos en grasa o sin grasa. La porción que se recomienda para niños de 4 a 8 años es de 2½ tazas al día.

Las proteínas provienen de la carne, el pollo, el pavo, el pescado, los huevos, los frutos secos, las semillas, los guisantes y los frijoles (incluso la soya), y de todos los productos derivados de estos alimentos. Se recomienda el consumo de carnes magras. La porción que se recomienda para niños de 4 a 8 años es de 4 onzas al día.

Los aceites no son un grupo de alimentos oficial, pero es importante consumir cierta cantidad de aceites como parte de una dieta balanceada.

A lo largo de la lección, los alumnos aprenderán que muchas comidas se consideran una combinación constituida por más de un grupo de alimentos. Es probable que otras comidas no encajen tan fácil en los grupos de alimentos que se han explicado. Si durante la lección los alumnos necesitan más ayuda para determinar los grupos de alimentos, invítelos a que busquen diferentes recetas, que lean los ingredientes en las etiquetas de datos de nutrición o que busquen información en el sitio www.choosemyplate.gov/myplate.

En la lección se indica al maestro que lea en voz alta el cuento de Ricitos de Oro y los tres osos, el cual es un cuento ilustrado que habla de porciones. Si el cuento no se encuentra disponible, otras opciones podrían ser:

- La pequeña oruga glotona de Eric Carle
- Nublado con probabilidades de albóndigas de Judi y Ron Barrett

Nota: Como siempre, es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad. A la edad en la que ellos se encuentran, las decisiones que toman en cuanto a alimentos suelen ser más influenciadas por sus padres, por las personas que los cuidan y por lo que se les ofrezca en el hogar y en la escuela. La actividad de “Conexiones con la familia” que está al final de la lección ofrece la oportunidad de ampliar en casa lo que se haya aprendido.

Recursos adicionales

- Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, Youth Risk Behavior Survey (YRBS) [Encuesta sobre conductas riesgosas en los jóvenes]
 - <http://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/data.htm>
- USDA Super Tracker
 - <https://www.supertracker.usda.gov/foodtracker.aspx>
- Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020
 - <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/>
- USDA ChooseMyPlate
 - <http://www.choosemyplate.gov>
- Juegos de USDA ChooseMyPlate
 - <http://www.choosemyplate.gov/games>
- Hoja para colorear de USDA ChooseMyPlate
 - <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/audiences/ColoringSheet.pdf>
- USDA ChooseMyPlate: MyPlate Daily Checklist - Find your Healthy Eating Style [Lista de control diario - Encuentra tu estilo de alimentación saludable]
 - http://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/dietary_guidelines_for_americans/M_yPlateDailyChecklist_1400cals_Age4-8.pdf

Procedimiento:

Sesión 1: Rompecabezas de base

1. Dígale a los alumnos que en esta ocasión hablarán de rompecabezas. Pregunte: “¿Quiénes de ustedes han armado rompecabezas?” y “¿Qué tipo de rompecabezas han sido?”. Invite a algunos voluntarios a que expliquen lo que es un rompecabezas. Si lo desea, podría tener un rompecabezas de muestra al frente del salón. Ayude a los alumnos a comprender que los rompecabezas son un conjunto de piezas que se arman para formar una imagen grande. En esta ocasión aprenderemos que los alimentos que escogemos comer son como un rompecabezas.
2. Reparta la hoja de actividades del alumno “Rompecabezas de alimentación saludable” y pida a los alumnos que coloreen y recorten las piezas del rompecabezas. Pídales que lean las palabras que están en cada una de las piezas. Luego, invítelos a que armen y desarmen juntos el rompecabezas dos veces. Explique que las diferentes piezas nos ayudan a armar una imagen grande de lo que es la alimentación saludable.
3. Pídales que levanten la pieza del rompecabezas que dice “balance”. Pida a algunos voluntarios que digan lo que sepan sobre el balance. Si lo desea, podría hacer una demostración de lo que es el balance con una balanza o un balancín (subibaja), o bien, mostrarles que sosteniéndose de los brazos o de un amigo, se pueden balancear o guardar el equilibrio al pararse con una sola pierna. Pregúnteles cómo creen que se relaciona el balance con los alimentos que comemos. Acepte todas las respuestas razonables.
4. Muéstreles la hoja de actividades del alumno “MyPlate” y dígales que la imagen puede darles una idea de lo que es el balance en lo que elegimos comer. Señale los distintos grupos de alimentos que hay en el plato y en el vaso. Pregunte a los alumnos si saben algo acerca de los grupos de alimentos y dedique tiempo a repasarlos, si es que los niños no están familiarizados con ellos. Asegúrese de que sepan que los alimentos de los distintos grupos ayudan al cuerpo en diferentes maneras. Si comemos alimentos de todos los grupos, eso se llama **balance**, y es una de las piezas del rompecabezas de alimentación saludable.
5. Pídales que dibujen algunos de los alimentos de los grupos en la hoja de actividades “MyPlate”. En cuanto terminen, pregunte:
 1. ¿Qué grupos de alimentos debe haber en el plato para tener un patrón alimenticio balanceado?
 2. ¿Cómo se sabe que el plato está balanceado?
 3. Si en el desayuno no comemos uno de los alimentos que hay en el plato, ¿qué se puede hacer para obtener un balance en la siguiente comida?

6. Si los alumnos necesitan más ayuda para comprender el concepto del balance, pídeles que recorten su ilustración del plato y que amontonen las piezas. Pídale a distintos alumnos que se acerquen y escojan al azar cinco trozos de papel, que determinen cuáles grupos de alimentos escogieron y cuáles tendrían que agregar a fin de obtener un balance de todos los grupos de alimentos.
7. Ahora tendrán que levantar la pieza del rompecabezas de alimentación saludable que diga “variedad”. Pregunte si alguna vez han escuchado la palabra “variedad”. Si es así, ¿qué creen que significa? Explique que la variedad consiste en “una gran cantidad de cosas de un mismo grupo”. Puede reafirmar el concepto mostrando los distintos tipos de crayones que haya en una caja, la variedad de loncheras que ellos tengan o incluso la variedad de libros que haya en el salón.
8. Pregunte a los alumnos de qué manera creen que hay variedad en los alimentos que comemos. Explique que la variedad, en este caso, significa comer distintos alimentos de todos los grupos. Con el fin de ilustrar la variedad que hay en cada grupo de alimentos, divida a los alumnos en equipos y escojan un grupo, como el de las frutas o las verduras. Pida a cada equipo que elabore una lista en cinco minutos de todos los alimentos que se les ocurran que pertenezcan a ese grupo. Invítelos a que piensen en alimentos de diversos colores que haya en el grupo.
9. Si los niños necesitan un reto adicional o que se les reafirme aún más el concepto, invite a los grupos a competir en el Ejercicio de variedad de grupos de alimentos. Para empezar con el ejercicio, comience con el grupo de alimentos sobre el cual ya pensaron los niños. Pida a cada grupo que nombre un alimento de ese grupo que tenga en su lista. Sin embargo, no pueden nombrar un alimento que ya se haya mencionado. Lleve un conteo para ver cuántos alimentos se mencionan. Si su lista está en blanco o si repiten un alimento que ya se mencionó, ese equipo queda eliminado. Solamente podrán nombrar alimentos que tengan en su lista. Continúe con el juego hasta que solo quede un grupo de alumnos. Repita el juego con cada uno de los grupos de alimentos. El grupo que tenga más victorias de grupos de alimentos individuales será nombrado campeón del Ejercicio de variedad de grupos de alimentos.
10. Pregunte a los alumnos por qué creen que es importante tener variedad en la dieta. Explique que los distintos alimentos ayudan al cuerpo de diferentes maneras. No hay ninguno que por sí solo nos proporcione todo lo que necesitamos para estar saludables. Es por eso que es muy importante comer una variedad de alimentos.

Sesión 2: ¿Cuánto debemos comer?

1. Lea en voz alta el cuento de Ricitos de Oro y los tres osos o una versión adaptada. Pida a los alumnos que hagan una lista de lo que Ricitos de Oro decide comer en el cuento. Muestre o haga un dibujo de los tres tazones (grande, mediano y pequeño). Recuérdeles que Ricitos de Oro no quería comer ni demasiado ni muy poco. ¡El tamaño de su porción era el adecuado para ella! Explique que la cantidad adecuada de comida que una persona necesita comer todos los días se llama tamaño de porción. Esa cantidad adecuada se basa en detalles como la edad o incluso si se es hombre o mujer.
2. Pídales que levanten la pieza del rompecabezas de alimentación saludable que diga “tamaño de porción”. Explique que el hecho de comer porciones del tamaño ideal de cada grupo de alimentos es otra parte del rompecabezas de alimentación saludable.
3. Pida a los alumnos que nombren los grupos de alimentos sobre los que aprendieron al principio de la lección. Reparta la hoja de actividades “¿Qué cantidad es la adecuada?”. Tenga listos tazones, tazas y cucharas de medir. Si es posible, tenga alimentos reales de cada grupo, los cuales los alumnos puedan medir. Repasen el tamaño adecuado de las porciones de cada grupo de alimentos que se encuentra en la hoja. Además de la medida real, señale el objeto común que sirve para que los alumnos comparen las medidas con algo con lo que estén familiarizados. Luego, pídales que se acerquen y muestren de cuánto sería el tamaño de la porción si se usan los utensilios para medir. Permita que todos tengan la oportunidad de medir alimentos de por lo menos un grupo.
4. Pregunte: “¿Por qué es importante saber cuál es el tamaño de las porciones que se recomienda de cada grupo de alimentos?”. Explique que, al igual que Ricitos de Oro, lo ideal no es comer ni demasiado ni muy poco de cualquier grupo de alimentos. El hecho de saber cuál es el tamaño de las porciones que se recomienda nos sirve para comer la cantidad adecuada.
5. Recuerde a los alumnos que las piezas del rompecabezas se pueden armar para formar una imagen grande. Pídales que saquen las tres piezas del rompecabezas (balance, variedad y tamaño de porción). Explique que colocar juntas esas piezas nos ayuda a formar una imagen más grande que se llama “patrón alimenticio saludable”. A medida que se toman esas decisiones por un tiempo prolongado, se convierte en un patrón que se repite una y otra vez. Solamente que en vez de ser un patrón como el de A, A, B, A, ¡más bien es un patrón alimenticio saludable!
6. Como actividad final, pida a los alumnos que elaboren su propio rompecabezas. Invítelos a ilustrar algo que pudiera representar un patrón alimenticio saludable. Si lo desea, podría repasar lo que aprendieron sobre el balance, la variedad y el tamaño de

las porciones. Después de que los niños terminen sus dibujos, dídeles que los recorten en 5 a 8 piezas de rompecabezas y que desafíen a un compañero a que lo arme. Invite a cada grupo de dos niños a que muestre su rompecabezas a la clase y a que explique su relación con los patrones alimenticios saludables.

Tú decides: *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma.*

Probar nuevos alimentos podría ser una manera divertida de dar variedad a nuestra dieta. Pregunte a los alumnos si recuerdan el nombre de un alimento que hayan probado recientemente por primera vez. ¿A qué grupo o grupos pertenece? Pídeles que se imaginen cómo sería probar un nuevo alimento de cada grupo. ¿Qué alimento o bebida les gustaría probar? ¿Cómo podrían pedir a sus padres, a las personas que los cuidan o a los empleados de la cafetería de la escuela que les ayuden a probar esos alimentos?

Conexiones con la familia:

Invite a los alumnos a que muestren sus rompecabezas de alimentación saludable a su familia. Dídeles que durante la cena podrían pensar junto con sus padres en los grupos a los que pertenecen los alimentos que haya en su plato. ¿Cuántos grupos de alimentos se encuentran representados? ¿Hay una variedad de alimentos de algunos de los grupos? ¿Hay en el plato cantidades mayores o menores que las que se recomiendan?

Para ver otras herramientas que sirven para ampliar el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio es.TogetherCounts.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

Conexiones con la comunidad:

Muchos niños no pueden tomar decisiones en cuanto a lo que comen debido a que no cuentan con el dinero, los recursos o el apoyo para elegir una dieta que estimule un patrón alimenticio saludable. Desafíe a los alumnos a que organicen una recolección de alimentos por parte de la escuela y que pidan una variedad de comidas que pertenezcan a los distintos grupos, o bien, pídeles que preparen una comida balanceada o bolsas con refrigerios para ofrecerlas en un refugio de la localidad.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con fomentar la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.

- Los alumnos demostrarán su capacidad para hacer uso de sus aptitudes de comunicación interpersonales a fin de mejorar el estado de salud o reducir riesgos de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para obtener acceso a información, productos y servicios confiables para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para pugnar por la salud personal, familiar y comunitaria.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Reconocer el “equilibrio para una buena salud” que ofrece una acertada alimentación combinada con la actividad física.

Normas comunes básicas para los estados: el estudio de las Artes del Lenguaje en Inglés

- Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de distintos grados, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Hacer y responder preguntas sobre lo que diga un ponente, a fin de obtener información adicional o aclarar algo que no se comprenda.
- Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes a las descripciones a fin de aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
- Con la guía y el apoyo de personas adultas, tratar de recordar información de experiencias anteriores, o buscar información de las fuentes que se proporcionan a fin de responder una pregunta.
- Establecer la diferencia que hay entre la información que brindan las imágenes, u otras ilustraciones, y la que ofrecen las palabras.
- Determinar o aclarar el significado de palabras o frases que no se conozcan o que tengan varios significados.

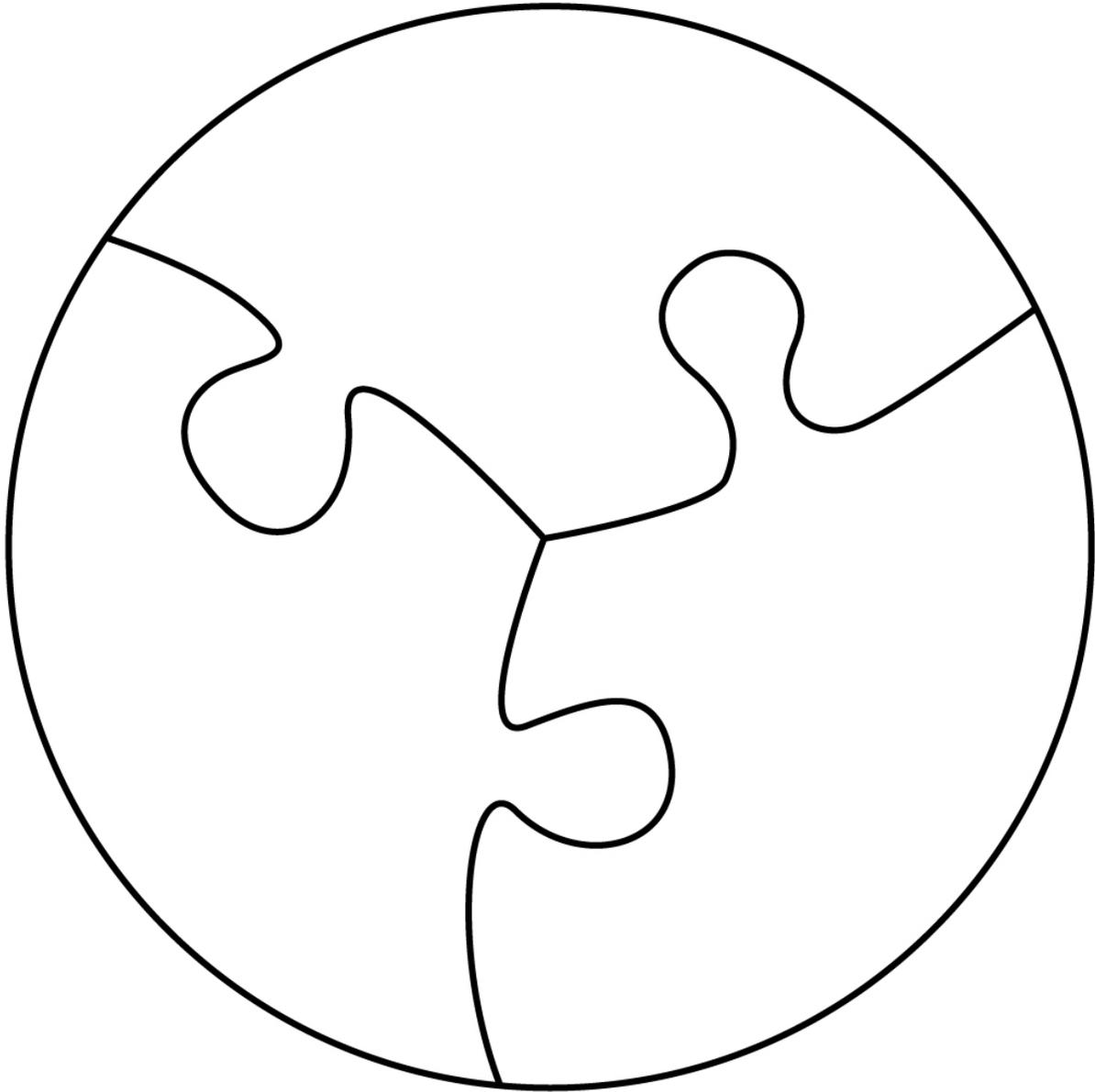
Normas comunes básicas para los estados: Las matemáticas

- Clasificar objetos y contar cuántos hay de cada categoría.
- Representar e interpretar datos.
- Medir y calcular longitudes en unidades estándar.

** Fuente: <http://www.choosemyplate.gov/snapshot-2015-2020-dietary-guidelines-americans>

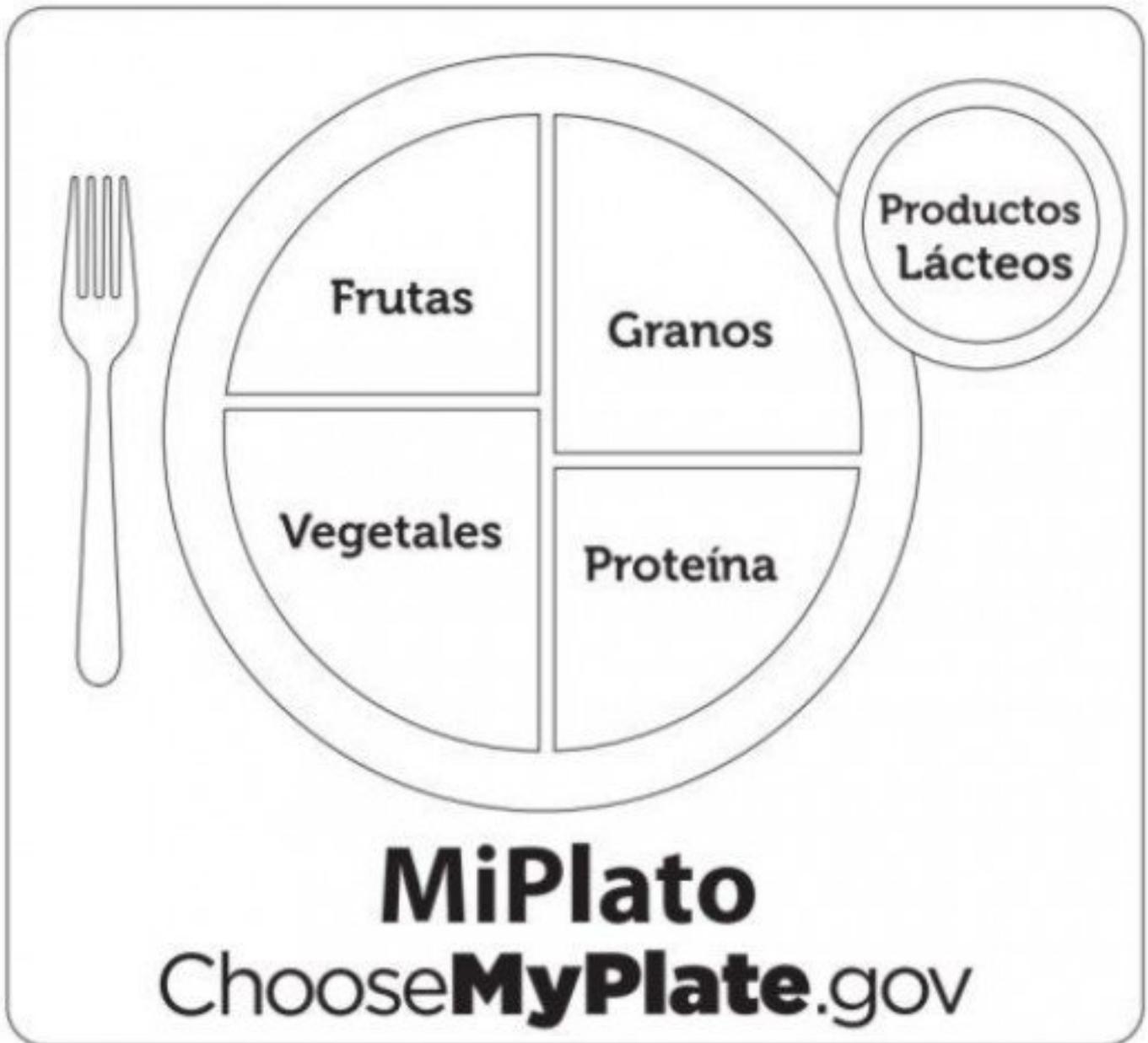
Hoja de actividades del alumno: Rompecabezas de alimentación saludable

10
0



Hoja de actividades del alumno "MyPlate"

11
1



Hoja de actividades del alumno: ¿Qué cantidad es la adecuada?

1. Fíjate en los grupos de alimentos a continuación y en las cantidades que debes comer de cada uno.
2. Luego, mide las cantidades con los utensilios para medir.

Grupos De Alimentos	Cantidad diaria que se recomienda para niños de 4 a 8 años	Parece que...
Productos Lácteos 	2 ½ tazas	1 taza 
Frutas 	1 - 1 ½ tazas	½ taza 
Verduras 	1 ½ tazas	1 taza 
Granos 	5 onzas	1 onza 
Proteínas 	5 onzas	3 onzas 