

Reflexión sobre los alimentos

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

- Aprender la forma en que las calorías que se obtienen de los alimentos y bebidas dan energía al cuerpo, la cual se usa al realizar actividades
- Determinar los factores que influyen en lo que escogen para comer
- Idear su propio almuerzo con base en lo que hayan aprendido sobre los patrones alimenticios saludables

Materiales:

- Hoja de actividades del alumno: Da o gasta
- Hoja de actividades del alumno: Lonchera
- Plastilina
- Materiales diversos como revistas con imágenes de alimentos, tijeras y pegamento, crayones, lápices de colores y marcadores

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 subaspecto del bienestar físico, el cual es la alimentación. Los alumnos analizarán las razones por las cuales comemos y la manera en que

las calorías que se reciben de los alimentos y bebidas dan al cuerpo la energía que necesitamos para estar bien y mantenernos activos. Luego aprenderán que esa energía nos sirve para movernos, aprender y jugar. Para los niños de estas edades es difícil comprender la ciencia que hay detrás de las calorías, es por eso que el término solamente se les introduce en esta parte de la lección. Para ver más ideas de cómo explorar más a fondo la ciencia que hay detrás de las calorías, consulte [vínculo de las lecciones 3-5].

En la segunda sesión, los alumnos exploran los factores que influyen en lo que decidimos comer. A medida que los niños crezcan, comenzarán a decidir por ellos mismos y a recibir la influencia de los amigos, de los medios de comunicación y de otras fuentes en cuanto a lo que comerán. El hecho de comprender qué influye en sus decisiones podría establecer una base para tomar decisiones al respecto.

Nota: Es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar sobre la recolección de 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 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/MyPlateDailyChecklist_1400cals_Age4-8.pdf

Procedimiento:

Sesión 1: La comida es el combustible del cuerpo, así como la gasolina lo es para un coche

1. Escriba en la pizarra: “Comemos porque...” y pida a los alumnos que terminen la oración y que la compartan con la clase. Acepte todas las respuestas razonables. Si los alumnos no señalan que comemos para estar sanos y para obtener la energía que necesitamos, entonces pregunte qué creen que sucedería si no comiéramos. Explique que la comida es importante para la salud y para proporcionarnos la energía que necesitamos para vivir, trabajar y jugar.
2. Pregunte: ¿Qué necesita un coche para funcionar? ¿Qué tenemos que darle al cuerpo para que podamos trabajar, dormir, jugar y movernos? Explique que la gasolina es el combustible de los coches y la comida es el combustible del cuerpo.
3. Pida a los alumnos que piensen en qué es lo que contienen los distintos alimentos, lo cual nos da energía. Explique que hay algo que se llama “calorías” que contienen los alimentos y las bebidas, y que son una forma de energía que alimenta el cuerpo. Cada vez que comemos y bebemos alimentos y bebidas que contienen calorías, éstas nos dan energía. Esa energía la utilizamos para vivir, trabajar y jugar. Diga a los alumnos que muchos alimentos también nos ayudan a mantener el corazón sano, los huesos y músculos fuertes, y el cerebro en buen estado para que aprendamos en la escuela. Dirija a los alumnos para que hagan una demostración de distintas actividades que consumen la energía que tomamos de la comida. Pídales que:
 - den saltos lo más rápido que puedan durante diez segundos
 - se coloquen la mano en el corazón y sientan los latidos
 - hagan como que están dormidos o descansando
 - respiren hondo y luego espiren lentamente
 - muestren los músculos de los brazos
 - se paren en un pie
 - bailen
 - hagan como que estornudan o bostezan
4. A medida que realicen cada actividad, pídales que piensen en algo que hayan comido más temprano y lo cual les dio la energía para hacerlo.
5. Reafirme o amplíe este concepto con el juego “Da o gasta”. (Nota: Tendrá que recortar con anticipación las tarjetas de la hoja de actividades). Divida a los alumnos en grupos y entregue un juego de tarjetas a cada grupo. Deben colocar las tarjetas boca abajo en el centro del escritorio. Dígales que el alumno cuyo cumpleaños sea el más pronto será el primero en tomar la carta que está arriba para leerla al grupo. Entonces los miembros del equipo tendrán que decidir si lo que se menciona en la tarjeta “da” o “gasta”

energía. Dígales que si su grupo no se logra poner de acuerdo en que si lo que se menciona da o gasta energía que pongan la tarjeta a un lado, para que vuelvan a verla cuando todas las demás tarjetas se hayan colocado en las pilas de “Da” o “Gasta”.

6. Después de que todas las tarjetas estén en las pilas, pida a los alumnos que vean la pila de “Da”. Pregunte: ¿Qué observan en los artículos de esta pila? ¿Qué grupos de alimentos están representados? Indique a los equipos que clasifiquen las tarjetas de alimentos según el grupo de alimentos al que pertenezcan.
7. Ampliación del aprendizaje: Pida a los grupos que elaboren su propio juego de tarjetas de artículos que den y gasten energía. Después de que lo elaboren, podrían hacer una competencia con otro equipo e intercambiar las tarjetas.

Sesión 2: ¿Qué influye en lo que decidimos comer?

1. Dé a alumnos individuales o a grupos de alumnos bloques de plastilina y dígales que tienen tres minutos para construir un modelo que represente lo que se comen en el desayuno. Dé a los alumnos tres minutos para formar sus modelos.
2. Análisis: Pida a los alumnos que compartan sus modelos y los motivos por los cuales eligieron esos alimentos. ¿Fue fácil? ¿Es su comida favorita para el desayuno? ¿Es algo que representa a la cultura de la que provienen?
3. Explique que cada vez que escogemos los alimentos que vamos a comer, a menudo hay una persona o algo que nos ayuda a decidir. Para reafirmar el concepto, pida a los alumnos que piensen en lo que desayunaron en la mañana. Pida a todos que se pongan de pie. Enseguida, lea los enunciados siguientes y pida a los alumnos que se sienten cuando uno de ellos sea verdadero en el caso de ellos:
 - Desayuné esa comida porque mis padres o las personas que me cuidan me dijeron.
 - Desayuné esa comida porque vi un comercial del producto en la televisión.
 - Desayuné esa comida porque es algo que a mi familia le encanta.
 - Desayuné esa comida porque me gusta su sabor.
 - Desayuné eso porque _____. (Pida a los alumnos que aún estén de pie que den sus razones).
4. Explique que a veces hay muchas razones por las cuales comemos lo que comemos, pero que con el tiempo esas razones podrían cambiar. Es posible que, por ahora, sus padres o las personas que los cuidan decidan lo que ellos comen; sin embargo, a medida que crezcan podrán decidir qué comer con más frecuencia.

5. Pregunte: ¿En qué forma podría ayudarles lo que han aprendido sobre el balance y la variedad a optar por comer alimentos que les ayuden a mantenerse saludables?
6. Pídales que hagan de cuenta que pueden idear su propio almuerzo para mañana. Reparta la hoja de actividades “Lonchera”. Repase las instrucciones y explique la forma en que pueden ganar puntos con los alimentos del almuerzo. Pídales que coloquen en la lonchera las cosas que les gustaría comer en el almuerzo. Si lo desean, podrían dibujar los alimentos, recortar imágenes de revistas u obtenerlas en sitios web.
7. Cuando terminen, pídales que “compartan” su almuerzo con un compañero y que expliquen por qué eligieron esos alimentos. Si el tiempo lo permite, pídales que trabajen con su compañero para acumular más puntos y que hagan cambios o que agreguen lo que sea necesario a fin de aumentar sus puntos.

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.*

Pida a los alumnos que piensen en alimentos que les guste comer a la hora de la cena y que los dibujen o los escriban en una hoja de papel. Pregunte si en sus dibujos hay un balance de todos los grupos de alimentos. Si es así, coloque una estrella en la parte superior de la página. De lo contrario, determine qué se puede cambiar a fin de que haya un balance.

Conexiones con la familia:

Anime a los alumnos a que compartan sus “loncheras” con su familia. Analicen la manera en que se puede elaborar ese almuerzo o incorporar algunos de los alimentos seleccionados. Invite a los alumnos a que expliquen a su familia los motivos por los cuales eligieron esos alimentos.

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:

Las costumbres a menudo influyen en lo que decidimos comer. Invite a personas de la comunidad que pertenezcan a distintas culturas a que compartan recetas o elaboren comidas que los alumnos puedan probar o intentar hacer en casa.

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 para 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 en 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

- Comprender los problemas y perseverar para resolverlos.
- Clasificar objetos y contar cuántos hay de cada categoría.
- Representar e interpretar datos.

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

Hoja de actividades del alumno: Da o gasta

Nota para el maestro: Recorte tarjetas para cada grupo de alumnos.



Da Energía		Gasta Energía	
Dormir	Practicar Karate	Caminar	Saltar la Cuerda
Bailar	Brincar	Tocar el Piano	Leer un Libro
Jugar Fútbol	Plantar Flores	Trepase a un árbol	Resolver un Problema de Matemáticas
Zanahoria	Manzana	Naranja	Brócoli
Arroz	Pollo	Maní	Cereal
Tortilla	Leche	Queso	Barra de Avena

Hoja de actividades del alumno: Lonchera

Dibuja o pega imágenes en el interior de la lonchera de las cosas que te gustaría comer. Al terminar, marca cada enunciado que hayas terminado. Adjudícate un punto por cada elemento que marques.

- Mi almuerzo tiene una fruta.
- Mi almuerzo tiene una verdura.
- Mi almuerzo tiene un grano.
- El grano es un grano entero.
- Mi almuerzo tiene un producto lácteo.
- El producto lácteo no contiene grasa o contiene poca.
- Mi almuerzo es variado (al menos dos alimentos distintos del mismo grupo).
- ¡Me gusta elegir alimentos que me ayudan a mantenerme sano!



Total de puntos:
