ALIMENTACIÓN VS NUTRICIÓN 2

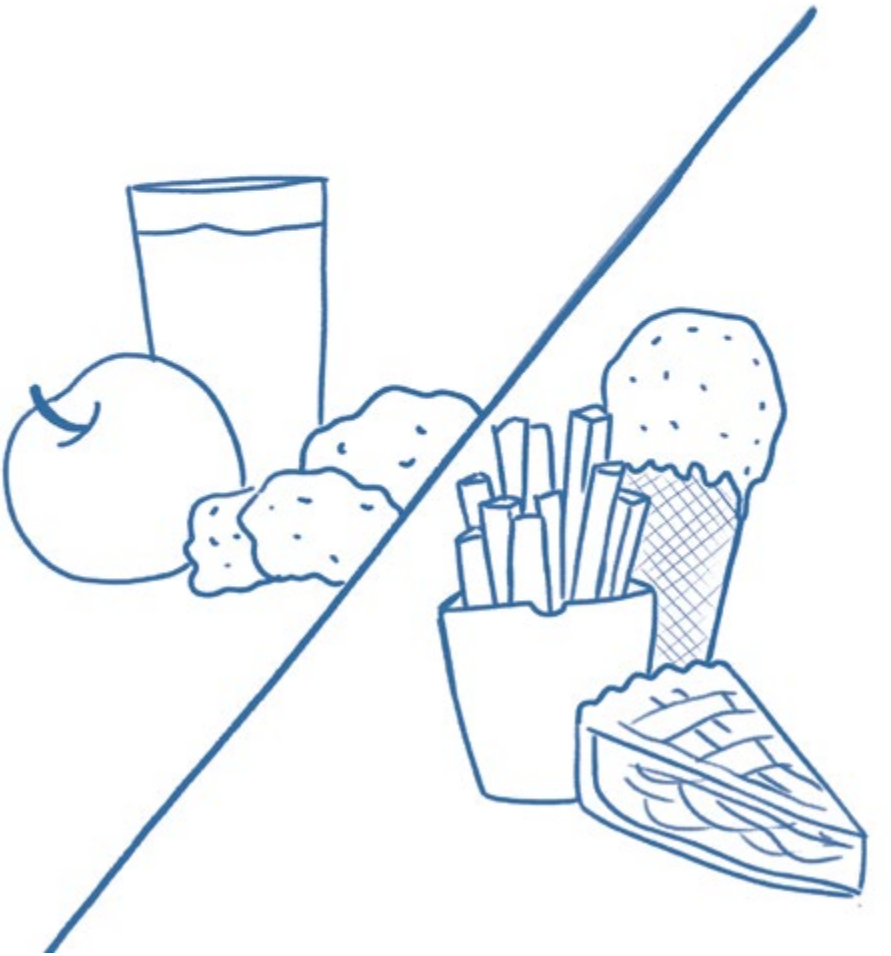
con enfoque de Seguridad Alimentaria

SEGUNDO AÑO DE SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA

ALIMENTACIÓN VS. NUTRICIÓN:

con enfoque de Seguridad Alimentaria

SEGUNDO AÑO DE SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA



PRESENTACIÓN

La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia reconoce que todas las personas tienen derecho a la alimentación y al agua; y define que el Estado tiene la obligación de garantizar seguridad y soberanía alimentaria a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población. De igual manera, el Estado ha adoptado una serie de leyes que tienen como finalidad establecer los parámetros de implementación para garantizar una alimentación saludable y culturalmente apropiada.

En el contexto educativo, la Ley 070 de la Educación ¨Avelino Siñani – Elizardo Pérez¨ establece que la seguridad y soberanía alimentaria forman parte del contenido del nuevo currículo base. Así están expresados en los nuevos planes y programas de Educación Regular, para cada uno de los niveles educativos. De igual manera, la Ley 622 de Alimentación Escolar define que la Educación Alimentaría Nutricional es obligatoria para todas y todos los estudiantes.

La educación es una de las herramientas más poderosas y efectivas de transformación social. Se aplica para mejorar el desarrollo humano y busca transmitir conocimientos a las personas, incidir en su comportamiento y entre otros, difundir información sobre diferentes temáticas de relevancia social. La educación, afortunadamente, no se aborda de una sola forma; al contrario, toma diferentes formas y se imparte de diferentes maneras. Esto permite llegar a una diversidad de personas y permite una aplicación distinta según el contexto y el entorno.

Con miras a generar un aporte a la enseñanza escolarizada en torno a la seguridad y soberanía alimentaria en Bolivia, se está desarrollando esta serie de ***Guías Educativas con enfoque de Seguridad Alimentaria***. Estas constituyen un conjunto de materiales educativos para cada grado de escolaridad, desde inicial hasta sexto de secundaria que, además, han sido elaboradas con la participación activa de maestros formadores, en formación y en ejercicio. Cada guía está acompañada de una serie de hojas de trabajo, actividades de enseñanza, videos y juegos educativos para facilitar su aplicación en aula.

Estos materiales son una propuesta para continuar fortaleciendo la educación integral con pertinencia social centrada en prácticas saludables. ¡Esperamos que les sea de utilidad!

PROYECTOS SOCIO PRODUCTIVOS:

¿Qué es un PSP?

El Proyecto Socio Productivo (PSP) es un documento de planificación y gestión de las acciones de la comunidad educativa en la escuela. El PSP materializa y orienta las acciones de la comunidad educativa en respuesta a una problemática social o una potencialidad productiva que tiene la comunidad donde está la escuela. El PSP es un instrumento de planificación legal y está reconocido por el Ministerio de Educación en el marco de la actual ley educativa.

¿Cómo se elaboran los PSP?

Los actores de una comunidad educativa (padres, estudiantes, docentes, personal administrativo, organizaciones sociales e institucionales) identifican necesidades locales o potencialidades productivas para abordar desde la escuela. Estas necesidades o potencialidades productivas se presentan en una reunión comunitaria de la Unidad Educativa y, de estas, se elige la más urgente o la que se considera la más problemática para la comunidad. La temática elegida se plasma en un PSP como una propuesta desde la comunidad educativa hacia la comunidad en la que se encuentra la escuela.

En años recientes, muchas comunidades educativas han identificado cómo la malnutrición afecta al rendimiento escolar. En respuesta, muchas escue-

las han desarrollado PSPs centrados en mejorar el estado nutricional de los estudiantes. Comúnmente, los proyectos se han denominado: "Alimentación Saludable," "Mejoramiento de Hábitos Alimenticios," "Alimentación Saludable para Vivir Bien," "Consumo de Alimentos Saludables para Vivir Bien," "Fortaleciendo la Alimentación Saludable," "Cuidado del Agua para una Alimentación Sana," etc.

Si bien ninguna de esas denominaciones o títulos es incorrecta, se recomienda ampliar y abordar la alimentación desde el enfoque de la Seguridad Alimentaria. Esto permitirá integrar y diversificar las actividades a realizarse considerando cada uno de los pilares de la Seguridad Alimentaria. En este sentido, se sugiere una denominación como ser *"PSP de Seguridad Alimentaria."*

¿Qué es Seguridad Alimentaria?

Según la definición establecida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), "la Seguridad Alimentaria existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana."[3]

[3] Definición de la FAO asumida desde 1996 en la Cumbre Mundial de Alimentación que se desarrolló del 13 al 17 de noviembre en Roma, Italia.

Partiendo de esta definición, un PSP de Seguridad Alimentaria tendrá que estar articulado a los tres pilares fundamentales de este concepto: acceso, disponibilidad y uso adecuado de los alimentos.

Acceso: las personas tienen la capacidad física y económica para obtener alimentos. Es decir, un alimento se debe poder comprar/pagar y también se debe poder encontrar en la comunidad o en el radio de convivencia.

Por ejemplo: *La familia de Lupe se enteró que los arándanos son muy nutritivos, pero no están a la venta en los mercados que ellos frecuentan.*

En este ejemplo, la familia no tiene acceso físico a un alimento.

Por ejemplo: *La familia de Mario quiere comer frutillas, pero la libra cuesta 10 Bs. y no les alcanza el dinero.*

En este ejemplo, la familia no tiene acceso económico a un alimento.

En el aula, podemos reflexionar respecto al acceso a los alimentos, lo que permite analizar cómo la ubicación de los mercados, así como los precios, facilitan o impiden a las personas obtener

alimentos. En este componente podemos introducir conceptos vinculados a economía, distribución espacial y topografía, entre otros.

Disponibilidad: los alimentos están presentes y disponibles, en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de las personas. Es decir, un alimento se debe poder encontrar en la comunidad o en el radio de convivencia.

Por ejemplo: *La familia Pérez dejó de producir walusa porque ya nadie la compra. Ahora solo producen y venden papa.*

En este ejemplo, la familia no tiene disponibilidad de un alimento porque ya no lo produce.

Por ejemplo: *Debido a las inundaciones en Cochabamba, los productores perdieron sus sembradíos de haba por lo que este producto desapareció de los mercados por una temporada.*

En este ejemplo, el haba no está disponible en el mercado por razones climatológicas.

En el aula, podemos reflexionar sobre la disponibilidad de los alimentos, lo que permite abor-

dar diferentes análisis sobre los sistemas alimentarios locales e internacionales y cómo estos funcionan para que los alimentos lleguen a los mercados. En este componente podemos introducir conceptos vinculados a geografía, transporte, medio ambiente y muchos otros.

Uso Adecuado: las personas cuentan con los conocimientos necesarios y los hábitos adecuados para alimentarse de manera sana y saludable. Es decir, las personas le dan un buen uso a los alimentos cuando cuentan con los conocimientos sobre cómo prepararlos, consumirlos y conservarlos.

Por ejemplo: *En la casa de Pedro, se entierran superficialmente las papas que se compran para así conservarlas por más tiempo.*

En este ejemplo, la familia conoce cómo extender la vida de los alimentos conservándolos de manera adecuada.

Por ejemplo: *En la casa de Rosa cuentan con un lugar limpio para preparar sus alimentos y saben cómo preparar dietas variadas y saludables a bajo costo. También cuentan con un lugar protegido para colocar la basura.*

En este ejemplo, la familia emplea sus conocimientos para alimentarse de manera variada y garantizar que los alimentos que preparan no se mezclen con la basura.

Por ejemplo: *En los kioscos de la escuela, las vendedoras de alimentos no mezclan los alimentos crudos con los alimentos cocidos, además de tenerlos en envases cerrados para protegerlos de factores externos.*

En este ejemplo, las vendedoras cuidan los alimentos para garantizar que estos no se contaminen y posteriormente afecten la salud de sus clientes.

Observaciones Finales:

Un PSP de Seguridad Alimentaria permite a la comunidad educativa explorar más allá de qué caracteriza una alimentación saludable; también facilita reflexionar sobre condiciones sociales, económicas y geográficas que influyen sobre el acceso, la disponibilidad y el uso de los alimentos.

Se resalta que para optimizar el abordaje integral de la Seguridad Alimentaria es importante, siguiendo el marco de gestión pedagógica de la Ley 070 de la Educación "Avelino Siñani – Elizardo Pérez," articular actividades didácticas en las cuatro dimensiones del aprendizaje: Ser, *Saber*, *Hacer y Decidir*.

EDUCACIÓN ESCOLAR CON ENFOQUE DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

De acuerdo a la Ley 070 de la Educación "Avelino Siñani – Elizardo Pérez," la Seguridad Alimentaria forma parte de dos Ejes Articuladores: Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; Educación para la Producción. También forma parte del contenido del nuevo currículo base. Así está expresado en los nuevos planes y programas de Educación Regular para cada uno de los niveles educativos. De igual manera, la Ley 622 de Alimentación Escolar define que la Educación Alimentaría Nutricional es obligatoria para todos las y los estudiantes.

Para optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje en torno a la Seguridad Alimentaria, se considera necesario reflexionar sobre cuáles pueden ser los objetivos a ser alcanzados en los 12 a 14 años de escolaridad. Definir los objetivos permitirá desarrollar acciones integrales y sostenibles a largo plazo que además encuadren dentro del marco filosófico del Comer Bien para Vivir Bien.

REFLEXIONES SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Con el objetivo de aportar a la propuesta educativa y las acciones didácticas de las y los docentes, se plantean a modo de ejemplo algunos posibles objetivos para articular la Seguridad Alimentaria en el currículo educativo. Estos también pueden ser articulados en la planificación, ejecución y evaluación de un PSP comunitario.

Para iniciar una reflexión respecto a las implicaciones que plantea cada objetivo de educación escolar con enfoque de Seguridad Alimentaria, se ofrecen, a continuación, algunas interrogantes básicas en la temática. Estas se pueden analizar en el aula, con los estudiantes, a modo de identificar cómo están vinculadas al componente de acceso, disponibilidad o uso adecuado de los alimentos. Algunas interrogantes aplican a más de un componente.

Reflexiones

El alza de precios en los alimentos condiciona la capacidad de adquirir tanto cantidad como variedad de alimentos. También condiciona la elección de unos productos sobre otros; por ejemplo, comprar tres sobres de sopas instantáneas en vez de una libra de pescado cuando tienen el mismo precio.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden identificar cómo les afecta la subida de precios a la hora de comprar sus alimentos?**

Saber cómo se producen los alimentos que uno consume permite a las personas contar con mayor información y hacer elecciones más concientes al momento de comprar sus alimentos.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo se producen los alimentos que consumen?**

Conocer los espacios institucionales, los procedimientos legales, como también saber cómo hacer agencia ciudadana permite a las personas y comunidades saber cómo defender su derecho de acceder a alimentos variados, nutritivos y económicos.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben a quiénes unirse o dónde denunciar cuando no pueden acceder física o económicamente a los alimentos?**

Identificar lo bueno y lo malo de comprar al por menor y/o al por mayor permite a las personas considerar diferentes opciones de compra que responden mejor a sus posibilidades económicas.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden identificar si es favorable para su economía comprar alimentos al por menor o al por mayor?**

Identificar el impacto que causa la falta de tiempo puede contribuir a repensar las formas de organiza-

ción del tiempo familiar, laboral, escolar y por ende, identificar alternativas para compensar este impacto.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo la falta de tiempo, en especial a raíz de horarios escolares y laborales, afecta su acceso a alimentos saludables?**

Identificar cómo influye, en los hábitos de consumo, el tiempo invertido en la adquisición y preparación de los alimentos permite reflexionar sobre comportamientos/patrones actuales y analizar si estos llevan a un mayor consumo de alimentos saludables o insalubres.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden identificar cómo influye el tiempo invertido en buscar y preparar alimentos en sus hábitos de consumo?**

Conocer cómo producir alimentos propios permite a las personas alcanzar algún grado de autonomía para garantizar su derecho a la alimentación y contrarrestar vulnerabilidades ante la inseguridad alimentaria.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo producir alimentos y/o producen alimentos propios?**

Saber cómo conservar alimentos permite conocer técnicas de conservación para garantizar acceso a estos a lo largo del año. También ayuda a disminuir el

desperdicio de los alimentos.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿conocen formas de conservar alimentos?**

Contar con información y usar algún medio para valorar la calidad nutricional y el estado de los alimentos disponibles en el barrio (saber el tipo de manipulación que han recibido, identificar la fecha de vencimiento, exigir registros sanitarios, etc.) puede motivar elecciones más concientes a la hora de adquirirlos.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿usan conocimientos y procedimientos para determinar si los productos que se venden en las tiendas o ventas de su barrio son saludables?**

Saber si pueden disponer de alimentos frescos cerca de la escuela, permitiría a los estudiantes y docentes experimentar, complementar y variar el consumo de sus alimentos.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben dónde pueden encontrar alimentos frescos cerca de su escuela?**

Cuando los padres y las madres toman conciencia de la responsabilidad que tienen de guiar a sus hijos sobre hábitos y elecciones respecto a los alimentos, contribuyen a una educación favorable en Seguridad Alimentaria. Por el contrario, si permiten que los hijos

decidan siempre sobre qué alimentos consumir, estos pueden no tener la información necesaria para practicar una alimentación saludable.

- **Los padres de familia o tutores de los estudiantes ¿reconocen que es su responsabilidad orientar las dietas de sus hijos?**

Saber qué alimentos necesitan las personas según su edad o estado (embarazo, anemia, convalecencia, tipo de trabajo, etc.) permitiría evaluar si el tipo de dieta que uno tiene actualmente responde a sus necesidades.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿conocen qué necesitan saber o hacer para identificar el tipo de alimentación que necesitan de acuerdo a su edad o situación personal?**

Conocer cómo elaborar dietas variadas y saludables, además de utilizar procedimientos adecuados para la conservación, manipulación y preparación de alimentos permite a las personas prevenir y combatir enfermedades, fortaleciendo su salud.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo preparar comidas balanceadas de forma higiénica?**

Es importante que los docentes, los padres y madres evalúen el tipo de alimentación escolar que reciben los estudiantes y recomienden cómo complementar y variar con

otros alimentos saludables y culturalmente adecuados.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo garantizar comidas o refrigerios saludables para sus estudiantes?**

Si las personas planifican la compra de sus alimentos, seleccionan los insumos adecuados y saben cómo preparar comidas saludables pueden reducir costos de su canasta familiar a tiempo de garantizar una alimentación adecuada para toda la familia.

- **La comunidad educativa ¿sabe planificar, seleccionar y preparar comidas saludables de acuerdo a su presupuesto?**

Saber que comer sano no es caro y que se puede hacer a bajo costo, en un tiempo reducido y accediendo fácilmente a ingredientes saludables demostraría que comer sano, no es necesariamente caro.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden valorar si la frase "comer sano es caro" es una afirmación verdadera o falsa?**

El poder describir si comieron saludable o no, en el lapso de una semana, demostraría el conocimiento que tienen para valorar si su alimentación es saludable o no. Así también, permite reflexionar sobre los actuales hábitos de los estudiantes.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden valorar cuántas veces no han comido saludablemente en el lapso de una semana?**

Las personas deberían adquirir conocimientos que les permita identificar el valor nutricional de los alimentos y analizar la inocuidad de estos para saber si son aptos para el consumo.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿cómo saben si consumen alimentos saludables y nutritivos?**

Padres y madres mejor informados pueden guiar mejor la elección y hábitos de alimentación de sus hijos.

- **Los padres de familia o tutores de los estudiantes ¿saben cómo mejorar sus conocimientos y habilidades de alimentación, para brindarles a sus hijos una alimentación saludable?**

SEGURIDAD ALIMENTARIA COMO EJE ARTICULADOR DEL SISTEMA EDUCATIVO

¿Qué son los Ejes Articuladores?

Los Ejes Articuladores son criterios que permiten realizar un abordaje relacional entre diferentes campos y áreas de conocimiento con la realidad concreta (social, cultural, económico, político y/o productivo), facilitando el desarrollo de conocimientos complementarios y recíprocos entre saberes, conocimientos, espiritualidad y práctica comunitaria (maestro – estudiante y comunidad – escuela) para contribuir al Vivir Bien en Comunidad.

Bajo el nuevo modelo educativo social comunitario y productivo, los Ejes Articuladores constituyen pilares articuladores básicos y fundamentales para el alcance de los objetivos del diseño curricular, mediante orientaciones de aplicación práctica en la relación complementaria y recíproca entre escuela y comunidad.

La implementación y cumplimiento de los Ejes Articuladores se realiza en dos niveles: a nivel ***vertical*** en cada uno de los subsistemas, niveles y etapas del sistema educativo; y a nivel ***horizontal*** en cada uno de los campos de conocimiento, áreas y disciplinas. En estos se expresa una concepción intra e interdisciplinaria, que articula armónicamente las concepciones teórico-metodológicas desde los campos de conocimientos en que se ha organizado la malla curricular.

¿Cómo surgen los Ejes Articuladores?

Alrededor del mundo existen problemas sociales que influyen, afectan e impactan de forma significativa a las sociedades. Entre estos se identifican la pobreza y la marginalidad, epidemias de salud, conflictos sociales, guerras, discriminaciones de toda índole, etc. También se presentan retos de transformación social y oportunidades productivas económicas.

Ante estas problemáticas, y de acuerdo a su inmediatez o gravedad, o el surgimiento de una oportunidad, los gobiernos identifican y priorizan acciones para abordar temáticas desde las políticas nacionales. En algunos casos estas temáticas son convertidas en acciones nacionales y en otras, ejes articuladores que pueden ser incorporados en todas las políticas que ejecuta un Estado.

¿Cómo se manejan educativamente los Ejes Articuladores?

Una forma de abordar un reto de forma preventiva o propositiva es incorporándolo al currículo de la escuela, lo que garantiza que una comunidad educativa sea expuesta a información sobre la temática y en algunos casos, sea invitada a buscar formas de sobrellevar o resolver el reto.

Cuando una temática se incorpora de manera directa como un campo de conocimiento y de enseñanza, se incorpora al mismo nivel que otros campos como son la matemática, biología, ciencias sociales, etc. Otra opción es incorporar la temática como Eje Articulador. En este caso, toda la estructura organizativa y curricular de la escuela aborda la temática, no como materia o campo de conocimiento particular, sino más bien, desde ***todos*** los campos de conocimiento.

¿Qué implicaciones tiene este manejo educativo de los Ejes Articuladores para la Seguridad Alimentaria?

En lo relacionado a hábitos de alimentación, se considera que el reto principal no radica en la cantidad de información que tienen las personas, sino en los hábitos de consumo que hoy en día tienen gran parte de las personas. Por ello, es fundamental transformar actitudes y prácticas respecto a la alimentación entre los estudiantes, sus familias y los docentes. Esto con miras a repercutir en la seguridad alimentaria de las personas.

Nos preguntamos: ¿Los niños saben que comer sano es importante? ¿Saben por qué no es bueno consumir carbohidratos en exceso? ¿Saben qué sucede cuando uno consume azúcar, grasas y harinas en grandes cantidades? Es muy probable que un buen porcentaje de personas respondería en afirmativo a todas estas preguntas.

Si una mayoría de personas sabe que comer sano, va-

riado y nutritivo es importante, ¿dónde radica el problema de la mala alimentación? Y si las personas saben qué alimentos son sanos, ¿por qué transversalizar o articular esta temática con la escuela y el currículo?

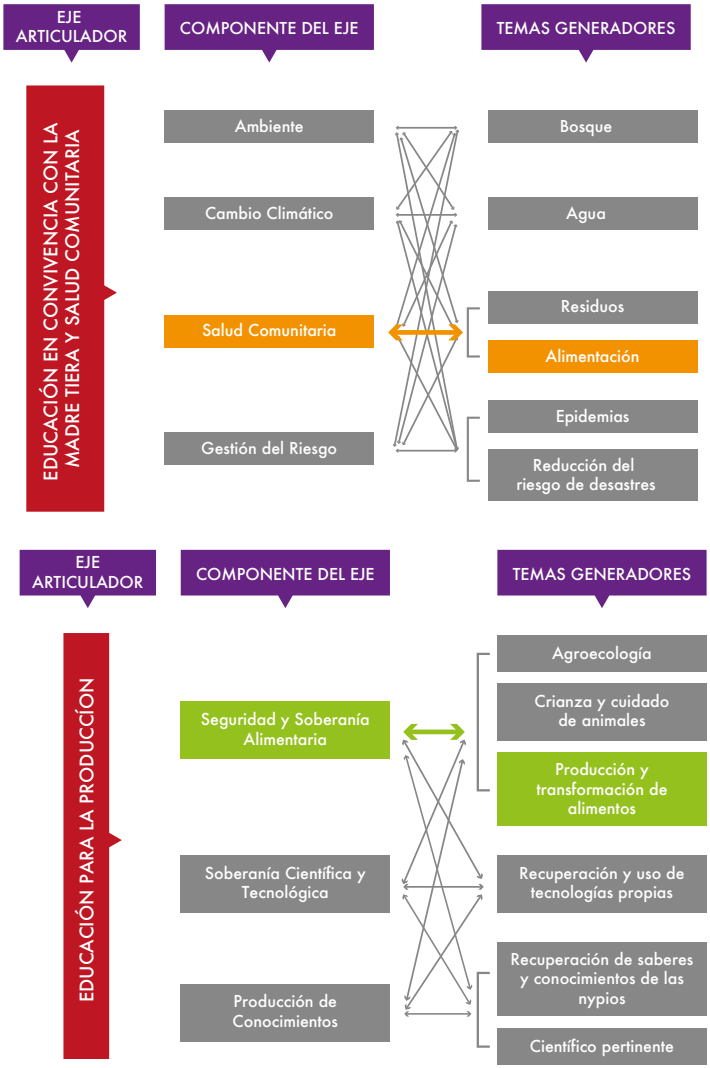
El reto es pasar de la tradicional socialización de información a la capacidad de generar cambios de actitud y prácticas de alimentación. Por ello, el enfoque educativo y didáctico que verdaderamente logre incorporar la seguridad alimentaria y la alimentación como Eje Articulador al currículo. Estos temas deberán a su vez, complementar los demás Ejes incluyendo la interculturalidad y bilingüismo, la producción, etc.

¿Qué Ejes Articuladores incorporan la Seguridad Alimentaria?

La actual política educativa define que existen cuatro Ejes Articuladores y que estos deben ser incorporados a lo largo del currículo: Educación Intracultural, Intercultural y Plurilingüe; Educación en Valores Sociocomunitarios; Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; y Educación para la Producción.

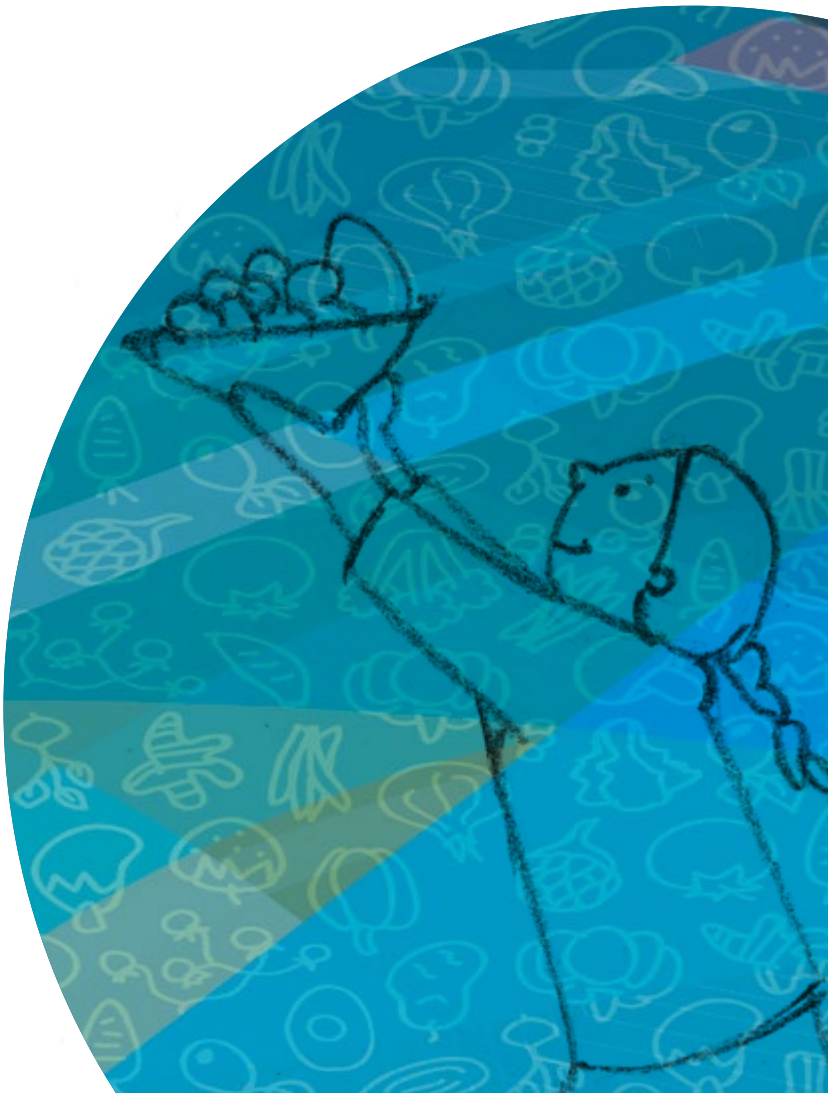
Los Ejes Articuladores que incorporan más específicamente la Seguridad Alimentaria son: Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; y Educación para la Producción (ver cuadro a continuación):

Ejes articuladores para la concreción curricular *



***Fuente:** Ministerio de Educación (2016). *Educación Inicial en Familia Comunitaria: Los Ejes Articuladores en la Concreción Curricular*. Unidad de Formación No. 11, Cuadernos de Formación Complementaria. Bolivia. http://www.minedu.gob.bo/micrositios/biblioteca/disco-2/formacion_complementaria/2017/PROFOCOM_1/SERUF-11-Educacion-Inicial.pdf

DIMENSIONES DE LA UNIDAD TEMÁTICA



En esta guía, la temática "Alimentación vs. Nutrición" busca impulsar una auto reflexión en torno a la diferencia entre hábitos alimentarios y generar mayor consciencia sobre el impacto de los alimentos consumidos sobre la salud y el bienestar de las personas. Así también, busca recordar que es importante darles un uso adecuado a los alimentos y adoptar hábitos saludables para optimizar el desarrollo físico, emocional y psicológico.

La alimentación es un acto básico y necesario para sostener la vida a tiempo de constituirse en un derecho humano fundamental. Por ello, es importante valorar los impactos de nuestros hábitos alimentarios e identificar maneras para mejorar e incrementar la ingesta de alimentos saludables que aporten los nutrientes necesarios al cuerpo para su desarrollo integral. Estas temáticas pueden vincularse a las actividades escolares para lograr que la comunidad educativa aprenda a elegir determinados alimentos con el fin de cuidar de su salud y la de su familia.

La alimentación no solo se constituye en un contenido curricular que debe ser enseñado en el aula. También tiene una **dimensión social** muy importante. Por ejemplo:

Los hábitos de consumo traen consigo legados culturales y ancestrales; así también forman parte de la identidad de las personas y de las comunidades de las que forman parte. En la actualidad, factores como la

globalización y la urbanización han impactado la cultura alimentaria alrededor del mundo. Así también, las fuerzas del mercado y las campañas de publicidad van influyendo sobre las personas y sus decisiones alimentarias hacia un mayor consumo de productos procesados y poco saludables con grandes repercusiones sobre la salud y el bienestar.

> En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué acciones se realizan en tu barrio, casa y colegio para cuidar la alimentación de los y las estudiantes? ¿Cómo se diferencia tu alimentación de la de tus ancestros? ¿Cómo influye la propaganda y la publicidad sobre tus decisiones alimentarias? ¿Tu alimentación es saludable y nutritiva? ¿Qué implica la pérdida de alimentos ancestrales en tu entorno cotidiano?

Los alimentos, la alimentación y los cambios en los hábitos de las personas tienen un impacto sobre las personas, los sistemas de vida y la sostenibilidad del planeta. En este sentido, la temática también revela una **dimensión económica** que puede ser abordada en el aula.

La industria alimentaria es una de las más grandes del mundo y poco a poco está pasando a ser controlada por una menor cantidad de empresas. A tiempo de cambiar la forma de producir alimentos, esto va repercutiendo de manera negativa sobre la agricultura familiar y, por

lo tanto, sobre un sistema de vida ancestral. A su vez, conlleva impactos ambientales insostenibles que están generando grandes desafíos para el planeta.

> En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Existe una diferencia de precio entre alimentos frescos y transformados? ¿Por qué? ¿El precio de los alimentos frescos refleja el valor del trabajo que demanda la actividad agropecuaria? ¿El costo de los alimentos industriales y chatarra reflejan el costo de los daños ambientales generados por sus industrias? ¿Por qué? ¿Qué costos económicos personales, familiares y sociales trae consigo alimentarse de una manera poco saludable?

Sin duda, existe una relación indivisible entre los alimentos y la Madre Tierra. Por ello, también es posible abordar la alimentación y la nutrición desde una **dimensión vinculada a la cosmovisión.**

La cosmovisión andina-amazónica se basa en conceptos y principios que establecen la importancia del equilibrio entre el ser humano y los demás seres y recursos que son parte integral de la vida en el planeta. Actualmente, el funcionamiento de los sistemas alimentarios y las nuevas formas de producir y consumir alimentos están generando desigualdad y desequilibrios sociales, económicos y ambientales.

> En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Cómo se diferencian las formas de producir y consumir alimentos de nuestros ancestros con los nuestros? ¿Qué papel juegan los alimentos en nuestras fiestas? ¿Los alimentos son símbolos? ¿Por qué? ¿De qué? ¿Los alimentos industriales conllevan alguna simbología cultural? ¿Qué impacto tiene sobre nuestras culturas locales la estandarización de la dieta a nivel mundial?

Generando mayor sensibilización en torno a la alimentación y la nutrición se puede articular la Seguridad Alimentaria y su abordaje puede servir como un mecanismo para brindar información sobre aspectos sociales, culturales, políticos, económicos y de cosmovisión, entre muchos otros.

Esta forma de concebir la temática también permite cumplir con metas de aprendizaje de la actual Ley de Educación, incluyendo la promoción del Saber, Ser, Hacer y Decidir. Esto va generando conocimientos oportunos entre la comunidad educativa para mejorar el estado nutricional de las personas en sus diferentes ciclos de vida.

ORIENTACIONES CURRICULARES

Para ayudarte en la gestión curricular y didáctica de esta guía, te sugerimos los siguientes pasos:

1. Comprender a cabalidad la dimensión (alcance) o implicaciones del contenido: ¿de qué se trata o qué implicaciones supone aprender de este tema? Para el logro de esta consideración se procedió a revisar el currículo base oficial e identificar qué establecía el mismo sobre el tema. El contenido que expresa el currículo puede observarse en el primer recuadro.

2. Una vez identificado y comprendido el contenido, de acuerdo a lo establecido por el currículo, se procedió a organizarlo y secuenciarlo. Esta información también se encuentra en el primer recuadro, para una mejor comprensión pedagógica.

3. En el segundo recuadro se muestran las áreas de saberes y conocimientos, tal como están referidos y presentados en el currículo para este grado de escolaridad.

4. Se identificaron contenidos referidos a la temática que pueden complementar o ampliar la temática de la presente guía didáctica. Esta referenciación curricular fue identificada en el PPE 2021. Esta información se presenta en el tercer recuadro.

UNIDAD TEMÁTICA

- La materia como fundamento de vida
- Alimentos y nutrientes que requieren los seres vivos
- Nutrientes y su clasificación
- Problemática alimentaria nutricional en Bolivia
- El teatro
- Análisis sobre el lenguaje, léxico y significados
- Demonstrative pronouns and possessive adjectives
- Infancia con disfrute de salud, educación y protección
- Los números racionales "Q"
- Proceso técnico del dibujo
- Salud comunitaria, alimentación e hidratación
- Teorías de psicología evolutiva

ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS

- Ciencias Naturales: Biología – Geografía
- Comunicación y Lenguajes
- Comunicación y Lenguajes: lengua extranjera
- Ciencias Sociales
- Matemática
- Artes Plásticas y Visuales
- Educación Física y Deportes
- Cosmovisiones, Filosofía y Psicología

REFERENCIACIÓN CURRICULAR EN EL PTE 2021	
CONTENIDO TEMÁTICO	**PAG**
La materia como fundamento de vida	132
Alimentos y nutrientes que requieren los seres vivos	132
Nutrientes y su clasificación	132
Problemática alimentaria nutricional en Bolivia	132
El teatro	29
Análisis sobre el lenguaje, léxico y significados	29
Demonstrative pronouns and possessive adjectives	47
Infancia con disfrute de salud, educación y protección	65
Los números racionales "Q"	210
Proceso técnico del dibujo	87
Salud comunitaria, alimentación e hidratación	107
Teorías de la psicología evolutiva	174

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

A la hora de poner en práctica esta unidad temática, te sugerimos también tomar en cuenta las siguientes recomendaciones u orientaciones para su aplicación:

1. El tiempo definido para las actividades es un tiempo estimado ya que la enseñanza no depende del tiempo sino del nivel de respuesta y aprendizaje de los estudiantes.

2. Toda actividad o situación didáctica implica la consideración de al menos tres elementos: comprensión de la consigna de trabajo tanto por el docente como por los niños; el requerimiento de un material o recurso didáctico que debe ser organizado o elaborado previamente a su aplicación; y por último, una intervención docente o acompañamiento pedagógico, es decir un apoyo que debe brindar el/la docente para que las y los estudiantes logren un aprendizaje satisfactorio.

3. Las actividades y materiales educativos priorizan, sobre todo, la reflexión e invitación a un cambio de actitud respecto a los alimentos y la alimentación como foco principal de la acción didáctica. También están orientadas a la transformación de prácticas negativas por otras más positivas. Finalmente proveen la comprensión de algunos conceptos básicos que se encuentran al final de esta guía en un glosario.

4. Todo el material incluido en esta guía puede ser adecuado y/o ampliado. El/la docente puede elaborar material didáctico complementario. El material de este paquete didáctico se constituye en un material básico sobre el cual se pueden generar otras propuestas educativas.

¡Buena suerte!

PLAN DE CLASE

Introducción

Los planes de clase están estructurados en armonía con el Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo. Bajo el enfoque de Seguridad Alimentaria y mediante el aporte de varios docentes en ejercicio y formación, se presentan planificaciones con mayor concreción curricular en cada uno de los momentos metodológicos, así como los criterios de evaluación, que se encuentran al final de cada unidad temática.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 1

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
La materia como fundamento de vida	Ciencias Naturales: Biología - Geografía

OBJETIVO HOLÍSTICO

Fortalecemos la conciencia crítica de los estudiantes en torno a una alimentación sana que mejore las condiciones de salud a través del estudio de la materia, sus propiedades, clasificación, estructura, estados y formas de energía desarrolladas, recurriendo a esquemas y procedimientos enfocados en diversas actividades productivas, para contribuir al fortalecimiento productivo de la región o localidad.

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: Analicemos nuestro entorno

¿QUÉ?	Reconocimiento de los fenómenos físicos de nuestro territorio
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente conforma grupos de 3 a 4 estudiantes y realiza la entrega de la hoja de trabajo **(Anexo 1)** a cada grupo. Los y las estudiantes deberán realizar una recolección de información sobre diversos productos alimenticios y llenar la tabla correspondiente. Posteriormente, el/la docente invita a una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas: • *¿Qué productos se pudren con mayor rapidez?* • *¿Qué estados de la materia podemos reconocer en los productos que investigamos?* • *¿Cómo se pueden cuidar esos productos para evitar que se pudran rápidamente?* • *¿Cómo conservamos alimentos en casa?* • *¿Qué alimentos conocemos que provienen de materia prima?*
¿CON QUÉ?	• Una copia de *Los alimentos también son materia* **(Anexo 1)** para cada grupo
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA
ACTIVIDAD 2: ¿Qué es la materia?

¿QUÉ?	Conceptualizamos la materia y sus transformaciones
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente inicia la jornada presentando la definición del término "materia". Posteriormente, complementa su caracterización con el video: "La materia y sus propiedades", disponible en: https://youtu.be/swcjamDFsn0 Dando continuidad, el/la docente realiza la presentación de los estados, propiedades y transformaciones de la materia, energía y tipos de energía. Para esto, puede emplearse un apoyo conceptual a partir del documento "Laboratorio: propiedades de la materia", disponible en: https://es.slideshare.net/NANITAQUIM/laboratorio-propiedades-de-la-materia A modo de evaluar la comprensión de los y las estudiantes, el/la docente les invita a exponer, en sus propias palabras, un concepto que les haya llamado la atención en el transcurso de la jornada. Para la evaluación objetiva, el/la docente realiza la entrega de la hoja de trabajo **(Anexo 2)** a cada estudiante para su respectivo llenado.
¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video • Documento impreso de *"Laboratorio: propiedades de la materia"* para el apoyo docente • Una copia de *Evaluación objetiva* **(Anexo 2)** para cada estudiante
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	3 a 4 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN
ACTIVIDAD 3: ¿Cómo se utiliza la energía en nuestro país?

¿QUÉ?	Apreciamos el esfuerzo boliviano
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente solicita a los estudiantes investigar sobre distintas maneras de producción o transformación de energía (solar, eólica, cinética, química, sonora, nuclear, térmica, fósil, hidroeléctrica y otras). Para ello, los y las estudiantes deberán recabar información sobre: • Nombre de la empresa • Tipo de energía que genera • Productos o servicios que genera o presta la empresa • Departamentos o territorios del país en los que se encuentra esta empresa realizando su actividad • ¿Cómo se relaciona la empresa con la producción de alimentos? Realizadas las investigaciones, el/la docente da lugar a una reflexión sobre cómo el cuerpo humano transforma los alimentos en energía. Para ello, se puede recurrir al video "¿Cómo convierten las células los alimentos en energía?", disponible en: https://youtu.be/s4NsViPXmX0 Para concluir la jornada, se invita a una reflexión grupal acerca de las similitudes entre la producción de energía que realizan las empresas y el funcionamiento del cuerpo humano.
¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN
ACTIVIDAD 4: ¡Hagamos una síntesis!

¿QUÉ?	Revisión de los conceptos generales de la materia como fundamento de vida
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Para profundizar sobre los temas principales abordados en los anteriores momentos metodológicos, el/la docente elabora una lista de los contenidos estudiados, incluyendo: • La materia y sus características • Estados de la materia • La impenetrabilidad de la materia • La dilatación de la materia • La porosidad de la materia • Propiedades extensivas de la materia • Propiedades intensivas de la materia • Partículas, moléculas y átomos • La energía en los seres vivos • La energía en la vida cotidiana Después de presentar un breve resumen sobre cada temática, el/la docente organiza a los estudiantes en parejas para que elaboren un organizador gráfico sobre uno de los temas. El trabajo se puede realizar en hojas tamaño carta o cartulinas. Una vez presentados, se elabora un dossier para presentarla en la feria pedagógica.
¿CON QUÉ?	• Hojas tamaño carta o cartulinas • Marcadores, lápices de color u otros para la elaboración de los organizadores gráficos • Cuaderno o texto de avance
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 a 2 horas pedagógicas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES		
SER-DECIDIR	**SABER**	**HACER**
• Asunción responsable y puntual de las actividades asignadas. • Reflexión sobre la transformación de los productos alimenticios del contexto. • Valoración de los esfuerzos comunitarios respecto al manejo o producción de las distintas energías en el territorio boliviano. • Manifestación de una actitud de consumo de alimentos sanos para una buena producción de energía.	• Conceptualización y definición de la materia y sus propiedades utilizando palabras propias. • Clasificación y ejemplificación de los estados de la materia. • Descripción de la energía y su poder de transformación de la materia.	• Investigación sobre productos alimentarios y su transformación. • Defensa oral de un concepto sobre materia o energía que sea de selección estudiantil. • Elaboración de un organizador visual sobre el tema estudiado.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 2

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Alimentos y nutrientes que requieren los seres vivos	Ciencias Naturales: Biología - Geografía

OBJETIVO HOLÍSTICO

Analizamos los efectos de una alimentación saludable y la nutrición a partir del consumo de productos que nos ofrece la Madre Tierra, asumiendo una postura crítica respecto a la situación nutricional en la región, a través de la investigación en torno a alimentos y nutrientes que requieren los seres vivos para garantizar la salud personal y comunitaria.

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Cómo se alimenta mi comunidad?

¿QUÉ?	Análisis de la alimentación comunitaria
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente organiza a los y las estudiantes en grupos de hasta cuatro personas. Cada grupo deberá realizar una entrevista a sus familiares o vecinos, atendiendo las siguientes preguntas: • *¿Por qué o para qué es necesario practicar una buena alimentación?* • *¿Cómo sabemos si un producto es nutritivo o chatarra?* • *¿Quiénes son los responsables de que lleguen los alimentos al barrio?* • *¿Los mercados ofrecen suficientes alimentos saludables? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?* • *¿Considera que la comunidad practica una alimentación saludable o poco saludable? ¿Por qué?* • *¿Cuáles son las diferencias entre alimentación y nutrición? ¿Son lo mismo?* • *¿Cómo obtuviste alimentos durante la cuarentena rígida a causa de la Covid-19?* Cada grupo prepara una presentación corta de su investigación y la comparte en clase. Para complementar la introducción al tema, se puede observar el video "¿Quién alimenta a Bolivia?", disponible en https://youtu.be/TIcICGAZCbM. Posteriormente, el/la docente invita a los y las estudiantes a elaborar un listado de los alimentos más comunes en sus hogares e identificar de dónde provienen estos: de la industria alimentaria o de la agricultura familiar.

¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video • Hojas de respuestas recogidas mediante su investigación y un resumen de la presentación realizada en clase
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA
ACTIVIDAD 2: ¿Alimentación vs. nutrición?

¿QUÉ?	Caracterización de la alimentación y nutrición
	Mediante el manejo de un diccionario, se realiza la conceptualización de los términos: alimentación, nutrición, comida, apetito, gula, saludable, alimentario, alimenticio, energético y otros, según el criterio de el/la docente. Después de la conceptualización y refuerzo con el texto de preferencia, el/la docente puede complementar la información a compartir con los y las estudiantes haciendo uso del documento "Recomendaciones en alimentación y nutrición", principalmente lo referido en las páginas 17-22. El texto está disponible en: http://www.aeal.es/nueva_web/wp-content/uploads/2015/07/aeal_explica_alimentacion_nutricion.pdf
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	A modo de profundizar en la materia, el/la docente asigna una investigación corta para el cual se puede realizar una visita a la biblioteca municipal o utilizar recursos digitales. Las pautas de la investigación se encuentran detallados en la hoja de trabajo **(Anexo 3)**. La asignatura se puede realizar de manera individual o en grupos, según el criterio de el/la docente. El/la docente invita a dos estudiantes o grupos a realizar un breve resumen de la investigación realizada, compartiendo sus respuestas con la clase. Complementariamente, se puede presentar el video "¿Es lo mismo alimentación que nutrición?", disponible en: https://youtu.be/8T6gs4A5a2Q Para una mayor valoración del tema, el/la docente divide al curso en tres grupos. Cada uno elige uno de los

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	siguientes temas para realizar una breve investigación informativa: (i) pirámide nutricional, (ii) arcoíris de la alimentación, (iii) composición de un plato saludable. Cada grupo expone sus resultados en una presentación de no más de 5 minutos. Finalmente, y para concluir la jornada, el/la docente invita a una reflexión grupal en torno a las similitudes y diferencias entre los tres temas.
¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video • Impresión de las páginas 17-22 del texto "Recomendaciones en alimentación y nutrición" • Una copia de *¡Nutrición y alimentación no es lo mismo!* **(Anexo 3)** para cada estudiante o grupo
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	3 a 4 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: ¿Cómo sabemos si nos alimentamos bien?

¿QUÉ?	Reflexionamos sobre la pirámide y el arcoíris de la alimentación
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Anterior a la jornada educativa, el/la docente solicita que cada estudiante traiga una fruta fresca a la clase. El día de la actividad, el/la docente elige a 3 estudiantes para que presenten, nuevamente, una definición corta de la pirámide nutricional, el arcoíris de la alimentación y la composición de un plato saludable. Paralelamente, se elige a 3 estudiantes que anoten los conceptos clave de cada término en la pizarra o sobre un papelógrafo para que estas anotaciones queden de reforzamiento visual a lo largo de la jornada. Posteriormente, los y las estudiantes elaboran respuestas a las siguientes preguntas en sus cuadernos: • *¿Qué elementos comunes tienen la pirámide nutricional, el arcoíris de la alimentación y la composición de un plato saludable?* • *¿Qué elementos son distintos entre la pirámide nutricional, el arcoíris de la alimentación y la composición de un plato saludable?*

	• *¿Es necesario comer de manera saludable todos los días? ¿Por qué?* • *¿Cómo podemos mejorar nuestra alimentación en el día a día?*
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente invita a una reflexión grupal sobre la importancia de practicar una alimentación saludable haciendo énfasis en identificar las consecuencias a corto y largo plazo de una alimentación poco saludable. Para finalizar la jornada, todos forman un círculo y se van pasando las frutas que trajeron a clase. Cuando el/la docente anuncia "¡ALTO!" todos se detienen y cada persona se queda con la fruta que está sosteniendo. Estos se pueden consumir en el aula o se pueden guardar para ser consumidos en el recreo.
¿CON QUÉ?	• Una fruta fresca por estudiante • Cuadernos de los estudiantes • Papelógrafos o pizarra
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 a 2 horas pedagógicas

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: Promoviendo la alimentación saludable para una nutrición adecuada

¿QUÉ?	Creación de recursos audiovisuales a favor del consumo de alimentos saludables
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente divide a los estudiantes en grupos de hasta 5 personas. Cada grupo deberá elaborar un video de no más de 3 minutos sobre uno de los siguientes temas ya sea por designación, sorteo o elección: • Elaboración de un plato saludable (desayuno, merienda o almuerzo) • Preparación de un jugo saludable (frutas, verduras o mixto) • Recomendaciones para practicar una buena alimentación • Consejos de nutrición para adolescentes • Alimentos en riesgo de extinción

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Los videos deberán ser presentados en plenaria. Complementariamente, pueden ser subidas a las redes de la Unidad Educativa para su difusión con la comunidad.
¿CON QUÉ?	• Cámara de celular
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES		
SER-DECIDIR	**SABER**	**HACER**
• Manifestación de trabajo colaborativo y propositivo. • Valoración de las propuestas institucionales sobre la alimentación saludable. • Proposición de consejos nutricionales para sus compañeros de clase y otros adolescentes.	• Diferenciación conceptual entre nutrición y alimentación. • Caracterización de la pirámide nutricional, el arcoíris de la alimentación y la composición de un plato saludable. • Conocimiento de la elaboración de platos saludables y/o alimentos en riesgo de extinción.	• Aplicación de entrevistas sobre alimentación en la comunidad. • Elaboración de videos sobre temas vinculados a la alimentación. • Recopilación de información sobre gráficas de la alimentación.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 3

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Nutrientes y su clasificación	Ciencias Naturales: Biología - Geografía

OBJETIVO HOLÍSTICO

Valoramos la vida y los principios de la libertad, profundizando conocimientos sobre problemas alimentarios y realizando un análisis textual del arcoíris de la alimentación para recuperar la conciencia social en torno a la salud integral.

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA
ACTIVIDAD 1: ¿Qué consumimos a diario?

¿QUÉ?	Reconocimiento de alimentos disponibles en nuestra región
	El/la docente inicia la jornada realizando las siguientes preguntas en plenaria, invitando una participación espontánea: • *¿Qué alimentos consumen en el desayuno?* • *¿Cuántas veces consumen verduras en el día o en la semana?* • *¿Qué alimentos consumo para la cena?* • *¿Cuáles son sus platos favoritos? ¿Por qué?* • *¿Cuáles son los platos por los que tienen menos preferencia?* • *¿Qué recetas saben preparar o cocinar? ¿Qué ingredientes requieren? ¿De dónde provienen estos ingredientes?*
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Dando continuidad, el/la docente organiza a los estudiantes en grupos de hasta 4 personas y hace la entrega de cartulinas para la conducción de la actividad. Cada grupo deberá ilustrar 5 alimentos saludables y 5 productos chatarra que consumen a menudo. Cada ilustración deberá venir acompañado de un texto informativo acerca de los beneficios o riesgos que trae consigo consumir en abundancia cada alimento/producto. Para cerrar la jornada, el/la docente invita a una reflexión grupal acerca de la frecuencia con la se consumen alimentos saludables en comparación con productos chatarra, además de las diferentes maneras para mejorar la alimentación personal y del hogar. Las cartulinas pueden ser compartidas en espacios públicos de la Unidad Educativa a modo de impulsar una campaña escolar en torno a la alimentación.

¿CON QUÉ?	• Cartulinas para la elaboración de las ilustraciones • Lápices de color o marcadores
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA
ACTIVIDAD 2: ¿Qué es el arcoíris de la alimentación?

¿QUÉ?	Caracterización del arcoíris de la alimentación
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente realiza la conceptualización de los nutrientes que requiere el organismo humano, haciendo énfasis en brindar información en torno a las características de las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas y los minerales. Posteriormente, el/la docente realiza la entrega de una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 4)** a cada estudiante. Haciendo uso de recursos impresos o digitales, cada estudiante deberá responder las preguntas correspondientes. Las respuestas pueden ser socializadas al finalizar la actividad o entregadas directamente a el/la docente para su revisión. Se recomienda que el/la docente realiza una explicación del arcoíris de la alimentación, para lo cual se sugiere tomar en consideración el texto elaborado por la Caja de Salud de la Banca Privada "Alimentación saludable durante la pandemia Covid-19", disponible en: https://portal.csbp.com.bo/web/content/1572 particularmente las páginas 2-13. Asimismo, se recomienda utilizar la presentación "Bases técnicas de las guías alimentarias para la población boliviana" disponible en: https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p342_bt_dgps_uan_BASES_TECNICAS_DE_LAS_GUIAS.pdf
¿CON QUÉ?	• Una copia de *Los nutrientes que contienen los alimentos* **(Anexo 4)** para cada estudiante • Impresión de los documentos de la CSBP o del Ministerio de Salud sobre el arcoíris de la alimentación
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	4 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN
ACTIVIDAD 3: Alimentación en tiempos de pandemia

¿QUÉ?	Valoración de una alimentación saludable durante la COVID-19
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Para iniciar la jornada, el/la docente presenta el video "7 consejos de alimentación saludable para enfrentar la crisis del COVID19", disponible en: https://youtu.be/QW-ciCvcOwS8 Posteriormente, invita a los y las estudiantes a una reflexión grupal y autovaloración alimentaria mediante una participación espontánea en torno a las siguientes preguntas: • *¿Qué productos fueron difíciles de hallar durante la cuarentena?* • *¿Qué productos subieron de precio en la pandemia? ¿Por qué?* • *¿Qué productos alimenticios son más apreciadas en mi familia?* • *¿Cambió nuestra alimentación durante la pandemia de la COVID-19? ¿Por qué? ¿Cómo?* • *¿Practicamos alguno de los 7 consejos observados en el video? ¿Cuál(es)?* • *¿Qué consejo(s) podríamos añadir a la lista? ¿Qué beneficios trae consigo esta recomendación?* Se sugiere ir realizando una anotación de las respuestas en la pizarra a modo de encontrar similitudes entre las vivencias de los y las estudiantes. Las similitudes y diferencias también podrán ser tema de análisis, conversación y discusión. Para cerrar la jornada, se invita a una reflexión en torno al reportaje "Alimentos, el riesgo oculto frente a la Covid-19", disponible en: https://youtu.be/DK2725wxPlw
¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video • Pizarra • Marcadores o tiza de pizarra
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: Exploremos sugerencias sobre la alimentación saludable

¿QUÉ?	Promoción de una alimentación saludable
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente invita a los y las estudiantes a conformar grupos de hasta 4 personas. Cada grupo deberá elegir una temática para la posterior elaboración de un tríptico, díptico o cartel informativo en torno a propuestas de alimentación saludable. Las temáticas incluyen: • El arcoíris de la alimentación • La pirámide de la alimentación • Octágonos nutricionales • Antioxidantes: qué son y cuáles son sus beneficios • Carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales: qué son y cuáles son sus beneficios • El plato saludable: distribución alimentaria Una vez elaborados, se sugiere fotocopiar los dípticos y trípticos para su difusión en la Unidad Educativa, así como colgar los carteles informativos en espacios concurridos del establecimiento. El material también puede ser compartido en la feria pedagógica.
¿CON QUÉ?	• Papeles de color • Lápices de color y marcadores • Láminas educativas de alimentos • Tijera y pegamento • Otros materiales para la elaboración del material informativo
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES		
SER-DECIDIR	**SABER**	**HACER**
• Demostración de sensibilidad y respeto sobre la salud y el bienestar del cuerpo humano. • Reflexión sobre la alimentación y cuidado de la salud en tiempos de pandemia. • Asunción de responsabilidad y puntualidad en las actividades asignadas. • Expresión de creatividad individual y grupal. • Promoción y diálogo entre pares sobre la alimentación saludable.	• Identificación de la función de los alimentos en el organismo. • Conceptualización de los nutrientes que requieren los organismos vivos. • Clasificación de nutrientes y utilidad de cada uno de ellos en la vida. • Precisión de la utilidad y composición del arcoíris de la alimentación.	• Elaboración de material informativo sobre productos chatarra que se promocionan en medios escritos. • Investigación sobre tipos de nutrientes. • Reflexión escrita sobre los riesgos de una mala alimentación en tiempos de la COVID-19. • Elaboración material informativo dirigido a sensibilizar a pares en torno a propuestas de alimentación saludable.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 4

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Problemática alimentaria nutricional en Bolivia	Ciencias Naturales: Biología - Geografía

OBJETIVO HOLÍSTICO

Asumimos el valor de la vida y de la responsabilidad, mediante el estudio y análisis de los problemas actuales de la alimentación en nuestra vida cotidiana, realizando un análisis textual sobre la prevención de trastornos en la conducta alimentaria en nuestro entorno cultural para la promoción de una alimentación consciente y saludable para Vivir Bien.

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Conocemos lo que consumimos?

¿QUÉ?

Acercamiento pragmático a hábitos de alimentación en la comunidad

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Un día antes de la actividad, el/la docente solicita a los y las estudiantes obtener y traer la siguiente información en torno a tres alimentos sanos y tres alimentos no saludables:

- Precio
- Fecha aproximada de vencimiento
- Lugar de producción o elaboración
- Beneficios o riesgos que presenta para la salud

Llegada la jornada, los y las estudiantes deberán elaborar fichas para cada producto investigado. Cada ficha deberá estar acompañada de una ilustración del alimento, así como los datos recogidos. Una vez elaborados, los y las estudiantes intercambian fichas y se organizan en parejas para dialogar acerca de los beneficios o riesgos que trae consigo consumir estos productos. Cada pareja comparte sus conclusiones en plenaria.

Para finalizar la jornada, el/la docente presenta el video "Informe especial: Obesidad y sobrepeso en niños y adolescentes en Bolivia", disponible en: https://youtu.be/T7rnYLI4KK4. Posteriormente, los y las estudiantes forman un círculo para discutir los efectos de una mala alimentación, haciendo énfasis en los impactos generados sobre niños y adolescentes en el país.

¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video • Fichas de cartulina • Marcadores de color
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 a 2 horas pedagógicas

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA
ACTIVIDAD 2: Los impactos de una mala alimentación

¿QUÉ?	Estudio de los componentes y problemas nutricionales en Bolivia
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Para introducir la temática, el/la docente presenta algunos conceptos básicos en torno a trastornos en la conducta alimentaria, en especial aquellos que aquejan a los y las adolescentes alrededor del mundo. Para ello, se puede emplear alguno de los siguientes recursos: • "Bolivia con dificultades para cumplir metas en nutrición de niños y mujeres", disponible en: https://www.unicef.org/bolivia/comunicados-prensa/bolivia-con-dificultades-para-cumplir-metas-en-nutrición-de-niños-y-mujeres • "Nutrición en adolescentes", disponible en: http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/12.Nutricion%20adolescentes%20Dra.%20Nelly%20Zavaleta.pdf • "La pandemia expone a tres problemas de malnutrición; 10 consejos para alimentarse", disponible en: https://www.opinion.com.bo/articulo/cochabamba/pandemia-expone-problemas-malnutricion-10-consejos-alimentarse/20200829230537784613.html • "10 reglas para leer la etiqueta de un alimento", disponible en: https://youtu.be/DDnETndcY2A Posteriormente, el/la docente realiza una explicación en torno a cómo interpretar la información nutricional que llevan consigo productos envasados. Como tarea, se asigna el llenado de la hoja de trabajo **(Anexo 5)** que debe ser entregado a cada estudiante.

¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video • Una copia de *¿Qué dicen las etiquetas de los productos que consumimos?* **(Anexo 5)** para cada estudiante • Impresión de algunos de los artículos propuestos
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	4 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN
ACTIVIDAD 3: El valor de nuestra alimentación y nutrición

¿QUÉ?	Valoración de los productos que consumimos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	A partir de la información recolectada por los estudiantes en las hojas de trabajo del anterior momento metodológico **(Anexo 5)**, cada estudiante debe presentar su alimento, compartiendo la información sistematizada. Paralelamente, el/la docente implementa un ejercicio de evaluación en torno a una escala valorativa del 1 al 10 en la cual se asigna un 10 al más nutritivo y un 1 al menos nutritivo. Se sugiere utilizar la pizarra para construir la escala de manera conjunta, en torno a una votación participativa. Una vez elaborada la escala, se sugiere realizar un intercambio en torno a la frecuencia de consumo de esos productos y una reflexión acerca de los impactos, positivos o negativos, de estos sobre la salud. En un segundo momento, se elabora una nueva escala en torno a precios, desde el más barato hasta el más costoso. Se vuelve a realizar la valoración de cada producto, de manera participativa. Una vez que se cuenta con ambas escalas, se realiza una comparación y evaluación 'costo - beneficio' para analizar y reflexionar acerca de la accesibilidad económica de alimentos saludables y productos poco nutritivos. Para concluir el momento metodológico se procede a compartir el video "Top 7 químicos tóxicos presentes en alimentos de la canasta básica", disponible en: https://youtu.be/HtS0UeTlg34. Al concluir el video, el/la docente inicia una reflexión y contrastación con la vida de los estudiantes. Para ello, se puede emplear preguntas guía como:

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	• *¿Qué compuestos químicos tratados en el video encontramos en los productos que investigamos?* • *¿Por qué se venden productos con compuestos químicos que son perjudiciales para la salud?* • *¿Conoces alguna persona que haya padecido alguna enfermedad o malestar por consumir productos envasados?*
¿CON QUÉ?	• Hoja trabajada de *¿Qué dicen las etiquetas de los productos que consumimos?* **(Anexo 5)** de cada estudiante • Pizarra • Tiza o marcadores de pizarra • Proyector y reproductor de video
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: Promovemos la alimentación saludable

¿QUÉ?	Elaboración y difusión de material audiovisual
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Los y las estudiantes vuelven a conformar los grupos del anterior momento metodológico para proceder a elaborar un video corto, de no más de 3 minutos, en torno a uno de las siguientes temáticas: • Tutorial sobre cómo leer una etiqueta nutricional y recomendaciones prácticas para el consumidor • Descripción de 2 trastornos de la conducta alimentaria y sus impactos sobre el bienestar de las personas • Entrevista a profesores, familiares, vecinos u otras personas sobre los efectos de la pandemia en la alimentación familiar • Consejos para practicar una alimentación saludable de manera sostenida Una vez elaborados, los grupos comparten sus videos con sus pares en clase. Posteriormente, los videos pueden ser compartidos en las redes de la Unidad Educativa o proyectados durante la feria pedagógica. También pueden ser difundidos en las redes sociales de los mismos estudiantes.

¿CON QUÉ?	• Celulares con cámara de video • Proyector
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	Horas extracurriculares

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES		
SER-DECIDIR	**SABER**	**HACER**
• Reflexión sobre la obesidad y sobrepeso en niños y adolescentes en la comunidad local, regional y nacional. • Manifestación de trabajo colaborativo. • Expresión de puntualidad y responsabilidad en las tareas asignadas. • Valoración de la información nutricional que ofrecen los productos.	• Identificación de trastornos de la conducta alimentaria. • Conceptualización de problemas atinentes a la nutrición en adolescentes. • Interpretación de la información nutricional que dotan las etiquetas que acompañan los alimentos transformados o procesados.	• Recopilación de información sobre los beneficios o daños que causan los alimentos. • Transcripción de la información nutricional de alimentos que se encuentran en el hogar. • Elaboración de un video para promover la alimentación saludable.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 5

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
El teatro	Comunicación y lenguajes

OBJETIVO HOLÍSTICO

Practicamos el respeto con el/la otro/a tomando en cuenta la importancia de la comunicación oral y escrita, mediante el análisis de relatos escritos en prosa, ensayando el análisis textual en nuestra comunidad y la conversión de cuentos sobre una alimentación saludable en guiones teatrales para contribuir y fortalecer la comunicación interpersonal a tiempo de respetar y valorar la diversidad cultural.

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Alguna vez viste una obra de teatro?

¿QUÉ?	Acercamiento al teatro en la época cibernética
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Para iniciar la jornada e introducir la temática, el/la docente solicita a los estudiantes, mediante una participación espontánea, que mencionen los títulos de una obra de teatro que conocen, compartan una breve reseña sobre la misma e identifiquen qué parte de la trama les gustó más. Posteriormente, el/la docente hace la proyección de la obra "La Llorona por alumnos de secundaria", disponible en: https://youtu.be/kWzNrlYDeGc Concluido el video, el/la docente invita a los estudiantes a hablar acerca de lo que más les gustó o llamó la atención sobre la obra y a reflexionar acerca de por qué el teatro es una forma eficiente para trasmitir narrativas, mensajes e historias. También es posible reflexionar acerca de si el teatro sirve como un mecanismo para sensibilizar a las personas sobre la alimentación saludable y temáticas afines.
¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA
ACTIVIDAD 2: ¿Qué es eso del teatro?

¿QUÉ?	Profundización de la obra teatral mundial y boliviana
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente brinda una conceptualización de los aspectos fundamentales del teatro y el guion teatral. Para ello, puede utilizar los siguientes recursos de apoyo: "Educa Bolivia: Segundo de Secundaria - La Obra Teatral", disponible en: https://youtu.be/G-bA2-q0vel y/o "Historia del teatro en Bolivia", disponible en: https://youtu.be/hussE-jdSkgQ A modo de profundizar, el/la docente asigna transformar un cuento o relato sobre la alimentación a un guion de teatro, dejando la posibilidad de cambiar algunos detalles del texto narrativo. Se sugiere emplear los cuentos disponibles en: http://www.cuentoscortos.com/cuentos-de-vida-sana. La asignatura se puede realizar de manera individual o en grupos, según el criterio de el/la docente.
¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video • Impresiones de cuentos sobre alimentación saludable • Cuadernos u hojas sueltas para elaboración de guiones
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	4 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN
ACTIVIDAD 3: ¿Por qué mantener vivo el teatro?

¿QUÉ?	Valoración del teatro boliviano
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	A modo de estimular una reflexión sobre la cultura y el teatro, el/la docente plantea las siguientes preguntas a los estudiantes para una participación abierta: • *¿Es importante conservar y potenciar el teatro boliviano? ¿Por qué?* • *¿Qué contribuye el teatro a la cultura?*

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	• *¿Cómo se transmiten los valores de una cultura?* • *¿Qué valores ofrecen los "sketch" cómicos de internet?* • *¿Se puede inculcar el cuidado de la salud mediante una alimentación saludable empleando el teatro? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?* El/la docente culmina este momento metodológico con una valoración objetiva del teatro, programando una actividad extracurricular de apreciación del teatro boliviano, como por ejemplo, en torno a las obras de David Santalla y el Teatro de los Andes, disponibles en la plataforma YouTube.
¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN
ACTIVIDAD 4: ¡Todos al escenario!

¿QUÉ?	Puesta en escena de representaciones teatrales
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Retomando los guiones elaborados en el segundo momento metodológico, se da una lectura a las mismas y se procede a elegir los mejores 4 guiones mediante una votación participativa. Posteriormente, los y las estudiantes conforman grupos según la cantidad de personajes de los guiones elegidos y dan curso a la puesta en escena de los mismos. La presentación de las obras de teatro puede realizarse tanto dentro del aula como también en la feria pedagógica de la Unidad Educativa. Así también, se puede organizar una noche de teatro abierta para toda la comunidad educativa.
¿CON QUÉ?	• Guiones de teatro elaboradas en el segundo momento metodológico • Indumentaria para la puesta en escena de las obras
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	Horas extracurriculares

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES		
SER-DECIDIR	**SABER**	**HACER**
• Promoción artística de una alimentación saludable para Vivir Bien. • Expresión de trabajo colaborativo. • Valoración de la producción teatral boliviana. • Reflexión de la importancia del teatro como recurso para la difusión y conservación de valores culturales.	• Identificación de los componentes de un guion teatral. • Definición y ubicación histórica del teatro boliviano. • Transformación de cuentos a guiones teatrales.	• Elaboración de un guion teatral sobre alimentación saludable. • Representación teatral sobre el cuidado de la salud desde una buena alimentación. • Puesta en escena de teatro sobre la alimentación.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 6

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Análisis sobre el lenguaje, léxico y significados	Comunicación y lenguajes

OBJETIVO HOLÍSTICO

Desarrollamos técnicas de análisis en torno a diferentes formas de escritura mediante el reconocimiento de la coherencia, cohesión y las normas de redacción, aplicando normas de escritura para construir variedad de textos y fomentado al cuidado de la salud para contribuir a una alimentación saludable y comunitaria, mediante el uso claro y apropiado del lenguaje.

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: Revisitemos nuestras tradiciones

¿QUÉ?	Análisis de las herencias culinarias en la familia
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Previa a la jornada, el/la docente solicita que los y las estudiantes recopilen información sobre tradiciones culinarias en su familia. Se sugiere brindar las siguientes preguntas como pautas para su investigación socio-comunitaria: • *¿Cuál es la especialidad de cocina de mis abuelos?* • *¿Cuál es la especialidad culinaria de mis padres?* • *¿Qué recomendaciones alimentarias son frecuentes en mi hogar?* • *¿Qué opinan mis padres y/o abuelos de la comida chatarra que hoy se consumen en la comunidad?* • *¿Cuáles fueron los alimentos preferidos de mis padres y/o abuelos cuando tenían mi edad? ¿Son diferentes a mis preferencias?* • *¿Qué refranes o dichos son empleadas con frecuencia en mi familia? ¿Qué significan?* Llegado el día de la actividad, el/la docente solicita a los y las estudiantes socializar sus respuestas de manera espontánea. Ante las presentaciones, el/la docente también puede compartir sus propias experiencias y relatos. Todos, juntos, valoran las tradiciones alimentarias de sus hogares y de la comunidad.
¿CON QUÉ?	• Hojas de respuestas recogidas mediante entrevistas familiares
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA
ACTIVIDAD 2: Profundización de los contenidos semánticos de las palabras

¿QUÉ?	Estudio del léxico popular y formal en la comunidad
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Para iniciar la jornada, el/la docente presenta el video "Uso del diccionario", disponible en: https://youtu.be/lyij_0oFqCI y/o "Aprende a usar de verdad el diccionario", disponible en: https://youtu.be/_KluLhtWl_8 Seguidamente, el/la docente explica cómo interpretar el texto de un diccionario y luego de una breve conceptualización y caracterización del tema en cuestión, hace la entrega de la hoja de trabajo **(Anexo 6)** a cada estudiante para la realización de esta en el aula. En cuanto al léxico de las palabras, se recomienda emplear la presentación "Léxico y semántica", disponible en: https://es.slideshare.net/isaacramos/lxico-y-semntica Como prueba objetiva procesual y con ayuda del diccionario, se distribuye una hoja de trabajo **(Anexo 7)** a cada estudiante para su llenado y entrega respectiva.
¿CON QUÉ?	• Proyector • Diapositivas del tema • Una copia de *¡Usemos el diccionario!* **(Anexo 6)** para cada estudiante • Una copia de *Apliquemos lo aprendido* **(Anexo 7)** para cada estudiante
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	6 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN
ACTIVIDAD 3: ¿Para qué sirve el diccionario?

¿QUÉ?	Diálogo sobre la importancia del conocimiento léxico y semántico de las palabras
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	A modo de estimular una reflexión colectiva y analítica, el/la docente plantea las siguientes preguntas: • *¿Cómo transmitimos información en casa?* • *¿Cómo aprendimos a leer y escribir?* • *¿Cómo aprendimos las matemáticas?* • *¿Cuándo utilizamos por primera vez un diccionario? ¿Para qué sirve?* • *¿Cuál es la importancia de tener un vocabulario amplio y diverso?* • *¿Existen personas que conozcan todas las palabras del castellano?* • *¿Para qué sirve estudiar las palabras?* Las y los estudiantes forman grupos de 3 a 4 personas para responder las preguntas de manera escrita y posteriormente socializarlas, en plenaria, ante sus pares.
¿CON QUÉ?	• Cuadernos de los y las estudiantes
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 a 2 horas pedagógicas

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN
ACTIVIDAD 4: ¡Produzcamos un diccionario de aula!

¿QUÉ?	Elaboración y diseño de un diccionario
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Los y las estudiantes vuelven a formar los grupos del anterior momento metodológico. El/la docente asigna una temática a cada grupo para que investiguen los contenidos semánticos de estos (incluyendo, en lo posible, gráficos o imágenes de láminas): • Géneros literarios • Términos alimentarios • Partes de una narración • Platos típicos de la región • Trastornos de la conducta alimentaria

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Cada grupo deberá elaborar y entregar los contenidos semánticos de cada palabra en tarjetas u hojas (media hoja carta). Posteriormente, estos se ordenarán alfabéticamente y se constituirán en un diccionario de aula sobre la alimentación.
¿CON QUÉ?	• Hojas tamaño carta • Tijeras y pegamento • Lápices de colores y marcadores • Diccionario digital (en línea) • Diccionarios impresos
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES		
SER-DECIDIR	**SABER**	**HACER**
• Demostración de respeto a las opiniones de sus pares. • Manifestación de proposición en el trabajo de equipo. • Difusión de una correcta escritura. • Asunción del valor de conocer y aplicar los contenidos semánticos en la comunicación comunitaria.	• Expresión de refranes o dichos con acepciones personales. • Definición y caracterización del léxico y semántica. • Manejo e interpretación del uso del diccionario.	• Ejercitación en la identificación de los componentes léxicos. • Identificación de los contenidos semánticos de las palabras. • Elaboración de tarjetas con contenidos semánticos acordes al tópico asignado.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 7

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Demonstrative pronouns and possessive adjectives	Comunicación y lenguajes: lengua extranjera

OBJETIVO HOLÍSTICO

Fortalecemos el respeto en nuestra comunidad a través de la práctica comunicativa en lengua materna y extranjera e identificando los pronombres demostrativos y adjetivos posesivos, mediante la aplicación transversal de la alimentación saludable para contribuir al intercambio de información con pertinencia, promoviendo el cuidado de la salud y relaciones sociales armoniosas.

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Recordamos los pronombres demostrativos y adjetivos posesivos?

¿QUÉ?	Retroalimentación conceptual y aplicada de pronombres y adjetivos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente solicita a los estudiantes escribir una lista de al menos 10 alimentos saludables en español e inglés. Posteriormente, elige a 3 estudiantes para que compartan su listado y expliquen los beneficios nutricionales de estos. Continuando, el/la docente instruye que los y las estudiantes escriban oraciones gramaticales en español empleando los pronombres demostrativos y adjetivos posesivos de los alimentos que han listado. Para cerrar la jornada, se realiza una breve explicación y conceptualización de las categorías gramaticales. Aplicando la reseña, los estudiantes escriben 3 oraciones nuevas, notando si existió algún cambio en su redacción a partir de lo aprendido.
¿CON QUÉ?	• Pizarra • Tiza o marcador • Cuadernos de los y las estudiantes
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA
ACTIVIDAD 2: Pronombres y adjetivos

¿QUÉ?	Revisión conceptual de pronombres demostrativos y adjetivos posesivos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente puntualiza, define y conceptualiza cómo se utilizan los pronombres demostrativos y adjetivos posesivos en inglés. Como recursos de apoyo se puede recurrir a "Demonstrative pronouns", disponible en: https://es.slideshare.net/albean/demonstrative-pronouns-5571033, "Adjetivos y pronombres demostrativos en inglés", disponible en: https://youtu.be/E0H0X5ewvSA y "Adjetivos posesivos en inglés", disponible en: https://youtu.be/ehB9HGxJc1c
¿CON QUÉ?	• Reproductor de video • Proyector
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN
ACTIVIDAD 3: Valoramos la comunicación y promoción de una alimentación saludable

¿QUÉ?	Reflexión sobre el cuidado de la salud
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	De manera espontánea, el/la docente invita a los estudiantes a compartir remedios caseros que utilizan en casa para tratar algunas enfermedades menores. Se recomienda hacer énfasis en los remedios empleados en el marco de la pandemia de la COVID-19. Posteriormente, el/la docente presenta el video "Medicina tradicional contra la Covid-19" disponible en: https://fb.watch/5FiMyZJdkj/ Para finalizar, se organiza un debate sobre la información presentada en el video.
¿CON QUÉ?	• Reproductor de video • Proyector
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN
ACTIVIDAD 4: Aplicando lo aprendido

¿QUÉ?	Aplicación conceptual de pronombres demostrativos y adjetivos posesivos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Los y las estudiantes forman parejas de trabajo para elaborar tarjetas informativas, en inglés, en torno a los remedios caseros y los alimentos saludables que consumieron durante la pandemia. A un lado de la tarjeta se deberá realizar una ilustración del remedio o alimento y su nombre (ej: ginger); en la otra cara del papel, se deberá escribir y detallar la forma de preparar el remedio y sus beneficios o los datos nutricionales del alimento (ej: *This root is a great source of Vitamin C and is used to cure the flu).* Cada pareja deberá elaborar al menos tres tarjetas. Estas pueden ir a formar parte de un dossier para la feria pedagógica; también se pueden emplear como juego de memoria a modo de reforzar la absorción conceptual de la información que contienen.
¿CON QUÉ?	• Cartulinas de colores claros • Láminas de productos alimenticios saludables • Tijeras y pegamento • Lápices de colores y marcadores • Diccionario inglés - castellano
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 a 2 horas pedagógicas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES		
SER-DECIDIR	**SABER**	**HACER**
• Reflexión sobre la importancia de conservar tradiciones en torno a la alimentación saludable. • Manifestación de respeto a los aportes familiares de los y las compañeras de aula. • Empleo del lenguaje escrito para promover la alimentación saludable y el uso de remedios caseros. • Asunción de actitudes complementarias con la comunidad.	• Diferenciación de pronombres y adjetivos. • Puntualización de pronombres demostrativos y adjetivos posesivos en inglés.	• Resolución de ejercicios de aplicación de pronombres demostrativos y adjetivos posesivos. • Diseño de tarjetas informativas alimentarias.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 8

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Infancia con disfrute de salud, educación y protección	Ciencias Sociales
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Analizamos la alimentación y nutrición proponiendo enfoques saludables mediante la elaboración de resúmenes y ensayos, identificando el impacto de nuestros hábitos sobre nuestros pueblos a modo de contribuir al desarrollo de valores socio-comunitarios en torno al Derecho a la Alimentación.	

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA
ACTIVIDAD 1: ¿Qué es el derecho humano a la alimentación?

¿QUÉ?	Análisis del derecho humano a la alimentación
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Para iniciar la jornada, el/la docente realiza una conceptualización de los derechos humanos. Posteriormente, llama a los y las estudiantes a identificar derechos humanos que ya conocen, mediante una participación espontánea. Posteriormente, se hace una evaluación colectiva del derecho a la alimentación, en especial en torno a por qué este se constituye en un derecho. Continuando con la jornada, el/la docente solicita a los y las estudiantes conformar grupos de hasta 4 estudiantes. Cada grupo recibe una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 13)**. Cada equipo deberá realizar la lectura correspondiente y sostener un diálogo interno en torno a las preguntas ahí consignadas. En plenaria, los grupos comparten sus respuestas y realizan una reflexión colectiva. Para concluir la jornada, el/la docente comparte el video "El derecho a la alimentación es un derecho humano", disponible en: https://youtu.be/qoTC7ntzGgQ
¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video • Una copia de *El derecho humano a la alimentación* **(Anexo 13)** para cada grupo de trabajo
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA
ACTIVIDAD 2: Derechos Humanos y el Vivir Bien

¿QUÉ?	Estudio de acciones que favorecen el desarrollo de las personas

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente explica la definición, clasificación e historia de los derechos humanos. Así también, da a conocer que, en Bolivia, la Constitución Política del Estado reconoce el derecho a una alimentación saludable y culturalmente apropiada y que el Estado se rige por la filosofía del Saber Alimentarse para Vivir Bien.

Posteriormente, los y las estudiantes vuelven a conformar los grupos del anterior momento metodológico para elaborar una exposición y un resumen informativo de 3 páginas en torno a una de las siguientes temáticas:

- Los principios de los derechos humanos
- Los principios del Saber Alimentarse para Vivir Bien
- Los derechos humanos de primera y segunda generación
- Los derechos humanos de tercera y cuarta generación
- El derecho a la alimentación en Bolivia
- Seguridad alimentaria vs. soberanía alimentaria: similitudes y diferencias

Para la recolección de contenidos, se sugieren los siguientes documentos:

- El derecho humano a la alimentación en Bolivia, disponible en: https://www.bivica.org/files/derecho-alimentacion.pdf
- Los derechos humanos y el derecho a la alimentación, en: https://cecasem.org/wp-content/uploads/2018/09/2015.C.D.R.Muguen-Cartilla-DDHH-Derecho_Alimentacion.pdf
- Derechos humanos, en: https://bolivia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cartilla%201_0.pdf

Concluido el trabajo, los y las estudiantes presentan sus exposiciones en plenaria para recibir la retroalimentación de sus pares y para su evaluación respectiva. Para finalizar la jornada, el/la docente realiza una explicación en torno a la Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable, disponible en: https://www.paho.org/bol/dmdocuments/Ley775gaceta.pdf

¿CON QUÉ?	• Copias de la Ley 775 (opcional)
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	6 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN
ACTIVIDAD 3: ¿Cuál es la importancia del Derecho a la Alimentación?

¿QUÉ?	Valoración del alimento como derecho humano
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente da inicio a la jornada presentando el video "Derecho a la Alimentación", disponible en: https://youtu.be/1voOdy_b5DI Posteriormente, el/la docente invita a los y las estudiantes a responder a las siguientes preguntas de manera espontánea: • *¿Por qué son importantes los derechos humanos?* • *¿Por qué es importante el derecho a la alimentación?* • *¿Cómo podemos ejercer nuestro derecho a la alimentación?* • *¿Qué factores amenazan el derecho a la alimentación?* • *¿Qué impacto puede tener el cambio climático sobre el derecho a la alimentación?* Como asignatura, el/la docente invita a los y las estudiantes a elaborar un ensayo corto (no más de una página) que identifique hasta tres acciones para ejercer el derecho a la alimentación. Al finalizar, los y las estudiantes comparten sus ideas con sus pares.
¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN
ACTIVIDAD 4: ¿Nuestra alimentación está garantizada?

¿QUÉ?	Conocemos factores que ponen en riesgo el derecho a la alimentación
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	A modo de profundizar sobre la temática, el/la docente inicia la jornada presentando el video "Derecho a la alimentación como un bien común de Julieta Ponce", disponible en: https://youtu.be/f0yWQS8lKWQ Posteriormente, los y las estudiantes forman parejas de trabajo para elaborar un ensayo crítico y propositivo sobre uno de los siguientes temas: • La COVID-19 como factor de amenaza al derecho a la alimentación • El desperdicio de la comida en el mundo • Relación entre la actividad física y la alimentación saludable • Las consecuencias del incremento del sobrepeso y la obesidad en el mundo • Alimentación y cambio climático: relaciones e impactos Según la estructura básica del ensayo, se deberá incluir una descripción del problema, su impacto sobre la sociedad y soluciones para reducir los riesgos que presenta el problema. Una vez presentados los ensayos entre pares, estos deberán ser recopilados en un dossier por el/la docente para su evaluación respectiva.
¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video • Hojas tamaño carta
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES		
SER-DECIDIR	**SABER**	**HACER**
• Valoración de la trascendencia de los derechos humanos para el desarrollo de una vida plena. • Reflexión sobre las amenazas al ejercicio del derecho a la alimentación. • Manifestación de trabajo colaborativo para la defensa de un tema asignado. • Reconocimiento del valor de los derechos y el Saber Alimentarse para Vivir Bien.	• Conceptualización de derechos humanos. • Caracterización del derecho a la alimentación y el Saber Alimentarse para Vivir Bien. • Explicación de la evolución de los derechos humanos. • Descripción de las acciones que realizan instituciones nacionales para el ejercicio del derecho a la alimentación de las y los bolivianos.	• Exposición de un tema de investigación. • Elaboración de un resumen/informe sobre la exposición presentada. • Escritura de un ensayo crítico y propositivo en torno a factores que ponen en riesgo el derecho a la alimentación.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 9

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Los números racionales "Q"	Matemática

OBJETIVO HOLÍSTICO

Promovemos el sentido de pertenencia y principios de reciprocidad en nuestro entorno natural y social, a través del conocimiento de números racionales, propiedades y operaciones aplicados en diversas situaciones de la vida diaria, particularmente en torno al cuidado de la salud desde una alimentación y nutrición adecuada, aplicando cálculos mentales y demostrativos en la interpretación de ejercicios para contribuir al desarrollo de habilidades y destrezas productivas.

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Cómo se distribuye nuestra alimentación en el día?

¿QUÉ?	Los números racionales en nuestra vida cotidiana
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Para iniciar la jornada, el/la docente solicita a los y las estudiantes conformar grupos de hasta 4 personas. Cada grupo recibe una fruta y debe responder a las siguientes consignas: • *¿Qué es una ración de comida?* • *¿En cuántas partes debemos dividir la fruta que tenemos a la mano si quisiéramos compartirla entre los miembros del grupo?* • *¿En cuántas partes debemos dividir la fruta que tenemos a la mano si quisiéramos compartirla entre los miembros del grupo y los de otro grupo?* • *En casa, ¿en cuántas raciones repartimos la comida a la hora del almuerzo?* Cada grupo participa de manera espontánea. Al finalizar, los grupos cortan su fruta y se comparten los trozos entre todos los y las estudiantes. El/la docente puede aprovechar de realizar una reflexión acerca de la importancia de compartir, de promover el bienestar en comunidad y de fomentar la reciprocidad como un valor vinculado al Vivir Bien.
¿CON QUÉ?	• Frutas • Cuchillo pequeño
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA
ACTIVIDAD 2: ¡Veamos la recta numérica!

¿QUÉ?

Caracterización y operaciones con los números racionales en la recta numérica

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente inicia el momento presentando el video "Introducción a los números racionales | fracciones positivas o negativas", disponible en: https://youtu.be/kYy-Dc0XRUeg. Posteriormente, el/la docente profundiza en la representación gráfica de los números racionales, así como en las operaciones aritméticas.

Para ejercitar las habilidades matemáticas, el/la docente hace la entrega de la hoja de trabajo **(Anexo 8)** a cada estudiante.

Las respuestas de los ejercicios propuestos son:

1)	91/88	**6)**	625/6561
2)	-73/60	**7)**	1/81
3)	6/-35	**8)**	-38/21
4)	5/-42	**9)**	Frutas:56 Verduras: 64
5)	-137/21	**10)**	A Luis, porque 31/2 ↑ 56/5

¿CON QUÉ?

- Proyector y reproductor de video
- Una copia de *¡Practiquemos con los números racionales!* **(Anexo 8)** para cada estudiante

¿EN CUÁNTO TIEMPO?

8 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN
ACTIVIDAD 3: ¿Cómo construimos comunidad con números racionales?

¿QUÉ?	Valoración de los números racionales en la vida cotidiana
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Para introducir la materia, el/la docente comparte los videos: "Para qué sirven las fracciones y sus aplicaciones en la vida cotidiana", disponible en: https://youtu.be/pT-lAm4-N32Q y "El uso de las fracciones en la vida cotidiana", disponible en: https://youtu.be/MNpvHs6las4 Después, el/la docente realiza las siguientes preguntas, motivando participaciones espontáneas: • *¿Es necesario saber racionalizar los alimentos en casa? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?* • *¿Cómo aprendí a repartir las cosas?* • *¿Qué es partir y repartir?* • *Según los videos, ¿qué actividades o acciones cotidianas dependen de cálculos y fracciones? ¿Cuál de estas les sorprendió más?* • *¿Cómo distribuimos el tiempo de estudio, ocio, alimentación y descanso en mi día a día?* • *¿Cómo distribuimos nuestro plato de comida en relación a los alimentos saludables y no saludables?* Finalmente, se asigna como tarea en aula o para trabajo en casa, la actividad en línea "Ejercicios interactivos de números racionales", disponible en: https://www.superprof.es/apuntes/escolar/matematicas/aritmetica/racionales/ejercicios-interactivos-de-numeros-racionales.html
¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN
ACTIVIDAD 4: ¡Presentemos a los números racionales!

¿QUÉ?	Difusión del uso cotidiano de los números racionales
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	A modo de potenciar la transferencia de conocimiento entre pares, el/la docente invita a los y las estudiantes a conformar grupos de hasta 4 personas para investigar acerca de y elaborar videos informativos de no más de 2 minutos sobre uno de los siguientes temas: • Historia de los números racionales • Distribución del plato saludable • Representación gráfica de los números racionales • Los números racionales y la recta numérica • Suma y/o resta de números racionales • Multiplicación y/o división de números racionales • Potenciación y/o radicación de los números racionales • Los números racionales en la vida cotidiana Una vez elaboradas, los y las estudiantes comparten sus videos en el aula y conversan acerca de la información que recabaron para poder crear estos. Posteriormente, las grabaciones pueden ser compartidas en las plataformas educativas de la Unidad Educativa y/o en plataformas como YouTube, Dailymotion, Tik Tok u otros a modo de potenciar el intercambio informativo en la comunidad educativa.
¿CON QUÉ?	• Celular con capacidad de grabación de videos
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	Horas extracurriculares

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES		
SER-DECIDIR	**SABER**	**HACER**
• Manifestación de respeto ante las experiencias a priori de sus pares con los números racionales. • Evocación de análisis crítico sobre el uso de los números racionales en la alimentación. • Expresión de puntualidad en las actividades consignadas. • Contribución en el trabajo colaborativo para la difusión de una alimentación saludable desde el uso de números racionales.	• Diferenciación entre los números enteros, racionales e irracionales. • Ubicación de los números Q en la recta numérica. • Resolución de operaciones aritméticas con números Q.	• Presentación de ejercicios resueltos de números enteros. • Graficado de los números enteros en la recta numérica. • Grabación de videos informativos sobre los números racionales.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 10

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Proceso técnico del dibujo	Artes Plásticas y Visuales

OBJETIVO HOLÍSTICO

Valoramos la importancia de la responsabilidad en la comunidad por medio del estudio del dibujo artístico y el proceso técnico del dibujo para fortalecer el desarrollo creativo y fomentar el cuidado de la salud en la comunidad.

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA
ACTIVIDAD 1: El poder de las imágenes

¿QUÉ?

Revisión de los programas de TV e internet con dibujos y alimentos

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Un día antes de la jornada, el/la docente solicita que los y las estudiantes elaboren un dibujo de uno de sus personajes favoritos y lo traiga consigo al día siguiente. Cada dibujo deberá, además, venir acompañado de la siguiente información:

- Nombre del personaje
- ¿Por qué admiro a este personaje?
- ¿Qué frase célebre caracteriza a este personaje?
- ¿Qué alimentos crees que consume ese personaje?

Para iniciar la jornada, el/la docente invita a los y las estudiantes a pegar sus dibujos sobre la pizarra. Posteriormente, cada estudiante realiza una breve introducción de su personaje, a modo de socializarlo con sus pares.

Haciendo uso de revistas, periódicos, impresiones u otros insumos publicitarios que pueda recolectar el/la docente, los estudiantes se organizan en pares para analizar similitudes y diferencias entre carteles publicitarios sobre comida chatarra y sobre comida saludable. Los y las estudiantes deberán ir respondiendo a las siguientes preguntas de manera escrita en sus cuadernos:

- *¿Qué intentan promocionar estos carteles publicitarios?*
- *En su opinión, estos carteles publicitarios ¿están siendo efectivos? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?*
- *En su opinión, ¿por qué existen más carteles sobre comida chatarra que alimentación saludable?*

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Para ir finalizando la jornada, el/la docente invita a los y las estudiantes a volver a plenaria y reflexionar acerca del poder de las imágenes y de la publicidad. Se reflexiona también acerca de cómo la publicidad influye sobre nuestros hábitos alimentarios y cómo evitar caer en la trampa de la comida chatarra. El/la docente recoge todas las imágenes para adjuntarlas en un dossier titulado "El poder de las imágenes" u otro nombre que el/la docente crea conveniente. Este puede ser socializado en la feria pedagógica.
¿CON QUÉ?	• Material publicitario cuya temática es la alimentación saludable y chatarra • Cuadernos de los y las estudiantes
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 a 2 horas pedagógicas

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA
ACTIVIDAD 2: ¿Qué es el dibujo técnico?

¿QUÉ?	Estudio y praxis del dibujo técnico
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente conceptualiza y describe el proceso que se sigue para la realización técnica de un dibujo, estableciendo la diferencia entre el dibujo técnico y el artístico. Para ello, se sugieren algunos recursos complementarios: • "Conceptos básicos de la representación bidimensional", disponible en: https://core.ac.uk/download/pdf/154797869.pdf • "El proceso del dibujo", disponible en: https://www.edu.xunta.gal/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1464946300/contido/2_el_proceso_de_dibujo.html • "El modelo y la imagen", disponible en: https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/ieslasveredillas/wp-content/uploads/sites/82/2016/09/Tema-1-1-El-modelo-y-la-imagen-Proceso-y-sentido-del-dibujo.pdf Para el trabajo en aula, el/la docente realiza la entrega de una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 9)** a cada estudiante. Al finalizar la jornada, los y las estudiantes entregan sus trabajos para su posterior evaluación.

¿CON QUÉ?	• Impresión de uno de los documentos sugeridos (opcional) • Una copia de *¡A dibujar!* **(Anexo 9)** para cada estudiante
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	4 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN
ACTIVIDAD 3: ¿Qué mensajes nos emiten las publicidades y comerciales?

¿QUÉ?	Análisis de comerciales y carteles
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Para introducir la jornada, el/la docente presenta el video "35 engañosos trucos de los comerciales que nunca se conocen", disponible en: https://youtu.be/mV94cibOTcs Posteriormente, el/la docente plantea las siguientes preguntas de reflexión grupal: • *¿Ha sido reemplazado el dibujo con la imagen instantánea? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?* • *¿Cuál es la importancia de la promoción de una alimentación saludable?* • *¿En qué trucos publicitarios "caíste"?* • *¿Crees que los publicistas y las grandes empresas necesitan de personas que conozcan el proceso técnico del dibujo? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?* Los y las estudiantes comparten sus respuestas de manera espontánea. El/la docente concluye la jornada haciendo énfasis en analizar las imágenes que nos presentan los medios de comunicación social y su impacto sobre nuestros hábitos de consumo y/o comportamiento.
¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN
ACTIVIDAD 4: ¡Hagamos posters!

¿QUÉ?	Diseño de carteles y posters informativos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente solicita a los y las estudiantes conformar parejas de trabajo para elaborar carteles o posters informativos. Quienes deseen, pueden hacer el trabajo de manera individual. Cada grupo deberá elegir una de las siguientes temáticas para sus dibujos acabados: • Personajes favoritos dando consejos alimenticios • Bodegones • Composición de un plato saludable • Meme sobre alimentación • Alimentos nutritivos • Comidas poco saludables • Los grupos alimenticios • Platos saludables Los dibujos pueden ser pegados en un mural, dentro del aula o en algún lugar visible dentro de la Unidad Educativa. Así también, pueden ser compilados en un dossier y contrastados con aquellos que fueron elaborados en el primer momento metodológico.
¿CON QUÉ?	• Papel tamaño carta • Lápices de colores y marcadores • Cartulinas
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES		
SER-DECIDIR	**SABER**	**HACER**
• Reflexión sobre los mensajes de dibujos en el contexto. • Valoración sobre la importancia del cuidado de la salud a partir de una buena alimentación. • Análisis de carteles publicitarios sobre alimentación. • Revaloración del trabajo de la actividad del dibujante.	• Diferenciación entre dibujo artístico y técnico. • Caracterización del proceso técnico del dibujo. • Conceptualización del dibujo y modelo.	• Dibujo de personajes favoritos y adaptación a la promoción de consumo de alimentos saludables. • Esbozo y dibujo acabado de productos alimenticios con color predominante. • Elaboración de un cartel personalizado de promoción sobre la alimentación saludable.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 11

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Salud comunitaria, alimentación e hidratación	Educación Física y Deportes

OBJETIVO HOLÍSTICO

Desarrollamos capacidades físicas tomando en cuenta los hábitos que tiene la práctica deportiva e higiene corporal para la conservación de la salud comunitaria mediante la promoción de la práctica de la alimentación e hidratación tomando en cuenta el estado nutricional, para contribuir al desarrollo integral del ser humano.

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Cuido mi nutrición e hidratación?

¿QUÉ?

Análisis personal en torno a la nutrición personal y comunitaria

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Un día antes de la jornada educativa, el/la docente solicita a los y las estudiantes traer consigo una botella de agua.

Para iniciar el momento, el/la docente guía la realización de ejercicios de calentamiento. Posteriormente, se realizan carreras de velocidad o resistencia. Para finalizar la etapa física de la jornada, el/la docente guía un proceso de enfriamiento con enfoque en el estiramiento y la respiración.

El/la docente invita a todos a formar un círculo en el suelo e invita a una reflexión colectiva brindando las siguientes preguntas, mientras los y las estudiantes proceden a tomar el agua que trajeron consigo:

- *¿Cómo podemos saber si estamos bien alimentados?*
- *¿Qué características debemos presentar para saber si mantenemos una hidratación satisfactoria?*
- *¿Cuál es la recomendación en torno al consumo de agua? ¿Cuántos vasos al agua debemos tomar? ¿Cuánta agua toman, en verdad, al día? ¿Es importante aumentar nuestro consumo de agua? ¿Por qué?*
- *¿Con qué frecuencia consumen refrescos embotellados o gaseosas? ¿Estas bebidas son diferentes al agua? ¿Por qué? ¿Qué impacto tienen sobre nuestra salud?*
- *¿Qué hábitos podemos cambiar para ser más saludables?*

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Para cerrar la jornada, el/la docente invita a los y las estudiantes a reflexionar acerca de las respuestas del día y a pensar y poner en práctica nuevos hábitos en torno a su alimentación e hidratación para mejorar su salud y la de sus familiares.
¿CON QUÉ?	• 1 botella de agua por estudiante
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA
ACTIVIDAD 2: ¿Qué relación existe entre la alimentación y la actividad física?

¿QUÉ?	Estudio de la alimentación, nutrición y actividad física en la comunidad
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente describe los conceptos de la nutrición y alimentación como fundamentos de la actividad física. Asimismo, se explica los riesgos que trae consigo el descuido en torno a los hábitos alimentarios. Para ello, se puede emplear la presentación de "La salud y el ejercicio físico. La alimentación y el ejercicio", disponible en: https://slideplayer.es/slide/4142449/ y "Alimentación y actividad física", disponible en: https://www.slideserve.com/ardara/tema-11-alimentaci-n-y-actividad-f-sica Posteriormente, el/la docente guía una rutina de ejercicios. Para ello, se puede aplicar la "Rutina de ejercicios en casa - adelgazar y quemar grasa", disponible en: https://youtu.be/uSD5IxmEQdI
¿CON QUÉ?	• Proyector • Computadora
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN
ACTIVIDAD 3: Alimentación saludable en casa

¿QUÉ?	¿Cómo cuido mi salud en casa y en comunidad?
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	En aula, el/la docente presenta el video "Importancia de la buena alimentación en el deporte y el rendimiento deportivo", disponible en: https://youtu.be/XH7Np0vgX2g y/o "Alimentación o entrenamiento: ¿qué crees que sea más importante?", disponible en: https://youtu.be/v0-b4U-zw1ow Posteriormente, el/la docente invita la participación espontánea en torno a las siguientes preguntas: • *¿Por qué es importante cuidar la salud?* • *¿Es relevante realizar actividades físicas para conservar una buena salud?* • *Entre una buena alimentación y la puesta en práctica de rutinas de ejercicio, ¿cuál será más importante? ¿Por qué?* A modo de realizar una auto evaluación, el/la docente realiza la entrega de la hoja de trabajo **(Anexo 10)** a cada estudiante. Se deja a criterio del/la docente el invitar a que los y las estudiantes compartan sus evaluaciones y realicen una reflexión grupal en torno a los resultados.
¿CON QUÉ?	• Una copia de *¿Cómo está mi alimentación?* **(Anexo 10)** para cada estudiante • Proyector y reproductor de video
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: Promovamos la práctica del ejercicio y la alimentación saludable

¿QUÉ?	Difusión de hábitos de una vida saludable
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente invita a los y las estudiantes a conformar grupos de hasta 3 personas para la elaboración de videos sobre uno de los siguientes temas: • Recetas de jugos saludables • Rutina de ejercicios para adolescentes • Rutina de zumba para adolescentes • Características de una buena alimentación • Consejos para tener una buena alimentación • Receta de un plato saludable Una vez elaboradas, los y las estudiantes comparten sus videos en el aula y conversan acerca de la información que recabaron para poder crear estos. Posteriormente, las grabaciones pueden ser compartidas en las plataformas educativas de la Unidad Educativa y/o en plataformas como YouTube, Dailymotion, Tik Tok u otros a modo de potenciar el intercambio informativo en la comunidad educativa.
¿CON QUÉ?	• Celular con capacidad de grabación de videos
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica en aula para la elaboración de bocetos de videos Horas extracurriculares para la grabación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES		
SER-DECIDIR	**SABER**	**HACER**
• Valoración del ejercicio físico para contribuir al Vivir Bien. • Apreciación de los hábitos alimentarios y su influencia en la salud comunitaria. • Reflexión sobre la importancia de practicar ejercicios físicos de forma cotidiana. • Manifestación de trabajo colaborativo para la promoción de una alimentación saludable.	• Concepción sobre hábitos alimentarios. • Conceptualización de alimentación y nutrición como parte del Vivir Bien. • Descripción de las características de la actividad física.	• Autovaloración sobre la alimentación. • Puesta en práctica de rutinas de ejercicio. • Elaboración de videos informativos que promocionan mayor consciencia sobre los beneficios de los hábitos saludables.

PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 12

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Teorías de la psicología evolutiva	Cosmovisiones, Filosofía y Psicología
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Valoramos la vida del ser humano a través del estudio de las etapas del desarrollo humano y diferentes teorías sobre el cuidado para un buen crecimiento a partir del cuidado de la salud y nutrición, elaborando actividades prácticas y lecturas de análisis.	

1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: La alimentación en las distintas etapas del desarrollo y el crecimiento

¿QUÉ?	Autoanálisis del tipo de alimentación en la etapa escolar
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 11)** a cada estudiante a modo de evaluar los hábitos alimentarios que practican en la vida cotidiana. Posteriormente, el/la docente presenta el video "Eduardo González, nutrición en la etapa escolar", disponible en: https://youtu.be/ZvA6pKshfiE A modo de reflexionar acerca de los mensajes principales del video y los hábitos alimentarios personales, el/la docente plantea las siguientes preguntas e invita a una participación espontánea: • *¿Practico una alimentación saludable en mi vida cotidiana?* • *¿Qué recomiendan los especialistas en torno a la nutrición para la etapa escolar?* • *¿Qué dificultades u oportunidades existen dentro y en el entorno del colegio para practicar una alimentación saludable? ¿Qué alimentos se ofrecen dentro del colegio? ¿Qué alimentos se venden en los puestos afuera del colegio? ¿Podemos mejorar o influir sobre esta oferta? ¿Cómo? ¿Qué oferta nos gustaría que esté disponible en nuestro entorno?* • *¿Cómo fue mi alimentación y la de mi familia durante el tiempo de la emergencia sanitaria? ¿Cambió algo? ¿Qué cambió? ¿Por qué? ¿Qué impactos tuvieron estos cambios sobre mi bienestar y el de mi familia?* Para cerrar la jornada, el/la docente invita 3 participaciones que resuman las reflexiones del día.

¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video • Una copia de *¿Cómo nos alimentamos?* **(Anexo 11)** para cada estudiante
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA
ACTIVIDAD 2: Nuestro desarrollo en la línea histórica

¿QUÉ?	Estudio de las teorías del desarrollo humano
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente invita a los y las estudiantes a conformar 3 grupos para realizar una investigación de dos partes. En un primer momento, cada grupo deberá elegir una de las teorías de la psicología evolutiva: • Teoría de la psicología evolutiva de Erik Erikson • Teoría de la psicología evolutiva de Alberto Merani • Teoría de la psicología evolutiva de Rubén Ardila Realizada la investigación, cada grupo deberá elegir a un representante que comparta los hallazgos en plenaria con sus pares. Se sugiere que cada grupo presente, además, una hoja de resumen al/la docente para su evaluación. Posteriormente, el/la docente complementa el tema a partir del texto elaborado por el Ministerio de Educación de Bolivia "Desarrollo y crecimiento humano", disponible en: https://www.minedu.gob.bo/files/publicaciones/veaye/dgee/jica1_DESARROLLO_HUMANO.pdf Asimismo, se puede recurrir a la presentación "15. Alimentación en las diferentes etapas de la vida", disponible en: https://es.slideshare.net/anacarlacepeda/15-alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-la-vida En lo que refiere a salud mental, se sugiere la lectura del artículo "El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes", disponible en: https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-jóvenes Como segunda parte de la investigación, el/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 12)** a cada grupo para su llenado. Cada grupo deberá entregar su trabajo en el tiempo definido por el/la docente.

¿CON QUÉ?	• Proyector • Computadora • Una copia de *La alimentación y el desarrollo humano* **(Anexo 12)** para cada grupo • Impresión del artículo de la UNICEF (opcional)
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	4 horas pedagógicas

3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN
ACTIVIDAD 3: ¡Qué importante es cuidar la salud!

¿QUÉ?	Reflexión sobre el cuidado personal
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Aplicando todo lo aprendido en los anteriores momentos, el/la docente inicia la jornada invitando una participación aleatoria en torno a las siguientes preguntas: • *¿Cómo podemos alimentarnos sanamente?* • *¿Cómo sabes si una persona practica una dieta saludable?* • *¿Qué alimentos debemos consumir preferentemente en la etapa de desarrollo en la que nos encontramos?* • *¿Aprendieron algo nuevo sobre la alimentación en estas jornadas? ¿Qué?* • *¿Qué sugerencias podemos dar a nuestros amigos y familiares sobre el cuidado de la salud mental y corporal?* Para cerrar la jornada, el/la docente presenta el video "Alimentación saludable", disponible en: https://youtu.be/vR1IETdVc0I
¿CON QUÉ?	• Proyector y reproductor de video
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN
ACTIVIDAD 4: ¡A cuidar la salud!

¿QUÉ?	Difusión creativa de la salud corporal y mental
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente invita a los y las estudiantes a formar parejas o grupos de hasta 3 personas para elaborar una presentación de un tema, haciendo uso de organizadores gráficos (mapa mental, esquema, cuadros, etc.): • Las etapas del desarrollo según... (por autores) • Problemas que atraviesa "x" ... (etapa de desarrollo) • Alimentos recomendados por... (etapa de desarrollo) • La música y la salud mental • Impacto del COVID-19 en la "x" ... (etapa de desarrollo) Los y las estudiantes presentan sus trabajos en plenaria. Posteriormente, el/la docente recoge los organizadores gráficos para adjuntarlos en un dossier para su posterior difusión en la feria pedagógica.
¿CON QUÉ?	• Láminas educativas • Cartulina • Tijeras • Marcadores y lápices de colores • Pegamento
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

DIMENSIONES		
SER-DECIDIR	**SABER**	**HACER**
• Valoración de los hábitos alimentarios que se practican en el cotidiano vivir. • Expresión de trabajo colaborativo y compromiso de conciencia social en el entorno socioeducativo. • Reflexión sobre los alimentos que se ofrecen en la institución educativa y la comunidad. • Análisis de la dieta comunitaria.	• Conceptualización de teorías psicológicas del desarrollo humano. • Caracterización de las teorías de la psicología evolutiva según diversos autores. • Descripción de los alimentos que se requieren por etapas del desarrollo humano.	• Investigación sobre las características y tipos de alimentos requeridos según las etapas evolutivas. • Exposición de una teoría de la psicología evolutiva. • Elaboración de un organizador visual sobre el desarrollo humano y la alimentación.

Extendemos un agradecimiento a los siguientes docentes en ejercicio quienes han participado activamente en el desarrollo de esta guía y del material educativo que la acompaña:

Martina Apaza Calani

Jimena Ortíz Sempertegui

Wilmer Rodrigo Nina Mamani

Narda Liana Gutiérrez Aduviri

Alimentación vs. Nutrición: con enfoque de Seguridad Alimentaria
Segundo año de secundaria comunitaria productiva
Seguridad Alimentaria / Alimentación Saludable / Alimentos / Nutrición / Ejes Articuladores / Currículo Educativo / Concreción Curricular / Materia / Industria Alimentaria / Derecho a la Alimentación

ALTERNATIVAS
Cultivando Comunidades

Fundación Alternativas
Calle Lisimaco Gutiérrez, No. 490
Edificio De Luna, Oficina 5B
Sopocachi, La Paz, Bolivia
Tel: (+591) 2 2434711
www.alternativascc.org
@Alternativascc

AUTOR:
Francisco Pati

EDITORA:
Maria Teresa Nogales (Fundación Alternativas)

DISEÑO BASE E ILUSTRACIÓN DE FONDOS Y PORTADILLAS:
Jorge Dávalos

DIAGRAMACIÓN DE INTERIORES E ILUSTRACIÓN DE PORTADA Y FICHAS:
wokideas.

Impreso en Bolivia
Septiembre 2021

Esta publicación fue posible con el apoyo de la Cooperación Belga al Desarrollo y Louvain Coopération au Developpement.

Las opiniones que son expresadas en este documento no representan necesariamente las del Estado belga, ni los compromete de modo alguno.

Bélgica
socio para el desarrollo
Implementado por
LOUVAIN COOPERATION

ALTERNATIVAS

Cultivando Comunidades

Bélgica

socio para el desarrollo

Implementado por

LOUVAIN COOPERATION

PROHIBIDA SU VENTA