



# EL RECREO SALUDABLE:

con enfoque de Seguridad Alimentaria

PRIMER Y SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN INICIAL  
EN FAMILIA COMUNITARIA ESCOLARIZADA

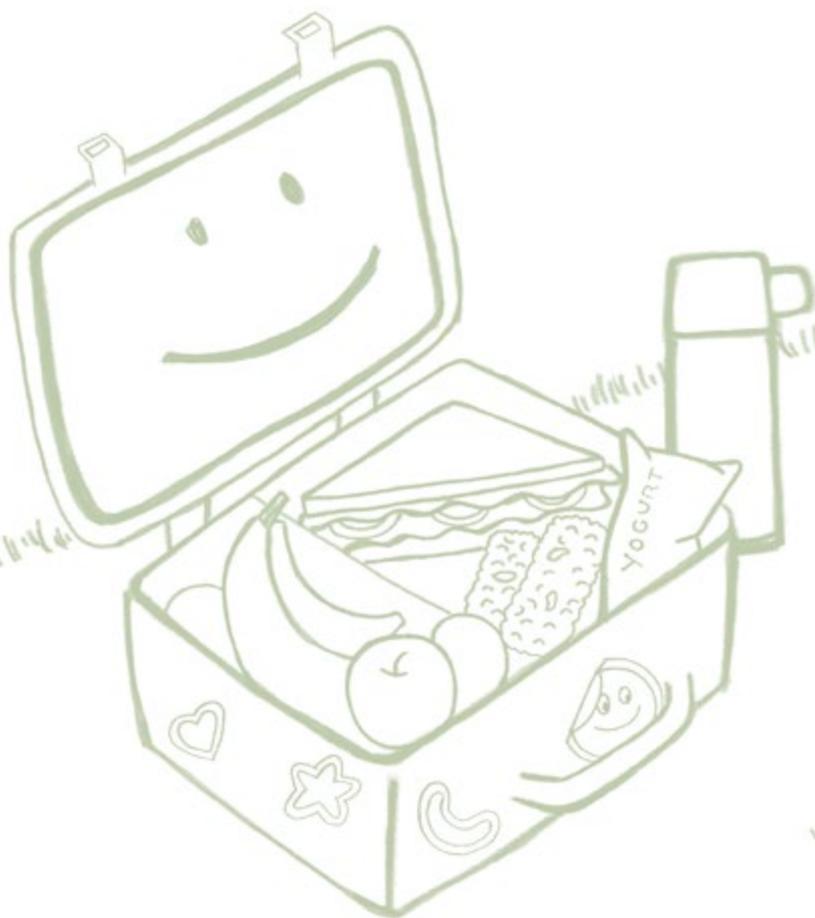
I



# EL RECREO SALUDABLE:

## con enfoque de seguridad alimentaria

PRIMER Y SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN INICIAL  
EN FAMILIA COMUNITARIA ESCOLARIZADA



# PRESENTACIÓN

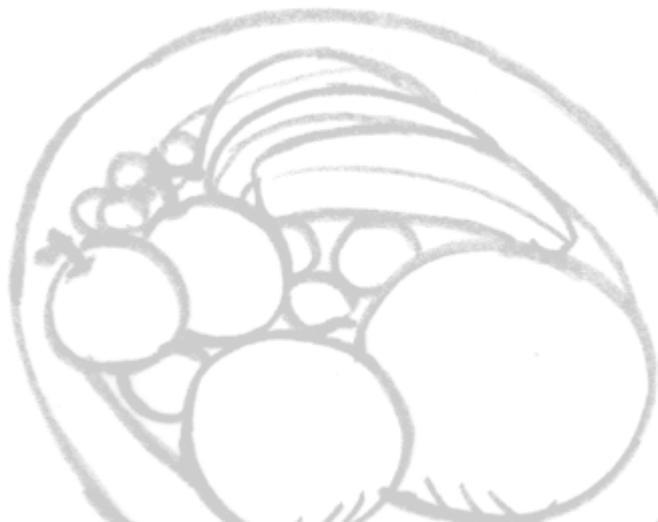
La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia reconoce que todas las personas tienen derecho a la alimentación y al agua; y define que el Estado tiene la obligación de garantizar seguridad y soberanía alimentaria a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población. 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 Alimentaria 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.”<sup>3</sup>

<sup>3</sup> 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 alimen-

tos. 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 abordar



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 estu-

diantes 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?

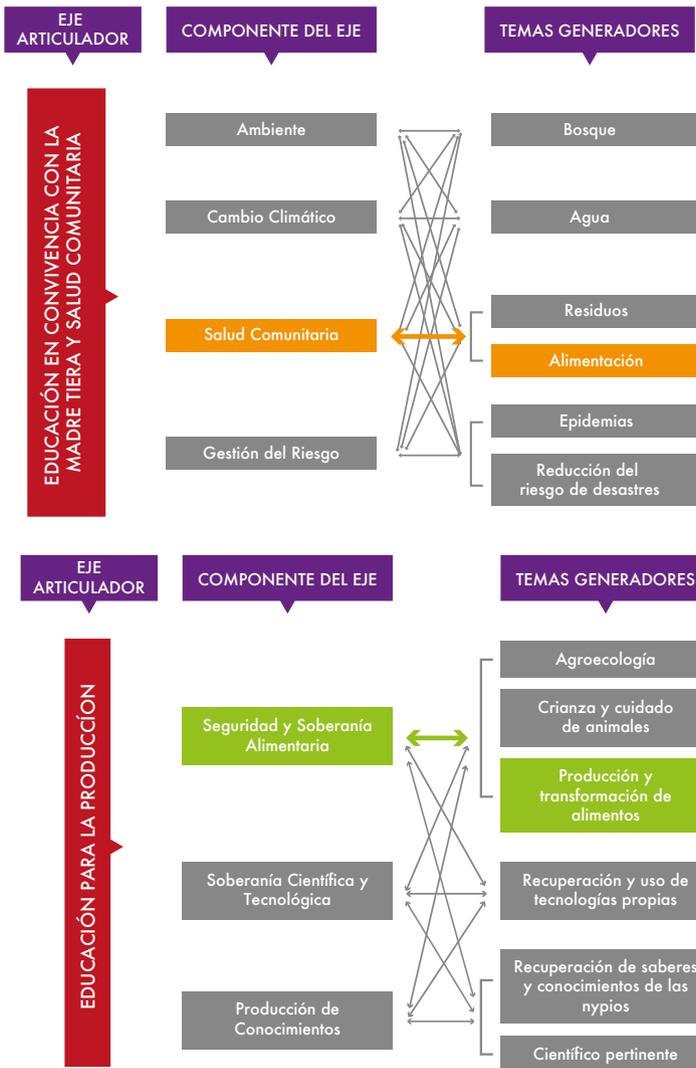
El reto es pasar de la tradicional socialización de información a la capacidad de generar cambios de actitud y prácticas de alimentación. Por ello, el enfoque educativo y didáctico que verdaderamente logre incorporar la seguridad alimentaria y la alimentación como Eje Articulador al currículo. Estos 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](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 de “El Recreo Saludable” busca generar una valoración y apreciación de los alimentos que se consumen en la escuela, especialmente en lo vinculado a contenidos nutricionales. Así también, busca resaltar la importancia de hacer un consumo responsable de los alimentos que brinda el municipio mediante las raciones de la Alimentación Complementaria Escolar (ACE).

Desde la escuela, es importante impulsar reflexiones individuales y colectivas sobre la alimentación como también incursionar en la implementación de actividades que, mediante la práctica (o vivencias), influyan sobre las experiencias y las actitudes de las y los estudiantes. Se recomienda que estas acciones educativas giren en torno a los principales entornos de consumo de alimentos: el hogar, la escuela y su radio de influencia.

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

La aceptación de la población estudiantil es fundamental para garantizar un consumo responsable de la ACE. Por ello, es importante generar procesos de reflexión y mecanismos de retroalimentación sobre la aceptación de los menús por parte de las y los consumidores principales.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Cuáles son los productos que más nos gustan del menú de la Alimentación Complementaria Escolar? ¿Por qué? ¿Cuáles son los productos del menú que menos nos gustan? ¿Por qué? ¿Qué productos nos gustaría que se incluyan en los menús?

La dotación del servicio de la Alimentación Complementaria Escolar es una fuente de ingreso para muchos productores y emprendedores locales, en este sentido el recreo saludable también revela una **dimensión económica** que puede ser abordada en el aula.

La agricultura y la elaboración de alimentos son fuentes de empleo para muchas personas alrededor del mundo. En Bolivia, muchas personas han logrado generar pequeñas, medianas y grandes empresas para preparar alimentos para la Alimentación Complementaria Escolar que se consume en todas las Unidades Educativas del país.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Cuántas personas en nuestro municipio se dedican a la agricultura como forma de vida? ¿Cómo generan recursos económicos las y los agricultores? ¿Cuántas empresas de alimentos existen en nuestro municipio? ¿Cuántas personas trabajan en estas empresas? ¿Cuánto cuestan los alimentos que consumimos?



En muchos municipios, las raciones que conforman el menú de la Alimentación Complementaria Escolar están elaboradas en base a alimentos nutritivos que a su vez forman parte del patrimonio alimentario del país. Valorar estos alimentos ancestrales puede ayudar a apreciar la relación que existió entre nuestros antepasados y su tierra por lo que se puede abordar desde una **dimensión cultural**.

En Bolivia, los alimentos nativos varían según la región, influenciados por muchas variables incluyendo el clima y la cultura local. En el Oriente, por ejemplo, un desayuno típico puede tratarse de un asadito, en los Valles de un api y en la región Andina de una quinua con manzana o un hervidito.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué alimentos son nativos de nuestro territorio? ¿Cómo consumían estos alimentos nuestros antepasados? ¿Hoy consumimos estos alimentos de la misma forma que nuestros antepasados? ¿Existen rituales vinculados a estos alimentos? ¿Cuáles?

Abordando la temática del recreo saludable, de forma integral, 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 la primera columna del cuadro siguiente.
- 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 la primera columna, para una mejor comprensión pedagógica.
- 3.** La segunda columna muestra los contenidos sin ningún cambio, 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. Estos contenidos fueron identificados del apartado "Orientaciones Metodológicas" del currículo base. Esta información se presenta en la tercera columna.

ORGANIZACIÓN DEL CONTENIDO	CONTENIDOS DEL CURRÍCULO BASE	CONTENIDOS RECUPERADOS DE LAS ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
¿Qué tipos de productos compramos en el recreo?	<p><b>PRIMER AÑO DE ESCOLARIDAD</b></p> <p>Los productos alimenticios naturales y tecnológicos del contexto (p.67).</p>	<p><b>PRIMER AÑO DE ESCOLARIDAD:</b></p> <p>Visitas a los mercados, ferias y lugares de expendio de productos alimenticios, identificando los alimentos que proporciona la naturaleza y los alimentos procesados que consume la familia (p.68).</p>
¿Son alimentos los productos que consumimos en el recreo?	<p>Los alimentos: su higiene y consumo saludable en la familia y comunidad (p.68).</p> <p><b>SEGUNDO AÑO DE ESCOLARIDAD</b></p>	<p>Análisis, clasificación y seriación de los alimentos de acuerdo a sus características, cantidad y valor nutritivo, rescatando el cuidado que debemos tener en la higiene para el consumo saludable (p.68).</p>
¿Qué tipo de alimentos nos envían de la casa para nuestro recreo?	<p>La producción de alimentos, su consumo y comercialización en la comunidad (p.72).</p>	<p>Debate sobre las diferencias entre productos alimenticios naturales y productos alimenticios procesados, cuál es el tiempo y espacio que toma la producción y la importancia de los mismos para la salud (p.68).</p>
¿Son limpios y saludables los kioscos en nuestra escuela?		<p>Organización de un lugar de expendio de productos preparando los mismos con diversos materiales disponibles para la actividad de compra y venta donde se aplique nociones de cantidad, números, peso, tamaños y otros (p.68).</p>
¿Cómo evaluamos los alimentos que nos dota el desayuno escolar?		



# 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 enseñanza:

- 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 los y las 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.



# 1ER. MOMENTO DIDÁCTICO: PARTIMOS DE LA PRÁCTICA

## ACTIVIDAD 1 RECORRIDO POR LOS KIOSCOS

### ¿QUÉ?

Observamos los productos que nos ofrecen los kioscos de la escuela en el recreo

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente organiza a las y los estudiantes en grupos de tres personas y les pide tomarse de las manos para salir del aula. El/la docente da la siguiente consigna:

- *Vamos a salir del aula para observar los kioscos que se encuentran dentro de la unidad educativa. Fijense qué productos están a la venta en cada kiosco. Traten de identificar si hay productos frescos, empaquetados, saludables y/o chatarra. Después de la actividad, volveremos al aula para comparar nuestras observaciones en grupo.*

Todo juntos salen del aula para realizar la actividad, observando los productos que se venden en los kioscos ubicados dentro de la escuela. Posteriormente, el/la docente solicita a las y los estudiantes volver al aula para realizar la siguiente actividad.

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

## ACTIVIDAD 2 ACEPTACIÓN DE PRODUCTOS ALIMENTARIOS

### ¿QUÉ?

Identificamos productos de alta, baja y mediana aceptación para su consumo en el recreo escolar

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Previamente a la actividad, el/la docente elabora tres círculos grandes de cartulina: uno color rojo, otro color amarillo y el último color verde. También prepara imágenes de alimentos que consumen con frecuencia los estudiantes en el recreo (estos se pueden recortar de periódicos, imprimir del internet, etc).

Para iniciar la actividad, el/la docente entrega una hoja de trabajo (**Anexo 1**) a cada estudiante y da la siguiente consigna:

- *En nuestra hoja de trabajo, pintamos los círculos del semáforo: el de arriba color rojo, el del medio color amarillo y el de abajo color verde.*

Mientras los estudiantes pintan, el/la docente cuelga los círculos que elaboró previamente en la pizarra. Así también, alista las imágenes de alimentos previamente preparadas. Para proceder con la actividad, el/la docente muestra las imágenes de alimentos que consumen con frecuencia las y los estudiantes en el recreo. Posteriormente, da la siguiente consigna:

- *Calificaremos los alimentos que comemos frecuentemente en el recreo, usando el semáforo para evaluar cuánto nos gustan: mucho, poco o nada.*

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El color ROJO clasifica a los productos que los estudiantes HAN DECIDIDO que son de baja o nula aceptación en relación a sus preferencias de consumo.

El color AMARILLO clasifica los productos que los estudiantes HAN DECIDIDO que son de mediana aceptación en relación a sus preferencias de consumo.

El color VERDE clasifica a los productos que los estudiantes HAN DECIDIDO que son de alta aceptación (preferidos) en relación a sus preferencias de consumo.

Una vez concluida la actividad, con ayuda de el/la docente, cada estudiante deberá escribir su nombre en su hoja de trabajo

---

### ¿CON QUÉ?

- Una copia del *Semáforo (Anexo 1)* para cada estudiante
- Cartulina blanca
- Lápices de colores
- Cinta masking

---

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

---

## ACTIVIDAD 3 REFLEXIÓN FAMILIAR, CONVERSAMOS

---

### ¿QUÉ?

Llevamos nuestros semáforos elaborados a casa

---

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Previamente a la actividad, el/la docente debe organizar una reunión con madres y padres de familia para explicar que las y los estudiantes están aprendiendo cómo diferenciar alimentos sanos de alimentos que no contribuyen a la buena alimentación.

---

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente invita a los padres y madres a conversar con sus hijos e hijas sobre sus preferencias alimentarias y reflexionar sobre si estas son buenas o malas para la salud. Así también, explica cómo utilizar el símbolo del semáforo para clasificar alimentos y alienta que se aplique este método para concientizar a las y los estudiantes sobre la importancia de comer la mayor cantidad de alimentos saludables en el día a día. Esta información y la hoja de trabajo **(Anexo 1)** deberán ser entregadas en esta reunión para reforzar todo lo expuesto en formato de circular. Será especialmente importante hacer llegar la circular a las madres y padres que no participaron de la reunión.

---

### ¿CON QUÉ?

- Una circular para la familia de cada estudiante que detalla las instrucciones para realizar la actividad.
- Una copia del *Semáforo* **(Anexo 1)** para cada familia

---

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

El tiempo que requieran padres, madres, hijos e hijas en casa para realizar la actividad

# 2DO. MOMENTO DIDÁCTICO: TEORÍA-REFLEXIÓN

## ACTIVIDAD 1

### VIDEO “ALIMENTOS SALUDABLES EN LA ESCUELA”

#### ¿QUÉ?

Evaluamos algunas prácticas de consumo de alimentos en la escuela

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente solicita a las y los estudiantes sentarse en forma de semicírculo, frente al reproductor de video para ver: “Alimentos saludables en la escuela”, disponible en: [https://youtu.be/\\_wF4cHnnAvc](https://youtu.be/_wF4cHnnAvc).

Luego de ver el video, el/la docente realiza las siguientes preguntas:

- *¿Quiénes fueron los personajes de la historia?*
- *¿Qué pasó primero?*
- *¿Qué pasó después?*
- *¿Cómo terminó la historia?*
- *¿Si nosotros fuéramos los personajes qué debemos evitar hacer?*

#### ¿CON QUÉ?

- Un reproductor de video

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

## ACTIVIDAD 2

### ALIMENTOS QUE COMEMOS EN EL RECREO

#### ¿QUÉ?

Hablamos sobre los alimentos que consumimos frecuentemente en el recreo

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente entrega la hoja de trabajo **(Anexo 2)** a cada estudiante para que pinte y arme su propia lonchera escolar. El/la docente entrega cuatro tarjetas de cartulina en blanco y da las siguientes consignas:

- *Primero, pinten su lonchera del color que más les gusta.*
- *Cuando terminen soliciten ayuda para escribir sus nombres, recortar y armar la lonchera.*
- *En las tarjetas de cartulina, dibujen productos que consumen frecuentemente en el recreo. Solo deberán realizar un dibujo por tarjeta.*

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Mientras las y los estudiantes realizan el ejercicio, el/la docente dibuja y pinta un semáforo grande en la pizarra para que cada niño pueda verlo. Una vez que todos cuenten con sus dibujos en las tarjetas de cartulina, el/la docente da la siguiente consigna:

- *Coloquen todos los productos que han dibujado sobre sus mesas.*

Para profundizar la actividad y propiciar una reflexión en grupo, el/la docente realiza las siguientes preguntas:

- *¿Qué productos podrían hacernos daño si los comemos todos los días?*
- *¿Qué productos serán buenos para nuestra salud si los comemos todos los días?*
- *¿Qué podría pasarnos si comemos dulces todos los días? ¿Cómo nos sentiríamos? ¿Cómo estaría nuestra salud?*
- *¿Qué podría pasarnos si comemos alimentos sanos y naturales como hortalizas, frutas, barritas de amaranto o granolas todos los días?*

Después de la reflexión, el/la docente invita a los estudiantes a pegar sus dibujos sobre la hoja de trabajo **(Anexo 1)**.

El/la docente recuerda a las y los estudiantes que los productos que van en el foco ROJO son aquellos que no debemos consumir más de una vez por semana (y mejor si no los consumen porque pueden ser malos para la salud); los productos que van en el foco AMARILLO son aquellos que no debemos comer más de 3 veces por semana; y los que van en el foco VERDE son aquellos que podemos y debemos comer frecuentemente porque son buenos para la salud. Una vez que las y los estudiantes hayan terminado de pegar sus dibujos, el/la docente los invita a reflexionar sobre las tendencias de consumo que muestran sus semáforos.

### ¿CON QUÉ?

- Una copia del *Molde de Lonchera* **(Anexo 2)** para cada estudiante
- 4 tarjetas (7x7 cm) de cartulina en blanco para cada estudiante
- Lápices de colores
- Tijeras para el/la docente
- Pegamento en barra
- Lápiz o bolígrafo

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

### ACTIVIDAD 3

#### ¿QUÉ COMEMOS EN LA ESCUELA?

---

**¿QUÉ?** Mejoramos nuestros hábitos alimentarios

---

El/la docente explica lo que es un “hábito” e invita a las y los estudiantes a conversar sobre sus hábitos de alimentación. Utilizando un lenguaje simple y ejemplos comprensibles, el/la docente promueve:

- **Reflexionar** sobre los hábitos de alimentación, tanto los buenos como los malos, así como sobre razones por las que niñas y niños comen de manera poco saludable.
- **Sustituir** los hábitos alimentarios poco saludables por otros más saludables.
- **Reforzar** nuevos hábitos de alimentación.

Para concluir la actividad, el/la docente les recuerda a las y los estudiantes la actividad que realizaron para clasificar los alimentos que consumen frecuentemente en el recreo. Para esto, cuelga el semáforo elaborado en la Actividad 1 y da la siguiente consigna y realiza las siguientes preguntas:

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

- *Recordemos los alimentos que hemos clasificado el otro día.*
- *¿Cuál es la diferencia entre un alimento que me gusta y un alimento saludable?*
- *¿Los alimentos que hemos registrado en el color VERDE del semáforo son saludables?*
- *¿Los alimentos que hemos registrado en el color AMARILLO del semáforo son saludables?*
- *¿Los alimentos que hemos registrado en el color ROJO del semáforo son saludables?*

Finalmente, el/la docente solicita a los estudiantes volver a categorizar los alimentos que consumen con mayor frecuencia en el recreo en torno a cuán saludables son. Esta actividad deberá permitir realizar una reflexión sobre los hábitos de alimentación de las y los estudiantes.

---

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

1 hora pedagógica

#### ACTIVIDAD 4

### ¿CÓMO ES EL KIOSCO EN NUESTRA ESCUELA?

---

#### ¿QUÉ?

Evaluamos el kiosco de nuestra escuela

---

El/la docente invita a las y los estudiantes a organizarse en parejas. Cada grupo recibe las hojas de trabajo **(Anexo 3)**. El/la docente lee la consigna de la guía de evaluación.

En compañía de el/la docente, las y los estudiantes salen del aula en parejas, para aplicar la guía de evaluación. En cada kiosco, el/la docente lee las preguntas de la guía y solicita que las y los estudiantes marquen sus respuestas utilizando los recuadros **SÍ** o **NO**.

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Una vez concluido el ejercicio, todos retornan al aula y con ayuda de el/la docente, cada grupo cuenta el número de respuestas **SÍ** que han marcado en sus hojas de trabajo. Con ayuda de el/la docente cada pareja determina el puntaje final que le asignaron al kiosco de la escuela y anotan la calificación en su hoja de trabajo. Cada pareja comparte su evaluación con los demás.

Con ayuda de el/la docente, todos firman el certificado de agradecimiento para el kiosco de la escuela **(Anexo 4)**. En un acto, se invitará a el/la encargada del kiosco para hacerle la entrega de su certificado de reconocimiento.

---

#### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *Guía de evaluación de kioscos* **(Anexo 3)** para cada pareja
  - Una copia de *Certificado de agradecimiento* **(Anexo 4)** para cada kiosco evaluado
- 

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

## ACTIVIDAD 5

### ¿CÓMO SON LOS KIOSCOS QUE ESTÁN CERCA A LA ESCUELA?

---

#### ¿QUÉ?

Evaluamos los kioscos fuera de nuestra escuela

---

El/la docente organiza a las y los estudiantes en parejas para realizar la actividad. Cada pareja recibe una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 3)**.

Para realizar la actividad, el/la docente puede solicitar ayuda de padres o madres de familia. Todos salen del aula y visitan los kioscos ubicados fuera de la unidad educativa. En cada kiosco, el/la docente lee las preguntas de la hoja de trabajo para que los estudiantes marquen sus respuestas con una **X**, en las casillas **SÍ** o **NO** según corresponda.

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Una vez se visiten los kioscos necesarios para cumplir con la actividad, todos vuelven al aula para realizar la siguiente actividad. Una vez en el aula, el/la docente solicita que cada pareja cuente el número de respuestas positivas (SI) que han anotado en sus hojas de trabajo **(Anexo 3)** y las comparta con los demás. Con ayuda de el/la docente, cada pareja determina el puntaje final que recibió cada kiosco evaluado.

Con ayuda de el/la docente, todos firman el certificado de agradecimiento **(Anexo 4)** para los kioscos que recibieron el mejor puntaje. En un acto, se invitará a las y los encargados de kioscos para hacerles la entrega de su certificado de reconocimiento.

---

#### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *Guía de Evaluación de kioscos* **(Anexo 3)** para cada pareja
  - Una copia de *Certificado de agradecimiento* **(Anexo 4)** para cada kiosco evaluado
- 

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

## ACTIVIDAD 6

### ¿CÓMO ES NUESTRO DESAYUNO ESCOLAR?

---

#### ¿QUÉ?

Evaluamos el menú del desayuno escolar que recibimos en la escuela

---

Previamente al desarrollo de la actividad y con ayuda de la hoja de trabajo (**Anexo 5**), el/la docente deberá elaborar dos Tableros para Evaluar la Aceptación del Desayuno Escolar en dos hojas tamaño resma: uno para evaluar las raciones sólidas y otro para evaluar las raciones líquidas.

Para iniciar la actividad, el/la docente entrega a las y los estudiantes un par de tarjetas de cartulina y da la siguiente consigna:

- *Dibujamos dos alimentos que recibimos en el desayuno escolar. Un dibujo debe ser de una ración sólida y el otro de una ración líquida, una ración por tarjeta.*

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Una vez que las y los estudiantes hayan terminado de dibujar las raciones del Desayuno Escolar, el/la docente invita a que peguen sus dibujos en los tableros de Evaluación del Desayuno Escolar (previamente elaborado). Las y los estudiantes deberán pasar por turnos a la pizarra para colocar sus dibujos. Esto lo pueden realizar levantando la mano u otra forma que determine el/la docente.

Una vez colocados los dibujos, el/la docente invita a las y los estudiantes a opinar sobre estos productos. El/la docente dará las siguientes consignas:

- *Voy a ir nombrando cada ración, sólida y líquida.*
- *Para cada ración, por favor levanten la mano las personas a las que les gusta mucho está ración.*

De acuerdo al número de votos y en función del número de estudiantes, el/la docente colocará la calificación correspondiente a los diferentes productos.

---

#### ¿CON QUÉ?

- Dos tableros previamente elaborados en dos hojas tamaño resma del *Tablero para evaluar la aceptación del desayuno escolar (Anexo 5)*, uno para las raciones sólidas y otro para las líquidas
  - 2 tarjetas de cartulina blanca para cada estudiante
  - Lápices de colores
  - Pegamento en barra
- 

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

# 3ER. MOMENTO DIDÁCTICO: PRODUCCIÓN Y APLICACIÓN DE APRENDIZAJES

## ACTIVIDAD 1 PREPARANDO LONCHERAS SALUDABLES

### ¿QUÉ?

Preparamos loncheras saludables en casa con la ayuda de nuestros padres y/o madres

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente realiza las siguientes actividades:

- Habla con los padres y/o madres de familia sobre la alimentación saludable para garantizar que el recreo que les envían a las y los estudiantes sea saludable.
- Informa a padres y/o madres la fecha de inicio establecido por el curso para iniciar esta iniciativa vinculada a promover la alimentación saludable.
- Solicita a los padres y/o madres que ayuden a sus hijas e hijos a preparar loncheras saludables en casa, utilizando la lista de sugerencias que se entregará a cada estudiante **(Anexo 6)**.
- El/la docente entrega a cada madre o padre una copia de la hoja de trabajo *Elaboración de loncheras saludables* **(Anexo 6)** de la cual pueden elegir entre diferentes tipos de alimentos para armar una lonchera saludable cada semana, sugiriendo que combinen alimentos protectores, formadores y energizantes, acompañados de una bebida saludable. Se solicita que los padres y madres vayan anotando el menú elegido en un calendario.

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de la *Elaboración de loncheras saludables* **(Anexo 6)** para cada estudiante
- Un calendario en blanco
- Lápiz o bolígrafo

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

El tiempo que requieran padres, madres, hijos e hijas en casa para elaborar la lonchera saludable.

# 4TO. MOMENTO DIDÁCTICO: DE EVALUACIÓN DE CIERRE DE LA UNIDAD TEMÁTICA

## ACTIVIDAD 1 ELABORACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DE MANERA INDIVIDUAL

¿QUÉ?	Planificamos y preparamos loncheras saludables en el aula
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente entrega las hojas de trabajo <b>(Anexo 7 y Anexo 8)</b> a cada estudiante y da la siguiente consigna:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Observamos los alimentos de nuestra hoja de trabajo <b>(Anexo 7)</b> y elegimos los que queremos incluir en nuestra lonchera <b>(Anexo 8)</b>. Recortamos las figuras y las pegamos en nuestras loncheras saludables. Elijan los alimentos que más les gusta para que sus loncheras sean riquísimas.</i></li></ul> <p>Para concluir la actividad, el/la docente invita a las y los estudiantes a hablar acerca de sus loncheras saludables, compartiendo con los demás qué alimentos han elegido para alimentarse. Se deberán evitar juicios de valor en este momento. Será importante recordar algunos elementos básicos de la alimentación saludable que se abordaron en actividades previas.</p>
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Una copia de <i>Mis opciones saludables</i> <b>(Anexo 7)</b> para cada estudiante</li><li>• Una copia de <i>Mi lonchera saludable</i> <b>(Anexo 8)</b> para cada estudiante</li><li>• Tijeras sin punta</li><li>• Pegamento en barra</li><li>• Lápices de colores</li></ul>
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

# GLOSARIO





## GLOSARIO

**ALIMENTO:** conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para subsistir. Cada una de las sustancias que un ser vivo toma o recibe para su nutrición.

**ALIMENTACIÓN:** acción y efecto de alimentar o alimentarse. Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento.

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** se caracteriza por el consumo de alimentos variados, preferentemente en estado natural o que hayan pasado por un procesamiento mínimo. Aporta energía y nutrientes al cuerpo que son necesarios para mantenerse sano y tener una buena calidad de vida en todas las edades.

**ALIMENTAR:** suministrar especialmente a un aparato la materia o la energía que precisa para su funcionamiento.

**COMIDA NO SALUDABLE (CHATARRA):** alimentos aptos para el consumo, pero con poco valor nutricional. Estas tienden a ser altamente procesadas y altas en azúcar, sal y grasas.

**KIOSCO:** construcción pequeña que se instala en la calle u otro lugar público para vender en ella periódicos, flores, alimentos, etc.

**MENÚ:** conjunto de platos que constituyen una comida (desayuno, almuerzo, merienda o cena).

**MERIENDA:** comida ligera que se toma a media tarde.

**NUTRIR:** aumentar la sustancia del cuerpo animal o vegetal por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo en virtud de las acciones catabólicas.





**RACIÓN:** parte o porción de alimento que se da tanto a personas como a animales.

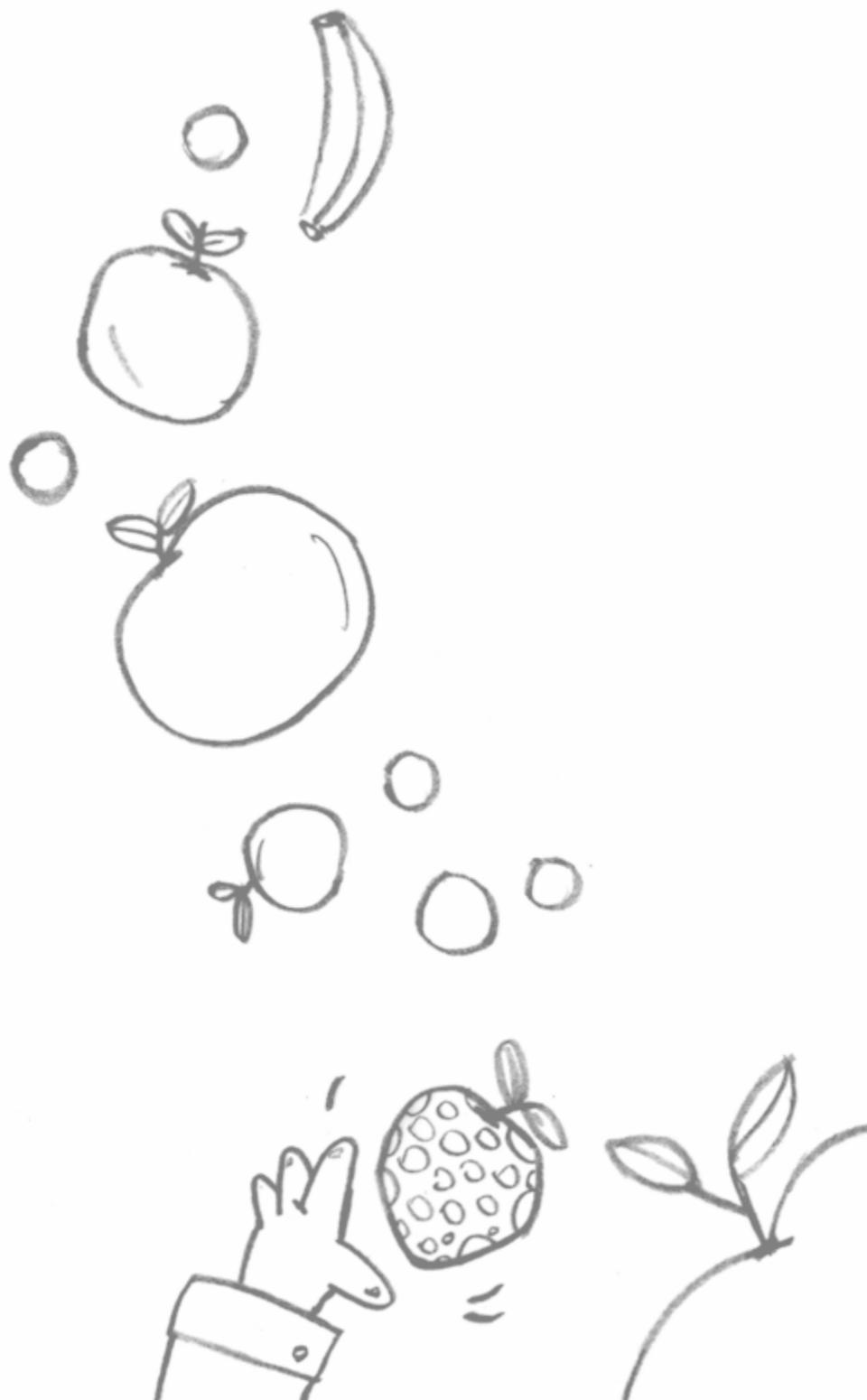
**RECREO:** acción de recrearse. En los colegios, suspensión de la clase para descansar o jugar.

**SALUDABLE:** que sirve para conservar o restablecer la salud corporal.

---

#### Fuentes consultadas para el glosario

- Gutiérrez, Anabelle (2017). *Guía de Actividades Educativas Relacionadas a la Seguridad Alimentaria*. Fundación Alternativas. La Paz. [http://alternativascc.org/wp-content/uploads/2018/05/Guia-de-Actividades-Educativas\\_version-web.pdf](http://alternativascc.org/wp-content/uploads/2018/05/Guia-de-Actividades-Educativas_version-web.pdf)
- Real Academia Española (sin fecha). Página web. [www.rae.es](http://www.rae.es)



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

Hilda Rojas Peralta

Julia Fernandez Valdivia

Rosmery Miranda Gutierrez

Maria Luz Del Villar Encinas

Ana Felisa Yumpaqui Machaca

Mirna Janneth Goitia Retamozo

Zoila Gladis Gisbert Jarandilla

Lía de la Riva Montañó

Vitalia Paco Aliaga

Norma Prima Quispe Condori

Juana Carola Guachalla Martinez

Sandra Ajllahuanca

Julia Quispe Acho

Norma Elva Torrez Zalazar

Manuel Cristobal Quispe Ramos

**El Recreo Saludable: con enfoque de Seguridad Alimentaria**  
**Primer y segundo año de educación inicial en familia comunitaria escolarizada**  
Seguridad Alimentaria / Alimentación Saludable / Alimentos / Educación  
Escolar / Proyecto Socio Productivo (PSP) / Ejes Articuladores / Currículo  
Educativo / Concreción Curricular

---



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

**AUTORES:**

Jorge Díaz, Mariela Rivera y Maria Teresa Nogales (Fundación Alternativas)

**EDITORES:**

Maria Teresa Nogales y Fernando Salazar (Fundación Alternativas)

**DISEÑO BASE E ILUSTRACIÓN DE FONDOS Y PORTADILLAS:**

Jorge Dávalos

**DIAGRAMACIÓN DE INTERIORES E ILUSTRACIÓN DE PORTADA Y FICHAS**

**wok**ideas.

Reimpreso en Bolivia  
Diciembre 2019

Esta publicación fue posible con el apoyo de Canadian Feed the Children, HIVOS, la Cooperación Belga al Desarrollo y Louvain Coopération au Développement.

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



**Bélgica**  
socio para el desarrollo





**ALTERNATIVAS**  
Cultivando Comunidades



**CANADIAN  
FEED THE  
CHILDREN**



**Bélgica**  
socio para el desarrollo



PROHIBIDA SU VENTA