



# LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

con enfoque de Seguridad Alimentaria

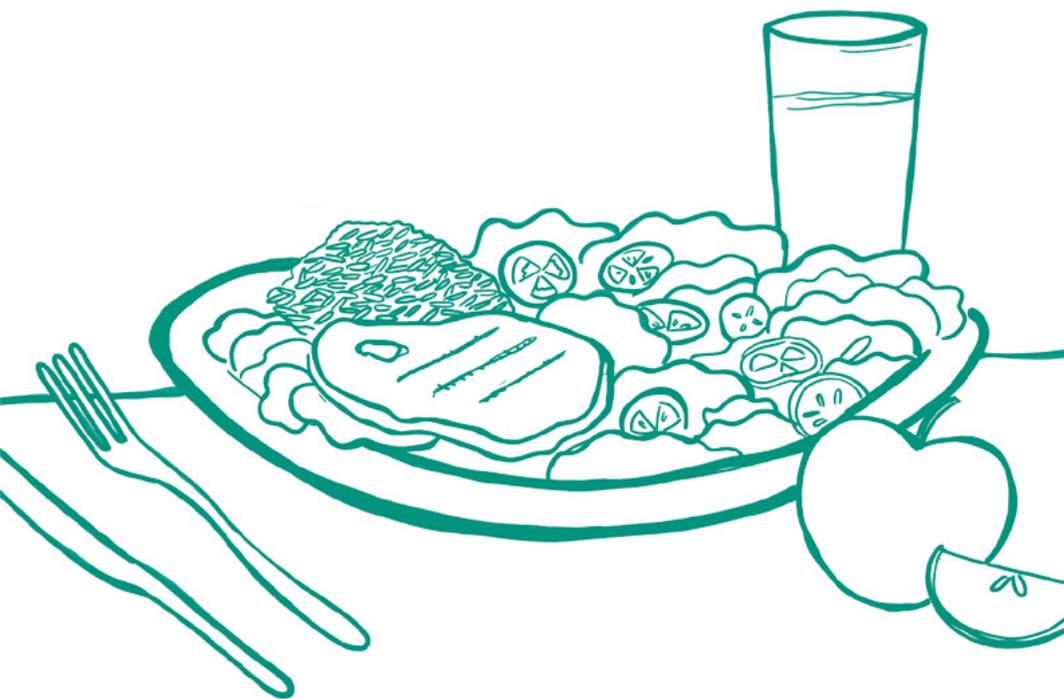
SEXTO AÑO DE PRIMARIA COMUNITARIA VOCACIONAL

6



# LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: con enfoque de Seguridad Alimentaria

SEXTO AÑO DE PRIMARIA COMUNITARIA VOCACIONAL



# 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 Alimentaria 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?

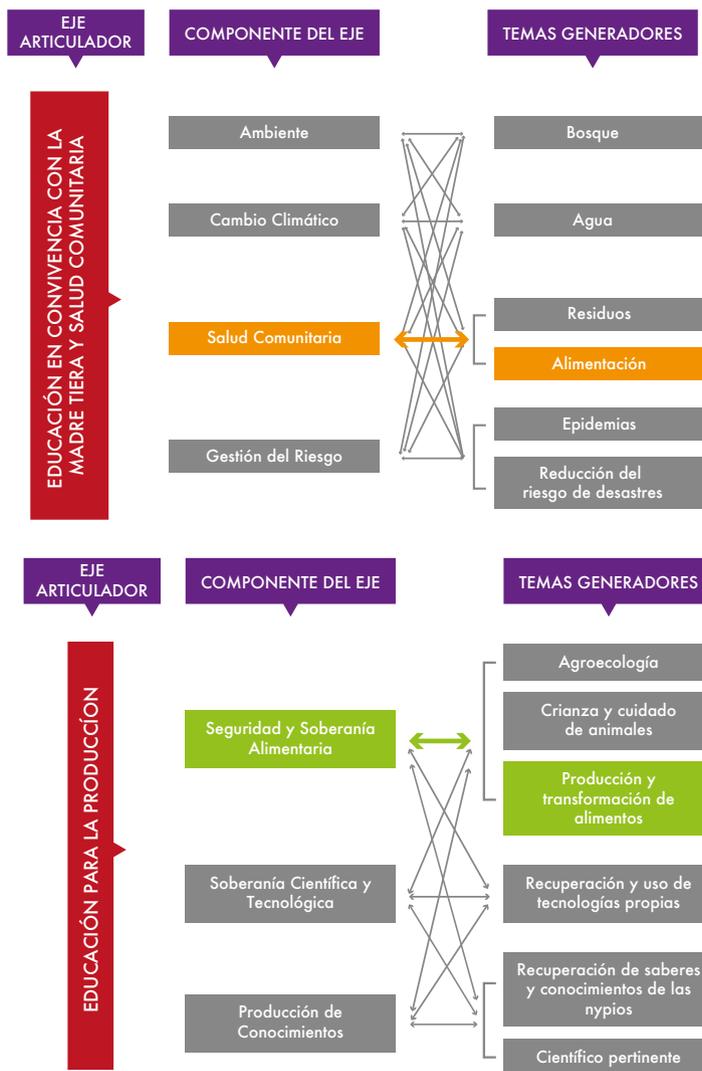
El reto es pasar de la tradicional socialización de información a la capacidad de generar cambios de actitud y prácticas de alimentación. Por ello, el enfoque educativo y didáctico que verdaderamente logre incorporar la seguridad alimentaria y la alimentación como Eje Articulador al currículo. Estos 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.

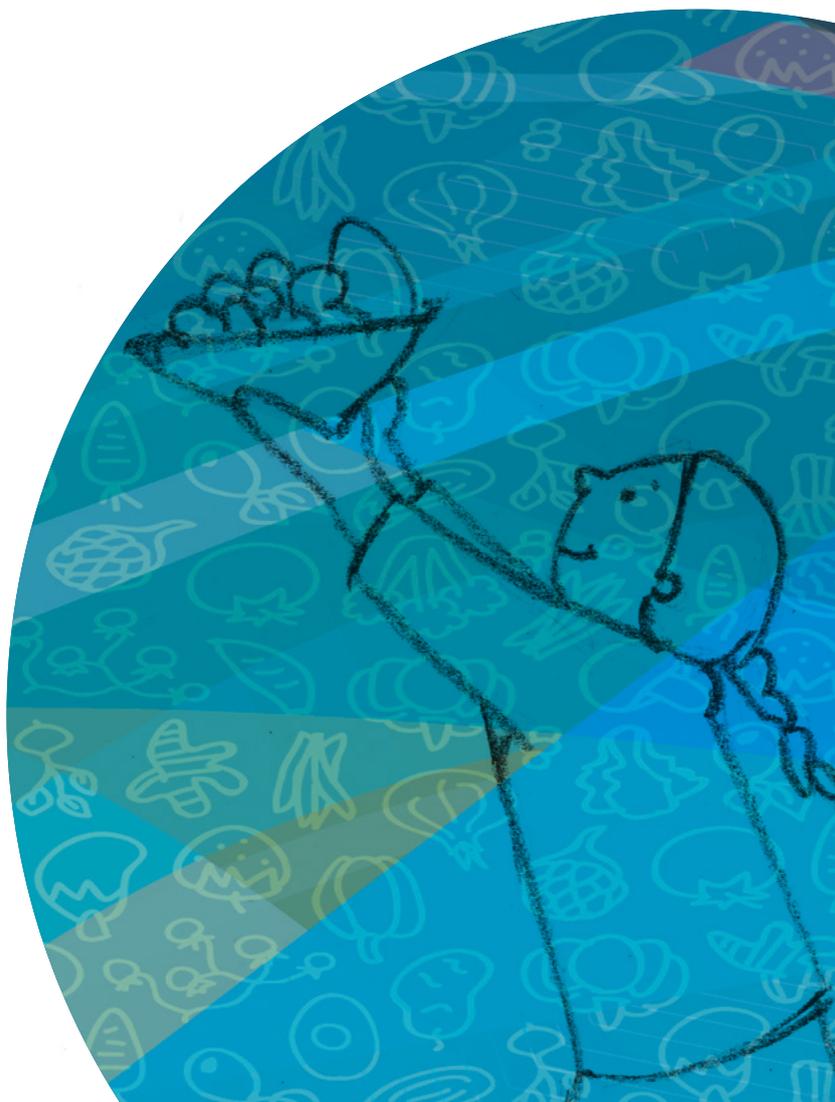
Los Ejes Articuladores que incorporan más específicamente la Seguridad Alimentaria son: Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; y Educación para la Producción (ver cuadro a continuación):

# 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](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 “La Alimentación Saludable” busca dar a conocer los beneficios de una buena alimentación. Así también, busca brindar información que permita generar mayores conocimientos y destrezas para diferenciar entre un alimento saludable y opciones de comida que no aportan al bienestar del ser.

En Bolivia, existe un marco normativo que respalda la obligación de garantizar el derecho a una alimentación saludable y culturalmente apropiada. Por ello, se considera fundamental incorporar estas temáticas al aula. La manera más eficiente será impulsando reflexiones con los estudiantes y demás miembros de la comunidad educativa.

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

La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia reconoce la alimentación como un derecho humano fundamental. Así también, reconoce que el Estado debe garantizar una alimentación sana, adecuada y suficiente para la población.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué es la Constitución Política

del Estado? ¿Por qué es importante que este documento reconozca el derecho a la alimentación? ¿Qué es un derecho? ¿Por qué el alimento se debe reconocer como un derecho?

La alimentación es una necesidad básica del ser humano y es una de las acciones más primordiales para la sobrevivencia. Las personas que no se alimentan de una manera adecuada tienden a desarrollar una serie de enfermedades, muchas de ellas crónicas que causan impactos negativos sobre el bienestar. En este sentido, la alimentación saludable también revela una **dimensión económica**.

Las personas que adoptan hábitos vinculados a una buena alimentación tienden a gozar de buena salud debido a que su cuerpo optimiza los nutrientes que brindan los alimentos. Típicamente, las personas que gozan de una buena salud no contraen enfermedades vinculadas a la alimentación que posteriormente requieren de servicios médicos.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué beneficios tiene alimentarse de manera saludable? ¿Existen beneficios de alimentarse mal? ¿Qué diferencias pueden existir entre una persona que se alimenta bien y una que no se alimenta bien? ¿Qué enfermedades pueden



contraer las personas que no se alimentan bien?  
¿Qué servicios médicos requerirán estas enfermedades? ¿Qué costo tienen estos servicios?

Previo al desarrollo de la industria farmacéutica, los remedios y los tratamientos para las enfermedades se elaboraban en base a alimentos y otros productos naturales. Actualmente, algunas personas aún practican la medicina natural, heredada de los diferentes pueblos nativos e indígenas alrededor del mundo. En este sentido, la alimentación saludable también revela una **dimensión cultural**.

Nuestros antepasados se alimentaban en base a lo que estaba disponible en su entorno: semillas, nueces, frutas, verduras y animales silvestres. Así también, desarrollaron conocimientos acerca de cómo utilizar estos alimentos y otros productos naturales de su entorno para curar enfermedades y malestares comunes. Este conjunto de saberes y conocimientos se llama medicina natural.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué alimentos utilizan los curanderos u otros médicos naturistas para curar enfermedades? ¿Qué diferencia existe entre los tratamientos naturales y los tratamientos que provienen de la industria farmacéutica? ¿Existen beneficios de practicar la medicina natural?

¿Existen beneficios de practicar la medicina moderna? ¿Qué prácticas naturales conocemos o se practican en nuestros hogares?

Abordando la temática de la alimentación 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 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 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 Recuperadas” del currículo base. Esta información se presenta en el tercer recuadro.

## ORGANIZACIÓN DEL CONTENIDO

- Alimentación saludable y el sistema digestivo.
- Cuidado del sistema digestivo.
- Los hábitos alimenticios en la actualidad.
- La comida en Semana Santa.
- Alimentos beneficiosos para el sistema óseo y muscular.
- Productos alimenticios que brinda la Madre Tierra para el crecimiento personal.
- Los desórdenes alimenticios.

## CONTENIDOS DEL CURRÍCULO BASE (2017)

- Visión de vida, tierra, territorio y producción de los pueblos en relación armoniosa con la naturaleza.
- Festividades y ritualidades en los pueblos de Bolivia.
- Cultura alimentaria en convivencia con la Madre Tierra y la medicina natural.
- Propiedades nutritivas de los alimentos naturales del contexto.
- Trastornos y desequilibrios alimenticios: desnutrición, obesidad, bulimia y anorexia.

## ORIENTACIONES METODOLÓGICAS RECUPERADAS

- Realización de actividades de convivencia armoniosa, comparando la vivencia de los pueblos y sus espiritualidades con la actualidad, considerando la diversidad lingüística y la cultura alimentaria relacionada con la vida comunitaria y seguridad alimentaria.
- Valoración del origen del cosmos, prácticas religiosas y espirituales de las diferentes culturas de Bolivia, relacionado a la convivencia con la Madre Tierra.
- Producción de textos escritos de la convivencia, estudio y valoraciones de las prácticas religiosas y espirituales de los pueblos.
- Valoración crítica de los alimentos ecológicos en relación a los alimentos transgénicos.
- Producción de alimentos naturales entre plantas, semillas y animales de acuerdo a la potencialidad geográfica territorial.
- Descripción de los diferentes ejercicios físicos para el fortalecimiento del cuerpo, valores de convivencia y grupos de alimentos naturales del contexto.
- Demostración de los diferentes ejercicios físicos, poniendo en práctica los valores de convivencia y consumiendo alimentos naturales.
- Observación de documentales sobre trastornos y desequilibrios alimenticios: desnutrición, obesidad, bulimia y anorexia y su relación con la cosmovisión, valores socioculturales y con el ejercicio físico.
- Reflexión sobre las propiedades nutritivas de los alimentos naturales en la vida y su relación con los trastornos psicobiológicos como bulimia, anorexia y obesidad.
- Exposición sobre la cultura alimentaria equilibrada para la salud integral que permita evitar o superar trastornos y desequilibrios alimenticios: desnutrición, obesidad, bulimia y anorexia.

# 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

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: El aparato digestivo

¿QUÉ?

Reconocemos el aparato digestivo

¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?

El/la docente invita a las y los estudiantes a ver un vídeo de introducción al tema: "El aparato digestivo y la digestión" disponible en: <https://youtu.be/CIhwGRIBEQ8>

El/la docente pide a las y los estudiantes que escriban tres puntos que les haya llamado la atención en sus cuadernos.

El/la docente pide a cinco estudiantes voluntarios que lean sus apuntes para toda la clase.

¿CON QUÉ?

- Un reproductor de video
- Lápiz o bolígrafo
- Cuaderno

¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?

1 hora pedagógica

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¿Qué necesita nuestro aparato digestivo para funcionar correctamente?

¿QUÉ?

¿Qué necesita nuestro aparato digestivo para funcionar correctamente?

Con ayuda del texto base, el/la docente explica las partes del aparato digestivo, sus características de funcionamiento y afecciones estomacales.

¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?

El/la docente entrega una hoja de trabajo (**Anexo 1**) a cada estudiante y da la siguiente consigna:

- *Resolvemos los problemas matemáticos referidos a costos de medicamentos para aliviar los malestares estomacales.*

Los problemas resueltos pueden reunirse en un dossier.

¿CON QUÉ?

- Una copia de *¿Problemas digestivos?* (**Anexo 1**) para cada estudiante
- Pizarrón, marcadores o tizas

**¿CON QUÉ?**

- Texto de apoyo y textos expositivos sobre el aparato digestivo
- Cuadernos
- Lápiz o bolígrafo

**¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

6 horas pedagógicas

**3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN**

ACTIVIDAD 3: Reflexión sobre los hábitos alimenticios

**¿QUÉ?**

Valorización de la alimentación ancestral en contraste con la actual

**¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

El/la docente pide a las y los estudiantes que se organicen en grupos de 5 ó 6 personas.

El/la docente anota en la pizarra y da la consigna de responder a las siguientes preguntas en grupos:

- *¿Qué alimentos creen que nos hacen doler la barriga?*
- *¿Qué plantas medicinales conoces para aliviar los dolores estomacales?*
- *¿Qué medicamentos conocen para aliviar dichos dolores? ¿Cuánto cuestan?*
- *¿Qué crees que comían tus abuelitos para ser fuertes? ¿Qué te dan de comer en casa para que estés sano y fuerte?*

Cada estudiante anota las respuestas de su grupo en su cuaderno y luego las comparten con el resto de la clase.

**¿CON QUÉ?**

- Pizarra
- Tizas o marcadores
- Cuaderno
- Lápiz o bolígrafo

**¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

1 hora pedagógica

## 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

### ACTIVIDAD 4: ¡A publicar folletos!

#### ¿QUÉ?

Elaboramos textos expositivos en formato de folletos

Para esta actividad el/la docente organiza al curso en dos grupos.

El/la docente solicita que cada estudiante del primer grupo investigue sobre alguna planta medicinal que se utiliza para aliviar malestares estomacales: *¿qué es?, ¿para qué sirve?, ¿dónde se puede encontrar?*

El/la docente solicita que cada estudiante del segundo grupo investigue sobre algún malestar o enfermedad estomacal: *¿qué enfermedad es?, ¿cuáles pueden ser las causas?, ¿cómo puede tratarse?*

Para que no sea un trabajo extenso, se pide que las investigaciones no superen una página de tamaño carta.

Para ser identificado en clase, cada estudiante debe traer prendido, a modo de solapín o gafete, el nombre de la planta medicinal o enfermedad que fue objeto de su investigación.

El día de la actividad, el/la docente revisa los nombres de las enfermedades y de las plantas medicinales y da la siguiente consigna:

- *Las plantas deben buscar a las enfermedades que pueden aliviar y viceversa.*
- *Una vez que se hayan agrupado en parejas, o en grupos de tres o cuatro personas, los miembros deben compartir la información recabada.*

El/la docente entrega una hoja en blanco a cada grupo. Las y los estudiantes deben anotar la información compartida y realizar algunos dibujos. Cada estudiante también debe recibir una copia del formato de folletos informativos **(Anexo 2)**.

#### ¿CON QUÉ?

- Solapínes o gafetes y cartulina extra por si algún estudiante no trae el suyo
- Hojas tamaño carta (pueden ser blancas o de colores claros)
- Lápices de colores, marcadores y borradores
- Una copia de *Nuestros folletos informativos (Anexo 2)* para cada estudiante

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

3 a 4 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER	DECIDIR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revalorización de la comida tradicional.</li> <li>• Revalorización de la medicina natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptualización referida al funcionamiento del aparato digestivo.</li> <li>• Identificación de las partes del aparato digestivo.</li> <li>• Comprensión y resolución de problemas aritméticos.</li> <li>• Comprensión de los tipos de textos expositivos y ejemplificación de cada uno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigación sobre el aparato digestivo: sus partes, funcionamiento y enfermedades.</li> <li>• Investigación sobre la comida de nuestros abuelos sobre medicina tradicional usada para aliviar malestares estomacales.</li> <li>• Elaboración de textos expositivos sobre el aparato digestivo.</li> <li>• Resolución y planteamiento de problemas aritméticos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la medicina natural ancestral para favorecer el buen funcionamiento del aparato digestivo.</li> <li>• Asunción de prácticas de uso de medicina natural ante problemas digestivos.</li> </ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 2

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Qué se come en Semana Santa?

### ¿QUÉ?

Conocemos la vivencia de la Semana Santa en Bolivia

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente invita a las y los estudiantes a realizar una lluvia de ideas sobre los alimentos que se deben consumir para tener una vida saludable y anota estas ideas en la pizarra.

El/la docente organiza al curso en grupos de 4 personas.

Mediante una retrospectiva, cada grupo debe llenar su tabla de trabajo **(Anexo 3)**. Una vez llenada la tabla, cada grupo expone LOS ALIMENTOS SALUDABLES que comieron en Semana Santa.

El/la docente anota en la pizarra las diferentes comidas nombradas y la que se mencione más veces será preparada posteriormente por todos en el aula.

El/la docente busca la receta para preparar el plato en la siguiente clase, solicitando a las y los estudiantes los ingredientes necesarios.

El/la docente elabora una carta de invitación a una persona que trabaje en el Centro de Salud u Hospital de la zona para que exponga sobre "El plato para comer saludable".

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *¿Qué comí en semana santa?* **(Anexo 3)** para cada grupo
- Pizarra
- Tizas o marcadores
- Carta de invitación para un expositor del tema "El plato para comer saludable"

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 a 2 horas pedagógicas

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: El plato para comer saludable y la Semana Santa

### ¿QUÉ?

Conocemos el plato para comer saludable y la Semana Santa en Bolivia

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Recibimos a la persona invitada que brindará información sobre: “El plato para comer saludable”, disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

Cada estudiante copia el dibujo del plato saludable en su cuaderno.

Con ayuda del texto base, el/la docente teoriza el tema de la Semana Santa y el Triduo Pascual, respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la Semana Santa?
- ¿Cuál es la importancia de la Semana Santa?
- ¿Qué se come tradicionalmente en Semana Santa?
- ¿Cómo se vive la Semana Santa en las diferentes regiones de Bolivia?

Para el refuerzo visual se pueden ver los cortometrajes: “Platos preferidos de los bolivianos en Semana Santa”, disponible en: <https://youtu.be/145GsD9W4fg> “Semana Santa en Bolivia”, disponible en: <https://youtu.be/CedIergnG3c> y “Forma de comer en Semana Santa”, disponible en: <https://youtu.be/JIM1sAFnIPI>

### ¿CON QUÉ?

- Exposición del disertante
- Cuaderno
- Lápiz o bolígrafo
- Lápices de colores y/o marcadores
- Un reproductor de video
- Textos de referencia
- Pizarra, marcadores o tizas

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

4 horas pedagógicas

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 3: Las otras creencias

### ¿QUÉ?

Respetamos la celebración de Semana Santa de otras religiones y creencias

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente realiza una invitación a un pastor, un sacerdote, un sabio ancestral y/o algún representante religioso de la región para compartir un momento sobre el significado de la Semana Santa.

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente divide al curso en grupos de acuerdo a la cantidad de visitantes. El/la docente entrega una copia del cuestionario **(Anexo 4)** a cada estudiante y da la consigna:

- *Apliquen el cuestionario con el/la invitado/a y recopilen las respuestas en sus cuadernos. Luego compartiremos todas las respuestas con la clase.*

El/la docente elabora una tarjeta de agradecimiento que los niños firmarán y entregarán a cada invitado.

El/la docente hace una reflexión final sobre el respeto que debe existir respecto a creencias diferentes a las propias.

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *Para saber un poco más (Anexo 4)* para cada estudiante
- Tarjetas de agradecimiento
- Lápiz o bolígrafo
- Cuadernos

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

La exposición sobre la Semana Santa puede hacerse en 1 hora pedagógica y las exposiciones de los niños y la reflexión docente en 1 a 2 horas pedagógicas

## 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

### ACTIVIDAD 4: ¡A comer santamente!

### ¿QUÉ?

Elaboramos un recetario saludable de Semana Santa

En el aula, el/la docente invita a las y los estudiantes a ver el video: "Tradición gastronómica en Semana Santa", disponible en: <https://youtu.be/XNvDDIC6wX8>

Antes de iniciar la reproducción del video, el/la docente da la consigna:

- *Deben elaborar una lista de los platos saludables que se consumen en Semana Santa*

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente divide a las y los estudiantes en grupos de trabajo según la cantidad de platos mencionados en el video.

El/la docente realiza un sorteo de los platos listados para que cada grupo realice una investigación sobre su preparación. Se puede solicitar ayuda a padres o madres de familia.

Una vez entregadas las investigaciones se adjuntan en un "Recetario". Puede pedirse la explicación de algunas recetas.

Finalmente, el/la docente pide a las y los estudiantes que traigan los ingredientes que se necesitarán para

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

elaborar la comida saludable seleccionada previamente en la Actividad 1.

La siguiente clase, se prepara el alimento saludable tomando en cuenta el manejo adecuado de los utensilios.

**¿CON QUÉ?**

- Un reproductor de video para observar la preparación de la comida seleccionada (opcional)
- Archivador para adjuntar las recetas
- Cocina de la Institución
- Ollas, garrafa, fósforo, servilletas y otros insumos según lo requiera la actividad

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

Para elaborar el recetario 1 hora pedagógica y para la preparación del alimento se recomiendan 2 a 4 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER	DECIDIR
<ul style="list-style-type: none"><li>• Demostración de respeto a las personas que tienen una creencia religiosa diferente a las propias.</li><li>• Manifestación de capacidad de trabajo en equipo.</li><li>• Apreciación de la producción de alimentos saludables de las diferentes regiones del país en Semana Santa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificación de los tipos de alimentos según el Plato para Comer Saludable.</li><li>• Conceptualización y explicación del significado de Semana Santa y categorización regional de su celebración.</li><li>• Explicación de una receta saludable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Representación gráfica del plato para comer saludable.</li><li>• Demostración de agradecimiento a visitantes mediante la entrega de tarjetas.</li><li>• Recopilación de información durante la exposición de los visitantes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proposición a sus pares y familiares para el consumo de alimentos saludables.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 3

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Qué alimentos fortalecen nuestros huesos y músculos?

### ¿QUÉ?

Investigamos sobre los alimentos que son beneficiosos para los huesos y músculos

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente organiza a las y los estudiantes en 2 grupos. Uno investigará los alimentos beneficiosos para los huesos y el otro sobre los alimentos beneficiosos para los músculos.

El/la docente propone las siguientes preguntas guía:

- ¿Qué alimento es?
- ¿Dónde se produce?
- ¿Cómo se consume?

En clase unificamos el trabajo. Considerando que en los grupos habrá alumnos con investigaciones similares, los reagrupamos por similitud de temas.

A cada nuevo grupo se le entrega una copia de la tabla de trabajo (**Anexo 5**) que deben completar con la información obtenida de su investigación.

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *¿Qué le hace bien a mis huesos y músculos?* (**Anexo 5**) para cada grupo
- Pizarra, marcadores o tizas

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: Los sistemas óseo y muscular

### ¿QUÉ?

Conceptualizamos los sistemas óseo y muscular

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Cada grupo de la Actividad 1 expone brevemente la información recopilada en su tabla de trabajo (**Anexo 5**).

El/la docente expone la definición de los sistemas óseo y muscular y explica el funcionamiento, desarrollo y cuidados de los huesos y músculos.

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

Si lo requiere, el/la docente puede traer láminas ilustrativas sobre el tema o solicitar con anticipación que los estudiantes las traigan.

Para reforzar el contenido, se puede observar el vídeo: "El aparato locomotor", disponible en: <https://youtu.be/5SytABu6lKY>

**¿CON QUÉ?**

- Un reproductor de vídeo
- Pizarra, marcadores o tizas
- Láminas de los sistemas óseo y muscular (opcionales)
- Una copia de *¿Qué le hace bien a mis huesos y músculos?* (**Anexo 5**) previamente completada por cada grupo en la Actividad 1

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

4 horas pedagógicas

**3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN**

ACTIVIDAD 3: ¿Qué ofrece la Madre Tierra para el desarrollo personal?

**¿QUÉ?**

Valoramos los alimentos que nos ofrece la Madre Tierra para alimentarnos saludablemente

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente entrega dos hojas de trabajo (**Anexo 6**) a cada estudiante y da la consigna:

- *En silencio, realizamos la lectura sobre los alimentos saludables que nos ofrece la tierra y los beneficios que estos le brindan a nuestro cuerpo.*

El/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 7**) a cada estudiante y da la consigna:

- *Ahora respondemos a las siguientes preguntas en el reverso de la hoja.*

**¿CON QUÉ?**

- Copias de *Conociendo el valor nutricional de algunos alimentos* (**Anexo 6**) para cada estudiante
- Una copia de *Reflexionemos sobre nuestra alimentación familiar* (**Anexo 7**) para cada estudiante

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

1 hora pedagógica

## 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

### ACTIVIDAD 4: ¡Informamos a nuestros compañeros!

---

#### ¿QUÉ?

Folleto informativo sobre una buena alimentación para cuidar los huesos y músculos

---

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

En esta ocasión, el/la docente divide a sus estudiantes en grupos de 2 ó 3 personas.

El/la docente da la siguiente consigna:

- *Cada grupo, con la información que tiene sobre el valor nutricional de los alimentos para el cuidado de los huesos y músculos (Anexo 6), elabora folletos informativos en formato de dptico o tríptico.*

Para esta actividad se puede dibujar, recortar y pegar usando láminas educativas, revistas o periódicos solicitados con anticipación. Se debe usar el formato para elaborar un folleto informativo (Anexo 2).

Para una socialización institucional, el/la docente saca copias de los folletos y los entrega a sus colegas, estudiantes de cursos inferiores y a Dirección General, con una breve explicación del trabajo realizado. Los folletos también pueden ser entregados a los padres y madres de familia en alguna feria o reunión comunitaria.

---

#### ¿CON QUÉ?

- Hojas blancas o de color claro tamaño carta
  - Lápices de colores, borradores, marcadores
  - Una copia de *Nuestros folletos informativos (Anexo 2)* para cada estudiante
  - Una copia de *Conociendo el valor nutricional de algunos alimentos (Anexo 6)* para cada grupo
  - Láminas educativas, revistas o periódicos
  - Tijeras sin punta, estuche geométrico y pegamento
- 

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 a 3 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER	DECIDIR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de los recursos de la Madre Tierra con responsabilidad y respeto.</li> <li>• Demostración de reciprocidad con sus compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciación de al menos 10 huesos y 10 músculos del cuerpo determinando su ubicación.</li> <li>• Explicación de los alimentos que se deben consumir para tener buena salud.</li> <li>• Clasificación de las propiedades de los alimentos saludables según su valor nutricional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de gráficas de los alimentos beneficiosos para los huesos y los músculos.</li> <li>• Descripción del valor nutricional de los alimentos.</li> <li>• Elaboración de volantes, folletos u otro recurso informativo sobre alimentación saludable y sobre el cuidado de los huesos y músculos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del conocimiento adquirido en clase a su familia y comunidad.</li> <li>• Sensibilización sobre el consumo adecuado de los alimentos para el desarrollo corporal.</li> </ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 4

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Qué partes de las plantas comemos?

### ¿QUÉ?

Reconocemos algunos alimentos naturales de nuestra región

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente divide a las y los estudiantes en parejas o grupos de tres personas.

El/la docente asigna una fruta u hortaliza a cada grupo para que la traigan y expongan la siguiente información, previa elaboración de un informe:

- *¿Cuál es el nombre de este alimento?*
- *¿Es raíz, flor, hoja, tallo o fruto?*
- *¿Cuánto cuesta en el mercado?*
- *¿Qué platos de comida se pueden preparar con este alimento?*
- *¿Qué beneficios tiene para la salud?*

Una vez elaborados los informes, cada equipo de trabajo entrega una muestra palpable del alimento que se le asignó. Mientras los miembros del grupo realizan la exposición del tema, van pasando los alimentos de mano en mano para su observación y reconocimiento.

El/la docente da la siguiente consigna:

- *Deben tomar nota de cada presentación en sus cuadernos.*

Para finalizar la actividad, el/la docente invita a las y los estudiantes a participar espontáneamente y mencionar cuáles son sus alimentos favoritos.

### ¿CON QUÉ?

- Frutas y hortalizas traídas por los niños
- Informes de investigación de cada alimento
- Frutas y hortalizas adicionales en caso de que algún grupo no traiga la suya
- Cuadernos
- Lápiz o bolígrafo

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 a 2 horas pedagógicas

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¿Qué son los desórdenes alimenticios y cómo se puede tener una alimentación saludable?

### ¿QUÉ?

Conceptualizamos desórdenes alimenticios y alimentación saludable

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Para la teorización de una alimentación saludable observamos el vídeo: "La importancia de una alimentación variada y equilibrada", disponible en: [https://youtu.be/LwEsUQJ\\_auA](https://youtu.be/LwEsUQJ_auA)

Posteriormente, el/la docente conceptualiza los términos: trastorno, desorden, alimentación, nutrición, sano y saludable, de modo que las y los estudiantes se familiaricen con la disertación de el/la experto/a invitado/a.

El/la docente invita a un nutricionista, médico o enfermera del Hospital Municipal u otra institución médica para compartir contenidos sobre alimentación saludable, desórdenes alimenticios (anorexia, bulimia, etc.) y otros problemas relacionados a la alimentación (obesidad y desnutrición).

Para la recopilación de la información se entrega una hoja de trabajo (**Anexo 8**) a cada estudiante. El/la docente da la consigna:

- *En orden, levantarán la mano para realizar las preguntas a nuestro/a invitado/a. Anoten las respuestas en sus cuadernos.*

Si se tuviera más de un/a expositor/a, el/la docente dividirá el curso en grupos. Al finalizar la exposición, los estudiantes pueden realizar preguntas espontáneas respecto al tema.

El/la docente elaborará una tarjeta de agradecimiento que las y los estudiantes firmarán y entregarán a cada invitado.

### ¿CON QUÉ?

- Un reproductor de video
- Una copia de *Aprendemos sobre alimentación saludable y desórdenes alimenticios* (**Anexo 8**) para cada estudiante
- Pizarra, tiza o marcadores
- Tarjetas de agradecimiento
- Cuaderno
- Lápiz o bolígrafo

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

### 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

#### ACTIVIDAD 3: ¿Cuándo cuido mi cuerpo?

##### ¿QUÉ?

Realizamos un análisis de nuestra alimentación

El/la docente hace una reflexión sobre la comida no saludable, e invita a los estudiantes a responder espontáneamente a las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas veces como al día?
- ¿Cuántas veces a la semana como frutas u hortalizas?
- ¿Traigo frutas para el recreo? ¿Por qué?

Terminada la reflexión, el/la docente entrega la hoja de trabajo **(Anexo 9)** a cada estudiante para que realicen una autoevaluación alimenticia, marcando las respuestas de selección múltiple.

##### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Una vez marcadas las respuestas, el curso realiza una valoración sobre los resultados obtenidos. El/la docente utiliza los puntajes de referencia **(Anexo 9)**, indicando a las y los estudiantes el valor que deben asignar a cada respuesta para luego sumar el total.

Realizada la sumatoria, el/la docente da lectura a las 3 valoraciones correspondientes y finalmente da la consigna:

- *Respondemos a la siguiente pregunta en nuestros cuadernos: ¿Por qué es necesario cuidar nuestra alimentación?*

##### ¿CON QUÉ?

- Una copia del *Test de alimentación saludable (Anexo 9)* para cada estudiante
- Pizarra, tiza o marcadores
- Una copia de *Calificamos el test de alimentación saludable (Anexo 9)* para el/la docente
- Cuaderno
- Lápiz o bolígrafo

##### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 a 2 horas pedagógicas

#### 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

##### ACTIVIDAD 4: Hagamos nuestra revista científica

---

¿QUÉ?	Elaboramos carteles sobre desórdenes alimenticios y productos saludables para el cuidado y desarrollo corporal
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente organiza la clase en grupos de 3 personas.</p> <p>El/la docente asigna a cada grupo un tema referido a frutas, hortalizas o desórdenes alimenticios.</p> <p>Cada grupo realizará la investigación correspondiente, utilizando enciclopedias, internet, artículos de periódico, realizando entrevistas, etc.</p> <p>Los grupos que investigarán sobre frutas y hortalizas reciben una copia de la ficha de trabajo <b>(Anexo 10)</b>.</p> <p>Los grupos que investigarán sobre los desórdenes alimenticios reciben una copia de la ficha de trabajo <b>(Anexo 11)</b>.</p> <p>En caso de haber estudiantes sin grupo, el/la docente puede encomendarles la elaboración de una cartulina para la revista, artículos, poemas u otros recursos componentes.</p> <p>Finalmente, cada grupo entrega su trabajo para que el/la docente los adjunte en lo que será la revista científica.</p>
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cartulina tamaño carta para la portada de la revista</li><li>• Una copia de <i>Revista científica de frutas y hortalizas</i> <b>(Anexo 10)</b> para el grupo correspondiente</li><li>• Una copia de <i>Revista científica de desórdenes de alimentación</i> <b>(Anexo 11)</b> para el grupo correspondiente</li><li>• Revistas, láminas educativas, periódico, etc.</li><li>• Hojas blancas, tijeras sin punta, pegamento, lápices y marcadores de colores</li></ul>
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER	DECIDIR
<ul style="list-style-type: none"><li>• Demostración de aprecio y valoración por los productos de la Madre Tierra para una alimentación saludable.</li><li>• Manifestación de respeto y reciprocidad con sus compañeros.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicación y clasificación de alimentos saludables según la parte que se consume: raíz, tallo, hoja, flor y fruto.</li><li>• Conceptualización de los desórdenes alimenticios y problemas de alimentación: anorexia, obesidad, desnutrición, etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposición de un producto saludable según la parte de la planta que se consume.</li><li>• Evaluación sobre la propia alimentación.</li><li>• Investigación de un tema de alimentación saludable según la asignación docente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expresión de su conocimiento sobre la buena alimentación con pares, familia y comunidad.</li><li>• Manifestación del compromiso de consumo de productos naturales en algunos recreos.</li></ul>

# GLOSARIO





## GLOSARIO

**ALIMENTO:** Poder nutritivo o capacidad para nutrir que tiene una sustancia comestible.

**ANCESTRAL:** Perteneciente o relativo a los antepasados.

**ANOREXIA:** Síndrome de rechazo de la alimentación por un estado mental de miedo a engordar, que puede tener graves consecuencias patológicas.

**APARATO:** (Biología) Conjunto de órganos que en los seres vivos desempeña una misma función (ej: aparato reproductor, circulatorio, digestivo).

**BULIMIA:** Síndrome de deseo compulsivo de comer, con provocación de vómitos y consecuencias patológicas.

**EQUILIBRAR:** Disponer y hacer que algo no exceda ni supere a otra cosa, manteniéndolas proporcionalmente iguales.

**MEDICAMENTO:** Sustancia que, administrada interior o exteriormente a un organismo animal, sirve para prevenir, curar o aliviar la enfermedad y corregir o reparar las secuelas de esta.

**NATURAL:** Dicho de una cosa, que está tal como se halla en la naturaleza o que no tiene mezcla o elaboración (ej: madera, zumo natural).

**SABIO ORIGINARIO (CURANDERO):** Persona que, sin ser médico, ejerce prácticas curativas empíricas o rituales.

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

**SISTEMA:** (Biología) Conjunto de órganos que intervienen en alguna de las principales funciones vegetativas (ej: sistema digestivo).

**TRADICIONAL:** Que sigue las ideas, normas o costumbres del pasado.

---

**Fuentes consultadas para el glosario**

- 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:**

Antonio Mamani Sulma  
Baltazar Aruquipa Agustina  
Cáceres Juana  
Calderón Wills Susana Judith  
Castellón Montaña Etilia  
Chavez Torrez Candy Elisabeth  
Colque Choque Zorayda  
Conde Gómez Daysi Martha  
Herrera Tovar Magaly Cintia  
Lopez Villca Deysi Rina  
Merino Cruz Victoria Alice  
Portillo Mena Lourdes Teresa  
Quentasi Núñez Ruth Noemí  
Zegarra Fuentes Lidia Daysi  
Arancibia Calle Marisabel  
Ayaviri García Lucy Melisa  
Borja Huanca Yesenia  
Caba Uyuni Fanny  
Condori Cruz David Alexander  
Copa Osorio Edgar Rolando  
Gómez Valda Lourdes Janethe  
Macías Alanoca Jhenny  
Mendez León Ana María  
Paredes Jurado Eliana Nicol  
Pelaez Mendoza Lidia  
Quispe Gumiel Laura Patricia  
Urieta Fernández Carlos Daniel  
Zamorano Daza Alejandra Cecilia

## La Alimentación Saludable: con enfoque de Seguridad Alimentaria

### Sexto año de primaria comunitaria vocacional

Seguridad Alimentaria / Alimentación Saludable / Hábitos Alimentarios / Madre Tierra / Frutas / Hortalizas / Proyecto Socio Productivo (PSP) / Ejes Articuladores / Currículo Educativo / Concreción Curricular

---



Fundación Alternativas  
Calle Lisímaco 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:

Fernando Salazar, Mariela Rivera, Francisco Pati (Fundación Alternativas)

#### 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:

**wok**ideas.

Impreso en Bolivia

Septiembre 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