



# EL RECREO SALUDABLE:

con enfoque de Seguridad Alimentaria

PRIMER Y SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN INICIAL  
EN FAMILIA COMUNITARIA ESCOLARIZADA

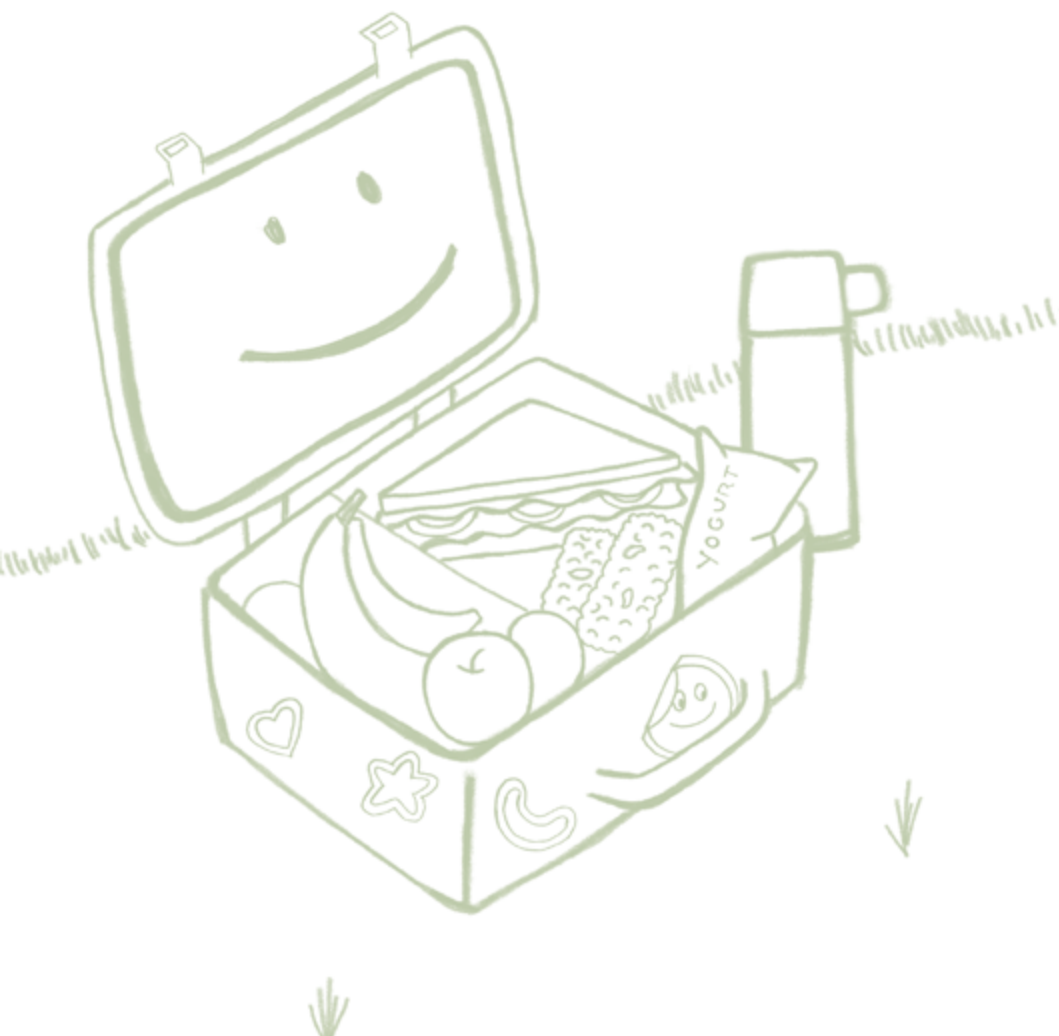
1



# EL RECREO SALUDABLE:

## con enfoque de seguridad alimentaria

PRIMER Y SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN INICIAL  
EN FAMILIA COMUNITARIA ESCOLARIZADA



# PRESENTACIÓN

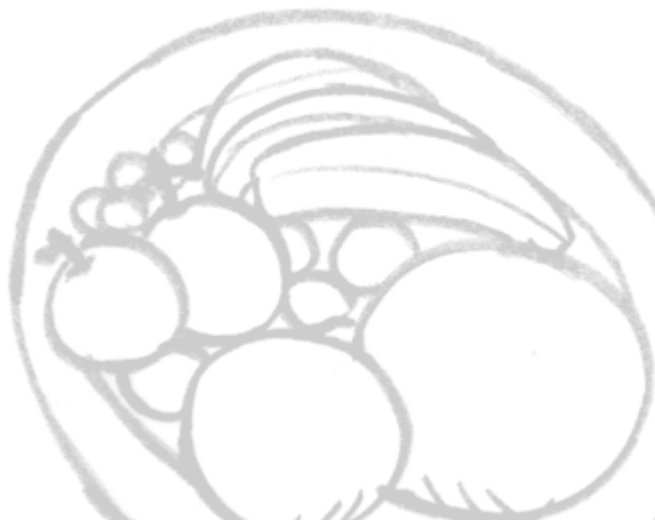
La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia reconoce que todas las personas tienen derecho a la alimentación y al agua; y define que el Estado tiene la obligación de garantizar seguridad y soberanía alimentaria a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población. 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 es 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 la malnutrición y cómo esta condición afecta el rendimiento escolar. En respuesta,




muchas escuelas 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 hualuza porque ya nadie lo compra. Ahora solo producen y venden papa.*

En este ejemplo, la familia no tiene disponibilidad a 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, la 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 que frecuentan las personas. 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 les dan un buen uso a los alimentos cuándo cuentan con los conocimientos sobre cómo preparar, consumir y conservar la vida útil de los alimentos.

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 conservándola de manera adecuada.

Por ejemplo: *En la casa de Rosa tienen un lugar protegido para colocar la basura. Así también cuentan con un lugar limpio para preparar sus alimentos y saben cómo preparar dietas variadas y saludables a bajo costo. Después de consumir sus alimentos, se toman un tiempo para hacer una digestión adecuada.*

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 o insectos.*

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 tres dimensiones del aprendizaje: *Saber, Saber Hacer, Ser y Decidir.*



# EDUCACIÓN ESCOLAR CON ENFOQUE EN SEGURIDAD ALIMENTARIA





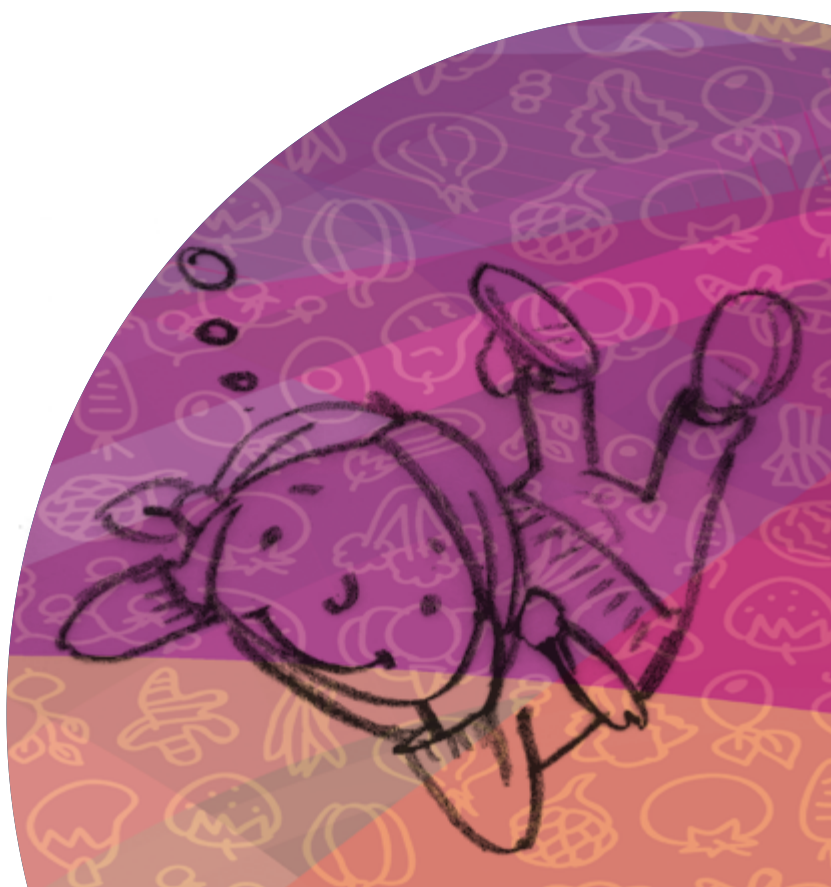
De acuerdo a la Ley 070 de la Educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez,” la seguridad alimentaria forma parte de dos Ejes Articuladores: Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; Educación para la Producción. También forma parte del contenido del nuevo currículo base. Así está 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 los y las 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 y ejecución de un PSP comunitario.

Para iniciar una reflexionar respecto a las implicaciones que plantea cada objetivo de educación escolar con enfoque en seguridad alimentaria, se ofrece, 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 conscientes 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 organización del tiempo familiar, laboral, escolar; y, por



ende, ayudar a 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 a las personas contar con mecanismos para prolongar la vida útil

de los alimentos y así 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 conscientes 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,





esto contribuye 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, convalecía, 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 segura e 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 gozar de 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.

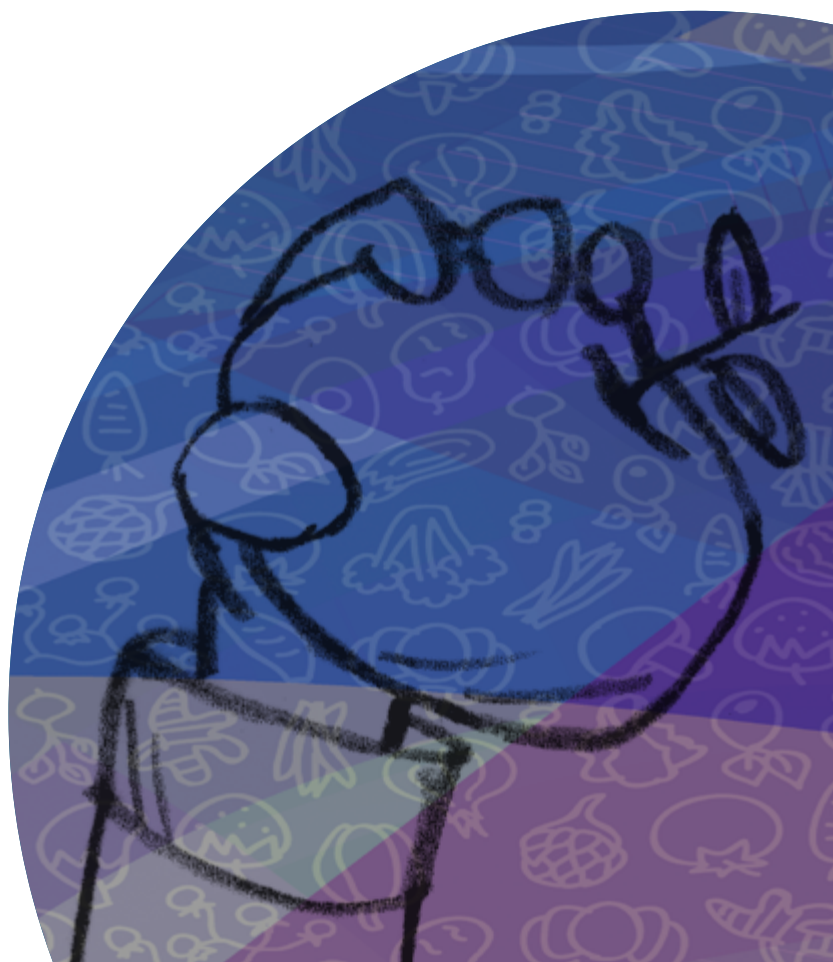
- **Los actores de la comunidad educativa ¿cómo saben si consumen alimentos saludables y nutritivos?**

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 el instrumento metodológico que permite realizar una articulación entre diferentes campos y áreas de conocimiento con la realidad concreta (social, cultural, económico, político y/o productivo), facilitando el desarrollo de actitudes de relaciones complementarias y recíprocas 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 identifica 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, temas transversales o ejes articuladores que pueden ser incorporadas 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 tema transversal o 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 a la escuela y el currículo?

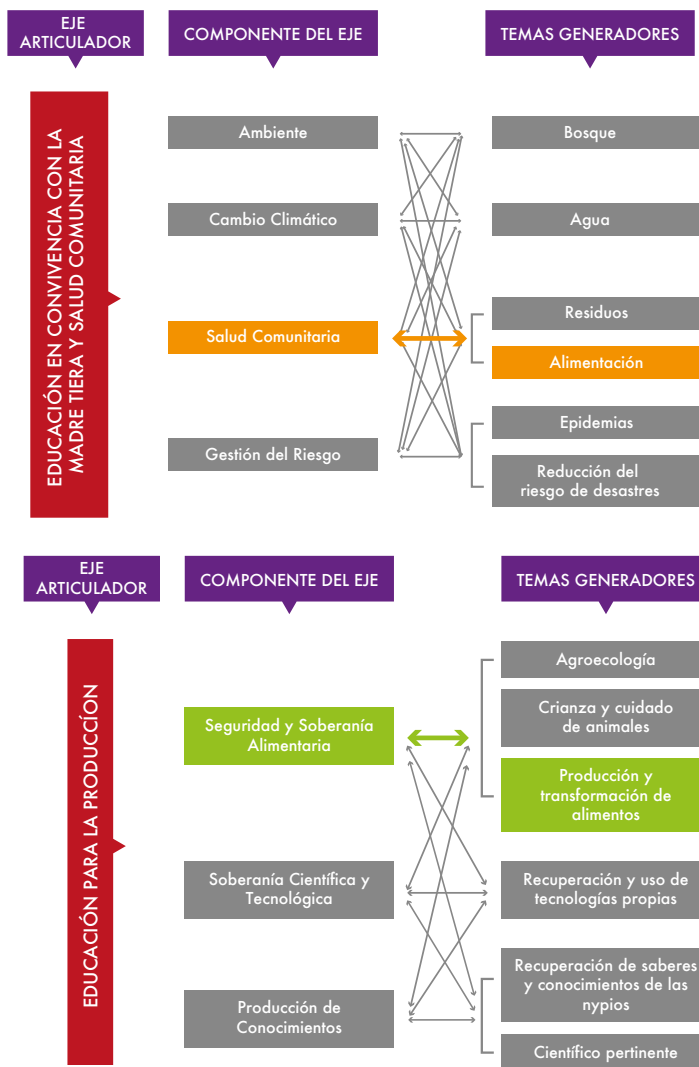
El reto es pasar de la tradicional socialización de información a la capacidad de generar cambios de actitud y prácticas de alimentación. Por ello, el enfoque educativo y didáctico que verdaderamente logre incorporar la seguridad alimentaria y la alimentación como Eje Articulador al currículo. Estos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

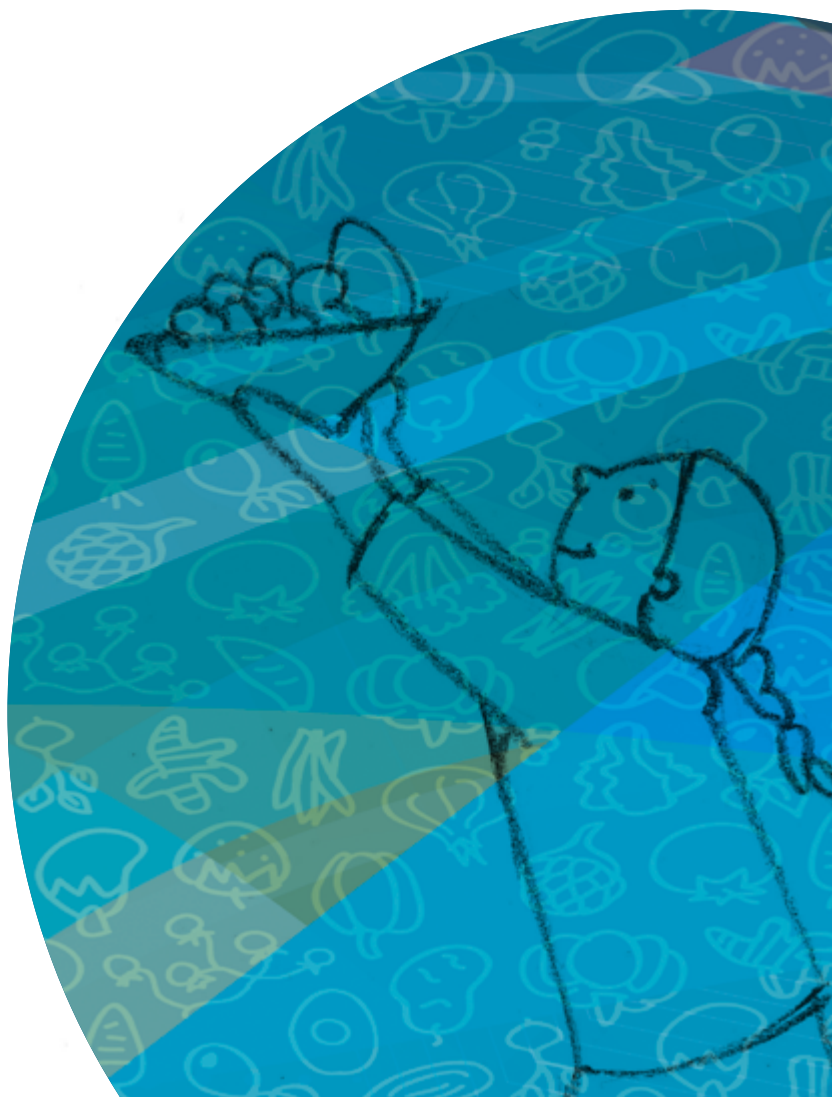
Los Ejes Articuladores que incorporan más específicamente la seguridad alimentaria son: Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; y Educación para la Producción (ver cuadro a continuación):

# 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)

# EL RECREO SALUDABLE





Es importante recordar que los estudiantes, que están en un proceso continuo de crecimiento y desarrollo, necesitan gozar de al menos 5 raciones de frutas y verduras a lo largo del día.<sup>3</sup> Sin embargo, debido a factores relacionados a economía y/o la disposición de tiempo, las 5 raciones recomendadas, en muchos casos, se han reducido o se caracterizan por el consumo de productos fácilmente accesibles y de bajo contenido nutricional como ser una bebida caliente (mate, te o café), pan, comidas fritas y/o comidas de alto contenido de grasas saturadas, azúcares, sal y aditivos químicos o artificiales.

El consumo excesivo de alimentos de bajo contenido nutricional ha sido identificado como un riesgo sanitario. Estudios realizados en Bolivia, indican que cerca del 70% de la población en edad escolar presenta al menos un riesgo sanitario, entre ellos:<sup>4/5</sup>

- Presencia de grados de desnutrición
- Anemias nutricionales, particularmente por ausencia de hierro
- Deficiencia de vitamina A, yodo y presencia de caríes dentales<sup>4</sup>
- Bajos niveles de rendimiento escolar asociados a la malnutrición<sup>5</sup>

<sup>3</sup> Organización Mundial de la Salud [2003]. Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. Consulta Mixta OMS/FAO de Expertos en Régimen Alimentario, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. Serie de Informes Técnicos 916. Ginebra, Suiza. <http://www.fao.org/3/a-ac911s.pdf>

<sup>4</sup> Comité Técnico del Consejo Nacional de Alimentación y Nutrición [2008]. Programa Multi-sectorial Desnutrición Cero. Bolivia. <http://www.bvsde.paho.org/texcom/nutricion/pmd9.pdf>


<sup>5</sup> Ibid.



El año 2015, el Estado Plurinacional de Bolivia adoptó la Ley 622 de Alimentación Escolar que establece la obligación de garantizar el acceso a alimentos saludables para niños en edad escolar. La ley tiene el objetivo de garantizar progresivamente la Alimentación Complementaria Escolar en las Unidades Educativas del Sistema Educativo Plurinacional, con alimentos provenientes de la producción local y de alto contenido nutricional. A raíz de esta ley, los Programas de Alimentación Complementaria Escolar se van aplicando en todo el territorio nacional. Estos garantizan la provisión de alimentos para todos los y las estudiantes durante su turno educativo (mañana, tarde o noche).

Para abordar la alimentación desde el ámbito escolar, es necesario tomar en cuenta tanto el consumo de alimentos dentro del predio educativo como también en el hogar y el entorno de la Unidad Educativa (kioskos, tiendas de barrio y/o pensiones que están en el radio de influencia de la escuela). Este abordaje integral permitirá mejorar y ampliar los conocimientos de la comunidad educativa en relación a la oferta de alimentos en torno a la escuela, el impacto de la oferta de alimentos sobre la salud de las y los consumidores, y la importancia de contar con criterios informados el momento de realizar la compra de alimentos. De esta manera, desde el aula, se pueden ir generando mayores conocimientos y destrezas sobre cómo reducir los impactos de una mala alimentación, cómo prevenir hábitos de alimentación poco saludables y cómo





influenciar entornos sociales poco favorables para la alimentación saludable.

La necesidad de abordar el recreo saludable desde la escuela es importante por varios motivos, entre ellos:


- **Sociales:** la mala alimentación se presenta a través de la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad. Estas condiciones generan impactos físicos, emocionales y psicológicos de largo plazo, en muchos casos permanentes e irreversibles.
- **Sanitario:** en muchos casos los kioscos escolares propagan las enfermedades alimentarias debido a una escasa higiene y una inadecuada manipulación de alimentos. Estas enfermedades pueden tener impactos de largo plazo y afectar el rendimiento escolar causando que un estudiante falte a clases.
- **Saludables:** el alto consumo de productos con escaso o ningún valor nutricional están produciendo alteraciones al sistema nervioso y problemas metabólicos como el sobrepeso.
- **Educativo:** los niños y adolescentes en edad escolar están en un proceso fundamental de formación mediante la cual están formando criterios sobre la alimentación y desarrollando hábitos de consumo que seguramente perderán en el tiempo.

## ACCIONES PARA GARANTIZAR UN RECREO SALUDABLE

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 los y las estudiantes. Se recomienda que estas acciones educativas giren en torno a las tres principales dimensiones de consumo de alimentos: el hogar, la escuela y el radio de influencia de la escuela.

También se recomienda que las reflexiones y prácticas (o vivencias) se enfoquen en generar una valoración y apreciación tanto en torno al contenido nutricional de los alimentos como su inocuidad (higiene). Recordamos que ambas condiciones son indispensables para que un alimento sea sano y saludable para el consumo.

En Bolivia, los alimentos típicos varían de región en región, influenciados por muchas variables incluyendo el clima y la cultura local. En el Oriente, por ejemplo, un desayuno típico podría tratarse de un asadito, en los Valles de un api y en la región Andina de una quinua con manzana o un hervidito. Y así como existen diferencias regionales en la oferta de alimentos fuera de las escuelas, también existen variaciones en los ingredientes y los alimentos que componen los menús de la Alimentación Complementaria Escolar (ACE).



Otros factores que influyen sobre los alimentos de la ACE están vinculados a: (i) el presupuesto que designan los municipios, y (ii) el proceso de elaboración y distribución (en algunos municipios la ACE es dotada por empresas mientras que en otros es elaborada y dotada por miembros de la comunidad).

Tomando en cuenta todas las variaciones y diferencias que se dan en torno a la ACE, esta puede servir como uno de varios temas para potenciar análisis y actividades en torno a la alimentación y la seguridad alimentaria.

Los ingredientes utilizados para la elaboración de la ración diaria de la ACE varían según región, municipio, tipo de localidad y territorio.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué alimentos consumimos mediante la ración diaria de la Alimentación Complementaria Escolar? ¿Cuál es el contenido nutricional de los ingredientes que componen nuestra ración? ¿Se utilizan ingredientes nativos de esta región? ¿Estas meriendas aplican recetas tradicionales de esta zona?


Los métodos de elaboración de la ración diaria de la ACE varían, de municipio en municipio, así como también su empaquetado.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Cómo y/o quiénes elaboran los alimentos que se consumen en la ración diaria de la Alimentación Complementaria Escolar? ¿Cuál es el proceso de elaboración y qué tipo de infraestructura se requiere para su elaboración? ¿Cuáles son las normas de higiene correspondientes para estos procesos de elaboración?

La aceptación de la población estudiantil es fundamental en relación al consumo de la ACE. Por ello, también es importante generar procesos de reflexión y mecanismos de retroalimentación sobre la aceptación de los menús por parte de sus 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 que menos nos gustan? ¿Por qué? ¿Qué otros productos podríamos recomendar a las personas que elaboran los menús?

Concedores que los y las estudiantes consumen alimentos fuera de la escuela, tanto en el hogar como fuera, también se recomienda que las reflexiones y prácticas estén orientadas a los hábitos de consumo fuera de la Unidad Educativa. De igual importancia será



evaluar, de manera participativa e interactiva, la calidad nutricional y las condiciones higiénicas de los productos que adquieren y consumen los y las estudiantes.

En lo relacionado a higiene, se recomienda incorporar un enfoque amplio que abarca no solamente la inocuidad del alimento sino también la inocuidad del lugar de venta y la manipulación que ha recibido el alimento.

Las condiciones (o la falta de condiciones) de los kioscos dentro y fuera de la escuela, así como las pensiones situadas en cercanía de la Unidad Educativa, influyen y afectan la calidad de los alimentos.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Con qué infraestructura cuentan los kioscos o pensiones que frecuentamos? ¿Estos kioscos o pensiones cuentan con agua potable o servicios higiénicos?


Un kiosco saludable, por ejemplo, debiera ofrecer una variedad de alimentos, en especial aquellos con alto valor nutricional como ser: leches fortificadas (animales y/o vegetales), yogurt, frutos (frescos y/o secos), productos elaborados con ingredientes frescos (empanadas, sándwiches, otros).

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a realizar diagnósticos sobre la oferta de alimentos en el entorno escolar: ¿Qué productos ofrece el kiosko que está fuera o más cercano a nuestra escuela? ¿Con qué ingredientes están elaborados estos productos? ¿Hay oferta de alimentos frescos?

Los y las vendedoras deberán contar con la indumentaria necesaria para realizar una manipulación correcta e inocua de los alimentos para evitar enfermedades de transmisión alimentaria.

En el aula, podemos invitar a los y las estudiantes a reflexionar sobre: ¿Los kioskos que frecuentamos cuentan con contenedores para los residuos? ¿Los alimentos están debidamente empaquetados para evitar que estos sean contaminados por factores externos?

Con miras a mejorar la calidad nutricional y la inocuidad de los alimentos que son consumidos por la población estudiantil de las escuelas, es importante generar procesos de intercambio en los que se involucra a los diferentes actores que participan del comercio y/o distribución de los alimentos que más consumen los estudiantes. Desde la escuela, por ejemplo, se pueden potenciar acercamientos con autoridades y vendedores (de kioskos y/o pensiones) para compartir ideas, sugerencias y propuestas que surjan desde la



experiencia educativa para cambiar o mejorar la oferta de alimentos dentro y fuera de la Unidad Educativa.


Explorando y reflexionando sobre los hábitos de consumo de alimentos de los y las estudiantes, tanto dentro como fuera de la escuela, es una forma más de abordar la seguridad alimentaria desde el aula. Así también, evaluando las condiciones higiénicas de los alimentos que se consumen regularmente puede servir como un mecanismo más para iniciar reflexiones y brindar experiencias prácticas y educativas vinculadas a la salud de los y las alumnas.

Esta forma de concebir la temática además permite cumplir con metas de aprendizaje de la actual Ley 070 de la Educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez,” incluyendo la promoción del **Saber, Ser y Decidir** y **Saber Hacer**, lo que va generando conocimientos oportunos entre la comunidad educativa para promover actitudes y decisiones más conscientes entre padres, niños y docentes.



# 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 la misma 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. 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 (Pp.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 (Pp.68).</p>
¿Son alimentos los productos que consumimos en el recreo?	<p>Los alimentos: su higiene y consumo saludable en la familia y comunidad (Pp.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 (Pp.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 (Pp.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 (Pp.68).</p>
¿Son limpios y saludables los kioskos 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 (Pp.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



# 1ER. MOMENTO DIDÁCTICO, PARTIMOS DE LA PRÁCTICA:

## ACTIVIDAD 1 RECORRIDO POR LOS KIOSKOS

¿QUÉ?	Observamos los productos que nos ofrecen en el recreo
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Nos organizamos en grupos de tres personas y nos agarramos las manos.
	Salimos en compañía de el/la docente para observar kioskos ubicados dentro y fuera de la escuela.
	Observamos todos los productos que están a la venta en los kioskos que visitamos.
	Volvemos al salón y nos sentamos para iniciar la siguiente actividad.
¿TIEMPO?	30 minutos

## ACTIVIDAD 2 ACEPTACIÓN DE PRODUCTOS QUE SE VENDEN EN EL RECREO

¿QUÉ?	Identificamos productos de alta, baja y mediana aceptación para su consumo en el recreo escolar
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Cada estudiante recibe una hoja de trabajo ( <b>Anexo 1</b> ) y el material necesario para realizar la actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Primero, en una hoja de papel, dibujamos productos comestibles que NO compraríamos para comer en el recreo.</i></li><li>• <i>Recortamos nuestros dibujos y los pegamos en el foco ROJO del semáforo.</i></li></ul>
	*En este momento 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. Posteriormente evaluaremos si su clasificación se mantiene o será cambiada. <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ahora, dibujamos productos comestibles que compraríamos DE VEZ EN CUANDO para comer en el recreo.</i></li><li>• <i>Recortamos nuestros dibujos y los pegamos en el foco AMARILLO del semáforo.</i></li></ul>

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

\*En este momento el color amarillo clasifica los productos que los estudiantes HAN DECIDIDO que son de mediana aceptación en relación a sus preferencias de consumo. Posteriormente evaluaremos si su clasificación se mantiene o será cambiada.

- *Ahora dibujamos productos comestibles que SI comparamos todos los días para comer en el recreo.*
- *Recortamos nuestros dibujos y los pegamos en el foco VERDE del semáforo.*

\*En este momento 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. Posteriormente evaluaremos si su clasificación se mantiene o será cambiada.

Una vez concluida la actividad, escribimos nuestro nombre en la hoja de trabajo.

### ¿CON QUÉ?

- Hoja de trabajo "Semáforo" (**Anexo 1**) para cada estudiante
- Papel
- Lápices de color
- Tijeras
- Pegamento en barra

### ¿TIEMPO?

30 minutos

## ACTIVIDAD 3 REFLEXIÓN FAMILIAR

### CONVERSAMOS

Llevamos nuestros semáforos elaborados a casa.

El/la docente explica a los padres y madres de familia que el semáforo muestra las preferencias de consumo (bajo, medio y alto) de sus hijos e hijas en torno a alimentos para consumir a la hora del recreo.

El/la docente invita a los padres y madres a conversar con sus hijos e hijas sobre sus preferencias alimentarias y reflexionar sobre si estos son buenos o malos para la salud.

## 2DO. MOMENTO DIDÁCTICO, TEORÍA-REFLEXIÓN:

### ACTIVIDAD 1

#### VIDEO "ALIMENTOS SALUDABLES EN LA ESCUELA"

##### ¿QUÉ?

Evaluamos algunas prácticas de consumo en la escuela.

##### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Nos sentamos todos juntos, formando un semi-círculo frente al reproductor de video.

El/la docente da las siguientes consignas:

- *¿De qué creen que se tratará la historia del video?*
- *Veamos ahora observando el video si tuvieron razón*

Vemos el video "Alimentos saludables en la escuela"

- *¿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?

- Equipo reproductor de video
- Una copia del DVD de videos y canciones "Alimentos saludables en la escuela"

##### ¿TIEMPO?

- 20 minutos

### ACTIVIDAD 2

#### RECREOS QUE NOS ENVIAN DE CASA

##### ¿QUÉ?

Identificamos el recreo que nos envían de la casa a la escuela

##### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Cada estudiante recibe una hoja de trabajo para construir su propia lonchera escolar (**Anexo 2**). Cada estudiante pinta su lonchera del color que quiera, le escribe su nombre, la recorta y la arma con la ayuda de el/la docente.

- En tarjetas, dibujamos los productos más comunes que nos envían nuestros padres y madres o que compramos en los kioskos para nuestro recreo. Pintamos un producto por tarjeta.
- Vamos colocando las tarjetas con dibujos en nuestra lonchera y nos alistamos para compartir.

El/la docente dibuja y pinta un semáforo grande en la pizarra para que cada niño pueda verlo. Damos la consigna:

- *Saqueen los productos que tienen en su lonchera sobre sus mesas.*

Vamos respondiendo a las siguientes preguntas mientras observamos los productos que hemos puesto sobre la mesa:

- *De los productos que han dibujado, ¿qué productos podrían hacernos daño si los comemos todos los días?*
- *De los productos que han dibujado, ¿qué productos serán buenos para nuestra salud si los comemos todos los días?*
- *¿Qué podría pasarnos si comemos dulces todos los días? ¿Si comemos pipocas o papas fritas todos los días?*
- *¿Qué podría pasarnos si comemos frutas todos los días? ¿Si comemos barritas de amaranto o granolas todos los días?*

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Les recordamos a los estudiantes que los que van en el foco ROJO son aquellos productos que sólo debemos consumir no más de una vez por semana (y que sería mejor no consumir porque pueden ser malos para la salud); los que van en el foco AMARILLO son aquellos productos que no debemos comer más de 3 veces por semana; y los que van en el foco VERDE son aquellos productos que podemos y debemos comer todos los días porque son buenos para la salud.

*Ahora observemos detenidamente las tarjetas que han dibujado cada uno de ustedes y uno por uno vengan a la pizarra a colocarlos dentro del semáforo, pero en el color apropiado.*

---

### ¿CON QUÉ?

- Hoja de Trabajo: **Molde de Lonchera (Anexo 2)**, uno para cada estudiante
- 4 a 6 tarjetas de cartulina
- Lápices de color
- Tijeras
- Pegamento en barra

---

### ¿TIEMPO?

40 minutos

### ACTIVIDAD 3

#### EVALUAMOS LOS RECREOS QUE TRAEMOS A LA ESCUELA

---

##### ¿QUÉ?

Conversamos y evaluamos los recreos que traemos de la casa a la escuela

---

##### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Una vez que todos han colocado sus tarjetas en el semáforo de la pizarra, los observamos y compartimos nuestras opiniones respecto a:

- *Observando nuestro semáforo: ¿Los alimentos que nos envían nuestros padres y madres se deben comer todos los días?*
- *Observando el foco rojo: ¿Con qué alimentos podríamos cambiar los que no nos hacen bien a la salud?*
- *Observando el foco verde: ¿Qué podríamos sugerir en casa para que nuestras loncheras sean más saludables?*

Llevamos nuestra lonchera a casa. Con la ayuda de nuestros padres o algún familiar, dibujamos nuevamente imágenes de alimentos. Esta vez, solamente dibujamos alimentos que son buenos para la salud y que nos gustaría llevarnos en nuestra lonchera escolar.

---

##### ¿CON QUÉ?

- Papel
  - Lápices de color
  - Tijeras
  - Pegamento en barra
- 

##### ¿TIEMPO?

30 minutos

---

### ACTIVIDAD 4

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

---

##### ¿QUÉ?

Evaluamos el kiosko de nuestra escuela

##### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente invita a los estudiantes a organizarse en parejas (grupos de dos personas).

Cada grupo recibe una Guía de Evaluación **(Anexo 3)**. Todos juntos leen la consigna de la guía de evaluación con la ayuda de el/la docente.

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Salimos del aula, en parejas, para aplicar la guía de evaluación. Una vez concluido el ejercicio, todos volvemos al curso y cada grupo cuenta el número de **SI** que se han anotado en la Guía. Determinamos el puntaje final que recibió nuestro kiosko de la escuela y anotamos ese número en la tapa de nuestra guía.

Cada grupo comparte su evaluación con los demás.

Todos juntos elaboramos cinco certificados de agradecimiento para el kiosko de nuestra escuela (**Anexo 4**) que empiece con:

**Tarjeta 1:** Gracias por vender en un.....[Dibujo del kiosko].

**Tarjeta 2:** Gracias por tener un.....[Dibujo de basurero]

**Tarjeta 3:** Gracias por proteger los .....[Dibujo de alimentos]

**Tarjeta 4:** Gracias por limpiar los ..... [Dibujo de utensilios]

Preparamos un acto formal para entregar estos certificados de reconocimiento.

### ¿CON QUÉ?

- Moldes para armar la: "Guía de Evaluación del kiosko de nuestra escuela" (**Anexo 3**) una copia para cada pareja de estudiantes
- "Certificado de agradecimiento" (**Anexo 4**) una copia para cada kiosko que ha logrado ese reconocimiento.

### ¿TIEMPO?

40 minutos

## ACTIVIDAD 5

### ¿CÓMO SON LOS KIOSKOS QUE ESTÁN CERCA A NUESTRA ESCUELA?

#### ¿QUÉ?

Evaluamos los kioskos fuera de nuestra escuela

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Nos organizamos en parejas y recibimos la *Guía de evaluación de kioskos fuera de nuestra escuela* (**Anexo 5**). Con la ayuda de el/la docente leemos juntos las consignas de la Guía de Evaluación.

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

En parejas salimos de la escuela para realizar el ejercicio del día y cumplir con las indicaciones que nos da la Guía de Evaluación

Todos juntos, volvemos al curso y compartimos nuestro trabajo. Cada grupo deberá compartir cuántos **SI** han anotado.

- *El/la docente va anotando en la pizarra los puntajes que cada grupo le ha asignado a un kiosko que está cerca a nuestra escuela.*
- *Cada grupo anota, en la tapa de su Guía de Evaluación, el puntaje que le asignaron al kiosko que está cerca a la escuela.*

Todos juntos elaboramos cinco certificados de agradecimiento para los kioskos visitados (**Anexo 4**) que empiece con:

**Tarjeta 1:** Gracias por vender en un.....(Dibujo del kiosko).

**Tarjeta 2:** Gracias por tener un.....(Dibujo de basurero)

**Tarjeta 3:** Gracias por proteger los .....(Dibujo de alimentos)

**Tarjeta 4:** Gracias por limpiar los ..... (Dibujo de utensilios)

Preparamos un acto formal para entregar estos certificados de reconocimiento.

---

### ¿CON QUÉ?

- Hoja de Trabajo: una copia de la "Guía de Evaluación de kioskos fuera de nuestra escuela" (**Anexo 5**) para cada pareja
- "Certificado de agradecimiento" (**Anexo 4**) una copia para cada kiosko que ha logrado ese reconocimiento.

---

### ¿TIEMPO?

1 hora



## ACTIVIDAD 6

### ¿CÓMO ES NUESTRO DESAYUNO ESCOLAR?

---

#### ¿QUÉ?

Evaluamos el menú del desayuno escolar que recibimos en la escuela.

---

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Dividimos la clase en cuatro grupos, cada uno de los grupos recibe un tablero de Evaluación del Desayuno Escolar (previamente elaborados por el/la docente en tamaño resma en cartulina utilizando el formato **Anexo 6**).

El/la docente da la consigna:

- *Utilizaremos los envases vacíos de los alimentos que recibimos en el desayuno escolar y hacemos dibujos de aquellos productos que no tienen envases.*

Pegamos los dibujos y los envases en la primera columna y con la ayuda de el/la docente procedemos a evaluar el recreo escolar de cada día:

- *Si un producto te gusta mucho, marcas con una X en el color verde.*
  - *Si un producto te gusta poco marcas con una X en el color amarillo.*
  - *Si un producto no te gusta marcas una X en el color rojo.*
- 

#### ¿CON QUÉ?

- Cuatro tableros previamente elaborados en tamaño resma del molde "Tablero para evaluar la aceptación del desayuno escolar" (**Anexo 6**)
  - Papel
  - Lápices de color
  - Tijeras
  - Pegamento en barra
- 

#### ¿TIEMPO?

30 minutos

## ACTIVIDAD 7

### SUGERENCIAS PARA EL DESAYUNO ESCOLAR

---

#### ¿QUÉ?

Proponemos sugerencias para mejorar o enriquecer el desayuno escolar

---

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Con los mismos grupos anteriormente conformados, realizamos sugerencias que son escritas en los tableros por el/la docente en la última columna del tablero siguiendo las siguientes consignas:

- *¿Qué sugerencias podemos elaborar para mejorar el desayuno escolar? ¿Qué productos o ingredientes saludables podemos sugerirles a los responsables del gobierno autónomo municipal?*

Realizamos la misma consigna de trabajo con cada uno de los tableros y los productos identificados en el color rojo.

## 3ER. MOMENTO PRODUCCIÓN Y/O APLICACIÓN DE APRENDIZAJES:

### ACTIVIDAD PLANIFICANDO RECREOS SALUDABLES

---

#### ¿QUÉ?

Preparamos recreos saludables en casa con la ayuda de nuestros padres y madres

---

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente da las siguientes consignas:

- *Nuestra tarea es hablar con nuestros padres y/o tutores sobre la alimentación saludable para garantizar que nuestro recreo sea saludable.*
  - *Explicamos a nuestros padres, madres o tutores que en el curso estamos tratando de garantizar que al menos por un mes, nuestro recreo sea nutritivo y saludable.*
  - *Les comentamos a nuestros padres y/o tutores la fecha de inicio que hemos establecido como curso para iniciar esta actividad.*
  - *En casa, cada uno de nosotros vamos a ayudar a nuestros padres y/o tutores a preparar nuestras loncheras saludables, utilizando la lista de sugerencias que llevaremos.*
  - *Cada uno de nosotros tiene un tablero mensual (Anexo 7) en el cuál, con la ayuda de los padres, pueden elegir y armar un recreo saludable para cada semana.*
  - *Debemos elegir un alimento protector (dulce o salado), un formador (dulce o salado), un formador y por último, una bebida. Una vez elegidos los alimentos, los recortamos de la guía y los pegamos en el tablero mensual.*
  - *Cada semana traeremos a la clase nuestro tablero mensual, para evaluar cómo estamos cumpliendo con estas elecciones que cada uno ha realizado para su semana.*
- 

#### ¿CON QUÉ?

- Una copia de la "Guía para elaborar un recreo saludable simple y rápido" y "Tablero mensual de recreos saludables" (Anexo 7) para cada estudiante
  - Tijera
  - Pegamento en barra
- 

#### ¿TIEMPO?

El tiempo que requieran padres y niños en casa para elaborar el recreo.

# 4º MOMENTO DE EVALUACIÓN DE CIERRE DE LA UNIDAD TEMÁTICA

## ACTIVIDAD ELABORACIÓN DE RECREOS SALUDABLES DE MANERA INDIVIDUAL

---

### ¿QUÉ?

Planificamos y preparamos recreos saludables

---

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Después de haber practicado con la ayuda de nuestros padres y/o tutores en casa la elaboración de recreos saludables por un mes; ahora vamos a realizarlo de forma individual.

Nos organizamos en las mesas y recibimos el material necesario **(Anexo 8)**

Observamos los alimentos, los elegimos, recortamos las figuras y los pegamos con pegamento en barra en nuestras loncheras. Estos alimentos elegidos serán los que queremos traer para el recreo.

Cada uno elabora su recreo para una semana en el tablero semanal y así podremos evaluar su cumplimiento entre todos.

---

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de "Elaboración de loncheras saludables" **(Anexo 8)** para cada estudiante
  - Tijeras
  - Pegamento en barra
  - Lápices de color
- 

### ¿TIEMPO?

40 minutos

# GLOSARIO





## GLOSARIO

**ALIMENTO:** es una sustancia o un producto apto para el consumo humano, que aporta energías y nutrientes al cuerpo para su crecimiento y desarrollo óptimo.

**ALIMENTACIÓN:** es el acto de proveerse de alimentos para satisfacer el hambre y para tener fuerzas para trabajar o jugar. Las personas, además, comen para crecer y desarrollarse, reforzar el sistema inmunológico y prevenir las enfermedades.

**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.

**ALIMENTARSE:** el acto de comer, que a tiempo de satisfacer el hambre le brinda nutrientes al cuerpo para que este pueda desarrollarse de manera óptima.

**COMIDA NO SALUDABLE:** sustancias aptas para el consumo pero que no aportan valores nutricionales. Estas tienden a ser altamente procesadas, altas en azúcar, sal y grasas.

**CONTENIDO NUTRICIONAL:** se refiere al valor energético de los alimentos incluyendo grasas, carbohidratos, azúcares, vitaminas, minerales y proteínas.

**INOCUIDAD:** el conjunto de condiciones y medidas necesarias durante la producción, almacenamiento, distribución y preparación de alimentos para asegurar que una vez ingeridos no representen un riesgo para la salud.





**KIOSKO:** anaquel o pequeña construcción que se utiliza para vender ciertos productos, típicamente utilizada para ventas callejeras.

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

**MERIENDA:** comida ligera entre el desayuno y el almuerzo o el almuerzo y la cena.

**NUTRIRSE:** proceso que ocurre dentro del organismo; es la selección natural que hace el cuerpo mediante la cual rescata los nutrientes más importantes y de mayor función para al final llevarlo a nuestras células.

**RACIÓN:** cantidad suficiente de algo, generalmente la porción que se consume en una comida o a lo largo de un día.

**RECREO:** intervalo de tiempo entre clases para que estudiantes tengan oportunidad de distraerse o descansar.

**SALUDABLE:** que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona.





**Extendemos un agradecimiento a los siguientes docentes,  
quienes han participado activamente en el desarrollo de  
esta guía y el material educativo que lo 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 Montaña

María Ninoska Magne Aruquipa

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  
Av. 20 de Octubre, Edif. N° 2034, Oficina No. 204  
Sopocachi, La Paz, Bolivia  
Tel: (+591) 2 2419061

[www.alternativascc.org](http://www.alternativascc.org)

 @Alternativascc

### **AUTORES:**

Jorge Díaz, Mariela Rivera y Maria Teresa Nogales (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

Octubre 2018

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