



# LOS ALIMENTOS:

con enfoque de Seguridad Alimentaria

PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN PRIMARIA  
COMUNITARIA VOCACIONAL

# 2



# LOS ALIMENTOS:

con enfoque de seguridad alimentaria

PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN PRIMARIA COMUNITARIA VOCACIONAL



# PRESENTACIÓN

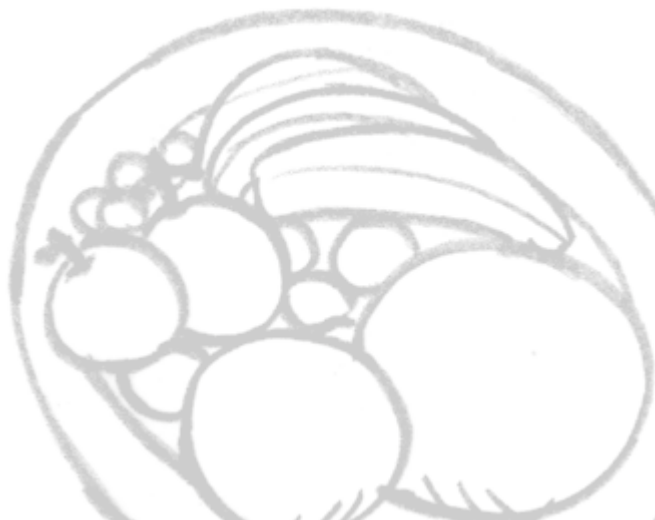
La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia reconoce que todas las personas tienen derecho a la alimentación y al agua; y define que el Estado tiene la obligación de garantizar seguridad y soberanía alimentaria a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población. 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 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>1</sup>

<sup>1</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





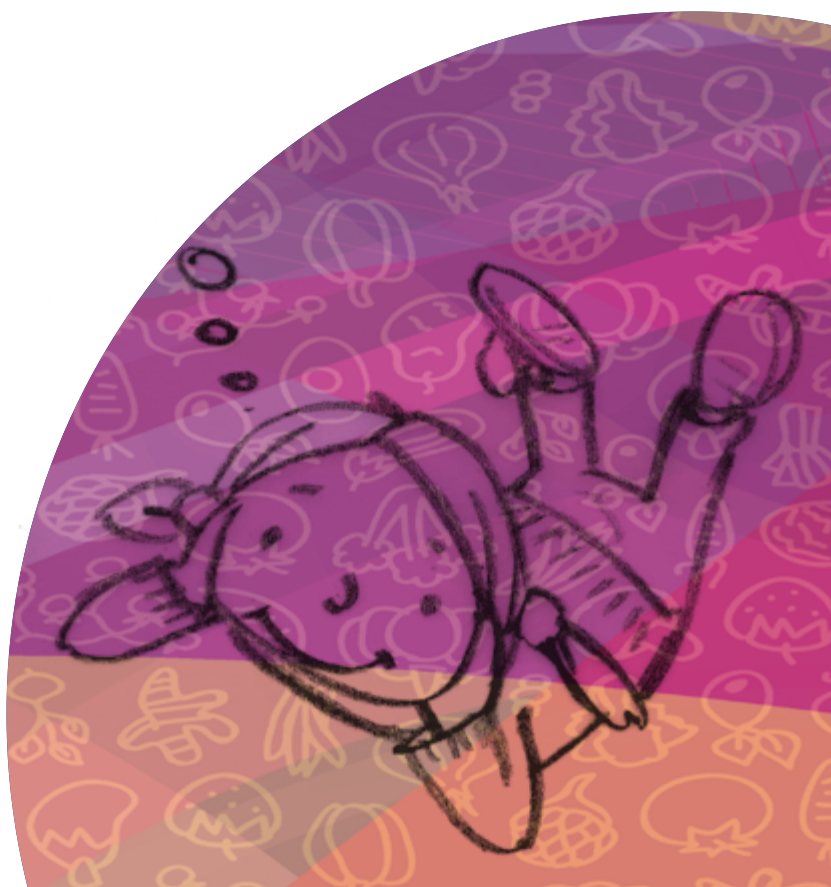
De acuerdo a la Ley 070 de la Educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez,” la seguridad alimentaria forma parte de dos Ejes Articuladores: Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; Educación para la Producción. También forma parte del contenido del nuevo currículo base. Así está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

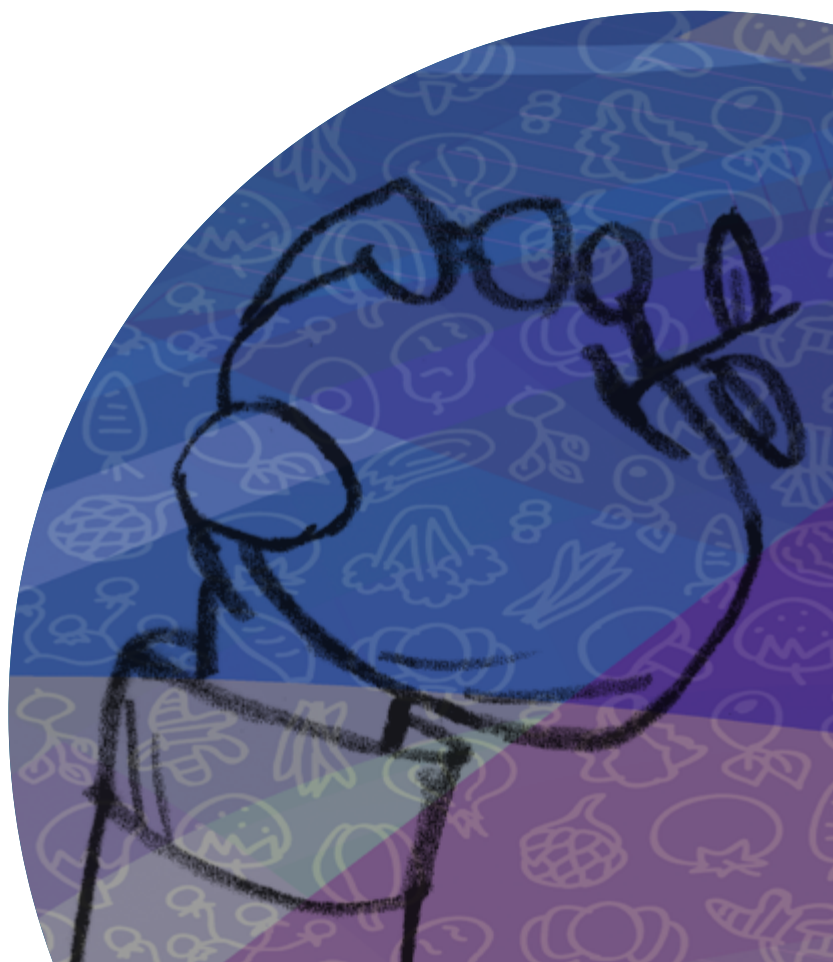
- **Los actores de la comunidad educativa ¿cómo saben si consumen alimentos saludables y nutritivos?**

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?

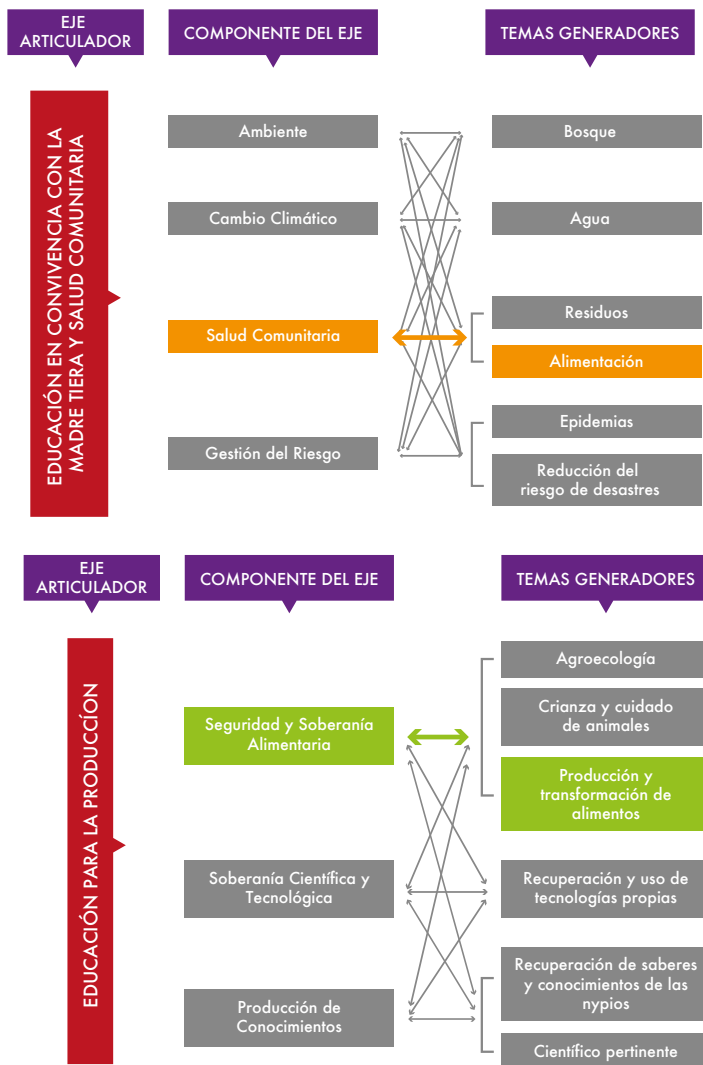
El reto es pasar de la tradicional socialización de información a la capacidad de generar cambios de actitud y prácticas de alimentación. Por ello, el enfoque educativo y didáctico que verdaderamente logre incorporar la seguridad alimentaria y la alimentación como Eje Articulador al currículo. Estos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

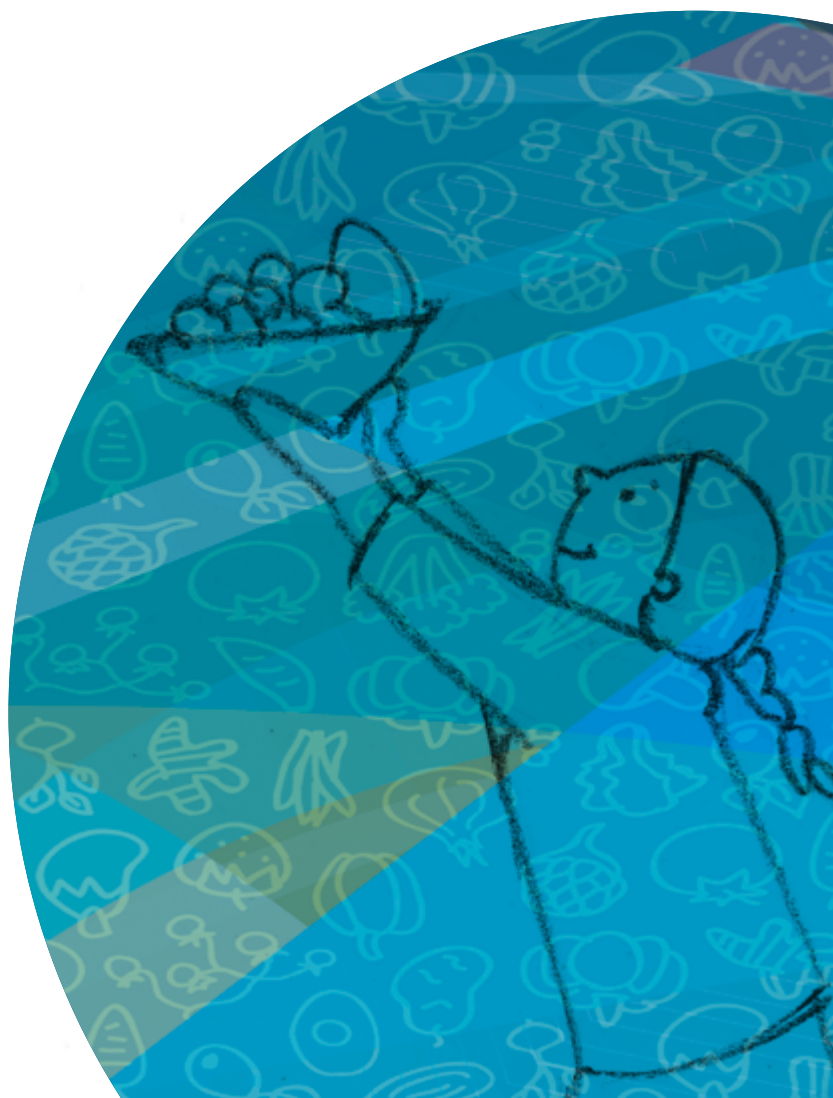
Los Ejes Articuladores que incorporan más específicamente la seguridad alimentaria son: Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; y Educación para la Producción (ver cuadro a continuación):


# 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)

# ORIENTACIONES SOCIALES, CULTURALES, POLÍTICAS Y DE COSMOVISIÓN





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.

Los alimentos y la alimentación no solo son contenidos curriculares que deben ser enseñados. Estos también tienen **orientaciones sociales** muy importantes. Por ejemplo:

Los alimentos ofrecen una oportunidad para que la familia se reúna, comparta e interactúe. En muchos casos, debido a que los padres de familia trabajan, la hora de almuerzo ya no es la hora en la que todos se reúnen para compartir un alimento. Sin embargo, la familia aún se puede reunir para compartir el desayuno, la cena o cualquier comida los fines de semana.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Cuándo se reúne toda tu familia para comer junta? ¿Quiénes se reúnen? ¿Cómo describirías ese encuentro familiar?




Los distintos tipos de alimentos que se consumen en la casa y en la escuela generan oportunidades para hablar sobre los beneficios y los riesgos asociados con diferentes alimentos y hábitos. Esta información es importante transmitir a todas las personas, pero en especial a las nuevas generaciones.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué alimentos comes más? ¿Este alimento es bueno o malo para tu salud? ¿Cómo te sientes después de comerlo? ¿Qué ingredientes tiene? ¿Cómo se produce?

Los alimentos y los hábitos alimentarios varían según generaciones, lo que genera oportunidades para hablar sobre similitudes y diferencias identificadas. Por ejemplo, estudios muestran que en niños existe una preponderancia hacia el consumo del azúcar; en adolescentes y jóvenes, hacia el consumo de comida rápida o chatarra de bajo costo; y en adultos y personas de la tercera edad, hacia el consumo de alimentos de media mañana (la sacra hora).

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Por qué te gusta ese alimento? ¿Siempre te ha gustado o con el pasar de los años se desarrolló tu gusto por él? ¿Por qué lo consumes de esa forma y/o a esa hora? ¿Hoy este ali



mento se prepara igual que en años anteriores o ha cambiado su preparación?

La práctica del *apthapi* no es sólo una acción de consumo de alimento. También es un espacio de socialización y cohesión social entre personas que gira en torno a compartir alimentos. Además, proviene de un aporte colectivo de todos los participantes.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Por qué todas las personas traen un aporte al *apthapi*? ¿De dónde o cuándo nació esta costumbre/tradición? ¿Qué valores nos transmite practicar el *apthapi*?

Los alimentos y la alimentación varían y también se caracterizan por sus **orientaciones culturales**. Por ello:

Los alimentos y sus formas de siembra, preparación y consumo varían según región, país, localidad y territorio. Cada lugar cuenta con diferentes prácticas, muchas de ellas ancestrales. En este sentido, los alimentos conllevan aspectos intraculturales.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué alimentos son típicos de este lugar? ¿Aún se consumen aquí? ¿Qué rece-

tas tradicionales conocemos para preparar estos alimentos?


A raíz de influencias como la globalización y la urbanización, hoy en día se tienden a consumir tanto alimentos locales como incorporados (provenientes de otro lugar). Poder acceder y consumir alimentos de otros lugares permite una interculturalidad alimentaria.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué alimentos de otros lugares del país o de otros países encontramos hoy en nuestra comunidad? ¿Consumimos estos alimentos? ¿Nos enseñan algo de otra cultura?

Los alimentos y la alimentación, también expresan **orientaciones políticas**, vinculadas a intereses económicos y ejercicios de poder.

Cada vez más, se extienden las cadenas de comida rápida y se comercializan alimentos procesados; están físicamente disponibles en los barrios y también han permeado los espacios publicitarios. Esto influye sobre los hábitos de consumo de las personas y socava hábitos tradicionales de una cultura.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a re



flexionar sobre: ¿Qué intereses económicos se benefician de un mayor consumo de comida rápida o chatarra? ¿Qué personas, instituciones o empresas están vinculadas a estas empresas?

Los alimentos y la alimentación también están vinculadas e influenciadas por **orientaciones de cosmovisión y espiritualidad**.

Los alimentos y la alimentación son un medio de expresión y socialización de cosmovisiones y espiritualidades. Nuestras creencias pueden condicionar, positivamente o negativamente, la elección y el consumo de ciertos alimentos por encima de otros. Por ejemplo, los budistas no comen animales y los judíos no comen carne de cerdo.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué costumbres existen en nuestra comunidad o en nuestros hogares? ¿Hay ciertos alimentos que no consumimos por motivo de creencias espirituales o de cosmovisión?


Las fiestas también influyen sobre los hábitos de consumo de alimentos (afectando incluso los precios y la disponibilidad de algunos alimentos por temporadas). Por ejemplo, en Todos los Santos se consume más harina y en Año Nuevo, más carne de cerdo.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué alimentos comemos durante las diferentes festividades de nuestra comunidad? ¿Por qué existe esta tradición? ¿Cómo y cuándo nació esta costumbre?

Considerando que el acceso, la disponibilidad y el uso adecuado de los alimentos poseen **dimensiones sociales, culturales, políticas, económicas y de cosmovisión**, desde la escuela se puede potenciar:

- Consciencia ciudadana sobre el ejercicio y la defensa del derecho al acceso y el consumo de alimentos sanos, nutritivos e inocuos.
- Empoderamiento ciudadano para defender la seguridad alimentaria con soberanía (local y nacional), promoviendo alternativas de producción y consumo tanto en contextos rurales como en entornos urbanos.
- Conocimientos y capacidades para que las personas puedan identificar las dimensiones sociales, culturales, políticas y de cosmovisión que impiden o condicionan el ejercicio del derecho a la alimentación.

Abordando, de forma integral, los alimentos y la alimentación, se puede transversalizar la seguridad alimentaria y su abordaje puede servir como un meca-




nismo para iniciar reflexiones y brindar información sobre aspectos sociales, culturales, políticos, económicos y de cosmovisión, entre muchos otros. Además de lo estrictamente educativo.

Esta forma de concebir la temática, además permite cumplir con metas de aprendizaje de la actual Ley de Educación incluyendo la promoción del *Saber, Ser y Decidir y Saber Hacer*, lo que 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 temática, 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
<p><b>¿Qué son los alimentos?</b></p> <p><b>¿De dónde vienen y cómo se clasifican los alimentos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por su origen: animal, vegetal y mineral.</li> <li>• Por sus propiedades físicas: sólidos, semisólidos, blandos y líquidos.</li> <li>• Por su composición química: macronutrientes, micronutrientes.</li> <li>• Por sus propiedades alimenticias: protectores, formadores, energizantes y agua.</li> <li>• Por su disponibilidad para el consumo: naturales, mínimamente procesados y ultraprocesados.</li> <li>• Por su utilidad: ornamentales, comestibles y medicinales</li> </ul> <p><b>¿Por qué alimentarnos bien?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es nutrirse, alimentarse, comer y el plato nutricional?</li> </ul>	<p>Nutrición, hidratación y los hábitos de higiene en las actividades deportivas (Pp.27).</p> <p>Salud, alimentación y nutrición en el crecimiento de las y los estudiantes (Pp.27).</p> <p>Plantas como ornamento, medicina y alimento, para los seres vivos (raíz, tallos, hojas, flores, fruto y semillas) y su industrialización (Pp.30).</p> <p>Plantas del contexto que favorecen la digestión (Pp.30).</p>	<p>Conversación sobre los hábitos de alimentación cotidiana, higiene y postura corporal, y descripción gráfica de productos que consumen en la familia con base a las observaciones realizadas en los paseos programados (Pp. 27).</p> <p>Análisis sobre los hábitos de alimentación, nutrición, higiene y postura corporal que inciden en la salud integral y el desarrollo equilibrado del cuerpo humano, en relación al consumo equilibrado de los grupos de alimentos según contexto cultural (Pp.27).</p> <p>Valoración de los alimentos que produce la región y su vital importancia para la nutrición del cuerpo humano (Pp.27).</p> <p>Exposición de dibujos y mensajes con escrituras de comprensión propia, sobre los grupos de alimentos de su contexto (Pp.27).</p> <p>Conversación sobre las fracciones y su representación con alimentos del entorno, valorando la importancia de los productos y sus nutrientes en el consumo diario (Pp.34).</p> <p>Explicación sobre los alimentos de la comunidad y su valor nutritivo en la salud y la representación de fracciones en la práctica diaria (Pp.34).</p>
<p><b>¿Cómo conservar alimentos?</b></p> <p><b>¿Cómo manipular adecuadamente los alimentos?</b></p> <p><b>¿Cómo preparar alimentos?</b></p> <p><b>¿Qué hacer durante y después del consumo?</b></p>		<p>Reflexión sobre el valor nutritivo de los alimentos en complementariedad con la Madre Tierra y su utilidad de fracciones en la práctica diaria (Pp.34).</p> <p>Elaboración de mapas conceptuales, con dibujos, sobre el valor nutritivo de los alimentos, y representación simbólica de las fracciones con productos de consumo diario (Pp.34).</p>



# 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 LOS ALIMENTOS

¿QUÉ?	Presentamos la unidad temática
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>Repartimos el material, cada estudiante recibe una copia de la Silueta de los Alimentos <b>(Anexo 1)</b>.</p> <p>Observamos el dibujo, el/la docente da la consigna: <i>¿Alguien puede levantar la mano y decirme cuál será el tema de esta semana?</i></p> <p><i>Para conocer y verificar cuál es el tema de esta semana, vamos a completar las letras que faltan:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Comienza con la letra AAAA y termina con la letra SSSS. ¿Alguien puede levantar la mano y decirme cuál es el tema?</i></li></ul> <p>Procedemos a completar las letras restantes siguiendo el mismo procedimiento de conciencia fonética con cada una de las letras siguientes.</p> <p>Una vez que se han completado todas las letras, pedimos a un estudiante que pase a escribir a la pizarra el tema de la unidad, con la ayuda de el/la docente.</p>
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoja de trabajo "Silueta de los Alimentos" <b>(Anexo 1)</b>, una para cada estudiante</li><li>• Pizarra</li><li>• Tiza o marcador</li></ul>
¿TIEMPO?	5 minutos

## ACTIVIDAD 2 APRENDIENDO SOBRE LOS ALIMENTOS

¿QUÉ?	Elegimos una actividad significativa
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente da la siguiente consigna:</p> <p><i>Ahora que ya sabemos cuál es el tema de la unidad de trabajo para esta semana, vamos a responder a la pregunta: ¿Cómo podemos conocer más sobre los alimentos?</i></p> <p>El/la docente invita a la clase a elegir en base a tres propuestas que están escritas en la pizarra:</p>



**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

- Ver videos sobre alimentos **(Anexo 2)**
- Cantar una canción sobre alimentos **(Anexo 2)**
- Leer cuentos sobre alimentos **(Anexo 3)**

El/la docente registra las elecciones de los estudiantes en la pizarra, al lado de cada propuesta de actividad.

La actividad que obtenga más puntos es la que vamos a realizar.

**¿CON QUÉ?**

- Pizarra
- Tiza o marcador
- Videos: "Come vegetales", "Comer frutas", "Tan sano no es sano" **(Anexo 2)**
- Canciones: "Los alimentos canciones infantiles" **(Anexo 2)**
- Cuentos: Una copia de los cuentos "Los alimentos y la comida chatarra" y "El día que se fueron los alimentos" **(Anexo 3)** para cada grupo de dos personas
- Un equipo reproductor de audio
- Un equipo reproductor de video

**¿TIEMPO?**

5 minutos

**ACTIVIDAD 3  
PREPAREMOS UN ALIMENTO EN CLASE**

**¿QUÉ?**

Realizamos una actividad vivencial

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente propone una actividad para la elaboración de un alimento en la clase. Explica que se cuenta con tres recetas: *Copas de Yogurt*, *Pacumutu de Frutas* y *Ensalada Rosa*.

El/la docente pregunta a los estudiantes:

*¿Cuál de estas tres recetas desean preparar en clase?*

Los estudiantes se dividen en grupos de tres personas. El/la docente reparte una copia de la receta elegida **(Anexo 4)**.

Todos juntos, leen la receta con la ayuda de el/la docente.

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

Una vez contemos con todos los ingredientes y utensilios que se requieren para la actividad, el/la docente da la siguiente consigna:

*Comenzamos la preparación de nuestra receta. Leemos, todos juntos, el afiche "Acuerdos sobre manipulación de alimentos" (Anexo 5) y posteriormente preparamos la receta, siguiendo las instrucciones.*

El/la docente va ayudando con la lectura de cada paso de la preparación.

**¿CON QUÉ?**

- Recetas para preparar un alimento en clase (Anexo 4)
- Afiche "Acuerdos sobre manipulación de alimentos" (Anexo 5)

**¿TIEMPO?**

40 minutos

**ACTIVIDAD 4  
EVALUAMOS NUESTRAS EXPERIENCIAS**

**¿QUÉ?**

Compartimos la experiencia realizada

El/la docente da la consigna:

*Nos organizamos frente a la pizarra formando un semicírculo.*

Con la ayuda de el/la docente, se recogen las opiniones sobre la experiencia utilizando la siguiente tabla:

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

<i>¿Qué les pareció la actividad de preparar un alimento en clase?</i>	<i>¿Qué no salió bien en la actividad?</i>	<i>¿Qué aprendieron de la actividad y la preparación de este alimento?</i>

## ACTIVIDAD 5 REPASAMOS LO APRENDIDO

---

### ¿QUÉ?

Complementamos la actividad

---

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente reparte la hoja de repaso posterior a la actividad de preparación de un alimento (**Anexo 6**) y da las siguientes consignas:

- *Tratemos de recordar lo que experimentamos en la actividad previa de preparación de un alimento en clase.*
- *Observemos y leamos cada consigna de trabajo que nos pide la hoja de repaso.*

El/la docente acompaña la lectura y verifica comprensión de las consignas para que cada uno de los estudiantes tenga oportunidad de responder según su grado de conocimiento.

---

### ¿CON QUÉ?

Hoja de trabajo "Actividad de repaso para cada una de las recetas" (**Anexo 6**)

---

### ¿TIEMPO?

15 minutos

## 2DO MOMENTO DIDÁCTICO, TEORÍA-REFLEXIÓN:

### ACTIVIDAD 1 ¿PARA QUÉ NOS ALIMENTAMOS?

¿QUÉ?	Evaluamos nuestros conocimientos previos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>Repartimos la hoja de evaluación (<b>Anexo 7</b>) a cada estudiante.</p> <p>El/la docente da la siguiente consigna de trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>¿Para qué nos alimentamos?</i></li></ul> <p>Cada estudiante deberá dibujar sus respuestas en los círculos correspondientes de la hoja de trabajo (<b>Anexo 7</b>). Posteriormente, cada estudiante compartirá sus respuestas con toda la clase.</p> <p>Cada estudiante debe anotar su nombre en la hoja de evaluación.</p>
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Copias de la hoja de trabajo “<i>Mapa conceptual de evaluación de conocimiento previos</i>” (<b>Anexo 7</b>), una para cada estudiante</li></ul>
¿TIEMPO?	20 minutos

### ACTIVIDAD 2 ESCALERA DE ALIMENTOS

¿QUÉ?	Reconocemos qué es un alimento y qué no lo es, aunque podamos comerlo
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente pide a los estudiantes que se organicen en grupos de cuatro personas. Cada grupo recibe un juego de cartas (<b>Anexo 8</b>).</p> <p>El/la docente da las siguientes consignas acerca de cómo jugar:</p> <p><b>Objetivo del juego:</b> <i>Gana el jugador que logre formar una escalera con tres cartas que contengan fotos de alimentos y conserve una cuarta carta para tapar el mazo restante impidiendo obtener cartas a los demás jugadores.</i></p>

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

**Pasos para jugar:**

1. Un miembro de cada grupo reparte cuatro cartas al azar a cada jugador y pone las restantes en un mazo sobre la mesa.
2. Cada jugador debe observar atentamente las fotografías de las cartas que le han tocado y armar, utilizando 3 fotografías, una escalera de alimentos.
3. Si encuentra que una carta no le sirve, porque considera que no es un alimento, la puede cambiar llegado su turno, levantando una carta del mazo y poniendo la que no le sirve debajo del mazo que está en la mesa.
4. Cualquier jugador que ha armado su escalera de alimentos puede bajarla sobre la mesa y tapar, con la cuarta carta, el mazo siempre y cuando sea su turno, sino tendrá que esperar su turno respectivo.

**¡Comenzamos el juego!**

**¿CON QUÉ?**

- Un juego de cartas para cada grupo (**Anexo 8**)

**¿TIEMPO?**

30 minutos

**ACTIVIDAD 3**

**¿TODO LO QUE COMEMOS ES UN ALIMENTO?**

**¿QUÉ?**

Compartimos en grupo la experiencia

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente pregunta a los estudiantes:

- ¿Qué imágenes, de las que hemos observado y utilizado en el juego, consideramos que **SÍ** o que **NO** son un alimento y por qué?
- ¿Todos son alimentos? ¿Cuáles **SÍ** y cuáles **NO**?
- ¿Cómo nos ayudaría o perjudicaría el comerlos muy seguidos?

**¿TIEMPO?**

10 minutos

## ACTIVIDAD 4

### TIPOS DE ALIMENTOS SEGÚN SUS PROPIEDADES FÍSICAS

---

#### ¿QUÉ?

Identificamos características físicas de los alimentos

---

El/la docente da la siguiente consigna:

- *Nos organizamos dividiéndonos en cuatro grupos y formando un círculo. Podemos hacer la actividad en el aula o en el patio de la escuela, dependiendo del espacio disponible.*

El/la docente reparte uno de los cuatro alimentos a cada grupo: gelatina, jugo en botella, un queque y un nabo.

El/la docente explica:

*Entre los miembros de cada grupo, hacemos circular el alimento recibido. Cada estudiante debe tomarse un tiempo para observar su alimento y tocarlo con las manos.*

*Una vez que todos los miembros de un grupo hayan concluido su observación, cambiamos de alimento con otro grupo, hasta que todos hayan experimentado con cada uno de los cuatro alimentos.*

Durante este proceso de observación-experimentación, el/la docente pide comparar e identificar si los alimentos tienen las mismas características físicas o no.

También pide identificar:

- *¿Qué palabras, de las siguientes, se pueden utilizar para describir cada alimento: sólido, blando, semi-sólido, líquido?*

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

---

#### ¿CON QUÉ?

- Gelatina elaborada
  - Jugo en botella
  - Un queque
  - Un nabo
- 

#### ¿TIEMPO?

20 minutos

## ACTIVIDAD 5 CATALOGANDO ALIMENTOS SEGÚN SUS PROPIEDADES FÍSICAS

### ¿QUÉ?

Pongamos a prueba lo aprendido

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente les recuerda a los estudiantes:

- *Como hemos observado y experimentado, los alimentos pueden dividirse en cuatro categorías según sus características físicas: sólidos, semisólidos, líquidos y blandos.*

Continúa con la pregunta:

- *De los alimentos observados, ¿cuál de ellos no ha necesitado mucha preparación para estar listo para ser consumido?*

Después de esta conversación, cada estudiante recibe una copia de la actividad de repaso **(Anexo 9)**,

El/la docente da las siguientes consignas:

- *Primero recorten los alimentos que están fuera de la tabla.*
- *Observen cada uno y ubíquelo en la categoría donde corresponde.*
- *Verifiquen si están ubicados en la categoría en la que corresponden.*
- *Una vez estén seguros, procedan a colar con pegamento cada imagen en su categoría.*

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de la Hoja de Trabajo “Tipos de alimentos según sus propiedades físicas” **(Anexo 9)** para cada estudiante

### ¿TIEMPO?

30 minutos

## ACTIVIDAD 6 ANALIZANDO ALIMENTOS SEGÚN SUS PROPIEDADES FÍSICAS

### ¿QUÉ?

Conversemos

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente guía una conversación de grupo mediante algunas preguntas:

- *¿Qué alimentos son más saludables para consumir: los sólidos, blandos, líquidos o semisólidos?*

## ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

**COMPARTIMOS UN MENSAJE IMPORTANTE:** *Tratemos de comer preferentemente alimentos sólidos, líquidos y blandos, reduciendo el consumo de alimentos semisólidos debido a que estos requieren mayor procesamiento y pierden muchas de sus propiedades nutritivas en el proceso de elaboración.*

## ¿TIEMPO?

10 minutos

## ACTIVIDAD 7

### TIPOS DE ALIMENTOS SEGÚN SU DISPONIBILIDAD PARA EL CONSUMO

## ¿QUÉ?

Lo que comemos ¿es natural o procesado?

El/la docente distribuye a cada estudiante una tira de fichas ilustradas (**Anexo 10**) y pide a los estudiantes recortarlas y tenerlas listas, en sus manos, para realizar la actividad.

Continúa explicando:

*Primero, sobre la mesa, colocamos la ficha que tenga la siguiente ilustración: Niño comiendo una manzana*

- *La manzana que come el niño ¿es natural o procesado?*
- *Observa todas las fichas y ordénalas según el recorrido que tuvo el alimento para llegar hasta la mesa del niño.*

El/la docente revisa la tarea y da la consigna:

- *Para que la manzana llegue a su mesa, ¿tuvo que pasar por una fábrica?*

El/la docente reparte la segunda tira de figuras ilustradas (**Anexo 11**). Cada estudiante las recorta y las tiene listas para realizar la actividad. El/la docente da las consignas:

- *El yogurt que está en la mesa, ¿es natural o procesado?*
- *¿El yogurt vino directo de la vaca o pasó antes por una fábrica?*
- *Ordena las siguientes fichas según el recorrido que ha tenido este alimento para llegar a la mesa.*

## ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?



**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

- Una tira de fichas ilustradas “*Tipos de alimentos según su disponibilidad para el consumo*” para cada estudiante (**Anexo 10 y 11**)
- Tijeras
- Pegamento

**¿TIEMPO?**

6 minutos

**ACTIVIDAD 8  
CATALOGANDO ALIMENTOS SEGÚN SU DISPONIBILIDAD PARA EL CONSUMO**

**¿QUÉ?**

Pongamos a prueba lo aprendido

El/la docente reparte las hojas de trabajo (**Anexo 12**) y alista el material que necesitarán los estudiantes: lápices y borradores.

El/la docente da la consigna:

- *Observemos el pescado. ¿Cómo llegó al plato? ¿De dónde viene? ¿Fue a una fábrica de alimentos para ser elaborado? ¿Es un alimento natural o es procesado?*
- *En la hoja de trabajo, unimos el alimento con su lugar de origen dibujando una línea y siguiendo el laberinto.*
- *Observemos los dulces que comen los niños. ¿Cómo llegó a sus manos? ¿De dónde vienen? ¿Fueron a una fábrica de alimentos para ser elaborados? ¿Son un alimento natural o son procesados?*
- *En la hoja de trabajo, unimos los dulces con su lugar de origen dibujando una línea y siguiendo el laberinto.*
- *Observemos el niño que come un plátano. ¿Cómo llegó a su mano? ¿De dónde viene? ¿Fue a una fábrica de alimentos para ser elaborado? ¿Es un alimento natural o es procesado?*
- *En la hoja de trabajo, unimos el alimento con su lugar de origen dibujando una línea y siguiendo el laberinto.*
- *Observemos las galletas que comen los niños. ¿De dónde vienen? ¿Fueron a una fábrica de alimentos para ser elaborados? ¿Es un alimento natural o es procesado?*

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

- En la hoja de trabajo, unimos la galleta con su lugar de origen con una línea, siguiendo el laberinto.

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de la Hoja de Trabajo “Tipos de alimentos según su disponibilidad para el consumo” para cada estudiante (**Anexo 12**)
- Lápices y borradores para cada estudiante

**¿TIEMPO?**

20 minutos

**ACTIVIDAD 9  
EVALUAMOS ALIMENTOS SEGÚN SU DISPONIBILIDAD PARA EL CONSUMO**

**¿QUÉ?**

Conversemos

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente da la consigna:

- *¿Qué alimentos son más saludables para ser consumidos: los naturales o los procesados?*

**COMPARTIMOS UN MENSAJE IMPORTANTE:** *Preferentemente, tratemos de comer alimentos de origen o procedencia natural, reducir el consumo de alimentos procesados y tener cuidado con los alimentos altamente procesados.*

**¿TIEMPO?**

10 minutos

**ACTIVIDAD 10  
TIPOS DE ALIMENTOS POR SU ORIGEN**

**¿QUÉ?**

Identificamos alimentos por su origen

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente reparte una copia del material a cada estudiante (**Anexo 13**) y les pide que observen bien los gráficos. El/la docente brinda ayuda para leer el texto.

El/la docente da la siguiente consigna:

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

- *Para comenzar a jugar cada estudiante debe relacionar, dibujando una línea, cada alimento con su proceso de elaboración de acuerdo a su origen.*
- *Para esta actividad, primero se debe escoger un grupo de alimentos de la primera columna (por ejemplo, alimentos de origen mineral). Luego, se deberá dibujar una línea entre este tipo de alimento y un producto que tenga relación directa, escogido de la segunda columna.*
- *Es importante realizar la actividad lentamente e ir analizando la relación entre tipos de alimentos y productos de acuerdo a sus características.*

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de la Hoja de Trabajo "Tipos de alimentos por su origen" para cada estudiante **(Anexo 13)**

**¿TIEMPO?**

10 minutos

---

**ACTIVIDAD 11  
EVALUAMOS ALIMENTOS POR SU ORIGEN**

**¿QUÉ?**

Conversamos

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente da la consigna:

- *¿Qué podría pasarnos si sólo consumimos alimentos de un solo grupo?*
- *Para tener una alimentación saludable, ¿qué grupos de alimentos podríamos consumir más a menudo y cuáles menos?*

**COMPARTIMOS UN MENSAJE IMPORTANTE:** *Tratemos de comer alimentos cuyo origen y acceso sea menos nocivo para el medio ambiente y la salud; como, por ejemplo, alimentos de origen natural que no requieren elaboración en una fábrica o aquellos que no contienen químicos entre sus ingredientes principales.*

**¿TIEMPO?**

10 minutos

## ACTIVIDAD 12

### TIPOS DE ALIMENTOS POR SU UTILIDAD

---

#### ¿QUÉ?

Identificamos alimentos por su utilidad

---

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente reparte el material (**Anexo 14**) a cada estudiante y posteriormente solicita que construyan sus discos de alimentos y utilidades.

Una vez concluido el armado del material, el/la docente da la siguiente consigna:

- *Hagan girar el disco superior para relacionar la utilidad con el alimento correspondiente. A su vez, realicen la operación matemática que nos plantea cada sección.*
- 

#### ¿CON QUÉ?

- Una copia de la Hoja de Trabajo "Tipos de alimentos por su utilidad" (**Anexo 14**) para cada estudiante
  - Tijeras
  - Grapas de pie
- 

#### ¿TIEMPO?

10 minutos

---

## ACTIVIDAD 13

### EVALUAMOS ALIMENTOS POR SU UTILIDAD

---

#### ¿QUÉ?

Evaluemos lo aprendido y conversemos

---

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente explica que los estudiantes deberán anotar sus respuestas a las operaciones matemáticas y observaciones en la guía de respuestas (**Anexo 15**). Una vez que todos han concluido sus anotaciones, se procede a revisar las respuestas de manera grupal.

El/la docente explica:

- *Sus evaluaciones deberán ser registradas utilizando las siguientes marcas 😊 para **bien** y ¿? para **revisar**.*

**COMPARTIMOS UN MENSAJE IMPORTANTE:** *Aprovechemos y valoremos los usos y utilidades de los alimentos que son favorables para el medio ambiente y que no son nocivos para nuestra salud.*

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de la Hoja de Trabajo “*Guía de respuestas para tipos de alimentos por su utilidad*” para cada estudiante (**Anexo 15**)

**¿TIEMPO?**

10 minutos

**ACTIVIDAD 14**

**TIPOS DE ALIMENTOS POR SUS BENEFICIOS**

**¿QUÉ?**

Identificamos alimentos por sus beneficios

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente reparte una copia de la actividad a cada estudiante (**Anexo 16**).

El/la docente solicita a los estudiantes que observen, con atención, la hoja de trabajo para que conozcan cómo realizar cada una de las actividades.

- *Debemos relacionar cada grupo de alimentos de la columna a mano izquierda con el beneficio físico de la fila superior.*
- *Debemos anotar si existe una relación entre ambos, escribiendo **(SI)** en caso de una respuesta afirmativa o **(NO)** en caso de ser negativa.*
- *Poco a poco vamos produciendo una tabla de doble entrada o grilla.*

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de la Hoja de Trabajo “*Tipos de alimentos por sus beneficios*” para cada estudiante (**Anexo 16**)

**¿TIEMPO?**

10 minutos

## ACTIVIDAD 15 EVALUAMOS ALIMENTOS POR SUS BENEFICIOS

---

¿QUÉ?

Conversemos

---

¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?

El/la docente da la consigna:

- *¿Qué le pasaría a nuestro cuerpo si consumiéramos sólo alimentos energizantes?*
- *¿Por qué es importante consumir alimentos de todos los grupos?*

**COMPARTIMOS UN MENSAJE IMPORTANTE:** *Es importante que evitemos el consumo excesivo de un solo tipo de alimento; variando y equilibrando el consumo de diferentes tipos de alimentos para aprovechar todos los beneficios nutricionales que estos nos brindan.*

---

¿TIEMPO?

10 minutos

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

## ACTIVIDAD 1 EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

### ¿QUÉ?

Tomemos consciencia del desperdicio de alimentos

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente organiza a los estudiantes en grupos de cuatro personas. Cada grupo recibe un juego de fotografías (**Anexo 17**).

El/la docente solicita a los estudiantes que se tomen unos minutos para observar, detalladamente, todas las fotografías. Posteriormente da la siguiente consigna:

*En grupo, vamos analizando una fotografía a la vez siguiendo las consignas:*

- ¿Qué observan?
- ¿Todo es basura?
- ¿Los alimentos que se muestran en la fotografía están realmente podridos?
- ¿Antes de botarlos, se podía haber hecho algo con estos alimentos?
- ¿Qué piensan de lo que observan en la fotografía?
- ¿Lo que observan en la fotografía, pasa en nuestras casas y/o en la escuela?

*Realizamos el mismo procedimiento con todas las fotografías, una a la vez.*

### ¿CON QUÉ?

- Un juego de tarjetas de fotografías "Desperdicio de alimentos" (**Anexo 17**) para cada grupo

### ¿TIEMPO?

10 minutos

## ACTIVIDAD 2 ¿DÓNDE SE DESPERDICIAN LOS ALIMENTOS?

### ¿QUÉ?

Identificamos contextos donde se desperdician alimentos

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Cada estudiante recibe un juego de tarjetas (**Anexo 18**).

El/la docente pide a los estudiantes que observen las tarjetas y, con su ayuda, leen todos juntos la consigna de trabajo:

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

- *En la tarjeta que observamos, ¿se están desperdiciando alimentos?*
- *¿Dónde y quiénes están desperdiciando alimentos?*

Una vez identificado el motivo por el desperdicio del alimento, se hace una valoración en grupo sobre esta situación.

Se realiza el mismo procedimiento con todas las tarjetas e imágenes, una a la vez. Todos juntos van compartiendo las apreciaciones como grupo.

**¿CON QUÉ?**

Un juego de tarjetas "*Dónde se desperdician los alimentos*" para cada estudiante **(Anexo 17)**

**¿TIEMPO?**

10 minutos

**ACTIVIDAD 3  
LA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS**

**¿QUÉ?**

Aprendemos por qué conservar alimentos

El/la docente organiza a los estudiantes en grupos de tres personas y reparte el material para realizar el experimento.

Todos juntos, se leen las instrucciones para realizar el experimento **(Anexo 19)**. El/la docente da la siguiente consigna:

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

*Procedemos a realizar el experimento y respondemos a las siguientes preguntas:*

- *¿Qué les pasó a los alimentos?*
- *¿Qué pasa cuando no utilizamos una estrategia adecuada para conservar los alimentos?*
- *¿Cómo puede ayudarnos en casa y a nuestra economía familiar, aprender a conservar alimentos?*

*Todos juntos compartimos nuestras observaciones.*

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de la Hoja de Trabajo "*Instructivo de experimento*" **(Anexo 19)** para cada estudiante

**¿TIEMPO?**

30 minutos



## ACTIVIDAD 4 ESTRATEGIAS PARA LA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

---

### ¿QUÉ?

Identificamos estrategias de conservación de alimentos

---

Cada estudiante recibe una copia de la actividad **(Anexo 20)**.

El/la docente pide a los estudiantes que observen los dibujos de la fila superior y de la columna del tablero y los vayan describiendo oralmente para verificar que comprenden los gráficos.

Seguidamente, los estudiantes deberán relacionar los dibujos de la columna con cada uno de los dibujos de la fila superior, analizando si existe una relación o no entre ambos.

Para identificar si existe una relación o no, deben responder la siguiente pregunta:

- *¿Qué estrategias, de las que se observan en la fila superior (calor, frio, etc.), pueden ser utilizadas para conservar cada alimento?*

Si encuentran que sí existe una relación entre los alimentos y el medio de conservación deberán escribir **SI**. Si no encuentran una relación o no es posible conservar los alimentos por ese medio deberán escribir **NO**.

Los estudiantes deberán realizar el mismo procedimiento de análisis para cada grupo de alimentos, un grupo a la vez.

El/la docente da la siguiente consigna: *¿Alguien tiene dudas respecto al medio de conservación de los alimentos?*

Todos juntos analizan las dudas que surgen.

---

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de la Hoja de Trabajo “Métodos de conservación de alimentos” para cada estudiante **(Anexo 20)**
- 

### ¿TIEMPO?

10 minutos

---

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

## ACTIVIDAD 5 MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

---

¿QUÉ?	Repasamos acuerdos básicos para la manipulación de alimentos
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	Los estudiantes se organizan en parejas y cada pareja recibe un afiche ( <b>Anexo 5</b> ). El/la docente da la consigna: <i>Todos juntos, leemos los acuerdos que están en el afiche sobre la manipulación de alimentos.</i>
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Una copia del afiche "Acuerdos sobre manipulación de alimentos" (<b>Anexo 5</b>) para cada pareja de estudiantes</li></ul>
¿TIEMPO?	10 minutos

---

## ACTIVIDAD 6 EL PLATO SALUDABLE

---

¿QUÉ?	Conocemos la distribución de alimentos en un plato saludable
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente reparte el material ( <b>Anexo 21</b> ). Los estudiantes recortan el material y empiezan a armar una mesa. El/la docente da la siguiente consigna: <i>Todos juntos, leemos los rótulos y los ubicamos donde corresponden.</i> <i>Revisamos lo realizado y cuando estamos seguros de nuestras respuestas, procedemos a fijar las imágenes sobre la hoja con pegamento.</i> <i>Conversamos todos juntos, respondiendo a las siguientes preguntas:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿En cuántas partes se divide un plato saludable?</li><li>• ¿Qué clase de alimentos deben estar en cada una de las secciones del plato saludable?</li><li>• ¿Cuál es el tipo de alimento que ocupa mayor espacio en el plato saludable?</li></ul>

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

- ¿Cuáles son los alimentos que ocupan menos espacio en el plato saludable?
- ¿Cuántos vasos de agua debemos consumir al día?
- ¿Cuánta sal debemos consumir al día?
- ¿Cuánta fruta debemos consumir al día?
- ¿Qué creemos que debemos aumentar a nuestro consumo de alimentos en el día a día?

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de la Hoja de Trabajo “El plato saludable” (**Anexo 21**) para cada estudiante

**¿TIEMPO?**

10 minutos

**ACTIVIDAD 7  
PREPARANDO PLATOS SALUDABLES**

**¿QUÉ?**

Preparación de platos saludables

Se reparte el material (**Anexo 22**) a los estudiantes. Los estudiantes deberán recortar el material correspondiente e ir creando combinaciones para elaborar platos ricos y saludables.

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente da la siguiente consigna:

*Preparamos nuestros platos saludables y pensamos en títulos atractivos para nombrarlos.*

*Observamos los platos elaborados y vamos evaluando si están nutricionalmente proporcionados. Si no lo están, hacemos los cambios necesarios antes de fijar las imágenes sobre la hoja de forma definitiva.*

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de la Hoja de Trabajo “Preparación de platos saludables” (**Anexo 22**) para cada estudiante
- Tijeras
- Pegamento

**¿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.

**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.







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

Juana Sinaí Baldiviezo Humerez

Paulina Mamani Ticona

Fernando Mamani Ticona

Clementina Ramos Tarquino

Esperanza Silvia Aguilar López

Luisa Tuco Apaza

Sandra Nina Zeballos

Julia Elena Alejo Churata

Alicia Robles Reynaga

Eugenia Paredes Catari

Romsery Vargas Serrano

Alfredo Vera Avila

Ivonne Murillo Velasquez

Emilio Nina

Amparo Lunario Rueda

Ana Lola Tito

Nelly Choque López

Pretextato Macusaya Limachi

Juana Guadalupe Vega

Felix Romero Poma

Lidia Mújica Rodríguez

Ruth Apuri de Saca

Jeanette López Ortiz

Matilde Choque Pérez

Victoria Huarin Zuleta

Rosario Eva Torres Rosas

Jacinta Lucy Murillo Kari

Gilka Roledo Esprella

Mery Flores Maita

Jeanhet Totola Céspedes

Luisa Antonia Flores Rodríguez

Mirian Angélica Zuleta Miranda

Elena Gutiérrez Siles

Rosaura Orellana Aldana

María del Carmen Bawenchez

Delina Garvizu Vargas

Zulma Quiroga Alvarez

Rose Mary Pelaez Beltrán

Teodocia Lazaro Ayaviri

Isela Inta Quispe

María Estrada

Tania Aleyda Zuazo Rodríguez

María Barabara Acarapi Cortez

Irene Yavi Alá

Julieta Delgadillo Rodríguez

Bertha Isabel Chuquimia Morales

Yanet Simonini López

Teresa Soraide Alurralde

Lucy Zarzuri Guarachi

Raúl huayllani Aguirre

Lidia Colque Flores

Santusa Leonor Mamani Choque

Guadalupe Carmen Rocabado Torrez

Victoria Alcón Choque

Norma Elva Torrez Zalazar


Manuel Cristobal Quispe Ramos

## **Los Alimentos: con enfoque de Seguridad Alimentaria Primer año de educación primaria comunitaria vocacional**

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