

Material sesión 1

Programa Aprendiendo NutriDos

Alianza entre el Ministerio de Educación Pública y Dos Pinos

Indicadores de aprendizajes esperados:

Salud y nutrición: Identifica los beneficios de los alimentos saludables de su entorno que contribuyen al bienestar integral.

Autonomía: Practica hábitos de autocuidado para la satisfacción de necesidades y el bienestar colectivo, con acompañamiento de una persona adulta.

ASOCIE DE PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA

Experiencia 1 - Asocie de estilos de vida

La persona adulta facilitadora deberá pegar la imagen de un personaje feliz y saludable en un extremo de la pizarra y en el otro, la imagen del personaje triste y enfermo.

Luego, se distribuirán entre los niños y las niñas, tarjetas con los diferentes hábitos para que cada uno se levante a la pizarra y asocie con esas imágenes diferentes prácticas de estilo de vida según la categoría que consideren correcta.

Cuando todos hayan pegado las tarjetas, la persona facilitadora, en conjunto con los niños y las niñas, discutirán si la ubicación fue correcta o por qué podrían ser categorizadas de manera distinta.

Recursos para mediar

Diseño descargable de dos personajes:

- Feliz y saludable.
- Triste y enfermo.

Diseño descargable de tarjetas con ilustraciones de hábitos saludables y no saludables.

Imágenes referenciales



Las tarjetas verdes que se utilizarán representan los siguientes hábitos saludables:

1. Comer frutas regularmente, aprovechando las de temporada o las que se pueden dividir en porciones para hacer más accesible su consumo.
2. Comer ensaladas o vegetales.
3. Tomar agua y que la persona facilitadora tenga siempre a mano una botella y la tome regularmente.
4. Tomar leche o yogurt.
5. Merendar alimentos que sumen nutrientes y brinden saciedad, por ejemplo: yogurt y semillas.
6. Desayunar todos los días, idealmente que sea una comida completa como puede ser el Gallo Pinto con queso y una naranja.
7. Jugar activamente tanto como se pueda, sobre todo en el tiempo de Experiencias de actividad física y movimiento.
8. Lavarse los dientes después de comer.
9. Lavarse las manos regularmente, siempre antes de comer.
10. Consumir pescado.
11. Merendar alimentos que sumen nutrientes y brinden saciedad, por ejemplo: frijoles y tortillas.
12. Levantarse en la mañana con buena actitud.
13. Realizar actividades de movimiento físico con la familia.
14. Comer acompañado de amigos o familiares.
15. Caminar tanto como se pueda, por ejemplo, salir con un adulto a pasear a la mascota.
16. Jugar al aire libre con amigos, acompañados por una persona adulta.
17. Caminar a la escuela acompañado de un adulto.
18. Dormir suficiente, en la etapa preescolar y escolar podría variar entre unas 13 a 9 horas diarias.

Las tarjetas rojas que se usarán representan los siguientes hábitos poco saludables:

1. Pasar mucho tiempo viendo televisión.
2. Pasar jugando muchos videojuegos.
3. Pasar el tiempo de Experiencias de actividad física y movimiento siempre sentados.
4. Comer solamente confites o dulces.
5. Dormirse después de las 9 p.m.
6. Tomar gaseosas, y es aún más inadecuado consumirlas muy frecuentemente.
7. Negarse frecuentemente a probar alimentos beneficiosos.

8. Usar el salero de la mesa para agregar más sal a la comida.
9. Comer comidas rápidas con mucha regularidad.
10. Comer solos y en medio del desorden.
11. Comer siempre viendo televisión u otras pantallas.

Experiencia 2 – Círculo de diálogo

La persona adulta facilitadora introducirá el aprendizaje esperado de los hábitos de estilo de vida saludables o poco saludables, por medio de un círculo de diálogo en el que, haciendo uso de preguntas generadoras, se logre conocer las interpretaciones que hacen los niños y las niñas sobre la salud y los hábitos, entre otros temas relacionados.

Será importante registrar o visualizar tanto las opiniones que se consideren acertadas como aquellas que se consideren incorrectas para guiar al aprendizaje subsecuente.

Preguntas generadoras

- ¿Qué es un hábito?
- ¿Qué es salud?
- ¿Por qué será importante consumir alimentos nutritivos?
- ¿Hay alguna diferencia entre alimentos nutritivos y alimentos poco nutritivos?
- ¿Por qué es importante comer bien?
- ¿Cuáles alimentos considera que son nutritivos?
- ¿Cuáles alimentos considera que son poco nutritivos? ¿Por qué?
- ¿Por qué creen que es importante tomar agua?
- ¿Cuántos vasos con agua debe consumir una persona durante un día?
- ¿A quiénes les gusta tomar agua?
- ¿Cómo puedo obtener salud a través del juego?
- ¿Qué actividades de movimiento o juego podemos realizar por salud y para aprovechar el tiempo libre?
- ¿Correr y caminar al aire libre, ayudará a las personas a tener buena salud?
- ¿Cuándo se despiertan, cómo se sienten?
- Al llegar al centro educativo o al jardín de niños y niñas, ¿Sienten energía o se sienten cansados y con sueño?

Contexto de apoyo para preguntas generadoras

Hábitos

Un hábito es definido como un modo especial de proceder, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes. Si bien una persona puede practicar hábitos positivos o su contraparte, la intención del abordaje será propiciar la incorporación de hábitos positivos al motivar, en los niños y las niñas, la auto reflexión de los beneficios de su práctica.

En este contexto, no es la intención transmitir el mensaje de que comer confites o una hamburguesa es malo, el hábito de consumirla con mucha frecuencia sería la práctica no recomendada; lo mismo que con los hábitos positivos, en este caso, tomar leche esporádicamente, no tendrá el mismo beneficio que tomarla a diario por el calcio, proteína y otros nutrientes que aporta.

Será importante motivar con constancia pues la instauración de los diferentes hábitos toma semanas e incluso meses.

Salud

Según la OMS, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. El bienestar por su parte, y en este caso el bienestar infantil, según la UNICEF, toma en consideración la calidad de vida de los niños y las niñas en un sentido amplio, considerando incluso sus oportunidades para desarrollarse.

Así, promover salud tiene que ver con estar bien físicamente, con explotar sus posibilidades de socializar, de sentirse amados, de recibir educación, de estar seguros y mucho más, por lo que los hábitos positivos que se explorarán son apenas unos cuantos de los varios que serán importantes en su día a día.

Alimentación y nutrición

Nuestro cuerpo requiere de los alimentos para obtener energía, vitaminas, minerales, proteínas y más, aunque también para disfrutar y gozar del placer que genera su consumo, por ello, entre más rica esté la alimentación diaria, más factible va a ser apoyar la salud desde la nutrición.

En buena medida un alimento que ante su consumo regular puede apoyar salud, es aquel rico en vitaminas, minerales, fibra, o algunos otros nutrientes. En contraparte, uno que ante su consumo regular puede no contribuir con la salud, tendría aportes elevados de componentes críticos para la salud, es decir, podría ser muy alto en grasa, sodio o azúcares simples (azúcar de mesa), por ejemplo.

Mantener por lo general una alimentación variada, suficiente y nutritiva es importante para obtener energía para jugar, pensar, memorizar, para crecer y desarrollarse sanamente.

Índices de calidad de la dieta (puntuaciones que en estudios científicos se les han brindado a los diferentes grupos de alimentos disponibles para el consumo) ubican como los alimentos de mayor valor positivo a las frutas, vegetales no harinosos, lácteos, granos enteros (avena integral, pasta integral), pescados, leguminosas (frijoles, garbanzos o lentejas), semillas y nueces y en general alimentos ricos en fibra y grasas insaturadas como las del aguacate o aceites vegetales, entre otros.

Estos mismos índices de calidad de la dieta ubican como los alimentos de menor valor a aquellos altos en: azúcares simples (azúcar de mesa), sodio (sal), grasas saturadas y trans, es decir, no puntualizan alimentos como tal sino componentes del alimento que estando en exceso, podrían no contribuir a la calidad y diversidad de la alimentación y por lo tanto tendrían características limitadas para apoyar la salud.

Hidratación

Un 60% a 70% del peso de una persona es conformado por líquido, de ahí que la deshidratación pueda repercutir de múltiples maneras. En sí mismo, el líquido contribuye a la regulación de la temperatura, el estado de ánimo, funciones cognitivas, eliminación de toxinas y mucho más.

La cantidad de líquido que cada uno requiera se verá influenciada por el clima, la presencia o no de enfermedades, la cantidad de actividad física realizada y más. De manera general, cerca de unos 6 vasos de líquido (250 mL=1 vaso) diario podrían ser beneficios para niños y niñas.

No es necesario que todo el líquido del día sea agua, pero sí será importante que esta cubra al menos la mitad del líquido diario, el resto de las alternativas podrían venir de la leche, yogurt, bebidas sin azúcar agregado o con poca cantidad de este. Incluso es importante considerar que las frutas, caldos y sopas, contribuirán a esta ingesta de líquido.

Referencias bibliográficas

European Food Safety Authority. (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. *EFSA Journal*, 8(3), 1459. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1459>

Institute of Medicine. (2005). *Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/10925>

Actividad física

El juego para los niños y las niñas más que una posibilidad es un derecho, porque contribuye desde múltiples aristas a ese gran objetivo de salud y bienestar.

Según la OMS la cantidad de actividad física recomendada sería, según la edad:

- 3 a 4 años: 180 minutos de los que al menos 60 minutos sean actividades físicas moderadas a intensas, cuanto más mejor. No más de 1 hora frente al televisor. Participar de la lectura de cuentos.
- 5 a 17 años: al menos 60 minutos de actividades intensas o moderadas + 3 días de actividades que fortalezcan músculos y huesos.

En ambos casos, la idea es jugar tanto como se pueda, con la salvedad de que sea un juego activo y seguro, minimizando la posibilidad de uso de videojuegos.

En general, jugar físicamente será muy valioso, algunas alternativas pueden ser: correr, caminar, jugar voleibol con un globo, futbol, escondido, elástico, quedó congelado, anda, 1, 2, 3 quesito stop.

La idea es hacer las actividades físicas y juegos que les gusten, en compañía de amigos y con la presencia de un adulto. No necesariamente uno será mejor que el otro, lo importante es crear el hábito y disfrutar el momento.

Sueño

Dormir suficiente disfrutando de un sueño de calidad es indispensable. En la etapa preescolar, el sueño podría cubrir poco más del 50% de las horas del día, a los 6 o 7 años el tiempo de sueño requerido es menor, de unas 9 a 10 horas, pero de igual manera comprenderá gran parte del día.

De un sueño suficiente y de calidad depende la disposición y energía para enfrentar el día siguiente.

Al finalizar, procure relacionar lo trabajado con las experiencias vividas y continúe fomentando en el día a día espacios de exploración, reconocimiento y apropiación de hábitos positivos.