

Material sesión 3

Programa Aprendiendo NutriDos

Alianza entre el Ministerio de Educación Pública y Dos Pinos

Indicador de aprendizaje esperado:

Conciencia corporal. Destaca las funciones de cada uno de los órganos internos del cuerpo, en juegos cotidianos.

¿CÓMO SE PROCESAN LOS ALIMENTOS Y PARA QUÉ?

Experiencia 1 - Círculo de diálogo

La persona facilitadora introducirá el aprendizaje esperado de cómo se procesan los alimentos y para qué, propiciando que los niños y las niñas, en un círculo de diálogo, reflexionen sobre los beneficios que obtienen de comer y beber.

Preguntas generadoras

- ¿Cuáles son los beneficios de consumir alimentos y agua?
- ¿Comemos solo cuando sentimos hambre físicamente?
- ¿Qué beneficios podríamos obtener de alimentarnos bien?

Contexto de apoyo para preguntas generadoras

Comemos por múltiples razones, una de esas es el hambre física; nos damos cuenta de que debemos consumir alimentos cuando percibimos sonidos en el estómago o cuando sentimos cansancio o que tenemos menos energía.

A veces también comemos porque se nos antoja algo que parece rico, porque huele delicioso lo que está cocinando mamá, papá o la abuelita, hasta puede ser que sintamos ganas de comer algo que nos trae buenos recuerdos.

Así, será valioso considerar la alimentación de los niños y las niñas como parte del proceso educativo y propiciar el mejor discernimiento de cuáles son las motivaciones que los están llevando a buscar alimentos. Puede ser relevante:

- Validar emociones y ayudarlos a reconocer herramientas que les permitan gestionarlas.

- Valorar si el deseo por comer es genuino.
- Gestionar el consumo de alimentos desde una mejor autopercepción del hambre, es decir enseñarles a reconocer el hambre (para empezar a comer) o la saciedad (para procurar detenerse).

Algo importante para procurar una sana alimentación, es tratar de escuchar al cuerpo practicando la presencia plena (consiste en centrar la atención en el momento presente, sin juzgar, puede aplicar para la alimentación o cualquier otro ámbito de la vida diaria). Hacerlo facilitará:

1. Brindar la energía y nutrientes que necesitan para crecer y estar saludables.
2. Evitar excesos de comida que no necesitan y que no nos están pidiendo.

Una buena alimentación ofrecerá nutrientes que el cuerpo puede aprovechar para que todos los órganos y sistemas funcionen normalmente, así, se propiciará una óptima nutrición que será una vía para que niños y niñas puedan crecer sanos y fuertes, desarrollar nuevas habilidades, pensar, memorizar, aprender, jugar y sobrellevar mejor posibles enfermedades, entre otros.

Los nutrientes de los alimentos logran pasar a la sangre y a través de ella son llevados al músculo, al cerebro, a los ojos, en fin, a todo nuestro cuerpo para poder luego jugar, correr, hacer lo que nos gusta. No funcionamos si no tenemos energía ni nutrientes y mucho menos podremos crecer, pensar ni desarrollarnos óptimamente, si esos nutrientes no están presentes.

El agua o líquido es indispensable para transportar los nutrientes a través de la sangre a todas las células del cuerpo; así también, la correcta eliminación de sustancias de desecho dependerá de la buena hidratación del organismo.

Experiencia 2 - ¿Cómo se procesan los alimentos y para qué?

La persona adulta facilitadora colocará un delantal del sistema digestivo en algunos de los niños y niñas para ahondar sobre cuáles órganos están relacionados con el proceso de alimentación y nutrición.

Pregunta generadora

- ¿Saben cómo ingresan los nutrientes de los alimentos a nuestro cuerpo para que nos ayuden a crecer?

Contexto de apoyo para preguntas generadoras

Obtener y distribuir nutrientes a todos los órganos del cuerpo, depende de un proceso que llevan a cabo partes de nuestro cuerpo que no vemos:

Boca— Es la puerta de entrada de los alimentos, aquí juegan un papel super importante los dientes y la saliva, juntos irán partiendo los alimentos en pedacitos más pequeños y suaves que puedan pasar fácilmente por el camino que falta por recorrer hasta que obtengamos los nutrientes que conforman al alimento. ¡Por eso es súper importante lavarse los dientes y la lengua!

La lengua será también súper importante porque es la encargada de ir pasando poco a poco los alimentos ya masticados hacia ese tubo largo, el esófago.

Esófago— Una vez que comenzamos a tragar, el cerebro enviará señales que permitirán que todos los alimentos pasen de la boca al estómago, por medio de este tubo largo, que se llama esófago.

Estómago—Después de que los alimentos entren al estómago, sus músculos mezclarán los alimentos y el líquido, con jugos digestivos, esos jugos digestivos, son las herramientas de nuestro cuerpo que permiten partir los alimentos en pedacitos muy pequeños, sin este proceso, sería imposible obtener adecuadamente los nutrientes.

Intestino delgado—Dentro del intestino delgado es donde ocurre la mayor parte de la absorción de los nutrientes que estaban dentro del alimento. Absorber es como lo que ocurre cuando acercamos una esponja a un charquito de agua, significa, en palabras sencillas, que nuestro cuerpo sea capaz de dejarse los nutrientes que comimos, para luego pasarlos a la sangre, y que esta se encargue de llevarlos a todas las partes del cuerpo donde sean requeridos.

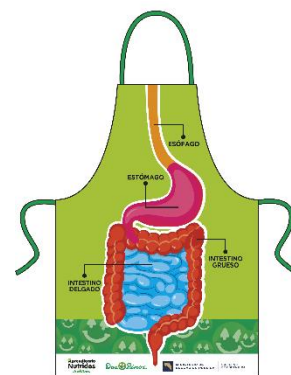
Al mismo tiempo, se siguen uniendo más sustancias de otros órganos que están cerca, el páncreas, por ejemplo, para facilitar el proceso de hacer pequeñitos esos alimentos y obtener mejor esos nutrientes.

Intestino grueso— en el intestino grueso, que se ubica al terminar el intestino delgado, irán llegando los componentes que el cuerpo no va requiriendo y se seguirán absorbiendo más nutrientes y agua, esto es lo que permitirá que esos desechos ya no sean líquidos y los podamos eliminar por las heces cuando vamos al baño.

Así, el proceso para obtener nutrientes de los alimentos, en la medida en que gozamos de salud, implicará el ingreso de los alimentos a través de la boca, la absorción de sus nutrientes en el intestino y la eliminación de las sustancias que el cuerpo no utilizará a través de las heces, cada vez que vayamos al baño.

Recursos para mediar

Diseño descargable del sistema digestivo para imprimir sobre el material que se desee, afiche, delantal, camiseta, u otro.



Al finalizar continúe fomentando en el día a día espacios de exploración, reconocimiento y apropiación de hábitos positivos, en este caso podría invitar a los niños y las niñas a disfrutar con presencia plena, de los alimentos de la próxima comida para reflexionar sobre lo abordado en esta sesión.