

Material sesión 6

Programa Aprendiendo NutriDos

Alianza entre el Ministerio de Educación Pública y Dos Pinos

Indicadores de aprendizaje esperados:

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

Inclusión de la parte al todo:

- Descubre los elementos de su entorno inmediato que conforman una subcategoría.
- Reúne los elementos de su entorno inmediato que conforman una subcategoría.
- Asocia los elementos de su entorno inmediato que conforman una subcategoría.

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS POR GRUPOS RELACIONADOS CON LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Experiencia 1 - Rally de clasificación de alimentos

Antes de iniciar la clase, la persona adulta facilitadora deberá distribuir las imágenes de los alimentos en diferentes partes de la institución o del aula, según sea factible.

Luego, conformará equipos con los estudiantes para buscar según 7 grupos de alimentos específicos, es decir, habrá equipos en búsqueda de frutas, otros de vegetales, etc. En caso de que no sea factible conformar muchos equipos, un mismo equipo podrá, de forma simultánea, ir en busca de 2 o 3 grupos de alimentos al mismo tiempo, eso sí, será siempre importante colocar cada uno de los alimentos en el carrito de compras correcto.

Luego, con todos los alimentos clasificados por grupos, se colocará en la pizarra o sobre una mesa, una visualización con subdivisiones del Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible vigente en Costa Rica, y en grupo, con el apoyo de la persona adulta facilitadora, niños y niñas podrán visualizar la fracción de consumo recomendado que el Plato sugiere, de manera que se pueda reforzar de manera integral, las proporciones de consumo sugeridas.

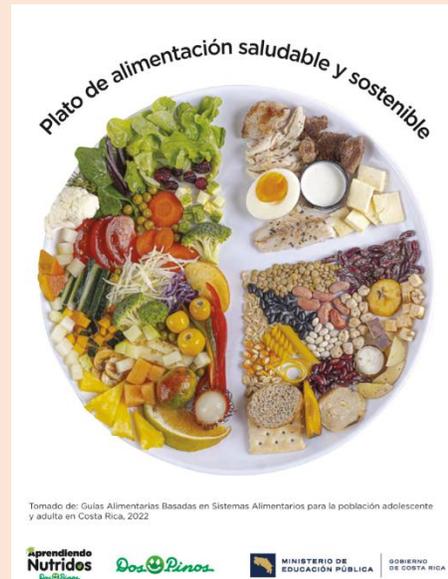
Recursos para mediar

Diseño de 3 carritos de compras para clasificar alimentos.

Diseño de alimentos individuales de diferentes grupos.

Diseño de Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible vigente en Costa Rica.

Imágenes referenciales



Listado de imágenes representadas en las tarjetas:

1. Frijoles rojos
2. Frijoles negros
3. Frijoles cubaces
4. Frijoles blancos
5. Lentejas
6. Garbanzos
7. Naranja
8. Sandía
9. Banano
10. Piña
11. Jocotes
12. Melón
13. Brócoli
14. Ayote sazón
15. Tomate
16. Pepino (con cáscara)
17. Zanahoria
18. Lechuga
19. Pollo
20. Pescado (tipo trucha)
21. Leche
22. Yogurt
23. Queso (blanco)
24. Huevo
25. Elote
26. Pasta
27. Yuca
28. Plátano maduro
29. Arroz (con algún vegetal)
30. Tortillas de maíz
31. Almendras y maní
32. Linaza y ajonjolí
33. Aguacate

Experiencia 2 – Mesa de trabajo

La persona adulta facilitadora introducirá el aprendizaje esperado de los alimentos y su clasificación, así como la distribución en las proporciones que proponen las guías alimentarias vigentes.

A cada niño y niña se le entregará una hoja de trabajo que incluirá la visualización del Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible solo en su contorno y con las subdivisiones internas. Asimismo, la hoja visualizará algunos alimentos que cada estudiante deberá recortar y pegar dentro del plato en la posición correcta.

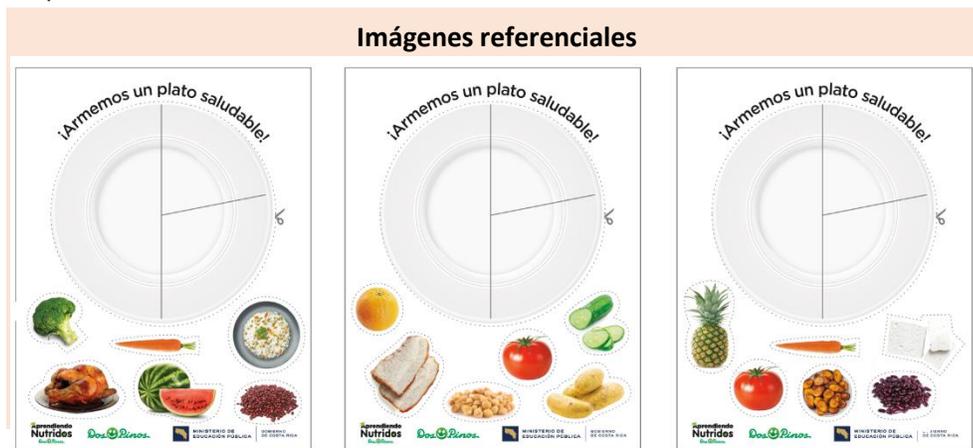
Al finalizar, la idea es mostrar los platos y conversar al respecto de las combinaciones propuestas, a la vez también será importante verificar si los alimentos fueron ubicados de manera adecuada y en caso contrario retomar.

Preguntas generadoras

- ¿Cómo les gusta consumir los vegetales?
- ¿Hay vegetales (tomate, brócoli, zanahoria, otros) y leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, otros) en las comidas de todos los días?
- ¿Cuáles son las frutas favoritas?
- ¿Cuál lácteo se consume más en casa: leche, yogurt o queso?
- ¿La forma en la que comemos en casa se parece a la que se observa en la imagen del plato?, ¿Cuáles son algunas diferencias?
- ¿En casa se acostumbra a consumir semillas, por ejemplo: almendras, maní, macadamias?

Recursos para mediar

Diseño de 3 hojas descargables del Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible con alimentos para recortar.



Contexto de apoyo para el abordaje

Contexto de apoyo

El mayor recurso complementario para abordar esta sesión es en sí mismo el documento de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica que se encuentra disponible para descarga, aquí: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/index.html#:~:text=Las%20Gu%C3%ADas%20Alimentarias%20Basadas%20en%20Sistemas%20Alimentarios%20\(GABSA\)%20son%20un,y%20el%20contexto%20nacional%2C%20buscando](https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/index.html#:~:text=Las%20Gu%C3%ADas%20Alimentarias%20Basadas%20en%20Sistemas%20Alimentarios%20(GABSA)%20son%20un,y%20el%20contexto%20nacional%2C%20buscando)

El Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible representa la proporción que se debería consumir diariamente, de los diferentes grupos de alimentos. Es una muestra de variedad, frescura y naturalidad, es decir, refleja no solo a los alimentos en sí mismos, sino también promueve formas de preparación y consumo.

La propuesta del Plato no es que todos los alimentos sean consumidos al mismo tiempo, sino que se visibilicen las múltiples posibilidades y que en casa se propicien combinaciones ricas y llamativas, que motiven a todos al consumo de una alimentación saludable.

Cereales, leguminosas y verduras harinosas

Cereales: maíz, tortillas, trigo, pan, pasta, arroz, avena y otros.

Cereales integrales, ricos en fibra, serán una excelente idea, por ejemplo: panes integrales, avena integral, galletas integrales y otras preparaciones o alimentos que contengan harinas integrales dentro de sus ingredientes.

Verduras harinosas: papa, camote, plátano, pejibaye y otros.

Si bien, no todos estos alimentos pueden consumirse con cáscara, cuando sea posible es mejor hacerlo así, esto permitirá incluir más fibra y algunos nutrientes adicionales, es una práctica que funciona muy bien para el camote o la papa, por ejemplo.

Leguminosas: lentejas, garbanzos, frijoles rojos y otros.

Las leguminosas de manera particular son un grupo de alimentos rico en fibra, proteína y hierro, por lo que su consumo diario se ha asociado con salud y saciedad.

Frutas y vegetales

Frutas: papaya, melón, mango, mora, cas y otros.

Vegetales: chayote, espinaca, brócoli, zanahorita y otros.

Se considera que el aporte de nutrientes y antioxidantes que estos alimentos pueden ofrecer ante un consumo diario puede favorecer el sistema digestivo, salud mental, menor riesgo de presentar enfermedades de tipo crónico, entre otros.

Una de las grandes recomendaciones de esta Guía consiste en la promoción del consumo de frutas y vegetales de temporada para apoyar el consumo de productos frescos, de múltiples colores, a precios más accesibles.

Alimentos de origen animal

Alimentos de origen animal: Carnes de res, pollo, pescado, huevo, queso, yogurt y leche, entre otros.

Es el grupo de alimentos que suma en cantidad y calidad, proteína para los músculos y muchas otras necesidades del cuerpo. Interesa propiciar una mayor presencia de lácteos, huevos, pescado y carnes blancas, así como una menor presencia de carnes rojas y procesadas como los embutidos (su alto contenido de sodio y grasa, así como otros componentes que pueden no ser beneficiosos para la salud, son algunas de las razones por la que es conveniente minimizar su consumo).

Los lácteos, de manera particular, también aportarán calcio, y muchos de ellos también vitamina D, nutrientes necesarios para la salud de músculos y huesos.

Grasas

Grasas: aceites, aguacate, semillas, nueces, queso crema, mantequilla y otros.

Este es un grupo de alimentos también relevante en la alimentación, su aporte concentrado de energía aún en porciones pequeñas, motivan a recomendar siempre que su consumo sea moderado. Así, por lo general, las frituras no son una práctica que se promueva.

Es valioso aclarar que, aunque el queso crema, natilla y mantequilla son derivados lácteos, predomina en estos su contenido de grasa por lo que se valoran como opciones grasas, de hecho, nutricionalmente hablando, distan del potencial nutritivo que ofrece la leche, el yogurt o el queso.

Las Guías Alimentarias vigentes también enfatizan en la mitigación del desperdicio de alimentos, por lo que puede ser de valor retomar con los niños y niñas, dos recomendaciones que ellos podrían apoyar en casa:

Almacenar adecuadamente los alimentos

Los alimentos listos para el consumo deben conservarse adecuadamente, especialmente las preparaciones cocidas, que deben mantenerse en el refrigerador o congelador, no a temperatura ambiente, ya que esto acelerará el deterioro del alimento. Consumir un alimento deteriorado puede causar problemas de salud.

Aprovechar los alimentos al máximo

Muchas frutas y vegetales que aún están en buen estado pueden haber perdido su atractivo, ya sea por cambios en la textura, el color u otros factores. En este caso, sería ideal evitar desecharlos y utilizarlos en batidos, salsas o preparaciones cocidas. De esta manera, se aprovecharán sus nutrientes y se reducirá el desperdicio.

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.