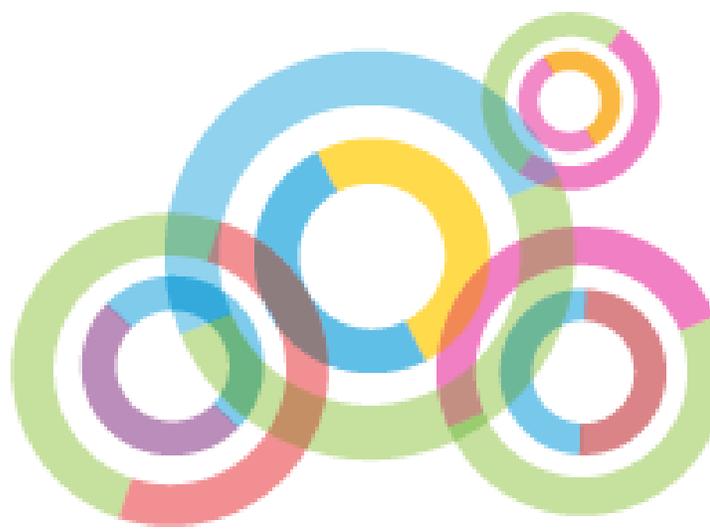
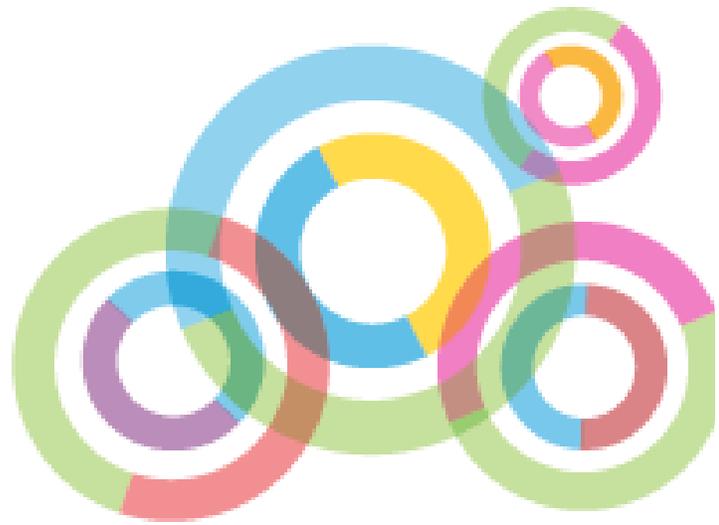


Programa de Servicios
SaludArte
Ciclo Escolar 2017-2018





CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



Capital Social Por Ti

Nutrición y Cuidado del Entorno

Índice

Presentación	4
DEL MODELO EDUCATIVO	5
ENFOQUE PEDAGÓGICO	8
Tridimensionalidad del Componente de Nutrición y Cuidado del Entorno	8
El tallerista deberá	10
Para crear situaciones de aprendizaje activo, el tallerista debe	11
COMPETENCIAS PARA LA VIDA	12
Competencias Generales del Componente de Nutrición y Cuidado del Entorno	13
Competencias Específicas del Componente de Nutrición y Cuidado del Entorno	13
OBJETIVOS BLOQUE I, BLOQUE II Y BLOQUE III	14
PROGRAMA PARA PRIMARIA BAJA	16
Bloque I: El autocuidado, las tradiciones y la nutrición	17
Bloque II: Reconociendo los beneficios de una dieta correcta en su desarrollo y crecimiento	18
Bloque III: Seleccionando alimentos: cultivo, cosecha y alimentación	20
PROGRAMA PARA PRIMARIA ALTA	22
Bloque I: El autocuidado, las tradiciones y la nutrición "	23
Bloque II: Valorando el entorno a través de la convivencia	25
Bloque III: Seleccionando alimentos: cultivo, cosecha y alimentación	26
PLANEACION DIDÁCTICAS	28
DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DEL CICLO 2017-2018	29
EVALUACIÓN	30
Indicadores de Evaluación	30
ANEXOS	32
Vínculo entre talleres de Nutrición y Cuidado del Entorno y los demás componentes del Programa SaludArte	31
Glosario de Valores	32
Glosario de General de Nutrición	33
Imágenes de apoyo	42
Referencias de Consulta	44
Bibliografía "	45



Presentación

Con el fin de apoyar a los padres de familia que en la actualidad se ven obligados a cumplir largas jornadas laborales, el Gobierno de la Ciudad de México implementó desde 2013, el Programa de Servicios SaludArte en escuelas públicas de jornada ampliada. El Programa está orientado a fortalecer aprendizajes de las niñas y los niños, brindando igualdad de oportunidades de aprendizaje y apoyar a madres y/o padres trabajadores.

SaludArte es un espacio educativo que brinda a las niñas y niños a través de los talleres de Nutrición y Cuidado del Entorno la promoción de estilos de vida saludables que ayuden en la prevención de enfermedades producidas por una malnutrición. La hora de la ingesta SaludArte, enseña que la alimentación saludable es una condición necesaria para garantizar un desarrollo físico e intelectual de todo individuo, razón por la cual México como otros países reconoce **la alimentación como un derecho humano fundamental**.

Ante la prevalencia de los índices de obesidad y sobrepeso en la población infantil en México, principalmente en zonas urbanas, es urgente sensibilizar a la población en general sobre la práctica de hábitos saludables que le permitan tener una vida saludable y plena. Es así como mediante el Programa SaludArte se promueve la actividad física y la Nutrición adecuada, en esta etapa, en la que la niña y el niño son más susceptibles en la formación de hábitos saludables mediante experiencias significativas

El Programa SaludArte a través de la educación en Nutrición y Cuidado del Entorno tiene como herramienta fundamental el promover prácticas de alimentación saludables, que mejoren los hábitos de alimentación de las niñas y los niños y a la par con sus familias; asumiendo la conveniencia de enseñar a las niñas y los niños desde etapas tempranas, la importancia que tiene la alimentación para garantizar una calidad de vida saludable, ya que los hábitos alimentarios adquiridos en esta etapa van a ser determinantes en su vida como adultos, incidiendo a su vez en los hábitos de las siguientes generaciones.

El Programa SaludArte, proporciona a las niñas y niños una asistencia alimentaria que aporta el 40% del requerimiento diario recomendado en niños en edad escolar; también genera en ellos un respeto por su entorno a través de dinámicas como la importancia de



elaborar un huerto urbano, con la visión de autoconsumo, rescate de espacios y reciclar, recuperar, reducir y reutilizar.

Además, considera incluir a padres de familia para garantizar que en casa se refuercen los conocimientos adquiridos por las niñas y los niños y de esta manera crear un ambiente sano que repercuta a largo plazo.

Del Modelo Educativo

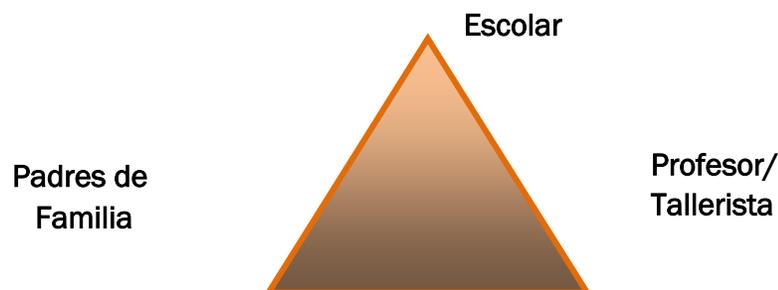
5

El Modelo Educativo del Programa de Servicios SaludArte desde el año 2013, define su objetivo general como:

- Preparar para la vida a niñas y niños de educación básica en las escuelas primarias públicas de jornada ampliada del Distrito Federal, fortaleciendo la formación integral mediante herramientas vinculadas al autocuidado de la salud, la expresión artística y ciudadana a través de la educación complementaria.

La infancia es la etapa en la que se establecen hábitos de alimentación y de higiene, que serán una herramienta fundamental el resto de la vida, determinando así el estado de nutrición y salud. Por ello, es importante cualquier esfuerzo encaminado a instaurar y/o mejorar los hábitos durante las primeras etapas de la vida.

La formación de los hábitos de alimentación empieza con las costumbres y tradiciones del entorno familiar. Esta formación, es reforzada por los aprendizajes adquiridos en la escuela, siendo así las dos vías principales y responsables de la instauración de unos hábitos de alimentación y de salud adecuados en las niñas y los niños. Es así que la comunidad educativa formada por: escolar, Padre de Familia, y Profesor / Tallerista, deberán mantener una comunicación entre sí para lograr dicho objetivo. (Ver figura).



El Programa SaludArte se alinea al propósito de la educación en nutrición en la escuela, estipulado por la FAO, el cual se enfoca en lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente y en el cual se observa una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de los estilos de alimentación familiar (OMS, 1998; FAO, 1998; FAO/OMS, 1995).

Es importante señalar que el Programa de Servicios SaludArte busca integrar una educación nutricional donde los niños tomen conciencia de la importancia de comer sanamente. Esta educación debe incluir a los padres de familia, sensibilizarlos y reforzar la información logrando desarrollar en la familia las habilidades que les permitan distinguir y seguir una alimentación saludable y entender sus beneficios.

6

La educación en nutrición, entendida como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras relacionadas con la nutrición que conduzca a la salud y bienestar, ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación del mundo. (FAO/OMS, 1992; FAO, 1995; Contento *et al.*, 1995).

Con el Programa se busca articular dos intervenciones que impacten en la salud para potenciar el estado nutricional de los niños y las niñas, estas son:

- El cambio de hábitos alimentarios a través de la ingesta de alimentos balanceados y la impartición de talleres de Educación en Nutrición de forma lúdica utilizando como uno de los medios el Huerto Escolar.
- La práctica de hábitos de higiene como la enseñanza de la técnica correcta del lavado de manos y cepillado de dientes. (ver imágenes abajo, tomadas de Organización Mundial de la Salud y Secretaría de Salud, respectivamente).



¿Cómo lavarse las manos?

JÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBLEMENTE SUCIAS!
DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS

⌚ Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos

- 0**  **Mójate las manos.**
- 1**  **Aplica suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.**
- 2**  **Frote las palmas de las manos entre sí.**
- 3**  **Frote la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.**
- 4**  **Frote las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.**
- 5**  **Frote el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo estirados los dedos.**
- 6**  **Rodando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.**
- 7**  **Frote la parte de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.**
- 8**  **Enjuague las manos.**
- 9**  **Seque las manos con una toalla de un solo uso.**
- 10**  **Utilice la toalla para cerrar el grifo.**
- 11**  **Sus manos son seguras.**

Organización Mundial de la Salud **Seguridad del paciente: Atención mundial es pro de una atención de salud más segura** **SALVE VIDAS. Lámpese las manos**



Pasos para un buen cepillado

No olvides cepillarte los dientes 3 veces al día

-  **Inclíne el cepillo a 45° contra el borde de la encía**
-  **Cepíle suavemente la superficie dental externa de 2 o 3 dientes por vez con un movimiento de adelante hacia atrás.**
-  **Inclíne el cepillo verticalmente detrás de los dientes frontales. Haga varios movimientos de arriba hacia abajo usando la parte delantera del cepillo.**
-  **Coloque el cepillo sobre la superficie masticatoria y haga un movimiento suave de adelante hacia atrás.**
-  **Cepíle suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.**

Estas prácticas de higiene que se desarrollan en la jornada SaludArte buscan orientar el cambio a un estilo de vida saludable para los escolares y sus familias.



Enfoque Pedagógico:

En el Programa educativo del componente de Nutrición y Cuidado del Entorno, los temas a desarrollar están articulados tomando en cuenta las tres dimensiones del concepto de nutrición: Dimensión Biológica, Dimensión Social y Dimensión Ambiental o Ecológica. (Macías, M.et-al, 2009)

Tridimensionalidad del Concepto Nutrición



DIMENSIÓN BIOLÓGICA:	DIMENSIÓN SOCIAL:	DIMENSIÓN AMBIENTAL O ECOLÓGICA:
Se concibe a la nutrición como el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos: suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades, aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción, suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos y reducir el riesgo de algunas enfermedades.	En casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen un influencia muy grande sobre lo que come la gente, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren" (9). En este sentido intervienen determinantes sociales, culturales (religión y educación) y económicas que afectan a la nutrición de manera directa e indirecta. Por otro lado en la nueva propuesta de la dimensión social se menciona que la nutrición va de prácticas individuales a poblacionales surgiendo así el término de nutrición comunitaria .	La población humana ha aumentado y las consecuencias en el medio ambiente cada vez son más graves, dichas modificaciones repercuten en la producción de alimentos. Aunque la ciencia de la nutrición ha tenido grandes avances no ha sido de igual manera entre las distintas dimensiones, tal es el caso de esta, por lo que la nueva tendencia a seguir en esta perspectiva es asegurarse de que la práctica de nuestra ciencia apoye ecosistemas sostenibles y ambientes sanos y así influir en uno de los determinantes de la salud: el medio ambiente

La implementación de huertos escolares en los talleres de Nutrición y Cuidado del Entorno, como lo menciona **Macías, M. 2009** en la última tridimensionalidad, es la enseñanza de la importancia de la sustentabilidad de los alimentos y la utilización de cultivos como fuente de energía como medidas que apoyan la parte nutricional de las poblaciones y contribuyen a la conservación del medio ambiente. Por otra parte hace la recomendación de no ver la Nutrición como un tema únicamente biológico, si no verlo desde una perspectiva multidisciplinaria en la que no se vea al individuo y su problemática de salud, en donde el desequilibrio metabólico no se debe únicamente a una mala alimentación si no que también influyen aspectos biológicos y sociales.



El Programa de educación en Nutrición y Cuidado del Entorno del Programa SaludArte está diseñado para orientar el trabajo pedagógico de los talleristas, con la finalidad de promover experiencias de aprendizaje activo, donde a través de la planeación de secuencias didácticas basadas en los contenidos del Programa académico se dan a conocer los temas sobre como cuidado de la salud, características de una alimentación adecuada, los conceptos de un huerto escolar, de modo que los talleres no partan de la improvisación y tengan un objetivo educativo claro a lo largo del curso; de tal modo que cada sesión deberá planearse por escrito antes de presentarla frente al grupo considerando un ambiente lúdico, de respeto y confianza entre pares, se deberán establecer espacios de aprendizaje en donde se fomente el autocuidado, para expresar gustos y preferencias en la alimentación y en la medida de lo posible, vivir el proceso de cultivar, preparar y consumir alimentos saludables .

El Programa de Servicios SaludArte busca que el aprendizaje rompa con un modelo de enseñanza tradicional en donde las niñas y los niños solo son receptores. Se busca que el alumno se sienta en un lugar de pertenencia y seguridad, abierto al juego y la experimentación, donde la motivación sea el elemento que les permita tener iniciativa y desarrollar una experiencia a partir de sus necesidades.

El tallerista deberá establecer reglas que favorezcan un trabajo respetuoso y colaborativo, se busca generar conciencia y autorregulación, de tal manera que la y el niño desarrollen habilidades de adaptación, autosuficiencia y responsabilidad. También se deberán llevar a cabo evaluaciones periódicas y abrir espacios para la autoevaluación, de modo que los niños puedan reflexionar acerca de los logros obtenidos en su proceso formativo, así como las áreas en las que les interesa complementar su aprendizaje.

En la implementación de los talleres, las niñas y los niños desarrollan habilidades y saberes que adquieren, movilizan y ponen a prueba en situaciones nuevas.

En la planeación el Tallerista deberá considerar los siguientes aspectos:

Contenidos Conceptuales: Se refiere a los saberes o conceptos que explican aquello que se realiza, están dentro del ámbito de lo teórico, aunque en la modalidad de taller deben ser siempre “experimentados, no impartidos en formato de cátedra o exposición.



Contenidos Procedimentales: Se trata la movilización de los saberes. La teoría puesta a funcionar.

Contenidos Actitudinales: Se trata del vínculo con las actitudes requerida para el aprendizaje y la ejecución. Puede tratarse de habilidades sociales.

El tallerista deberá considerar:

10

Espacio físico y materiales

- Llegar 15 minutos antes para hacer un reconocimiento previo del espacio donde dará el taller con la finalidad preparar con antelación sus materiales y planear la utilización del espacio en cada sesión.
- Si se requiere mover las bancas/mesas, se podrá solicitar apoyo de los alumnos toda vez que está no los ponga en riesgo y se haga en orden.

Material de apoyo (Modelo educativo, planeaciones)

- Entregar **planeaciones** en su Coordinación académica (Coordinación de Nutrición) **ANTES** de su ejecución.
- Conocer los temas y dinámicas que se trabajarán en cada sesión y los materiales a utilizar.
- Conocer a las niñas y niños de sus grupos, con la finalidad de adecuar las dinámicas con el nivel de desarrollo de estos.

Desarrollo de las sesiones

- Generar un ambiente de respeto, tolerancia, integración e interacción entre niñas, niños, tallerista y materiales.
- Distribuir a las niñas y los niños el material necesario para un desarrollo adecuado de la actividad.
- Respetar los tiempos que requiere cada período de la sesión.
- Al final de la segunda hora de taller, deberá quedarse 10 minutos después de las 17:30 hrs., para garantizar que el grupo que atendió se queda a cargo del monitor o coordinador escolar.

Tallerista-niñas/niños

CapitalSocial Por Ti



- Potenciar las fortalezas de los niños y las niñas.
- Generar un ambiente de confianza y seguridad
- Apoyar y orientar de acuerdo a las necesidades individuales y del grupo.
- Promover el interés para explorar y fomentar la curiosidad.
- Motivar en las niñas y los niños la toma de decisiones y resolver problemas.
- Dejar que se desenvuelvan libremente.
- Contemplar dinámicas que permitan a las niñas y los niños hablar acerca de sus emociones.

Para crear situaciones de aprendizaje activo, el tallerista debe:

- Asegurar la organización adecuada del espacio físico para los diferentes tipos de actividades.
- Conocer las pautas de desarrollo de los alumnos en su área con el fin de alinear sus actividades según su nivel de desarrollo.
- Proporcionar a los alumnos materiales diversos para estimular su desarrollo. La diversidad de materiales estimula la imaginación de los niños. Se recomienda pensar no sólo en los materiales que se utilizarán directamente en las actividades, sino en materiales que se requieren para limpiar el espacio de trabajo, materiales de la vida cotidiana que se pueden aprovechar, materiales de desecho que se pueden reutilizar.
- Crear situaciones reales para que los alumnos se involucren con personas, objetos, ideas, etc., con las que se enfrentan día con día para adquirir así competencias para la vida.
- Indagar sobre las motivaciones y preocupaciones de los alumnos para establecer un vínculo de confianza que optimice su aprendizaje.
- Recuperar las experiencias cotidianas de aprendizaje de los alumnos para construir a partir de éstas un nuevo bagaje de conocimientos y actitudes.
- Estimular el pensamiento crítico de los alumnos para que proporcionen argumentos válidos en todas sus intervenciones.
- Motivar a los alumnos a resolver cosas por sí mismos estimulando su autonomía.
- Crear un ambiente participativo y construir reglas para la convivencia en colaboración con los alumnos, si ellos contribuyen a construir y acordar las reglas que regirán las dinámicas de interacción, es más probable no sólo que las respeten, sino que se ejerciten en las relaciones democráticas (Conde, 2004).



- Mostrar una congruencia en las conductas cotidianas basada en el respeto a los derechos humanos y la equidad de género que permita a los alumnos construir modelos sólidos para su actuación cotidiana.
- Tomar en cuenta las dimensiones socio afectivas (conocimiento de emociones, sentimientos) para el proceso de aprendizaje de los alumnos.
- Estar consciente de la diversidad de sus alumnos y atenderlos según las necesidades del contexto en el que se desenvuelve.
- Acompañar cálidamente a los alumnos en su proceso de aprendizaje brindándole las orientaciones necesarias.
- Promover el aprendizaje entre pares.
- Fomentar la curiosidad de los alumnos.
- Ampliar los intereses de los alumnos.
- Ayudar a que los alumnos utilicen lo que aprenden para comprender la realidad que los rodea.

Competencias para la vida

Habilidades o Competencias para la vida en las Escuelas fue una iniciativa internacional promovida por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** a partir de 1993, con el objetivo de que niñas, niños y jóvenes adquieran herramientas psicosociales que les permitan acceder a estilos de vida saludables. Estas aptitudes son necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que le permitirá enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria.

La **OMS** basó su iniciativa en dos características ampliadas:

Primera: la importancia de la competencia psicosocial en la promoción de la salud: el bienestar físico, mental y social de las personas.

Segunda: como consecuencia de los cambios sociales, culturales y familiares de las últimas décadas y reconociendo lo difícil que desde los hogares se realice un aprendizaje suficiente de estas competencias para la vida, propuso que la enseñanza de diez habilidades se trasladara al contexto de la educación formal (**autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y**



conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos y manejo de estrés).

Dentro del Programa se han considerado las competencias para la vida como: la capacidad de manejar situaciones de la vida cotidiana relacionadas con las necesidades que contribuyen a la creación de un proyecto de vida en convivencia.

Competencia General del Componente Nutrición y Cuidado del Entorno:

13

Desarrollar en las niñas y niños el gusto por **una alimentación y estilos de vida saludables**, considerando sus costumbres alimentarias y respetuosas de su medio ambiente, llevándolos a favorecer la diversidad en su dieta y en una buena nutrición.

Competencias específicas del Componente de Nutrición y Cuidado del Entorno:

1. Maneje conceptos básicos de alimentación y nutrición.
2. Reconozca y explique las características de la Dieta correcta, para garantizar una calidad de vida saludable.
3. Seleccione los alimentos que debe consumir de acuerdo a las recomendaciones nutricionales.
4. Practique buenos hábitos de higiene y salud.
5. Tome sus propias decisiones en cuanto a qué alimentos debe consumir, así como las cantidades adecuadas.
6. Reconozca y valore los recursos naturales locales y utilice en su alimentación.
7. Reconocer la relación entre el huerto escolar y una nutrición adecuada, aprender a cultivar productos alimenticios saludables.
8. Reconoce la Alimentación como un Derecho Humano.

Las actividades complementarias a desarrollarse en el componente de Nutrición y Cuidado del Entorno se organizan en tres bloques temáticos.

Bloque I: El autocuidado, las tradiciones y la nutrición.

Bloque II: Valorando el entorno a través de la convivencia.

Bloque III: Seleccionando alimentos: cultivo, cosecha y alimentación.



Bloque I. El autocuidado, las tradiciones y la nutrición.

Objetivo

Que la niña y el niño, partiendo de sus experiencias y habilidades, con el acompañamiento del tallerista adquiera la capacidad de elegir los alimentos que integran una **dieta saludable**, y reconozca los beneficios de adoptar **hábitos de higiene** en su vida diaria.

Objetivos específicos

En este bloque se realizarán diversas actividades que servirán de apoyo para que la niña y el niño conozcan las tradiciones que se celebran en su comunidad y/o en familia.

Identificar los alimentos o platillos propios, así como las adaptaciones que han tenido con el paso del tiempo (“*para valorar mis tradiciones, primero tengo que conocerlas y entenderlas*”).

Bloque II. Reconociendo los beneficios de una Dieta Correcta en su desarrollo y crecimiento.

Objetivo

Promover actividades para fomentar hábitos alimenticios y de salud adecuados para garantizar una alimentación saludable y orientar respecto a los alimentos indispensables para que el organismo funcione de manera correcta y les ayude a un sano crecimiento, comparándolo con otras especies.

Que las y los niños reconozcan áreas, recursos y oportunidades para desarrollar la siembra, cultivo y cosecha de alimentos de fácil producción y aprendan a identificar y utilizar material de reciclado seguro.

Bloque III. Seleccionando alimentos: cultivo, cosecha y alimentación.

Objetivo



Objetivos específicos

Proponer y planear qué platillo tradicional pueden elaborar al finalizar el ciclo escolar con ingredientes que obtengan de su huerto escolar.

A partir del reconocimiento del espacio en la escuela y de las características ambientales de la región, determinar el tipo de huerto y cultivo que se pueden implementar en su escuela: vertical, colgante, en huacales etc apoyándose del reciclaje.





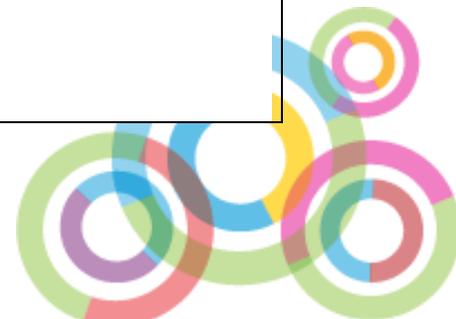
Nutrición y Cuidado del Entorno

Nivel de Enseñanza: **Primaria Baja**



PRIMARIA BAJA

BLOQUE I: EL AUTOCUIDADO, LAS TRADICIONES Y LA NUTRICIÓN.	
Contenido	Aprendizajes esperados. Que la niña y el niño:
<ul style="list-style-type: none"> • Plato del bien comer. • Derecho a la Alimentación. • El cuerpo y los sentidos. • Gastronomía y Salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifique y clasifique los alimentos por grupo. • Reconozca los beneficios de los alimentos en su cuerpo. • Distinga que el daño está en la cantidad y frecuencia de consumo y no en el alimento. • Reconozca la Alimentación como un Derecho Humano. • Identifique la alimentación y la activación física como un binomio perfecto para el autocuidado. • Valore la importancia del lavado de manos y el cepillado de dientes. • Identifique ¿Qué sentidos están involucrados en la degustación de alimentos? • Reconozca las costumbres y tradiciones de su comunidad. • Identifique y elabore platillos tradicionales de su comunidad. • Conozca los beneficios de la alimentación de sus antepasados. • Distinga los diferentes aportes de los alimentos cultivados y los alimentos procesados. • Identifique alimentos saludables para la preparación de las fiestas decembrinas.
FECHAS IMPORTANTES: Septiembre: • 16 Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono.	



- 20 Día Internacional por la Paz.
- 24 Día Mundial del Corazón.

Octubre:

- 01 Día Internacional del Adulto Mayor.
- 02 Día Mundial del Hábitat.
- 07 Día Internacional del Agua.
- 08 Día Internacional para la Reducción de los Desastres Naturales.
- **16 Día Mundial de la Alimentación.** [Derecho a la Alimentación- ver anexo]
- 19 Día Mundial contra el Cáncer de Mama.
- 20 Día Mundial de la Osteoporosis.

Noviembre:

- 13 Día Mundial de la Diabetes.
- 16 Día Internacional de la Tolerancia.
- 20 Día Mundial de la Infancia.
- 29 Día de la Persona Obesa.

Diciembre:

- 02 Día de la Organización Panamericana de la Salud.
- 03 Día Internacional de las Personas con Discapacidad.
- **10 Día Mundial de los Derechos Humanos:** Derecho a la alimentación [Ver anexo]

BLOQUE II: RECONOCIENDO LOS BENEFICIOS DE UNA DIETA CORRECTA EN SU DESARROLLO Y CRECIMIENTO.

Contenido	Aprendizaje Esperado. Que la niña y el niño:
<ul style="list-style-type: none"> • Dieta Saludable. • Tipos de dietas • Diferencias en los organismos de la especie humana y animal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifique las características de una dieta saludable. • Reconozca la relación entre consumo de alimentos y gasto energético. • Conozca los diferentes tipos de dietas: vegetariano, vegano etc. • Comprenda que hay diferencias entre los



<ul style="list-style-type: none"> • La alimentación en el desarrollo humano. • Siembra de temporada. • Modelo de huertos. • Tipo de riego: aspersión, goteo, gravedad, etc. • Reciclaje • Alimentos que se cultivan en mi región. 	<p>sistemas digestivos de los seres vivos: ser humano, ballena, vaca, pollo, cabra, conejo, víbora, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifique que la cantidad de alimento a consumir va a depender de la edad, actividad física, sexo y estado de salud. • Reconozca la importancia de hidratarse. • Identifique qué alimentos se cultivan en su comunidad. • Identifique la temporalidad de siembra de alimentos en su comunidad. • Explore espacios para identificar el adecuado para que elabore su huerto. • Conozca la preparación de los sustratos para la siembra. • Conozca ¿por qué existen diferentes tipos de riego? • Reconozca la importancia del reciclaje. • Reconozca los beneficios al planeta al reutilizar diversos materiales.
--	---

<p>FECHAS IMPORTANTES:</p> <p>Enero:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 Día Mundial contra la Violencia. <p>Febrero:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 04 Día Mundial contra el Cáncer: (prevención y tratamiento del cáncer a través de la alimentación). <p>Marzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 22 Día Mundial del Agua. (método de captación, ahorro y aprovechamientos del agua).
--



BLOQUE III: SELECCIONANDO ALIMENTOS: CULTIVO, COSECHA Y ALIMENTACIÓN

Contenido	Aprendizaje Esperado Que la niña y el niño
<ul style="list-style-type: none"> • Mi comunidad. • Costumbres y tradiciones. • Cosecha Saludable. • Las 4 “R”. • Los valores en la convivencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conozca recetas heredadas entre la familia. • Recolecte y comparta recetas originarias de su comunidad. • Describa los alimentos que se utilizan comúnmente en las fiestas de su comunidad. • Identifique como se han modificado los platillos a través de la historia. • Realice la siembra de semillas y reconozca los cuidados de una planta. • Identifique de donde se obtienen los alimentos que no se cultivan en su comunidad. • Conozca de los tipos de cultivo en su comunidad. • Reconozca las diferencias en la ejecución de la actividad física que realizaban sus antepasados y la que hoy en día se práctica. • Valore la regla de las cuatro “R”: reducir, reciclar, redistribuir, reutilizar e identifique su simbología. • Conozca los daños ecológicos que ocasiona el uso de globos y popotes.. • Utilice el reciclaje para la elaboración de su huerto. • Identifique los valores que se requiere para cuidar el medio ambiente. • Reforce los valores que aprende en casa.





FECHAS IMPORTANTES:

Abril:

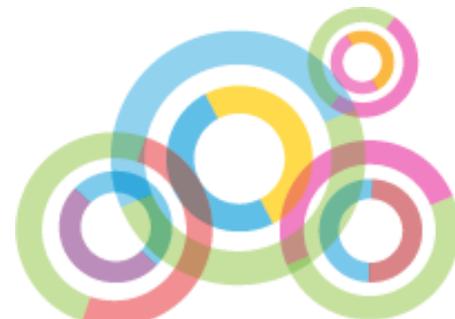
- 07 Día Mundial de la Salud.
- 15 Día Mundial contra la Esclavitud Infantil.
- 22 Día Mundial de la Tierra.
- 24 Día Mundial de la Concientización respecto al Ruido.
- 26 Día de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.

Mayo:

- 15 Día Mundial de la Familia.
- 22 Día Internacional de la Diversidad Biológica.
- 28 Día Mundial por la Salud de las Mujeres.
- 31 Día Mundial sin Tabaco.

Junio:

- 01 Día Internacional de la Infancia.
- 05 Día Mundial del Medio Ambiente.
- 08 Día de los Océanos.
- 17 Día Mundial contra la Desertificación y la Sequía.
- 21 Día Internacional del Sol.





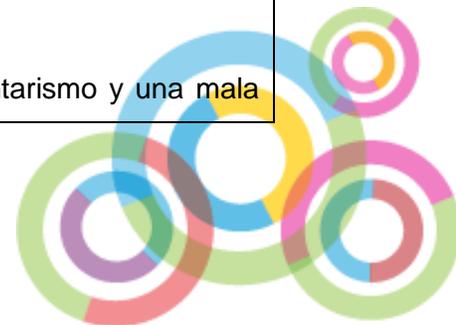
Nutrición y Cuidado del Entorno

Nivel de Enseñanza: **Primaria Alta**



PRIMARIA ALTA

BLOQUE I: EL AUTOCUIDADO, LAS TRADICIONES Y LA NUTRICIÓN.	
Contenido	Aprendizajes Esperados Que la niña y el niño:
<ul style="list-style-type: none"> Alimentación y Nutrición. El alimento más importante del día. Trastornos de la conducta alimentaria Hábitos saludables. Higiene y sus beneficios. El maíz El huerto y la nutrición. Las tradiciones y su evolución. Gastronomía mexicana. 	<ul style="list-style-type: none"> Conozca conceptos relacionados a la nutrición. Reconozca la alimentación como un Derecho Humano. Describa las características de la dieta Saludable. Tome decisiones responsables sobre la elección de los alimentos que consume. Reconozca el desayuno como una comida esencial para empezar el día-día. Comprende que el daño a la salud no está en el alimento, si no en la cantidad y frecuencia de consumo. Conozca las características de los trastornos alimenticio: Anemia, anorexia y Bulimia. Describa las emociones que le genera el consumo de alimentos. Conozca el “Día Mundial de la Alimentación”. Reconozca la importancia del lavado de manos y cepillado de dientes. Identifique que la alimentación y la activación física como un binomio perfecto para el autocuidado. Entiende la importancia de la hidratación. Asume que el sedentarismo y una mala



	<p>alimentación son factores de riesgo para el sobrepeso y la obesidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifique las consecuencias en la salud por el consumo de alimentos frescos y alimentos procesados. • Reconozca los cuidados de una planta. • Comprenda los factores que influyen en la evolución de las tradiciones. • Conozca los alimentos tradicionales de su comunidad. • Reconozca el maíz, como base de la alimentación mexicana. • Realice una receta decembrina con las características de una dieta saludable. • Conozca las comidas regionales de la República Mexicana.
--	--

FECHAS IMPORTANTES:

Septiembre:

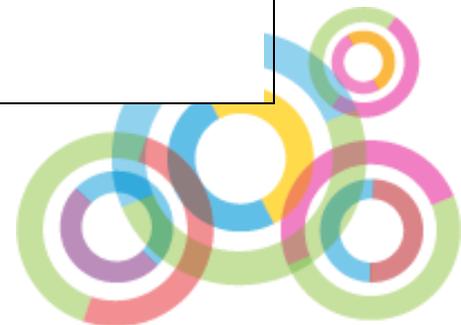
- 16 Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono.
- 20 Día Internacional por la Paz.
- 24 Día Mundial del Corazón.

Octubre:

- 01 Día Internacional del Adulto Mayor.
- 02 Día Mundial del Hábitat.
- 07 Día Internacional del Agua.
- 08 Día Internacional para la Reducción de los Desastres Naturales.
- **16 Día Mundial de la Alimentación.** [Derecho a la Alimentación]
- 19 Día Mundial contra el Cáncer de Mama.
- 20 Día Mundial de la Osteoporosis.

Noviembre:

- 13 Día Mundial de la Diabetes.



- 16 Día Internacional de la Tolerancia.
- 20 Día Mundial de la Infancia.
- 29 Día de la Persona Obesa.

Diciembre:

- 02 Día de la Organización Panamericana de la Salud.
- 03 Día Internacional de las Personas con Discapacidad.
- **10 Día Mundial de los Derechos Humanos:** Derecho a la alimentación.

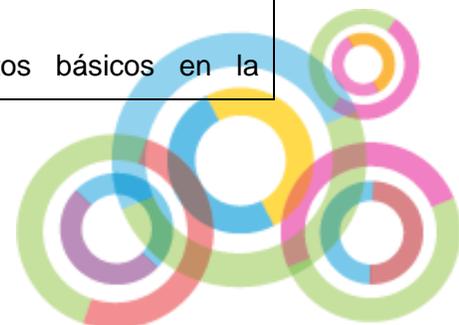
BLOQUE II: VALORANDO EL ENTONO A TRAVÉS DE LA CONVIVENCIA

Contenido	Aprendizaje Esperado
<ul style="list-style-type: none"> • Dieta Saludable. • Tipos de dietas • Diferencias en los organismos de la especie humana y animal. • La alimentación en el desarrollo humano. • Siembra de temporada. • Modelo de huertos. • Tipo de riego: aspersión, goteo, gravedad, etc. • Reciclaje • Alimentos que se cultivan en mi región. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifique las características de una dieta saludable. • Reconozca la relación entre consumo de alimentos y gasto energético. • Conozca los diferentes tipos de dietas: vegetariano, vegano etc. • Comprenda que hay diferencias entre los sistemas digestivos de los seres vivos: ser humano, ballena, vaca, pollo, cabra, conejo, víbora, etc. • Identifique que la cantidad de alimento a consumir va a depender de la edad, actividad física, sexo y estado de salud. • Reconozca la importancia de hidratarse. • Identifique qué alimentos se cultivan en su comunidad. • Identifique la temporalidad de siembra de alimentos en su



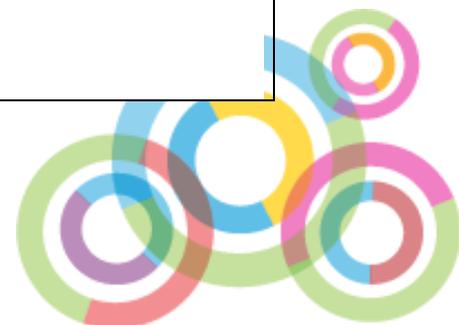
	<p>comunidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explore espacios para identificar el adecuado para que elabore su huerto. • Conozca la preparación de los sustratos para la siembra. • Conozca ¿por qué existen diferentes tipos de riego? • Reconozca la importancia del reciclaje. • Reconozca los beneficios al planeta al reutilizar diversos materiales.
<p>Enero:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 30 Día Mundial contra la Violencia. <p>Febrero:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 04 Día Mundial contra el Cáncer. <p>Marzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 22 Día Mundial del Agua. 	

BLOQUE III: SELECCIONANDO ALIMENTOS: CULTIVO, COSECHA Y ALIMENTACIÓN	
Contenido	Aprendizaje Esperado Que ella niña y el niño;
<ul style="list-style-type: none"> • Valores, costumbres y tradiciones. • Cosecha Saludable. • Gastronomía tradicional. • Cocina familiar. • Cambios en la Ciudad de México a través de los años. • Cambio climático. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconozca los alimentos que se utilizan en las fiestas de su comunidad y en familia. • Identifique las modificaciones de los platillos regionales a través de la historia. • Conozca recetas familiares. • Conozca los alimentos que puede sembrar y cultivar en su huerto. • Valore los beneficios de cosechar lo sembrado. • Investigue los alimentos básicos en la



	<p>gastronomía mexicana y su región de cultivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccione alimentos de su huerto para preparar un platillo saludable “Del Huerto a mi cocina”. • Reconozca la agricultura como actividad física. • Identifique los valores que necesita para rescatar su entorno. • Utilice el reciclaje en la elaboración de su huerto. • Identifique los factores que contribuyen al cambio climático. • Reconozca como la basura influye en las inundaciones que sufre la Ciudad de México.
--	--

<p>Abril:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 07 Día Mundial de la Salud. • 15 Día Mundial contra la Esclavitud Infantil. • 22 Día Mundial de la Tierra. • 24 Día Mundial de la Concientización respecto al Ruido. • 26 Día de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. <p>Mayo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 Día Mundial de la Familia. • 22 Día Internacional de la Diversidad Biológica. • 28 Día Mundial por la Salud de las Mujeres. • 31 Día Mundial sin Tabaco. <p>Junio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 01 Día Internacional de la Infancia. • 05 Día Mundial del Medio Ambiente. • 08 Día de los Océanos.
--





- 17 Día Mundial contra la Desertificación y la Sequía.
- 21 Día Internacional del Sol.

PLANEACIÓN DIDÁCTICA

La elaboración de la Secuencia didáctica es muy importante pues sirve para organizar los aprendizajes a desarrollar en cada sesión. Es una de las responsabilidades del tallerista para poder proponer a las niñas y los niños actividades secuenciadas que le asegurarán un ambiente de aprendizaje significativo. Por lo tanto, no se debe considerar como un instrumento solo para llenar espacios vacíos, si no verlo como un instrumento que demanda el conocimiento de la materia, la comprensión del programa, la experiencia y visión pedagógica.

28



Distribución Temporal Del Ciclo Escolar 2017-2018

PROGRAMA GENERAL DE NUTRICIÓN Y CUIDADO DEL ENTORNO PROYECTO TRANSVERSAL: "Rescate para el cultivo, cosecha y Alimentación Saludable en la comunidad SaludArte"					
SECUENCIAS DIDÁCTICAS		SECUENCIAS DIDÁCTICAS		SECUENCIAS DIDÁCTICAS	
18 Septiembre al 20 de Diciembre	PROYECTOS INTEGRADORES	15 de Enero al 23 marzo	PROYECTOS INTEGRADORES	09 de Abril al 26 de Junio	PROYECTOS INTEGRADORES
PRIMARIA BAJA Mi vida y la nutrición Tradición, alimentación y salud	Conociendo mis tradiciones: Día de muertos <i>*Concurso de ofrenda de día de Muerto 30 y 31 octubre</i> Tradición y costumbre: fiestas-decembrina -Alimentos -Piñatas - Aguinaldos.	PRIMARIA BAJA Del Huerto a la cocina Alimentos que se cultivan en mi región	Cultivo y me alimento: - Temporalidad - Modelos de Huertos para autoconsumo <i>*Concurso de Huertos</i> Nutriendo y pintando mis espacios: -Rescate de espacios -Modelos de huertos - técnicas de riego para mi huerto	PRIMARIA BAJA Arquitectos del Sabor Conociendo los alimentos a través de las experiencias en familia PRIMARIA ALTA Arquitectos del Sabor Cosechando costumbres culinarias en mi comunidad	Cosecha saludable en mi entorno familiar: - ¿Qué alimentos se cultivan? - ¿Cuáles son los platillos típicos? <i>*"Feria Regional de Sabores"</i> • Recetario • Muestra gastronómica • Degustación Embajadores de mi comunidad --¿Qué alimentos se cultivan? -¿Cuáles son los platillos típicos?
DISCIPLINARIO		INTERDISCIPLINARIO		TRANSDISCIPLINARIO	



EVALUACIÓN

La evaluación está diseñada para que el tallerista pueda reunir observaciones sobre el desempeño del grupo al finalizar cada bloque, considerando el desarrollo de las actividades, los aprendizajes y los productos realizados, así como la aplicación de estos conocimientos en la vida cotidiana.

Esto permitirá orientar al tallerista sobre el proceso de aprendizaje, por ello es importante la realización de un diagnóstico inicial y la evaluación de cada bloque. Para lo cual se deberán utilizar los siguientes recursos o herramientas pedagógicas: (ver anexos)

30

- **Bitácora del tallerista:** libreta en la cual se registrarán por día las sesiones de taller por grupo: fecha, grupo y algún comentario relevante o incidencia.
- **Portafolio de evidencias** (trabajos, fotografías, grabaciones, presentaciones, etc.)
- **Evaluación por indicadores:** qué los niños sean capaces de dar respuestas, ejemplos o descripciones.

Indicadores de Evaluación

1. Refieren prácticas de autocuidado.
2. Refieren hábitos de higiene asociados al consumo de alimentos en fin de semana.
3. Refieren prácticas positivas en relación con su entorno.



ANEXOS

Vínculo entre los talleres de Nutrición y Cuidado del Entorno y los demás componentes del Programa SaludArte

Toda vez que nuestro enfoque tiene un abordaje transdisciplinario, es preciso conocer algunos de los elementos con los que se trabaja en los talleres de Nutrición y Cuidado del Entorno y de manera simultánea le es inherente a los demás componentes del Programa SaludArte.

31



GLOSARIO DE VALORES



SOLIDARIDAD

Trabajar en equipo para un bien común.



AMISTAD

Convivir con cariño confianza, respeto y amabilidad hacia los demás.



IGUALDAD

Reconocer y valorar la diversidad de las demás personas.



RESPETO

Aceptar a las personas y a los seres vivos tal como son y tratarlos siempre con educación.



HONESTIDAD

Decir siempre la verdad.



JUSTICIA

Dar lo que corresponde o pertenece a cada uno.



GLOSARIO GENERAL DE NUTRICIÓN:

ÁCIDOS GRASOS: Son los componentes orgánicos (pequeñas moléculas que se unen para formar largas cadenas) de los lípidos que proporcionan energía al cuerpo y permiten el desarrollo de tejidos.

Sustancia que, en disolución, provoca un incremento de la concentración de los iones de hidrógeno. Los ácidos pueden combinarse con las bases para el desarrollo de sales. Graso, por su parte, es aquello que dispone de grasa (sebo, lubricante).

ÁCIDOS GRASOS TRANS: (Grasas trans) Tipo de ácido graso insaturado resultado de la elaboración de bollería industrial, platos fritos precocinados y margarina. Se produce por la hidrogenación y horneado de alimentos con el fin de solidificar las grasas y dar mejor presencia al producto.

Las grasas trans son un tipo de grasa que se forma cuando el aceite líquido se transforma en una grasa sólida añadiendo hidrógenos. Este proceso se llama hidrogenación y sirve para incrementar el tiempo de vida útil de los alimentos. Así se obtienen grasas y aceites para freír que son muy útiles para la industria alimentaria, puesto que ayudan a mejorar la perdurabilidad, el sabor y la textura de los productos.

ALIMENTACIÓN: Es un conjunto de actos voluntarios que abarca la elección del alimento, cómo lo preparamos y lo comemos. El hecho de comer y el modo como lo hacemos tiene una gran relación con el ambiente en el que vivimos y determinan en gran parte, los hábitos alimentarios y los estilos de vida de las personas.

ALIMENTACIÓN ESCOLAR: Suministro de comidas o refrigerios a los escolares para mejorar su nutrición y promover la asistencia a la escuela.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para conservar la salud.

ALIMENTO: Cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición para mantener sus funciones vitales. Es el componente esencial de la vida desde el nacimiento hasta la muerte, porque proporciona una mezcla compleja de sustancias químicas que hace



posible que el cuerpo construya y mantenga sus órganos y le suministra la energía para desarrollar sus actividades.

ALIMENTOS INORGÁNICOS: Son aquellos alimentos que se componen de los tres macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y grasas. Son básicamente el agua y los minerales.

ALIMENTOS ORGÁNICOS: Son los que se producen bajo un conjunto de procedimientos “ecológicos” que evitan el uso de pesticidas, productos sintéticos, herbicidas y fertilizantes artificiales.

34

ANEMIA: Es un trastorno en el tamaño o número de glóbulos rojos de la sangre o de su contenido de hemoglobina, que es la proteína encargada de transportar el oxígeno desde los pulmones hacia los tejidos del organismo.

ANEMIA NUTRICIONAL: Es la causada por carencia o pérdida de hierro y reduce la resistencia a las enfermedades y debilita la capacidad de aprendizaje y el vigor físico de los niños a la vez que aumenta considerablemente el riesgo de mortalidad materna como consecuencia del parto. Las mujeres y los niños son grupos de alto riesgo. Los signos clínicos comprenden cansancio, palidez, dificultad para respirar y cefalea.

ANOREXIA NERVIOSA: Trastorno de origen psiconeurótico que se caracteriza por un rechazo sistemático de los alimentos (intensa pérdida de peso auto inducida y un profundo miedo a engordar) y que se observa generalmente en personas jóvenes; suele ir acompañado de vómitos provocados, adelgazamiento extremo y, en el caso de las mujeres desaparición de la menstruación.

APETITO: Sensación que percibimos cuando tenemos hambre y nos dan ganas de comer. Es una necesidad natural que puede ser provocada por estímulos visuales u olfativos y está controlado por dos hormonas: la leptina y la grelina. El apetito permite al individuo alimentarse y así proporcionar al cuerpo la energía que necesita para funcionar. El apetito es variable dependiendo de la persona.



ATRACÓN: Actividad o acción que se desarrolla en abundancia, de manera exagerada o desproporcionadamente. El concepto se vincula al verbo atracar, que puede aludir a ingerir alimentos y bebidas de manera excesiva.

Tienen consecuencias físicas. Quien come en exceso puede padecer problemas estomacales, vómitos y otros inconvenientes. Además, si se reiteran con frecuencia, los atracones generan sobrepeso u obesidad. Incluso, en algunos casos los atracones forman parte de un trastorno de la alimentación vinculado a la ingesta compulsiva de comida.

BENEFICIOS DEL PLATO DEL BIEN COMER: Ofrece una guía para aprender a balancear los alimentos de una manera práctica y sencilla y así integrar una dieta correcta.

BIODISPONIBLE EN LA NUTRICIÓN: Es porcentaje de un determinado nutriente presente en un alimento, que un organismo es capaz de absorber, obviamente esta simplificación no debe realizarse pues la biodisponibilidad puede producirse también en la distribución.

BULIMIA: Trastorno de la alimentación de origen neurótico que se caracteriza por períodos en que se come compulsivamente, seguidos de otros de culpabilidad y malestar con provocación del vómito; se observa generalmente en mujeres jóvenes.

CALORÍA: Nuestro cuerpo utiliza calorías de muchas maneras para formar estructuras corporales, producir calor, generar movimiento y guardarla en forma de grasa para su uso posterior

COLACIÓN: Hace referencia a aquellos aperitivos o productos de pequeño tamaño que pueden servir para calmar el apetito entre comidas. Las colaciones pueden ser muy variadas y estar compuestas de diferentes nutrientes, pero su característica principal es que es un alimento inferior en términos de tamaño y de aporte calórico a un alimento o comida más abundante. También se utiliza para designar a aquellos eventos en los que justamente, se sirven pequeñas cantidades de comida como canapés o algún otro tipo de alimento.

DERECHO: Es el conjunto de reglamentaciones, leyes y resoluciones, enmarcadas en un sistema de instituciones, principios y normas que regulan la conducta de humana dentro de una sociedad, con el objetivo de alcanzar el bien común, la seguridad y la justicia.



DESHIDRATACIÓN: Proceso y la consecuencia de deshidratarse o de deshidratar. Este verbo, por su parte alude a eliminar o perder el agua que forma parte de la composición o que contiene un organismo. La deshidratación se presenta cuando un organismo pierde una excesiva cantidad de sus fluidos naturales a partir de factores externos (como por ejemplo la realización de una actividad física específica) e internos (la presencia de virus o bacterias y la consiguiente adquisición de temperatura corporal).

DESNUTRICIÓN: Ingesta o absorción insuficiente de energía, proteínas o micronutrientes, que a su vez causa una deficiencia nutricional.

36

DIABETES: La Diabetes es una enfermedad producida por la presencia de altos niveles de azúcares en la sangre. Básicamente la diabetes se reproduce el organismo a causa de la falta de una hormona segregada por el páncreas llamada insulina, también por la resistencia que pueda prestar el cuerpo a dicha hormona. La glucosa, es un compuesto que contienen las comidas y sirve de combustible para el organismo, a su vez la insulina contrarresta los excesos de glucosa en la sangre, administrando sus nutrientes y proteínas a las células de los músculos, la grasa y el hígado, manteniendo así un equilibrio óptimo en la sangre y todo el cuerpo. Existen dos tipos de diabetes que no tienen ningún tipo de relación patológica pero que comparten las manifestaciones clínicas mencionadas: la diabetes mellitus (el tipo de diabetes más usual) y la diabetes insípida.

DIABETES MELLITUS: Comprende un grupo de enfermedades caracterizadas por concentraciones altas de glucosa en sangre a causa de defectos en la secreción y/o la acción de la insulina.

DIETA: Es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos en el transcurso de un día. Etimológicamente la palabra dieta significa “régimen de vida”.

DIETA COMPLETA: Es indispensable que la dieta contenga todos nutrimentos que una persona requiere; por eso la dieta debe incluir alimentos que se identifiquen por su contenido de nutrimentos. Con objeto de facilitar el cumplimiento de este criterio, los alimentos han sido clasificados en grupos genéricos, a los que luego se hará mención.



DIETA EQUILIBRADA: Se recomienda que la dieta mantenga una proporción equilibrada en cuanto a los macro nutrientes, de tal manera que los hidratos de carbono proporcionen entre 55 y 65% de la energía; los lípidos entre 20 y 30%; y las proteínas entre 10 y 15%.

DIETA SUFICIENTE: Se busca además que la dieta no sólo contenga todos los nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua), sino que éstos se encuentren en cantidad suficiente para proveer de energía, nutrientes plásticos, minerales y vitaminas, que intervienen en las reacciones químicas del organismo.

DIETA VARIADA: Amplia variedad de alimentos preparados en forma distinta de un día a otro, asegurando un aporte adecuado de nutrientes y a la vez fomenta una mejor elección de los alimentos. Una dieta variada evita la acumulación nociva de compuestos químicos indeseables que pueden encontrarse en los alimentos como insecticidas, herbicidas, hormonas y otras sustancias.

DIGESTIÓN: Es el conjunto de procesos de transformación mecánica y químico enzimática que sufren los alimentos ingeridos, con el objetivo de convertirlos en sustancias más sencillas (nutrientes), para ser absorbidos y utilizados por las células del cuerpo.

ENERGÍA: Es el principio esencial de la vida que impulsa a los seres biológicos para desempeñar su trabajo. En el ámbito de la nutrición, concierne a la forma en que el cuerpo utiliza y transforma la energía de los alimentos que tienen como fuente primigenia el Sol.

ESTADO NUTRICIONAL: Es la condición de salud de un individuo influida por la utilización de los nutrientes.

GRASAS O LÍPIDOS: Son compuestos formados por carbono, oxígeno e hidrogeno, insolubles en agua, cuyos constituyentes específicos son los llamados ácidos grasos, de los que se conocen más de 50.

Nos dan mucha energía, mantienen el calor del cuerpo, ayudan a que algunas vitaminas se aprovechen mejor, ejemplo de ello: los aceites, la mantequilla, las nueces, entre otros.



HÁBITO ALIMENTARIO: Son las elecciones efectuadas por individuos en respuesta a las presiones sociales y culturales, para seleccionar, preparar y consumir una fracción de los recursos alimentarios posibles.

HÁBITOS DE HIGIENE: Cuidados, prácticas o técnicas utilizadas para la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades. Por extensión, higiene se relaciona con la limpieza y aseo de viviendas y lugares públicos. Los hábitos de higiene y salud ayudan al niño a cuidar, valorar su propio cuerpo y a percibir satisfacción de limpieza como bienestar personal (por ello es importante crear hábitos de higiene en el niño, desde edades muy tempranas).

38

HIDRATOS DE CARBONO: Nos proporcionan energía (cereales y los tubérculos).

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS: Comprende las condiciones y medidas necesarias para la producción, elaboración, almacenamiento y distribución de los alimentos destinados a garantizar un producto inocuo, en buen estado y comestible, apto para el consumo humano.

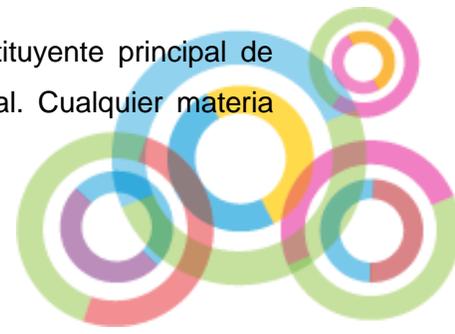
HIPERTENSIÓN: Aumento persistente de la presión arterial: la fuerza ejercida por unidad de área sobre las paredes de las arterias.

HUERTO: Terrenos, generalmente pequeños, cercado de pared donde se cultivan hortalizas y árboles que dan productos y frutos comestibles y medicinales.

HUERTO ESCOLAR: Es un lugar donde se cultivan hortalizas, granos básicos, frutas, plantas medicinales, hierbas comestibles, ornamentales. Está ubicado dentro del centro escolar e involucra a la comunidad educativa en la implementación.

INGESTA DIARIA RECOMENDADA: La ingesta diaria promedio de nutrientes que basta para satisfacer las necesidades de casi todas las personas sanas (cerca del 98 por ciento) de una población. En cuanto a las calorías, la cantidad diaria recomendada se basa en el promedio de una población dada.

INGREDIENTE ALIMENTARIO: Uno de los componentes o el constituyente principal de cualquier mezcla o combinación que constituye un alimento comercial. Cualquier materia



prima, producto elaborado, condimento u otro, que pueda utilizarse para la elaboración y conservación de un producto alimentario.

MACRONUTRIENTES: Son aquellos que se requieren a diario en grandes cantidades y suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo. Por ejemplo, proteínas, lípidos e hidratos de carbono.

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

39

MICRONUTRIENTES: Son aquellos que el organismo necesita en pequeñas dosis diarias, pero que son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo durante todo el ciclo de vida. Por ejemplo, vitaminas, minerales.

MINERALES: Elemento o compuesto inorgánico indispensable para el crecimiento y funcionamiento adecuado de las plantas y animales, tales como el hierro, el fósforo y el nitrógeno.

NECESIDADES NUTRICIONALES: La cantidad de energía, proteínas, grasas y micronutrientes necesarios para que una persona lleve una vida saludable.

NUTRICIÓN: Conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas. Hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y al conjunto de procesos involuntarios, como la digestión y absorción de sus componentes, su metabolismo y la eliminación de los desechos celulares del organismo.

NUTRIENTE: Son las sustancias contenidas en los alimentos, necesarias para el funcionamiento normal del organismo, necesarias para el crecimiento, reparación y mantenimiento de nuestro cuerpo. Algunos se llaman nutrientes esenciales, que son aquellos que no pueden ser producidos por el organismo y deben ser aportados a través de la alimentación (aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas, minerales, agua).



OBESIDAD: Exceso de masa grasa acumulada en el organismo por efecto del desequilibrio energético positivo; aparece cuando la ingestión de alimentos es superior a las necesidades del organismo.

PLATO DEL BIEN COMER: Es un esquema en la alimentación para la promoción y educación de la salud en materia alimentaria, la cual da los criterios para la orientación nutricional.

Facilita la selección y consumo de alimentos:

- La identificación de los tres grupos de alimentos.
- La combinación y variación de la alimentación.
- La selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos.
- El aporte de energía y nutrimentos a través de la dieta correcta.

40

PORCIÓN: Es una noción que procede de *portio*, un vocablo latino. El término permite nombrar al fragmento o trozo que se separa de un todo, es decir: es la cantidad que uno elige servirse para beber o comer

PROTEÍNAS: Ayudan a crecer, reparan y forman los tejidos del cuerpo. Las contienen las leguminosas y los alimentos de origen animal.

RACIÓN: La ración o “canasta de alimentos” consiste en general en una variedad de alimentos básicos (cereales, aceite y legumbres), alimentos adicionales llamados complementarios (carne o pescado, frutas y verduras, mezclas de cereales fortificadas, azúcar, condimentos) que mejoran la adecuación nutricional y el sabor de los alimentos.

REQUERIMIENTO NUTRICIONAL: Es la cantidad promedio de un nutriente que necesita el organismo sano para realizar adecuadamente sus funciones.

SALUD: Es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones, sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).



SOBREPESO: Estado pre-mórbido de la obesidad que se caracteriza por la existencia de un Índice de Masa Corporal (IMC) mayor de 25 y menor de 27 en la población adulta general, y en población adulta de talla baja, mayor de 23 y menor de 25.

VITAMINAS: Son sustancias indispensables en la alimentación ya que intervienen en numerosas reacciones bioquímicas que acontecen en el organismo. Se encuentran en diversas formas en la mayoría de los alimentos o sintetizada en el organismo y que son esenciales en pequeñas cantidades, para la regulación del metabolismo, crecimiento y funcionamiento normales del cuerpo.



IMÁGENES DE APOYO

¿Cómo lavarse las manos?

¡LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBILMENTE SUCIAS!
DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS

⌚ Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos

<p>0</p>  <p>Mójese las manos.</p>	<p>1</p>  <p>Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.</p>	<p>2</p>  <p>Frótese las palmas de las manos entre sí.</p>
<p>3</p>  <p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.</p>	<p>4</p>  <p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</p>	<p>5</p>  <p>Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniéndolos unidos.</p>
<p>6</p>  <p>Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.</p>	<p>7</p>  <p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.</p>	<p>8</p>  <p>Enjuáguese las manos.</p>
<p>9</p>  <p>Sequese las manos con una toalla de un solo uso.</p>	<p>10</p>  <p>Utilice la toalla para cerrar el grifo.</p>	<p>11</p>  <p>Las manos son seguras.</p>



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del paciente
Alianza mundial en pro de una atención de salud más segura

**SALVE VIDAS
Limpiese las manos**

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción por cualquier medio sin el consentimiento escrito de la Organización Mundial de la Salud. La OMS agradece a los donantes de fondos, en particular a los miembros del Programa de Cooperación, por su apoyo y participación en el desarrollo de este material.

Mayo 2009



No olvides
cepillarte los
dientes 3
veces al día

Pasos para un buen cepillado



- Inclina el cepillo a 45° contra el borde de la encía
- Cepille suavemente la superficie dental externa de 2 o 3 dientes por vez con un movimiento de adelante hacia atrás.



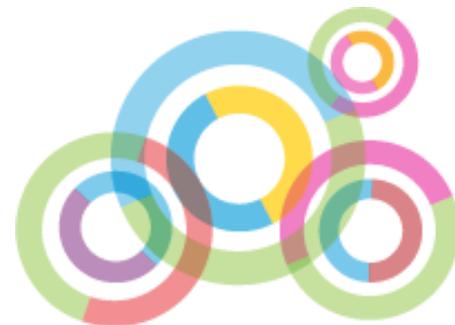
- Inclina el cepillo verticalmente detrás de los dientes frontales. Haga varios movimientos de arriba hacia abajo usando la parte delantera del cepillo.



- Coloque el cepillo sobre la superficie masticatoria y haga un movimiento suave de adelante hacia atrás.



- Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.



REFERENCIAS DE CONSULTA

Con el objetivo de obtener mayor información para apoyar algunos de los temas que contiene el Programa, ponemos a su disposición una compilación de sitios electrónicos para su consulta.

1. **Actividades de educación ambiental para las escuelas primarias:**
<http://unesdoc.unesco.org/images/0009/000963/096345so.pdf>
2. **Anorexia y Bulimia, material didáctico:**
<https://imagenysalud14.files.wordpress.com/2014/12/scouts-de-espac3b1a-material-didc3a1ctico-tca.pdf>
3. **Cuadernillo de trabajos prácticos del segundo ciclo de la EEB:**
<http://www.fao.org/docrep/013/am287s/am287s00.pdf>
4. **Materiales educativos de nutrición:**
<http://www.fundacionbengoa.org/materiales/SAAS/Guia-SAAS-12.pdf>
5. Poster de **Cepillado de dientes:**
https://www.google.com.mx/search?rlz=1C1KMZB_enMX668MX668&biw=1280&bih=869&tbm=isch&sa=1&q=tecnica+deCEPILLADO+DE+DIENTES+secretaria+de+salud&oq=tecnica+deCEPILLADO+DE+DIENTES+secretaria+de+salud&gs_l=psy-ab.3...357296.360603.0.360735.20.20.0.0.0.128.1913.4j14.18.0....0...1.1.64.psy-ab..2.2.217...0i8i13i30k1.h7FpftOFraU#imgsrc=s5eyNfnKmGphAM:
6. Poster de **Lavado de manos:** <http://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>
7. Video **“Del huerto escolar a la alimentación y salud escolar”:**
<https://www.youtube.com/watch?v=7444pfFBUsU>
8. Video **“Doctor Muelitas”:** <https://www.youtube.com/watch?v=27OS3IXhwIY>
9. Video **“La tierra está muriendo”:** <https://www.youtube.com/watch?v=mhXqedBdhtY>
10. Video **“Los hábito de higiene”:** <https://www.youtube.com/watch?v=TnHZwILk04Y>
11. Video **“Los huertos urbanos y tipo de huertos en casa”:**
<https://www.youtube.com/watch?v=n7mdTPshbgM>
12. Video **“Los objetivos del desarrollo sostenible ¿Qué son y cómo alcanzarlos?:**
<https://www.youtube.com/watch?v=MUZhtq7ApOs>
13. Video **“Promoviendo hábitos de vida saludable”:**
<https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxraY>

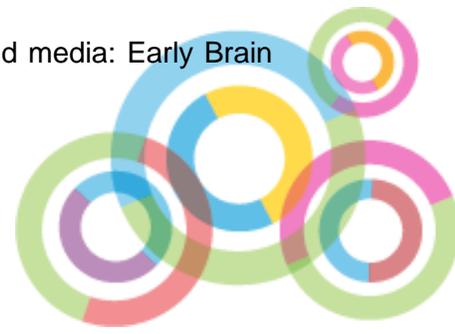


BIBLIOGRAFÍA

1. **Acuerdo número 592** por el que se establece la Articulación de la Educación Básica. Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública. Diario Oficial de la Federación, 19 de agosto 2011.
2. Busquets, M^a Dolores; Cainzos, Manuel; Fernández, Teresa; Leal, Aurora; Moreno, Monserrat; Sastre, Genoveva. (1993): **Los temas transversales**: claves de la formación integral. Capítulo 1º Los Temas Transversales: una enseñanza mirando hacia delante, págs. 10 – 43. Santillana. Madrid.
3. Delors, J. (1996.): “**Los cuatro pilares de la educación**” en: La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI, Madrid, España: Santillana/UNESCO.
4. Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo, Karlos Pérez de Armiño, edit. Icaria y **Hegoa**, 2000.
5. Doménech, J. y Viñas, J. (2007). La organización del espacio y del tiempo en el centro educativo (6º ed.). Barcelona: Graó.
6. Duran G.L., R.M. Becerra A J (2001) “Educación Integral para la Salud. Guía para educadores y para la familia. Trillas México D.F.
7. Educación Alimentaria y Nutricional Saludable Un enfoque integral de la alimentación. Gobierno de Córdoba. Ministerio de Educación. Subsecretaría de Promoción de Igualdad y Calidad Educativa (2011). Diseño Curricular de la Educación Secundaria, Encuadre General, Tomo 1, (2011- 2015). Córdoba, Argentina: Autor.
8. Educación Alimentaria y Nutricional, Serie Ciencia, Salud y Ciudadanía. Proyecto de Alfabetización Científica. Ministerio. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y el Ministerio de Educación de la Nación (República Argentina).
9. Fundación Educa México AC, Informe anual de transparencia, Ciclo escolar 2013-2014, México, EDUCA MÉXICO A.C (2013-2014):
http://www.educa.org.mx/informe_anual/Informe_Anual_2013-2014.pdf,
10. Flores H.S. (2006) Consumo de Alimentos saludables o con riesgos para la salud.
11. García Pardo J. Et al. (2008) “Dinámica Familiar y su relación con hábitos alimentarios”. Estudio cultural contemporáneo.
12. Guía de Práctica N° 01, Higiene En La Manipulación de Alimentos, La Cantuta, 2014



13. Hohmann, M, Weikart, D., y Epstein, a (2010). La educación de los niños pequeños. México: High Scope Press, Miguel Ángel Porrúa.
14. Johnson, D.W., & Johnson, F. (1997). Joining together: Group theory and Group Skills (6th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
15. Macías M, Adriana Ivette, Quintero S, María Luisa, Camacho R, Esteban Jaime, & Sánchez S, Juan Manuel. (2009). LA TRIDIMENSIONALIDAD DEL CONCEPTO DE NUTRICIÓN: SU RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD. Revista chilena de nutrición, 36(4), 1129-1135. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000400010>.
16. Montero Vivo María Teresa (2008) Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. Hekademos. Revista Educativa Digital. España.
17. Olivares S. Morón C. Zacarías I Et al (2003) Educación en Nutrición en Escuelas.
18. Instituto de Salud Pública. Sección de promoción de salud. Gobierno de Navarra, España.
19. Ortiz A.S. Vázquez V. Montes M. (2005) La Alimentación en México: Enfoques y visión a futuro. Estudios Sociales.
20. Pennelle, Ch. y Doan, J. (1994). Full Circle: A New Look at Multiage Education. Portsmouth, NH: Heineman.
21. Plan de Estudios 2011. Educación Básica. Dirección General de Desarrollo Curricular. Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública.
22. Santos Guerra, M.A. (1993): Los abusos de la evaluación. En Santos Guerra, M. A.: La Evaluación, un proceso de diálogo, comprensión y mejora. Ed. Aljibe, Archidonda.
23. Secretaría de Educación Pública. Diseños de Planes de Alimentación para el Escolar y Buenas Prácticas de Higiene. Programa Escuelas de tiempo completo. (2009). México, D.F.
24. Secretaria de Educación Pública. Plan de estudios 2011. México: Subsecretaria de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública.
25. Secretaría de Salud. Manual como mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes. (2012) México, D.F.
26. Secretaría de Educación del Distrito Federal. - Modelo Pedagógico Huerto-Cocina. (2015). México, D.F.
27. Secretaria de Educación de la CDMX, (2017). Documento Base del Modelo Educativo del Programa de Servicios SaludArte. México. Inédito.
28. Thompson, R.A. y Nelson, C.A. (2001). Developmental Science and media: Early Brain development. American Psychologist 56 (1) 5-15.



29. Universidad Nacional de Educación, Enrique Guzmán Y Valle, Facultad de Agropecuaria Y Nutrición, Departamento Académico de Industria Alimentaria y Nutrición.
30. Un recurso para comunicadores División de Comunicación abril 2012 2^a Edición Manual Básico de Nutrición Clínica Y Dietética Hospital Clínico Universitario de Valencia Editores Alfonso Mesejo Arizmendi José Francisco Martínez Valls Cecilia Martínez Costa.
31. Vigotsky, L. (1978). Mind and Society: The development of higher psychological processes. Cambridge, M.A: Harvard University Press.
32. Wilson-Ahlstrom, A. & Yohalem, N. (2009). After-school Grows Up: Helping Teens Prepare for the future. Forum, 1-11.
33. Zabala, A. & Arau, L. (2013). 11 ideas clave: Cómo aprender y enseñar competencias. Ed. Colofón (Barcelona). p.p. 26-27, 31.



