

## Reflexión Sobre los Alimentos

**Grados: 3-5**

### Objetivos del alumno:

- Comprender la forma en que las calorías brindan energía
- Investigar el modo en que nuestras decisiones en cuanto a comida son influenciadas por las normas sociales y culturales, los valores, los entornos y las preferencias personales
- Crear una presentación interactiva para compartir información de nutrición con compañeros de clase y otras personas de la comunidad

### Materiales:

- Plastilina o material al que se le pueda dar forma de objetos
- Hoja de actividades del alumno: ¿Qué influye en ti? (una por alumno)
- Fotos, imágenes o modelos de tres distintos tipos de alimentos (o los alimentos mismos)
- Desglose de la presentación Reflexión sobre los alimentos (uno por alumno)

**Duración sugerida:** De 2 a 3 períodos de clase *(en intervalos de 45 minutos)*

### Expertos al instante:

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los **conocimientos sobre salud** se definen como “el grado de capacidad que tiene una persona para obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones que en beneficio de su salud, determinar y practicar hábitos que fomenten el buen estado de la salud, hablar con cortesía y aprender sobre las emociones y la mejor forma de expresarlas”.

Un importante fundamento que ayuda a los niños a adquirir conocimiento sobre la salud consiste en enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar es más que simplemente gozar de buena salud, más bien es el proceso activo de concientizarse y tomar mejores decisiones para llevar una vida más saludable y satisfactoria.

En la primera serie de lecciones, los alumnos aprendieron sobre los distintos tipos de bienestar. Uno de ellos es el **bienestar físico**. El bienestar físico es el que se relaciona con el cuerpo. Eso incluye cuidar del cuerpo, realizar actividades físicas, tener una buena higiene personal, observar patrones alimenticios saludables, consumir nutrientes y protegerse.

En esta lección, centraremos la atención en un subaspecto del bienestar físico, el cual es la alimentación. Los alumnos se concentrarán en tres preguntas importantes:

1. ¿Por qué comemos?
2. ¿Quién y qué influye en lo que decidimos comer?
3. ¿Cómo podemos influir en los demás para que tomen decisiones saludables en cuanto a los alimentos?

Saber por qué comemos es importante para comprender la manera en que los alimentos sirven de combustible para el cuerpo. Las calorías son el combustible o la energía que se quema en el cuerpo para apoyar la actividad física y los procesos básicos del cuerpo. Los seres humanos necesitan de energía para sobrevivir —es decir, para respirar, moverse, bombear la sangre y pensar— y reciben esa energía de las calorías que se encuentran en las comidas y las bebidas. Si una comida o una bebida contiene 100 calorías, eso describe la cantidad de energía que nuestro cuerpo recibe al comerla o beberla. La cantidad de energía que necesitamos cada día depende de muchos factores: nuestro sexo, altura, peso, edad y nivel de actividad, entre otros. Un niño de 8 a 11 años promedio necesita entre 1,600 y 2,200 calorías cada día. La energía se consume (se quema) al realizar las actividades que realizamos a diario y los procesos básicos del cuerpo que necesitamos para sobrevivir. Entre ellos se encuentran: dormir, pensar, bombear sangre, etc.

Las calorías son una medida de la energía potencial contenida en lo que comemos o bebemos. Las calorías abastecen el cuerpo del mismo modo que la gasolina abastece un automóvil. Tres nutrientes —carbohidratos, proteínas y grasas— contienen calorías. Cuando comemos o bebemos algo que contiene carbohidratos, proteínas o grasas, el cuerpo descompone los nutrientes para liberar energía. Después, puede emplearse esa energía para realizar todas las actividades físicas que deseamos realizar. Aun cuando estamos descansando, nuestro cuerpo necesita energía para efectuar todas las funciones u operaciones “ocultas” del cuerpo, tales como respirar, hacer circular la sangre y multiplicar y reparar las células. Sin energía, no podríamos sobrevivir.

Las decisiones sobre los alimentos que consumimos pueden ser influenciadas por la cultura, la familia, los amigos, la escuela, los medios de comunicación, las preferencias personales y la sociedad que nos rodean. Las situaciones y emociones también pueden influir en lo que decidimos comer. Además, el acceso a los alimentos puede jugar un papel significativo en determinar lo que se come en algunos lugares y en algunos grupos socioeconómicos. Enseñar a los niños lo que puede influir en las decisiones sobre los alimentos que consumimos puede aumentar su concientización y potencialmente brindarles mayor control a medida que crezcan.

En esta lección, los alumnos analizarán qué influye en sus decisiones sobre los alimentos que consumen y explorarán maneras en las que ellos pueden influir de manera positiva en lo que otras personas decidan comer. La promoción es parte importante de la educación sobre la salud. A fin de cuentas, todos tenemos un papel que cumplir en ayudar a crear y apoyar patrones alimenticios saludables para todos. Los niños no son la excepción.

Nota: Es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad.

## Recursos adicionales

- *Learning about Calories* [Aprendamos sobre las calorías]  
<http://kidshealth.org/en/kids/calorie.html>
- Agencia de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos - Nutrition Facts Label: Read the Label Youth Outreach Campaign [La etiqueta de datos de nutrición: Campaña de divulgación para niños y jóvenes “Lee la etiqueta”]  
<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm281746.htm>
- Agencia de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos - “Make Your Calories Count – Use the Nutrition Facts Label” [Haz que tus calorías cuenten: Lee la etiqueta de datos de nutrición] <http://www.accessdata.fda.gov/videos/CFSAN/HWM/hwmintro.cfm>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, BAM! Body and Mind: Under the Microscope, The Nutrition Facts Label [El cuerpo y la mente: Bajo el microscopio, la etiqueta de datos de nutrición]  
<http://www.cdc.gov/bam/nutrition/microscope.html>
- Sitio web Super Tracker de USDA <https://www.supertracker.usda.gov/foodtracker.aspx>
- Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020  
<http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/>
- USDA Choose My Plate <http://www.choosemyplate.gov>

## Procedimiento:

### Sesión 1: ¿Por qué comemos?

1. A medida que los alumnos entren al salón, pídeles que realicen una serie de actividades físicas de distintos niveles durante lapsos de 30 segundos. Las actividades podrían incluir: caminar alrededor del salón, hacer saltos de tijera, bailar, estirarse, cantar, contestar una pregunta o inclusive leer.
2. Desafíe a los alumnos a que digan algo que necesitaron para realizar todas esas actividades. Tal vez tenga que darles una pista y decirles que la palabra comienza con “e” y termina con “a”. La palabra es “energía”. Escriba la palabra “energía” en la pizarra y pida a los alumnos que digan algo para lo que necesitamos energía para poder hacerlo. Explique que necesitamos energía para sobrevivir. Además de necesitar energía para las actividades físicas, los humanos también necesitamos energía para respirar, movernos, pensar y bombear la sangre.

3. Pregunte: “¿De dónde creen que el cuerpo obtiene la energía que necesita para hacer todas las actividades como dormir, jugar deportes, pensar, leer o ver televisión?”.
4. Ayude a los alumnos a comprender que la energía proviene de lo que comemos y bebemos. De manera específica, la energía proviene de algo que llamamos calorías. Pida a los alumnos que compartan lo que ellos piensen que significa el término “caloría” y que compartan su definición con un compañero. Incite a los grupos de compañeros a llegar a un consenso respecto a una definición y pídale a voluntarios que compartan sus definiciones. Invite al grupo a llegar a una definición para toda la clase, partiendo de sus respuestas.
5. Explique que las calorías son una herramienta de medida, como las pulgadas o las tazas. Las calorías miden la energía que brinda una comida o una bebida, según los carbohidratos, las grasas y las proteínas que contiene. (Los carbohidratos, las grasas y las proteínas son todos nutrientes que se encuentran en muchas comidas y bebidas). Consumimos o quemamos las calorías al realizar actividades físicas. El balance entre las calorías que se reciben de los alimentos y las calorías que quemamos con la actividad física y los procesos metabólicos es lo que se llama balance de calorías.
6. Pregunte a los alumnos si saben cuántas calorías deben consumir cada día. Explique que la respuesta se basa en muchos factores: la edad, el peso, el sexo y hasta la actividad física. Si el tiempo lo permite, dirija a los alumnos a ([insertar el vínculo aquí](#)). Asegúrese de que los alumnos sepan que no necesitan contar las calorías a su edad, pero que es importante que piensen en la manera más saludable de obtener calorías. Pregunte a los alumnos qué herramientas y qué información pueden utilizar al tomar decisiones respecto a dónde obtendrán sus calorías. Recuérdeles lo que aprendieron en la lección 1.

## Sesión 2: ¿Qué influye en lo que decidimos comer?

1. Dé a los alumnos individuales o a grupos de alumnos bloques de plastilina y dígales que tienen tres minutos para construir un modelo que represente lo que se come en el desayuno. Dé a los alumnos tres minutos para formar sus modelos.
2. Análisis: Pida a los alumnos que compartan sus modelos y los motivos por los cuales eligieron esos alimentos. ¿Fue fácil? ¿Eran sus alimentos favoritos? ¿Tuvieron sus amigos influencia en ellos? ¿Es algo que representa su cultura?
3. Introduzca el término “influencia” y explique que cuando alguien o algo ocasiona que hagamos algo, a eso se le llama “influir”. ¿Por qué creen los alumnos que es importante saber lo que tiene influencia en ellos al tomar ciertas decisiones?

4. Pida a los alumnos que piensen o que hagan una lista de las distintas cosas que identificaron como influencias en su modelo: familia, cultura, algo que les gusta personalmente o comodidad, entre otras.
5. Ahora, pídeles que piensen en lo que en realidad comieron en el desayuno esta mañana. ¿Tuvo alguno de los factores de la lista influencia en lo que decidieron comer? Haga un sondeo entre los alumnos para ver cuántos de ellos fueron influenciados por sus padres, la comodidad, la cultura, un anuncio comercial u otros factores.
6. Explique que muchos factores pueden influir en nuestras decisiones en cuanto a alimentos y que esos factores pueden cambiar con el tiempo. Por ejemplo: sus padres o las personas que los cuidan podrían tener mucha influencia en lo que comen en este momento, pero a medida que crezcan, esa influencia no será tan grande. Recibirán más influencia de sus amigos y de sus preferencias personales.
7. Distribuya la hoja de actividades “¿Qué influye en ti?”. Lea las instrucciones y pida a los alumnos que completen la hoja de actividades.
8. Analicen las respuestas. ¿Qué influencias parecen ser las más comunes entre la clase? ¡Recuerde a los alumnos que lo que influye en nuestra alimentación es tan único como lo somos nosotros! Está bien que se sientan diferentes de sus amigos y es probable que sean diferentes el próximo año de lo que son ahora. Las preferencias individuales (alimentos favoritos), la cultura, la familia y otros factores, son influencias que pueden ocasionar que nuestros patrones alimenticios sean distintos y no hay ningún problema con eso.
9. Pregunte a los alumnos si el hecho de conocer patrones alimenticios saludables puede influir en lo que deciden comer.

### Sesión 3: ¿Cómo puedo influir en los demás?

1. Divida a los alumnos en tres equipos y distribuya una foto, una imagen o un modelo de un alimento a cada uno de los equipos. Diga a cada equipo que su tarea consiste en tratar de convencerle a usted que elija el alimento que ellos tienen para incluirlo en su siguiente comida. Tendrán cinco minutos para pensar en motivos por los cuales usted debería elegir ese alimento. Ponga cinco minutos en un reloj y deje que los alumnos intercambien ideas de cómo ejercer influencia en usted para que elija el alimento.
2. Después de cinco minutos, pida a cada equipo que le presente su argumento. Inste a los demás equipos a escuchar los datos, las palabras y las imágenes que los otros equipos utilicen para ejercer influencia en usted. Después de que cada equipo finalice su turno, pida a los demás equipos que señalen las técnicas que se emplearon.

3. Pida a los equipos que evalúen los argumentos de los demás. ¿Qué datos y qué información fueron más convincentes? ¿Hizo uso algún equipo de datos e información relacionados con patrones alimenticios saludables?
4. Pida a los alumnos que presenten ideas en cuanto a cómo pueden influir en los demás de manera positiva respecto a lo que deciden comer. Las ideas podrían incluir compartir información, colgar letreros en el refrigerador, elaborar folletos o carteles informativos, o preparar presentaciones. Hable con los alumnos sobre maneras en que pueden influir de forma positiva y respetuosa en los demás para que tomen decisiones saludables en su alimentación. Anime a los alumnos a ser sensibles respecto a las diferencias culturales de cada quien y a las distintas decisiones. Tenga en cuenta el acceso limitado a alimentos que pudieran tener algunos alumnos.
5. Diga a los alumnos que en la actividad final de la lección prepararán una presentación con el objetivo de influir positivamente en otras personas en lo que deciden comer, haciendo uso de tecnología como Prezi, PowerPoint y otros medios digitales interactivos. Si la tecnología no está disponible, también pueden elaborar un cartel, un libro, un folleto u otro modelo creativo. La meta de la presentación consiste en:
  - Reflexionar en cuanto a los conceptos importantes que han aprendido respecto a patrones alimenticios saludables.
  - Compartir la información con compañeros de clase.
  - Respaldar su presentación con investigación y datos (como las *Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020* y *My Plate del USDA*).
  - Influir en los demás para que desarrollen patrones alimenticios saludables.
6. Distribuya la hoja de actividades “Reflexión sobre los alimentos”. Repase el desglose con los alumnos. Dé a los alumnos el tiempo suficiente para que preparen sus presentaciones. Pida a los alumnos que muestren su presentación a un compañero, a un grupo o a toda la clase.

**Tú decides:** *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma*

Sabes que tienes un torneo importante de fútbol este fin de semana, por lo que necesitas más energía. Decide qué harás para recibir energía adicional en los días anteriores al torneo. ¿Qué comidas y bebidas escogerías, y por qué?

### Conexiones con la familia:

Pregunta a tu familia o a otra familia de qué forma la cultura y las tradiciones familiares influyen en la comida que compran para su hogar. Elabora un libro de recetas familiares

tradicionales para que las influencias culturales importantes de tu familia se pasen de generación en generación.

Para ver otras herramientas que sirven para ampliar el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio [JuntosContamos.com](http://JuntosContamos.com). Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

## Conexiones con la comunidad:

Invite al personal de la cafetería de la escuela o a los empleados de servicios de nutrición de la escuela a que visiten la clase. Pídales que mencionen el menú que se servirá en la escuela esa semana. Invite a los alumnos a elaborar preguntas en cuanto a qué influye en el menú de la escuela.

## Correlación de normas:

### ***Normas nacionales de la educación sobre la salud***

- Los alumnos analizarán la influencia que tienen la familia, los amigos, la cultura, los medios de comunicación, la tecnología y otros factores en los hábitos de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para tomar decisiones a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.

### ***SHAPE America, Normas nacionales de educación física***

- Analizar el impacto que tienen las decisiones respecto a los alimentos en la actividad física, las actividades deportivas de los jóvenes y la salud personal.

### ***Normas comunes básicas para los estados: el estudio de las Artes del Lenguaje en Inglés***

- Participar de forma significativa en una amplia variedad de conversaciones (de persona a persona, en grupo y dirigidas por un maestro) con diversos compañeros, partiendo de las ideas de otras personas y expresando las propias con claridad.
- Redactar textos informativos o explicativos en los que se analice un tema y se transmitan ideas e información de forma clara.
- Expresar opiniones sobre temas o textos, sustentando los puntos de vista con bases.
- Llevar a cabo proyectos de investigación breves que aumenten el conocimiento sobre un tema.
- Reunir información de las experiencias que se hayan tenido o recopilarla a partir de material impreso y digital; tomar notas breves sobre las fuentes y clasificar las evidencias en las categorías que se proporcionan.
- Obtener evidencias a partir de textos literarios o informativos para sustentar los análisis, las reflexiones y las investigaciones.

## ***Normas científicas de la siguiente generación***

- Utilizar evidencia para sustentar la explicación de que el entorno puede influir en el carácter.
- Analizar e interpretar los datos con el objetivo de determinar similitudes y diferencias en los hallazgos.



## Hoja de actividades del alumno: ¿Qué influye en ti?

Preguntas	Respuesta del alumno Escribe tu respuesta abajo	Reflexión ¿Por qué es tu comida favorita? ¿Cómo decidiste tu respuesta? ¿Quién compartió esa comida contigo?
¿Cuál es tu comida favorita?		
¿Cuál es tu desayuno favorito?		
¿Cuál es tu refrigerio favorito?		
¿Cuál es tu almuerzo favorito?		
¿Cuál es tu cena favorita?		

Cuenta las decisiones de cada categoría y coloca el número debajo del título.

Familia	Cultura	Escuela	Sociedad	Medios de comunicación	Yo

¿Qué factor influye más en lo que decides comer?

¿Por qué crees que es así?