

#alimentaciónsaludable

Entre 9 y 13 años

¡NUTRIRNOS PARA CRECER SANOS!

Las personas necesitamos nutrientes que nos aporten energía para estar fuertes y saludables. Analicemos por qué son importantes en las distintas etapas de nuestra vida.



Las **exigencias o necesidades** nutricionales varían en las diferentes edades y etapas de la vida, también según el sexo, el estado de salud y el nivel de actividad física.

Habitualmente se distinguen cuatro ciclos etarios, cada uno con requerimientos diferenciales en la nutrición: desde el nacimiento hasta los 2 años, la infancia, la adolescencia y la adultez.

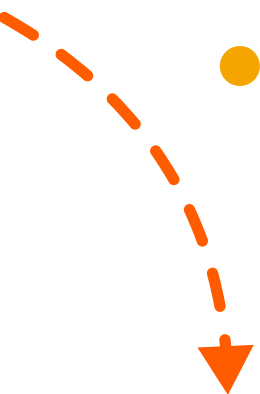
NECESIDADES NUTRICIONALES

en edad escolar



Según las recomendaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) los niños, a pesar de tener estómagos pequeños, tienen grandes necesidades nutricionales y **necesitan comer al menos tres buenas comidas al día**, sumando colaciones o refrigerios saludables para un correcto crecimiento y desarrollo.

Por **crecimiento** se entiende al aumento gradual del tamaño del cuerpo y de sus órganos, mientras que por **desarrollo** se refiere al aumento de las capacidades y de las funciones que desempeñan los organismos.



Si el organismo no recibe las exigencias nutricionales en cada etapa, pueden desencadenarse problemas como la desnutrición o la anemia. Por el contrario, si se ingiere en demasía o en una forma que no sea equilibrada, se producen alteraciones como el sobrepeso y la obesidad, que son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer.

¡El equilibrio nutricional!



¿CUÁLES SON LAS *necesidades nutricionales de niños y niñas?*

En términos generales, para los niños y niñas en edad escolar se recomienda consumir por día:

- ✓ 3 a 4 porciones de leche y derivados (*ejemplo: vaso de leche, pote de yogur o pedazo chico de queso*).
- ✓ 3 porciones de fruta (unidad de fruta: pote pequeño).
- ✓ 2 porciones de verdura.
- ✓ 2 porciones de carne, huevos y legumbres (*trozo chico de carne, del tamaño de la palma de la mano, o 4 cucharadas de lentejas, garbanzos o porotos*).
- ✓ 4 a 6 porciones de cereales, derivados o tubérculos (*una papa o una batata, medio plato de arroz, polenta o fideos, un pan*).
- ✓ 3 porciones de azúcares o miel (*cucharada*).
- ✓ 3 porciones de aceites o grasas (*cucharada*).
- ✓ 6 vasos de agua.

Fuente: FAO



Entre 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Para trabajar en pequeños grupos, el educador reparte una imagen como la del plato de alimentos, pero en blanco. Cada grupo debe completar el gráfico, teniendo en cuenta la frecuencia y la cantidad de alimentos que consideren saludables para una persona, y luego ubicarlos en los diferentes niveles.

Luego, en el pizarrón, se confecciona una gráfica general, tomando lo expresado de forma mayoritaria, que exprese los saberes de los alumnos y alumnas en relación con lo que suponen que es una alimentación saludable.

A continuación, se muestra a toda la clase cómo está conformada la gráfica de alimentos propuesta en su país, para lograr una alimentación sana, variada y equilibrada, y se revisan los grupos de alimentos. Luego, se compara con la que confeccionó cada grupo y se invita a reflexionar sobre dónde hay similitudes y dónde hay diferencias.

A COMER SALUDABLE TAMBIÉN SE APRENDE

LA
CONSTRUCCIÓN DE
LA SALUD

HABIEMOS DE
NUTRIENTES

RECOMENDACIONES

FICHAS
ACTIVIDADES
PARA NIVEL
PREESCOLAR

FICHAS
ACTIVIDADES
PARA NIVEL
PRIMARIO

CONTENIDOS RELACIONADOS

Para conocer más sobre cómo desarrollar hábitos alimentarios saludables te recomendamos el curso autogestionado y gratuito
“A comer saludable también se aprende”
en nuestro portal educativo.

<https://portaleducativo.fundacionarcor.org/+informacion/comerSaludable.html>