



Entre 4 y 8 años

CÓMO

NOS ALIMENTAMOS



Cada persona tiene requerimientos nutricionales diferentes según su edad, sexo, peso y altura, la cantidad y tipo de actividad física que desarrolla y el estado de salud o enfermedad.

Para mantenerse saludable y prevenir la aparición de muchas enfermedades conviene seguir un estilo de vida en el que se sostenga una **alimentación equilibrada, estar en movimiento** o realizar alguna actividad en forma regular y **evitar el consumo de sustancias perjudiciales**.

Una dieta saludable, en términos generales reúne ciertas características, entre las que se encuentran:

- **Aportar todos los nutrientes** que necesita el organismo, es decir, hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- **Ser equilibrada** y por ende los nutrientes que se ingieren deben estar repartidos en: hidratos de carbono deben ocupar como máximo el 60 % de las calorías en un día, grasas alrededor del 25 % y proteínas un 15 %.
- **Ser suficiente**, por lo que la cantidad de alimentos debe ser la adecuada para mantener el peso dentro de los parámetros establecidos de normalidad (según la edad, el sexo, la talla, la actividad física que se realiza y el estado de salud general).
- Debe **ser variada** y por tanto incluir alimentos de cada grupo alimentario: en primer lugar, frutas, verduras y hortalizas; seguido de cereales y legumbres, lácteos, carnes y aves, pescados, etc. De este modo, no solo será más agradable y satisfactorio al gusto, sino que la variedad brindará mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.
- Es clave **estar adecuadamente hidratado**. El agua es un nutriente fundamental y su baja ingesta o reemplazo por otras bebidas, está asociado con la deshidratación y la prevalencia de enfermedades vinculadas a la alimentación como el sobrepeso y la obesidad, la anemia, la diabetes e hipertensión, entre otras. La porción adecuada que se suele aconsejar consumir es de unos 2 litros u 8 vasos al día (un poco menos en el caso de los niños), e incrementar esa cantidad con altas temperaturas.

La alimentación es un proceso voluntario y consciente en el que se obtienen alimentos del entorno y se suministran al organismo a través de un conjunto de procedimientos como la selección, la cocción y su ingestión. Ese proceso está mediado por una serie de factores externos como las costumbres y creencias culturales y religiosas, la accesibilidad a determinados alimentos, los recursos económicos, sociales y culturales. Por lo tanto, ¡la educación cumple un rol fundamental ya que puede brindar conocimientos y actitudes que ayuden a tomar decisiones sobre la propia alimentación y crear buenos hábitos alimentarios!



Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar conocimientos y argumentaciones en relación con las nociones de alimentación y salud.
- Atender la visión de las niñas y niños sobre la temática y elaborar conclusiones construidas colectivamente tendientes a generar hábitos saludables en relación con la alimentación.
- Expresar sus experiencias en relación con los diferentes alimentos, reconociendo qué es lo recomendado.

Actividad

Poder conocer qué aporta cada alimento contribuye a **planificar una dieta variada, equilibrada y saludable**, y a saber cómo mejor distribuirlos a lo largo del día, dependiendo las necesidades energéticas.

Como introducción, el docente invita a las niñas y niños a describir cuáles son los alimentos que habitualmente forman su plato de comida, en diferentes situaciones, un día tradicional o fin de semana.

La idea es enumerar alimentos afines a las niñas y niños y de todos los grupos:

- Frutas y verduras.
- Carnes y huevos.
- Legumbres, cereales, papa, pan y pastas.
- Aceites, frutas secas y semillas.
- Leches, yogures y quesos.
- Dulces y grasas.

Luego, se les invita a describir cuáles son las porciones de alimentos que habitualmente forman su plato de comida y conversan sobre cómo idealmente debe componerse ese plato, teniendo en cuenta las proporciones de carbohidratos, grasas y proteínas. Pueden realizar en el pizarrón el dibujo de cada una de esas medidas compuestas por diferentes alimentos de cada grupo. Y así imaginar diversas composiciones acordes a las posibilidades y hábitos alimenticios de cada grupo.

En una hoja recortada en 6 cuadrados, se propone dibujar distintos alimentos de la lista, y así organizar como fichas de los diferentes grupos de alimentos.

En láminas o dibujado en el pizarrón, arman colaborativamente distintos platos combinando las fichas de alimentos de los distintos grupos y las porciones que deberían incorporarse a lo largo de un día en el almuerzo y la cena. Conversan sobre las posibles variaciones e intercambios que se pueden realizar.

Se trabaja el concepto de **las porciones diarias** de cada grupo de alimentos, una forma sencilla de reconocer las porciones de cada uno es: el tamaño de la palma de la mano indica la porción de carne adecuada, el largo y ancho de los dedos índice y mayor la porción de quesos, la mano abierta en forma de cuenco la porción de frutas y verduras, el tamaño del puño para pastas, arroz, pan y papa, y la punta del dedo índice para las grasas y azúcares.

Sobre el tema de la hidratación, se les invita a reflexionar sobre los propios consumos de bebidas, cuántas veces y en qué cantidad toman agua al día y por qué creen que es importante incrementar el consumo de agua y reducir al mínimo las bebidas saborizadas y azucaradas, reforzando el concepto de calidad de la hidratación.

De cierre pueden compartir e intercambiar sobre qué consejos pueden llevarse al hogar y cada uno dibujar un plato en el cuaderno que ilustre su combinación favorita teniendo en cuenta los distintos grupos de alimentos trabajados.