



Entre 9 y 13 años

## PORCIÓN JUSTA



Si bien las personas comparten la necesidad de una alimentación balanceada, que incluya una variedad de alimentos que proporcione diferentes tipos y cantidades de nutrientes, no existe una alimentación que sea adecuada para todos los casos por igual.

Es así que: **balance y variedad en la alimentación representa obtener suficiente, pero no demasiado, en relación a la cantidad de energía y de nutrientes requeridos.** A su vez, significa evitar consumir cantidades excesivas de cualquier alimento o nutriente. Por tanto, mediante una selección cuidadosa en las comidas es posible obtener todos los nutrientes necesarios, disfrutar de alimentos variados y mantener un peso corporal saludable.

Para lograr el balance y la variedad en la alimentación, un componente a tener en cuenta es **la porción.** En términos generales, una porción se define considerando aspectos como el aporte nutricional, el rol que cumple en la alimentación y los momentos de consumo. Cómo se compone cada porción va a depender de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; lo que cambia de persona a persona y también varía de acuerdo al estado de salud en el que se encuentra.

En la mayoría de los países se desarrollaron guías alimentarias para su población en las que se reúne una serie de pautas que ayudan a seleccionar alimentos en la cantidad adecuada a consumir durante una comida o refrigerio de acuerdo a los alimentos localmente disponibles, a los hábitos alimenticios del lugar, las pautas culturales, las problemáticas de salud específicas, las condiciones socioeconómicas, entre otros aspectos.

Además, se pueden tener en cuenta algunas orientaciones generales como:

- Leer con atención las etiquetas de los alimentos.
- Utilizar platos pequeños.
- Comer lentamente, consciente de la cantidad que se come.
- No repetir porciones al sentirse saciado o lleno.
- Recurrir a medidas caseras como tazas, vasos, cucharas y platos para dimensionar las porciones.
- Armar porciones individuales.

Estos consejos y las sugerencias prácticas que las guías alimentarias ofrecen colaboran para que cada persona pueda planificar una buena alimentación y desarrolle patrones alimentarios que le permitan cubrir las necesidades nutricionales y de salud.



Entre 9 y 13 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

### Objetivos

- Intercambiar conocimientos y argumentaciones en relación con las nociones de porción, variedad y frecuencia.
- Reconocer la importancia de las frutas, las verduras y el consumo de agua pura en el día.
- Generar hábitos saludables en relación con la alimentación.

### Actividad

La escuela es un importante espacio para **contribuir en la promoción de una alimentación saludable** transmitiendo conocimientos sobre nutrición y prácticas alimentarias saludables, fomentando aptitudes culinarias, inculcando el valor de la preparación de comidas, invitando a comer nuevos alimentos, a descubrir nuevos sabores, olores y texturas y contribuyendo a reconocer la importancia de la variedad en la alimentación, de cocinar comida casera como una actividad placentera, creativa y también saludable.

En pequeños grupos conversen sobre las siguientes preguntas:

- Teniendo en cuenta las guías alimentarias, ¿en qué grupos se organizan los alimentos? Recordemos cómo se los denomina:
  - > Frutas y verduras.
  - > Carnes y huevos.
  - > Legumbres, cereales, papa, pan y pastas.
  - > Aceites, frutas secas y semillas.
  - > Leches, yogures y quesos.
  - > Dulces y grasas.
- ¿Cuáles son los nutrientes que nos aportan estos grupos de alimentos?
- ¿Cómo los repartimos en un plato de comida? ¿Cuál de ellos se debe comer en mayor cantidad?
- ¿Se parece a lo que normalmente comemos en un día?

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.

Registren en sus cuadernos las ideas que surgieron. Luego confeccionen una lista en común que incluya todas las ideas que propusieron, para luego compartirla con el resto de los compañeros. Se espera que respondan que las frutas y verduras son el grupo de alimentos que se debe comer en mayor cantidad.

Una forma lúdica para invitar a incrementar el **consumo variado de frutas** es un juego de asociación entre los sabores y propiedades gustativas (dulce, agrio y amargo) y sus características (textura, color, aroma) y vincularlas a distintas situaciones placenteras (un picnic, verano y vacaciones, el invierno).

Esta forma de vincular sabores y características diferentes con situaciones placenteras les permite reconocer preferencias y sentir mayor proximidad a este grupo de alimentos.

En pequeños grupos conversen y elaboren consejos para incorporar más frutas y verduras en las comidas. Escribanlos en sus cuadernos e incluyan dibujos que ilustren sus consejos.

Cada uno realizará recomendaciones para incrementar el consumo de frutas y verduras. Algunas posibles con las que el docente puede ir orientando a los grupos son:

- Incorporar frutas en todas las comidas (desayuno, almuerzo, merienda o cena).
- Agregar verduras en las comidas (fideos, arroz, tartas o empanadas).
- Evitar aislar las frutas y verduras del resto de los alimentos e integrarlos a las preparaciones.
- Crear platos más atractivos con las formas y colores que aportan las frutas y verduras.
- Asociar frutas y verduras a situaciones placenteras.
- Contagiar el gusto por estos alimentos con amigos y familiares.
- Llevar frutas fáciles de transportar como vianda en salidas y paseos.

Luego intercambien los consejos que formularon con el resto de los compañeros para conocer el trabajo de todos, y revisar si el resto aporta ideas nuevas y distintas.

Para compartir lo aprendido con el resto de los compañeros de escuela, realicen afiches, en uno pueden trabajar los grupos de alimentos destacando el valor de las frutas y verduras, y en otra collages con los "platos del día" y todos los que se les ocurra con diferentes combinaciones de alimentos para crear comidas con la variedad y cantidad de alimentos recomendados.

Para sus creaciones, pueden utilizar diferentes elementos que simulen el aspecto de los alimentos: hojas de árboles y plantas, semillas, papeles de diferentes colores y texturas, lanas, telas, arena y todo aquello que se les ocurra. Pueden pedir ayuda al docente de plástica o dibujo para que los oriente en la creación de sus collages.