

The background of the entire page is a repeating pattern of light gray icons. These icons represent various food items (like strawberries, burgers, pizzas, and drinks), health symbols (like hearts and checkmarks), and shopping-related items (like shopping carts and grocery bags).

FUTURE WELL™ KIDS

GUÍA DE RECURSOS—MÓDULO 2

ALIMENTACIÓN NUTRITIVA

CONTENIDOS

| | |
|---|---|
| Contexto y resumen del módulo | 3 |
| Usando el mini módulo | 4 |
| Resumen | 4 |
| Objetivos de aprendizaje esenciales | 4 |
| Preparando el escenario | 4 |
| Consejos para el educador proyección por proyección | 5 |
| Extensión | 7 |
| Estándares de contenido | 7 |
| Términos claves | 8 |

CONTEXTO

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son enfermedades no contagiosas y no se transmiten de persona a persona mediante el contacto. Son generalmente condiciones crónicas que pueden ser causadas por estilos de vida como por ejemplo la mala nutrición y baja actividad física, pero también pueden estar influenciadas por factores genéticos, fisiológicos y ambientales. En el mundo desarrollado, la **diabetes de tipo 2**, la **hipertensión** y la enfermedad cardíaca o **cardiopatía** son hoy en día las ENT más comunes y, juntas, estas tres enfermedades causan más de un millón de muertes en los Estados Unidos anualmente.

Las guías nutricionales de **El Plato del Bien Comer** dan recomendaciones sobre la proporción relativa de vegetales, frutas, granos, proteínas y productos lácteos que una persona debería comer cada día. Estas guías están diseñadas para ayudar a las personas a optar por los alimentos más nutritivos posibles con respecto a la comida que tienen a su disposición. Con un conocimiento de los grupos de alimentos y la capacidad de leer y de interpretar las etiquetas nutricionales en la comida, las personas pueden tener en cuenta cuestiones como las **calorías**, las **grasas**, los **carbohidratos**, y el **sodio** cuando eligen sus alimentos. Adoptar un enfoque equilibrado en la nutrición ayuda a reducir el riesgo de desarrollar ENT.

RESUMEN DEL MÓDULO

Alimentación nutritiva proporciona a los estudiantes un marco de referencia para tomar decisiones de alimentación saludables. En este módulo, los estudiantes aprenderán lo que le sucede al cuerpo cuando comen determinados alimentos, por qué comer la comida saludable es bueno para ellos, y los riesgos asociados a no optar por las opciones más nutritivas posibles, como por ejemplo un incremento en el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT) como la hipertensión, enfermedades cardíacas o cardiopatías y la diabetes tipo 2. El módulo comienza con los estudiantes considerando el rol que la dieta juega en sus vidas actuales y la importancia que ellos le dan a la elección de los alimentos en general. También aprenden cómo nuestros cuerpos usan la comida y el rol fundamental de la elección de los alimentos en mantener la salud física en general. Asimismo, aprenden cómo tomar las decisiones de alimentación más saludables es la clave para reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades no transmisibles.

¹ <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/statistics/> ; https://www.cdc.gov/dhdsp/data_statistics/fact_sheets/fs_bloodpressure.htm ; <https://www.cdc.gov/heartdisease/facts.htm>

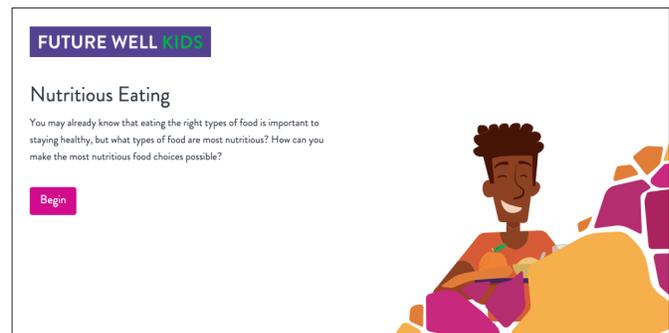
USANDO EL MINI MÓDULO

Esta sección proporciona estrategias para incorporar los módulos a realizar a su propio ritmo en la instrucción y consejos para facilitar la discusión antes, durante y después de cada proyección. Lleva aproximadamente 15 a 20 minutos para que un estudiante pueda trabajar en un módulo; la sección “consejos para el educador proyección por proyección” proporciona sugerencias para extender el uso del módulo como una herramienta didáctica en una típica sesión de clase.

ALIMENTACIÓN NUTRITIVA

RESUMEN DEL MÓDULO

Puede que ya sepas que comer la clase correcta de alimentos es importante para mantenerse saludable, pero ¿qué tipo de alimentos son los más nutritivos? ¿Cómo puedes elegir los alimentos más nutritivos posibles? Los estudiantes aprenderán acerca de las guías nutricionales de El Plato del Bien Comer y cómo leer las etiquetas nutricionales de la comida. Usarán estos recursos para ayudarlos a realizar buenas decisiones acerca de qué comer.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE ESENCIALES

Los estudiantes podrán:

- Describir los grupos de alimentos encontrados en las guías nutricionales de El Plato del Bien Comer
- Interpretar la información encontrada en las etiquetas nutricionales
- Describir enfermedades no transmisibles, incluyendo la diabetes de tipo 2, la hipertensión, y la cardiopatía
- Realizar elecciones de alimentos saludables para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles

PREPARANDO EL ESCENARIO

Capte la atención de los estudiantes formulando una de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es tu comida favorita en la cena? ¿Crees que es una elección nutritiva?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de alimentos nutritivos? ¿Cuáles son algunos ejemplos de alimentos que no son nutritivos?
- ¿Crees que es importante comer alimentos nutritivos? ¿Por qué sí o por qué no?

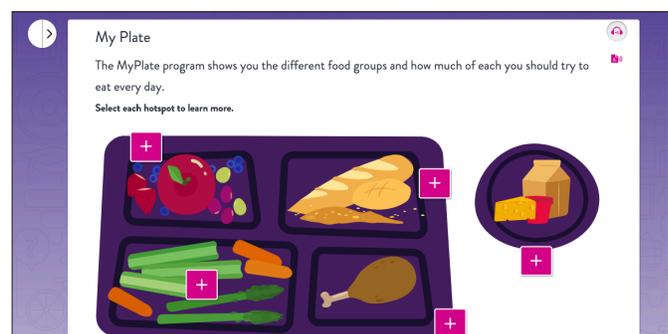
CONSEJOS PARA EL EDUCADOR PROYECCIÓN POR PROYECCIÓN

● Preparar

- **Configuración:** El módulo comienza diciéndole a los estudiantes que la comida es importante porque los nutrientes que allí se encuentran son usados para darle energía y para el crecimiento de nuestro cuerpo. No elegir los alimentos más saludables podría llevar al desarrollo de enfermedades no transmisibles. Si la mayoría no lo ha hecho ya, revisen la información presentada en la sección “Contexto”.
- **Elegir alimentos nutritivos:** Se les pide a los estudiantes que piensen acerca de los alimentos que comen a diario. Considere pedirles que hagan un gráfico de dos columnas con un listado de las comidas que comieron el día anterior. En la columna izquierda, deberán escribir las que son nutritivas. En la columna derecha, deberán escribir las que no consideren tan nutritivas.
- **Examen previo:** Este consiste generalmente en tres preguntas. Los estudiantes tienen una oportunidad para responder cada pregunta de manera correcta. Se proporcionan comentarios para tanto las respuestas correctas como incorrectas. Si usa el módulo en una clase, puede hacer que los estudiantes voten las respuestas o puede llamar a diferentes niños para cada pregunta. La respuesta correcta es visible una vez que una respuesta haya sido presentada.
- **Puntuación de confianza:** Se les pide a los estudiantes que puntúen en qué medida están de acuerdo o en desacuerdo con la siguiente afirmación: “Sé lo importante que es elegir alimentos saludables para mi salud”. Anote cuántos alumnos están de acuerdo y cuántos en desacuerdo mediante el voto, luego de que hayan respondido. Se les pedirá que evalúen su confianza nuevamente al final de este módulo.

● Aprender

- **Alimentación nutritiva y tu cuerpo:** Se presentan diferentes nutrientes, cómo son usados por el cuerpo, y cómo pueden afectar al desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT). Considere mostrarle a los estudiantes un ejemplo físico de cada nutriente presentado en esta diapositiva—proteína, carbohidratos, y grasa. Por ejemplo, una pechuga de pollo es un ejemplo de proteína, el pan es un ejemplo de carbohidrato, y la manteca es un ejemplo de grasa. Luego, pregúnteles si pueden pensar en otros ejemplos.
- **Elecciones de alimentos nutritivos:** Los estudiantes revisan

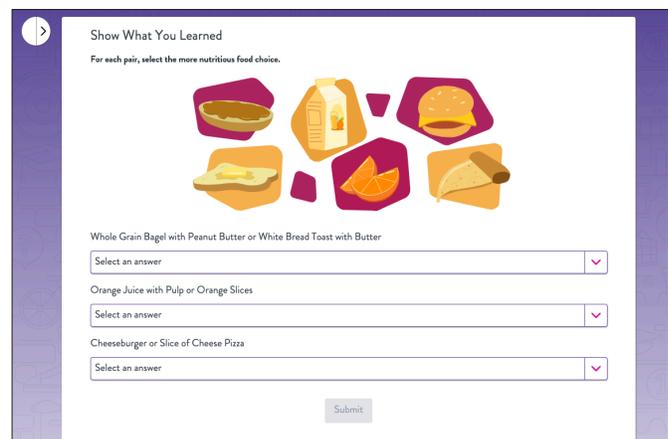


los cinco grupos de alimentos encontrados en el gráfico de las guías de El Plato del Bien Comer. Capte su interés dibujando un esquema de El Plato del Bien Comer en la pizarra y pídale que ellos hagan sugerencias acerca de qué poner en cada sección.

- **Entender las etiquetas nutricionales:** Los estudiantes aprenderán cómo leer la información encontrada en ellas. Considere proporcionar o mostrar una etiqueta nutricional de un bocadillo común. En grupo, determinen si lo consideran nutritivo o no. Haga que los estudiantes defiendan su conclusión con la información del módulo.
- **Enfermedades no transmisibles:** Se introducen los conceptos de tres de estas enfermedades: la diabetes de tipo 2, la hipertensión, y la cardiopatía. Pregunte a los estudiantes si conocen algo de ellas.
 - **Nota:** Algunos estudiantes puede que tengan experiencias personales con enfermedades no transmisibles, posiblemente en su familia. Puede explicarle, a aquellos que estén preocupados, que estas enfermedades afectan hasta a un tercio de los estadounidenses, y hay medicinas que pueden ayudar a los pacientes a controlarlas y manejarlas.
- **Eligiendo alimentos nutritivos:** Los estudiantes exploran la nutrición que proveen ciertos alimentos comunes. Pídale que analicen una comida que haya comido recientemente, confrontándola con las guías nutricionales de El Plato del Bien Comer. ¿Qué fue nutritivo en dicha comida? ¿Qué no lo fue? En general, ¿fue una elección de comida saludable? Pídale que expliquen sus respuestas.

● **Reflexión 1**

- Se les pide a los estudiantes que cuenten cuantos están de acuerdo o en desacuerdo con la siguiente afirmación: “Sé lo importante que es elegir alimentos saludables para mi salud”. ¿Más estudiantes estuvieron de acuerdo con dicha frase luego de completar el módulo que antes de comenzarlo? Si todavía están en desacuerdo, pregúnteles qué necesitan saber para poder estar de acuerdo con la afirmación.



² https://www.cdc.gov/dhdsp/data_statistics/fact_sheets/fs_bloodpressure.htm

● **Desafío**

- Hay cinco preguntas post-evaluación para este módulo. Se alienta a los estudiantes a que revisen la información en cada sección, de ser necesario, antes de comenzar con dichas preguntas.
- Los estudiantes encontrarán una variedad de tipos de preguntas incluyendo elección múltiple, clasificación, emparejamiento y verdadero/falso.
- Para cada pregunta, los alumnos tendrán dos oportunidades de responder correctamente. Se da crédito completo por respuestas correctas en el primer intento. El número total de puntos disponibles en esta post-evaluación es **8**. Si los estudiantes responden incorrectamente, se les dará una oportunidad de responder de nuevo o saltarse y continuar hacia la siguiente pregunta. No se dan puntos adicionales a los estudiantes que no intenten responder nuevamente o que sí lo hagan y vuelvan a responder incorrectamente. Se da crédito parcial a los estudiantes que respondan correctamente una parte de una pregunta de múltiples partes o que den una respuesta correcta en un segundo intento.

● **Reflexión 2**

- Se les pide a los estudiantes que cuenten qué tanto están de acuerdo o en desacuerdo con la siguiente afirmación: Luego de completar este módulo, hay más posibilidades de que elija alimentos más nutritivos. Aliéntelos a que se comprometan a comer alimentos más nutritivos cada día. Para aquellos estudiantes que quieran hacer esto, pregúnteles qué opciones nutritivas añadirían a su cena de esa noche.

EXTENSIÓN DEL MÓDULO

Una vez que los estudiantes hayan completado el módulo, considere realizar una o más de las siguientes actividades de seguimiento:

- Aliente a los estudiantes a que lleven un diario de las comidas que comen en la siguiente semana. En su diario, que registren las calorías, las grasas, el sodio, y los carbohidratos que han comido, ya sea revisando las etiquetas nutritivas o buscando en internet. ¿En qué días de la semana cumplieron las cantidades diarias recomendadas de cada tipo de nutriente?
- Haga que los estudiantes usen la gráfica de El Plato del Bien Comer para preparar un menú para el desayuno, almuerzo y cena de ese día. ¿Qué alimentos servirían en cada comida para alcanzar las cantidades recomendadas de vegetales, frutas, granos, proteínas, y productos lácteos?
- Divida la clase en grupos y asígnele a cada uno una de las enfermedades no transmisibles tratadas en este módulo. Usando internet, pídale a cada grupo que investigue cómo los diferentes grupos de alimentos de

² <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/meat-poultry-and-fish-picking-healthy-proteins>

El Plato del Bien Comer y los distintos nutrientes en una etiqueta nutricional afectan el desarrollo de la enfermedad. Por ejemplo, los estudiantes pueden encontrar que comer mucha carne roja (parte del grupo alimenticio carnes), que contiene una gran cantidad de grasas saturadas (que están mencionadas en la etiqueta nutricional), contribuye a la cardiopatía . Que los alumnos compartan lo que han descubierto con el resto.

CORRELACIÓN DE ESTÁNDARES

Propuesta Curricular para la Educación Obligatoria 2016:

- ● Ciencias naturales
 - Eje: El Cuerpo Humano y la salud
 - Tema: Promoción de la salud

TÉRMINOS CLAVE

Caloría

una unidad de energía; comúnmente usada para medir el contenido de energía en los alimentos

Carbohidrato

un tipo de nutriente alto en calorías que se caracteriza por tener una proporción de carbono: hidrógeno: oxígeno de 1:2:1; incluye azúcares, almidón y celulosa

Grasa

un nutriente insoluble en agua que es altamente denso en energía

Enfermedad cardíaca o cardiopatía

una enfermedad en donde los vasos sanguíneos que llevan la sangre al corazón están bloqueados o limitados

Hipertensión

una enfermedad en donde la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos es anormalmente alta

El Plato del Bien Comer

gráfico o dibujo para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, mostrándonos cuáles son los diferentes grupos de alimentos y cómo debemos combinarlos en nuestra alimentación diaria

Enfermedad no transmisible

una enfermedad que no es transmitida directamente de persona a persona, como mediante agentes infecciosos

Sodio

un nutriente encontrado en alimentos que a menudo es aportado mediante el cloruro de sodio o la sal de mesa

Diabetes tipo 2

una enfermedad en donde la respuesta normal del cuerpo a la azúcar en la sangre mediante la insulina se ve afectada