

# REDUCCIÓN DEL RIESGO DE ENT EN TODO EL MUNDO

## RANGO DE EDADES

10–13

## RESUMEN

Antes de descubrir la cantidad de actividad física y las recomendaciones alimentarias recomendadas para su edad, sexo, etc., los estudiantes conocerán el impacto de la actividad física y la elección de alimentos nutritivos en la salud general y en la reducción del riesgo de desarrollar ciertas enfermedades no transmisibles (ENT). Posteriormente, los alumnos estudiarán cómo hacen las personas de diferentes países para mantenerse sanas y activas. ¿Cuáles son los pasabocas y las principales formas de actividad física en los países de todo el mundo? Los estudiantes utilizarán estos datos para sacar conclusiones y describir patrones.



## DURACIÓN

45–60 minutos

## OBJETIVOS

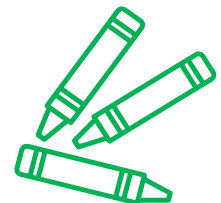
Los estudiantes:

- Identificarán las recomendaciones nacionales de actividad física y nutrición
- Investigarán los pasabocas y los tipos de actividad física más comunes en otros países
- Sacar conclusiones sobre actividad física, nutrición y ENT

## MATERIALES NECESARIOS

- Lápiz, uno por estudiante
- **Recomendaciones nacionales**, impresión para el estudiante, una para cada uno\*
- **Búsqueda web: mantenerse sano en el mundo**, impresión para el estudiante, una por grupo\*

\*Nota: A continuación, se ofrecen opciones de facilitación en caso de que los estudiantes se encuentren en un entorno virtual. Las impresiones pueden distribuirse en formato electrónico para imprimirlas en



casa o en forma de plantilla editable de Microsoft Word para enviarlas por correo electrónico, sistema de gestión de aprendizaje o como documento compartido en tiempo real.

## PREPARACIÓN DEL DOCENTE

- Antes de cada sesión, asegúrese de que los estudiantes tengan acceso a las impresiones necesarias. Si los alumnos aprenden de forma virtual, pueden imprimirlas en casa o utilizar documentos compartidos en línea. También puede facilitarlas desde la plataforma de aprendizaje virtual o el sistema de gestión de aprendizaje elegido.
- Si una actividad exige que se trabaje con un compañero o un grupo, los estudiantes que aprenden de forma virtual pueden compartir sus respuestas en voz alta o escribir sus definiciones para consultarlas luego, añadirles a un documento compartido/en tiempo real o comentarlas en una ventana de chat. Además, antes de la sesión, puede habilitar las salas para grupos pequeños en su sistema de gestión de aprendizaje.
  - Las plataformas como [Zoom](#) le permiten preasignar a los participantes a las salas para grupos pequeños. [Google Meet](#) distribuye los participantes de forma aleatoria.
- Antes de la sesión, asigne a cada grupo un país diferente para la **Búsqueda web: mantenerse sano en todo el mundo**. Algunas sugerencias son Estados Unidos, Gran Bretaña, México, India, Colombia, Irlanda, China, Japón, Rusia, etc. (No se recomienda incluir su propio país, ya que los estudiantes lo han investigado y debatido en la sección Aprender). Se incluyen ejemplos de términos para los motores de búsqueda. Si decide indicar a los alumnos sitios web específicos, prepare esa lista antes de la sesión.

## PROCEDIMIENTO

### Enganchar

1. Durante aproximadamente **4–5 minutos**, despierte el interés de los estudiantes en la lección que verán, formulando una o más de las siguientes preguntas.
  - ¿Qué cosas podemos hacer para mantenernos sanos?
  - ¿Cuál es su forma favorita de hacer ejercicio?
  - ¿Sabe cuánto ejercicio *se debe* hacer?
  - ¿Cuál es su pasabocas favorito?



### OPCIONES DE FACILITACIÓN

- Si los estudiantes participan en video y usan micrófonos, permítalos compartir sus respuestas en voz alta.
- Si los estudiantes no usan video o micrófonos, anímelos a escribir sus respuestas para consultar más adelante o que utilicen la función de chat.

### Aprender

2. Explique a los alumnos que una enfermedad no transmisible o ENT es toda enfermedad que no se contagia ni puede transmitirse a otras personas, a diferencia de la gripa. Algunos ejemplos de ENT son la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y la enfermedad cardiovascular.

3. Aclare que las ENT suelen ser consecuencia del estilo de vida elegido, como la falta de actividad física o no optar por los alimentos más nutritivos.
4. Pida a los alumnos que investiguen la impresión **Recomendaciones nacionales**.
5. Pida a 3–4 estudiantes voluntarios que compartan sus ideas iniciales o reacciones inmediatas.

Si los estudiantes son reticentes a ser voluntarios, pregunte cuántos de ellos ya conocían estas recomendaciones. Pida que levanten la mano para saber si creen que es fácil o difícil seguir estas recomendaciones en su vida diaria.

6. Explique que en la siguiente actividad de desafío, los alumnos investigarán los “pasabocas” en varios países. Un pasaboca es un alimento que tiene amplia difusión, se consume en grandes cantidades y termina siendo un componente importante de la dieta habitual de una persona en dicho país. Por ejemplo, en Colombia, las papas fritas son el pasaboca más consumido.

## OPCIONES DE FACILITACIÓN

- Si los estudiantes se encuentran en un entorno virtual, considere la posibilidad de utilizar la función de encuesta.

## Desafiar

7. Divida a los alumnos en grupos de 3 a 4 estudiantes. Distribuya una impresión de **Búsqueda web: Mantenerse sano en el mundo** a cada grupo. Otorgue a los estudiantes tiempo para determinar quién será el encargado de tipear, quien anotará y quién dará la información.

8. Indique a cada grupo que utilice motores de búsqueda y que investigue los diferentes sitios web de los países asignados. Si los estudiantes necesitan ayuda, ofrézcales sugerencias de términos para los motores de búsqueda. En grupo deben decidir qué información quieren compartir, y el estudiante que anota debe escribirla en la(s) casilla(s) correspondiente(s) en sus impresiones de la Búsqueda Web. Algunos ejemplos de términos para la búsqueda pueden ser:

- Recomendaciones nutricionales en *[país específico]*.
- ¿Cuáles son las botanas en *[país específico]*?
- Recomendaciones de actividad física en *[país específico]*.
- ¿Qué tipo de ejercicio es habitual en *[país específico]*?

9. Después de unos **15 minutos**, pida a los grupos que empiecen a comparar y contrastar su investigación con la información presentada en la impresión **Recomendaciones Nacionales** en el Diagrama de Venn de la página 2 de su impresión **Búsqueda Web**. Los estudiantes compararán las recomendaciones de su propio país con las del país que se les asignó durante la Búsqueda Web.

## OPCIONES DE FACILITACIÓN

- Si los estudiantes se encuentran en una sesión virtual, considere la posibilidad de utilizar la función de grupos pequeños, un documento compartido en tiempo real o hacer que los estudiantes completen la actividad de forma individual.



- Por último, pida a los grupos que investiguen cuántas personas mueren anualmente a causa de las enfermedades no transmisibles en el país que se les asignó y que lo anoten en sus impresiones.

## Aplicar

- Repase junto con los alumnos los fundamentos de los requisitos nacionales en materia de nutrición y actividad física y el número de personas que mueren cada año a causa de las ENT en su país. Otórgueles **2 ó 3 minutos** para que conversen en su grupo sobre sus Diagramas de Venn y cómo se compara esa información con el país que se les asignó.
- Ayúdelos a sacar conclusiones sobre cómo se relacionan las recomendaciones nacionales con las muertes por ENT, qué papel desempeñan los pasabocas y la actividad física común en la aparición de ENT, etc. ¿Ayudan a la gente a elegir alimentos nutritivos o contribuyen a que se tomen decisiones menos saludables? Anímelos a pensar en los tipos de alimentos que se recomiendan para ser saludables y si se reflejan en los pasabocas que se consumen en el país. ¿Qué más creen que influye a la hora de decidir qué alimentos se convierten en “alimentos básicos”? ¿Creen que la economía de un país tiene algo que ver con sus pasabocas o la cantidad de ENT? Indique a la persona encargada de anotar que escriba las ideas de su grupo en su impresión.

## Conversar

- Invite a cada grupo alumnos a compartir su investigación y conclusiones con la clase. Después de que un grupo haya compartido, los estudiantes pueden invitar a otro grupo a compartir sus datos. Es decir, un alumno anunciará el nombre de la persona encargada de dar la información para que se presente y comience a compartir sus datos. Continúe esta actividad hasta que todos los grupos hayan compartido su Búsqueda web.

## Reflexionar

- Dedique tiempo a promover la reflexión de los alumnos sobre sus experiencias durante la sesión. Considere la posibilidad de formular una o más preguntas similares a las siguientes:

- ¿Cuánta actividad física se recomienda realizar al día?
- ¿Qué papel desempeña la alimentación en nuestra salud?
- ¿Qué diferencia hay entre su país y otros países en lo que respecta a la nutrición, el ejercicio y la incidencia de las ENT?
- ¿Observa algún patrón entre los países?



### OPCIONES DE FACILITACIÓN

- Si los estudiantes se encuentran en un entorno virtual, considere la posibilidad de utilizar la función de chat o documento compartido en tiempo real.

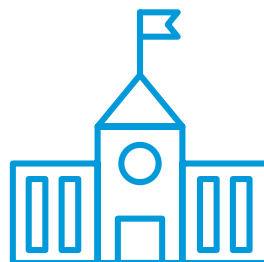
## IDEAS DE EXTENSIÓN PARA EDUCADORES

- Ofrezca a los estudiantes la posibilidad de diseñar un plan de comidas semanal basado en las recomendaciones nutricionales y los pasabocas del país que se les asignó.
- Pida a cada grupo que cree una rutina de ejercicios de 2–3 minutos basada en las formas comunes de actividad física del país asignado y oriente a la clase para que participe.

## ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS

### COLOMBIA

- **Estándares Básicos de Competencias en Ciencias Naturales**
  - Ciencia, tecnología y sociedad: ¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.
  - Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.
- **Estándares básicos de Competencias en Matemáticas**
  - Comparo e interpreto datos provenientes de diversas fuentes (prensa, revistas, televisión, experimentos, consultas, entrevistas). Predigo y justifico razonamientos y conclusiones usando información estadística. Reconozco la relación entre un conjunto de datos y su representación.
- **Estándares Básicos de Competencias del Lenguaje**
  - Producción textual
    - Produzco textos escritos que responden a diversas necesidades comunicativas y que siguen un procedimiento estratégico para su elaboración.
  - Ética de la comunicación
    - Conozco y analizo los elementos, roles, relaciones y reglas básicas de la comunicación, para inferir las intenciones y expectativas de mis interlocutores y hacer más eficaces mis procesos comunicativos.
    - Reconozco los medios de comunicación masiva y caracterizo la información que difunden.



## RECOMENDACIONES NACIONALES

### Recomendación de actividad—60 minutos al día

**La actividad física** se denomina a cualquier movimiento corporal voluntarios, repetitivo que involucra los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo



Los niños y niñas de **1 a 4 años** deben acumular **al menos 180 minutos diarios** de actividad física a través del juego activo estructurado o no estructurado de cualquier intensidad.

Los **dominios para la actividad física** son:

- Tiempo libre.
- Como medio de transporte.
- Trabajo ocupacional.
- Labores del hogar.

Los niños y niñas de **5 a 17 años** deberían acumular **un mínimo de 60 minutos diarios** de actividad física de intensidad moderada o vigorosa y actividades de fortalecimiento óseo y muscular, **como mínimo 3 veces a la semana.**

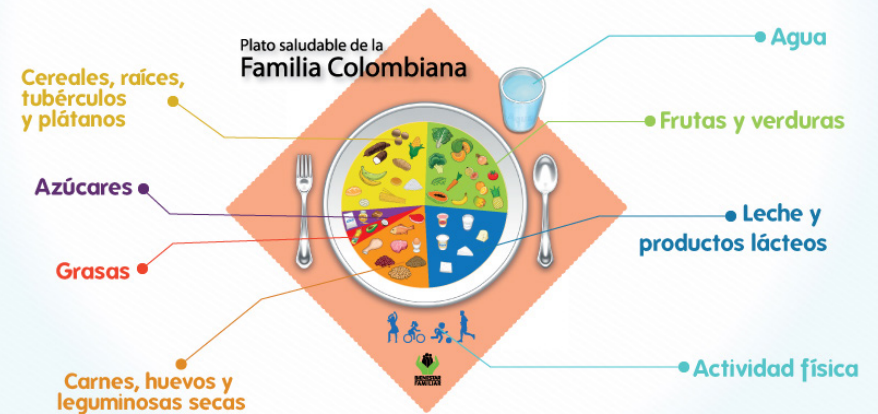


### Recomendación nutricional—El Plato saludable de la familia colombiana



**Diets saludables y nutritivas para todos**

Consuma los alimentos frescos y variados como lo indica el **“Plato saludable de la familia Colombiana.”**



GOBIERNO DE COLOMBIA

Las ENT causan más de dos tercios (71%, unos 41 millones) de todas las muertes anuales en Estados Unidos.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> OMS, “Enfermedades no transmisibles,” fact sheet, June 2018.

## BÚSQUEDA WEB: MANTENERSE SANO EN EL MUNDO, PÁGINA 1 DE 2

**PAÍS:** \_\_\_\_\_

¿Puede encontrar las recomendaciones del país sobre la alimentación diaria? Si es así, anote el sitio web aquí e intente resumir las recomendaciones a continuación:

--

Enumere al menos cinco pasabocas de este país:

--

¿Puede encontrar las recomendaciones del país sobre la actividad física? Si es así, anote el sitio web aquí e intente resumir las recomendaciones a continuación:

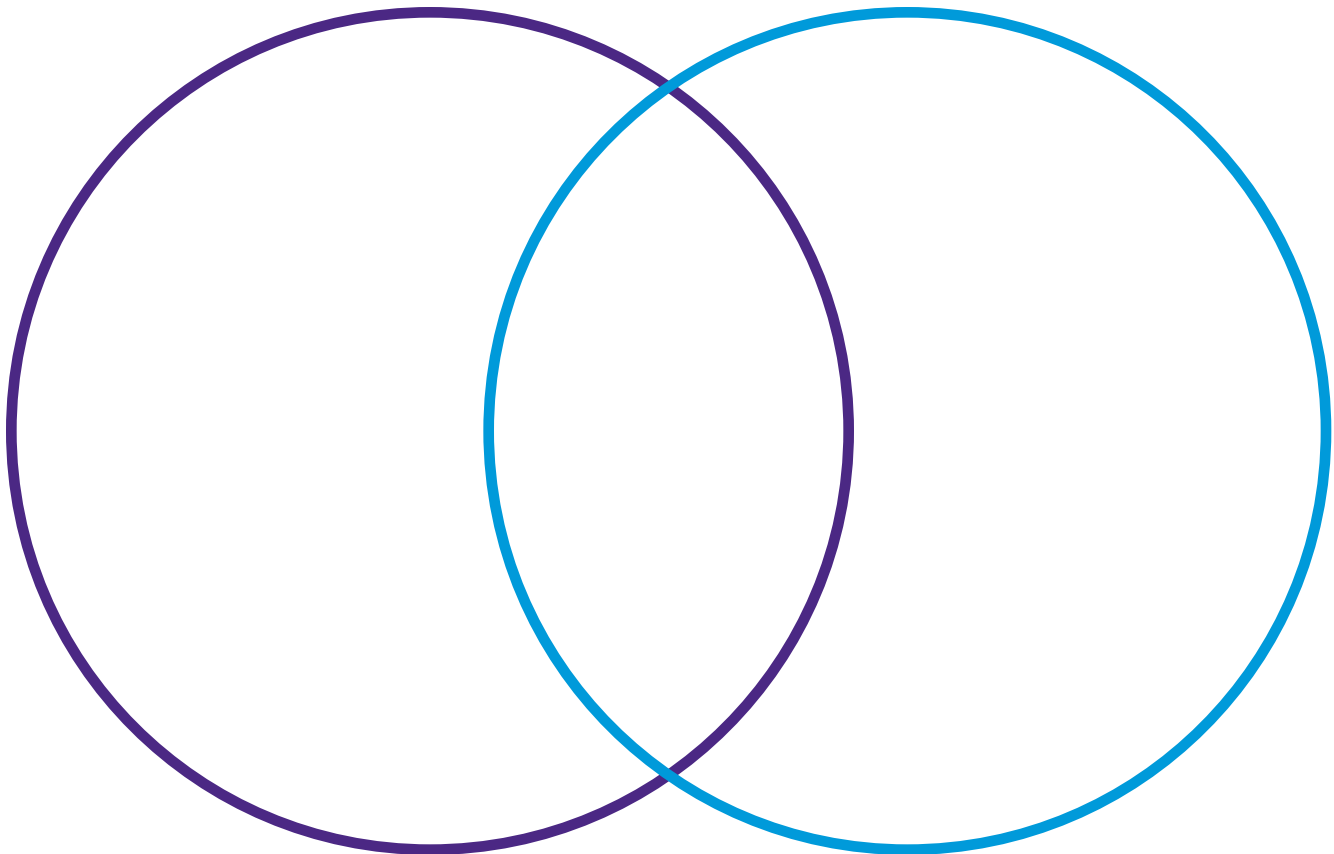
--

Enumere las principales formas de actividad física en este país:

--

## BÚSQUEDA WEB: MANTENERSE SANO EN EL MUNDO, PÁGINA 2 DE 2

Revise la impresión **Recomendaciones nacionales**. Compare y contraste la información que acaba de investigar con su propio país. En un lado del diagrama anote tu propio país y en el otro el país que le tocó investigar.



Información de la impresión  
**Recomendaciones nutricionales**

Información de  
la **Búsqueda Web**

¿Cuántas personas mueren al año en este país a causa de las ENT?

A partir de su investigación y de lo aprendido sobre su propio país, ¿qué conclusiones puede sacar?