

¡HORA DE LEVANTARSE!



RANGO DE EDADES

10–13

RESUMEN

Los estudiantes aprenderán la importancia de elegir alimentos nutritivos para reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y estudiarán el valor del desayuno en la alimentación saludable; cómo preparar un desayuno lo más nutritivo posible y el efecto que puede tener en la salud general. Juntos crearán el menú de un nuevo restaurante de desayunos con opciones de alimentos nutritivos pero deliciosos.

DURACIÓN

45–60 minutos

OBJETIVOS

Los estudiantes:

- Aprenderán la relación entre la elección de alimentos nutritivos y las ENT
- Explorarán los efectos de desayunar todos los días en la salud general
- Desarrollarán programas de comidas saludables para el desayuno
- Crearán un menú nutritivo para el desayuno

MATERIALES QUE NECESITAN LOS ESTUDIANTES

- Lápiz
- **Mi menú para el desayuno**, impresión para el estudiante, una para cada uno*
- **Hoja de planificación para el menú del desayuno**, impresión para el estudiante, una para cada uno*
- Cartulina pequeña (aprox. 28 x 35 cm), una por alumno o grupo*
- Crayones, lápices de colores o marcadores, un paquete por estudiante o grupo*



MATERIALES QUE NECESITAN LOS VOLUNTARIOS

- Dispositivo con acceso a Internet y cámara web si la sesión se impartirá de forma virtual
- Gráfico grande de [El plato saludable de la Familia Colombiana](#) para su visualización física o electrónica
- Temporizador o cronómetro electrónico/en internet

PREPARACIÓN DEL VOLUNTARIO

1. Lea detalladamente las instrucciones de la actividad para familiarizarse con el contenido. Tenga en cuenta que las lecciones están diseñadas para una duración de 45-60 minutos, pero cada situación es única. Utilice la *Lección en un vistazo* como guía para saber cuánto tiempo dedicar a cada sección.
2. Prepare todos los materiales antes de su sesión. Comuníquese con el docente anfitrión previamente para que pueda preparar a los estudiantes y ayudar a organizar el espacio.
3. Antes de la sesión, decida si los alumnos van a trabajar de forma independiente, con un compañero o en grupos pequeños. Solicite la colaboración del docente anfitrión para determinar el mejor método para organizar el aula.

PREPARACIÓN PARA IMPARTIR LA SESIÓN VIRTUAL

Si realiza la presentación de forma virtual, tenga en cuenta los siguientes pasos complementarios que pueden ser necesarios:

1. **Nota sobre los materiales:* Por adelantado, comunique al docente anfitrión la lista de materiales que los estudiantes necesitan para que pueda prepararlos y asegurarse de que cada uno tenga las impresiones necesarias. A continuación, se ofrecen opciones de facilitación en caso de que los estudiantes se encuentren en un entorno virtual y no tengan acceso a las impresiones.
2. Esta actividad fue pensada para que la imparta un solo voluntario de forma virtual. Si la presentación virtual será impartida por más de un voluntario, se recomienda hablar con el docente anfitrión sobre sus preferencias y limitar el número de presentadores voluntarios a tres. También se recomienda que los grupos de voluntarios asignen secciones y practiquen antes de sus sesiones virtuales.
3. Antes de su sesión, coordine con el docente anfitrión respecto de la plataforma de reunión preferida (es decir, Zoom, Skype, Ring Central, Google Hangouts, etc.). Determine quién será responsable de configurar las credenciales de acceso a la reunión. Además, defina si los estudiantes aparecerán en el video, usarán la función de chat, estarán silenciados, etc. para poder planificar mejor.
 - Si es posible, considere planificar una sesión de práctica con el docente anfitrión para resolver inconvenientes antes de la sesión.

SUGERENCIAS PARA IMPLEMENTAR REUNIONES VIRTUALES

- **Iluminación:** Ubicarse a contraluz impide que el público lo vea con claridad. No olvide colocar la iluminación de frente para asegurarse de que lo vean.
- **Ubicación de la cámara:** Asegúrese de que la cámara esté ubicada a la altura de los ojos. Esto ayuda a crear contacto visual y compromiso con su audiencia. Puede utilizar libros u otros objetos para elevar el equipo (si utiliza un computador portátil).
- **Sonido:** Realice una prueba de sonido rápida antes de empezar la sesión. Asegúrese de que su voz se escuche de forma clara y que los participantes no escuchen un efecto de eco. Considere el uso de auriculares equipados con micrófono.
- **Establecer conexiones:** Trate de conectarse con su audiencia, a pesar de lo difícil que puede ser en un entorno virtual. Conéctese con ellos contando anécdotas rápidas o apelando al humor. Se incluyen algunas sugerencias.
- **Solución de problemas:** Es aceptable cometer errores o tener dificultades con la tecnología. Si tiene un inconveniente tecnológico o las cosas no salen según lo planeado, haga un esfuerzo para volver a conectarse y seguir adelante con su lección. Lo mejor que puede hacer es prepararse con anterioridad a la sesión, probando la conexión a Internet y la configuración de audio y video.

LA LECCIÓN EN UN VISTAZO

Sección	Actividad	Duración aproximada en una sesión de 45 minutos	Duración aproximada en una sesión de 60 minutos
Enganchar	Presentación de los voluntarios y preguntas para enganchar a los estudiantes	3–4 minutos	4–6 minutos
Aprender	El plato saludable de la Familia Colombiana y las ENT	6–7 minutos	7–8 minutos
	La importancia del desayuno	2–3 minutos	2–3 minutos
Aplicar	Mi menú para el desayuno	7–8 minutos	10–12 minutos
Desafiar	Hoja de planificación para el menú del desayuno	13–15 minutos	15–18 minutos
	Creación del menú	9–10 minutos	10–15 minutos
Conversar y reflexionar	Compartir menús y reflexionar en el aprendizaje	5–6 minutos	7–8 minutos

PROCEDIMIENTO

Enganchar

1. Tómese de **1 a 2 minutos** para presentarse y presentar a Abbott ante la clase. Explique que se encuentra allí en nombre del programa *Future Well Kids* de Abbott. Abbott es una empresa mundial dedicada al cuidado de la salud que fabrica productos innovadores, como dispositivos médicos, equipos de diagnóstico, productos nutricionales y medicamentos genéricos. La empresa cuenta con una oficina cerca de ellos. Cuénteles que le entusiasma ayudar a los estudiantes a tener una vida más plena gracias a una mejor salud y enseñarles hábitos saludables que podrán utilizar toda su vida. Trate de compartir un dato divertido sobre usted para ayudarles a conocerlo, por ejemplo, cuál es su desayuno favorito.
2. Durante aproximadamente **1–2 minutos**, haga participar a los estudiantes en la lección que verán, formulando una o más de las siguientes preguntas abiertas. El objetivo de estas preguntas es hacer que los alumnos piensen en su próxima experiencia de aprendizaje y no tienen respuestas correctas o incorrectas:
 - ¿Cuáles son algunos de sus alimentos preferidos por las mañanas?
 - ¿Cuándo puede desayunar, qué es lo que más le gusta?

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA SESIÓN VIRTUAL

- Si los estudiantes participan en video y usan micrófonos, permítales compartir sus respuestas con sus compañeros.
- Si los estudiantes no usan video o micrófonos, anímelos a escribir sus respuestas para consultar más adelante.

Aprender

3. Proyecte o muestre el gráfico de [El plato saludable de la Familia Colombiana](#) y explique que cada vez que comemos, tomamos una decisión que afecta a nuestra salud.
4. Pregunte a los alumnos qué otras de sus decisiones pueden afectar a su salud. Acepte 2–3 respuestas como: cuánto dormimos, decir no a las drogas y al alcohol, cuánto ejercicio hacemos, etc.
5. Explique que, al igual que estas otras opciones, elegir los alimentos más nutritivos posibles es un aspecto importante de un estilo de vida saludable. Tomar decisiones inteligentes sobre lo que comemos es clave para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, o sea, enfermedades que no son infecciosas ni contagiosas. Las ENT, como la diabetes de tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares, pueden ser consecuencia del estilo de vida elegido, como lo que comemos, y pueden ser muy perjudiciales para nuestra salud con el paso del tiempo. Elegir alimentos nutritivos nos ayuda a obtener los nutrientes necesarios, a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades.
6. Lea los seis grupos alimentarios de El plato saludable de la Familia Colombiana. Recuerde a los alumnos que, para obtener efectos positivos de lo que comemos, debemos tratar de adecuar nuestra alimentación a los grupos de alimentos mencionados. Explique que los tamaños de cada sección del

plato indican cómo deben equilibrarse nuestras comidas. Para tener una dieta nutritiva y equilibrada, es importante que los alimentos que ingerimos *a lo largo del día* se hagan parte de estas categorías. Es posible que no incluyamos todos los grupos de alimentos en cada comida, pero podemos intentarlo.

7. Recuerde a los alumnos el dicho: “El desayuno es la comida más importante del día”. Comuníqueles algunas de las razones por las que los expertos médicos creen que esto es cierto¹:
 - Saltarse el desayuno hace que el cuerpo conserve las calorías, lo que provoca un aumento de peso con el tiempo.
 - Desayunar tiene varios beneficios:
 - Activa el metabolismo, por lo que se queman más calorías durante el día.
 - Se tiende a comer más frutas y verduras a lo largo del día.
 - Se suele consumir más calcio y proteínas a lo largo del día.
 - Por lo general, los niños tienen mejor memoria y más atención.

Aplicar

8. Explique a los alumnos que, ya que el desayuno es tan importante para la salud en general, se va a abrir un nuevo restaurante de desayunos saludables en la ciudad, ¡y ellos van a crear el menú! En primer lugar, tratarán de pensar en todos los alimentos posibles para el desayuno de los seis grupos de alimentos en cinco minutos.
9. Dirija la atención de los alumnos a la impresión **Mi menú para el desayuno**. Presénteles un ejemplo de cada grupo de alimentos que puede ser parte de un desayuno típico:
 - Frutas y verduras: naranja
 - Carnes, huevos y leguminosas secas: huevo
 - Cereales, raíces, tubérculos y plátanos: avena
 - Leche y productos lácteos: leche
 - Grasas: aguacate
 - Azúcares: hojuelas de maíz
10. Recuérdeles que puede haber clientes con alergias a la leche, los huevos, el trigo, etc. Siempre conviene pensar en ejemplos para cada grupo de alimentos que no incluyan alérgenos comunes, si es posible.

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA SESIÓN VIRTUAL

- Si los estudiantes se encuentran en un entorno virtual y no tienen acceso a las impresiones:
 - Muestre la impresión del plato por cámara web o pantalla compartida e indique los pasos a seguir.
 - Los estudiantes pueden documentar sus ejemplos en una hoja de papel o en un documento compartido o en tiempo real.

¹ <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/localidades/fontibon/dasayuno-es-fundamental-en-el-desarrollo-de-los-ninos>

11. Programe un temporizador de **5 minutos** y pida a los alumnos que piensen en todos los ejemplos posibles de alimentos para el desayuno antes de que se acabe el tiempo y los coloquen en la sección correcta. Indíqueles que los alimentos para el desayuno que no encajen en uno de los seis grupos pueden anotarse a un lado del papel.
12. Pida a uno o dos voluntarios que indiquen cuáles son los grupos de alimentos con más ejemplos y cuáles son los alimentos difíciles de imaginar en el desayuno. Si los alumnos dudan en ser voluntarios, explique que tal vez sea difícil pensar en verduras para el desayuno, porque la gente en Colombia no suele incluirlas para desayunar.

PUNTO INTERMEDIO



Desafiar

13. Explique que para crear un menú para el desayuno de un nuevo restaurante de la ciudad, deben incluir todos los alimentos posibles de los seis grupos alimentarios y elaborar un menú con opciones nutritivas que sean variadas y únicas.
14. Dirija la atención de los estudiantes a la **Hoja de planificación para el menú del desayuno**. Observe los temas comunes de las secciones que se ven en un restaurante de desayunos o en una cafetería. ¿Cómo incorporar los seis grupos de alimentos con el fin de crear opciones nutritivas para cada sección del menú?
15. Otorgue a los estudiantes entre **10 y 12 minutos** para completar sus hojas de planificación. Mientras trabajan, todos los voluntarios recorrerán el aula y le darán a cada grupo una opinión breve de su trabajo o le brindarán ayuda. Como alternativa, si los estudiantes trabajan en grupos, se puede asignar un voluntario a cada uno para que trabaje junto a ellos durante toda la actividad o participe en la misma.
16. Cuando los alumnos terminen de recopilar los elementos del menú, pueden utilizar la cartulina y los materiales para colorear para crear un menú colorido para el nuevo restaurante. Si imparte esta actividad de forma virtual, los estudiantes pueden hacerlo por su cuenta o se puede omitir este paso.

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA SESIÓN VIRTUAL

- Si los estudiantes se encuentren en un entorno virtual y no tienen acceso a las impresiones:
 - Muestre su hoja de planificación por cámara web o pantalla compartida e indique los pasos a seguir.
 - Los estudiantes pueden documentar sus ejemplos en una hoja de papel o en un documento compartido o en tiempo real.

Conversar y reflexionar (Voluntario(s) asignado(s) _____)

17. Indique a cada alumno o grupo que deje su menú en su mesa. A continuación, invítelos a recorrer el aula para ver los menús de los demás.
18. Para facilitar la reflexión de los alumnos sobre sus experiencias durante la sesión, formule una o varias de las siguientes preguntas:
 - ¿Notó alguna tendencia en las opciones de menú?
 - ¿Es difícil planificar un desayuno nutritivo?
 - ¿Hay algún alimento que desayune ahora y que pueda sustituir?
 - ¿Qué puede añadir a su desayuno en casa para empezar el día de forma más saludable?
19. Antes de retirarse, agradezca al docente y a los estudiantes por permitirle acompañarlos, y anímelos a aplicar lo que aprendieron durante esta actividad compartiendo una idea de desayuno nutritivo con sus familias.

IDEAS DE EXTENSIÓN PARA EDUCADORES

- Los alumnos pueden ir a desayunar a un restaurante local o pedir un menú y analizar las opciones que se ofrecen comparándolas con El plato saludable de la Familia Colombiana y con lo que aprendieron en esta sesión.
- Los estudiantes pueden crear un menú que también ofrezca opciones para el almuerzo y la cena, tratando de que las opciones que ofrecen cumplan con las recomendaciones nutricionales diarias.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS

COLOMBIA

- Estándares Básicos de Competencias en Ciencias Naturales
 - Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.
 - ¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones. (Competencias integradoras).
- Estándares Básicos de Competencias del Lenguaje
 - Produzco textos escritos que responden a diversas necesidades comunicativas y que siguen un procedimiento estratégico para su elaboración. Diseño un plan para elaborar un texto informativo.
 - Produzco textos orales de tipo argumentativo para exponer mis ideas y llegar a acuerdos en los que prime el respeto por mi interlocutor y la valoración de los contextos comunicativos.

GRÁFICO DE EL PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA

Diets saludables y nutritivas para todos

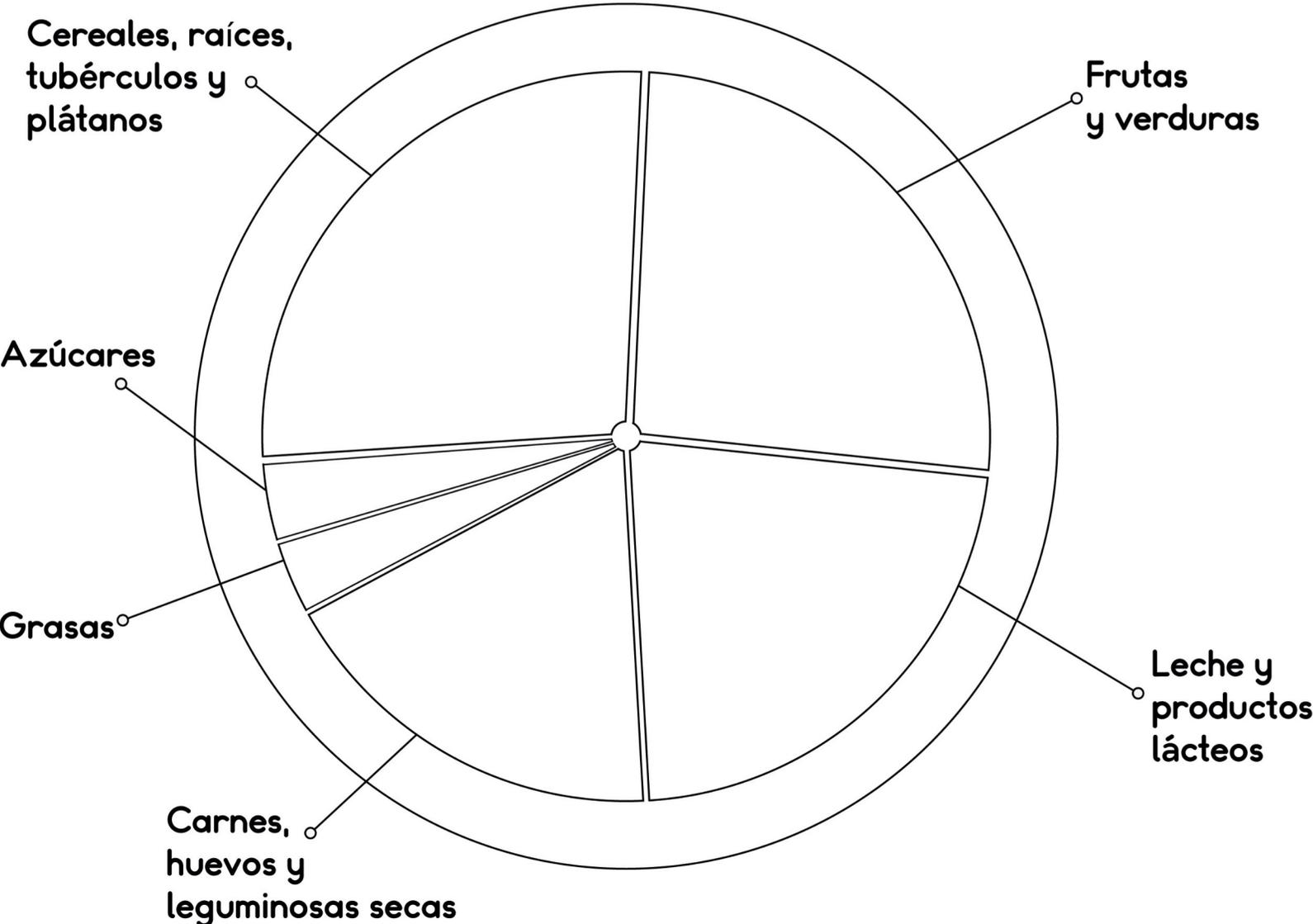
Consuma los alimentos frescos y variados como lo indica el "Plato saludable de la familia Colombiana."

Plato saludable de la Familia Colombiana

- Agua
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Actividad física
- Carnes, huevos y leguminosas secas
- Grasas
- Azúcares
- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

GOBIERNO DE COLOMBIA

MI MENÚ PARA EL DESAYUNO



HOJA DE PLANIFICACIÓN PARA EL MENÚ DEL DESAYUNO

Plato principal Sección 1
Opción 1:
Opción 2:
Opción 3:



Plato principal Sección 2:
Opción 1:
Opción 2:
Opción 3:



Platos combinados
Opción 1:
Opción 2:
Opción 3:



Guarnición
Opción 1:
Opción 2:
Opción 3:



Bebidas
Opción 1:
Opción 2:
Opción 3:

