

5

Alimentación en el Nivel de Educación Primaria

*Nutriendo conciencias
en las escuelas para el Buen Vivir*



Orientaciones para
la maestra y el maestro

“La batalla del conocimiento, la batalla de la conciencia,
la batalla de las ideas, debemos arreararla;
eso es fundamental para la liberación,
la integración, la unión verdadera de nuestros pueblos;
para la salvación del mundo, incluso un deber”.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'H' followed by a series of vertical strokes and a horizontal line at the bottom.

Hugo Rafael Chávez Frías

Presidente Constitucional de la República Bolivariana de Venezuela
Intervención de la entrega del Premio Internacional de la UNESCO “José Martí”
La Habana, • e febrero de 2006

Colección Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir

LIBRO 1:

Trompo de los Alimentos

LIBRO 2:

Manipulación Higiénica de los Alimentos

LIBRO 3:

Lactancia Materna

LIBRO 4:

Alimentación en el Nivel de Educación Inicial

LIBRO 5:

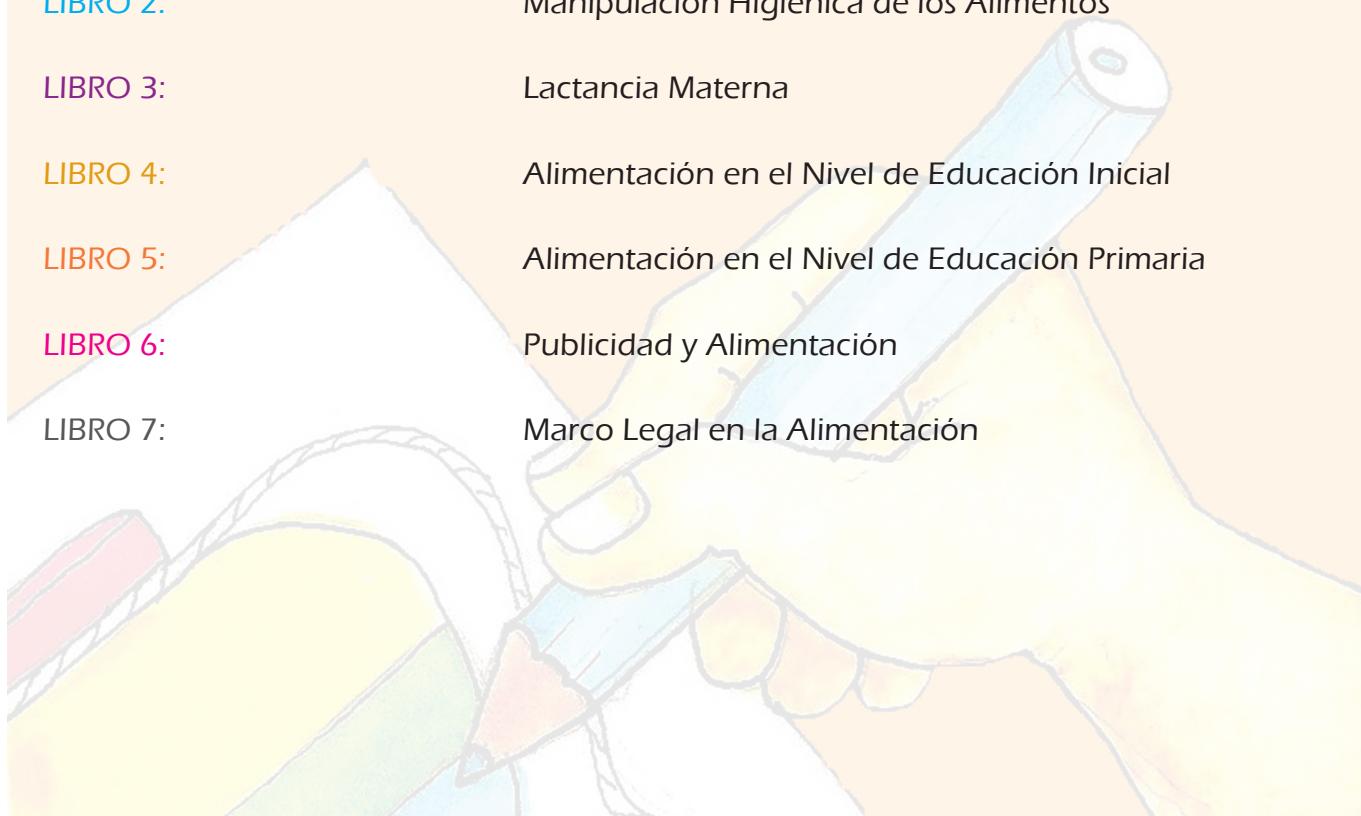
Alimentación en el Nivel de Educación Primaria

LIBRO 6:

Publicidad y Alimentación

LIBRO 7:

Marco Legal en la Alimentación





Ministerio del Poder Popular para la Alimentación

MINISTRO

Gral. Carlos Osorio

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN

COORDINACIÓN GENERAL

Marilyn Di Luca, Diana Calderón, Ailyn Adames,
María Mercedes Alayón, América Pirela, Carmen
Alicia Mendoza.

COORDINACIÓN TÉCNICA

Dirección de Educación

COMITÉ REDACTOR MULTIDISCIPLINARIO

Lysbhatt Reyes, Margarita Palacios M., Yosmar
Briceño, María Fernanda Dos Santos, Lucy
Romero, Idelmar Calderón, Marlene Da Mata,
Victoria Ordosgoitti, Verónica Sandoval, Ana
Díaz, Leonardo Perdomo, Evely Martínez,
Maillet Allen, Jesaida Silvera, Betzaida López,
Yolihect Inojosa, Wendy Sandoval, Carmen
Figuera, Leisdir Bernal, Tannys Tapias, Irma
Perdomo, Aimara Villanueva.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Andrea Miranda

ILUSTRACIÓN

Cruz Manuel Noguera

EDICIÓN

José Joaquín Flores

COLECCIÓN

Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir

Ministerio del Poder Popular para la Alimentación.
Instituto Nacional de Nutrición, Av. Baralt,
Esq. El Carmen Edif. INN. Caracas, República
Bolivariana de Venezuela 2011. Teléfonos:
483.19.52/481.70.03/481.82.54.

ISBN:

Colección "Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir": **978-980-6129-57-3**

Alimentación en el Nivel de Educación Primaria: **978-980-6129-62-7**

Depósito Legal: **lf20320113632780**

Primera Edición.

Tiraje: 1.000 ejemplares.

Impreso en:

Inversiones Innova Pro 811, C.A. Caracas.



Ministerio del Poder Popular para la Educación

MINISTRA

Profa. Maryann del Carmen Hanson Flores

VICEMINISTERIO PARA LA ARTICULACIÓN DE LA EDUCACIÓN BOLIVARIANA

Prof. Conrado Rovero Mora

VICEMINISTERIO PARA LA PARTICIPACIÓN Y APOYO ACADÉMICO

Profa. Trina Manrique

DIRECCIÓN GENERAL DE CURRÍCULO

Profa. Maigualida Pinto Iriarte

EQUIPO DE VALIDACIÓN

Viceministerio para la Articulación de la Educación Bolivariana: William Medina y Moralber Torres; Direcciones Generales del Ministerio del Poder Popular para la Educación: Currículo: Hildred Tovar y Nora Alvarado; Consultoría Jurídica: Flor Guedez; Educación Inicial: Nilda Palomares; Educación Primaria: Euridice Waramato, Irene Duarte y Marjorie Badema; Formación del Personal Docente: Yohoani Blanco; Dirección General de Supervisión Educativa: Miguel Angel Sánchez y cuarenta docentes coordinadores del Programa de Alimentación Escolar (PAE), pertenecientes a la Zona Educativa del Distrito Capital.



PRESENTACIÓN

El Gobierno Bolivariano tiene dentro de sus líneas estratégicas el impulso de la educación transformadora para la nueva mujer y el nuevo hombre fortaleciendo modelos de valores cónsonos con la solidaridad, honestidad, cooperación. En esta siembra de valores se encuentra también la conciencia en Soberanía Alimentaria siendo esta área prioridad tanto para el bienestar colectivo como para la defensa nacional.

Este libro, que aborda el tema de la alimentación en el nivel de Educación Primaria, forma parte de un esfuerzo sostenido de la Misión Alimentación por abordar la escuela y el hecho educativo desde una visión integral de bienestar y así darle vida a las políticas públicas del país en materia alimentaria y nutricional. Con ello se pretende darle mayor dinamismo a la práctica nutricional del escolar y favorecer la generación de nuevos paradigmas que garanticen la salud integral, la Soberanía y la Seguridad Alimentaria.

En este material encontrará información relacionada con el escolar, requerimientos de energía y su adecuada alimentación, así como otros temas de singular importancia para la escuela, la familia y la comunidad.

Además se presentan una serie de orientaciones educativas para el nivel de Educación Primaria, las cuales ofrecerán al docente orientaciones educativas importantes para mejorar la praxis pedagógica y la promoción de hábitos alimentarios adecuados en la edad escolar. Esto garantizará la formación de niñas y niños activos, reflexivos, críticos e independientes con un nivel de conciencia que les permitirá aprender del entorno y ser corresponsables en su actuación, sus sentimientos y



sus pensamientos. Asimismo, confiamos en que la o el docente realicen las adecuaciones curriculares correspondientes para ajustar dichos contenidos en aquellas niñas y niños con necesidades educativas especiales, poblaciones indígenas y afrovenezolanas.

Aspiramos que este material favorezca el encuentro, el diálogo y la construcción de saberes y se convierta en un instrumento de trabajo para los docentes, así como también para las y los investigadores, madres, padres, representantes, responsables y comunidad en general.

PRESENTACIÓN

ÍNDICE

Conozcamos a nuestras niñas y nuestros niños en edad escolar	1
Requerimientos de energía en la edad escolar	10
Alteraciones del estado nutricional	14
Imágen corporal y trastornos de la alimentación	20
Algunas recomendaciones para el cuidado de la salud de las niñas y los niños	23
¿Cómo debe ser la alimentación de la niña y el niño en edad escolar?	26
¿Cuánta cantidad es una ración?	27
Importancia del desayuno	28
Ejemplo de un menú escolar	31
Las vitaminas en las niñas y los niños de edad escolar	33
Actividad física en la edad escolar	35
¡Recuerde reflexionar con sus estudiantes los hábitos de higiene!	37
Algunas recomendaciones para compartir con los madres, padres, representantes y representantes	40
Estrategias sugeridas	45
1. Actividad física ¡Qué energía!	47
2. ¡Vamos al teatro para nutrir conciencias!	48
3. ¡Vamos a leer y escribir!	52
El cuento	55



¿Qué comen los personajes de los cuentos clásicos? 57

La poesía 58

Anexos 63

Glosario 68

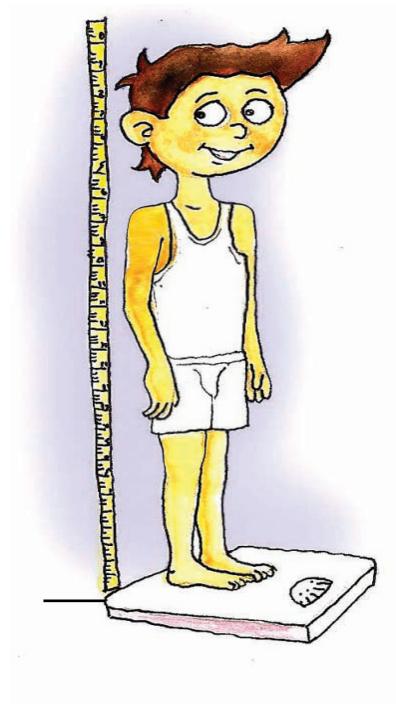
Referencias bibliográficas 69

Conozcamos a nuestras niñas y nuestros niños en edad escolar

El rendimiento intelectual del niño escolar está influenciado por una serie de complejos factores (genéticos, ambientales, socioculturales, educativos y nutricionales), que hacen complicada la evaluación, interpretación y el diseño de investigaciones relevantes sobre el tema. Por esta razón, y en un intento de aproximar la revisión de estas complejas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar está influida por su estado nutricional previo y el ambiente sociocultural que enmarcan su crecimiento y desarrollo.

Es importante conocer algunas características de las niñas y los niños en edad escolar. En esta etapa se dan múltiples cambios a nivel físico en cuanto a crecimiento y desarrollo, especialmente de huesos y músculos. Se produce un incremento de estatura promedio de 6 a 8 cm por año hasta la pubertad.

A partir de los 7 años aumenta la cantidad de tejido graso, proceso conocido como **Rebote de adiposidad**, que ocurre como preparación para el crecimiento en la adolescencia, trayendo como consecuencia un natural aumento de peso (de 2 a 3 kg en promedio por año), hasta que la niña y el niño alcancen los 9 y 10 años de edad.



En la composición corporal existen algunas diferencias entre los géneros, en especial los varones presentan mayor cantidad de tejido muscular que las hembras, las cuales tienen una mayor cantidad de tejido graso.

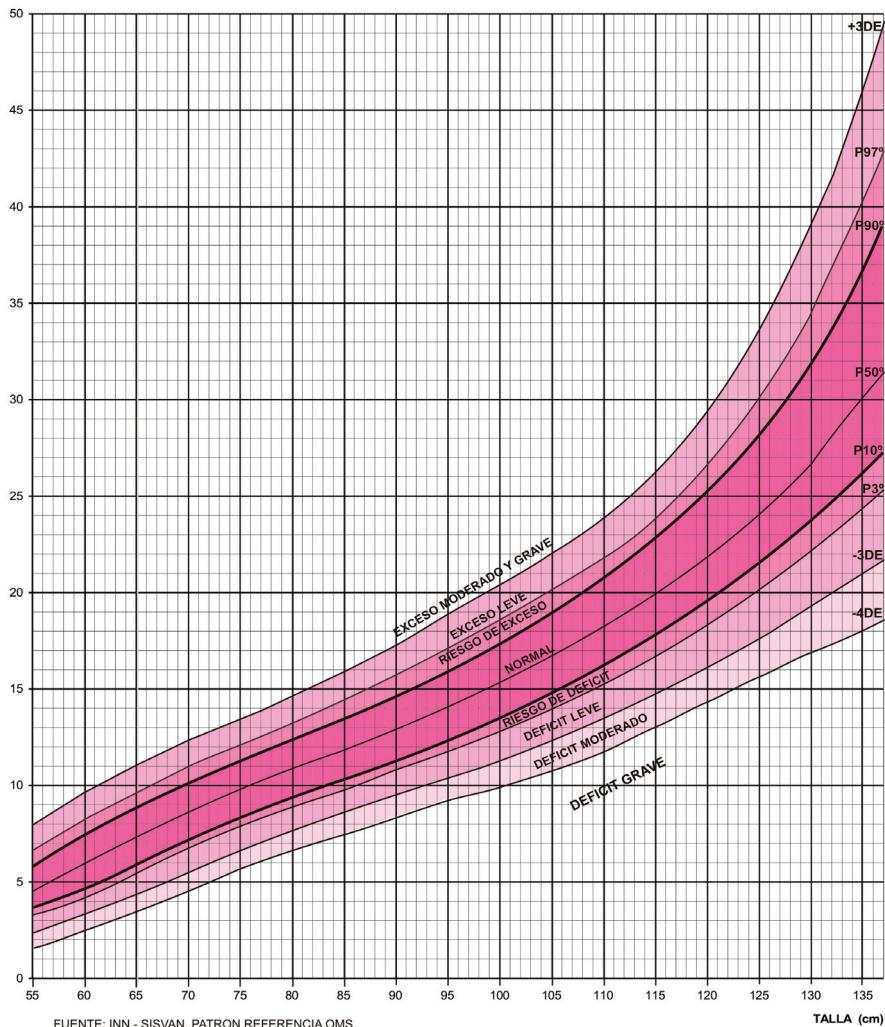
Estas diferencias se perciben mas claramente cuando se realiza la medición del peso y la talla del niño y la niña, después de esto es necesario realizar la clasificación del estado nutricional por medio de las gráficas que se muestran seguidamente. Para mayor información sobre este asunto consulte el libro "Alimentación en el nivel de Educación Inicial" de esta colección.





PESO TALLA HEMBRAS

No. 1



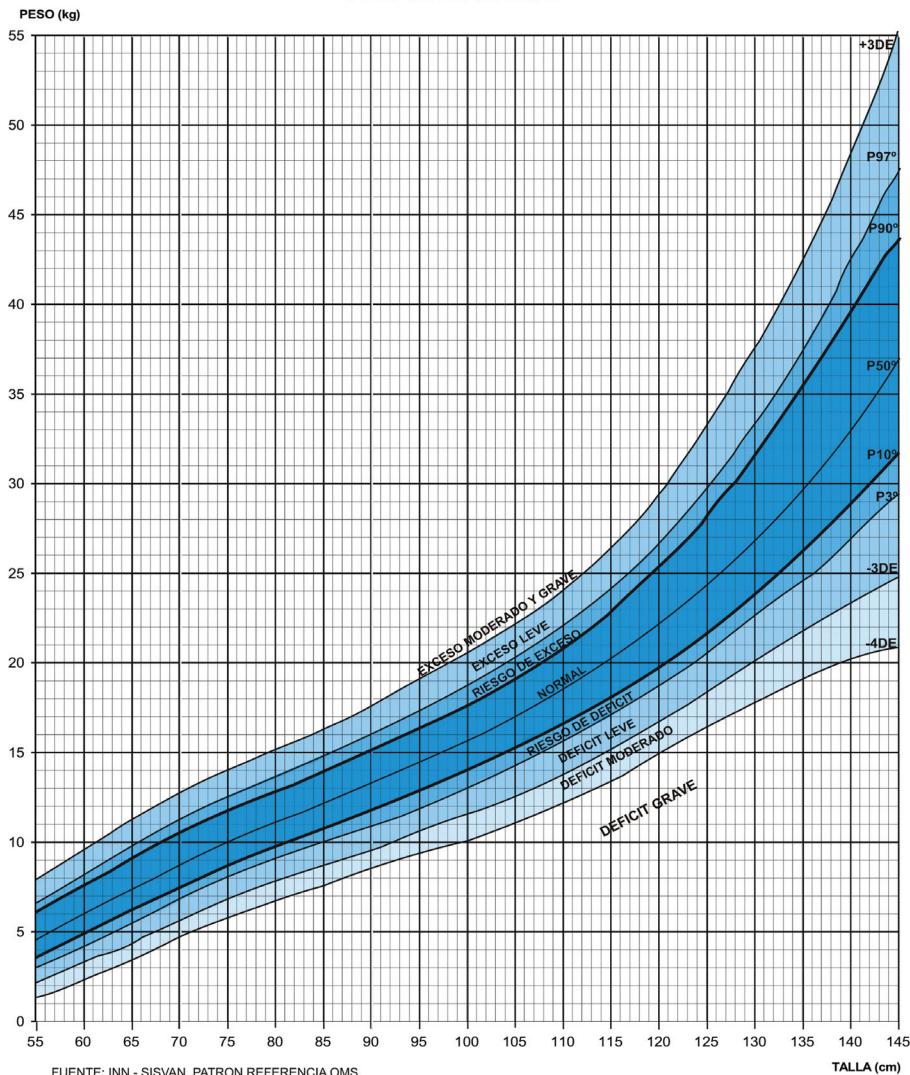
FUENTE: INN - SISVAN. PATRON REFERENCIA OMS

TALLA (cm)



PESO TALLA VARONES

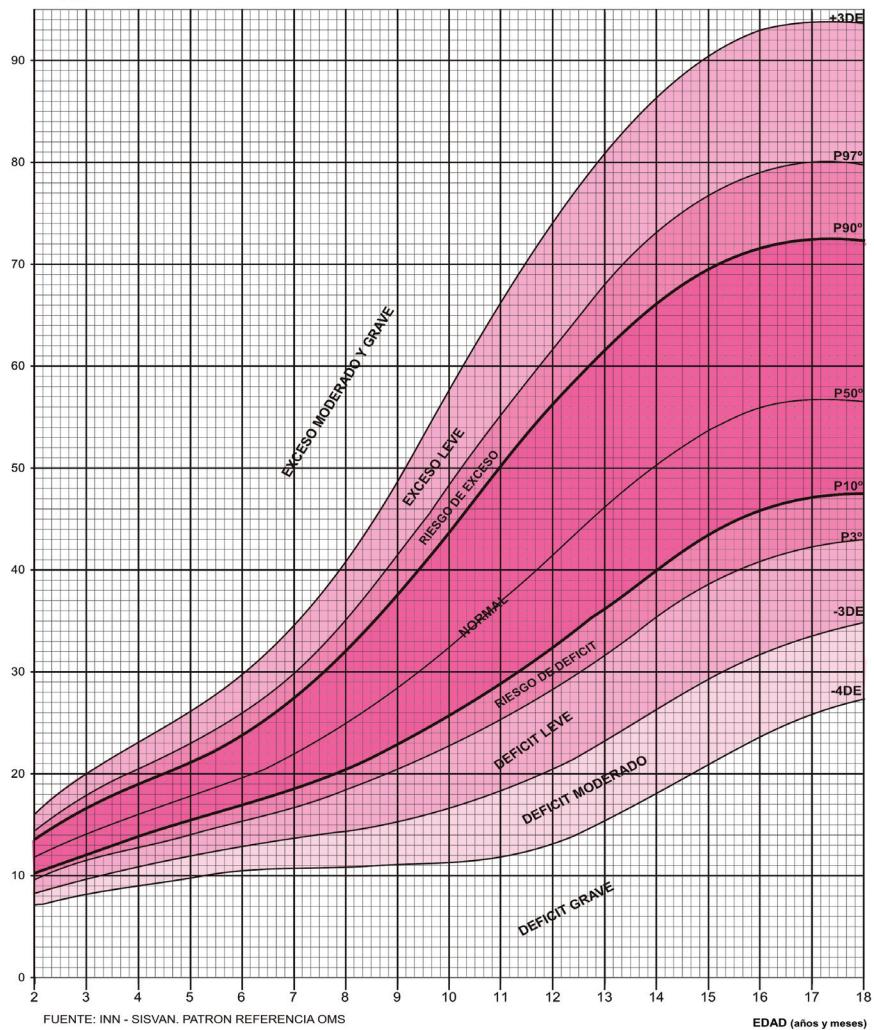
No. 2





PESO EDAD HEMBRAS (2-18 AÑOS)

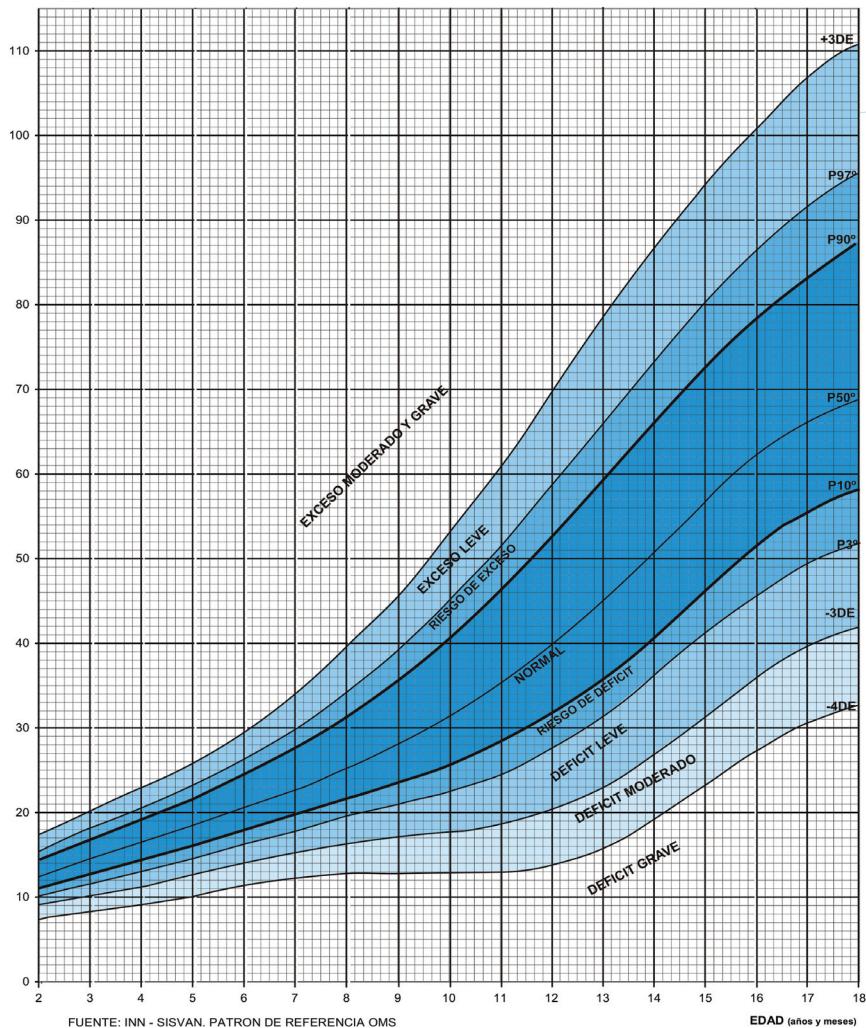
No. 6





PESO EDAD VARONES (2-18 AÑOS)

No. 4



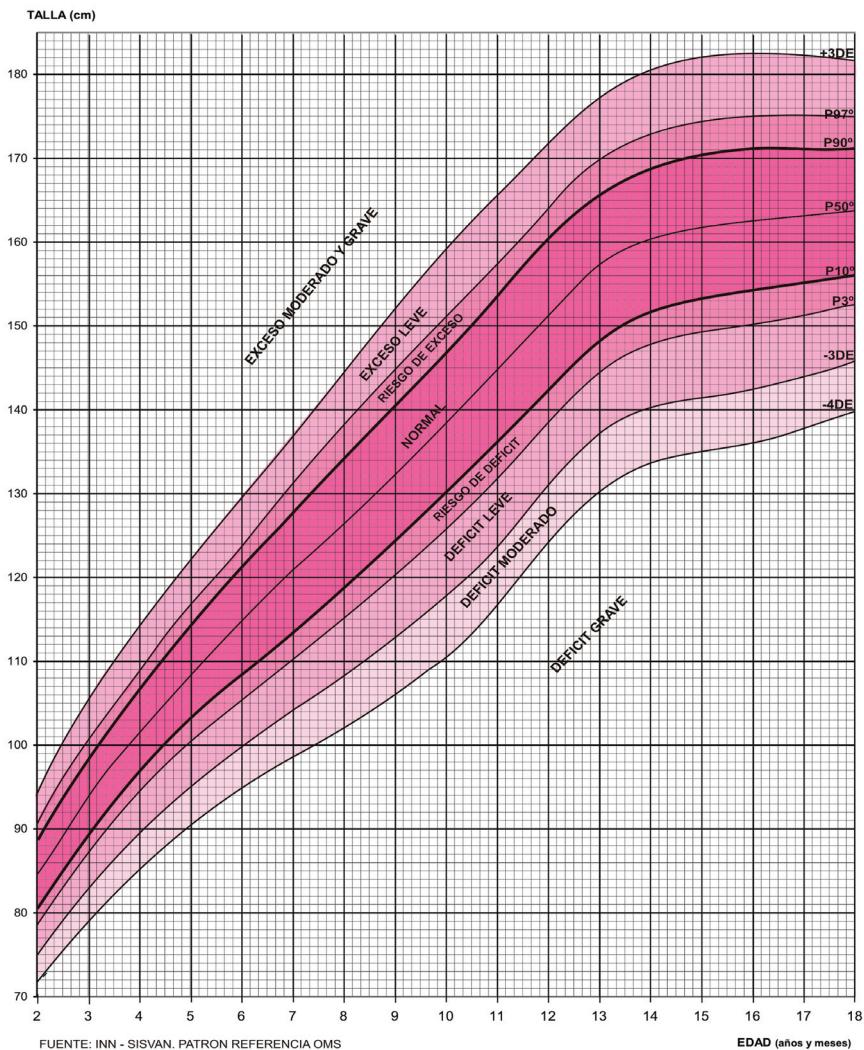
FUENTE: INN - SISVAN. PATRON DE REFERENCIA OMS

EDAD (años y meses)



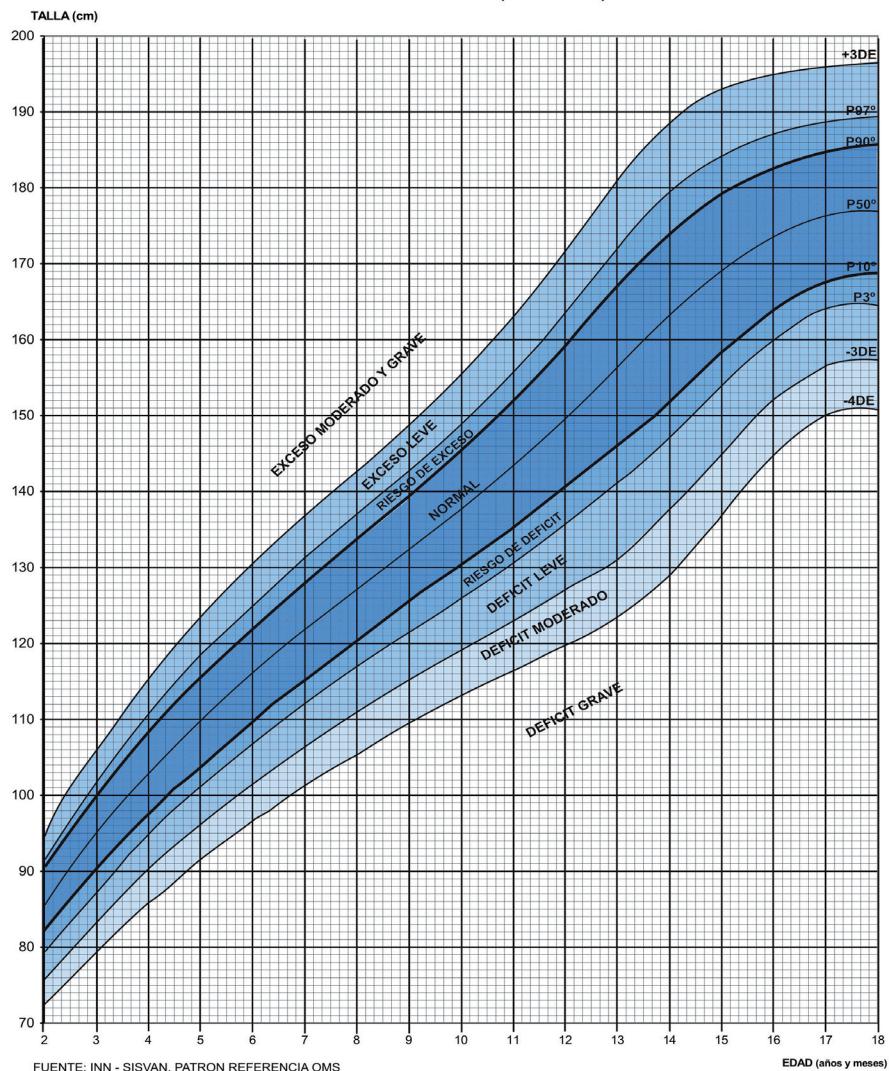
TALLA EDAD HEMBRAS (2-18 AÑOS)

No. 8



TALLA EDAD VARONES (2-18 AÑOS)

No. 10



Además de los evidentes cambios físicos, en esta etapa la niña y el niño experimentan cambios sociales, como el aumento de la capacidad de interactuar con los demás. La manera principal de desarrollar los vínculos socio-afectivos es a través de actividades lúdicas, así la niña y el niño pasan de jugar solos a tener amigos y grupos sociales que les permiten interactuar con sus compañeros, compartiendo impresiones, ideas y emociones del mundo que los rodea. Es también durante esta fase cuando desarrollan su autoestima e individualidad al compararse con sus compañeras y compañeros.

De esta manera las niñas y los niños amplían su contacto con la comunidad, proceso que junto con la educación se convierten en los pilares fundamentales de su formación como futuras mujeres y hombres. En todo este proceso no puede dejarse a un lado el importante papel que juega la familia y la comunidad, ya que las niñas y los niños que han crecido en un ambiente familiar seguro, serán los que tengan mayor facilidad para establecer relaciones sociales, tanto en la infancia como en la edad adulta.



Requerimientos de energía en la edad escolar

Una adecuada alimentación es importante para el óptimo crecimiento de las niñas y los niños en edad escolar, por ello es indispensable conocer los aspectos nutricionales que garanticen la alimentación variada y balanceada, la cual constituye la principal fuente de energía del organismo.

La energía se necesita fundamentalmente para mantener las células en su continua renovación de todos los tejidos del cuerpo y para garantizar la actividad física diaria. La energía es suministrada al organismo por los alimentos que se ingieren, los cuales aportan nutrientes imprescindibles para el desarrollo y mantenimiento del cuerpo de las niñas y los niños.

Para mayor información acerca de los alimentos que contienen estos nutrientes, las raciones y las combinaciones recomendadas para tener una alimentación balanceada puede consultar el material educativo referente al Trompo de los Alimentos de esta colección.

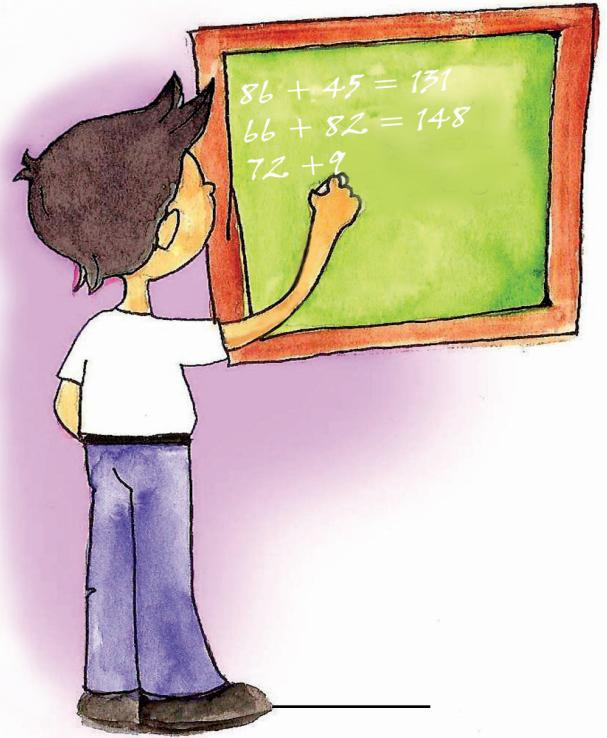


La LOPNNA en varios de sus artículos expone que toda niña y todo niño en edad escolar tiene derecho a:

- Ser querido, protegido y feliz.
- Una dieta variada, balanceada, agradable y ajustada a su edad.
- Una educación de calidad.
- Vivir en un ambiente sano, limpio y seguro.
- Contar con atención médica y cuidado de sus padres, representantes o responsables.

Los escolares tienen mayores exigencias de nutrientes que los adultos, ya que se encuentran en un período de crecimiento y desarrollo continuo. De esta forma, los requerimientos nutricionales de la niña y el niño en edad escolar están relacionados al incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que desarrolla en la escuela. El trabajo mental requiere de mucha energía, por lo tanto las niñas y los niños requieren de un cuidado muy especial en su alimentación diaria. Para alcanzar estos requerimientos es necesario tener una alimentación balanceada, ya que los alimentos contienen los nutrientes en cantidades variables y por lo tanto es necesario ingerirlos de una manera equilibrada para evitar déficits o excesos.

Es importante conocer que la cantidad de energía que se origina cuando es totalmente metabolizado el alimento se conoce con el término de **valor energético o calórico** de un alimento, el cual se expresa normalmente en kilocalorías (kcal).



El gasto energético varía según la intensidad de la actividad física realizada, la cual se incrementa si la niña o el niño practica algún deporte con regularidad.

Para conocer la cantidad de calorías que requieren las niñas y los niños en edad escolar, indispensables para un normal crecimiento y desarrollo consulte la tabla a continuación:

Requerimiento de energía (Kcal) para la población venezolana según edad, sexo y tipo de actividad física

Edad (años)	Niños			Niñas		
	Actividad física ligera	Actividad física moderada	Actividad física intensa	Actividad física ligera	Actividad física moderada	Actividad física intensa
7	1.540	1.750	1.960	1.460	1.650	1.850
8	1.620	1.850	2.070	1.540	1.750	1.960
9	1.730	1.960	2.200	1.640	1.870	2.090
10	1.820	2.070	2.320	1.660	1.890	2.110
11	1.890	2.150	2.410	1.730	1.970	2.200
12	2.010	2.280	2.560	1.820	2.060	2.310
13	2.140	2.430	2.720	1.920	2.180	2.440
14	2.360	2.690	3.010	1.950	2.220	2.490
15	2.530	2.880	3.230	2.000	2.270	2.540
16	2.650	3.010	3.380	2.030	2.310	2.590

Fuente: Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2000. Publicación N° 53. Serie de Cuadernos Azules. INN. Caracas-Venezuela.

Los requerimientos de nutrientes se calculan en base a las calorías necesarias del día, las cuales se recomienda que sean distribuidas de la siguiente manera:

- Los carbohidratos deben aportar cerca del 55% del total de calorías.
- Las grasas deben cubrir entre el 30% y el 35% del aporte calórico total.
- Las proteínas deben aportar el 13% y 15% del total de las calorías.
- El azúcar simple (azúcar blanca, morena, miel, papelón) no debe exceder del 6% al 10% del aporte calórico total de la dieta.

Si los alimentos consumidos no cumplen con los requerimientos de calorías para la edad, se pueden presentar serios problemas en la salud de las niñas y los niños, de esta manera se producen alteraciones del estado nutricional, ya sea por déficit o por exceso.

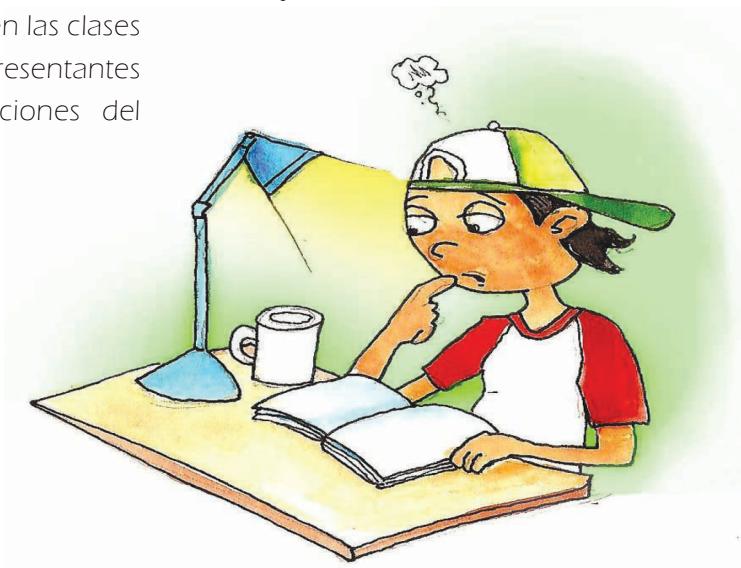


Alteraciones del Estado Nutricional

Déficit Nutricional

Si las niñas y los niños limitan la ingesta de alimentos por mucho tiempo, o ingieren alimentos de bajo valor nutricional, pueden presentar un peso y una talla menor en comparación al patrón de referencia de su misma edad. Si esta situación no es controlada se pueden presentar variaciones del peso, deficiencias de uno o más nutrientes, deficiencia de energía y alteraciones orgánicas que pueden desencadenar en la **desnutrición**. Esta es una enfermedad multicausal asociada a diversos factores como la condición socioeconómica, insuficiente información en materia de alimentación y nutrientes en las clases o por parte de las madres, padres y representantes además de las inadecuadas condiciones del entorno en que vive la niña y el niño.

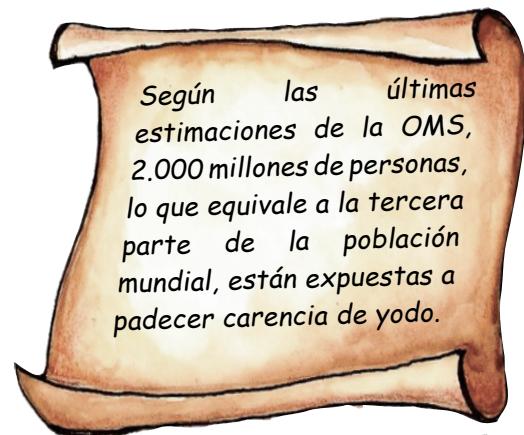
Una de las deficiencias nutricionales más comunes a nivel mundial es la de hierro, que junto a la deficiencia de vitamina B12 pueden causar anemia. La **anemia** se diagnostica cuando se evidencia en la sangre una disminución de hemoglobina o de glóbulos rojos, los cuales son los encargados de llevar el oxígeno a todos los tejidos del cuerpo, además de dar a la sangre su color característico. En la aparición de esta enfermedad influye la falta de información de madres, padres, representantes y responsables a la hora de seleccionar los alimentos apropiados para las niñas y los niños.



Otra deficiencia nutricional de minerales es la del yodo, que se observa más frecuentemente en aquellas regiones en donde no se consume pescado de mar o productos marinos ni sal enriquecida con este mineral. Esto provoca en las niñas y los niños una enfermedad conocida como **bocio**, la cual consiste en un engrandecimiento de la glándula tiroides que causa una enorme deformidad en el cuello, la glándula aumenta de tamaño para aprovechar el poco yodo circulante en la sangre. Las hormonas producidas por la tiroides regulan el metabolismo y el crecimiento, por lo tanto la deficiencia de las mismas trae retrasos en el crecimiento y desarrollo.

El calcio es el mineral que se encuentra en mayor proporción en el organismo y se almacena en los huesos dándoles dureza, este proceso se lleva a cabo durante la infancia y la adolescencia, de allí la importancia de consumir leche y demás productos lácteos todos los días. La carencia de calcio se hace visible en etapas posteriores de la vida en donde los huesos frágiles se pueden fracturar más fácilmente, desmejorando así la calidad de vida de las personas.

Finalmente, durante la etapa escolar se pueden presentar problemas de estreñimiento, debido a una disminución en el consumo de fibra y agua, interferencia de los horarios evacuatorios de la niña o el niño con los horarios escolares, incomodidad para usar los baños de la escuela o inhibición de interrumpir los juegos.



Exceso Nutricional

El sobrepeso y la obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Se originan por la suma de diversos factores, entre los más importantes se encuentran la predisposición genética, los hábitos alimentarios inadecuados (ingesta frecuente de comidas con alto contenido de grasas: chocolates, golosinas, refrescos, alimentos refinados como galletas, frituras, cremas pasteleras y chucherías entre otros) y la falta de actividad física.

Por lo general las niñas y los niños con sobrepeso son más altos y sus huesos son más grandes y desarrollados en relación a otras niñas y otros niños de su edad, presentan también una maduración sexual más temprana y se caracterizan por una apariencia de tener más edad.



La principal consecuencia del sobrepeso y la obesidad en la infancia es que aumenta el riesgo de padecer diversos problemas como niveles elevados de colesterol y triglicéridos en sangre, alteración de los niveles de azúcar, dificultad para respirar, problemas en las articulaciones y en la piel. Igualmente es importante el daño psicológico, ya que comúnmente la niña o el niño con sobrepeso suele ser discriminado o ser objeto de burlas, lo que genera sentimientos de inferioridad y baja autoestima.

A largo plazo, la niña y el niño con sobrepeso y obesidad son más propensos a ser obesos cuando sean adultos, de hecho el 40% de los niños obesos continúan siéndolo durante la adolescencia y hasta en la edad adulta. Esto es grave porque la obesidad está relacionada con la aparición de enfermedades crónicas, entre las que se pueden mencionar: diabetes, complicaciones cardiovasculares, acumulación de grasa en el hígado, entre otras.



La familia juega un papel muy importante, de hecho cuanto más se preocupen los padres por su propio peso y el de sus hijas e hijos, más probable es que empleen prácticas de alimentación restrictivas con ellos. Al imponer restricciones sobre el consumo de ciertos alimentos los padres en realidad promueven la ingesta de estos alimentos “prohibidos”; de hecho este tipo de “regímenes dietéticos” son en realidad un factor de riesgo para el desarrollo de obesidad.



La restricción de los padres no solo fomenta el consumo de estos alimentos prohibidos sino que también crea en la niña y el niño sentimientos de culpabilidad al consumirlos.

La composición de la dieta y los hábitos alimentarios son factores que afectan incluso a la salud dental. Los alimentos muy dulces y pegajosos como caramelos, chicles, refrescos, chupetas, son fuertes promotores de la **caries dental**. Esta es una enfermedad infecciosa cuya principal consecuencia es la destrucción del esmalte, la dentina y el cemento dentario, provocando dolor y la temible caída de los dientes.

Como el sobrepeso y la obesidad son enfermedades con múltiples causas, las mismas necesitan un abordaje o tratamiento que involucre a la familia, la escuela y la comunidad, teniendo en cuenta que es una problemática compleja que requiere el apoyo de varias disciplinas de la salud.

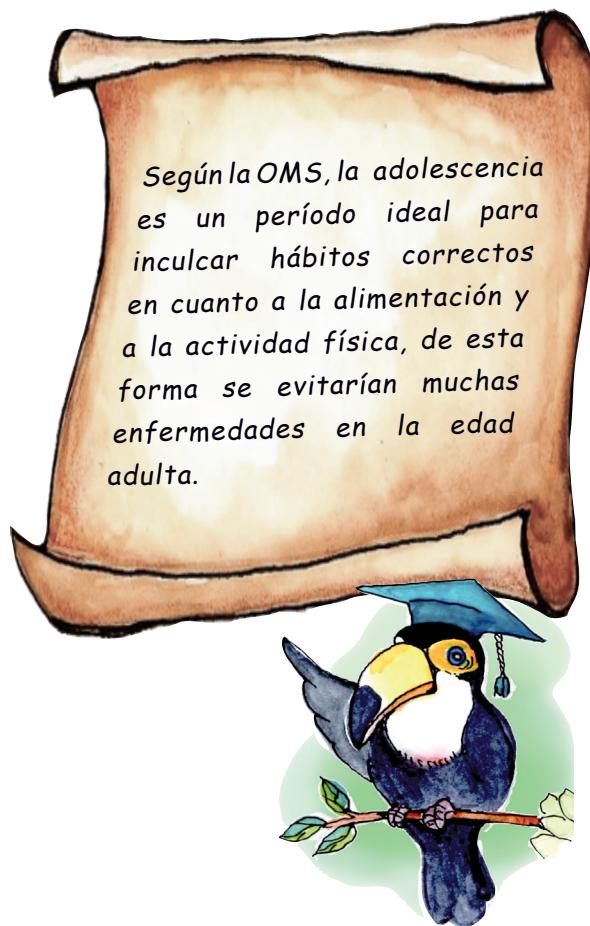
Según estudios de la OMS, la lesión temprana de la aterosclerosis (causante de los infartos en la edad adulta) se inicia en la infancia; esto tiene gran relación con la obesidad y diabetes, por lo tanto, la prevención de esta patología debe iniciarse en esta etapa de la vida.



El diagnóstico debe ser realizado por un médico pediatra o un nutricionista, una vez realizado el mismo se deben tomar los correctivos necesarios en relación a la modificación de los hábitos alimentarios y los estilos de vida, no sólo de la niña o el niño sino de la familia entera. En este sentido, es muy importante que el núcleo familiar, la escuela y la comunidad, asuman el sobrepeso o la obesidad de la niña o el niño como un problema de salud y se dejen guiar por los especialistas de salud; por ejemplo, no es correcto que la familia o los representantes sometan a las niñas o los niños a dietas o restricciones de alimentos por su cuenta que pueden afectar su crecimiento y desarrollo, ni a largas rutinas de ejercicio que pueden lesionarlos; el tratamiento contra la obesidad exige constancia y compromiso, buscando la modificación de hábitos que permitan no solo mejorar el peso sino también aumentar la calidad de vida del niño o la niña y de los que conviven con ellos.

Imagen corporal y trastornos de la alimentación

La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente. La identificación del cuerpo comienza en las niñas y los niños menores de 5 años, pero es en la preadolescencia cuando se percibe el concepto positivo de la delgadez frente a la gordura, manifestando preocupación excesiva por la imagen que proyectan; estos factores sumados a una baja autoestima, problemas familiares y al bombardeo publicitario en donde se promociona una figura esbelta como modelo de mujer u hombre exitoso; se relacionan con la aparición prematura de patologías relacionadas a la imagen corporal como los trastornos o desórdenes de alimentación. Estas son enfermedades que comprenden dos tipos de problemas: unos directamente relacionados con la comida y el peso, y otros derivados de la autoestima y la relación con los demás.



Según la OMS, la adolescencia es un período ideal para inculcar hábitos correctos en cuanto a la alimentación y a la actividad física, de esta forma se evitarían muchas enfermedades en la edad adulta.

Algunos trastornos o desórdenes de alimentación son:

Anorexia nerviosa: es una alteración de los hábitos y comportamientos involucrados en la alimentación, se caracteriza por una excesiva preocupación hacia la comida y privación de la misma, terror a subir de peso, inseguridad personal y depresión, negación de la enfermedad y percepción alterada de algunas partes del cuerpo (las anoréxicas y los anoréxicos se perciben gordas y gordos en alguna parte de su cuerpo a pesar de presentar un aspecto esquelético).

Bulimia: tiene características similares a la anorexia nerviosa, pero con la diferencia de que en este trastorno la persona ingiere cantidades muy grandes de comida (casi siempre de muy alto contenido calórico) en un tiempo muy corto, para luego inducirse el vómito o ingerir laxantes. Todas estas restricciones inducen a desequilibrios, sobre todo en las niñas y los niños de edad escolar, lo que puede causar disminución del proceso de crecimiento y desarrollo, con la consecuente desnutrición.

Vigorexia: es un trastorno de alimentación que se caracteriza por una obsesión de poseer un físico musculoso. Estas personas invierten muchas horas de su día a entrenar en gimnasios y aún cuando hayan alcanzado un cuerpo con los músculos desarrollados nunca es suficiente a su modo de parecer, por lo cual siguen entrenando exponiendo al organismo al límite.

Ortorexia: este trastorno se relaciona con la obsesión de ingerir alimentos que no tengan algún procesamiento de tipo industrial y que durante su cultivo y distribución no haya sido utilizado ningún tipo de fertilizante artificial ni pesticidas, tampoco pueden contener ningún tipo de aditivo. Los que padecen este trastorno perciben a los alimentos procesados como excesivamente dañinos y evitan su consumo a toda costa, sin embargo, eventualmente llegan a consumir algunos de estos alimentos lo cual les genera sentimientos de culpabilidad y depresión.

Estas enfermedades son más frecuentes en el género femenino, y cursan con síntomas en común como: obsesión por mantener el peso corporal mediante dieta, ejercicio, abuso de laxantes o diuréticos, o una combinación de los tres, preocupación exagerada por la figura, antecedentes de dietas frecuentes, evasión a las actividades sociales que impliquen comida (reuniones, fiestas, almuerzos familiares), sentimientos de culpabilidad después de comer; entre otros.

El diagnóstico de estos trastornos debe ser realizado por un equipo de salud multidisciplinario (que incluya médicos, nutricionistas y psicólogos), que deben encargarse del tratamiento de la mano con la familia y la escuela, buscando recuperar el crecimiento y desarrollo adecuado y la salud mental de la niña o el niño.

Según la OMS, las niñas y los niños que crecen en hogares en donde los padres, madres o demás familiares le dan importancia exagerada u obsesiva a la imagen y al peso o son muy perfeccionistas y críticos, tienen mayor tendencia a desarrollar un trastorno de la alimentación.



Algunas recomendaciones para el cuidado de la salud de las niñas y los niños

- Estar concientes de la responsabilidad de las madres, padres, representantes y comunidad de proporcionar a las niñas y los niños los conocimientos y herramientas necesarias para mantener una alimentación variada y balanceada así como conocer los beneficios que aporta a la salud, tomando como referencia el Trompo de los Alimentos (Ver primer libro de esta colección).

- Alertar a las niñas y los niños acerca del efecto negativo de la publicidad que incita a la delgadez y busca también atraerlos al mundo del consumo desmedido de alimentos ricos en grasas saturadas, sal, azúcares y colorantes artificiales, tal es el caso de la comida chatarra, por lo que es importante estimularlos desde muy temprana edad a analizar con sentido crítico los mensajes que transmiten a diario los diferentes medios de comunicación.

- Estimular desde la escuela la creación de recetarios de cocina saludables de acuerdo a la producción de alimentos y la cultura alimentaria de cada localidad.
- Valorar el estado nutricional de las niñas y los niños mediante las medidas antropométricas a fin de garantizar la provisión de alimentos que suministren energía y nutrientes adecuados. En este sentido el Trompo de los Alimentos constituye una herramienta fundamental para afianzar una cultura nutricional que rescate nuestros valores e incentive el consumo de nuestros alimentos. Para evitar la deficiencia de hierro es fundamental la inclusión en la dieta de alimentos ricos en este mineral como carnes, alimentos fortificados como la harina de maíz precocida, ciruelas, pasas, granos o leguminosas y espinacas. Es igualmente importante el consumo de frutas enteras cítricas, ya que la vitamina C mejora la absorción del hierro.



- Mejorar la distribución de las comidas a lo largo del día para reducir el porcentaje de escolares que prescinden del desayuno o de alguna otra comida.
- Promover la práctica habitual de actividad física durante una hora diaria y reducir el tiempo dedicado a la televisión, videojuegos y otras actividades sedentarias.
- Para combatir el estreñimiento se debe establecer diariamente el horario para ir al baño, preferiblemente cuando la niña y el niño se encuentren en casa. Además, se debe procurar darles alimentos ricos en fibra como hortalizas, frutas enteras y leguminosas como las caraotas, lentejas, frijoles, arvejas, entre otras.
- La cantidad de tiempo en que los dientes de una niña o niño están expuestos a los carbohidratos **simples** como el azúcar, las bebidas azucaradas como las gaseosas, los jugos pasteurizados, así como los caramelos, la goma de mascar y demás golosinas, es un factor determinante de la caries dental. Por esta razón, representan una mejor elección los carbohidratos **complejos** como la arepa, la pasta, el maíz, las leguminosas o granos, los tubérculos y el plátano.
- En el caso de las niñas y los niños de Educación Especial, la y el docente deben estar atentos al tipo de condición que presenten, lo que requiere una alimentación particular, para esto es importante que el y la docente se involucre con la familia sugiriendole la evaluación por un nutricionista para que se relice un plan de alimentación personalizado según sea el caso. Para mayor información sobre este aspecto consulte el libro Alimentación en el Nivel de Educación Inicial de esta colección y siga las mismas recomendaciones generales para las y los estudiantes de Educación Primaria con condiciones especiales.

¿Cómo debe ser la alimentación de la niña y el niño en edad escolar?

Para asegurarse que la niña y el niño estén bien alimentados sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar en ellos buenos hábitos alimentarios. Dentro de la alimentación diaria se deben incluir todos los grupos de alimentos que están presentes en el Trompo de los Alimentos de la siguiente manera:

Franjas	Alimentos que conforman este grupo	Número de raciones al día
Cereales, granos, tubérculos y plátano.	Arroz, carotas, frijoles, lentejas, arepa, pasta, maíz, plátano, papa, batata, yuca, casabe.	9
Frutas y vegetales.	Piña, cambur, mandarina, patilla, lechosa, guayaba, limón, melón, parchita, naranja, lechuga, auyama, brócoli, berenjena, cebolla, remolacha, zanahoria, tomate, pimentón, calabacín, pepino.	Frutas 6 Vegetales 2
Leche, carne, queso, huevos.	Leche, carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado, mariscos, huevos, queso.	5
Grasas	Aceite, margarina, mantequilla, mayonesa, aguacate.	6
Azúcares	Azúcar blanca, morena, miel, papelón.	2-3

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

¿Cuánta cantidad es una ración?

- **Cereales:** una arepa pequeña, un 1/4 de plátano, 1/2 taza de arroz, granos, tubérculos o pasta cocida.
- **Frutas:** una fruta pequeña o una taza de frutas. **Vegetales:** una taza si son crudos, media taza si son cocidos.
- **Leche:** un vaso. **Carnes, quesos y huevos:** 30 gr, o dos cucharadas razas, o una rebanada, o un huevo.
- **Grasas:** una cucharadita pequeña.
- **Azúcar:** una cucharadita pequeña.



Importancia del desayuno

Una buena alimentación comienza con la primera comida del día. La importancia del desayuno radica en que es la primera ingesta luego de que el organismo ha estado varias horas sin alimento. La noche es, por lo general, el periodo de ayuno más largo del día, sobre todo para las niñas y los niños, ya que estos duermen más horas que los adultos. Por ello, la importancia del desayuno no debe verse empañada por apuros ni por excusas. Lo ideal es hacer de la hora del desayuno un momento compartido de intimidad familiar, en especial para aquellas familias que no pueden reunirse en el almuerzo.

Investigaciones del INN han demostrado que se desayuna mejor en compañía, es decir, que las niñas y los niños que desayunan con sus padres, hermanos, abuelos, entre otros familiares intercambian sentimientos positivos que son importantes para su desarrollo.



El desayuno no sólo garantiza que la niña o el niño hará una buena ingesta, también los prepara para una jornada de intensa actividad, y a su vez fortalece la formación de hábitos que los acompañarán toda la vida. En el caso de los que van al colegio en la mañana, hay que asegurarse de que se levanten con el tiempo suficiente para desayunar, otra opción consiste en ofrecer una taza de cereal con leche antes de salir de la casa, tales como avena, fororo, gofio, crema de arroz, para luego en la escuela completar el desayuno. Es fundamental asegurar un buen desayuno porque el tiempo que pasará hasta el almuerzo será de varias horas, y esas horas en la escuela serán muy intensas, a pesar de que la niña y el niño pasarán la mayor parte del tiempo sentados.

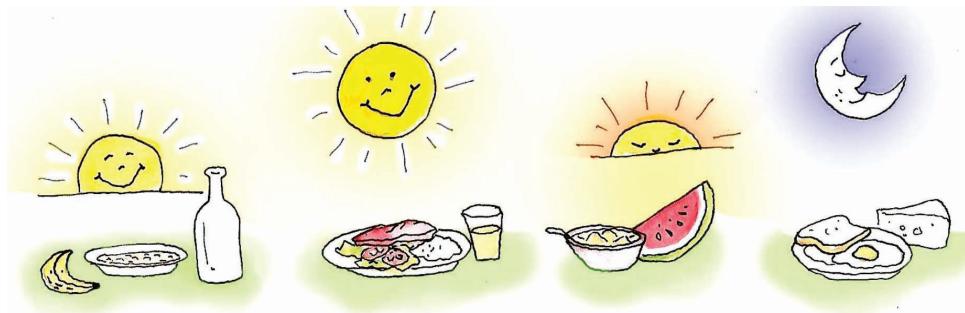
En el caso de los que asisten a la escuela por la tarde, se puede presentar el problema de que generalmente se levantan demasiado tarde y la mañana no alcanza para distribuir las dos comidas importantes (desayuno y almuerzo), esto trae como consecuencia que las madres o padres eliminen una de las dos comidas, y hagan una merienda pequeña como compensación. Esto no es lo apropiado, ya que lo recomendable es regular mejor el ritmo del sueño y dar ambas comidas.



La actividad física no es la única que requiere energía, la actividad mental también necesita un buen aporte por lo que es necesario realizar dos meriendas a lo largo del día para enriquecer la alimentación de la niña y el niño en la escuela. Se recomienda distribuir las raciones de los alimentos de esta manera:

Alimentos	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Cereales	3	1	3	-	2
Frutas	1	1	1	2	1
Vegetales	½	-	1	-	½
Leche	1	-	-	-	-
Carnes, quesos y huevos	1	-	2	-	1
Grasas	2	-	2	-	2
Azúcar	-	1 ½	1	-	-

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

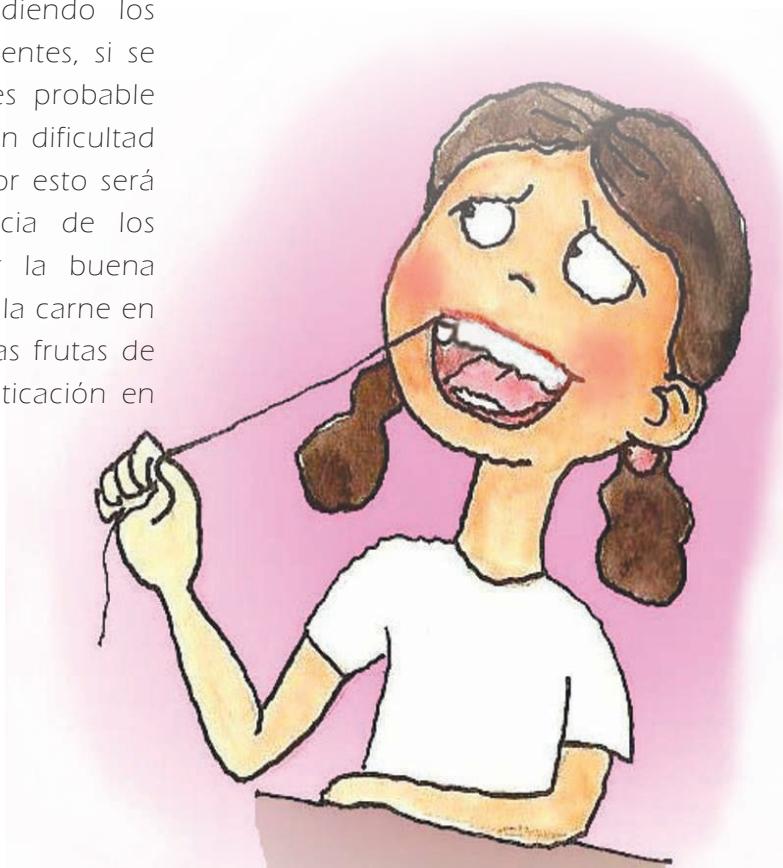


Ejemplo de un menú escolar

Comida	Preparación	Cantidad en gr o cc	Medida práctica
Desayuno	Avena con leche	250 cc (ya cocida)	1 taza
	Queso blanco rallado	30 gr.	2 cucharadas razas
	Arepa asada	40 gr.	1 unidad pequeña y delgada
	Mantequilla	10 gr.	2 cucharaditas pequeñas
	Tomate	½ taza	-
	Jugo de naranja	250 cc	1 vaso.
Merienda	Galleta dulce (sin relleno)	1 paquete	-
	Jugo de parchita	250 cc	1 vaso
Almuerzo	Pollo guisado en salsa de tomate casera	60 gr.	1 muslo o cuadril o una pechuga pequeña. ½ taza de salsa de tomate
	Calabacines con puré de papa	-	1 taza de puré de papa ½ taza de calabacín
	Plátano maduro sancochado		¼ de unidad.
	Jugo de lechosa	250	1 vaso
Merienda	Ensalada de frutas	-	2 tazas
Cena	Ensalada de sardinas	30 gr de sardinas ½ taza de vegetales 10 cc de aceite	-
	Casabe	-	½ torta.
	Jugo de piña	250 cc	1 vaso

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

Es importante acotar que la maduración motora y cognoscitiva en esta etapa de la vida le permite a las niñas y los niños aceptar y tolerar los alimentos que consume el adulto sin dificultad. Sin embargo, durante esta etapa suelen “mudar” los dientes, perdiendo los primarios y surgiendo los permanentes, si se pierden varios dientes a la vez es probable que la niña y el niño experimenten dificultad para masticar ciertos alimentos; por esto será necesario modificar la consistencia de los alimentos para no comprometer la buena nutrición, además se puede cortar la carne en trozos muy pequeños y rebanar las frutas de igual manera para facilitar la masticación en esta etapa de la vida.



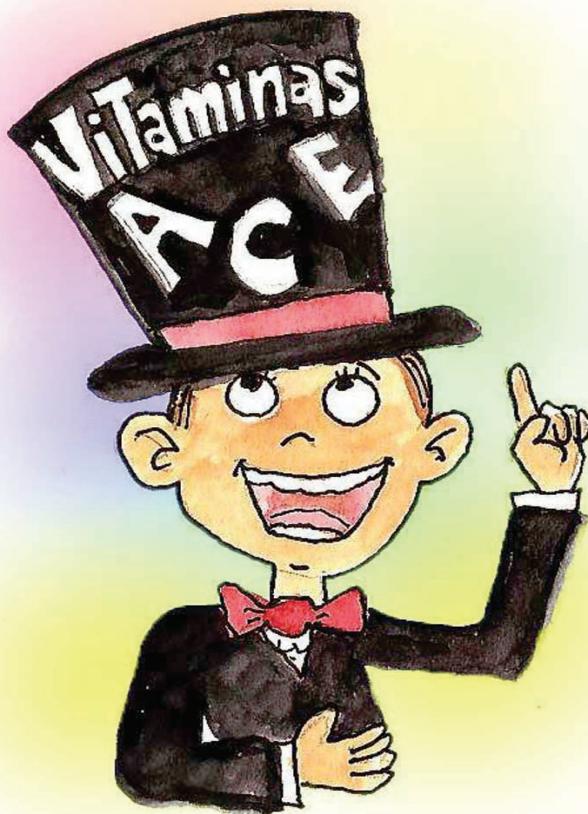
Las vitaminas en las niñas y los niños de edad escolar

Ciertos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención son originados en parte por la alimentación inadecuada y pobre en vitaminas y minerales. Las vitaminas son esenciales para la salud. Estos micronutrientes ayudan al buen funcionamiento del organismo. Al propiciar el consumo de los alimentos del Trompo le estaremos garantizando a las niñas y los niños las vitaminas indispensables que los ayudan a crecer y también a mejorar los procesos mentales en el cerebro. Las vitaminas ayudan al cerebro de dos maneras:

- Muchas vitaminas actúan como antioxidantes que neutralizan los radicales libres e impiden la acción dañina sobre el cerebro y todo el organismo. Las vitaminas A, C y E son antioxidantes muy recomendados.
- Algunas vitaminas como las del complejo B, son indispensables para el funcionamiento de los neurotransmisores.

De tal manera que las vitaminas y los minerales ayudan a construir los cimientos de la química cerebral y de la memoria, lo que es fundamental en el proceso de aprendizaje, especialmente en la etapa escolar.

En definitiva, si las niñas y los niños están mal alimentados estarán en condiciones inadecuadas para afrontar tanto la actividad escolar como las actividades fuera de la escuela, entre las cuales se encuentran los juegos tradicionales, deportes y demás actividades artísticas (música, danza, artes plásticas). Todas estas dependen para su éxito de un buen aporte alimentario.



Actividad física en la edad escolar

La práctica regular de ejercicio es recomendable para incentivar a la niña y el niño a cuidar más su salud. Los beneficios puntuales de la actividad física para el organismo son los siguientes:

- Promueve el sano crecimiento y desenvolvimiento.
- Contribuye en la formación de huesos y músculos fuertes.
- Mejora el equilibrio y el desarrollo de capacidades.
- Mantiene y desarrolla la flexibilidad.
- Ayuda a alcanzar y mantener un peso adecuado.
- Mejora el estado del sistema cardiovascular.
- Ayuda a relajarse.
- Mejora la postura.
- Ofrece la oportunidad de hacer amistades.
- Mejora la autoestima.

El INN con el Trompo de los Alimentos promueve la práctica de actividad física y deportes, lo que además de los beneficios ya mencionados permite desarrollar valores como el orden, la disciplina y el compromiso, lo que contribuye a la formación integral de las ciudadanas y ciudadanos.



Los estudiantes que no hacen suficiente actividad física no tienen la oportunidad de obtener estos beneficios y corren mayor riesgo de exceso de peso u obesidad; resultándoles más difícil mantenerse activos tanto en el colegio como en el hogar.

Las niñas y los niños en edad escolar desarrollan la capacidad para interrelacionarse en equipos o en grupos; en el caso de que estén inscritos formalmente en alguna disciplina deportiva es importante reconocer que estas actividades generan un mayor gasto energético, lo que trae como consecuencia un aumento en el apetito e ingesta.

Bajo esta circunstancia se debe proporcionar la cantidad suficiente de alimentos saludables a la niña y el niño. Igualmente la práctica deportiva produce un aumento en el consumo de agua debido a la pérdida de electrolitos y sales minerales por el sudor (principalmente en climas cálidos); por eso se recomienda proveer de líquido al niño y la niña cada 15 minutos mientras se desarrolla la actividad para evitar la deshidratación.



Lo ideal es que puedan participar todos los días en un mínimo de 60 minutos de actividades físicas, para el logro de estas actividades las niñas y los niños necesitan espacios en la escuela, inclusive después del horario escolar y los fines de semana. No es necesario que hagan toda esta actividad a la misma vez, pueden aumentarla durante el día si van y vuelven a la escuela a pie o en bicicleta, si participan en juegos activos en su casa o en deportes organizados después del horario escolar o los fines de semana.

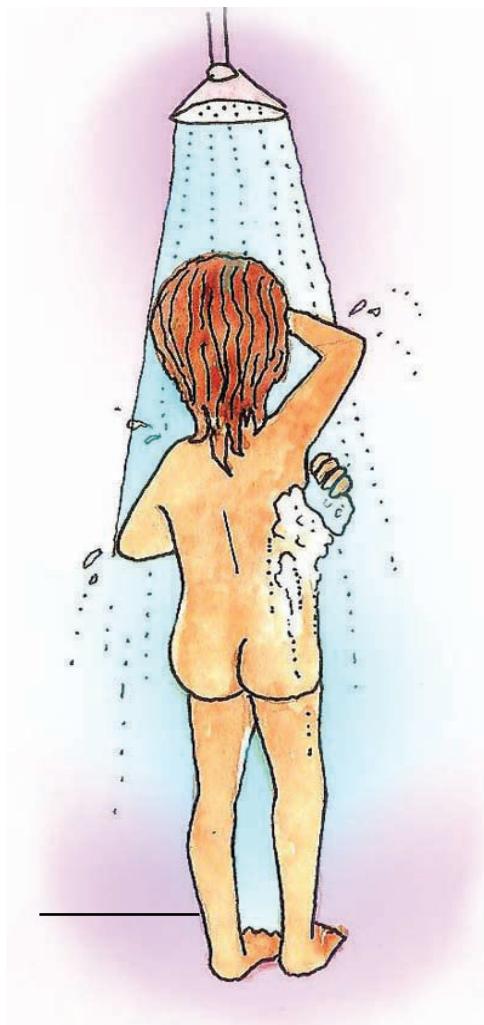


¡Recuerde reflexionar con sus estudiantes los hábitos de higiene!

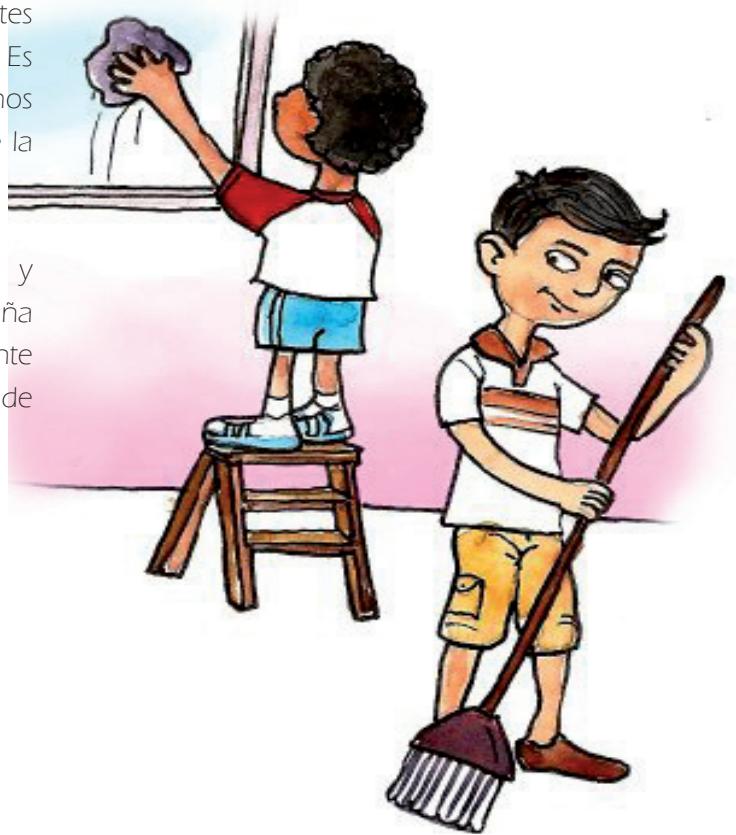
Se debe propiciar en las y los estudiantes buenos hábitos de higiene, tanto personal como para la manipulación de los alimentos en la preparación de las comidas. Esta información se puede ampliar consultando el libro de Manipulación Higiénica de los Alimentos de esta colección.

Dentro de las normas de higiene personal se encuentran:

- La ducha diaria. Es importante que las niñas y los niños conozcan las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención, como la cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital y los pies, ya que son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, especialmente después de hacer deporte o una actividad física moderada.
- Lavarse las manos antes de comer y luego de ir al baño.
- Mantener siempre las uñas limpias, cortas y en perfecto estado.



- A esta edad brota la dentición permanente, es por esto que deben consolidarse los buenos hábitos de salud dental para prevenir las caries. Debe crearse el hábito de cepillarse los dientes correctamente después de cada comida. Es recomendable visitar al odontólogo al menos una vez al año para que revise el estado de la dentadura de la niña y el niño.
- Es una obligación de la escuela, familia y comunidad crear conciencia ecológica a la niña y el niño para que mantengan limpio el ambiente que los rodea, evitando siempre el derroche de agua y demás recursos naturales.



Algunas recomendaciones para compartir con las madres, padres, representantes y responsables

Todas las acciones que lleve a cabo la familia, la escuela y la comunidad para mejorar la nutrición de las niñas y los niños, redundarán ulteriormente en la salud y el rendimiento del niño y la niña en la escuela.

Para que la dieta de una niña y un niño en edad escolar resulte saludable es esencial que sea:

- Variada, con diferentes preparaciones que contengan representantes de todos los grupos de alimentos que pertenecen a cada una de las franjas del Trompo de los Alimentos.
- Agradable, una simple combinación de colores en el plato, colocando los alimentos de forma tal que se vean apetitosos e interesantes para las niñas y los niños. Por ejemplo, un plato con un dibujo de una sonrisa y dos ojos con salsa, puede hacer maravillas. Es cuestión de utilizar la imaginación para ir habituándoles a los diferentes alimentos y preparaciones. Démosle a las niñas y los niños la oportunidad de probar distintos sabores y texturas.



- Suficiente, para cubrir sus necesidades nutricionales.
- Adaptada a su edad, actividad física y a la economía familiar.

Unido a esto, es recomendable que las madres, padres, representantes y responsables:

- Estimulen a la niña y el niño a que prepare ciertas comidas que estén a su alcance (bajo supervisión adulta). Es una actividad tanto educativa como divertida.

- Realicen actividades educativas en familia, como sembrar plantas frutales o de hortalizas en el hogar y visitar sitios públicos destinados a educar a las niñas y los niños para establecer una buena conducta nutricional.

- Fomenten el ahorro en las niñas y los niños, para evitar que estos gasten todo el dinero otorgado por los adultos en chucherías o comida poco saludable.

Es frecuente en las escuelas escuchar de los padres y representantes su preocupación porque las niñas y los niños no se están alimentando bien, por esto se presentan algunos aspectos que permitirán cambiar o tomar conciencia de la importancia de una adecuada alimentación:

- Ambiente familiar: si bien las niñas y los niños pueden escoger qué cantidad de comida pueden recibir, son los padres los responsables de proporcionarles una alimentación balanceada, que aporte todos los nutrientes para favorecer su crecimiento. Las actitudes mostradas por los padres a la hora de comer es un factor que contribuye significativamente en el comportamiento alimentario de la niña y el niño; por tanto, una actitud positiva y conciliadora lo motivará a comer y a la aceptación de diversos alimentos, mientras que la urgencia por terminar la comida, amenazas de reprimendas o castigos promueven que las niñas y los niños sientan temor a la hora de comer.



■ Influencia de las compañeras y compañeros: para la niña y el niño en edad escolar las relaciones sociales adquieren mucha importancia. La necesidad de ser aceptado por otros niños muchas veces lo lleva a escoger alimentos “de moda” o que sean muy populares entre sus amigos, sobre aquellos que son ofrecidos en el hogar o que sean más saludables. De allí que sea tan importante crear espacios de reflexión donde se rescate la importancia de consumir alimentos autóctonos, tradicionales y ricos en nutrientes.

■ Padecimientos o enfermedades: cuando la niña y el niño sufre de alguna enfermedad con un período de duración corto ocurre una disminución en su apetito, pero luego al recuperar su estado de salud puede que presenten igual o mayor apetito que antes. Cuando la enfermedad se prolonga en el tiempo y requiere una dieta especial, es probable que las niñas y los niños presenten resistencia a seguirla como un acto de rebeldía, sobre todo en los años cercanos a la adolescencia. De allí que los padres deben asumir actitudes reflexivas, firmes con respecto a la salud y al seguimiento de los tratamientos médicos además de elaborar platos con alto contenido en frutas y vegetales.



- Tendencias sociales: el cambio en los roles de los miembros de la familia también ha originado cambios en la alimentación. Ahora las mujeres son una importante fuerza trabajadora, fuente de ayuda económica para el sostén del hogar. Como consecuencia se reduce el tiempo en que el padre y la madre están presentes en el hogar y en virtud de esta limitación también se reduce el tiempo que tienen para dedicarse a la preparación de la comida, prefiriendo comprar la que ya está preparada o realizar preparaciones más fáciles. La crisis económica mundial también ha afectado la nutrición de las niñas y los niños porque influye significativamente en la adquisición de alimentos, ya que al bajar el ingreso del hogar, menor será la cantidad y la variedad de alimentos que en el mismo se puedan consumir. De allí que sea necesario diseñar planes de conservación de alimentos, preparación de alimentos nutritivos con antelación y bajo las normas de higiene en su preparación, contenido desarrollado en el libro "Manipulación Higiénica de los Alimentos".

Estrategias sugeridas

Las orientaciones educativas que se proponen a continuación se basan en el Desarrollo Curricular de Educación Primaria (MPPE, 2007) y tienen la finalidad de ofrecerle al docente aspectos educativos importantes que permiten mejorar la praxis pedagógica, así como también estrategias sugeridas que permitan la promoción de hábitos alimentarios adecuados en la edad escolar, con el fin de formar ciudadanos sanos y reflexivos que puedan seleccionar y consumir alimentos nutritivos.

Es importante tener en cuenta que el nivel de Educación Primaria garantiza la formación de niños y niñas activos, reflexivos, críticos e independientes, con elevado interés por la actividad científica, humanista y artística; con un desarrollo de la comprensión, confrontación y verificación de su realidad por sí mismos y sí mismas; con una conciencia que les permita aprender desde el entorno y ser cada vez más participativos, protagónicos y corresponsables en su actuación en la escuela, familia y comunidad. Asimismo, promueve actitudes para el amor y el respeto hacia la patria, con una visión de unidad, integración y cooperación hacia los pueblos latinoamericanos, caribeños y del mundo (MPPE, 2007).



Se sustenta en las intencionalidades educativas Aprender a Crear, Aprender a Convivir y Participar, Aprender a Valorar y Aprender a Reflexionar y en los ejes integradores Ambiente y Salud Integral, Interculturalidad, Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), Trabajo Liberador, Derechos Humanos y Cultura de Paz, Patria y Ciudadanía y Lenguaje, los cuales permiten la organización e integración de los saberes y la orientación de las experiencias de aprendizaje fomentando valores, actitudes y virtudes.

Este material promueve la adecuada alimentación y nutrición en la niña y el niño en edad escolar, donde es fundamental que los docentes manejen información técnica y estrategias pedagógicas en el área nutricional para crear conciencia de la importancia de una alimentación balanceada para lograr una salud integral.

Se sugieren a continuación una serie de estrategias que la y el docente pueden adaptar a cada contexto y necesidades de su grupo de estudiantes, tomando en cuenta las intencionalidades educativas, ejes integradores y áreas de aprendizaje de cada grado de estudio. Estas estrategias sugeridas tienen la finalidad de promover la Soberanía Alimentaria visualizada a partir del nuevo modelo productivo humanista y endógeno (la suprema felicidad), además de crear conciencia para la adecuada selección de los alimentos, así como también fomentar las relaciones entre la escuela, la familia y la comunidad en el logro de la salud integral. Estas estrategias las puede aplicar en los diferentes grados de la etapa escolar y realizar la integración de las áreas, por ejemplo, educación física y lengua, comunicación y cultura, como se muestra a continuación:

1. Actividad física: ¡Qué energía!

La actividad física es primordial para una buena salud, por lo tanto es fundamental que promueva en sus estudiantes actividades físicas recreativas que fomenten la participación, la cooperación y el trabajo en equipo, como: caminatas, subir una montaña, montar bicicleta, trotar, juegos recreativos tradicionales como el palito mantequillero, la ere, la gallinita ciega, policías y ladrones, escondite, quemados y otros que sean típicos de su región.

En el área de educación física, deporte y recreación se fomenta en la niña y el niño el mayor número de experiencias motrices posibles, en relación con posturas, segmentos corporales y la necesidad de sus movimientos, de acuerdo a las características propias de la edad y la cultura, propiciando un estado de completo bienestar físico, mental y social, en tanto que la actividad física estructurada desde temprana edad mejora la concentración, el rendimiento académico y la calidad de vida (MPPE, 2007).



2. ¡Vamos al teatro para nutrir conciencias!

En el área de lenguaje, comunicación y cultura se fomenta que niñas y niños desarrollen potencialidades que les permitan, como seres sociales y culturales en formación, promover variadas y auténticas experiencias comunicativas y participativas donde expresen y comprendan mensajes, logrando una comunicación efectiva al expresar sus necesidades, intereses, sentimientos y experiencias en la familia, escuela y comunidad.

Para promover en las niñas y los niños una adecuada alimentación, la defensa de la Soberanía Alimentaria y para fomentar la reflexión acerca de los adecuados hábitos alimentarios como garantes de una buena salud, el **teatro de títeres** constituye una de las estrategias más efectivas y divertidas, ya que ofrece al maestro una amplia oportunidad para desarrollar la creatividad y la expresión individual y grupal para hacer llegar mensajes que puedan captar sus estudiantes para ser incorporados a su vida diaria.



Los títeres son representaciones con muñecos articulados que se mueven en la escena principal, por medio de hilos o metiendo las manos en su interior. El títere es apropiado para llevar a la niña y el niño a la actuación y por ende a vencer la timidez. Contribuye al desarrollo del lenguaje, ejercita el movimiento independiente de los dedos y ayuda a expresar sus ideas, sentimientos y emociones.

A continuación se presenta información a el y la docente para que pueda adaptar la estrategia del teatro de títeres a los contenidos nutricionales presentados en este material y en los otros números de la colección “Nutriendo conciencias en las escuelas”, con el fin de motivar y lograr momentos de reflexión y diversión en las niñas y los niños de la Educación Primaria por medio de la promoción de una adecuada alimentación, la defensa de la Soberanía Alimentaria y el fomento de los adecuados hábitos alimentarios como garantes de una buena salud.

El teatro de títeres está conformado por los títeres, el teatrino y la escenografía. A continuación se describen cada uno de ellos.

Títeres o Muñecotes

Existen muchas clases de títeres o muñecotes que pueden ser elaborados por las niñas y los niños, desarrollando con ello la intencionalidad educativa Aprender a crear. Los títeres elaborados en la escuela son la representación más creativa de los personajes de la obra que se proponen a realizar. Al elaborarlos se deben tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- La creatividad e ingenio es uno de los elementos indispensables en la elaboración de cada personaje.
- Es recomendable elaborar los muñecotes con materiales del ambiente y reutilizables como: conchas de zanahorias y papas, cáscaras de huevo y otros vegetales como acelgas, tusas y otras hojas secas. También bolsas de papel, periódico, cajas, retazos de tela, bombas, bombillos, totumas, calcetines, pasta cruda, cucharas de palo, corchos, entre otros.
- El tamaño, aspecto externo y el rostro dependen de las proporciones del teatrino y del carácter asignado en la obra al personaje.



Existen varias clases de títeres. Los más conocidos son:

- Articulado: permite el movimiento de la boca del títere y a veces de las manos.
- Barra: se maneja con una barra o palo.
- Varilla: es un muñeco que se articula con barra (cuerpo) y varillas (manos).
- Marioneta: está movido por hilos, generalmente de cinco cuerdas.



Teatrino

El teatrino consiste en un mueble sencillo o espacio que permite observar los movimientos de los muñecos en la representación de la obra. Se puede utilizar una caja de madera o cartón, una silla, el marco de una puerta, el costado de una mesa, dos árboles que conserven cierta proximidad entre sí o dos partes de madera apoyadas en una tarima u otras formas que la o el docente consideren importantes.

Escenografía

Se refiere al fondo que usa el teatro de títeres, decorado, luces, música u otros que se incorporen producto de la creatividad del grupo. Estos elementos confieren a la escena cierto realismo. La música es un elemento muy interesante en las dramatizaciones donde se incorpora el sonido en los espacios de silencio, para señalar cambio de actitud en los personajes o para enfatizar un papel.



El INN desarrolla varias obras de títeres, entre las que destacan "Nutridito y la lonchera feliz", "Alimentando libertades", "Doña Arepa y la Alimentación Complementaria" y "El Trompohete". Con esto se busca fomentar hábitos alimentarios, manipulación higiénica de alimentos, tradiciones culinarias de la región, importancia de una alimentación variada y balanceada con el Trompo y las consecuencias de la inadecuada alimentación. Para mayor información sobre el contenido de las obras puede comunicarse con el INN.

3. ¡Vamos a leer y escribir!

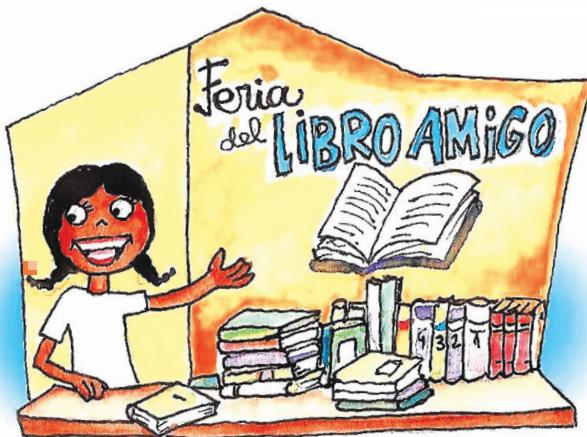
Las y los docentes deben ser mediadores de los saberes, el sentir, el hacer social y cultural, y el proceso de apropiación del aprendizaje por parte de las y los estudiantes. Deben ser además promotoras y promotores del diálogo, la discusión y el autoaprendizaje, desde una relación comunicativa centrada en un ambiente de afectividad y tolerancia; siendo capaces de despertar en sus estudiantes el deseo de ser útil a la sociedad, de ser merecedores de una vida digna, feliz y alegre, en relación a su contexto social y cultural. Deben ser comunicativos, accesibles, congruentes en el pensar, actuar y sentir, impulsando la cultura popular, siempre propiciando el aprender a reflexionar en sus estudiantes (MPPE, 2007).



Por medio de la promoción de la lectura el Ministerio del Poder Popular para la Educación hace su aporte para la construcción de una nueva ética con valores humanísticos y culturales enmarcados en la concepción de la mujer y el hombre nuevo. Esto se logra por medio de la democratización del libro y la lectura; lo que contribuye a un nuevo enfoque esclarecedor y descubridor de la historia de nuestros pueblos.

La lectura despierta en los estudiantes la curiosidad, la imaginación y la sensibilidad creadora, que le permiten interpretar y expresar su entorno desde una nueva mirada. De allí que sea tan importante el rescate de nuestra oralidad, de la lectura y la escritura de nuestros saberes y pensamientos. Para ello es importante, que la y el docente organice un ambiente alfabetizador donde prevalezca:

- **La conformación de una Centro de Recursos para el Aprendizaje (CRA),** como espacio para el desarrollo de los contenidos curriculares, de las habilidades y estrategias de aprendizaje
- **La realización de Ferias de Libros,** en la cual participen numerosas editoriales donde el estudiante y la comunidad puedan comparar y apreciar los distintos fondos editoriales, los temas abordados, sus intereses, motivaciones, entre otros.



- **La diversidad de materiales bibliográficos**, la convocatoria es para que todas las editoriales produzcan materiales de alto valor literario, ya que para conformar una conciencia abierta, plural, democrática y libre es necesario tener acceso a un sinfín de materiales que les permita comparar, analizar y decidir. El juicio crítico se desarrolla a partir de la posibilidad de comparar, elegir, distinguir y preferir de manera autónoma.
 - **La narración oral de cuentos:** somos pueblos eminentemente orales en los que contar un cuento representa la cosmogonía de nuestros ancestros, es la revelación de nuestro origen y de nuestra historia. Por ello, es necesario que los niños y las niñas se reencuentren con sus formas orales, su forma particular de decir, se exprese lo local, regional, nacional. La narración de cuentos anima a la lectura por su capacidad de crear sorpresa e interés por la palabra escrita.
 - **La escritura elaborada por los propios estudiantes**, donde prevalezca lo lúdico, lo creativo y lo placentero. Al mismo tiempo, las creaciones ayudan a comunicar nuestros saberes científicos y sentimientos. Se trabaja la realidad propia y ajena. Además se profundiza en los aspectos formales de la escritura, tales como: ortografía, signos de puntuación y acentuación, semántica del lenguaje, entre otros. Las ideas que las niñas y los niños expongan son fundamentales para constituir como objeto de enseñanza, las prácticas de lectura y escritura, y para fortalecer a la escuela como el lugar preciso y necesario para la preservación de su función social, que es la formación de la niña y el niño del Nivel de Educación Primaria.
- Veamos a continuación algunos géneros literarios que pueden ser abordados en el ámbito escolar, como el cuento y la poesía.

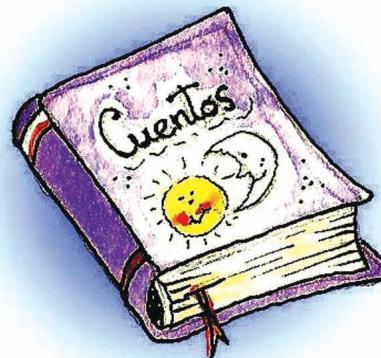
EL CUENTO

Es una narración breve de hechos imaginarios o reales, protagonizada por un grupo reducido de personajes. El cuento presenta varias características que lo diferencian de otros géneros narrativos:

- **Ficción:** aunque puede inspirarse en hechos reales, un cuento debe, para funcionar como tal, recortarse de la realidad.
- **Argumental:** el cuento tiene una estructura de hechos entrelazados (acción – consecuencias) en un formato de: introducción – nudo – desenlace.
- **Única línea argumental:** a diferencia de lo que sucede en la novela, en el cuento todos los hechos se encadenan en una sola sucesión de hechos.
- **Estructura centripeta:** todos los elementos que se mencionan en la narración del cuento están relacionados y funcionan como indicios del argumento.
- **Personaje principal:** aunque pudiesen existir otros personajes, la historia habla de uno en particular, a quien le ocurren los hechos.
- **Unidad de efecto:** comparte esta característica con la poesía. Está escrito para ser leído de principio a fin. Si uno corta la lectura, es muy probable que se pierda el efecto narrativo. La estructura de la novela permite, en cambio, leerla por partes.
- **Brevidad:** para cumplir con esta característica, el cuento es breve.
- **Prosa:** el formato de los cuentos modernos suele ser la prosa.

La estructura del cuento se compone de tres partes.

- Introducción o planteamiento: La parte inicial de la historia, donde se presentan el o los personajes y sus propósitos.
- Nudo: Es la parte donde surge el conflicto, es el espacio donde la historia toma forma y suceden los hechos más importantes.
- Desenlace o final: parte donde se plantea la solución de la historia y cómo resuelven los personajes el conflicto.



A través de la lectura de cuentos se rescata el hábito de escuchar en los niños y las niñas, ya que retienen en su memoria una secuencia de hechos y situaciones y además tienen la oportunidad de reflexionar sobre aspectos morales propios de la vida cotidiana.

Tome algunos cuentos y coloque a sus estudiantes en la posibilidad de realizar anticipaciones a partir de la observación del título, el autor, la portada. Luego, puede ahondar la experiencia con los datos de vida del autor, así como el análisis profundo del relato. Igualmente, analice con ellas y ellos las características de los personajes, su visión del

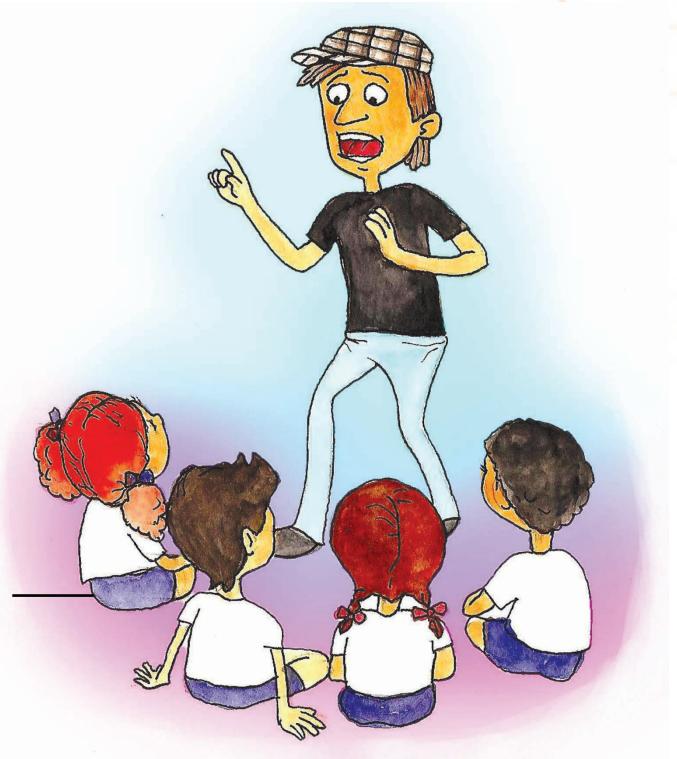
mundo, sus sentimientos y su manera de resolver los problemas. Juegue a colocarse en el lugar del personaje principal y cómo resolvería la situación. Del intercambio de comentarios y vivencias de lo leído se favorece el desarrollo de la competencia lingüística y comunicativa de los estudiantes.

Le sugerimos revisar el libro “La gramática de la fantasía” de Gianni Rodari, en el cual se ofrece una propuesta donde el autor describe cómo nacen las historias y los trucos que iba descubriendo, o creía descubrir, para poner en movimiento las palabras y las imágenes de los cuentos.

¿Qué comen los personajes de los cuentos clásicos?

Esta estrategia intenta buscar datos exactos del libro leído mediante el análisis de los personajes. Se trata de descubrir cómo sienten, qué piensan, qué comen, cómo se comportan en la mesa los personajes del cuento. De allí que sea interesante revisar los cuentos clásicos especialmente los relatos de los Hermanos Grimm, la versión de la Caperucita Roja de Charles Perrault y la de Aquiles Nazoa. Proponga preguntas como estas: ¿Serán variados los alimentos que le lleva Caperucita a la abuelita? ¿Es nutritiva la casita de la bruja del cuento de Hansel y Gretel? ¿Las manzanas son las únicas frutas que existen en el palacio donde vive Blancanieves? ¿Qué comerán un lobo, un ogro, una sirena, una bruja? ¿Cómo se mantiene por tantos años sin comer la Bella Durmiente?

Estas son algunas de las interrogantes que se pueden realizar tras la lectura de cuentos, igualmente se pueden aplicar a otros géneros literarios.



LA POESÍA

El poema es un texto literario generalmente escrito en verso que emplea un lenguaje figurado, es decir, utiliza figuras literarias tales como las metáforas, símiles, humanizaciones, hipérbolos, repeticiones y onomatopeyas.

Lea con sus estudiantes esta poesía de Ana María Shua que se presenta a continuación y reflexione con ellas y ellos sobre la pertinencia de esta poesía, su valor literario y su concepción sobre la alimentación.



A todos los chicos que odian comer

Prima Alma era una niña inapetente,
tan flaquita como un escarbadiante.

Prima Alma odiaba la comida,
y había algunas cosas en la vida
que la pobre no podía comprender.

¿Por qué otra vez a la mesa
si habían comido ayer?

Prima Alma
masticaba con calma.
Se cuenta que una vez
masticó un alfajor
durante un mes.
No es extraño,
hubo un buche de sopa
que le duró casi un año.

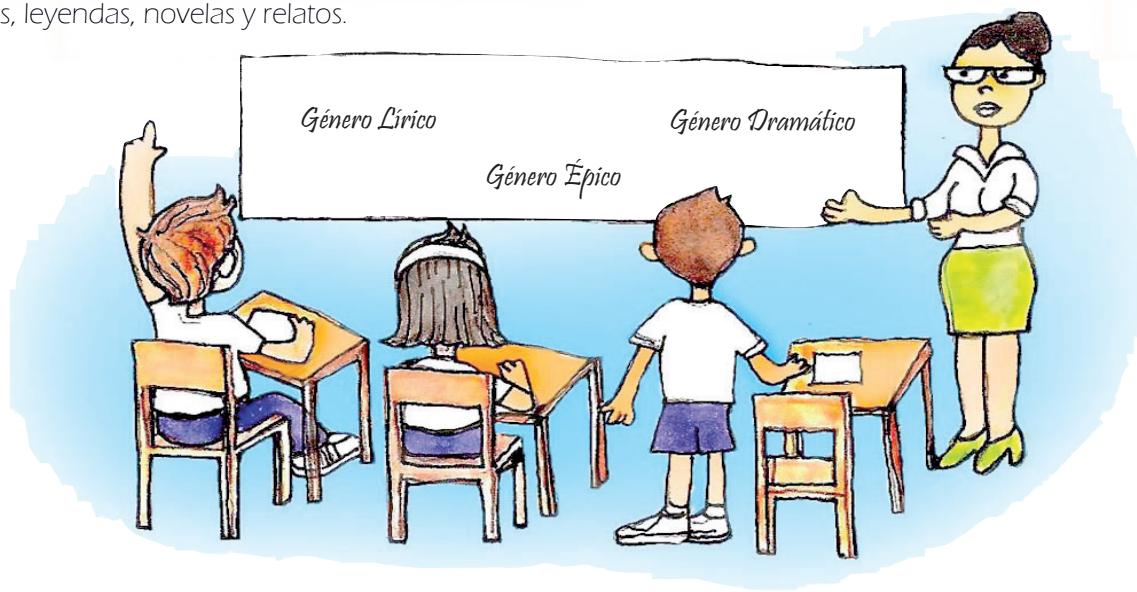
Mi tía Musita
le decía así:
—¡Comé mi capullito
de alelil
Y ella contestaba
con mucha firmeza
—Hoy no como
porque me duele la cabeza.

El bife tiene nata,
la leche tiene arrugas,
la papa tiene grasa,
la mermelada es dura,
el queso está muy verde,
la torta está madura,
la carne está muy dulce,
el huevo está tostado,
el postre es muy salado.
No quiero la ensalada,
está toda quemada.
No quiero ese puré,
le siento gusto a té.
La sal está muy fría,
la sopa está vacía,
la fruta está caliente
y el jugo de naranja
me queda entre los dientes.

La pobre prima Alma no entendía
por qué había que comer todos los días.
En nombre de Alma,
con mucho placer
dedico este verso
a todos los chicos
que odian comer.

Conozcamos otros géneros literarios:

- Género Lírico: expresa sentimientos y pensamientos. Predomina la subjetividad del escritor. Suele escribirse en versos. Ejemplos: odas, himnos, canciones, cantatas, elegías, epigramas, baladas, y coplas.
- Género Épico: relata sucesos reales o imaginarios que le han ocurrido al poeta o a otra persona. Es de carácter objetivo. Su forma de expresión es siempre el verso. Ejemplos: epopeyas, parábolas, fábulas, leyendas, novelas y relatos.
- Género Dramático: por medio del diálogo de los personajes el autor plantea conflictos diversos. Puede estar escrito en verso o en prosa. Su fin esencial es la representación ante el público. Ejemplo: teatro, comedia, ópera y zarzuela.



Finalmente, les recomendamos leer algunos de estos textos que reflejan el tema de la nutrición y otros que pueden ser de gran interés para las y los estudiantes en la etapa escolar.

- **Las Palabras Dulces.** Norac/ Dubois. Ediciones Corimbo.
- **El Monstruo de las Fresas.** Schubert, I. y D. Editorial Lumen.
- **Papá se casó con una bruja.** Keselman, G. Ediciones Bruño.
- **Charlie y la Fábrica de Chocolate.** Dahl, R. Editorial Alfaguara.
- **Sí, soy gorda.** Carles Rabat Serrarlos. Ediciones Brosquil, 2006.
- **Camino a la cumbre. Del Ávila al Everest.** Vicente Lecuna. Ekaré, 2002.
- **Cómo se hace el azúcar** S/A. Edilux, 1995.
- **La Hormiga y la Cigarra. Adaptación de Fontaine.** Fundación Del Niño, 1998.
- **Rosaura en bicicleta.** Daniel Barbot. Ekaré, 2006.
- **El Mundo Mágico de los Yukpa.** Marisa Vannini. Monte Ávila Editores, 2005.
- **El cerdito que quería bailar ballet.** Monte Ávila Editores, 2004.
- **El libro triste.** Michael Rosen/ Quentin Blake. Ediciones Serres, 2004.
- **Súper Mosca en el cole.** Tedd Arnold. Beascoa, 2007.
- **Cuando sea grande...** David Bedford/ Jane Chapman. Beascoa, 2001.
- **La merienda del Señor Verde.** Javier Áez Castán. Ekaré, 2007.
- **Dulces Criollos.** Nelson Ramos Castro. Larense, 1994.
- **Los cinco horribles.** Wolf Erlbruch. Ekaré, 2001.

4. El INN y el programa “Todas las manos a la siembra”

El Ministerio del Poder Popular para la Educación desarrolla el Programa “Todas las manos a la siembra”, el cual se incorpora en el Nivel de Educación Primaria a través de la integración de saberes, contextualizándolos en lo local, regional y nacional.

Este programa promueve la Soberanía y Seguridad Alimentaria, con el fin de ofrecerles a las y los docentes información de alimentación y nutrición que promuevan la valoración del ambiente y la salud integral. Es importante señalar que estos temas son incorporados por el Instituto Nacional de Nutrición en cada uno de los libros de la colección “Nutriendo conciencias en las escuelas” y pueden ayudar a lograr los objetivos del programa. Entre las estrategias sugeridas junto con otras que la o el docente planifique, se pueden mencionar las siguientes:

- Elaboración de Proyectos Productivos.
- Elaboración de composteros, viveros y huertos escolares.
- Visitas guiadas a las zonas productivas agrícolas de la región, con el fin de conocer las condiciones de suelo y formas de cultivo de los alimentos que se producen y su valor nutricional para la dieta de la niña y el niño en edad escolar.



Recetas prácticas para niñas y niños en edad escolar

Anexos

Ensalada de sardina

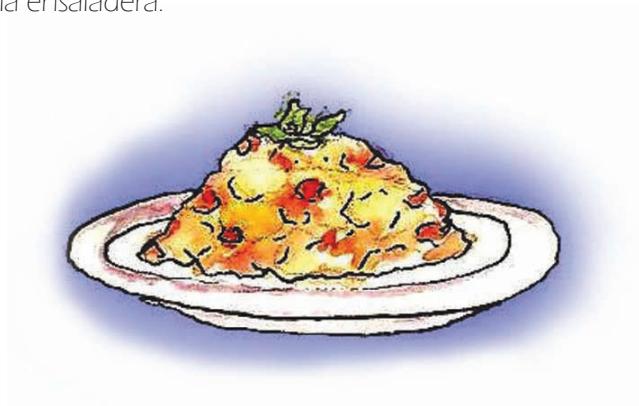
(Rinde 6 raciones)

Ingredientes:

8 sardinas frescas, 1½ zanahoria, 6 papas, 3 cdtas. de mayonesa, 1 cda. de vinagre y 0,5 gr de sal.

Preparación:

Lave muy bien las papas y la zanahoria, monte al fuego solo las papas con agua y deje hervir hasta que estén blandas. Pele y corte la papa y la zanahoria en cuadritos. Prepare un aderezo con el vinagre, mayonesa, sal y agregue a los vegetales. Añada las sardinas cortadas en trozos largos. Vierta la mezcla en la ensaladera.



Arroz con auyama

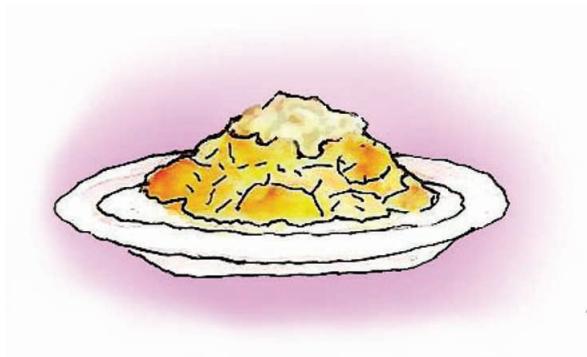
(Rinde 6 raciones)

Ingredientes:

$\frac{3}{4}$ de taza de auyama en trozos, 2 $\frac{1}{2}$ tazas de agua, 1 taza de arroz, 1 diente de ajo, 2 cdtas. de aceite, 3 cdas. de queso blanco rayado y 0,5 gr de sal.

Preparación:

En el agua indicada ponga a cocinar la auyama, el arroz junto con la sal, el ajo triturado y el aceite, moviendo constantemente para que no se pegue. Cuando comience a secar el agua cocine tapado y a fuego bajo hasta que el arroz y la auyama estén blandos. Sirva caliente con queso rallado, si desea.



Fresco de chayota

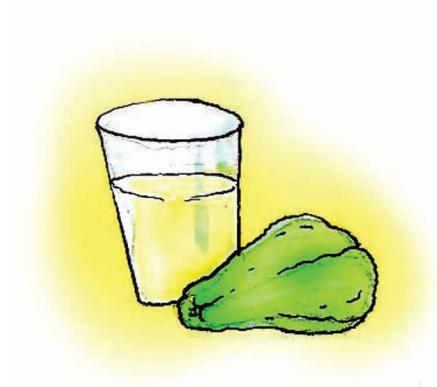
(Rinde 6 raciones)

Ingredientes:

2 tazas de chayota en trazos, 4 tazas de agua, 4 tazas de leche, 1 cdtas. de canela molida y 2 cdtas. de azúcar.

Preparación:

Monte al fuego la chayota en la cantidad de agua indicada hasta que ablande. Deje enfriar. Licúe la chayota con la leche y agregue la canela y el azúcar. Sirva con hielo.



Carne horneada de frijoles

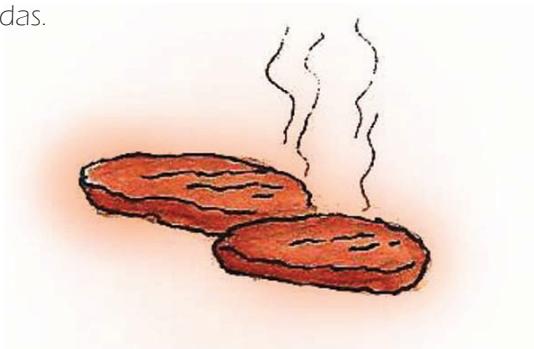
(Rinde 6 raciones)

Ingredientes:

3 tazas de frijoles cocidos, 2 unidades de cebollas pequeñas, 3 huevos, 4 dientes de ajo, 2 unidades de ají dulce, ½ taza de harina de maíz, 2 cdas. de aceite y 0,5 gr de sal.

Preparación:

Triture los frijoles previamente cocidos. Se recomienda que queden secos. Una los frijoles con la harina y los huevos ya batidos. Pique finamente el ají, la cebolla y el ajo, agregue la sal y mezcle. Forme unas pelotitas que después aplastará como arepitas (que queden delgadas), unte el budare con poco aceite y colóquelas hasta que estén bien cocidas.



Ensalada de repollo con piña

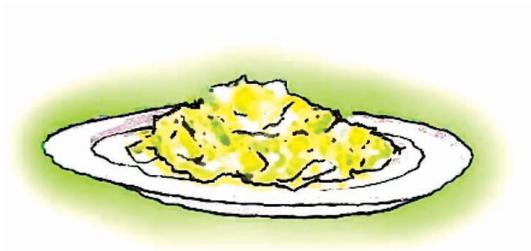
(Rinde 6 raciones)

Ingredientes:

6 tazas de repollo, 2 tazas de piña, 2 cdas. de vinagre, 2 cditas. de mayonesa, 1 cdita. de azúcar y 0,5 gr de sal.

Preparación:

Vierta en una ensaladera el repollo cortado finamente y pasado por agua caliente. Agregue la piña cortada en trocitos y los condimentos indicados. Mezcle bien.



Zanahoria con perejil

(Rinde 6 raciones)

Ingredientes:

3 zanahorias medianas, 1 ½ cditas. de jugo de limón, 1 ½ cdas. de cebolla, ¼ de taza de perejil, una pizca de pimienta y 0,5 gr de sal.

Preparación:

Lave, pele y ralle las zanahorias. Agregue los demás ingredientes y sívalas adornadas con perejil.



Vainitas salteadas

(Rinde 6 raciones)

Ingredientes:

1 kg de vainitas, 4 cdas. de cebolla, 4 cdas. de pimentón rojo, 4 dientes de ajo, 2 cditas. de mantequilla, 3 cdas. de queso rallado, 0,5 gr de sal.

Preparación:

Sancoche las vainitas picadas, aproximadamente por 15 minutos y escúrralas. Pique finamente el pimentón y la cebolla. Coloque en un sartén la margarina, la cebolla, el pimentón y los ajos triturados, mueva constantemente. Añada las vainitas y la sal. Mezcle bien y si desea sirva con queso rallado o en trocitos.



Calabacines con puré de papas

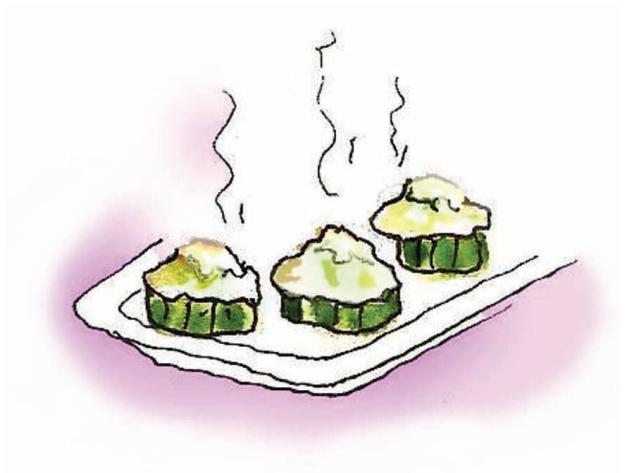
(Rinde 4 raciones)

Ingredientes:

4 calabacines, 500 cc de leche líquida, 4 papas medianas, 2 cditas. de mantequilla, 30 gr de queso blanco, 0,5 gr de sal.

Preparación:

Lave y pele las papas, córtelas en trozos y cocínelas en agua suficiente hasta que ablande (15 minutos aproximadamente). Triture la papa y prepare una mezcla con la leche, la mantequilla y la sal. Luego lave los calabacines, sin pelarlos, haga rayitas en su superficie con un cuchillo y córtelos en rodajas gruesas, de unos 4 ó 5 cm. Coloque los calabacines en un recipiente. Coloque dentro de las ruedas de calabacín el puré de papas, espolvorée el queso encima del puré y lleve el recipiente al horno por 5 minutos aproximadamente o hasta que el queso esté gratinado. Sirva caliente.



Glosario

Alimentos fortificados: son productos suplementados en forma significativa en su contenido natural de nutrientes esenciales (proteínas, aminoácidos, vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales). Estos alimentos deben aportar entre el 20% y el 100% de los requerimientos diarios recomendados para adultos y niños mayores de 4 años y deben estar indicados en el rótulo del envase.

Ateroesclerosis: engrosamiento y endurecimiento de las paredes arteriales que llevan a la pérdida de la elasticidad, debido a la acumulación de grasas.

Composición corporal: cuantificación de los componentes principales del cuerpo.

Estreñimiento: escasez de deposiciones y dificultad en la expulsión de los excrementos.

Maduración sexual: es cuando el ser humano alcanza su potencia reproductiva completa.

Masa grasa: masa (peso) de la grasa en el cuerpo. Está compuesto por el tejido graso (células adiposas encargadas de almacenar grasa).

Masa magra: masa (peso) libre de grasa en el cuerpo. Está compuesta por los músculos, huesos y líquidos.

Metabolismo: conjunto de reacciones bioquímicas que efectúan las células de los seres vivos para descomponer y asimilar los alimentos y sustancias que reciben del exterior.

Neurotransmisor: es una sustancia química que transmite información de una neurona a otra atravesando el espacio que separa dos neuronas consecutivas (sinápsis).

Vía metabólica: serie de reacciones o pasos bioquímicos consecutivos a través de los cuales el alimento es transformado en nutrientes básicos, como aminoácidos, ácidos grasos libres y carbohidratos simples.

Referencias bibliográficas

- Barboza D, Tancredi D y otros (1995) **Las guías de alimentación en la escuela de 1º a 3º grados y de 4º a 6º grado.** Ediciones Cenamec. Caracas.
- Fundacredesa (1981 – 1987) **Estudio Nacional sobre crecimiento y desarrollo humano de la República de Venezuela.** Caracas.
- García, M y Dini, E (1999) **Alimentación en el escolar.** CANIA. Caracas.
- Heird, W (2002) **Requerimientos nutricionales en la infancia.** Editorial Mc Graw Hill. Estados Unidos.
- Instituto Nacional de Nutrición (2000) **Valores de referencia de energía y nutrientes para la población venezolana.** Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Serie Cuadernos Azules N° 23. Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (2001) **Tabla de Composición de alimentos para uso práctico.** Serie Cuadernos Azules N° 54. Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (s/f) **Recetas tradicionales de Venezuela.** Fundación CAVENDES. Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (2003) **Planificación de menús.** Serie Nutrición Comunitaria. Caracas.

- López-Blanco M, Landaeta-Jiménez M (1991) **Capítulo Crecimiento, Desarrollo, Nutrición y Adolescencia**. Fundacredesa. Caracas.
- Lucas, B (2001) **Nutrición en la infancia**. Editorial Mc Graw Hill. Estados Unidos.
- Méndez, H (1995) **Estudio Nacional de Crecimiento y Desarrollo Humano de la República de Venezuela**. Escuela Técnica Popular Don Bosco. Caracas.
- Ministerio del Poder Popular para la Educación (2007) **Diseño Curricular del Sistema Educativo Bolivariano**. Caracas, autor.
- Ministerio del Poder Popular para la Educación (2007) **Diseño Curricular del Subsistema de Educación Primaria Bolivariana**. Caracas, autor.
- Rodari, G (1999) **La gramática de la fantasía**. Editorial Panamericana. Bogotá.
- Sierra i Fabra, J (2004) **El niño que vivía en las estrellas**. Editorial Alfaguara.
- Sugarman J y Wooldridge N (2006) **Nutrición de niños y preadolescentes**. Segunda Edición. Editorial McGraw Hill. Estados Unidos.



Ministerio del Poder Popular para la Alimentación.
Instituto Nacional de Nutrición, Av. Baralt, Esq. El Carmen Edif. INN - Caracas,
República Bolivariana de Venezuela 2011. Teléfonos: 483.19.52/481.70.03/481.82.54