

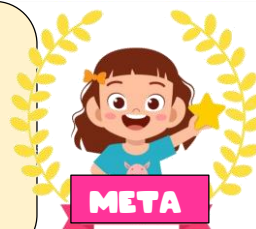
## Semana 30-Día 2

**Actividad:** Conversamos sobre los hábitos de alimentación y actividad física a partir de una encuesta a nuestra familia

Hoy completarás una encuesta para saber cómo son tus hábitos de vida en cuanto a tu actividad física y alimentación. Esta información te servirá para dialogar y reflexionar con tu familia respecto a buenas y malas prácticas identificadas.

**NUESTRA META:**

**REALIZAR UNA ASAMBLEA FAMILIAR SOBRE SUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA, A PARTIR DE LOS DATOS DE UNA ENCUESTA Y LA CONSTRUCCIÓN DE ACUERDOS DE CONVIVENCIA EN FAMILIA.**



**¡Ahora vamos a empezar!**

- Para dialogar con tus familiares sobre sus hábitos de alimentación y actividad física, debes tener en cuenta los siguientes criterios:
  - En la asamblea familiar, el diálogo, permite la reflexión sobre los hábitos de alimentación y actividad física de tu familia recogidos mediante una encuesta.
  - En la asamblea familiar, se utilizan los acuerdos de convivencia contruidos con tus familiares, por ejemplo, un trato respetuoso.
  - Participas en la construcción de acuerdos de convivencia para realizar la asamblea familiar, teniendo en cuenta los deberes y derechos de cada miembro de la familia.

**Leemos:**

**"Encuesta sobre hábitos que promueven estilos de vida saludable"**

Completa esta encuesta, te ayudará a saber si tu estilo de vida es saludable.

Marca con una "X" la alternativa con la cual te identificas:

**Alimentación saludable**

1. ¿Te gusta comer verduras?

- ☐ Sí  
☐ No

2. ¿Con qué frecuencia comes verduras en la semana?

- ☐ Nunca  
☐ De 1 a 2 días  
☐ De 3 a 5 días  
☐ De 6 a 7 días

5. ¿Te gusta comer alimentos altos en azúcar, sal o grasa? (galletas, caramelos, gaseosas, hamburguesas, salchipapas, etc.)

- ☐ Sí  
☐ No

6. En la semana, ¿con qué frecuencia comes alimentos altos en azúcar, sal o grasa?

- ☐ Nunca  
☐ De 1 a 2 días

3. ¿Te gusta comer frutas?

☐ Sí

☐ No

4. ¿Con qué frecuencia comes frutas en la semana?

☐ Nunca

☐ De 1 a 2 días

☐ De 3 a 5 días

☐ De 6 a 7 días

☐ De 3 a 5 días

☐ De 6 a 7 días

7. ¿Cuántos litros de agua consumes al día aproximadamente?

☐ 1/2 litro

☐ 1 litro

☐ 1 y 1/2 litros

☐ 2 litros

### Actividad física

8. ¿Realizas algún ejercicio físico?

☐ Sí

☐ No

9. ¿Qué ejercicio físico practicas? (aeróbicos, caminatas, vóley, fútbol, etc.)

\_\_\_\_\_

10. ¿Cuántas horas a la semana realizas ejercicio físico?

☐ 1 hora

☐ 2 horas

☐ 3 horas

☐ Más de 3 horas

### ¡Recuerda!

- Mientras más días a la semana consumas frutas y verduras, tu estilo de vida será más saludable.
- Mientras más alimentos altos en azúcar, sal y grasas consumas, tu estilo de vida será menos saludable.
- Para un estilo de vida saludable, se debe realizar actividad física, por lo menos, 30 minutos diarios o tres horas a la semana.
- Para tener una buena salud es recomendable consumir 2 litros de agua al día.

Fuente: Elaboración propia

- Responde las preguntas de la encuesta sobre los hábitos alimenticios y actividad física, y pide a tus familiares que también llenen la encuesta.
- Luego, con las respuestas de las encuestas que han realizado tú y tus familiares, completa la siguiente tabla. Por ejemplo, si una familia tiene 5 integrantes, sus respuestas podrían ser así

Aspecto	Preguntas	Alternativas	Cantidad de familiares
Alimentación saludable	1. ¿Te gusta comer verduras?	Sí	4
		No	1
	2. ¿Con qué frecuencia comes verduras en la semana?	Nunca	1
		De 1 a 2 días	
		De 3 a 5 días	4
		De 6 a 7 días	
	3. ¿Te gusta comer frutas?	Sí	3
		No	2
	4. ¿Con qué frecuencia comes frutas en la semana?	Nunca	
		De 1 a 2 días	2
		De 3 a 5 días	
		De 6 a 7 días	3
	5. ¿Te gusta comer alimentos altos en azúcar, sal o grasa?	Sí	4
		No	1
	6. En la semana, ¿con qué frecuencia comes alimentos altos en azúcar, sal o grasa?	Nunca	1
		De 1 a 2 días	
		De 3 a 5 días	
		De 6 a 7 días	4
	7. ¿Cuántos litros de agua consumes aproximadamente?	1/2 litro	1
		1 litro	4
		1 1/2 litro	
		2 litros	

Actividad física	8. ¿Realizas algún ejercicio físico?	Sí	1
		No	4
	9. ¿Qué ejercicio físico practicas? (aeróbicos, caminatas, vóley, etc.)	Caminata	1
	10. ¿Con qué frecuencia realizas ejercicio físico en la semana?	Nunca	4
		De 1 a 2 días	
		De 3 a 5 días	
		De 6 a 7 días	1

### Leemos:

## "Clasificación de los alimentos según su procesamiento"

- **Alimentos naturales (no procesados):** Son de origen vegetal (frutas, verduras, tubérculos, semillas, entre otros) o de origen animal (carnes, leche, huevos, entre otros). Se llaman alimentos naturales o no procesados porque no contienen sustancias añadidas como: azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos.
- **Alimentos mínimamente procesados:** Son alimentos naturales que han sido alterados sin que se les agregue o introduzca ninguna sustancia externa. Estos procesos "mínimos" (limpiar, lavar, pasteurizar, descascarar, pelar, deshuesar, rebanar, descremar, esterilizar, entre otros) pueden aumentar la duración de los alimentos, permitir su almacenamiento, ayudar a su preparación culinaria, mejorar su calidad nutricional, y tornarlos más agradables al paladar y fáciles de digerir.
- **Alimentos procesados:** Son los alimentos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos. Ejemplos: verduras o leguminosas enlatadas o embotelladas, frutas en almíbar, pescado conservado en aceite, y algunos tipos de carnes y pescados procesados, tales como jamón, tocino, pescado ahumado; queso, al que se le añade sal, etc. Los alimentos procesados, debido a la introducción de otras sustancias, son desbalanceados nutricionalmente; su consumo excesivo puede dañar la salud.

- **Alimentos altamente procesados (ultraprocesados):** Son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Estos productos se formulan, en su mayoría, a partir de ingredientes industriales que no suelen contener ningún alimento natural.

El objetivo del ultraprocesamiento es elaborar productos durables, altamente apetecibles, y lucrativos. La mayoría de ellos están diseñados para ser consumidos como *snacks* y bebidas, por sí solos o en combinaciones con otros productos similares.

Ejemplos: sopas enlatadas o deshidratadas, sopas y fideos empaquetados “instantáneos”, margarinas, cereales de desayuno, mezclas para pastel, papas fritas, bebidas gaseosas, jugos, galletas, caramelos, mermeladas, salsas, helados, chocolates, fórmulas infantiles, leches para niños pequeños y productos para bebés, barras de “energía”, muchos tipos de panes, tortas, postres, pasteles, productos “listos para calentar”, y muchos otros tipos de productos de bebidas y *snacks*.

Los alimentos ultraprocesados dañan la salud por las siguientes razones:

- Son nutricionalmente desequilibrados,
- puedan generar adicción,
- son fáciles de consumir por lo que pueden fácilmente desplazar a los alimentos naturales,
- se ofrecen a la venta de manera engañosa, pretendiendo imitar a los alimentos naturales.



- De acuerdo a su procesamiento, ¿qué tipo de alimentos prefiere tu familia? (naturales, mínimamente procesados, procesados o altamente procesados)

- ¿Consideras que tienen una alimentación saludable?, ¿por qué?, ¿qué propones hacer para tener una alimentación saludable?

- ¿Consideras que tienen una actividad física saludable?, ¿por qué?, ¿qué propones hacer para promover una actividad física saludable?

## CON TU FAMILIA

- Reúne a tus familiares e indícales que tendrán una asamblea familiar donde compartirás los resultados de las encuestas y reflexionarán al respecto.
- Antes de iniciar la asamblea, en una hoja de reúso, escribe los acuerdos de convivencia que propones para asegurar el respeto mutuo entre todas y todos, pídeles que tus familiares también propongan algún acuerdo. Ejemplo: pedir la palabra para hablar, escuchar atentamente a la persona que habla, guardar los celulares, etc. Luego coloca en un lugar visible los acuerdos de convivencia.
- Compárteles los resultados de las encuestas. Indícales que es importante dialogar y reflexionar al respecto. Pídeles que respondan las preguntas:
  - ¿Consideran que tienen una alimentación saludable?, ¿por qué?, ¿qué proponen hacer para tener una alimentación saludable?
  - ¿Consideran que tienen una actividad física saludable?, ¿por qué?, ¿qué proponen hacer para promover una actividad física saludable?
- Pídeles que respondan las preguntas teniendo en cuenta los acuerdos de convivencia.

Ahora, recuerda los criterios presentados al inicio de esta actividad y evalúa si los realizaste:

Criterios	Sí	No
En la asamblea familiar, el diálogo que promoviste permitió la reflexión sobre los hábitos de alimentación y actividad física de tu familia recogidos mediante una encuesta.		
En la asamblea familiar, los acuerdos de convivencia fueron elaborados en conjunto, como por ejemplo: un trato respetuoso.		
Participaste en la construcción de acuerdos de convivencia para realizar la asamblea familiar, teniendo en cuenta los deberes y derechos de cada miembro de la familia.		

- Responde la pregunta: Al deliberar y consensuar los acuerdos familiares, ¿cumpliste con todos los criterios?, ¿cuál debes mejorar?, ¿qué harás para mejorar?



## REFLEXIONA

- Recuerda la meta: Realizar una asamblea familiar sobre sus hábitos de alimentación y actividad física, a partir de los datos de una encuesta y la construcción de acuerdos de convivencia en familia.
- Responde las preguntas:
  - ¿Lograste realizar la asamblea familiar sobre sus hábitos de alimentación y actividad física?, ¿qué dificultades tuviste?, ¿cómo las superaste?
  - ¿Para qué te servirá la reflexión que hicieron en la asamblea familiar respecto a sus hábitos de alimentación y actividad física?

### ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LAS FAMILIAS PARA EL APOYO EDUCATIVO DE LAS Y LOS ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

- Si la niña o el niño tiene dificultad para mantener la concentración, les recomendamos que le apoyen en la lectura y comprensión de la ficha: “Encuesta sobre hábitos que promueven estilos de vida saludable” (sección “Recursos”), así como de las preguntas que se formulan. Por ejemplo, puede indicar algunos pasos para leer y responder las preguntas: Respiren tranquilamente antes de iniciar, lean con calma y en voz alta, busquen una palabra clave en el texto o en la pregunta, y releen si tiene alguna duda.
- En caso de que la niña o el niño presente dificultad en la escritura y se desmotive cuando debe hacerlo, les recomendamos que eviten centrar la atención en su caligrafía. Por ejemplo, proporcionen otra opción para elaborar la tabla con las respuestas de las encuestas, pueden hacer uso de la tecnología, como la computadora o laptop.
- Si durante el desarrollo de la actividad muestra cansancio o fatiga, recomendamos hacer un alto de unos minutos y luego continúen con el trabajo.
- Para favorecer el desarrollo emocional de la niña o el niño, es importante que –como familia- tengan claro que ella o él tiene la capacidad de aprender, pero su forma y ritmo son distintos. Sean pacientes y flexibles con los tiempos que necesita para realizar las actividades..