



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Guía para el facilitador **GABAS** para niños y niñas escolares (6 a 12 años)

Plato saludable de la
Familia Colombiana



*Guías
Alimentarias*
para la población colombiana
mayor de 2 años



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)
Lina María Arbeláez Arbeláez
Directora General

Liliana Pulido Villamil
Subdirectora General

Zulma Fonseca Centeno
Directora de Nutrición

Santiago Molina Álvarez
Director oficina de Cooperación y Convenios

Equipo técnico
Paul René Ocampo Téllez
Eliana Lorena Suárez Higuera
Paola Andrea Cárdenas Mendoza
Martha Cecilia Borda Torres
Luz Adriana Sepúlveda Quintero
Claudia Marcela Camargo Ramos
Diego Hernán Pérez Serrano

Coordinación Editorial
Ximena Ramírez Ayala
Jefe oficina Asesora de Comunicaciones

Doris Alicia Acosta Espinosa
Grupo Imagen Corporativa

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

Alan Bojanic
Representante de la FAO en Colombia

Yénory Hernández Garbanzo
Grupo de Educación Nutricional y Concienciación al Consumidor (ESNE)
División de Nutrición y Sistemas Alimentarios (ESN)

Manuela Ángel González
Representante Asistente – Oficial Nacional de Programas

Michela Espinosa Reyes
Especialista Sénior Alimentación y lucha contra la Malnutrición

María del Pilar Pinto Mora
Coordinadora del convenio

Equipo técnico
Ángela Pérez Pachón
Laura Arévalo Rivera

Oficina de Comunicaciones FAO Colombia
Jorge Mahecha Rodríguez
Giovanny Aristizabal Hincapié

Adaptación pedagógica y comunicativa, concepto, ilustración y diseño.

www.tallercreativoaleida.com.co
Taller Creativo de Aleida Sánchez B. SAS.
Bibiana Alturo M.
Zamara Zambrano S.
Aleida Sánchez B.

Ilustración original
Lucho Durán
Zamara Zambrano S.

Adaptación pedagógica y comunicativa, edición y corrección de estilo
Jorge Camacho Velásquez

ISBN 978-958-623-227-2

Septiembre 2020

Esta publicación es producto del convenio No. 1259 de 2019 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contienen no implican para el ICBF y la FAO juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los aprueben o recomiendan de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan. Las opiniones expresadas en esta publicación son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la FAO.

Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización del ICBF.

Contenido



Bienvenida

¿Qué queremos lograr?	7
¿Cuál es el punto de partida?	8
¿Por qué son importantes las GABAS en la edad escolar?	11
¿Cuáles son los pilares para el cambio de comportamiento social?	15
¿Qué características de aprendizaje en los escolares debe tener en cuenta?	16
¿Qué habilidades debe tener en cuenta el agente educativo para enseñar las GABAS a escolares?	19
Manos a la obra	20

Mensaje

1

Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

20

 ¿A qué invita el mensaje?

20

 Actividad: Ármalo tú

21

 ¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

21

 ¿Qué materiales necesita?

22

 ¿Cómo hacerlo?

22



Mensaje

2

Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.

24

 ¿A qué invita el mensaje?

24

 Actividad: La golosa va al techo

25

 ¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

25

 ¿Qué materiales necesita?

25

 ¿Cómo hacerlo?

26

Página



Mensaje 3 **Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.**

28

¿A qué invita el mensaje?

28

Actividad: Descúbrelas

29

¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

29

¿Qué materiales necesita?

29

¿Cómo hacerlo?

30



Mensaje 4 **Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.**

33

¿A qué invita el mensaje?

33

Actividad: El crucigrama de las poderosas leguminosas

34

¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

34

¿Qué materiales necesita?

34

¿Cómo hacerlo?

34



Mensaje 5 **Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.**

37

¿A qué invita el mensaje?

37

Actividad: Mural saludable para evitar la anemia

38

¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

38

¿Qué materiales necesita?

38

¿Cómo hacerlo?

38



Mensaje 6 **Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.**

42

¿A qué invita el mensaje?

42

Actividad: Leyendo etiquetas nutricionales

43

¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

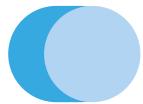
43

¿Qué materiales necesita?

43

¿Cómo hacerlo?

44



Mensaje 7 Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y “productos de paquete”, altos en sodio.

47

¿A qué invita el mensaje?

47

Actividad: Bajémosle a la sal

48

¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

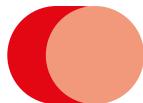
48

¿Qué materiales necesita?

49

¿Cómo hacerlo?

50



Mensaje 8 Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.

51

¿A qué invita el mensaje?

51

Actividad: El semáforo de las grasas

52

¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

52

¿Qué materiales necesita?

53

¿Cómo hacerlo?

53



Mensaje 9 Por el placer de vivir saludablemente, realice actividad física de forma regular.

56

¿A qué invita el mensaje?

56

Actividad: Círculo en movimiento

57

¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

57

¿Qué materiales necesita?

57

¿Cómo hacerlo?

58

Bibliografía

60

Bienvenida

Sea usted bienvenido/a como agente educativo y facilitador en educación alimentaria y nutricional. Su trabajo en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable es muy importante para el país. Es una tarea en la que aún queda mucho por hacer, debido a las problemáticas alimentarias y nutricionales en los niños y niñas colombianos en edad escolar 6 a 12 años, y la importancia de contribuir a mejorar las prácticas de alimentación. Mejorar las conductas alimentarias no saludables requiere de un proceso integral en el cual exista colaboración entre los profesionales de la salud, los profesores, los padres de familia, el gobierno y los agentes educativos.

Con el fin de fortalecer las capacidades de los agentes educativos comunitarios e institucionales, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), con la cooperación técnica de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), diseñó la Estrategia Nacional de Información, Educación y Comunicación (IEC) en Seguridad Alimentaria y Nutricional, la cual busca promover cambios permanentes de comportamientos para favorecer prácticas alimentarias saludables.

Como una de las herramientas de dicha estrategia construimos esta guía, que le permitirá contar con ayudas pedagógicas para divulgar los nueve mensajes de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años (GABAS), específicamente a niños y niñas en edad escolar, entre 6 y 12 años.

Esperamos que esta herramienta le resulte útil, para el desarrollo de sus actividades diarias, y que de esta forma contribuyamos a mejorar la salud y nutrición de los niños y niñas de Colombia.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

¿Qué queremos lograr?

- Brindar herramientas a los agentes educativos para que puedan orientar a niños y niñas escolares en la adopción voluntaria de prácticas de hábitos alimentarios saludables, que contribuyan a su bienestar actual y el de su vida adulta.
- Fortalecer las habilidades de enseñanza de los agentes educativos a partir de herramientas prácticas de educación alimentaria y nutricional.
- Reconocer la importancia de los nueve mensajes de las GABAS y el ícono del *Plato saludable de la Familia Colombiana* para orientar la elección de una alimentación saludable en los escolares.

¿Cuál es el punto de partida?

Antes de iniciar este recorrido es importante conocer algunos términos o elementos que encontrará en esta guía. Le invitamos a leer detenidamente este aparte, para tener en cuenta estas definiciones durante el desarrollo de las actividades planteadas.

Estrategia de Información, Educación y Comunicación en SAN para fomentar prácticas de alimentación saludable del ICBF: Conjunto de acciones educativas que buscan el cambio permanente de comportamientos para favorecer prácticas alimentarias saludables; dirigidas a audiencias activas y participantes en el hogar, la escuela, el sitio de trabajo y/o la comunidad.

Plato saludable de la Familia Colombiana: Es el ícono de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos colombianos, el cual nos recuerda los 6 grupos de alimentos que debemos consumir durante el día, y sus cantidades, para garantizar una alimentación variada y saludable. Así mismo, promueve el consumo de agua y la actividad física como prácticas importantes para una vida saludable. (ICBF, 2015).

Grupo de alimentos: conjunto de alimentos con características nutricionales similares, el *Plato saludable de la Familia Colombiana* agrupa los alimentos así:

1. Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados.
2. Frutas y Verduras.
3. Leche y productos lácteos.
4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas.
5. Grasas.
6. Azúcares.



Nutrientes: Componentes presentes en los alimentos que el cuerpo requiere para vivir, crecer y mantenerse saludable. Hay nutrientes que el cuerpo requiere en mayor cantidad (macronutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas) y hay otros que requiere en menor cantidad (micronutrientes como vitaminas, hierro, calcio), pero todos son indispensables para mantener la salud (ICBF, 2015).

Información Nutricional				
Cantidad de una ración	1 taza (228 g)			
Raciones por envase 2				
Cantidad por ración				
Calorías 250	Calorías de grasa 110	Porcentaje (%) del valor diario*		
Grasas totales 12 g	18 %			
<i>Grasas saturadas</i> 3 g	15 %			
<i>Grasas trans</i> 3 g				
Colesterol 30 mg	10 %			
Sodio 470 mg	20 %			
Potasio 700 mg	20 %			
Carbohidratos totales 31 g	10 %			
<i>Fibras dietéticas</i> 0 g	0 %			
<i>Azúcares</i> 5 g				
Proteínas 5 g				
Vitamina A	4 %			
Vitamina C	2 %			
Calcio	20%			
Hierro	4 %			
*Los porcentajes del valor diario basados en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades de calorías.				
Caloría 2.000 2.500				
Grasas totales Menos de 5.5 g 8.0 g				
<i>Grasas saturadas</i> Menos de 20 g 25 g				
Colesterol Menos de 300 mg 300 mg				
Sodio Menos de 2.400 mg 2.450 mg				
Carbohidratos totales 300 g 375 g				
<i>Fibras dietéticas</i> 25 g 30 g				



Etiqueta nutricional: Se refiere a toda descripción contenida en el rótulo o etiqueta de un alimento envasado o empacado, destinado a informar al consumidor sobre el contenido de nutrientes y propiedades nutricionales del alimento. Comprende la tabla nutricional que aparece generalmente en la parte posterior alimentos, así como cualquier tipo de información o declaración nutricional que contenga la etiqueta.

Educación Alimentaria y Nutricional: Aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición que favorecen la salud y el bienestar.

Hábitos y estilos de vida saludables: Hacen referencia a prácticas y actividades que se relacionan con la alimentación saludable, la actividad física diaria, las relaciones sociales, el equilibrio mental y la higiene adecuada; evitando la exposición a ambientes contaminados, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y la violencia.

Productos ultraprocesados: Son aquellos elaborados a través de procedimientos industriales; generalmente se encuentran listos para consumir y se comercializan empacados. Aunque pueden incluir algunos nutrientes, en su elaboración se utiliza mucha grasa o azúcar, y contienen ingredientes como saborizantes, aditivos y colorantes, entre otros, que pueden afectar la salud cuando se consumen en exceso.

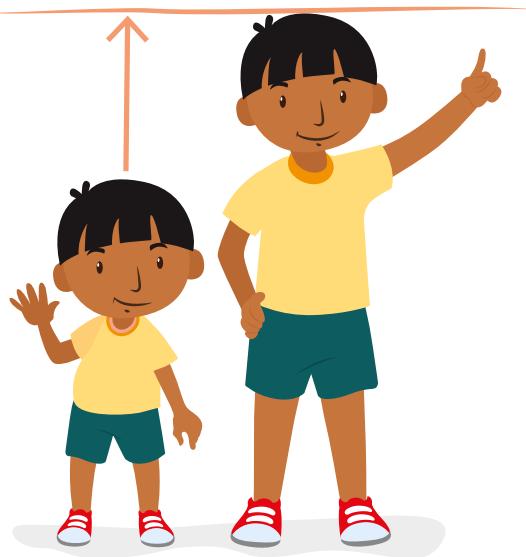
¿Por qué son importantes las GABAS en la edad escolar?

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para la población colombiana son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de fomentar la salud y prevenir las enfermedades relacionadas con una mala alimentación.

Las guías, a través de su ícono, el *Plato saludable de la Familia Colombiana*, y sus mensajes, brindan recomendaciones para la adopción de hábitos alimentarios saludables, refuerzan prácticas adecuadas para el mantenimiento de la salud nutricional y orientan la elección de una alimentación saludable teniendo en cuenta la oferta de alimentos en cada territorio.

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional 2015 ENSIN-(ICBF, 2015), la población en edad escolar presenta diferentes problemáticas relacionadas con la alimentación y la nutrición, que ponen en riesgo el desarrollo y crecimiento de los niños y las niñas escolares.

A continuación, presentamos algunos elementos generales de la situación nutricional de los niños y niñas en edad escolar a nivel nacional y por regiones.



**Retraso en talla
a nivel nacional: 7,4 %**

Región Atlántica:	9,4 %
Región Central:	6,5 %
Región Oriental:	6,6 %
Región Orinoquía y Amazonía:	9,6 %
Región Pacífica:	6,5 %
Bogotá:	7,0 %

El retraso en talla es la estatura baja para la edad. Está relacionado con disminución del desarrollo cognitivo y físico que se verá reflejado en un bajo aprendizaje escolar, reducción de la capacidad productiva, mala salud y aumento del riesgo de enfermedades. El retraso en talla se relaciona con prácticas inadecuadas en la alimentación desde la lactancia, infecciones, exposición a ambientes contaminados y pobreza (WHO, 2017).

**Exceso de peso
a nivel nacional: 24,4%**

Región Atlántica:	18,7 %
Región Central:	27,3 %
Región Oriental:	23,7 %
Región Orinoquía y Amazonía:	24,2 %
Región Pacífica:	26,7 %
Bogotá:	27,7 %



Por otra parte, el exceso de peso, entendido como una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, puede ser perjudicial para la salud. Está relacionado con un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico, que son ricos en grasas y/o azúcares añadidos, y con poca actividad física (WHO, 2018). El exceso de peso genera riesgo para la salud de niños y niñas, limita su desarrollo y su movilidad en sus diferentes entornos.

Anemia a nivel nacional: 8,0 %

Región Atlántica:	9,6 %
Región Central:	5,8 %
Región Oriental:	3,8 %
Región Orinoquía y Amazonía:	11,9 %
Región Pacífica:	13,3 %
Bogotá:	6,0 %



La anemia es una enfermedad que se produce cuando una persona no tiene la cantidad suficientes glóbulos rojos, que son los responsables de transportar oxígeno a todo el cuerpo. Algunos síntomas son palidez, mal humor, decaimiento, piel y ojos amarillentos. Puede estar relacionada con bajo consumo de alimentos fuente de hierro, el cual, es un nutriente presente en alimentos como la carne roja, las vísceras, los frijoles, las lentejas, los garbanzos y las verduras de hojas verdes. Sin hierro, el cuerpo no puede producir suficiente hemoglobina, que es la parte de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno. El desarrollo, la concentración, el aprendizaje y el juego se ven afectados en niños y niñas con anemia.



Tiempo excesivo frente a pantallas a nivel nacional: 67,6 %

Región Atlántica:	53,5 %
Región Central:	62,0 %
Región Oriental:	72,5 %
Región Orinoquía y Amazonía:	71,1 %
Región Pacífica:	78,4 %
Bogotá:	68,5 %

En la edad escolar se ha identificado un aumento del tiempo excesivo que los niños y niñas pasan frente a pantallas; esto hace referencia a pasar dos (2) horas diarias o más de tiempo no relacionado con tareas escolares frente a pantallas: TV, computador, juegos de video, tabletas o celular. Esta práctica reduce el tiempo de actividad física, aumenta la exposición a la publicidad de alimentos ultraprocesados (bebidas azucaradas, snacks, embutidos, golosinas) y favorece el sobrepeso y la obesidad.



**Juego activo
a nivel nacional: 31,1 %**

Región Atlántica:	42,2 %
Región Central:	40,7 %
Región Oriental:	24,1 %
Región Orinoquia y Amazonía:	28,4 %
Región Pacífica:	19,4 %
Bogotá:	35,4 %

Finalmente, la ENSIN midió el juego activo en escolares, entendido como todas las actividades en las que los niños y las niñas necesitan hacer un mayor esfuerzo, que aumentan los latidos del corazón, la frecuencia de la respiración y en las que a veces sudan. Estableció que dichas actividades, fuera de la institución académica, deberían tener una duración aproximada de 60 minutos diarios (ICBF, 2015). Hacen parte del juego activo los deportes, saltar lazo y bailar. Esta práctica tiene diferentes beneficios para niñas y niños, como aprender a seguir reglas y a crear hábitos, aumentar las habilidades motoras, favorecer su desarrollo físico y alejarlos del sedentarismo, reduciendo el tiempo que dedican a la televisión, los videojuegos y otras pantallas.

Con la información presentada en este capítulo usted podrá identificar las principales problemáticas que debe abordar al realizar la educación alimentaria y nutricional en población escolar, así como las prácticas protectoras que se deben fomentar en esta etapa.

¿Cuáles son los pilares para el cambio de comportamiento social?

Partiendo de los principios establecidos en la Estrategia de Información, Educación y Comunicación- IEC para el fomento de estilos de vida saludable del ICBF, es importante que en el recorrido de este manual tenga en cuenta tres elementos esenciales para lograr el cambio de comportamiento:



En el desarrollo de cada mensaje encontrará los símbolos que identifican los pilares para el cambio de comportamiento, así podrá reconocer la importancia de conocer, sentir y hacer frente a la promoción de las GABAS con niños y niñas escolares.

Tenga en cuenta que el cambio social se entiende como un proceso de transformación en gran escala, considerando prácticas culturales, normas sociales y desigualdades de las comunidades (UNICEF, s.f.). En relación con los hábitos alimentarios, queremos promover, a partir de los cambios de comportamientos de los niños y las niñas, un cambio social en sus familias y en sus comunidades, en el mediano y largo plazo.

¿Qué características de aprendizaje en los escolares debe tener en cuenta?

El aprendizaje implica la relación de factores biológicos, neurofisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales. La edad escolar no sólo debe ser reconocida por el desarrollo intelectual, sino también por el desarrollo emocional y social que posibilita a niños y niñas acceder al conocimiento con gusto, reflexión, sentimientos y expresando ideas (Pizzo, 2006).

Es necesario reconocer que aunque se habla de la etapa escolar en la infancia, existen algunas diferencias en los gustos, intereses y modos de aprendizaje de un niño o niña de 6 años y uno de 12 años. Por ello, a continuación, encontrará algunas de las características por grupos de edad que deben considerarse en las actividades que se realicen (Stanford Childrens Health, s.f.):

Niños y niñas de 6 a 7 años

- Les gusta pintar y dibujar.
- La visión es tan aguda como la de un adulto.
- Disfrutan actividades como saltar lazo y andar en bicicleta.
- Comprenden conceptos de números.

- Pueden copiar formas complejas, tales como diamantes.
- Pueden entender órdenes con tres instrucciones separadas.
- Pueden explicar objetos y su uso.
- Pueden leer libros o material apropiado para su edad.
- Cooperan y comparten.
- Les gusta imitar a los adultos.
- Les gusta jugar solos, pero los amigos empiezan a ser importantes.
- Les gusta jugar juegos de mesa.

Niños y niñas de 8 a 9 años

- Saltan, brincan y persiguen.
- Pueden usar herramientas como reglas, tijeras punta roma, pegante.
- Leen más y disfrutan de la lectura.
- Comprenden conceptos de espacio.
- Dibujan y pintan.
- Disfrutan de colecciónar objetos.
- Les gusta la competencia y los juegos.
- Comienzan a mezclar amigos y juegan con niños del sexo opuesto.

Niños y niñas de 10 a 12 años:

- Les gusta pintar.
- Escriben historias.
- Les gusta escribir cartas.
- Leen bien.
- Disfrutan el uso de aparatos electrónicos (celular, tableta, computador).
- Los amigos son muy importantes.
- Disfrutan de hablar con los demás.

En la etapa escolar se ha evidenciado algunas prácticas de enseñanza fallidas tales como la transmisión expositiva de contenidos; recepción pasiva de información; imposición de patrones culturales ajenos; presentación de contenidos desconectados de sus experiencias; limitada incorporación de sus vivencias e intereses como motivación para el aprendizaje y desconocimiento de elementos culturales provenientes de las familias o de la comunidad. (Condemarín, Galdames, & Medina, s.f.).

A partir de estas acciones fallidas, es importante tener en cuenta algunas características para el aprendizaje en los escolares (Vosniadou & Stella, 2006):

- ✓ Los Niños y niñas aprenden cuando vinculan la información nueva con un significado relacionado con su vida. El aprendizaje se torna más significativo cuando las lecciones se aplican a situaciones de la vida cotidiana.
- ✓ Es importante vincular todos los órganos de los sentidos y orientar las acciones desde el aprender haciendo.
- ✓ Los niños y niñas deben sacar sus propias conclusiones, tener la libertad para hacer sus ensayos; es decir, en lugar de decirles cómo se hace, aprenden más si lo descubren por sí mismos
- ✓ Un niño o niña aprende más por el método de prueba y error; es decir a través de la experiencia más que de la sugerencia.
- ✓ Aprende mejor cuando el material está organizado alrededor de explicaciones y principios generales, que cuando se basa en la memorización de hechos aislados y procedimientos
- ✓ Los niños y niñas aprenden mejor cuando sus diferencias individuales son tomadas en cuenta.



¿Qué habilidades debe tener en cuenta el agente educativo para divulgar las GABAS a escolares?



Cuide los gestos que realiza, evite aquellos que transmiten crítica o juzgamiento.



Haga preguntas claras y sencillas a niños y niñas para verificar si entendieron el mensaje que les quería transmitir.



Reconozca los hábitos saludables en los niños y niñas, felicítelos. De esta manera estará reforzando su autoconfianza, estimulando que quieran continuar realizando estas buenas prácticas e invitando a los otros niños y niñas y sus familias a tener hábitos saludables.



Evite utilizar palabras que los niños y niñas no conozcan, hablé claro y con un lenguaje sencillo.



Utilice recusos didácticos o que permitan que los niños y niñas descubran a partir del aprendizaje.



Invite a los niños y niñas a compartir el aprendizaje con sus familias y convertirse así en agentes de cambio. Para esto deben apropiarse de mensajes claros y sencillos.

Manos a la obra

Mensaje 1

Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana



¿A qué invita el mensaje?



El mensaje invita a reconocer el *Plato saludable de la Familia Colombiana*, el cual orienta a la población colombiana para elegir una alimentación variada y saludable, teniendo en cuenta incluir alimentos de los seis grupos que indica el plato, en las proporciones adecuadas y en cantidades acordes con la edad.

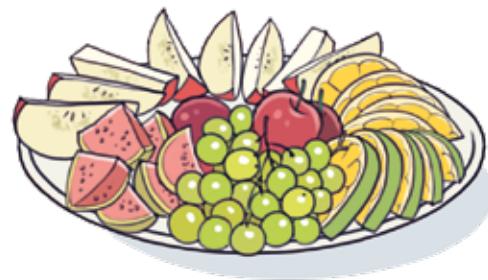
Invita a comer más alimentos frescos, naturales y preparados en casa. A disminuir el consumo de productos de paquete y bebidas azucaradas, ya que estos contienen azúcares simples, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables.

Así mismo, invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en las regiones y que hacen parte de sus diversas culturas, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio. Adicionalmente, y con igual importancia, invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física.

Los niños y las niñas entre 6 y 12 años se encuentran en una etapa importante de crecimiento, desarrollo y aprendizaje; sin embargo, se ha evidenciado que muchos van a la escuela sin desayunar, les cuesta concentrarse en sus actividades, tienden a estar más cansados por no tener suficiente energía y tienen mayor riesgo de enfermarse. Esto debido a una inadecuada alimentación.

Adicionalmente, en la edad escolar la exposición a publicidad de alimentos ultraprocesados es mayor a través de la televisión, las redes sociales y otros medios audiovisuales. El *Plato saludable de la Familia Colombiana* es una herramienta útil para orientar la inclusión de los diferentes grupos de alimentos en las prácticas alimentarias de los niños y las niñas, generándoles conciencia frente a las elecciones alimentarias en la edad escolar.

Seis grupos de alimentos debo incluir, agua beber y actividad física hacer, y así sano y fuerte crecer.



Actividad: Ármalo tú



¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

Armando el plato saludable de la Familia Colombiana los niños y niñas en edad escolar conocerán los 6 grupos de alimentos de las guías alimentarias y los alimentos que los conforman, identificando los que son propios de su región. Así como las propiedades y beneficios que estos aportan para cuidar su salud mediante una nutrición adecuada.

¿Qué materiales necesita?

- ✓ Imagen grande del plato saludable con las 6 divisiones por colores, sin incluir los alimentos.
- ✓ Imágenes pequeñas recortadas de los alimentos de cada grupo. Se deben incluir alimentos propios de la región.
- ✓ Pegante.

Plato saludable de la Familia Colombiana



¿Cómo hacerlo?

- Previamente, comparta con niños y niñas la importancia de tener una alimentación variada, fresca y saludable. Explique las divisiones del plato saludable y mencione ejemplos de los alimentos pertenecientes a cada grupo. Refuerce la importancia de beber agua y realizar actividad física.
- Pida a los niños y niñas llevar para el próximo encuentro recortes o dibujos de los alimentos propios de la región que hacen parte de cada grupo.
- Lleve impreso o dibujado un croquis del plato sin los alimentos, procure que el tamaño sea al menos de un pliego.
- Invite a niñas y niños a ubicar los recortes o dibujos de los alimentos en cada una de las divisiones de los grupos. Analice con niñas y niños si todos quedaron bien ubicados.

- Oriente de forma constructiva a niños y niñas si ubican algún alimento en el grupo equivocado.
- Al finalizar la ubicación, comparta con niños y niñas la importancia de cada grupo de alimentos.
- Finalice el ejercicio pidiéndoles que compartan lo que aprendieron con sus familias, llevando el mensaje del Plato saludable de la Familia Colombiana a sus casas.
- Exhiba el plato construido con niños y niñas en un área visible de la institución educativa para compartir este mensaje con otros agentes educativos, padres de familia, cuidadores y otros niños y niñas.

Tenga en cuenta...

Los niños y niñas de **10 a 12 años** disfrutan hablar. Organice un espacio en el cual ellos puedan explicar el plato saludable y compartir con otras personas sus aprendizajes y los alimentos reconocidos en la región.



Mensaje 2

Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.



¿A qué invita el mensaje?



La adecuada alimentación y nutrición en los niños y las niñas permite que crezcan sanos y que su desarrollo en la edad escolar sea adecuado.

Para tener huesos y dientes fuertes, y prevenir enfermedades como la osteoporosis en la edad adulta, que debilita los huesos y conlleva a fracturas, los niñas y niños deben consumir alimentos fuentes de calcio y vitamina D como la leche y sus derivados (yogur, kumis y queso).

Así mismo, niños y niñas necesitan músculos sanos. Por eso es importante que consuman alimentos fuentes de proteína como el huevo, que además de ser un alimento fresco, es de bajo costo y la mayoría de familias pueden adquirirlo para su consumo. El huevo también es fácil de preparar y puede combinarse con otros alimentos para obtener preparaciones deliciosas y llamativas.

Los niños y las niñas deben consumir como mínimo dos (2) vasos de leche y un (1) huevo al día.

Leche, yogur, kumis y queso, para dientes y huesos fuertes tener, huevo fresco para con músculos sanos crecer y jugar, saltar y correr.



Actividad: La golosa va al techo

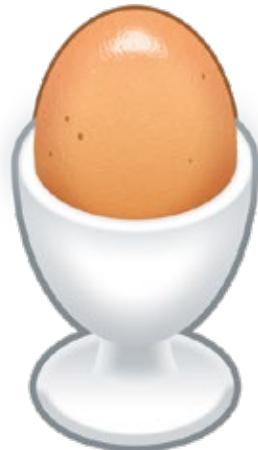
¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

Con el juego *La golosa va al techo* los niños y las niñas conocerán cuáles son los alimentos fuentes de calcio, vitamina D y proteínas, y su importancia para crecer sanos y tener huesos y dientes fuertes para jugar y divertirse.



¿Qué materiales necesita?

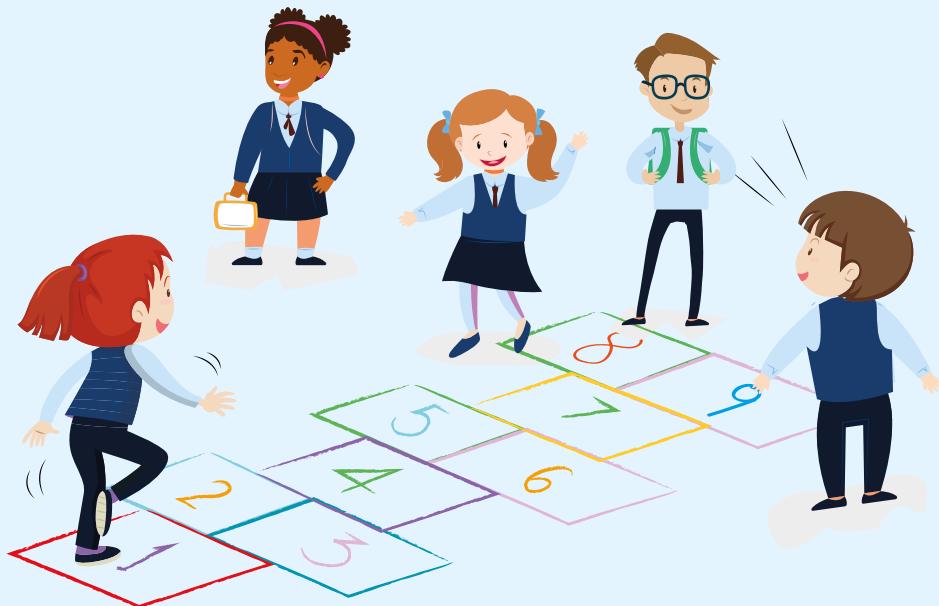
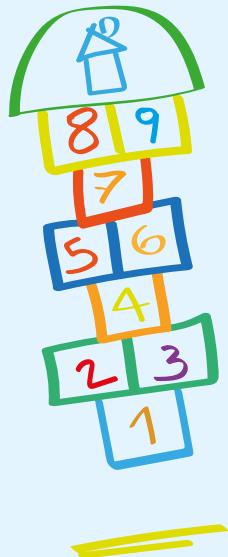
- ✓ Si cuenta con piso para dibujar la golosa, necesitará tizas de colores.
- ✓ Si no se tiene el piso para dibujar, necesitará dos pliegos de papel bond o periódico, marcadores y cinta.
- ✓ Tarjetas con las preguntas.
- ✓ Piedra, goma o algún elemento para lanzar.





¿Cómo hacerlo?

- Antes de empezar, comparta con niños y niñas la importancia de comer leche, lácteos y huevo como se describió anteriormente. Mencione que se deben consumir diariamente y que estos alimentos son frescos y naturales.
- Dibuje la golosa con la tiza en el piso o con los marcadores sobre dos pliegos de papel unidos con la cinta. Después ubique los números de la golosa del 1 al 9 y realice 10 preguntas, como en el dibujo que se muestra a continuación:



- Explique a los niños y niñas que cada uno debe lanzar la piedra o el elemento seleccionado al número que desee, y luego saltar la golosa sin pisar el cuadro donde cayó el elemento.
- Despues de cruzar la golosa, el niño o niña debe responder la pregunta que corresponda al número en el cual cayó la piedra.



1. Mencione 2 ejemplos de lácteos.
2. ¿De qué animales consumimos huevos?
3. ¿Cómo ayudan a mi cuerpo la leche y sus derivados (yogur, queso, kumis).
4. ¿Cuál es tu preparación favorita con huevo?
5. ¿De qué animales consumimos la leche?
6. ¿Cuántos huevos debemos comer al día?
7. ¿Cuál es tu preparación con leche favorita?
8. ¿Cuántas veces a la semana debemos comer leche, lácteos y huevo?
9. ¿Cuántos vasos de leche debemos beber al día?

- Para finalizar, pregunte a los niños y niñas qué aprendieron y cómo van a compartir estos aprendizajes con sus familias. Invítelos a seleccionar en sus loncheras, meriendas y onces, alimentos como leche, lácteos y huevos, y recuérdoles que para crecer, jugar y moverse estos alimentos son necesarios.

Tenga en cuenta...

En la edad de **9 a 10** años los niños y niñas disfrutan dibujar, entonces puede realizar modificaciones en las preguntas de la golosa, por ejemplo:



1. Mencione y **dibuje** 2 ejemplos de lácteos.
2. ¿Cuál es tu preparación con leche favorita? **Dibújala.**

Además, invítelos a dibujar el cuerpo humano y señalar las partes que se benefician del consumo de leche, lácteos y huevos. Recopile los dibujos e invite a los niños y niñas a crear un mural saludable en el que compartan sus gustos, dibujos y la importancia de consumir leche, lácteos y huevos.

Mensaje 3

Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.



¿A qué invita el mensaje?



Este mensaje invita a consumir 5 porciones de frutas y verduras diariamente, teniendo en cuenta que:

- Las frutas son de muy buen sabor y se encuentran dulces y ácidas. La mayoría de las personas, incluidas las niñas y los niños, las consumen con agrado.
- Se pueden comer al natural, en trozos, en jugos con agua y/o leche, combinadas con verduras en ensaladas o con otros alimentos como aderezos.
- Las frutas y verduras son fuente importante de vitaminas y minerales, que ayudan al cuerpo a:
 - ✓ Mantener y mejorar la salud.
 - ✓ Mantener un peso saludable, pues nos hacen sentir llenos.
 - ✓ Tener una mejor visión.
 - ✓ Mejorar la apariencia de la piel.
 - ✓ Mejorar la digestión.

- Las frutas son un pasaboca saludable que puede incluirse en las loncheras, celebraciones y reuniones familiares.
- En Colombia hay gran variedad de frutas y verduras. Invite a niñas, niños y personas adultas a descubrir las propias de cada región.

**Frutas y verduras, de colores, formas y sabores diferentes, encontrarás; frescas, cocidas, en jugos y tortas, y como pasabocas las puedes probar.
Así, con salud y fuerza, podrás jugar.**

Actividad: Descúbrelas



¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

A través de la sopa de letras los niños y niñas descubrirán que las frutas y verduras son unos alimentos muy importantes, deliciosos y fáciles de preparar. Que comiendo 5 porciones al día de estos alimentos, podrán tener un peso adecuado y mejor estado de salud.



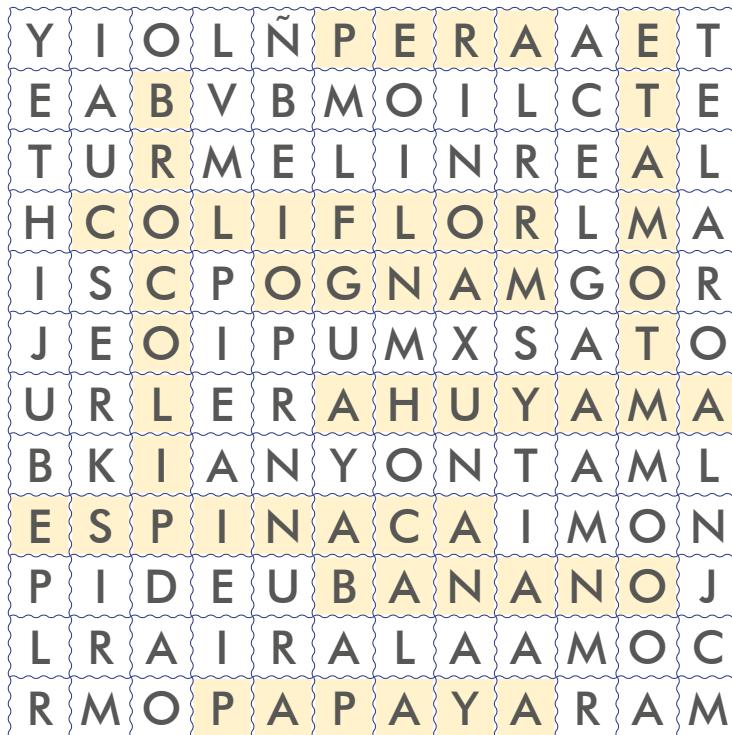
¿Qué materiales necesita?

- ✓ Lápices.
- ✓ Copias de la sopa de letras de las frutas y las verduras.



¿Cómo hacerlo?

- Organice a las niñas y los niños de su grupo en parejas.
- Entregue a cada pareja una copia de la sopa de letras donde las frutas y verduras están escondidas.
- Pídale que las encuentren. Explíquenles que sus nombres pueden estar escritos de manera horizontal o vertical, de arriba a abajo o al revés, de derecha a izquierda o al revés.
- Una vez descubiertas las frutas y verduras en la sopa de letras, pida a cada niño y niña que cuente o escriba la fruta y la verdura que más le gusta y una preparación con cada una. Puede utilizar un cuestionario como el siguiente:



Actividad fotocopiable



Escribe la **fruta** que más te gusta: _____

Escribe la **verdura** que más te gusta: _____

Escribe una preparación donde puedas incluir la **fruta** que más te gusta: _____

Escribe una preparación donde puedas incluir la **verdura** que más te gusta: _____

Sopa de letras de las frutas y las verduras





Tenga en cuenta...

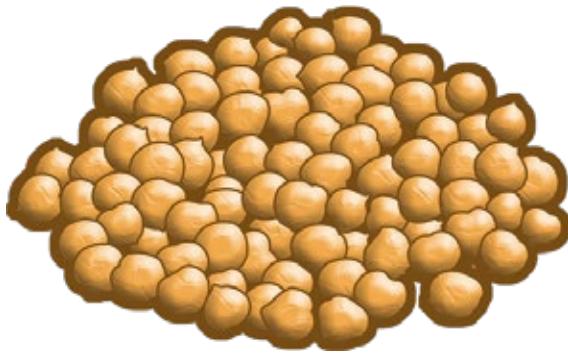
En la edad de **6 a 7 años** a los niños y las niñas les gusta jugar con los alimentos. Complemente la actividad organizando un espacio en el cual puedan construir paisajes o figuras de animales o humanas con las frutas. Posteriormente invítelos a disfrutar de las frutas como pasabocas.

Recuerde lavar muy bien las frutas y hacer que niños y niñas se laven las manos antes de realizar esta actividad.



Mensaje 4

Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo.



¿A qué invita el mensaje?

Este mensaje invita a consumir leguminosas como fríjol, lenteja, garbanzo, arveja y soja, al menos dos veces a la semana, porque brindan diferentes beneficios:

- Aportan proteína, que ayuda al crecimiento y al mantenimiento de los músculos. Así, niños y niñas podrán jugar, practicar deportes, saltar, moverse y disfrutar de su niñez.
- Si se combinan con cereales como arroz o maíz, mejora su aporte nutricional.
- Al combinarse con alimentos ricos en vitamina C, como naranja, guayaba o mandarina, se convierten en un alimento poderoso que previene la anemia, una enfermedad que causa debilidad y dificultades en el aprendizaje y el crecimiento de niños y niñas.
- Son de bajo costo, fáciles de conservar y de muy buen sabor.
- Brindan energía para aprender en el colegio, jugar con otros niños y niñas, disfrutar en familia y divertirse.
- Las leguminosas pueden prepararse cocidas, en torta y en ensaladas.

Poderosas son, deliciosas y fáciles de preparar, si quieras crecer y jugar, las leguminosas debes probar.

Actividad: El crucigrama de las poderosas leguminosas



¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

El crucigrama permitirá que niños y niñas identifiquen las leguminosas: el frijol, el garbanzo y las lentejas, y conozcan de su aporte de proteína que favorece el crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje en la edad escolar. Que tengan presente que las deben comer al menos dos veces a la semana, con cereales como el arroz y frutas ricas en vitamina C como la guayaba, la naranja y la mandarina.



¿Qué materiales necesita?

- Copias del crucigrama.
- Lápices.



¿Cómo hacerlo?

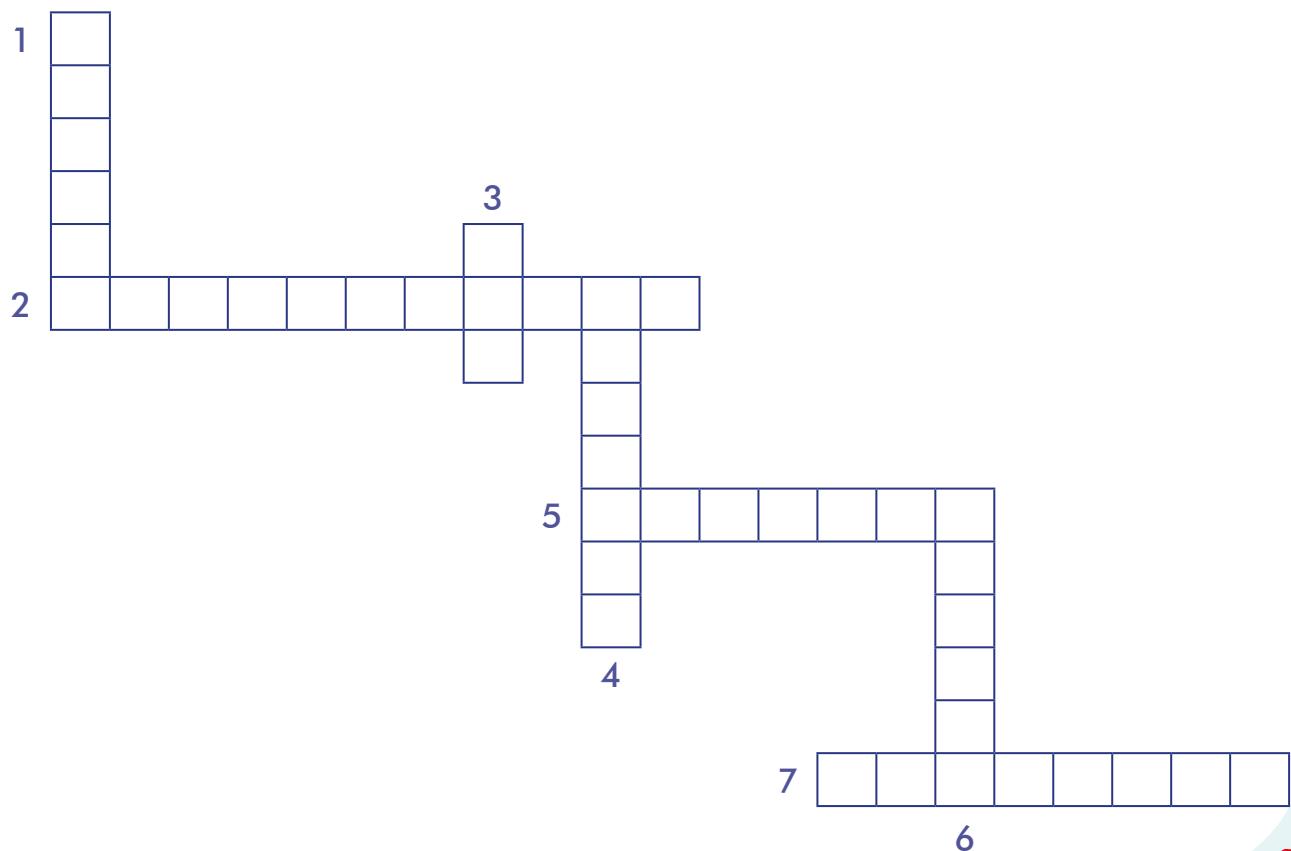
- Organice grupos de máximo tres niños y niñas.
- Entregue a cada grupo una copia del crucigrama.
- Explíquele cómo funciona: que hay palabras escritas en sentido vertical y otras en sentido horizontal, que se entrecruzan y comparten letras.
- Que cada palabra en el crucigrama tiene un número y que en el listado anexo hay una pista que, junto al número de casillas, ayuda a descubrirla.
- Si lo considera necesario, ayude a todo el grupo a descubrir la primera palabra y luego deje a los tríos a enfrentar el reto de descubrir las demás.
- Responde: ¿Qué aprendiste y vas a compartir con tu familia?
- Una vez hecho el crucigrama, pregunte a niñas y niños qué aprendieron y cómo lo van a compartir con sus familias.

Actividad fotocopiable



Crucigrama de las poderosas leguminosas

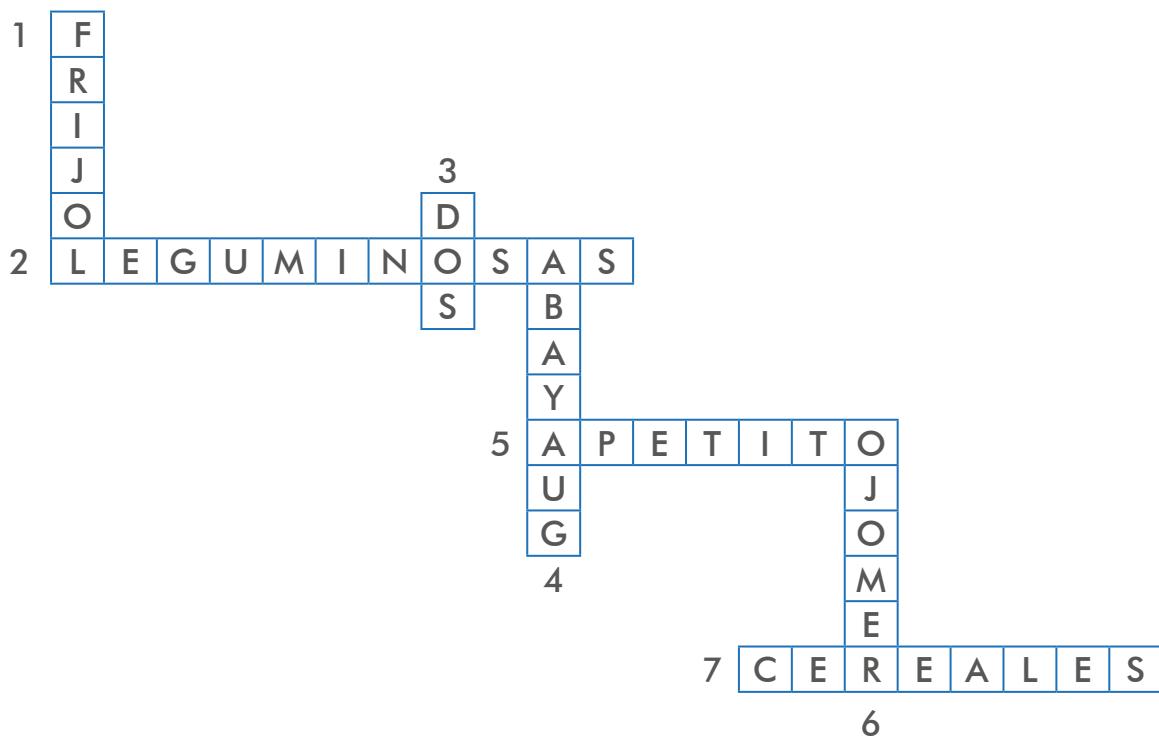
1. Es una leguminosa roja y con forma de riñón.
2. Son poderosas, fuente de fibra, proteína, vitaminas y minerales.
3. ¿Cuántas veces a la semana debes comer leguminosas?
4. Es una fruta rosada, deliciosa en jugo, que por su vitamina C ayuda a mejorar la calidad de las leguminosas.
5. Nos hacen sentir llenos, ayudando a regular el _____.
6. Es cuando dejamos en agua las leguminosas para facilitar su preparación.
7. Si mezclas con _____, se mejora el valor nutricional de las leguminosas.





Tenga en cuenta...

Como los niños y niñas de **6 a 7 años** se están iniciando en la lectura y la escritura, se recomienda con grupos de estas edades orientar la lectura de las pistas del crucigrama y la escritura. Puede usar un crucigrama de mayor tamaño, que todos los niños y niñas puedan observar, para escribir las palabras correctas y que ellos puedan imitar su escritura.



Mensaje 5

Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.



¿A qué invita el mensaje?



La anemia es una enfermedad causada por la disminución de hierro en la sangre. Esa disminución causa que no se transporte de forma adecuada el oxígeno de los pulmones a otros órganos del cuerpo.

Cuando una persona tiene anemia presenta síntomas como decaimiento, bajo rendimiento, falta de entusiasmo y palidez. Los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes presentan un mayor riesgo de anemia por deficiencia de hierro.

Al presentarse estos síntomas, es importante visitar el centro de salud más cercano y consultar al médico para recibir indicaciones sobre el cuidado de esta enfermedad.

Sin embargo, para prevenir esta enfermedad se recomienda que niños y niñas consuman mínimo una vez a la semana vísceras como pulmón o bofe, pajarilla o bazo, hígado y corazón.

Adicionalmente, cuando se comen vísceras es bueno acompañarlas con alimentos fuentes de vitamina C, preferiblemente con frutas como guayaba, naranja, mandarina, maracuyá o lulo, y verduras como brócoli y coliflor. Así mejora la absorción del hierro en el organismo.

Para activos y atentos estar, vísceras deliciosas una vez a la semana vamos a almorcizar.

Actividad: Mural saludable para evitar la anemia



¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

El mural saludable permitirá que niñas y niños conozcan cuáles son las vísceras y la ayuda que brindan a su cuerpo previniendo la anemia, manteniéndolos saludables y activos para aprender, jugar y divertirse.



¿Qué materiales necesita?

✓ Hoja de actividad en familia.



¿Cómo hacerlo?

Entregue a niños y niñas el siguiente formato para contestarlo con sus familias y compartirlo en el siguiente encuentro.

Actividad fotocopiable



Actividad familiar: las vísceras

Querida familia, a continuación, los invitamos a responder algunas preguntas acerca del consumo de vísceras como **pulmón o bofe, pajarilla o bazo, hígado y corazón**.

1. ¿Qué hemos escuchado de las vísceras y su beneficio para la salud? _____

2. ¿En el mercado o tienda del lugar en el que vivimos, qué vísceras podemos encontrar? _____

3. ¿Qué vísceras consumimos en la familia? _____

4. ¿Cada cuánto lo consumimos en mi familia? _____

5. ¿Qué preparaciones podemos hacer con las vísceras? _____

6. Describan una receta que se pueda preparar con vísceras y realicen un dibujo de la receta. _____
- _____
- _____

7. Dibujo de la receta.  _____

- Con los cuadros de actividad familiar desarrollados, invite a niños y niñas a compartir sus respuestas. Ayúdeles a reconocer cuáles son las vísceras y mencione cuál es la importancia de consumirlas, tal como se describe arriba.
- Posteriormente, pida que compartan las preparaciones o recetas. Señale que hay muchas formas de preparar las vísceras y que para mejorar su utilización en el cuerpo se deben acompañar con alimentos fuentes de vitamina C.
- Organice el espacio del **Mural saludable para evitar la anemia** y exponga allí las recetas y dibujos realizados, para que todos los niños, niñas, familias, agentes educativos y demás personas puedan reconocer las diferentes preparaciones que se pueden realizar con estos alimentos.
- Finalice la actividad recordando a niños y niñas que deben consumir una vez a la semana vísceras y que su consumo ayuda a prevenir enfermedades como la anemia.



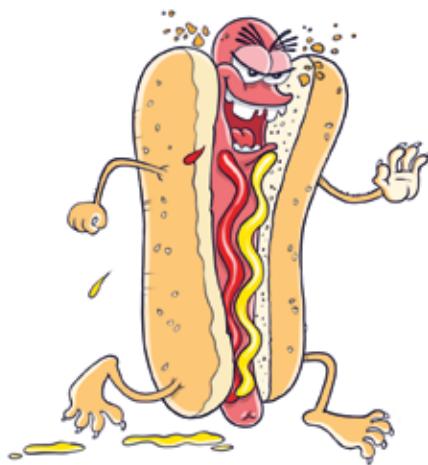
Tenga en cuenta...

En la edad de **8 a 9 años** organice grupos para diseñar el mural. Invite a niños y niñas a complementar las recetas y dibujos con ilustraciones relacionadas con el beneficio de las vísceras en el aprendizaje y crecimiento. Invite a otros agentes educativos y niños y niñas de otras edades, a observar el mural y seleccionar el más llamativo. Realice una premiación con el distintivo de los niños y niñas activos, fuertes y atentos.



Mensaje 6

Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.



¿A qué invita el mensaje?



El consumo de alimentos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas son cada vez más usuales en la población colombiana, principalmente en niños, niñas y adolescentes. Estos alimentos no aportan las cantidades necesarias de nutrientes que son importantes para el crecimiento y desarrollo, lo que favorece el sobrepeso y la obesidad, sin nutrir al cuerpo.

Así mismo, estos productos tienen alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos, sustancias que favorecen la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón, que se van desarrollando desde edades tempranas y se agravan en la vida adulta.

Dado que niños y niñas están expuestos a la publicidad de este tipo de alimentos, es importante orientarlos para que reconozcan cuáles alimentos son saludables y cuáles son un riesgo para su salud. Sensibilícelos, insistiéndoles en que hacer elecciones saludables no los hace diferentes y que, por el contrario,

consumir en menor cantidad estos alimentos les ayudará a crecer sanos, aprender mejor y estar más activos.

Recuerde que la alimentación saludable, fresca y natural, junto con la práctica de actividad física y juego activo, los ayudará a disfrutar más de sus actividades como niños y niñas.

**Menos golosinas, paquetes, gaseosas y azúcar vamos a comer,
más activos y felices podremos crecer.**

Actividad: Leyendo etiquetas nutricionales



¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

Leyendo etiquetas nutricionales los niños y niñas comprenderán que el consumo de "productos de paquete" y bebidas azucaradas afecta su salud y evitan que crezcan sanos y activos.



¿Qué materiales necesita?

- ✓ Empaques de golosinas, paquetes de frituras, bebidas azucaradas y otros productos que consuman los niños y niñas.
- ✓ Guía de lectura de etiquetas.



¿Cómo hacerlo?

- Con anterioridad, invite a niños y niñas a llevar empaques de los productos que consumen o que compran en su casa como frituras, bebidas azucaradas y golosinas.
 - Para empezar, comparta con los niños y niñas la importancia de reducir el consumo de “productos de paquete” y bebidas azucaradas, y cómo estos productos afectan la salud y el crecimiento. Recuérdeles que es importante leer las etiquetas de los productos empacados que comemos, porque así se puede identificar lo que un producto va a aportar al cuerpo y la salud.
 - Entregue por parejas la *Guía de lectura de etiquetas* y explíquela al grupo teniendo en cuenta la siguiente figura y la explicación posterior:

Información Nutricional																													
Cantidad de una ración Raciones por envase 2	1 taza (228 g)																												
2 Cantidad de calorías	1 Tamaño de la porción																												
3 Calorías 250	3 Valor diario																												
4 Grasas totales 12 g	Calorías de grasa 110 Porcentaje (%) del valor diario*																												
5 Sodio 470 mg	Grasas saturadas 3 g Grasas trans 3 g																												
6 Fibra 5 g	Colesterol 30 mg Potasio 700 mg																												
	Carbohidratos totales 31 g Fibras dietéticas 0 g Azúcares 5 g Proteínas 5 g																												
	Vitamina A 4 % Vitamina C 2 % Calcio 20 % Hierro 4 %																												
<p>*Los porcentajes del valor diario basados en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades de calorías.</p> <table> <thead> <tr> <th></th><th>Caloría</th><th>2.000</th><th>2.500</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Grasas totales</td><td>Menos de</td><td>5.5 g</td><td>8.0 g</td></tr> <tr> <td>Grasas saturadas</td><td>Menos de</td><td>20 g</td><td>25 g</td></tr> <tr> <td>Colesterol</td><td>Menos de</td><td>300 mg</td><td>300 mg</td></tr> <tr> <td>Sodio</td><td>Menos de</td><td>2.400 mg</td><td>2.450 mg</td></tr> <tr> <td>Carbohidratos totales</td><td></td><td>300 g</td><td>375 g</td></tr> <tr> <td>Fibras dietéticas</td><td></td><td>25 g</td><td>30 g</td></tr> </tbody> </table>			Caloría	2.000	2.500	Grasas totales	Menos de	5.5 g	8.0 g	Grasas saturadas	Menos de	20 g	25 g	Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg	Sodio	Menos de	2.400 mg	2.450 mg	Carbohidratos totales		300 g	375 g	Fibras dietéticas		25 g	30 g
	Caloría	2.000	2.500																										
Grasas totales	Menos de	5.5 g	8.0 g																										
Grasas saturadas	Menos de	20 g	25 g																										
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg																										
Sodio	Menos de	2.400 mg	2.450 mg																										
Carbohidratos totales		300 g	375 g																										
Fibras dietéticas		25 g	30 g																										

Actividad fotocopiable



Actividad fotocopiable



- ✓ **Tamaño de porción:** Es la cantidad del alimento o producto para la cual se realizó la tabla nutricional; es decir, si el empaque refiere que se contienen 2 porciones, deberá multiplicar por 2 toda la información reportada en la etiqueta.
- ✓ **Cantidad de calorías:** Aporte de energía del alimento o producto.
- ✓ **Valor diario:** Generalmente las etiquetas establecen un valor diario de 2000 calorías, en relación a estas calorías se establece el porcentaje de aporte de cada nutriente. Estas calorías varían según el sexo, la edad, el estado nutricional, entre otros.
- ✓ **Grasas:** La grasa es un nutriente que provee energía para el funcionamiento del cuerpo. Sin embargo, debe consumirse con moderación porque se relacionan con enfermedades cardiovasculares.
- ✓ **Sodio:** Nutriente que si se consume en exceso genera riesgo para la salud, pues afecta los riñones. Está presente principalmente en alimentos enlatados, alimentos de paquete y embutidos.
- ✓ **Fibra:** Nutriente que ayuda al funcionamiento digestivo. Se encuentra principalmente en frutas, verduras y leguminosas. Su consumo contribuye a un buen estado de salud.
- ✓ **Azúcar:** Brinda energía, pero el exceso en su consumo genera sobrepeso, obesidad, diabetes. Además causa dificultades para concentrarse.

- Después pida a cada pareja que tome un empaque, revise la etiqueta de información nutricional que encontraron y luego cuente qué les llamó la atención.
- Finalice la actividad, reforzando la importancia de incluir alimentos frescos, de temporada y propios de cada región. También insista en la importancia de leer las etiquetas de los alimentos y sus ingredientes, para reconocer qué es lo que realmente consumimos y los riesgos que pueden generar para la salud.



Tenga en cuenta...

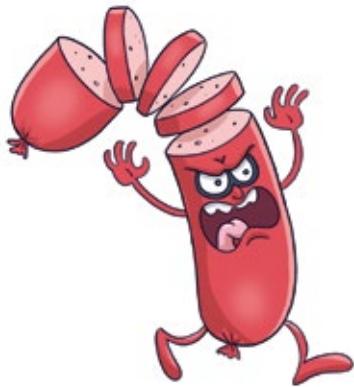
En todas las edades abra un espacio para compartir entre los niños y niñas los alimentos o productos que llevan en sus loncheras.

En la edad de **6 a 7 años** identifique principalmente el contenido de azúcar y los ingredientes, haciendo énfasis en la importancia de entender lo que contienen los productos que consumimos y que aquellos ingredientes que no entendemos generalmente son sustancias que no benefician nuestra salud.

En las edades de **8 a 9 años y 10 a 12 años** invite después de la actividad a niños y niñas a escribir una carta a los tenderos escolares y a los padres de familia, invitándolos a ofrecerles alimentos frescos como frutas, lácteos y otros propios de la región, y a evitar alimentos de paquete, bebidas azucaradas y comidas rápidas.

Mensaje 7

Para tener una presión arterial normal
reduzca el consumo de sal y alimentos como
carnes embutidas, enlatados y "productos
de paquete", altos en sodio.



Mejor no usar
salero en la mesa



¿A qué invita el mensaje?

Este mensaje invita a consumir menos sal e informarnos sobre los alimentos con alto contenido de sal/sodio, pues consumirlos frecuentemente afecta la salud, aumentando el riesgo de hipertensión arterial, una enfermedad crónica que daña órganos como el corazón, las arterias, los riñones y los ojos.

Los altos niveles de sodio que tiene la sal producen retención de líquidos en el organismo, lo que provoca un aumento del volumen sanguíneo y con ello mayor presión sobre las arterias.

Los productos de paquete como papas fritas, chitos y maní salado, verduras enlatadas, conservas o encurtidos de maíz, frijoles enlatados, arvejas enlatadas, embutidos como chorizos, salchichas, salchichón y salami, cubos de caldo y sopas de paquete, galletería y panes industrializados, tienen alto contenido de sodio/sal, aumentando el riesgo de adquirir hipertensión.

Las etiquetas nutricionales expresan el contenido de sodio en miligramos (mg), un alimento que contenga la misma cantidad de sodio que de calorías se clasificará como alto en sodio. Es decir, si un producto tiene 300 calorías y aporta 300 mg de sodio o más, este producto es alto en sodio.

Tenga en cuenta que en la etapa escolar se deben consumir máximo 1200 miligramos de sodio al día para niños y niñas de 6 a 8 años y máximo 1500 miligramos de sodio al día para niños y niñas de 9 a 12 años.

Si riñones sanos queremos tener, menos sal a nuestra comida le vamos a poner.

Actividad: Bajémosle a la sal



¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

Al identificar el contenido de sodio en las etiquetas de los alimentos los niños y niñas conocerán los riesgos de consumir sal en exceso y reconocerán los productos industriales que contienen exceso de sodio, cuyo consumo habitual aumenta el riesgo a enfermedades como las del corazón.



¿Qué materiales necesita?

Etiquetas de productos:

- ✓ Papas fritas
- ✓ Maní salado
- ✓ Sardinas
- ✓ Enlatados
- ✓ Encurtidos
- ✓ Conservas
- ✓ Embutidos (Salchicha, jamón, mortadela)
- ✓ Caldos en cubo

Letreros con el siguiente mensaje:





¿Cómo hacerlo?



- Antes de empezar, comparta con niños y niñas la importancia de reducir el uso de sal en la preparación de las comidas. Además, cuéntele que la sal está presente en alimentos ultraprocesados y explique las implicaciones que su consumo tiene para la salud.
- Entregue a cada niño y niña una etiqueta de los productos anteriormente mencionados.
- Recuérdelle cómo se identifica la información de la etiqueta nutricional de cada empaque y pídale que identifiquen el valor de sodio del producto que tienen.
- Pídale que clasifiquen si es un producto alto en sodio para ellos (más de 200 mg de sodio). Si aplica, pídale que le pongan el aviso.
- Abra un espacio para que hablen sobre lo que podría ocasionar su consumo habitual.
- Despues, si es necesario, precise los riesgos de la hipertensión.
- Finalmente, invite a niñas y niños a compartir esta información con sus familias y a realizar con ellas este ejercicio con los alimentos procesados que se consumen en sus hogares.

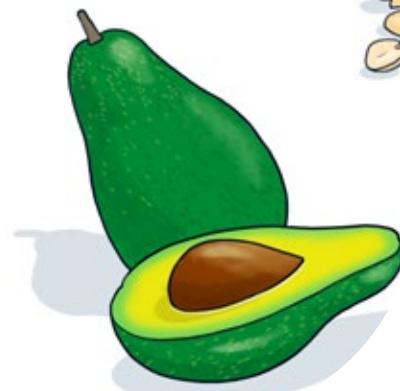
Tenga en cuenta...

En la edad de **6 a 7 años**, realizar la lectura de la etiqueta de sodio puede ser complejo. Oriente la actividad a presentar productos con alto contenido de sodio y otros alimentos que no tenga alto contenido, entregue el símbolo de "alto en sodio" e invite a niñas y niños a ubicarlo en aquellos alimentos o productos a los que corresponda.



Mensaje 8

Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.



¿A qué invita el mensaje?

Las grasas cumplen funciones importantes en el cuerpo como conservar la temperatura corporal, proteger los órganos internos de golpes y lesiones, permitir la absorción de las vitaminas A, D, E y K, y proporcionar saciedad.

Este mensaje invita a diferenciar que existen alimentos que tienen un alto contenido de grasas saludables (insaturadas). Estos alimentos deben ser consumidos con frecuencia. Algunos alimentos que contienen este tipo de grasas son los frutos secos, como las nueces, el maní sin sal, y el aguacate. El consumo de las grasas insaturadas favorece la salud del corazón, venas y arterias.

De otro lado, existen alimentos que contienen grasas no saludables (saturadas) que al ser consumidas pueden ser perjudiciales para la salud. Estas grasas son principalmente de

origen animal y se encuentran en las partes gordas o vetas blancas de la carne, la piel de las aves, la manteca, la mantequilla y en otros alimentos de origen animal. El consumo de estas grasas impide el paso normal de la sangre por venas y arterias, lo que puede generar hipertensión, infartos y otras alteraciones de la salud.

Los niños y las niñas deben consumir pocos alimentos y preparaciones que contengan grasas saturadas; de esta forma evitarán el exceso de peso, que impide su adecuado crecimiento, y contribuyen a prevenir enfermedades en su vida adulta.

**Si cuando crezcamos, sanos queremos estar,
grasas saludables como la del aguacate y las nueces
debemos probar.**

Actividad: El semáforo de las grasas



¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

El semáforo de las grasas permitirá que los niños y niñas comprendan que las grasas son necesarias para el funcionamiento del cuerpo, pero que se deben seleccionar las mejores (insaturadas) para incluir en la alimentación.



¿Qué materiales necesita?

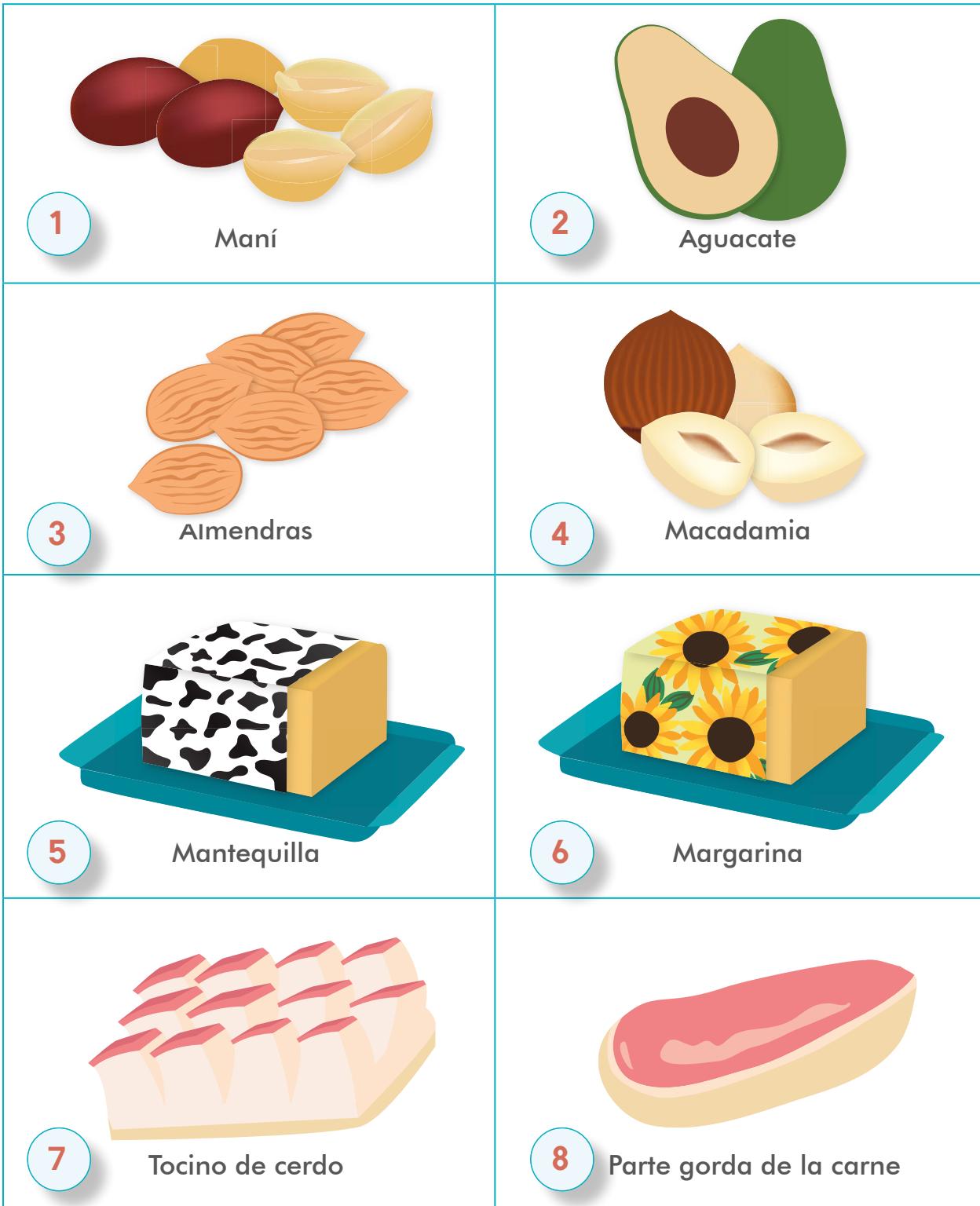
- ✓ Un pliego de papel periódico o bond.
- ✓ Círculos de papel de colores rojo, amarillo y verde.
- ✓ Marcadores.
- ✓ Tarjetas de cartulina o cuadros de papel.
- ✓ Dibujos de alimentos.
- ✓ Cinta.



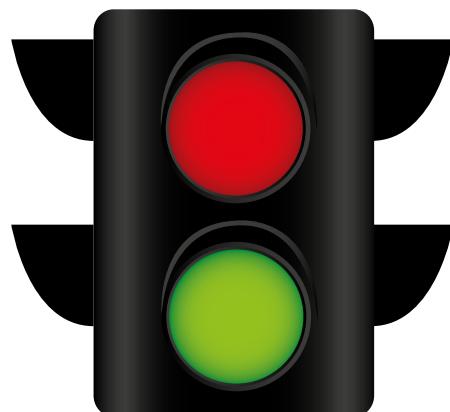
¿Cómo hacerlo?

- Antes de empezar, comparta con niños y niñas la importancia que tienen las grasas en el cuerpo. Oriéntelos a identificar las grasas saludables, las grasas poco saludables y los alimentos que las contienen.
- A partir de la explicación, invíteles a identificar en las tarjetas con dibujos, algunos alimentos que contienen grasas saludables (insaturadas) y poco saludables (saturadas). Puede imprimir y recortar los dibujos que se presentan a continuación o dibujar junto con los niños y niñas los alimentos sugeridos.

Actividad fotocopiable

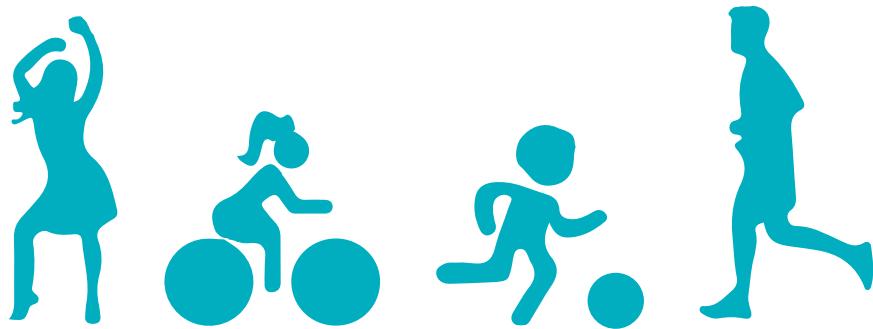


- Una vez identificados los alimentos, invite a cada niño o niña a tomar una tarjeta o dibujo de alimento, y a ubicarla en el semáforo según el tipo de grasa que aporta: **rojo**: grasas saturadas / **verde**: grasas insaturadas.
- Durante el desarrollo del ejercicio, explique a niños y niñas porqué cada alimento corresponde al color rojo o verde. Recuerde que los alimentos que se ubican en la luz roja son aquellos que contienen grasas poco saludables y que se debe reducir su consumo. En la luz verde se ubican aquellos alimentos que contienen grasas saludables y que aportaran beneficios al cuerpo.
- Al terminar la actividad realice a los niños y niñas algunas preguntas como:
 - ✓ ¿Qué aprendieron?
 - ✓ ¿Cuáles alimentos tienen grasas saludables (insaturadas)?
 - ✓ ¿Cuáles alimentos tienen grasas poco saludables (saturadas)?
 - ✓ ¿Qué mensaje llevarán a casa para compartir con sus familias?



Mensaje 9

**Por el placer de vivir saludablemente
realice actividad física de forma regular.**



¿A qué invita el mensaje?



Este mensaje invita a realizar actividad física o juego activo al menos una hora diaria. Gracias a esta práctica, niñas y niños en edad escolar aprenden a seguir reglas y crear hábitos, aumentan sus habilidades motoras, favorecen su desarrollo físico y se alejan del sedentarismo, reduciendo el tiempo que dedican a la televisión, los videojuegos y otras pantallas. El mensaje invita a seguir recomendaciones como las que se mencionan a continuación:

- Amarra tus cordones, ponte ropa cómoda y sal a caminar por tu barrio o camina hasta la casa de tu amigo en lugar de tomar el autobús. Recuerda estar seguro, usando las aceras y cruces peatonales.
- ¡Sube las escaleras cada vez que puedas!
- Escoge la música que más te guste, sube el volumen, salta, brinca y rueda con tus canciones favoritas. Bailar es una excelente manera de hacer algo de actividad física.

- Sal a montar en bicicleta. Ve a la escuela en ella y disfruta de paseos por el barrio o la vereda. Usa casco y maneja con precaución para evitar accidentes.
- Practica algún deporte en la escuela o el barrio. Hay muchas opciones divertidas: baloncesto, fútbol, baile. Elige una actividad que te guste y diviértete.

Niñas y niños muy activos queremos ser Una hora de deporte, juego y diversión diariamente vamos a hacer.



Actividad: Círculo en movimiento

¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

Con esta actividad los niños y las niñas comprenderán que es importante encontrar maneras de realizar actividad física cada día. Realizar actividades que desarrollen sus músculos, aceleren su corazón y los hagan sentir bien consigo mismos.



¿Qué materiales necesita?

- Campo abierto.
- Fichas de colores.



¿Cómo hacerlo?

- Entregue a cada niña o niño una ficha de color e indíquenles que escriban en ella su deporte o actividad física favorita.
- Una vez hayan escrito su deporte en las fichas, empiece a dirigir los movimientos del grupo.
- Pídale que se organicen en círculo estando de pie. Pida a las niñas y niños que escribieron deportes o actividades que inician con A que pasen al centro, y realicen un movimiento articulado como saltar al mismo tiempo o en escala, o hacer una coreografía de baile. Mientras tanto, el resto del grupo permanece en movimiento, caminando en círculo.
- Cuando acaben, llame a niñas y niños que hayan escrito deportes o actividades que empiecen por otra letra, pídale que pasen al centro y realicen un movimiento articulado. Repita el ciclo hasta que todos hayan pasado al centro.
- Al finalizar la actividad, invite a cada niño y niña a mencionar cuál fue la actividad o deporte que escribió en la tarjeta. Escuche atentamente y refuerce el mensaje acerca de la importancia de realizar actividad física o juego activo durante una hora diaria, reconociendo estas actividades como aquellas que:
 - ✓ Necesitan mayor esfuerzo.
 - ✓ Aumentan los latidos del corazón y la respiración.
 - ✓ A veces generan sudoración.
- Recuerde a niños y niñas que estas actividades deben ser diferentes al tiempo dedicado en el colegio para moverse y jugar.



Tenga en cuenta...

En las edades de **8 a 9 años y 10 a 12 años** refuerce el mensaje invitando a usar menos equipos electrónicos como celulares, tabletas, computadores, televisores y videojuegos.



Bibliografía

- Condemarín, M., Galdames, V., & Medina, A. Sin fecha. Calidad Educativa (disponible en: https://calidadeducativa.webcindario.com/archivos/como_aprenden_los_ninios_condemarin_galdamez_medina.pdf).
- ICBF. 2015. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional, ENSIN 2015 (disponible en: <http://www.ensin.gov.co/Documents/Resultados-generales-ENSIN-2015-preliminar.pdf>).
- ICBF. 2015. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años (disponible en: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guias_alimentarias_para_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_0.pdf).
- Pizzo, M.E. 2006. El desarrollo de los niños en edad escolar (disponible en: https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/053_ninez1/material/descargas/el_desarrollo_de_los_ninos_en_edad_escolar.pdf).
- Stanford Childrens Health. Sin fecha. El niño en crecimiento: edad escolar (6 a 12 años) (disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=ni-oencrecimiento-ni-oenedadescolarde6a12a-os-90-P05387>).
- UNICEF. Sin fecha. Cambios sociales y de comportamiento (disponible en: https://www.unicef.org/spanish/cbsc/index_42352.html).
- Vosniadou, S. 2006. Cómo aprenden los niños (disponible en: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Como-aprenden-los-ninos.pdf>)
- WHO. 2017. Metas mundiales de nutrición 2025. Documento normativo sobre retraso del crecimiento (disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255735/WHO_NMH_NHD_14.3_spa.pdf?ua=1)
- WHO. 2018. Obesidad y sobrepeso (disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>)

