



# DIETAS SALUDABLES Y ECOSISTEMAS DE UN HUERTO

con enfoque de Seguridad Alimentaria

4

CUARTO AÑO DE SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA



# **DIETAS SALUDABLES Y ECOSISTEMAS DE UN HUERTO: con enfoque de Seguridad Alimentaria**

CUARTO AÑO DE SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA



# PRESENTACIÓN

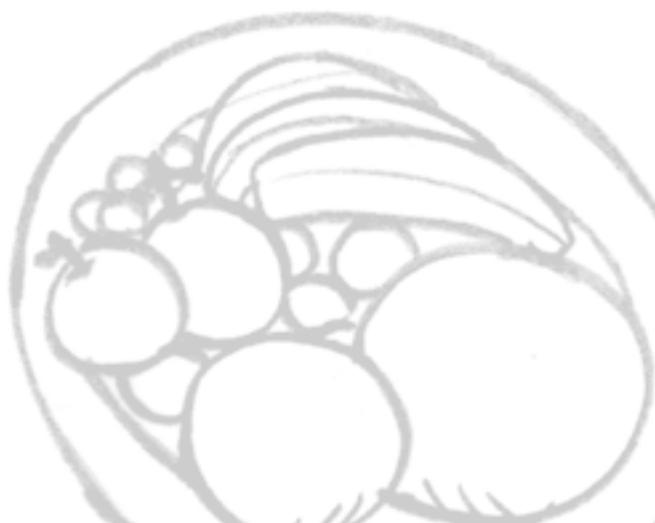
La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia reconoce que todas las personas tienen derecho a la alimentación y al agua; y define que el Estado tiene la obligación de garantizar seguridad y soberanía alimentaria a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población. De igual manera, el Estado ha adoptado una serie de leyes que tienen como finalidad establecer los parámetros de implementación para garantizar una alimentación saludable y culturalmente apropiada.

En el contexto educativo, la Ley 070 de la Educación "Avelino Siñani - Elizardo Pérez" establece que la seguridad y soberanía alimentaria forman parte del contenido del nuevo currículo base. Así están expresados en los nuevos planes y programas de Educación Regular, para cada uno de los niveles educativos. De igual manera, la Ley 622 de Alimentación Escolar define que la Educación Alimentaría Nutricional es obligatoria para todas y todos los estudiantes.

La educación es una de las herramientas más poderosas y efectivas de transformación social. Se aplica para mejorar el desarrollo humano y busca transmitir conocimientos a las personas, incidir en su comportamiento y entre otros, difundir información sobre diferentes temáticas de relevancia social. La educación, afortunadamente, no se aborda de una sola forma; al contrario, toma diferentes formas y se imparte de diferentes maneras. Esto permite llegar a una diversidad de personas y permite una aplicación distinta según el contexto y el entorno.

Con miras a generar un aporte a la enseñanza escolarizada en torno a la seguridad y soberanía alimentaria en Bolivia, se está desarrollando esta serie de **Guías Educativas con enfoque de Seguridad Alimentaria**. Estas constituyen un conjunto de materiales educativos para cada grado de escolaridad, desde inicial hasta sexto de secundaria que, además, han sido elaboradas con la participación activa de maestros formadores, en formación y en ejercicio. Cada guía está acompañada de una serie de hojas de trabajo, actividades de enseñanza, videos y juegos educativos para facilitar su aplicación en aula.

Estos materiales son una propuesta para continuar fortaleciendo la educación integral con pertinencia social centrada en prácticas saludables. ¡Esperamos que les sea de utilidad!





# PROYECTOS SOCIO PRODUCTIVOS:





## ¿Qué es un PSP?

El Proyecto Socio Productivo (PSP) es un documento de planificación y gestión de las acciones de la comunidad educativa en la escuela. El PSP materializa y orienta las acciones de la comunidad educativa en respuesta a una problemática social o una potencialidad productiva que tiene la comunidad donde está la escuela. El PSP es un instrumento de planificación legal y está reconocido por el Ministerio de Educación en el marco de la actual ley educativa.

## ¿Cómo se elaboran los PSP?

Los actores de una comunidad educativa (padres, estudiantes, docentes, personal administrativo, organizaciones sociales e institucionales) identifican necesidades locales o potencialidades productivas para abordar desde la escuela. Estas necesidades o potencialidades productivas se presentan en una reunión comunitaria de la Unidad Educativa y, de estas, se elige la más urgente o la que se considera la más problemática para la comunidad. La temática elegida se plasma en un PSP como una propuesta desde la comunidad educativa hacia la comunidad en la que se encuentra la escuela.

En años recientes, muchas comunidades educativas han identificado cómo la malnutrición afecta al rendimiento escolar. En respuesta, muchas escue-

las han desarrollado PSPs centrados en mejorar el estado nutricional de los estudiantes. Comúnmente, los proyectos se han denominado: "Alimentación Saludable," "Mejoramiento de Hábitos Alimenticios," "Alimentación Saludable para Vivir Bien," "Consumo de Alimentos Saludables para Vivir Bien," "Fortaleciendo la Alimentación Saludable," "Cuidando del Agua para una Alimentación Sana," etc.

Si bien ninguna de esas denominaciones o títulos es incorrecta, se recomienda ampliar y abordar la alimentación desde el enfoque de la Seguridad Alimentaria. Esto permitirá integrar y diversificar las actividades a realizarse considerando cada uno de los pilares de la Seguridad Alimentaria. En este sentido, se sugiere una denominación como ser "*PSP de Seguridad Alimentaria*."

## ¿Qué es Seguridad Alimentaria?

Según la definición establecida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), "la Seguridad Alimentaria existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana."<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Definición de la FAO asumida desde 1996 en la Cumbre Mundial de Alimentación que se desarrolló del 13 al 17 de noviembre en Roma, Italia.



Partiendo de esta definición, un PSP de Seguridad Alimentaria tendrá que estar articulado a los tres pilares fundamentales de este concepto: acceso, disponibilidad y uso adecuado de los alimentos.

**Acceso:** las personas tienen la capacidad física y económica para obtener alimentos. Es decir, un alimento se debe poder comprar/pagar y también se debe poder encontrar en la comunidad o en el radio de convivencia.

Por ejemplo: *La familia de Lupe se enteró que los arándanos son muy nutritivos, pero no están a la venta en los mercados que ellos frecuentan.*

En este ejemplo, la familia no tiene acceso físico a un alimento.

Por ejemplo: *La familia de Mario quiere comer frutillas, pero la libra cuesta 10 Bs. y no les alcanza el dinero.*

En este ejemplo, la familia no tiene acceso económico a un alimento.

En el aula, podemos reflexionar respecto al acceso a los alimentos, lo que permite analizar cómo la ubicación de los mercados, así como los precios, facilitan o impiden a las personas obtener

alimentos. En este componente podemos introducir conceptos vinculados a economía, distribución espacial y topografía, entre otros.

**Disponibilidad:** los alimentos están presentes y disponibles, en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de las personas. Es decir, un alimento se debe poder encontrar en la comunidad o en el radio de convivencia.

Por ejemplo: *La familia Pérez dejó de producir walusa porque ya nadie la compra. Ahora solo producen y venden papa.*

En este ejemplo, la familia no tiene disponibilidad de un alimento porque ya no lo produce.

Por ejemplo: *Debido a las inundaciones en Cochabamba, los productores perdieron sus sembradíos de haba por lo que este producto desapareció de los mercados por una temporada.*

En este ejemplo, el haba no está disponible en el mercado por razones climatológicas.

En el aula, podemos reflexionar sobre la disponibilidad de los alimentos, lo que permite abor-



dar diferentes análisis sobre los sistemas alimentarios locales e internacionales y cómo estos funcionan para que los alimentos lleguen a los mercados. En este componente podemos introducir conceptos vinculados a geografía, transporte, medio ambiente y muchos otros.

**Uso Adecuado:** las personas cuentan con los conocimientos necesarios y los hábitos adecuados para alimentarse de manera sana y saludable. Es decir, las personas le dan un buen uso a los alimentos cuando cuentan con los conocimientos sobre cómo prepararlos, consumirlos y conservarlos.

Por ejemplo: *En la casa de Pedro, se entierran superficialmente las papas que se compran para así conservarlas por más tiempo.*

En este ejemplo, la familia conoce cómo extender la vida de los alimentos conservándolos de manera adecuada.

Por ejemplo: *En la casa de Rosa cuentan con un lugar limpio para preparar sus alimentos y saben cómo preparar dietas variadas y saludables a bajo costo. También cuentan con un lugar protegido para colocar la basura.*

En este ejemplo, la familia emplea sus conocimientos para alimentarse de manera variada y garantizar que los alimentos que preparan no se mezclen con la basura.

Por ejemplo: *En los kioscos de la escuela, las vendedoras de alimentos no mezclan los alimentos crudos con los alimentos cocidos, además de tenerlos en envases cerrados para protegerlos de factores externos.*

En este ejemplo, las vendedoras cuidan los alimentos para garantizar que estos no se contaminen y posteriormente afecten la salud de sus clientes.

## Observaciones Finales:

Un PSP de Seguridad Alimentaria permite a la comunidad educativa explorar más allá de qué caracteriza una alimentación saludable; también facilita reflexionar sobre condiciones sociales, económicas y geográficas que influyen sobre el acceso, la disponibilidad y el uso de los alimentos.

Se resalta que para optimizar el abordaje integral de la Seguridad Alimentaria es importante, siguiendo el marco de gestión pedagógica de la Ley 070 de la Educación "Avelino Siñani - Elizardo Pérez," articular actividades didácticas en las cuatro dimensiones del aprendizaje: Ser, Saber, Hacer y Decidir.



# EDUCACIÓN ESCOLAR CON ENFOQUE DE SEGURIDAD ALIMENTARIA





De acuerdo a la Ley 070 de la Educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez,” la Seguridad Alimentaria forma parte de dos Ejes Articuladores: Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; Educación para la Producción. También forma parte del contenido del nuevo currículo base. Así está expresado en los nuevos planes y programas de Educación Regular para cada uno de los niveles educativos. De igual manera, la Ley 622 de Alimentación Escolar define que la Educación Alimentaría Nutricional es obligatoria para todos los y las estudiantes.

Para optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje en torno a la Seguridad Alimentaria, se considera necesario reflexionar sobre cuáles pueden ser los objetivos a ser alcanzados en los 12 a 14 años de escolaridad. Definir los objetivos permitirá desarrollar acciones integrales y sostenibles a largo plazo que además encuadren dentro del marco filosófico del Comer Bien para Vivir Bien.

# REFLEXIONES SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA





Con el objetivo de aportar a la propuesta educativa y las acciones didácticas de las y los docentes, se plantean a modo de ejemplo algunos posibles objetivos para articular la Seguridad Alimentaria en el currículo educativo. Estos también pueden ser articulados en la planificación, ejecución y evaluación de un PSP comunitario.

Para iniciar una reflexión respecto a las implicaciones que plantea cada objetivo de educación escolar con enfoque de Seguridad Alimentaria, se ofrecen, a continuación, algunas interrogantes básicas en la temática. Estas se pueden analizar en el aula, con los estudiantes, a modo de identificar cómo están vinculadas al componente de acceso, disponibilidad o uso adecuado de los alimentos. Algunas interrogantes aplican a más de un componente.

## Reflexiones

El alza de precios en los alimentos condiciona la capacidad de adquirir tanto cantidad como variedad de alimentos. También condiciona la elección de unos productos sobre otros; por ejemplo, comprar tres sobres de sopas instantáneas en vez de una libra de pescado cuando tienen el mismo precio.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden identificar cómo les afecta la subida de precios a la hora de comprar sus alimentos?**

Saber cómo se producen los alimentos que uno consume permite a las personas contar con mayor información y hacer elecciones más concientes al momento de comprar sus alimentos.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo se producen los alimentos que consumen?**

Conocer los espacios institucionales, los procedimientos legales, como también saber cómo hacer agencia ciudadana permite a las personas y comunidades saber cómo defender su derecho de acceder a alimentos variados, nutritivos y económicos.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben a quiénes unirse o dónde denunciar cuando no pueden acceder física o económica mente a los alimentos?**

Identificar lo bueno y lo malo de comprar al por menor y/o al por mayor permite a las personas considerar diferentes opciones de compra que responden mejor a sus posibilidades económicas.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden identificar si es favorable para su economía comprar alimentos al por menor o al por mayor?**

Identificar el impacto que causa la falta de tiempo puede contribuir a repensar las formas de organiza-



ción del tiempo familiar, laboral, escolar y por ende, identificar alternativas para compensar este impacto.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo la falta de tiempo, en especial a raíz de horarios escolares y laborales, afecta su acceso a alimentos saludables?**

Identificar cómo influye, en los hábitos de consumo, el tiempo invertido en la adquisición y preparación de los alimentos permite reflexionar sobre comportamientos/patrones actuales y analizar si estos llevan a un mayor consumo de alimentos saludables o insalubres.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden identificar cómo influye el tiempo invertido en buscar y preparar alimentos en sus hábitos de consumo?**

Conocer cómo producir alimentos propios permite a las personas alcanzar algún grado de autonomía para garantizar su derecho a la alimentación y contrarrestar vulnerabilidades ante la inseguridad alimentaria.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo producir alimentos y/o producen alimentos propios?**

Saber cómo conservar alimentos permite conocer técnicas de conservación para garantizar acceso a estos a lo largo del año. También ayuda a disminuir el

desperdicio de los alimentos.

**- Los actores de la comunidad educativa ¿conocen formas de conservar alimentos?**

Contar con información y usar algún medio para valorar la calidad nutricional y el estado de los alimentos disponibles en el barrio (saber el tipo de manipulación que han recibido, identificar la fecha de vencimiento, exigir registros sanitarios, etc.) puede motivar elecciones más concientes a la hora de adquirirlos.

**- Los actores de la comunidad educativa ¿usan conocimientos y procedimientos para determinar si los productos que se venden en las tiendas o ventas de su barrio son saludables?**

Saber si pueden disponer de alimentos frescos cerca de la escuela, permitiría a los estudiantes y docentes experimentar, complementar y variar el consumo de sus alimentos.

**- Los actores de la comunidad educativa ¿saben dónde pueden encontrar alimentos frescos cerca de su escuela?**

Cuando los padres y las madres toman conciencia de la responsabilidad que tienen de guiar a sus hijos sobre hábitos y elecciones respecto a los alimentos, contribuyen a una educación favorable en Seguridad Alimentaria. Por el contrario, si permiten que los hijos



decidan siempre sobre qué alimentos consumir, estos pueden no tener la información necesaria para practicar una alimentación saludable.

- **Los padres de familia o tutores de los estudiantes ¿reconocen que es su responsabilidad orientar las dietas de sus hijos?**

Saber qué alimentos necesitan las personas según su edad o estado (embarazo, anemia, convalecencia, tipo de trabajo, etc.) permitiría evaluar si el tipo de dieta que uno tiene actualmente responde a sus necesidades.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿conocen qué necesitan saber o hacer para identificar el tipo de alimentación que necesitan de acuerdo a su edad o situación personal?**

Conocer cómo elaborar dietas variadas y saludables, además de utilizar procedimientos adecuados para la conservación, manipulación y preparación de alimentos permite a las personas prevenir y combatir enfermedades, fortaleciendo su salud.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo preparar comidas balanceadas de forma higiénica?**

Es importante que los docentes, los padres y madres evalúen el tipo de alimentación escolar que reciben los estudiantes y recomiendan cómo complementar y variar con

otros alimentos saludables y culturalmente adecuados.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo garantizar comidas o refrigerios saludables para sus estudiantes?**

Si las personas planifican la compra de sus alimentos, seleccionan los insumos adecuados y saben cómo preparar comidas saludables pueden reducir costos de su canasta familiar a tiempo de garantizar una alimentación adecuada para toda la familia.

- **La comunidad educativa ¿sabe planificar, seleccionar y preparar comidas saludables de acuerdo a su presupuesto?**

Saber que comer sano no es caro y que se puede hacer a bajo costo, en un tiempo reducido y accediendo fácilmente a ingredientes saludables demostraría que comer sano, no es necesariamente caro.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden valorar si la frase “comer sano es caro” es una afirmación verdadera o falsa?**

El poder describir si comieron saludable o no, en el lapso de una semana, demostraría el conocimiento que tienen para valorar si su alimentación es saludable o no. Así también, permite reflexionar sobre los actuales hábitos de los estudiantes.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden valorar cuántas veces no han comido saludablemente en el lapso de una semana?**

Las personas deberían adquirir conocimientos que les permita identificar el valor nutricional de los alimentos y analizar la inocuidad de estos para saber si son aptos para el consumo.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿cómo saben si consumen alimentos saludables y nutritivos?**

Padres y madres mejor informados pueden guiar mejor la elección y hábitos de alimentación de sus hijos.

- **Los padres de familia o tutores de los estudiantes ¿saben cómo mejorar sus conocimientos y habilidades de alimentación, para brindarles a sus hijos una alimentación saludable?**

# **SEGURIDAD ALIMENTARIA COMO EJE ARTICULADOR DEL SISTEMA EDUCATIVO**





## ¿Qué son los Ejes Articuladores?

Los Ejes Articuladores son criterios que permiten realizar un abordaje relacional entre diferentes campos y áreas de conocimiento con la realidad concreta (social, cultural, económico, político y/o productivo), facilitando el desarrollo de conocimientos complementarios y recíprocos entre saberes, conocimientos, espiritualidad y práctica comunitaria (maestro – estudiante y comunidad – escuela) para contribuir al Vivir Bien en Comunidad.

Bajo el nuevo modelo educativo social comunitario y productivo, los Ejes Articuladores constituyen pilares articuladores básicos y fundamentales para el alcance de los objetivos del diseño curricular, mediante orientaciones de aplicación práctica en la relación complementaria y recíproca entre escuela y comunidad.

La implementación y cumplimiento de los Ejes Articuladores se realiza en dos niveles: a nivel **vertical** en cada uno de los subsistemas, niveles y etapas del sistema educativo; y a nivel **horizontal** en cada uno de los campos de conocimiento, áreas y disciplinas. En estos se expresa una concepción intra e interdisciplinaria, que articula armónicamente las concepciones teórico-metodológicas desde los campos de conocimientos en que se ha organizado la malla curricular.

## ¿Cómo surgen los Ejes Articuladores?

Alrededor del mundo existen problemas sociales que influyen, afectan e impactan de forma significativa a las sociedades. Entre estos se identifican la pobreza y la marginalidad, epidemias de salud, conflictos sociales, guerras, discriminaciones de toda índole, etc. También se presentan retos de transformación social y oportunidades productivas económicas.

Ante estas problemáticas, y de acuerdo a su inmediatez o gravedad, o el surgimiento de una oportunidad, los gobiernos identifican y priorizan acciones para abordar temáticas desde las políticas nacionales. En algunos casos estas temáticas son convertidas en acciones nacionales y en otras, ejes articuladores que pueden ser incorporados en todas las políticas que ejecuta un Estado.

## ¿Cómo se manejan educativamente los Ejes Articuladores?

Una forma de abordar un reto de forma preventiva o propositiva es incorporándolo al currículo de la escuela, lo que garantiza que una comunidad educativa sea expuesta a información sobre la temática y en algunos casos, sea invitada a buscar formas de sobrellevar o resolver el reto.



Cuando una temática se incorpora de manera directa como un campo de conocimiento y de enseñanza, se incorpora al mismo nivel que otros campos como son la matemática, biología, ciencias sociales, etc. Otra opción es incorporar la temática como Eje Articulador. En este caso, toda la estructura organizativa y curricular de la escuela aborda la temática, no como materia o campo de conocimiento particular, sino más bien, desde **todos** los campos de conocimiento.

## ¿Qué implicaciones tiene este manejo educativo de los Ejes Articuladores para la Seguridad Alimentaria?

En lo relacionado a hábitos de alimentación, se considera que el reto principal no radica en la cantidad de información que tienen las personas, sino en los hábitos de consumo que hoy en día tienen gran parte de las personas. Por ello, es fundamental transformar actitudes y prácticas respecto a la alimentación entre los estudiantes, sus familias y los docentes. Esto con miras a repercutir en la seguridad alimentaria de las personas.

Nos preguntamos: ¿Los niños saben que comer sano es importante? ¿Saben por qué no es bueno consumir carbohidratos en exceso? ¿Saben qué sucede cuando uno consume azúcar, grasas y harinas en grandes cantidades? Es muy probable que un buen porcentaje de personas respondería en afirmativo a todas estas preguntas.

Si una mayoría de personas sabe que comer sano, va-

riado y nutritivo es importante, ¿dónde radica el problema de la mala alimentación? Y si las personas saben qué alimentos son sanos, ¿por qué transversalizar o articular esta temática con la escuela y el currículo?

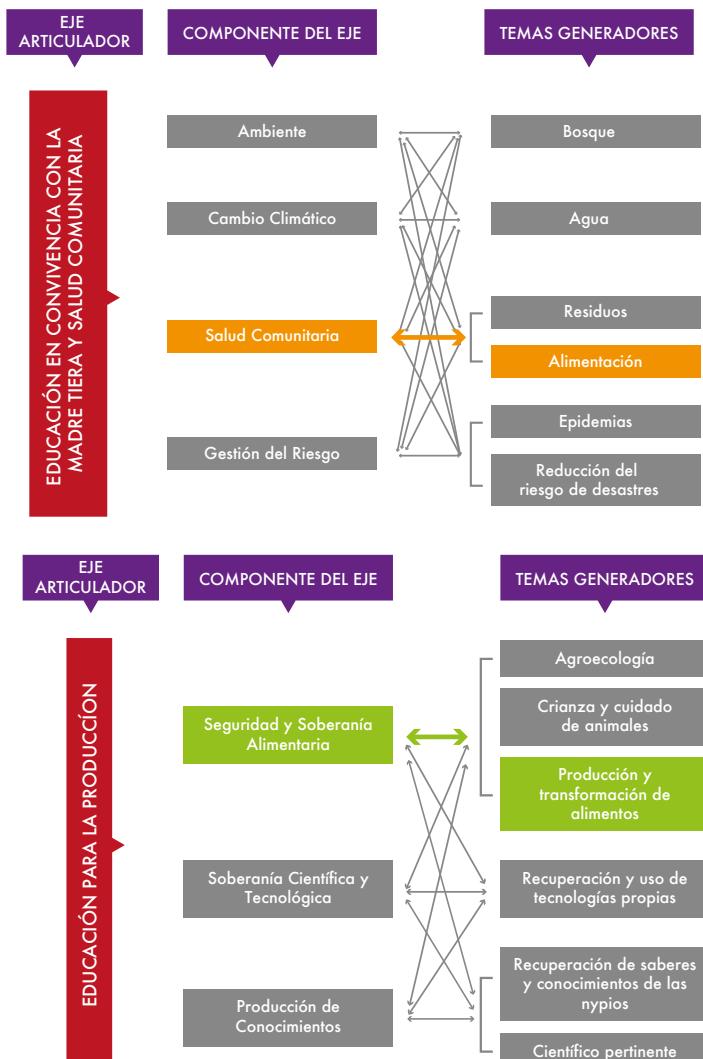
El reto es pasar de la tradicional socialización de información a la capacidad de generar cambios de actitud y prácticas de alimentación. Por ello, el enfoque educativo y didáctico que verdaderamente logre incorporar la seguridad alimentaria y la alimentación como Eje Articulador al currículo. Estos temas deberán a su vez, complementar los demás Ejes incluyendo la interculturalidad y bilingüismo, la producción, etc.

## ¿Qué Ejes Articuladores incorporan la Seguridad Alimentaria?

La actual política educativa define que existen cuatro Ejes Articuladores y que estos deben ser incorporados a lo largo del currículo: Educación Intracultural, Intercultural y Plurilingüe; Educación en Valores Sociocomunitarios; Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; y Educación para la Producción.

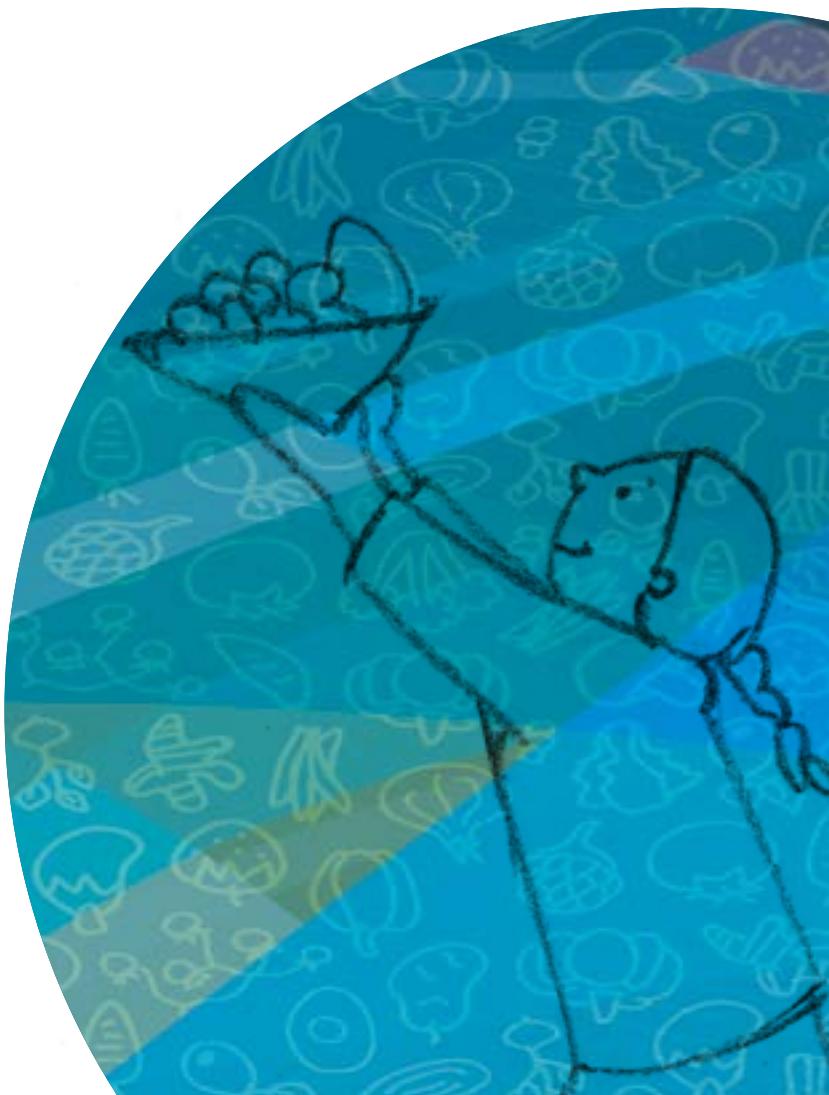
Los Ejes Articuladores que incorporan más específicamente la Seguridad Alimentaria son: Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; y Educación para la Producción (ver cuadro a continuación):

## Ejes articuladores para la concreción curricular \*



\*Fuente: Ministerio de Educación [2016]. *Educación Inicial en Familia Comunitaria: Los Ejes Articuladores en la Concreción Curricular*. Unidad de Formación No. 11, Cuadernos de Formación Complementaria. Bolivia. [http://www.minedu.gob.bo/micrositios/biblioteca/disco-2/formacion\\_complementaria/2017/PROFOCOM\\_1/SERUF-11-Educacion-Inicial.pdf](http://www.minedu.gob.bo/micrositios/biblioteca/disco-2/formacion_complementaria/2017/PROFOCOM_1/SERUF-11-Educacion-Inicial.pdf)

# DIMENSIONES DE LA UNIDAD TEMÁTICA





En esta guía, la temática “Dietas saludables y ecosistemas de un huerto” busca impulsar una auto reflexión en torno a hábitos alimentarios y generar mayor conciencia sobre el impacto de los alimentos consumidos sobre el bienestar de las personas. Así también, busca recordar que es posible mejorar la alimentación mediante una producción propia de alimentos a pequeña escala y en el entorno cotidiano.

La alimentación es un acto básico y necesario para sostener la vida a tiempo de constituirse en un derecho humano y fundamental. Por ello, es importante valorar los impactos de nuestros hábitos alimentarios e identificar maneras para mejorar e incrementar la ingesta de alimentos saludables. Estas temáticas pueden vincularse a las actividades escolares para lograr que la comunidad educativa aprenda a elegir determinados alimentos sobre otros para cuidar de su salud y la de su familia.

La alimentación y la producción de alimentos no solo se constituyen en contenidos curriculares que deben ser enseñado en el aula. También tienen una **dimensión social** muy importante. Por ejemplo:

La alimentación es un derecho humano y fundamental ya que de este acto simple y cotidiano depende la vida y la calidad de vida de la que podrán gozar las personas. Hoy, alrededor del mundo, gran cantidad de personas

no logran satisfacer sus necesidades alimentarias en el día a día; a su vez, existen cada vez más personas viviendo con sobrepeso y obesidad y un sinfín de enfermedades vinculadas a una mala alimentación.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Por qué la alimentación se constituye en un derecho humano? ¿Por qué algunas personas no pueden acceder a suficientes alimentos en el día a día? ¿Qué pasa con una persona que no puede alimentarse bien? ¿Por qué actualmente existen tantas personas con sobrepeso y obesidad alrededor del mundo? ¿Qué impactos tiene la mala alimentación en la sociedad en su conjunto?

Debido a que las tendencias alimentarias ejercen un impacto sobre la oferta de los alimentos en los mercados mundiales, la alimentación también revela una **dimensión económica** que puede ser abordada en el aula.

Alrededor del mundo, cada vez se consumen más alimentos procesados e industrializados. Esto repercute de manera importante sobre la economía de aquellas personas que practican la agricultura familiar y campesina; desplazando a muchas unidades productivas que se ven obligadas a buscar nuevas formas de vida.



En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Cuántas personas conoce que producen alimentos? ¿Qué pasa cuando el mercado ya no demanda los productos que producen los campesinos? ¿Cuáles son los costos de consumir o producir alimentos baratos? ¿Podemos producir algunos alimentos en casa para generar un ahorro en nuestra economía familiar?

Las personas que van adquiriendo conocimientos acerca de los impactos positivos o negativos de sus hábitos alimentarios tienden a optar por elegir opciones más saludables y cuidar mejor de su salud. Así también, desarrollan un mayor entendimiento del impacto de sus decisiones sobre su entorno y el medioambiente. Este entendimiento está estrechamente vinculado al desarrollo de una mayor conciencia acerca de la importancia de cuidar de la Madre Tierra mediante comportamientos cotidianos y un aprecio por la tierra que permite abordar el tema desde una **dimensión vinculada a la cosmovisión**.

Nuestros ancestros mantenían una relación estrecha con su alimentación y con la naturaleza. Reconocer las virtudes que nos brinda la Madre Tierra nos permite adoptar comportamientos más sostenibles para garantizar la sobrevivencia de las múltiples especies que habitan este planeta.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué impactos tienen nuestros hábitos alimentarios sobre los ecosistemas? ¿Nuestros hábitos actuales son sostenibles para el medio ambiente? ¿Qué pasa si dañamos de manera permanente a la Madre Tierra? ¿Podemos vivir bien si nuestros ecosistemas están deteriorados? ¿Qué es la extinción y cuáles son las repercusiones de las extinciones masivas?

Abordando las dietas saludables y los ecosistemas de un huerto, de forma integral, se puede articular la Seguridad Alimentaria y su abordaje puede servir como un mecanismo para brindar información sobre aspectos sociales, culturales, políticos, económicos y de cosmovisión, entre muchos otros.

Esta forma de concebir la temática también permite cumplir con metas de aprendizaje de la actual Ley de Educación, incluyendo la promoción del Saber, Ser, Hacer y Decidir. Esto va generando conocimientos oportunos entre la comunidad educativa para mejorar el estado nutricional de las personas en sus diferentes ciclos de vida.



# ORIENTACIONES CURRICULARES





Para ayudarte en la gestión curricular y didáctica de esta guía, te sugerimos los siguientes pasos:

- 1.** Comprender a cabalidad la dimensión (alcance) o implicaciones del contenido: ¿de qué se trata o qué implicaciones supone aprender de este tema? Para el logro de esta consideración se procedió a revisar el currículo base oficial e identificar qué establecía el mismo sobre el tema. El contenido que expresa el currículo puede observarse en el primer recuadro.
- 2.** Una vez identificado y comprendido el contenido, de acuerdo a lo establecido por el currículo, se procedió a organizarlo y secuenciarlo. Esta información también se encuentra en el primer recuadro, para una mejor comprensión pedagógica.
- 3.** En el segundo recuadro se muestran las áreas de saberes y conocimientos, tal como están referidos y presentados en el currículo para este grado de escolaridad.
- 4.** Se identificaron contenidos referidos a la temática que pueden complementar o ampliar la temática de la presente guía didáctica. Esta referenciación curricular fue identificada en el PAT 2020. Esta información se presenta en el tercer recuadro.

## **UNIDAD TEMÁTICA**

- Macro y micronutrientes y minerales para la conservación de la salud
- Estilos de vida saludables para la prevención de enfermedades
- Diversidad de la flora y fauna en nuestro país, pisos ecológicos
- Demografía nacional
- El método estadístico
- Modalidades oracionales en la construcción de textos: yuxtaposición, coordinación y subordinación
- Mito, cosmovisión y filosofía
- Nutrición e hidratación del estudiante en la actividad física
- Principios básicos del diseño
- La caricatura y el dibujo humorístico
- Seguridad con soberanía alimentaria

## **ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS**

- Biología
- Ciencias sociales
- Matemática
- Comunicación y lenguajes
- Cosmovisiones y filosofía
- Educación física y deportes
- Artes plásticas y visuales
- Técnica tecnológica general

<b>REFERENCIACIÓN CURRICULAR EN EL PAT 2020</b>	
<b>CONTENIDO TEMÁTICO</b>	<b>PAG</b>
Macro y micronutrientes y minerales para la conservación de la salud	103
Estilos de vida saludables para la prevención de enfermedades	104
Diversidad de la flora y fauna en nuestro país, pisos ecológicos	104
Demografía nacional, sudamericana y mundial	40
El método estadístico	168
Modalidades oracionales en la construcción de textos: yuxtaposición, coordinación y subordinación. Denotación y connotación en las modalidades oracionales.	11
Mito, cosmovisión y filosofía en Abya Yala	136
Nutrición e hidratación del estudiante en la actividad física	70
Principios básicos del diseño	92
La caricatura y el dibujo humorístico	
Seguridad con soberanía alimentaria	189

# ORIENTACIONES DIDÁCTICAS





A la hora de poner en práctica esta unidad temática, te sugerimos también tomar en cuenta las siguientes recomendaciones u orientaciones para su aplicación:

- 1.** El tiempo definido para las actividades es un tiempo estimado ya que la enseñanza no depende del tiempo sino del nivel de respuesta y aprendizaje de los estudiantes.
- 2.** Toda actividad o situación didáctica implica la consideración de al menos tres elementos: comprensión de la consigna de trabajo tanto por el docente como por los niños; el requerimiento de un material o recurso didáctico que debe ser organizado o elaborado previamente a su aplicación; y por último, una intervención docente o acompañamiento pedagógico, es decir un apoyo que debe brindar el/la docente para que las y los estudiantes logren un aprendizaje satisfactorio.
- 3.** Las actividades y materiales educativos priorizan, sobre todo, la reflexión e invitación a un cambio de actitud respecto a los alimentos y la alimentación como foco principal de la acción didáctica. También están orientadas a la transformación de prácticas negativas por otras más positivas. Finalmente proveen la comprensión de algunos conceptos básicos que se encuentran al final de esta guía en un glosario.

- 4.** Todo el material incluido en esta guía puede ser adecuado y/o ampliado. El/la docente puede elaborar material didáctico complementario. El material de este paquete didáctico se constituye en un material básico sobre el cual se pueden generar otras propuestas educativas.

*¡Buena suerte!*



# PLAN DE CLASE

## Introducción

Los planes de clase están estructurados en armonía con el Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo. Bajo el enfoque de Seguridad Alimentaria y mediante el aporte de varios docentes en ejercicio y formación, se presentan planificaciones con mayor concreción curricular en cada uno de los momentos metodológicos, así como los criterios de evaluación, que se encuentran al final de cada unidad temática.



# PROUESTA DE PLAN DE CLASE : 1

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Macro, micronutrientes y minerales de importancia para la conservación de la salud	Biología
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Fortalecemos los valores de responsabilidad y respeto a través del estudio de las características de los macro y micronutrientes y minerales para promover el cuidado de la salud y la convivencia armónica en la comunidad.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: Explorando nuestros hábitos alimentarios

¿QUÉ?	Acercamiento a los hábitos alimentarios
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente forma grupos de 5 estudiantes y hace la entrega de 1 hoja de trabajo ( <b>Anexo 1</b> ) a cada equipo. Este debe ser completado en 2 momentos: <ul style="list-style-type: none"><li>• En aula, por los mismos estudiantes</li><li>• En el patio, realizando entrevistas a 5 personas (otros estudiantes, docentes, administrativos, etc.).</li></ul> En la siguiente clase, cada grupo comparte las respuestas obtenidas en su trabajo de campo.
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Una copia de <i>Descubriendo nuestros hábitos alimentarios</i> (<b>Anexo 1</b>) para cada grupo</li></ul>
¿EN CUANTO TIEMPO?	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 hora pedagógica (resolución grupal de la copia entregada)</li><li>• Recreo (aplicación de entrevistas)</li><li>• 1 hora pedagógica (socialización de respuestas de las entrevistas)</li></ul>

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¿Qué son los macro y micronutrientes y los minerales?

¿QUÉ?	Identificación de macro y micronutrientes y minerales
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	El/la docente realiza una breve introducción conceptual del tema del día; luego entrega copias de las hojas de trabajo ( <b>Anexo 2 y 3</b> ) a cada estudiante.

Algunos contenidos referentes al tema pueden ser complementados a partir de la visita a la página: <https://www.ecured.cu/>

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Posteriormente, el/la docente solicita a los estudiantes recortar las fichas del Anexo 2 y pegarlas en la casilla correspondiente del cuadro comparativo del Anexo 3.

Finalmente, de manera espontánea, los estudiantes presentan las diferencias entre lípidos, proteínas, carbohidratos, ácidos nucleicos, vitaminas y minerales.

- Tijeras

- Pegamento

- Copias de *Macronutrientes, Micronutrientes y Minerales (Anexo 2)* y *Cuadro comparativo de los macronutrientes, micronutrientes y minerales (Anexo 3)* para cada estudiante

### ¿CON QUÉ?

2 a 4 horas pedagógicas

### ¿EN CUANTO TIEMPO?

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: ¿Cómo influye la buena alimentación en la salud comunitaria?

### ¿QUÉ?

Repercusión de la sana alimentación en la comunidad

El/la docente asigna la lectura de un artículo o noticia sobre el impacto y las consecuencias en la salud de un consumo en exceso o escasa de las cantidades nutricionales sugeridas de macro y micronutrientes y minerales.

En aula, los estudiantes forman una mesa redonda y conversan en torno a las siguientes preguntas:

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- *¿Qué consecuencias se producen en nuestro organismo debido a un consumo excesivo de macro y micronutrientes y minerales?*
- *¿Qué consecuencias se producen en nuestro organismo debido a un escaso consumo de macro y micronutrientes y minerales?*
- *¿Cuál es el valor promedio de consumo diario óptimo de estas biomoléculas?*
- *¿De qué manera afectan al individuo y a la comunidad estas problemáticas?*

## **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

- *¿Qué solución podrías plantear a estos efectos en la salud tomando en cuenta lo aprendido?*
- *¿Tener un huerto podría favorecer nuestra salud? ¿Cómo? ¿Por qué?*

El/la docente registra las respuestas en la pizarra y al finalizar la mesa redonda, instruye a los estudiantes registrar las mismas en sus cuadernos.

## **¿CON QUÉ?**

- Periódicos, libros o fuentes de información en la web
- Pizarra
- Marcadores o tiza

## **¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

1 hora pedagógica

## **4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN**

ACTIVIDAD 4: ¡Un menú saludable para nuestras familias!

### **¿QUÉ?**

Elaboración de un menú saludable

A partir de un conocimiento en torno a los valores de consumo promedio y sugerido de biomoléculas, se elabora un menú que combina una variedad de alimentos para una alimentación óptima.

Los estudiantes conforman grupos de hasta 3 personas y eligen una de las siguientes opciones de trabajo conjunto:

## **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

- Filmación en torno a un huerto familiar que incluya información sobre los cuidados que requiere, qué productos se cultivan y qué platos se pueden preparar con estos alimentos.
- Elaboración de un menú saludable para una semana. Para ello, puede tomarse como referencia: <https://www.etapainfantil.com/menu-semanal-sano-ligero-familia>
- Elaboración de un menú saludable para los recreos escolares de una semana.
- Elaboración de un recetario de jugos de fruta y verduras.

## **¿CON QUÉ?**

- Hojas de colores
- Cámara o celular
- Lápices de color y marcadores
- Pegamento

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

2 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER-DECIDIR	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Demostración de responsabilidad en el cumplimiento de las actividades consignadas.</li><li>• Manifestación de respeto y trabajo en equipo.</li><li>• Análisis de las repercusiones de una alimentación desequilibrada en la salud propia y de la comunidad.</li><li>• Proposición de soluciones a las problemáticas planteadas sobre las consecuencias por el exceso o disminución del consumo promedio de macro y micronutrientes y minerales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definición de los conceptos: lípidos, proteínas, carbohidratos, ácidos nucleicos, vitaminas y minerales.</li><li>• Clasificación de las características de lípidos, proteínas, carbohidratos, ácidos nucleicos, vitaminas y minerales.</li><li>• Justificación teórica sobre la elección de comidas que forman un menú saludable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conducción de entrevistas sobre hábitos alimentarios.</li><li>• Aplicación de un cuadro comparativo para la clasificación de las características de lípidos, proteínas, carbohidratos, ácidos nucleicos, vitaminas y minerales.</li><li>• Elaboración de un menú saludable (o grabación de un video sobre huertos).</li></ul>

# PROUESTA DE PLAN DE CLASE : 2

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Estilos de vida saludables para la prevención de enfermedades	Biología
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Desarrollamos valores y principios mediante un proceso formativo en temas de seguridad alimentaria y nutrición a modo de promover prácticas alimentarias saludables y la implementación de huertos para cultivar alimentos propios.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: *¿Cuáles son las prácticas alimentarias en mi barrio?*

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>¿QUÉ?</b>                   | Acercamiento a los hábitos alimentarios del entorno cotidiano  |
| <b>¿CÓMO LO VAMOS A HACER?</b> | <p>El/la docente conforma grupos de hasta 5 estudiantes y solicita que cada equipo realice una grabación (en audio o video), al estilo de una entrevista:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>¿Qué significa el término hábitos alimentarios?</i></li><li>• <i>¿Qué entiende usted del término alimentación equilibrada?</i></li><li>• <i>¿Cómo se diferencia un estilo de vida saludable y uno que no lo es?</i></li><li>• <i>¿Por qué debemos preocuparnos por tener una alimentación saludable?</i></li><li>• <i>¿Considera que usted practica una buena alimentación?</i></li><li>• <i>¿Tiene un huerto en casa? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?</i></li></ul> <p>Las respuestas deben ser registradas en un cuaderno y en torno a las respuestas recogidas, los estudiantes deberán generar datos cuantitativos y resultados estadísticos, ya sea a manera de razón (ej: 3 de 5 personas practican una alimentación saludable, 4 de 6 personas tienen un huerto en casa) o utilizando tortas o columnas (elaboradas en Excel o papelógrafos). La socialización de los resultados en clase se realiza mediante sorteo de turnos.</p> <p>Para complementar el acercamiento a la realidad local, se puede proponer la lectura del artículo: "Sube un 200% el consumo de comida chatarra", disponible en: <a href="https://eldeber.com.bo/107155_sube-un-200-el-consumo-de-comida-chatarra">https://eldeber.com.bo/107155_sube-un-200-el-consumo-de-comida-chatarra</a> o "Sobrepeso u obesidad afectan a 3 de cada 10 estudiantes de secundaria en el país"</p> |

**¿CÓMO LO VAMOS A HACER?** en: <https://www.bolivia.com/vida-sana/salud/sobrepeso-u-obesidad-afectan-a-3-de-cada-10-estudiantes-de-secundaria-en-el-pais-244579>

---

**¿CON QUÉ?** • Celular o grabadora de audio  
• Artículos

---

**¿EN CUÁNTO TIEMPO?** 2 a 4 horas pedagógicas

---

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¿Cómo prevenir enfermedades a partir de la alimentación saludable?

---

**¿QUÉ?** Prevención de enfermedades y estilos de vida saludables

---

El/la docente realiza una conceptualización de los estilos de vida que conservan y fortalecen la salud y el bienestar, así como las consecuencias de una mala alimentación.

Se recomienda utilizar la presentación “Qué son los estilos de vida saludable”, disponible en: [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2016\\_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf)

**¿CÓMO LO VAMOS A HACER?** Paralelamente y como actividad de fortalecimiento conceptual, el/la docente asigna la lectura y conversión de contenido del mismo en formato resumen, esquema, mapa conceptual, mapa mental u otro organizador gráfico, del documento “La malnutrición” (pp. 1-6), disponible en: <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448198867.pdf>

---

**¿CON QUÉ?** • Pizarra  
• Tiza o marcadores  
• Texto base

---

**¿EN CUÁNTO TIEMPO?** 4 horas pedagógicas

### **3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN**

ACTIVIDAD 3: *¿Valoramos los grupos de alimentos?*

---

#### **¿QUÉ?**

Reflexión sobre los grupos de alimentos para la promoción de estilos de vida saludable

---

El/la docente realiza la presentación de “Estilo de vida saludable”, disponible en: <https://youtu.be/-DFyYMTtwFk> y se plantea las siguientes preguntas:

- *¿Cuál es la importancia de tener una vida saludable?*
- *¿Cómo cuida mi salud mi familia?*
- *¿Cómo afecta el cambio climático a mi ciudad?*
- *¿Pueden ser de ayuda los huertos domésticos?*
- *¿Cómo?*
- *¿Qué alimentos forman parte de una alimentación saludable?*

#### **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

Posteriormente, el/la docente organiza a los estudiantes en grupos de 6 integrantes y realiza la entrega de una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 4**) a cada grupo.

Concluyendo el trabajo en grupo, los estudiantes comparten sus respuestas de manera espontánea con toda la clase.

Para finalizar, el/la docente solicita que cada estudiante responda de manera personal las preguntas de la entrevista realizada en el primer momento metodológico.

---

#### **¿CON QUÉ?**

- Reproductor de video
  - Proyector
  - Una copia de *Conozcamos los grupos de alimentos* (**Anexo 4**) para cada grupo
- 

#### **¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

2 horas pedagógicas

---

### **4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN**

ACTIVIDAD 4: *¡Goza de un estilo de vida saludable!*

---

#### **¿QUÉ?**

Difusión de un estilo de vida saludable

---

#### **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

El/la docente presenta el video “8 cultivos fáciles para tener un huerto”, disponible en: <https://youtu.be/8STOWmfv4kY>

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

Los estudiantes conforman grupos de hasta 3 personas para elaborar trípticos a partir de las siguientes pautas:

- La malnutrición
- Enfermedades a causa de una vida poco saludable
- Efectos del consumo excesivo de gaseosas
- Cómo practicar una vida saludable
- Grupos de alimentos y sus beneficios
- Beneficios de tener un huerto en casa
- Productos que se pueden cultivar en casa
- Qué es el Día Mundial de la Alimentación
- Descripción breve de trastornos alimenticios
- Alimentos peligrosos para la salud
- Alimentos saludables

Se recomienda que de manera complementariamente se elabore un mural con frases motivacionales para el cuidado de una alimentación saludable.

**¿CON QUÉ?**

- Hojas de colores claros tamaño carta
- Lápices de colores y marcadores
- Láminas educativas sobre el tema de estudio
- Tijeras y pegamento

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

2 a 4 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER-DECIDIR	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Manifestación de trabajo en equipo.</li><li>• Demostración de responsabilidad con las tareas asignadas.</li><li>• Valoración de la importancia de prácticas alimentarias en la vida cotidiana.</li><li>• Comunicación de conocimientos para llevar una dieta saludable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización de las consecuencias de practicar una vida poco saludable.</li><li>• Identificación y concientización en torno a estilos de vida saludables.</li><li>• Descripción de los grupos de alimentos, sus beneficios y frecuencia de consumo.</li><li>• Explicación de los beneficios e importancia de tener un huerto en casa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grabación y transcripción de entrevistas sobre hábitos alimentarios.</li><li>• Traslación de contenidos en un organizador visual.</li><li>• Investigación sobre la frecuencia de consumo de los grupos de alimentos.</li><li>• Elaboración de un tríptico sobre una temática vinculada a una vida saludable.</li></ul>

# PROUESTA DE PLAN DE CLASE : 3

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Macro y micronutrientes y minerales de importancia para la conservación de la salud	Biología
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Asumimos con responsabilidad el cuidado de la salud integral, a través del estudio de los macro y micronutrientes que requiere el organismo y un análisis en torno a hábitos alimentarios; elaborando un menú saludable en función a las necesidades energéticas y nutricionales que garanticen una alimentación sana y equilibrada.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¡A experimentar!

**¿QUÉ?** Identificación y comparación del contenido de vitamina C en jugos de fruta natural y artificial

El/la docente solicita de antemano que los estudiantes traigan consigo los materiales que se requieren para realizar una actividad (**Anexo 5**).

El día de la actividad y a manera de introducción, el/la docente realiza las siguientes preguntas:

- *¿Qué vitaminas conoces?*
- *¿Qué función cumplen (o para qué son buenas) esas vitaminas?*
- *¿En qué productos se encuentra la vitamina C?*

**¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

Los estudiantes forman grupos de hasta 4 personas y reciben una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 5**). Cada grupo realiza la práctica de laboratorio siguiendo las instrucciones correspondientes.

**Observación:** En su mayoría, los materiales considerados para la práctica son de fácil acceso tanto para el docente como para los estudiantes. Si no fuera posible conseguir alguno de los materiales, puede ser sustituido por otro que cumpla la misma función.

Al finalizar la actividad experimental, cada grupo comparte conclusiones con la clase.

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de *¿Vitamina C en productos artificiales?* (**Anexo 5**) para cada grupo
- Insumos requeridos para realizar la actividad
- Cuaderno de apuntes

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¿Qué nutrientes necesitamos?

### ¿QUÉ?

Conceptualización de los macro y micronutrientes que necesita nuestro cuerpo

El/la docente introduce la jornada describiendo los macro y micronutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, brindando ejemplos de alimentos que contienen estos y la importancia de llevar una dieta variada en nutrientes. Para una mejor síntesis del contenido, puede emplearse la presentación "Micro y macro-nutrientes", disponible en: <https://www.slideshare.net/danieladjesuselpido/micro-y-macro-nutrientes>

Posteriormente, el/la docente caracteriza algunas problemáticas alimentarias asociadas con la deficiencia de micronutrientes (vitaminas y minerales), como la anemia ferropénica, raquitismo y bocio. Así también, introduce maneras de prevenir deficiencias nutricionales practicando una alimentación variada. Se recomienda hacer énfasis en alimentos locales y ancestrales. También se puede realizar una mención de trastornos alimentarios, cómo se provocan y qué consecuencias tienen sobre el funcionamiento y bienestar del ser.

Para complementar la parte teórica de la jornada, el/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 6**) a cada estudiante. Estos deberán elaborar una tabla comparativa sobre micro y macronutrientes.

**Nota:** Las 16 palabras para identificar en la sopa de letras son:

micronutrientes	carbohidratos	proteínas	calcio
oligoelementos	liposolubles	vitaminas	hierro
macronutrientes	organismos	minerales	agua
hidrosolubles	nutrición	lípidos	zinc

- 
- ¿CON QUÉ?**
- Pizarra
  - Tiza o marcadores
  - Una copia de *¿Qué palabras reconocemos sobre macro y micronutrientes? (Anexo 6)* para cada estudiante
- 

**¿EN CUANTO TIEMPO?**

4 a 6 horas pedagógicas

---

### 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: *¿Cómo cuidamos nuestra salud?*

---

**¿QUÉ?** Valoración personal sobre la alimentación propia

---

El/la docente presenta el video: “10 síntomas de que tienes deficiencia o falta de proteínas en el organismo”, disponible en: <https://youtu.be/5EDc70gwtYU>

Posteriormente, realiza las siguientes preguntas:

- *¿Alguna vez presentaste síntomas en torno a una deficiencia de proteínas?*
- *¿Conoces alguna persona con deficiencia de proteínas? ¿Qué síntomas revelan?*
- *¿Crees que tus padres o profesores presentan algunos de esos síntomas? ¿Puedes mencionar algunos síntomas que reconociste en ellos? (No es necesario mencionar nombres de los sujetos observados).*

**¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

El/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 7**) a cada estudiante para que realicen una autovaloración en torno a su alimentación. Este ejercicio se deberá realizar en casa ya que será necesario revisar la lista de ingredientes de productos que consumen en el hogar.

En la siguiente clase, los estudiantes forman una mesa redonda para compartir sus respuestas y percepciones.

---

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de *Autopercepción sobre el cuidado de mi salud (Anexo 7)* para cada estudiante.

---

**¿EN CUANTO TIEMPO?**

1 hora pedagógica

---

## 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

### ACTIVIDAD 4: Menú saludable

#### ¿QUÉ?

Elaboración de un menú saludable (meriendas y recreo saludable)

El/la docente hace una presentación de “La nueva rueda de los alimentos en el 2020 y sus grupos”, disponible en: <https://grullapsicologiaynutricion.com/blog/nueva-rueda-alimentos> y/o presenta el video “Todo lo que sabes sobre nutrición puede ser mentira”, disponible en: <https://youtu.be/hutT5j6G-Kw>

Luego, solicita que cada estudiante elabore la receta de un plato o jugo saludable, detallando qué micro y macro-nutrientes se encuentran en esta preparación.

El esquema a emplearse es:

- Título del plato o jugo
- Ingredientes
- Preparación
- Imagen del plato o jugo

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Posteriormente y en grupos, los estudiantes elaborarán un menú de recreos saludables para una semana. A modo de ejemplo, el siguiente cuadro presenta sugerencias para establecimientos educativos que gozan de dos recreos en cada jornada:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plátano	Mandarina	Jugo de plátano	Jugo de papaya	Manzana
Gelatina	Sándwich de palta	Cerezas	Arroz con leche	Ensalada de frutas

Las hojas recogidas pueden reunirse en un dossier para su posterior uso en la feria pedagógica. Se sugiere aplicar los menús de recreos saludables en la escuela para fomentar el consumo de alimentos saludables entre la comunidad educativa.

#### ¿CON QUÉ?

- Reproductor de video
- Proyector
- Hojas de colores claros
- Lápices, marcadores

<b>¿CON QUÉ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijeras y pegamento</li> <li>• Imágenes impresas o dibujadas de las recetas propuestas</li> </ul>
<b>¿EN CUÁNTO TIEMPO?</b>	2 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER-DECIDIR	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asunción de la responsabilidad de practicar una alimentación saludable.</li> <li>• Valoración de la importancia del cuidado de la salud.</li> <li>• Demostración de capacidad de trabajo en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de los macro y micro-nutrientes presentes en los alimentos.</li> <li>• Comprensión de las propiedades de los nutrientes y su importancia para el correcto funcionamiento del organismo.</li> <li>• Identificación de las consecuencias de una mala alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indagación sobre las propiedades nutricionales de los alimentos.</li> <li>• Participación activa en el desarrollo de actividades y experimentos (laboratorios).</li> <li>• Resolución de la sopa de letras.</li> <li>• Elaboración de menú saludable.</li> </ul>

# PROUESTA DE PLAN DE CLASE : 4

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Diversidad de la flora y fauna en nuestro país, pisos ecológicos	Biología
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Fortalecemos los valores de la responsabilidad y respeto a la Madre Tierra, comprendiendo y analizando la importancia de crear espacios de cultivo como sitios de conexión con la naturaleza en el marco del Vivir Bien.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Hay huertos en nuestro barrio?

### ¿QUÉ?

Identificación de huertos en la zona de residencia

El/la docente organiza a los estudiantes en grupos de 4 personas y les brinda pautas para que realicen una investigación en torno a huertos que existen en su barrio/zona. Para esto, se sugiere emplear mapas del radio de convivencia para que los estudiantes se dividan e identifiquen qué sectores deberán visitar para realizar su trabajo de campo.

Para esta asignatura, se recomienda organizar una reunión previa con los padres de familia para que estén familiarizados con el trabajo fuera de aula que realizarán los estudiantes y explorar si alguno de ellos gusta participar del trabajo de campo.

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Para realizar la investigación se sugiere tomar en cuenta el siguiente esquema:

- Cantidad de huertos domésticos
- Medida aproximada (área)
- Ubicación
- Razones por las que personas optaron por tener un huerto
- Productos cultivados
- Destino de los productos (consumo doméstico, comercial, etc.)

Una vez concluida la redacción de cada investigación, los grupos comparten sus hallazgos en clase.

### ¿CON QUÉ?

- Cuadernos
- Bolígrafos
- Cámara o celular

---

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

Horas extracurriculares

---

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: Pisos ecológicos

---

**¿QUÉ?**

Conceptualización de la diversidad de los pisos ecológicos en el territorio boliviano

---

El/la docente introduce, detalla y expone información acerca de los distintos pisos ecológicos presentes en el territorio boliviano. Para complementar el tema, se puede emplear el artículo “¿Qué y cuáles son los pisos ecológicos en Bolivia?”, disponible en: <https://www.lifeder.com/pisos-ecologicos-bolivia/>

Volviendo a la misma conformación de grupos del primer momento metodológico, los estudiantes realizan una investigación sobre los siguientes subtemas:

- Pisos ecológicos de Latinoamérica
- El sistema climático de Bolivia
- Calendario ecológico de Bolivia
- Flora y fauna en los pisos ecológicos del territorio boliviano
- Microsistemas y sus características
- Áreas protegidas del territorio boliviano
- Los impactos del cambio climático en Bolivia

Finalmente, cada grupo realiza una presentación de su investigación en clase.

---

**¿CON QUÉ?**

- Texto base
  - Pizarra, tiza o marcadores
- 

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

4 a 6 horas pedagógicas

### **3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN**

ACTIVIDAD 3: *¿Cómo cuidamos nuestra salud con un huerto doméstico?*

#### **¿QUÉ?**

Reflexión sobre los beneficios de un huerto en casa

El/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 8**) a cada estudiante; luego realiza las siguientes preguntas:

- *¿Qué comen frecuentemente en casa? ¿Estos alimentos son saludables? ¿Consideras que la alimentación que se practica en tu familia es saludable? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?*
- *¿Consideras que es importante cultivar alimentos en casa o en el barrio? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?*
- *En tu opinión, ¿qué dirían tus padres si empiezas a cultivar alguna planta comestible en casa?*

#### **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

Los estudiantes comparten sus respuestas de manera espontánea y participativa.

Para finalizar, se presenta el video “Los Huertos Urbanos: beneficios y tipos de huertos en casa”, disponible en: <https://youtu.be/n7mdTPshbgM>

#### **¿CON QUÉ?**

- Una copia de *¡Sí se puede tener un huerto en casa!* (**Anexo 8**) para cada estudiante
- Reproductor de video
- Proyector

#### **¿EN CUANTO TIEMPO?**

1 hora pedagógica

### **4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN**

ACTIVIDAD 4: *¡Elaboremos macetas!*

#### **¿QUÉ?**

Elaboración de macetas con material recicitable y reutilizable

#### **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

El/la docente presenta el video: “15 plantas que puedes cultivar fácilmente en tu propia cocina”, disponible en: <https://youtu.be/S5a3cCXvmGc>

Al finalizar el video, el/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 9**) a cada estudiante. Cada estudiante deberá elegir un modelo de maceta para elaborar

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

en la siguiente clase y traer los materiales correspondientes para su realización.

Al día siguiente, los estudiantes se organizan en parejas y elaboran una ficha sobre la maceta de su compañero, detallando la siguiente información:

- Nombre del estudiante
- Materiales utilizados
- Nombre del alimento que fue sembrado
- Instrucciones de cuidado para la planta
- Formas de consumir el alimento sembrado
- Piso ecológico en el que se puede producir

Para finalizar la jornada, se toman fotografías de cada planta. Las imágenes pueden reunirse en un álbum para ser presentado, junto a las macetas, en la feria pedagógica.

**¿CON QUÉ?**

- Reproductor de video
- Proyector
- Una copia de *Elaboremos macetas* (**Anexo 9**) para cada estudiante
- Materiales según el diseño de maceta elegido
- Cuaderno o carpeta de la asignatura
- Lápices o bolígrafos

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

2 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER-DECIDIR	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Demostración de respeto hacia la opinión diversa de sus compañeros.</li><li>• Manifestación de trabajo en equipo para la realización de visitas y recopilación de información.</li><li>• Valoración de la alimentación saludable en familia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización e identificación de los pisos ecológicos en el territorio boliviano.</li><li>• Clasificación de los pisos ecológicos.</li><li>• Caracterización de microsistemas.</li><li>• Identificación de plantas que pueden cuidarse en macetas con material reciclable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Visita a casas para la identificación de huertos en el barrio/zona.</li><li>• Exposición de un subtema de los pisos ecológicos.</li><li>• Elaboración de macetas domésticas a partir de materiales reciclables o reutilizables.</li></ul>

# PROUESTA DE PLAN DE CLASE : 5

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Demografía nacional	Ciencias sociales

**OBJETIVO HOLÍSTICO**

Fortalecemos el valor de la solidaridad mediante el conocimiento de la demografía mundial y nacional y la elaboración de censos locales sobre la producción de alimentos y cuidado de la salud para la difusión de una sana alimentación.

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: Transformaciones socio-territoriales en nuestro país

**¿QUÉ?** Acercamiento a la demografía general

El/la docente divide a los estudiantes en grupos de 5 personas y solicita que investiguen y obtengan datos estadísticos (a nivel mundial y nacional) sobre:

- Número de contagios, decesos y pacientes recuperados del COVID-19
- Los 3 países con mayor población en cada continente
- Países menos alfabetizados de América Latina
- Tendencias de migración en Bolivia
- Productos alimenticios importados y exportados por Bolivia
- Colonias extranjeras en el territorio boliviano
- Datos de la población boliviana por edades, sexo y estado civil

Cada grupo comparte las investigaciones mediante una exposición.

**¿CON QUÉ?** • Según requerimiento de cada disertación grupal

**¿EN CUÁNTO TIEMPO?** 4 horas pedagógicas

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: *¿Para qué sirve la demografía?*

### ¿QUÉ?

Conceptualización y caracterización de la demografía

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente inicia la jornada presentando el video “Demografía y población”, disponible en: <https://youtu.be/oRyi6dXaJ-8>. Luego realiza una presentación complementaria del tema haciendo uso del texto base. También puede recurrir al documento “Presentación demografía”, disponible en: <https://es.slideshare.net/juanmgar/presentacion-demografia>

Continuando, el/la docente entrega la hoja de trabajo (**Anexo 10**) a cada estudiante para la resolución del mismo. Finalmente, se solicita que los estudiantes realicen una investigación sobre la teoría de Malthus, haciendo énfasis en identificar y extrapolar referencias en torno a la alimentación.

- Reproductor de video
- Proyector
- Pizarra
- Tizas o marcadores
- Tijeras y pegamento
- Una copia de *Preguntas frecuentes* (**Anexo 10**) para cada estudiante

### ¿CON QUÉ?

4 horas pedagógicas

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: *¿Boom demográfico?*

### ¿QUÉ?

Reflexión sobre la alimentación y el crecimiento poblacional

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente presenta el video “Cara a cara con Rosalía: Teoría malthusiana”, disponible en: <https://youtu.be/abAAG96wFqc> o en su defecto, presenta un resumen oral de la teoría de Malthus a partir de las investigaciones realizadas por los mismos estudiantes.

Luego, se plantean las siguientes preguntas para realizar un análisis grupal:

- *¿Los alimentos se están acabando? ¿Por qué?*

### **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

- *¿Cómo se desperdician alimentos? ¿Por qué se desperdician?*
- *¿Qué dicen tus padres cuando no comes los alimentos que te sirven en casa?*
- *¿Conoces personas que desperdician la comida? ¿Cómo te hace sentir eso?*
- *¿Qué opinas de la teoría alimentaria de Malthus? ¿Por qué?*
- *Las personas que conoces, ¿tienen un huerto en casa? En caso de ser negativa la respuesta, ¿qué se los impide?*
- *Consideras que las personas deben cuidar su alimentación? ¿Por qué?*

El/la docente solicita que las respuestas sean registradas en los cuadernos de los estudiantes.

---

### **¿CON QUÉ?**

- Reproductor de video
- Proyector

---

### **¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

1 hora pedagógica

---

## **4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN**

ACTIVIDAD 4: Aprendemos a realizar un censo

---

### **¿QUÉ?**

Implementación de un censo a pequeña escala

El/la docente presenta el video: “Cuatro de cada diez personas sufren obesidad en Bolivia”, disponible en: [https://youtu.be/m\\_uT1bLDPUc](https://youtu.be/m_uT1bLDPUc)

### **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

Después, conforma grupos de 3 personas. Cada grupo recibe una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 11**), que detalla instrucciones para realizar una pequeña simulación de un censo, entrevistando a 10 personas. Los datos recogidos deberán ser sistematizados según los apartados presentes:

- Vivienda
- Características sociales y familiares
- Características económicas
- Seguridad alimentaria

Los resultados del pequeño censo se deberán presentar en un informe estadístico que incluya gráficos estadísticos (columnas o tortas) con un resumen de los datos re-

## ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

cogidos. Posteriormente, los estudiantes elaboran videos sobre lo aprendido. Tanto los informes como los videos pueden ser presentados en las reuniones comunitarias.

## ¿CON QUÉ?

- Reproductor de video
- Proyector
- Una copia de *Censo a pequeña escala* (**Anexo 10**) para cada grupo

## ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

Aplicación del censo: horas extracurriculares

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA DIMENSIONES

SER-DECIDIR	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Valoración del cuidado de los alimentos y reflexión sobre diferentes condiciones socio-económicas presentes en el barrio/zona.</li><li>• Práctica de la solidaridad y respeto hacia las demás personas.</li><li>• Manifestación de trabajo en equipo.</li><li>• Expresión de responsabilidad en las tareas consignadas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocimiento de distintas características de la población nacional.</li><li>• Conceptualización de los términos: demografía, censo, alfabetismo, migración y teoría de Malthus.</li><li>• Manejo de datos estadísticos a nivel general.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposición de datos estadísticos sobre demografía mundial y nacional.</li><li>• Investigación de la teoría de Malthus.</li><li>• Aplicación de un pequeño censo.</li><li>• Elaboración de un informe estadístico del censo aplicado.</li></ul>

# PROUESTA DE PLAN DE CLASE : 6

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
El método estadístico	Matemática
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Desarrollamos la importancia de la corresponsabilidad en nuestra región mediante estudios, análisis estadísticos y cálculos sobre la alimentación.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: Nuestros alimentos favoritos

<b>¿QUÉ?</b>	Acercamiento a la ciencia estadística
<b>¿CÓMO LO VAMOS A HACER?</b>	El/la docente presenta la importancia del conocimiento de la estadística básica como fuente de datos descriptivos y predictivos que pueden ayudar en procesos de toma de decisión. Posteriormente, entrega una copia de la hoja de trabajo ( <b>Anexo 12</b> ). Las y los estudiantes se organizan en parejas para realizar la actividad, tomando turnos entre ellos para aplicar las preguntas respectivas.
<b>¿CON QUÉ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Una copia de <i>¿Cuántas y qué frutas y verduras consumes?</i> (<b>Anexo 12</b>) para cada estudiante</li></ul>
<b>¿EN CUANTO TIEMPO?</b>	1 hora pedagógica

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¡Más allá de la regla de 3 simple!

<b>¿QUÉ?</b>	Descripción y categorización de la estadística
<b>¿CÓMO LO VAMOS A HACER?</b>	El/la docente realiza un repaso general de la regla de tres simple, luego conceptualiza la estadística, su método y tipos de gráficas (polígono de frecuencias). Para refuerzo, se invita a los estudiantes a ver el video “Conceptos básicos de estadística”, disponible en: <a href="https://youtu.be/Xq3thcQqwbc">https://youtu.be/Xq3thcQqwbc</a>

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Para completar la asignatura, el/la docente lleva a los estudiantes a la sala de computación para que mediante el programa Excel elaboren una serie de gráficas. En caso de no contar con una sala de computación dentro de la escuela se plantea revisar un videotutorial sencillo como “Crear gráficos en Excel 2020 paso a paso”, disponible en: [https://youtu.be/okZBRMt\\_JpU](https://youtu.be/okZBRMt_JpU) que brinda instrucciones para la elaboración de hoja de cálculos en Google, computadoras y celulares.

### ¿CON QUÉ?

- Reproductor de video
- Proyector
- Pizarra
- Tizas o marcadores

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

6 horas pedagógicas

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: Revisemos y reflexionemos sobre proyecciones de la alimentación saludable

### ¿QUÉ?

Proyecciones sobre la alimentación saludable

El/la docente conforma grupos de hasta 5 personas. Cada grupo deberá aplicar la encuesta de la hoja de trabajo (**Anexo 1**). En caso de que esta ya se haya aplicado en la asignatura de Biología, se pide a los estudiantes que traigan los resultados obtenidos para compartirlos y utilizarlos para una actividad nueva.

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Con los resultados de la encuesta, cada grupo elabora una tabla o polígono de frecuencias acompañado de un texto que detalla una proyección en torno a la probabilidad de consumo de alimentos saludables en el futuro.

El/la docente concluye la jornada resaltando la importancia de la estadística a nivel descriptivo y proyectivo en situaciones cotidianas.

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *Identificando nuestros hábitos alimentarios* (**Anexo 1**) para cada grupo, en caso de que no se haya empleado en la asignatura de Biología

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 a 2 horas pedagógicas

## 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

### ACTIVIDAD 4: Hagamos informes de gráficos estadísticos

#### ¿QUÉ?

Elaboración de gráficos estadísticos o tutoriales

El/la docente solicita a los estudiantes volver a conformar los grupos del anterior momento metodológico y hace la entrega de la hoja de trabajo (**Anexo 13**) a cada grupo. Los estudiantes trabajan juntos para realizar los ejercicios correspondientes. Las respuestas están disponibles en el **Anexo 14**.

Posteriormente, el/la docente da la consigna de elaborar una de las siguientes opciones de proyecto:

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- Video tutorial de cómo obtener frecuencias
- Presentación en PowerPoint o en papelógrafos de los tipos de gráficas estadísticas
- Videotutorial sobre palabras clave de la estadística general
- Presentación de los resultados del Anexo 1 y su proyección a futuro
- Video de resolución de un par de ejercicios del Anexo 13

Los videos pueden publicarse en alguna plataforma educativa como ser Youtube, Video2brain.com u otros.

#### ¿CON QUÉ?

- Una copia de Ejercicios estadísticos (**Anexo 13**) para cada grupo
- Una copia *Hoja de respuestas* (**Anexo 14**) para el docente

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER-DECIDIR	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentación puntual de las tareas asignadas.</li><li>• Manifestación de trabajo colaborativo.</li><li>• Valoración de la importancia de la estadística para la toma de decisiones.</li><li>• Participación activa en el desarrollo del contenido teórico y reflexivo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización de las palabras clave de la estadística.</li><li>• Conocimiento de los tipos de gráfica estadística y manejo del polígono de frecuencias.</li><li>• Identificación de elementos que intervienen en la creación de gráficas en Excel.</li><li>• Descripción de proyecciones a partir de resultados estadísticos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resolución del ejercicio de acercamiento a la estadística.</li><li>• Elaboración de gráficas estadísticas en Excel.</li><li>• Resolución de ejercicios estadísticos.</li><li>• Creación de videos tutoriales o expositivos.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 7

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Modalidades oracionales en la construcción de textos: yuxtaposición, coordinación y subordinación	Comunicación y lenguajes
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Desarrollamos una postura crítica frente a realidades alimentarias en nuestra región, a partir de la elaboración de textos en distintas modalidades oracionales centradas en fomentar una dieta saludable.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: Recordemos los elementos de la oración gramatical

### ¿QUÉ?

Retroalimentación sobre la oración gramatical

El/la docente solicita que cada estudiante escriba 5 oraciones gramaticales identificando los elementos que la componen. Luego, a partir de una lectura de la hoja de trabajo (**Anexo 15**), se solicita que pasen, espontáneamente, a escribir una oración gramatical con dos verbos en la pizarra.

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Finalmente, se hace las siguientes preguntas:

- *¿Cuál es la diferencia morfológica entre las oraciones que escribieron espontáneamente en el cuaderno y las que anotaron en la pizarra?*
- *¿Qué tipo de oraciones parecen más “simples” o “complejas”?*
- *¿Por qué es necesario aprender acerca de la oración gramatical?*

### ¿CON QUÉ?

• Una copia de *La ventaja de tener huertos en casa* (**Anexo 15**) para cada estudiante

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¡Vayamos de lo simple a lo complejo!

### ¿QUÉ?

Presentación de las modalidades oracionales

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente realiza la diferenciación entre oraciones simples y compuestas, así como la conceptualización de los tipos de oraciones compuestas, brindando los ejemplos correspondientes según el texto base.

A la par, se sugiere brindar un apoyo audiovisual sobre trucos para la identificación de oraciones compuestas, disponible en: <https://youtu.be/floGRqGDr4s>

### ¿CON QUÉ?

- Texto base
- Tizas o marcadores
- Pizarra

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

4 horas pedagógicas

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORIZACIÓN

ACTIVIDAD 3: ¿Cómo fortalecer la elocuencia?

### ¿QUÉ?

Valoración de la redacción compuesta para la persuasión positiva

El/la docente realiza las siguientes preguntas:

- *¿Qué es la elocuencia?*
- *¿Qué se entiende por persuasión?*
- *¿Cómo afectan o influyen los mensajes de medios de comunicación?*
- *¿Crees toda la información que se expone en las noticias y redes sociales?*
- *¿Por qué crees que las personas no cuidan su salud y alimentación?*
- *¿Se puede cambiar los hábitos alimentarios de las personas?*
- *¿Influir sobre los hábitos alimentarios de las personas, requiere de persuasión y elocuencia? ¿Por qué?*

Para continuar la jornada, el/la docente realiza la entrega de una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 16**) a cada estudiante. Posteriormente, se comparten las respuestas en grupo.

---

<b>¿CON QUÉ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Una copia de <i>Revisemos algunas modalidades oracionales</i> (<b>Anexo 16</b>) para cada estudiante</li></ul>
<b>¿EN CUÁNTO TIEMPO?</b>	2 horas pedagógicas

---

#### **4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN**

ACTIVIDAD 4: ¡A difundir las oraciones compuestas!

---

<b>¿QUÉ?</b>	Creación de recursos sobre modalidades oracionales
--------------	--

---

El/la docente divide a los estudiantes en grupos de 4 personas que se dedicarán a elaborar material informativo en torno a una de las siguientes opciones:

- Elaboración de una infografía sobre oraciones compuestas
- Clasificación de oraciones yuxtapuestas
- Clasificación de oraciones coordinadas
- Clasificación de oraciones subordinadas
- Rescate de poemas bolivianos sobre la salud o alimentación
- Elaboración de poemas propios sobre la buena alimentación
- Elaboración de mapa conceptual sobre la alimentación
- Elaboración de un mapa mental sobre la alimentación
- Cuadros comparativos sobre la alimentación

Cada producto se registra mediante fotografía y se reservan para su posterior exposición en la feria pedagógica.

---

<b>¿CON QUÉ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papeles de colores</li><li>• Tijeras</li><li>• Pegamento</li><li>• Marcadores y lápices de colores</li><li>• Cámara fotográfica o celular</li></ul>
------------------	---

---

<b>¿EN CUÁNTO TIEMPO?</b>	2 horas pedagógicas
---------------------------	---------------------

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER-DECIDIR	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Demostración de responsabilidad en los trabajos consignados.</li><li>• Respeto hacia la opinión de los demás.</li><li>• Valoración del conocimiento de las modalidades oracionales en los contenidos textuales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diferenciación entre oraciones simples y compuestas.</li><li>• Clasificación de las modalidades oracionales.</li><li>• Ejemplificación de las modalidades oracionales.</li><li>• Identificación de tipos de oraciones compuestas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resolución de ejercicios sobre las modalidades oracionales.</li><li>• Manejo de organizadores gráficos para la síntesis de contenidos.</li><li>• Creación de poemas sobre alimentación.</li><li>• Producción de cuadros de apoyo sobre las modalidades oracionales.</li></ul>

# PROUESTA DE PLAN DE CLASE : 8

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Mito, cosmovisión y filosofía	Cosmovisiones y Filosofía
OBJETIVO HOLÍSTICO	
<p>Fortalecemos el valor de nuestra identidad cultural, comprendiendo los buenos hábitos alimenticios de nuestra cosmovisión, a través de la investigación de contenidos disponibles en libros, bibliotecas virtuales o brindados por profesionales o sabios ancestrales en torno a una dieta saludable, respetuosa de nuestras costumbres y tradiciones.</p>	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Tenemos cosmovisiones personales y familiares?

<b>¿QUÉ?</b>	Acercamiento al concepto de la cosmovisión
<b>¿CÓMO LO VAMOS A HACER?</b>	<p>El/la docente conforma grupos de 4 personas y realiza las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>¿Por qué aparece el arcoíris? ¿Por qué desaparece?</i></li><li>• <i>¿Cómo se curan enfermedades como la gripe?</i></li><li>• <i>¿Qué remedios caseros conocen para curar algunas enfermedades?</i></li><li>• <i>¿Qué opinan en sus familias sobre el cuidado de los alimentos?</i></li><li>• <i>¿Qué tradiciones siguen sus familias en fiestas del pueblo o comunidad? ¿Participan de ellas? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?</i></li><li>• <i>¿Cuál es la diferencia entre ser honesto e íntegro?</i></li></ul>
<b>¿CON QUÉ?</b>	Luego, se comparten las respuestas, y el/la docente establece un parámetro diferencial entre los conceptos de mito, cosmovisión y filosofía.
<b>¿EN CUÁNTO TIEMPO?</b>	• Recursos humanos 1 hora pedagógica

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: *¿Es lo mismo mito, cosmovisión y filosofía?*

### ¿QUÉ?

Caracterización del mito, cosmovisión y filosofía

El/la docente presenta el video "10 mitos sobre nuestro cuerpo que todos nos creemos", disponible en: <https://youtu.be/KOYieCGdM4o>

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Posteriormente, se comparten impresiones, ideas e información en torno a las repercusiones. Todos juntos realizan una reflexión en torno a las siguientes preguntas:

- *¿Qué es el universo?*
- *¿Qué fuerzas gobiernan la naturaleza?*
- *¿Qué es el tiempo?*

Para finalizar la jornada, el/la docente realiza una conceptualización del tema y los estudiantes plasman la información en organizadores gráficos.

### ¿CON QUÉ?

- Reproductor de video
- Proyector
- Pizarra
- Tizas o marcadores

### ¿EN CUANTO TIEMPO?

2 a 4 horas pedagógicas

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: *¿Cómo cambia la realidad de nuestra cultura regional?*

### ¿QUÉ?

Reflexión sobre las bondades de las plantas de nuestra región

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente da inicio a la jornada con la pregunta: *¿Qué es la medicina natural? ¿Qué enfermedades se tratan con plantas?* Luego de una intervención espontánea, los estudiantes se organizan en parejas y el/la docente hace la entrega de una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 17**). Siguiendo la consigna, los estudiantes realizan una recolección de información sobre plantas beneficiosas nativas y presentes de la región.

En la siguiente clase, cada grupo realiza una exposición de la información recabada. Posteriormente, se invita a

**¿CÓMO LO VAMOS A HACER?** una reflexión colectiva sobre las bondades que la naturaleza ofrece al ser humano. Las hojas de investigación se reúnen en un dossier para el siguiente momento metodológico.

**¿CON QUÉ?** • Una copia de *Bondades de las plantas de mi región* (**Anexo 17**) para cada equipo de trabajo

**¿EN CUÁNTO TIEMPO?** 1 hora pedagógica (exposición)

#### 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: ¡Filosofía de una buena alimentación!

**¿QUÉ?** Elaboración de recursos sobre la difusión de dietas saludables en una miniferia educativa

Previo consentimiento de la administración y los padres de familia, el/la docente realiza gestiones para implementar una miniferia sobre la alimentación saludable denominada: "Soy lo que como".

Para ello, a partir de los grupos ya conformados en el anterior momento metodológico, los estudiantes elaboran información y actividades participativas en torno a:

- Consecuencias de la mala alimentación
- Platos saludables
- Beneficios de una alimentación saludable
- Plantas medicinales y nutricionales de la región (emplear el dossier elaborado en el tercer momento metodológico)
- Mitos sobre nuestro cuerpo (en base a información recabada del video presentado en el segundo momento metodológico)
- Rueda de la alimentación (contenido disponible en: <https://grullapsicologiaynutricion.com/blog/nueva-rueda-alimentos>)
- Macetas elaboradas en base a material reciclable (se sugiere emplear el Anexo 9 como referencia).

Opción: uno grupo puede constituirse en equipo periodístico para el evento, responsable de recoger las opiniones de los visitantes y de los disertantes, sobre la experiencia de la feria. Este grupo presentará, posteriormente, un video editado sobre la actividad.

**¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

<b>¿CON QUÉ?</b>	• Recursos según la necesidad de cada grupo
<b>¿EN CUÁNTO TIEMPO?</b>	Media jornada de trabajo académico

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER-DECIDIR	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostración de trabajo en equipo.</li> <li>• Manifestación de respeto a diferentes cosmovisiones.</li> <li>• Valoración de la alimentación como reflejo de la identidad cultural.</li> <li>• Reflexión sobre la importancia de mantener una buena alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de mito, cosmovisión y filosofía.</li> <li>• Diferenciación entre mito, cosmovisión y filosofía.</li> <li>• Identificación de plantas beneficiosas según la cosmovisión regional.</li> <li>• Descripción de mitos y creencias actuales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recopilación de información en organizadores gráficos.</li> <li>• Exposición de plantas beneficiosas según la cosmovisión regional.</li> <li>• Demostración de trabajo en grupo e implementación de actividades educativas como parte de una miniferia.</li> </ul>

# PROUESTA DE PLAN DE CLASE : 9

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Nutrición e hidratación del estudiante en la actividad física	Educación física y deportes
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Fortalecemos la práctica de la hidratación en el desarrollo de actividades físicas y deportes, a partir de una asunción de la importancia de la seguridad alimentaria; así también, adoptamos saberes para vivir en armonía con la Madre Tierra a partir de una valoración de la importancia de la sostenibilidad y la necesidad de cuidar el medio ambiente.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Qué tan importante es la hidratación?

¿QUÉ?	Reconocimiento del valor de la hidratación en la actividad física
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>Previamente a la jornada, el/la docente solicita que cada estudiante traiga consigo un refresco hervido de fruta para consumirlo al día siguiente.</p> <p>La jornada inicia con ejercicios de calentamiento seguido por una charla participativa en la cual los estudiantes responden a las preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>¿Qué es hidratarse?</i></li><li>• <i>¿Por qué es necesario hidratarse?</i></li><li>• <i>¿Qué bebidas son las ideales para hidratarse?</i></li></ul> <p>Luego de una participación espontánea, el/la docente asigna ejercicios específicos incluyendo ejercicios de velocidad, estiramiento u otros. Para ello, se recomienda observar con antelación el video "9 juegos de velocidad por equipos", disponible en: <a href="https://youtu.be/F9j0OR-4B6Kw">https://youtu.be/F9j0OR-4B6Kw</a></p>
¿CON QUÉ?	<p>Al finalizar, el/la docente pregunta a los estudiantes: <i>¿Quieren beber sus refrescos? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?</i> Todos beben los refrescos que prepararon para la jornada. Si gustan, pueden intercambiar refrescos a modo de fomentar el compartir como un valor de solidaridad.</p>
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	1 hora pedagógica

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

### ACTIVIDAD 2: Nutrición e hidratación van de la mano

#### ¿QUÉ?

Conceptualización de la nutrición e hidratación

Previamente a la jornada, el/la docente solicita que cada estudiante traiga consigo cáscaras de frutas o verduras, insumos que serán utilizados para elaborar compost (abono orgánico). El/la docente deberá realizar las gestiones correspondientes para obtener al menos 4 baldes de pintura de 20 litros.

Al inicio de la jornada educativa, el/la docente explica los conceptos de la sostenibilidad y la relación entre la salud de la Madre Tierra y la salud humana. Posteriormente, se introduce el concepto y los beneficios de practicar el compostaje, haciendo énfasis en reducir nuestra huella de carbono para reducir nuestros aportes al cambio climático. Será importante vincular el compost con los huertos, de los cuales se obtienen alimentos que favorecen una alimentación saludable y se constituyen en un espacio propicio para la actividad física.

Los contenidos pueden ser reforzados con el video “Importancia de la buena alimentación en el deporte y el rendimiento deportivo”, disponible en: <https://youtu.be/XH7Np0vgX2g> y “Cómo hacer compost en baldes con mayor carga nutritiva”, disponible en: <https://youtu.be/KLyM2s6XtjE>

Para mayor información sobre el compostaje, el docente hace la entrega de una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 18**) a cada estudiante y solicita el llenado de cuadros (**Anexo 19**).

Finalmente, se inicia la elaboración de un compost.

#### ¿CON QUÉ?

- Reproductor de video
- Proyector
- Una copia de *¿Qué es el compostaje? [Anexo 18]* y *Tipos de bebidas [Anexo 19]* para cada estudiante

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

### **3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN**

ACTIVIDAD 3: ¡Qué importante es tener un mundo verde!

---

#### **¿QUÉ?**

Reflexión sobre el cuidado del medioambiente y uso responsable del agua

---

El/la docente presenta el video "Situación mundial del agua", disponible en: <https://youtu.be/8XEHh681wHY>

Posteriormente y mediante una participación espontánea introduce las siguientes preguntas:

- *¿Cuál es la importancia del agua?*
- *¿Qué es la cultura del agua?*
- *¿Cómo cuidas el agua en tu casa?*
- *¿Cómo manejas la basura en casa?*
- *En tu opinión, ¿tú haces un uso responsable del agua? y ¿tus amigos? Sí? No? Por qué?*
- *¿Crees posible que se acabe el agua en el futuro? Sí? No? Por qué?*
- *¿Por qué los seres vivos necesitan agua?*

#### **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

Los estudiantes se organizan en un círculo para compartir sus respuestas.

El/la docente instruye una rutina de ejercicio para quemar grasa; puede orientarse viendo "Destruye la grasa con estos ejercicios", disponible en: <https://youtu.be/zB-NkL63HJfQ>

Al finalizar, los estudiantes consumen refrescos o jugos naturales sin azúcar, haciendo nuevamente una reflexión acerca de la importancia de cuidar el agua y el cuerpo.

---

#### **¿CON QUÉ?**

- Reproductor de video
  - Proyector
- 

#### **¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

1 a 2 horas pedagógicas

---

### **4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN**

ACTIVIDAD 4: ¡A sembrar!

---

#### **¿QUÉ?**

Elaboración de compost y macetas de siembra

---

#### **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

En caso de que la institución cuente con un huerto escolar, se procede a visitar el mismo para realizar un trabajo de abonado y siembra de semillas de hortalizas.

## **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

Caso contrario, el/la docente solicita a los estudiantes traer una botella PET, un poco de tierra y una planta o semilla de su preferencia. Así también solicita que continúen trayendo cáscaras de frutas o verduras una vez por semana para darle continuidad a la elaboración de compost.

## **¿CON QUÉ?**

- Colegio con huerto: herramientas de cultivo, semillas y abono
- Colegio sin huerto: botellas de plástico, tijeras, un pedazo de tela de algodón, aguja e hilo

## **¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

- Trabajo en huerto escolar: 2 horas pedagógicas
- Elaboración de macetas: 1 a 2 horas pedagógicas

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA**

### **DIMENSIONES**

<b>SER-DECIDIR</b>	<b>SABER</b>	<b>HACER</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Valoración de la importancia del cuidado del cuerpo mediante la hidratación y una buena alimentación.</li><li>• Reflexión sobre el cuidado del agua y del medioambiente.</li><li>• Manifestación de disciplina en la actividad física y los deportes.</li><li>• Expresión de generosidad, compartiendo bebidas naturales entre compañeros.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificación de los distintos tipos de bebidas para el cuidado del cuerpo.</li><li>• Conceptualización de nutrición e hidratación para la conservación de una buena salud.</li><li>• Conocimiento de la elaboración de compost.</li><li>• Valoración del recurso agua y su importancia para sostener la vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaboración de refrescos y bebidas naturales en base a frutas.</li><li>• Aporte a la elaboración de un compost para el colegio.</li><li>• Investigación en torno a distintos tipos de bebidas.</li><li>• Elaboración de macetas de siembra en base a material reciclado.</li><li>• Práctica de rutinas de ejercicio.</li></ul>

# PROUESTA DE PLAN DE CLASE : 10

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Principios básicos del diseño	Artes plásticas y visuales
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Consolidamos nuestra valoración por las dietas saludables y el cultivo de alimentos en huertos domésticos visibilizando los beneficios mediante la expresión artística, potenciando la autonomía en estilos propios de expresión.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Qué o quién influye en mi alimentación?

<b>¿QUÉ?</b>	Acercamiento a la publicidad alimentaria  El/la docente divide a los estudiantes en grupos de 4 personas y solicita que elaboren una lista de 10 marcas de alimentos que consumen cotidianamente.  Después, realiza la pregunta: <i>¿Por qué consumen alimentos de estas marcas y no de otras? ¿Qué diferencias existen? ¿Qué similitudes?</i> Las y los estudiantes responden de manera espontánea en grupo.  Para desarrollar los conceptos analizados, el/la docente presenta el video “29 trucos impactantes que los anunciantes utilizan para hacer que la comida luzca deliciosa”, disponible en: <a href="https://youtu.be/15Bl3pclff0">https://youtu.be/15Bl3pclff0</a>
<b>¿CÓMO LO VAMOS A HACER?</b>	Posteriormente, el/la docente realiza las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>En la vida real, ¿los productos se asemejan a aquellos que muestran en las propagandas? ¿Qué diferencias existen?</i></li><li>• <i>¿Qué trucos realizan las empresas para hacer lucir sus productos alimentarios en las propagandas?</i></li><li>• <i>¿Conocen alguna publicidad sobre alimentos naturales? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?</i></li></ul> A modo de asignatura, el/la docente solicita que cada grupo investigue una textura o patrón de dibujo básico.
<b>¿CON QUÉ?</b>	• Reproductor de video • Proyector
<b>¿EN CUÁNTO TIEMPO?</b>	1 hora pedagógica

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

### ACTIVIDAD 2: Introducción al diseño

#### ¿QUÉ?

Presentación de los principios del diseño

El/la docente inicia la jornada realizando una conceptualización del diseño e identifica las características básicas del término. Para reforzar la introducción del concepto, presenta adornos de letras y texturas básicas; incluso puede emplear los siguientes videos como apoyo previo a la ejecución de la clase:

- Adornos de letras, "Decoración para tu lettering [florituras]", disponible en: <https://youtu.be/1BzXPSh7lFo>
- Texturas, "Patrones que uso para mandalas y zentangles", disponible en: <https://youtu.be/1sg3R-t4KZpQ>

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

A partir de la investigación previa realizada por los estudiantes en el primer momento metodológico, el/la docente hace la entrega de una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 20**) a cada grupo. Los estudiantes eligen las texturas de su preferencia y elaboran un esbozo de un cartel publicitario. Como contenido mínimo, el cartel deberá incorporar información en torno a los beneficios nutricionales de alimentos nativos de la región y la importancia de practicar una alimentación saludable.

#### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *¡Texturas!* (**Anexo 20**) para cada grupo

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

4 horas pedagógicas

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

### ACTIVIDAD 3: ¿Estamos engordando más cada año?

#### ¿QUÉ?

Reflexión sobre la publicidad engañosa y preferencias alimentarias

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Para iniciar la jornada, el/la docente presenta los videos "Ministerio de Salud Pública – Alimentación saludable", disponible en: <https://youtu.be/RWBfr7lZ9cs> y "La mayoría de la gente prefiere comida “chatarra”, disponible en: [https://youtu.be/XTCs\\_W5PyWs](https://youtu.be/XTCs_W5PyWs)

### **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

Luego, los estudiantes se organizan en círculo para reflexionar en grupo en torno a las siguientes preguntas:

- *¿Crees que este escenario también se está dando en nuestro país? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?*
- *¿Qué tipo de alimentos consumimos en los recreos? ¿Por qué tenemos una preferencia por ese tipo de alimentos? ¿Estos recreos son saludables? ¿Qué impacto tiene su consumo sobre nuestro bienestar y nuestra salud?*
- *¿Qué productos o alimentos se venden en los kioscos del colegio? ¿Estos son sanos? ¿Por qué se venden estos productos por encima de otras opciones alimentarias?*
- *¿Conoces personas con exceso de peso? ¿Tienen alguna enfermedad a raíz de su peso? ¿Qué impacto tiene sobre su vida el vivir con sobrepeso u obesidad?*
- *¿Crees que la obesidad es un problema? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?*

### **¿CON QUÉ?**

Luego de compartir las respuestas, el/la docente solicita a los estudiantes, a modo de concurso, que escriban, en 60 segundos, una lista de comida chatarra que conozcan. La persona que escriba la lista más larga obtiene una ensalada de frutas u otro premio de consideración del docente.

- 
- Reproductor de video
  - Proyector
  - Un platillo de ensalada de frutas para el ganador u otro premio según el criterio de el/la docente

### **¿EN CUANTO TIEMPO?**

1 hora pedagógica

## **4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN**

ACTIVIDAD 4: ¡Difundamos las dietas saludables!

### **¿QUÉ?**

Elaboración de recursos de difusión

### **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

El/la docente forma grupos de hasta 4 personas. Cada grupo debe, mediante el uso de letras adornadas y texturas u otros recursos de diseño, elaborar una cartilla, afiche, mural, tríptico, díptico o tarjeta informativa sobre uno de los siguientes tópicos:

- Beneficios de practicar la actividad física
- Consecuencias de una mala alimentación
- Cómo elaborar macetas de material reciclado

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

- Recetas de jugos naturales
- Propuesta de menú de recreo saludable para dos semanas
- Recetas de ensaladas
- Alimentos saludables de la región
- Cuidado del agua

Los recursos se reservan para la feria pedagógica. También se sugiere tomar fotografías para la difusión en plataformas digitales de la comunidad educativa.

**¿CON QUÉ?**

- Papeles de colores
- Tijeras
- Marcadores
- Borradores
- Lápices de colores

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

2 horas pedagógicas

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA**

**DIMENSIONES**

SER-DECIDIR	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexión sobre la publicidad engañosa en los alimentos.</li><li>• Valoración de las consecuencias del consumo excesivo de comida “chatarra”</li><li>• Manifestación de trabajo colaborativo en grupo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización de la importancia del diseño.</li><li>• Manejo de trazos básicos en texturas o patrones de dibujo.</li><li>• Diferenciación entre alimentos saludables y comida poco saludable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Investigación sobre patrones de dibujo básico.</li><li>• Elaboración de un esbozo de publicidad de alimentos saludables.</li><li>• Diseño de recurso de difusión sobre temáticas vinculadas a las dietas saludables.</li></ul>

# PROUESTA DE PLAN DE CLASE : 11

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
La caricatura y el dibujo humorístico	Artes plásticas y visuales
OBJETIVO HOLÍSTICO	
<p>Fortaleceremos la responsabilidad de forma grupal e individual, para diversificar nuestro conocimiento en torno a las dietas saludables y acciones amigables con el medio ambiente y respetuosos con la Madre Tierra, elaborando cómics y empleando técnicas de dibujo y pintado.</p>	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¡Revisemos cómics!

<b>¿QUÉ?</b>	Aproximación a las caricaturas humorísticas
<b>¿CÓMO LO VAMOS A HACER?</b>	El/la docente organiza a los estudiantes en pareja o grupos de 3 personas. Cada grupo debe traer una historieta a clase (recorte de periódico, impresión de historietas o cómics disponibles en internet, etc.).  Las y los estudiantes intercambian historietas entre grupos cada 10 minutos (al menos tres rondas) y responden a las siguientes preguntas:
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>¿Qué historieta les pareció más interesante? ¿Por qué?</i></li><li>• <i>En su opinión, ¿cuál es la utilidad de las historietas o cómics?</i></li><li>• <i>¿Crean que los cómics tienen un mensaje? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?</i></li><li>• <i>Los comics, ¿pueden ser considerados recursos para difundir mensajes positivos o negativos? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?</i></li></ul>
<b>¿CON QUÉ?</b>	Para finalizar, el/la docente hace la entrega de una copia de la hoja de trabajo ( <b>Anexo 21</b> ), con la cual deberán crear una historia hipotética.

<b>¿EN CUÁNTO TIEMPO?</b>	2 horas pedagógicas
---------------------------	---------------------

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¿Qué son las caricaturas y el dibujo humorístico?

### ¿QUÉ?

Introducción al diseño de caricaturas y dibujo humorístico

El/la docente explica los principios fundamentales sobre la elaboración de caricaturas y dibujo humorístico.

Por otra parte, para que los estudiantes elaboren creaciones propias con mayor precisión, se realiza la inducción al manejo de la plataforma Playcomic. Para ello, se recomienda emplear la sala de computación o en su defecto, emplear el video "Tutorial Playcomic Transición A y B", disponible en: <https://youtu.be/8gRKOQZMG4k>

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Se recomienda revisar previamente la plataforma de diseño de cómic o historietas: <http://www.playcomic.es/> (emplear, preferiblemente el navegador de Firefox).

**Observación:** En caso de que la institución no cuente con una sala de computación, se sugiere que se haga una reunión comunitaria y se proceda a alquiler una sala de café internet, de modo que la actividad y los gastos sean consensuados con los padres de familia y la dirección de la unidad educativa.

### ¿CON QUÉ?

- Reproductor de video
- Proyector
- Pizarra
- Tizas o marcadores
- Sala de computación

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

4 a 6 horas pedagógicas

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: ¿Para qué aprender a realizar cómics o dibujos humorísticos?

### ¿QUÉ?

Valoración de los recursos gráficos humorísticos para la difusión de mensajes

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

A partir de los grupos establecidos en el segundo momento metodológico, se comparten respuestas a las siguientes preguntas:

## ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- ¿Qué es una dieta?
- ¿Para qué sirve una dieta?
- ¿Qué es un huerto?
- ¿Cuál es la utilidad de los huertos?
- ¿Se pueden transmitir mensajes de concientización sobre la alimentación mediante cómics o dibujos humorísticos? ¿Cómo?
- ¿Leiste alguna vez cómics o series completas?

Finalmente, el/la docente revaloriza las intervenciones, y concluye con la presentación del video "Desenmascara a la industria alimentaria", disponible en: <https://youtu.be/yXRvCaCzsBM>

---

## ¿CON QUÉ?

- Reproductor de video
  - Proyector
- 

## ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

---

## 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: ¡Elaboremos un cómic!

---

## ¿QUÉ?

Elaboración de una historieta

---

Las y los estudiantes vuelven a los grupos del segundo y tercer momento metodológico para dar inicio a la elaboración de una historieta propia (a mano o utilizando la plataforma Playcomic). Eligen una de las siguientes temáticas:

## ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- Un día en la vida de ... (la historia de un personaje y sus hábitos de consumo y el impacto de estos sobre su salud)
- Yo cultivo, y ¿tú? (la historia de un personaje que te invita a cultivar alimentos propios)
- Recetas para la elaboración de bebidas saludables
- Tutorial para la elaboración de un plato saludable
- Alimentos saludables vs. alimentos chatarra
- Come los colores del arcoíris (un personaje presenta los beneficios de los alimentos según su color)
- La mala alimentación (un personaje entrevista a un doctor acerca de las consecuencias de una mala alimentación)

## **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

Los cómics se publican en las redes sociales para su difusión. Los ejemplares en físico se reservan para su posterior uso en la feria pedagógica.

## **¿CON QUÉ?**

- Plataforma de Playcomic
- Lápiz grafito
- Borradores
- Hojas en blanco

## **¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

2 horas pedagógicas (elaboración de esbozos). Horas extracurriculares para el diseño final

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA**

### **DIMENSIONES**

<b>SER-DECIDIR</b>	<b>SABER</b>	<b>HACER</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Valoración de los principios de responsabilidad y trabajo en equipo en aula y fuera de ella.</li><li>• Reflexión sobre la alimentación saludable.</li><li>• Apreciación de recursos gráficos humorísticos como herramienta para la difusión de mensajes positivos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización de los términos de caricatura, cómic e historieta.</li><li>• Manejo de la plataforma Playcomic para el diseño de historietas en torno a temáticas vinculadas con el medio ambiente y el cuidado de la Madre Tierra.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recolección de historietas para el acercamiento preliminar al diseño de los mismos.</li><li>• Complementación de globos de diálogo en historietas prefabricadas.</li><li>• Elaboración de una historieta sobre temas vinculados a hábitos saludables y amigables con el medio ambiente.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 12

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Seguridad con soberanía alimentaria	Técnica tecnológica general
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Reconocemos la importancia de la conciencia y la adopción de buenas prácticas de conservación y manipulación de alimentos mediante el estudio de conceptos alimentarios y la proposición de dietas saludables a fin de adquirir hábitos sanos para el Vivir Bien.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

### ACTIVIDAD 1: ¿Transformación de los alimentos?

<b>¿QUÉ?</b>	Análisis de las prácticas de higiene y conservación de alimentos en casa
<b>¿CÓMO LO VAMOS A HACER?</b>	<p>Se solicita la participación de 3 voluntarios que puedan traer: una manzana, una pera, un plátano, una papa o una yuca.</p> <p>Cada producto deberá ser cortado en dos. Las y los estudiantes se sientan en un círculo y se colocan los productos en el piso. Mediante una reflexión en grupo, se responden a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>¿Cómo se puede saber si un producto es sano?</i></li><li>• <i>¿Cuántas veces se debe lavar un alimento antes de consumirlo?</i></li></ul> <p>Mientras se van respondiendo las preguntas, las pulpas estarán tornando de un color claro a uno oscuro. Las y los estudiantes deberán observar cuidadosamente los productos para luego responder:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>¿Qué pasó con el producto cortado?</i></li><li>• <i>¿Por qué cambió de color?</i></li><li>• <i>¿Cuánto tiempo tarda un producto en descomponerse?</i></li><li>• <i>¿Dónde se deben echar las cáscaras de frutas o verduras que consumimos?</i></li></ul> <p>Todos los estudiantes anotan las respuestas en su cuaderno.</p>
<b>¿CON QUÉ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 frutas o verduras</li><li>• Cuchillo</li></ul>
<b>¿EN CUANTO TIEMPO?</b>	1 a 2 horas pedagógicas

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¿Qué son la seguridad alimentaria y las dietas saludables?

---

### ¿QUÉ?

Conceptualización de soberanía y seguridad alimentaria

El/la docente presenta el video "Descomposición y conservación de alimentos", disponible en: [https://youtu.be/i3\\_mk3jjnvk](https://youtu.be/i3_mk3jjnvk)

Después, los estudiantes forman grupos de 4 personas para realizar una investigación y exposición en torno a uno de los siguientes subtemas:

- Diferencia entre nutrición y alimentación
- Pilares de la seguridad alimentaria
- Huertos domésticos
- Huertos hidropónicos
- Tipos de contaminación en los alimentos
- Peligros de una mala manipulación de los alimentos
- Enfermedades transmitidas por los alimentos
- Higiene y conservación de alimentos
- Hábitos higiénicos de personas que manipulan alimentos

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Cada grupo deberá organizar una presentación de su investigación de no más de 15 minutos. Complementariamente, deberán realizar la entrega del informe escrito en un organizador gráfico (mapa mental, mapa conceptual, esquema, diagramas, etc.).

Al finalizar la unidad temática, se sugiere tomar un control de apuntes y para ello se realiza una prueba a partir de la hoja de trabajo (**Anexo 22**). La calificación se realizará en el tercer momento metodológico.

---

### ¿CON QUÉ?

- Papelógrafos o diapositivas para las exposiciones
- Pizarra
- Tiza o marcadores
- Una copia de *Revisemos cuánto asimilamos* (**Anexo 22**) para cada estudiante

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

6 horas pedagógicas

### **3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN**

ACTIVIDAD 3: Reforzamos nuestros conocimientos sobre la alimentación

---

#### **¿QUÉ?**

Reflexión sobre la manipulación higiénica de alimentos

Se inicia la jornada realizando un reforzamiento de los conceptos de la seguridad alimentaria y las dietas saludables. Posteriormente, se procede a realizar una evaluación participativa de las pruebas completadas en el segundo momento metodológico (**Anexo 22**).

#### **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

Las y los estudiantes hacen una reflexión colectiva en torno a sus respuestas y las de sus compañeros, consolidando sus conocimientos sobre las temáticas del día. Para finalizar la jornada, se presenta el video "Aprender cómo manipular los alimentos", disponible en: <https://youtu.be/Zna05Td0irM>

---

#### **¿CON QUÉ?**

- Reproductor de video
- Proyector
- Hojas completadas de *Revisemos cuánto asimilamos* (**Anexo 22**) de cada estudiante

---

#### **¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

1 a 2 horas pedagógicas

### **4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN**

ACTIVIDAD 4: ¡Alimentémonos saludablemente!

---

#### **¿QUÉ?**

Elaboración de alimentos y recursos de difusión sobre la buena alimentación

El/la docente, a partir de los grupos establecidos, instruye la elaboración de un trabajo que rescate información adquirida en torno a alimentación, higiene, seguridad alimentaria y nutrición. Los estudiantes eligen de uno de los siguientes temas:

#### **¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

- Factores que aceleran la descomposición de alimentos (**Anexo 23**)
- Elaboración de un yogurt casero ("Cómo hacer un rico yogurt casero". Disponible en: <https://youtu.be/6LZrsnEl6ng>)
- Explicación sobre cómo manipular alimentos en condiciones de higiene.

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

- Jugos saludables
- Ensaladas saludables
- Alimentación en tiempos de pandemia (entrevistas)

Cada grupo deberá presentar su trabajo en aula. También se recomienda utilizar los recursos en la feria pedagógica.

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de *Factores en la descomposición de alimentos* (**Anexo 23**) para el grupo 1

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

Según la elaboración de cada producto, puede ser designado como trabajo trimestral

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA**  
**DIMENSIONES**

SER-DECIDIR	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Manifestación de responsabilidad en las tareas consignadas.</li><li>• Demostración de trabajo en equipo.</li><li>• Valoración por una alimentación saludable a partir de la conservación y manipulación adecuada de los alimentos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización de términos atinentes a seguridad y soberanía alimentaria.</li><li>• Diferenciación entre nutrición y alimentación.</li><li>• Caracterización de los huertos como fuente de alimentos sanos y saludables.</li><li>• Identificación de hábitos higiénicos para realizar la conservación y manipulación adecuada de alimentos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposición de los contenidos subtemáticos.</li><li>• Elaboración de organizadores gráficos para el manejo de información.</li><li>• Revisión de la prueba de conceptos de la unidad temática.</li><li>• Elaboración de trabajos explicativos sobre alimentos, higiene, seguridad alimentaria y afines.</li></ul>



**Extendemos un agradecimiento a los siguientes docentes en ejercicio y en proceso de formación quienes han participado activamente en el desarrollo de esta guía y del material educativo que la acompaña:**

Ana Karen Terrazas Gutiérrez

Ana Noemy Justiniano Guaribana

Cruziscaya Lourdes Fernández Cardozo

Daniel Jesús Guarachi Chávez

Dayler Choquehuanca Quispe

Gaddi Michelle Illanes Huanca

Gianina Madelein Rodriguez Méndez

Jesus Silvio Méndez Lara

Juan Daniel Salazar Canaviri

Lourdes Quispe Colque

Paola Cinthia Quintana Méndez

Ros Mery Quisbert Gironda

Zulema Narda Mamani Choque

## **Dietas Saludables y Ecosistemas de un Huerto: con enfoque de Seguridad Alimentaria**

### **Cuarto año de secundaria comunitaria productiva**

Seguridad Alimentaria / Alimentación Saludable / Alimentos / Educación Escolar / Ejes Articuladores / Currículo Educativo / Concreción Curricular / Dieta / Nutrición / Huerto / Ecosistema

---



Fundación Alternativas  
Calle Lisímaco Gutiérrez, No. 490  
Edificio De Luna, Oficina 5B  
Sopocachi, La Paz, Bolivia  
Tel: (+591) 2 2434711  
[www.alternativascc.org](http://www.alternativascc.org)  
 @Alternativascc

#### **AUTORES:**

Francisco Pati

#### **EDITORIA:**

Maria Teresa Nogales (Fundación Alternativas)

#### **DISEÑO BASE E ILUSTRACIÓN DE FONDOS Y PORTADILLAS:**

Jorge Dávalos

#### **DIAGRAMACIÓN DE INTERIORES E ILUSTRACIÓN DE PORTADA Y FICHAS:**

**wokideas.**

Impreso en Bolivia

Diciembre 2020

Esta publicación fue posible con el apoyo de Hivos, la Cooperación Belga al Desarrollo y Louvain Coopération au Developpement.

Las opiniones que son expresadas en este documento no representan necesariamente las del Estado holandés o belga, ni los compromete de modo alguno.



**Bélgica**  
socio para el desarrollo

Implementado por  
**Louvain**  
COOPERATION



**ALTERNATIVAS**

Cultivando Comunidades

www.alternativas.org



**Bélgica**

socio para el desarrollo



PROHIBIDA SU VENTA