

Guía Exploradores

Comiendo sano

Nivel – Asignatura – Unidad	1° Básico – Ciencias Naturales – Unidad 1
OA Sugerido	CN01 OA 07 Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).
IDPS Sugerido	Hábitos de vida saludable
Objetivo de Desarrollo Sostenible Sugerido	N° 2 Hambre Cero N° 3 Salud y bienestar

Objetivo

Incentivar a los estudiantes a consumir alimentos más saludables relacionándolos con sentimientos y pensamientos optimistas para reconocer con precisión las propias emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en el comportamiento o autoconocimiento y también la conciencia del otro.

Materiales

Papel o cartón reutilizado, marcadores o lápices de colores, tijeras, regla, alimentos saludables en distinto tamaño, forma y color; con cáscara y sin cáscara, frescos y cocinados, también servirán plantas o hierbas frescas o deshidratadas.

¿Qué alimentos son sanos para mi salud?;

**Inicio
(10 min)**

La alimentación es un tema importante en nuestro país, sobre todo si consideramos los resultados de la Encuesta Nacional de salud de 2016-2017- la última disponible- la cual arrojó que un 72,4 % de la población mayor de 15 años, presenta exceso de peso, de los cuales un 39,8% presenta sobrepeso y un 31,2% obesidad. Si hablamos de alimentación en base a frutas y verduras, el panorama no mejora, dado que solo un 15% a nivel nacional declaró comer al menos 5 frutas o verduras al día.

Estos datos no hacen sino alarmarnos, puesto que nos hablan de que como cultura estamos acostumbrados a alimentarnos de una forma poco saludable (Ver imagen de la Encuesta Nacional de Salud).

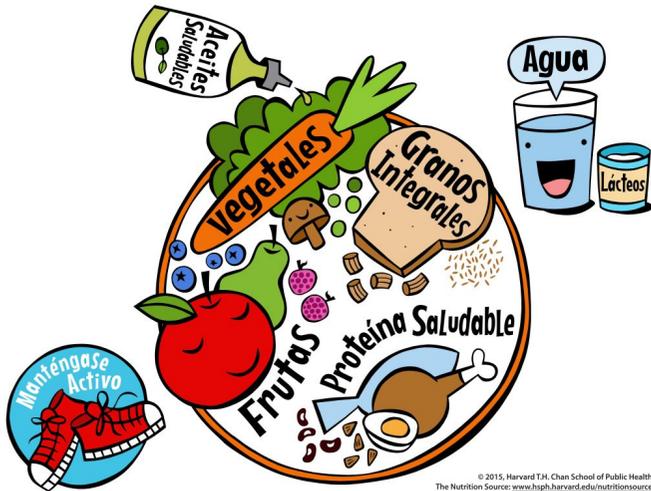
Sin embargo, hay acciones que podemos realizar para mejorar nuestra alimentación y aprender a asociar lo que comemos con nuestro estado físico y emocional, encontrando salud física y bienestar en los alimentos que consumimos, y en plantas o hierbas de las que podamos disponer.

	<p>El docente introducirá el tema ya sea con una lectura o con un video (ver material complementario). Los estudiantes discutirán sobre qué significa saludable para ellos, qué alimentos consideran saludables y por qué los consideran así. Previamente, el docente encargará a los estudiantes llevar a la clase alimentos de diferentes tipos o los puede llevar el docente, que pueden ser:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Frutas de la temporada como naranjas, mandarinas, caquis, clementinas, kiwis, limón, membrillo, entre otras. 2. Verduras de la estación como acelgas, espinacas, cebolla , ajo, repollo, rábano o coliflor, entre otras. 3. Frutos secos como nueces, almendras, castañas, entre otros. 4. Semillas como sésamo, chía, linaza. 5. Cereales como arroz, quinoa.
<p>Desarrollo (30 min)</p>	<p>Se explica el objetivo de la clase, se repasan los materiales y se dan las instrucciones para la actividad; Experimento 1: Tornado acuático Paso 1) El docente mostrará cada alimento a los estudiantes y los nombrará para el caso de que los estudiantes no los conozcan. Se pueden hacer equipos o de manera individual los estudiantes probarán los alimentos. Paso 2) Posteriormente, los estudiantes reflexionarán y responderán las siguientes preguntas: ¿Cómo me sentí cuando probé esto? ¿Qué me hizo sentir de esa forma? ¿Qué alimentos consumes cuando estás enfadado/a? ¿Y si estoy feliz, qué me gusta comer? ¿Qué como si me siento triste? Paso 3) Luego de esa reflexión, cada participante echará a volar su imaginación para crear el emoji que mejor pueda expresar la emoción que sintió al comer el alimento, planta, semilla o hierba rescatada (ver ejemplos abajo).</p>
<p>Cierre (15 Min)</p>	<p>Reflexión - Producto o Resultado Una vez hechos los emoticones, comentar al resto de la clase por qué se sintió así y qué emoción destacó en su experiencia. Reconociendo entonces las emociones que nos generan ciertos alimentos y escuchando lo que le sucede a otros compañeros en la experiencia de conocer, probar un alimento que le guste mucho, pero también otro que quizás no tanto tal vez evoque algún recuerdo, o nos lleve a otros lugares. En el desarrollo de la actividad, se tendrá un panorama tan diverso como las emociones que se expresarán en la actividad y los alimentos que haya a disposición. Los estudiantes pueden llevar a cabo la tarea replicar la actividad con su familia.</p>
<p>Material Complementario</p>	<p>El Plato para Comer Saludable para Niños, 2015 https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf - ENCUESTA NACIONAL DE SALUD 2016-2017 Primeros resultados, 2017</p>

<http://www.chilevivesano.cl/alimentos-de-temporada> - Alimentos de temporada, Chile
 Vivhttps://www.youtube.com/watch?v=WrO_wULnBE - Alimentación saludable para niños - Hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas... - Smile and Learn Español, 2021.
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/> - El Plato para Comer Saludable para Niños, 2015
https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf - ENCUESTA NACIONAL DE SALUD 2016-2017 Primeros resultados, 2017
<http://www.chilevivesano.cl/alimentos-de-temporada> - Alimentos de temporada, Chile Vive Sano
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286#B2 - Rol de la emoción en la conducta alimentaria, Ana María Palomino-Pérez Rev. chil. nutr. vol.47 no.2 Santiago abr. 2020

Imágenes de ejemplo

El Plato para Comer Saludable para Niños



CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS



Prevalencia de consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras al día, total país y sexo

15% Nacional

