

Proceso
formativo:

Líderes estudiantiles y docentes con el PAE



Pertenece a:

Introducción:

¡Aprendamos juntos!

Agradecemos tu participación en el proceso formativo. Recuerda que ahora eres un promotor de los estilos de vida saludable en tu entorno; por eso queremos entregarte algunos materiales que facilitarán tu misión.

Material de apoyo pedagógico

Educación alimentaria:

- 🥕 Cómo llevar una alimentación saludable
- 🥕 Cómo leer las etiquetas nutricionales
- 🥕 Sopa de letras saludable
- 🥕 Ficha de resumen



Actividad física:

- 🥕 Práctica de la actividad física y sus beneficios
- 🥕 Sedentarismo y sus consecuencias
- 🥕 Relacionando conocimientos
- 🥕 Ficha de resumen



Sostenibilidad ambiental:

- 🥕 Desperdicio de alimentos y sostenibilidad ambiental
- 🥕 Contenedores de residuos
- 🥕 Clasificación de residuos
- 🥕 Ficha de resumen



Esperamos que todo lo aprendido a lo largo del proceso se transforme en bienestar; a partir de acciones concretas que puedas promover y desarrollar en tu hogar y en tu colegio.

¡Gracias por participar!

Educación alimentaria



Educación alimentaria

¿Cómo llevar una alimentación saludable?

Plato saludable de la familia colombiana



Tomado de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO. (2015). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Bogotá, Colombia.

Consume alimentos frescos y variados. Aportan los nutrientes que necesita tu cuerpo.

Come 5 veces al día



Desayuno 20%-25%	Frutas Proteína Bebida con leche Cereal	
Media mañana 15%	Frutas Bebida con leche o agua Cereal	
Almuerzo 30%	Verduras Proteína Cereales Raíces, tubérculos o plátanos	

Media tarde
15%

Frutas
Bebida con leche o agua
Cereal

Comida
15%

Verduras
Proteína
Cereales
Raíces, tubérculos o plátanos



Una alimentación saludable debe ser:

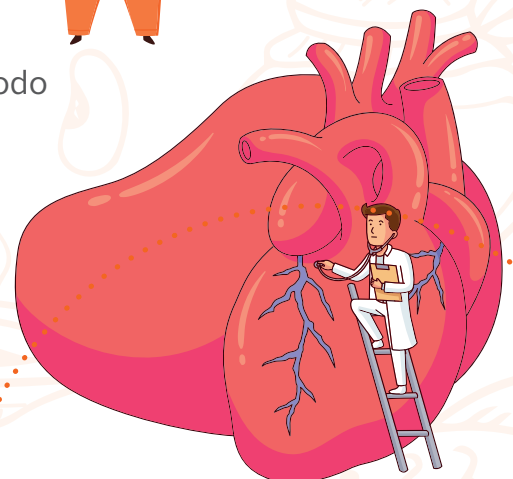
C	E	S	A	I
Completa:	Equilibrada:	Suficiente:	Adecuada:	Inocua:
Debe contener todos los grupos de alimentos que, al ser combinados, aporten los nutrientes necesarios.	Debe incluir las cantidades adecuadas de alimentos de los seis grupos.	La cantidad o porción debe ser suficiente para cubrir las necesidades del organismo.	Que se ajuste a los gustos, las preferencias, los recursos económicos y a los hábitos alimentarios de los individuos.	Debe garantizar los procesos de limpieza y desinfección de los alimentos.

Enfermedades relacionadas con estilos de vida poco saludables

- Obesidad y sobrepeso
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares

Algunos beneficios de consumir agua son:

- Regula tu temperatura
- Contribuye con el transporte de nutrientes por todo el organismo
- Favorece la digestión de los alimentos
- Contribuye a la lubricación en las articulaciones
- Es un componente imprescindible de la sangre



Infografía:

Cómo leer las etiquetas nutricionales

- Entender las etiquetas nutricionales puede ayudarte a tomar decisiones más saludables.

Tamaño de la porción:

te muestra cuántas porciones hay en el envase y de qué tamaño es cada una.



Cantidad de calorías:

Indica la cantidad de calorías totales y las calorías provenientes de las grasas que aporta cada porción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción $\frac{1}{2}$ taza (113 g)
Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% Valor diario*

Grasa total 2g 3%

Grasa saturada 1.5g 7%

Grasa trans 0%

Colesterol 10mg 3%

Sodio 660g 19%

Total de carbohidratos 1g 1%

Fibra 0g 0%

Azúcares 0g

Proteína 14g

Vitamina A 0% **Vitamina C 0%**

Calcio 8% **Hierro 0%**

Porcentaje de valor diario:

te indica en qué proporción, los nutrientes contenidos en cada porción del producto, aportan a tu dieta diaria.

¿Qué son los nutrientes?

Son componentes de los alimentos, esenciales para la salud.

Existen dos tipos de nutrientes:

- **Macronutrientes:** los carbohidratos, las proteínas y las grasas.
- **Micronutrientes:** las vitaminas y los minerales.

+

Aumenta el consumo de alimentos con alto aporte de:

- Calcio
- Fibra
- Hierro
- Vitaminas A y C

-

Disminuye el consumo de alimentos altos en:

- Colesterol
- Grasa saturada
- Sodio
- Azúcares



Para tener en cuenta:

- La información en la etiqueta nutricional está basada en una porción.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal; así tendrás información clara y visible de la composición de los alimentos.
- Revisando la etiqueta nutricional podrás hacer elecciones saludables al hacer las compras.

Sopa de letras



Completa las frases y utiliza las respuestas para resolver la sopa de letras.

1. Son las siglas de la Ley que representa una alimentación saludable.

• **RTA:** _____

2. La _____ contribuye en el crecimiento y el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes.

3. Las _____ hacen parte del grupo alimentario más predominante en el plato saludable.

4. Este alimento consumido en exceso puede ocasionar problemas como la diabetes.

• **RTA:** _____

5. Qué nutriente se encarga de la regeneración de los músculos y las encontramos en alimentos como la carne, los huevos y el pescado.

• **RTA:** _____

6. Es una herramienta visual que da a conocer los 6 grupos de alimentos, promoviendo a su vez el consumo de agua y la realización de actividad física.

• **RTA:** _____

7. Bebida saludable que debemos consumir como mínimo 8 vasos al día.

• **RTA:** _____

8. Alimento que consumido en exceso puede generar problemas de hipertensión arterial.

• **RTA:** _____

9. Es una enfermedad ocasionada por malos hábitos alimentarios.

• **RTA:** _____

10. Guía que nos permite conocer el aporte nutricional, las porciones y las calorías presentes en un producto.

• **RTA:** _____



A	F	B	H	Y	S	A	F	H	J	K	J	S	F	H	J	M	O	K	I	O
E	L	E	Y	C	E	S	A	I	C	S	W	Q	X	V	B	O	P	C	V	M
T	B	I	Q	W	A	S	E	D	V	F	B	Y	U	U	P	O	L	T	G	H
I	L	I	M	S	D	V	R	R	Y	C	T	Y	V	H	Y	I	A	G	D	F
Q	I	B	O	E	J	B	C	D	E	T	U	V	E	S	V	H	T	F	V	A
U	P	T	P	K	N	C	V	F	R	W	G	H	F	N	I	O	O	G	A	G
E	O	R	F	R	U	T	A	S	Y	V	E	R	D	U	R	A	S	R	S	U
T	E	A	C	T	R	B	A	M	O	L	V	W	N	L	B	G	A	W	D	A
A	I	W	S	E	D	N	B	C	P	Y	C	Q	D	O	F	D	L	D	O	G
N	A	Z	U	C	A	R	T	V	I	T	B	E	M	K	S	S	U	A	L	T
U	R	V	A	I	O	M	N	B	U	O	T	S	C	U	V	A	D	D	M	D
T	B	Y	U	B	N	C	V	E	R	T	N	V	V	Y	C	D	A	J	N	S
R	E	T	V	C	X	A	E	D	V	F	G	S	B	B	U	H	B	I	Y	A
I	T	P	R	O	T	E	I	N	A	S	G	J	A	O	Y	N	L	T	Y	A
C	J	P	O	T	E	D	V	S	D	V	Y	U	O	L	Y	K	E	R	G	E
I	R	S	R	A	W	Q	E	R	T	Y	F	V	I	O	U	J	U	Y	B	E
O	U	T	S	E	C	G	F	R	S	B	Y	T	F	D	Q	D	B	D	O	R
N	S	O	D	I	O	U	S	H	J	U	U	U	I	Y	T	E	A	T	I	F
A	O	G	F	S	C	V	T	D	R	W	S	Z	Q	D	T	O	L	B	Y	U
L	Y	R	D	T	A	O	B	E	S	I	D	A	D	V	D	F	H	J	L	L
O	K	K	K	J	J	H	G	F	D	E	E	R	T	Y	U	I	O	P	L	E

ALIMENTOS

Ficha resumen

Educación alimentaria

Una alimentación saludable nos ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes o enfermedades cardiovasculares, entre otras.

El consumo diario de agua mejora y favorece los diversos procesos del organismo. Recuerda consumir la cantidad de agua recomendada para tu edad.

La etiqueta nutricional es una herramienta visual que nos ayuda a reconocer los componentes, ingredientes, porciones, nutrientes y características de un alimento, logrando entender qué tan saludable es su consumo. Revísala siempre.

La Ley CESAI, representa las características de una alimentación saludable, la cual debe ser:

Completa: debe contener nutrientes de los seis grupos de alimentos.

Equilibrada: consumir los seis grupos de alimentos, manteniendo las proporciones sugeridas.

Suficiente: la cantidad o porción debe ser suficiente para cubrir las necesidades del organismo.

Adecuada: debe ser acorde con las características y necesidades propias de cada persona.

Inocua: debe garantizar los procesos de limpieza y desinfección de los alimentos.



Actividad física



Actividad física y salud:

Es toda actividad que por medio del movimiento represente un gasto de energía.

¿Por qué es importante realizar actividad física?

- Mejora tu estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Mejora tu capacidad de concentración.
- Reduce el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, además de ayudar a controlar el sobrepeso y la obesidad.
- Fortalece tus músculos y capacidad física.
- Si tienes entre 6 y 17 años necesitas por lo menos 60 minutos diarios de actividad física.
- Si tienes entre 18 y 64 años no olvides que necesitas practicar actividad física por lo menos 150 minutos semanales.

Combina actividades que:

- Fortalezcan tus músculos.
- Fortalezcan tus huesos.
- Hagan que tu corazón palpite más rápido.
- Te mantenga activo todos días.

Puedes caminar, bailar, jugar, hacer ejercicio, practicar algún deporte entre otros.

Las personas mayores de 18 años, deben hacer actividades al menos dos días por semana, que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre, como caminar, montar bici, nadar, practicar deporte, hacer ejercicio.

Sedentarismo

¿Qué es?: estilo de vida caracterizado por la práctica de actividad física menor a 90 minutos semanales.

¿Cuáles son los riesgos para la salud de un estilo de vida sedentario?

- Provoca sobrepeso y obesidad.
- Genera estrés emocional aumentando el riesgo de depresión o ansiedad.
- Se duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes tipo II.
- Mayor probabilidad de degeneración del sistema nervioso.
- Produce alteraciones en el cambio del sueño.
- Aumenta el riesgo de presentar dolores lumbares.



¿Cómo evitar el sedentarismo?

- Practica tu deporte favorito.
- Utiliza la bicicleta como medio de transporte.
- Camina diariamente.
- Disminuye el tiempo frente a pantallas y dispositivos.
- Realiza actividades al aire libre para disfrutar en familia.



Relaciona conocimientos

Relaciona con una línea según corresponda.



Actividad física	Tiempo de actividad física recomendado para los niños, niñas y adolescentes. Jugar, nadar, correr.
Sedentarismo	Obesidad, hipertensión, problemas cardiacos, diabetes, cáncer, ansiedad, depresión, entre otras.
Calentamiento	Mayor vitalidad, fortalece el sistema inmune, fortalece el corazón, disminuye el estrés, entre otros.
Hidratación	Estilo de vida caracterizado por la práctica de actividad física menor a 90 minutos semanales.
Beneficios	Recuerda realizarla antes, durante y después de la actividad física.
60 minutos diarios	Se realiza previo a una actividad física, siendo la mejor forma de prevenir lesiones.
Factores protectores	Caminar a diario, hacer ejercicio o practicar un deporte te protegen de la obesidad y otras enfermedades.
Factores de riesgo	Toda actividad que por medio del movimiento representa un consumo de energía.
Enfermedades	Uso excesivo de elementos tecnológicos y exposición a pantallas.

Ficha resumen

Actividad física

La actividad física es toda acción que por medio del movimiento represente un consumo significativo de energía.

Genera beneficios físicos, sociales, cognitivos y emocionales. De igual forma previene múltiples enfermedades como la obesidad, la diabetes y el cáncer, entre otras.

Es importante combinar actividades de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Recuerda: no hagas siempre lo mismo.

El sedentarismo es un estilo de vida que se caracteriza por la práctica de actividad física menor a 90 minutos semanales, el cual afecta gravemente tu salud. Por eso, recuerda mantenerte siempre activo y no exceder el tiempo destinado a la utilización de pantallas o elementos tecnológicos.

Realiza un calentamiento antes de cualquier actividad física y no olvides mantenerte hidratado antes, durante y después del ejercicio. Recuerda también que el tiempo sugerido de actividad física para un adulto es de 30 minutos al día; y para los niños, niñas y adolescentes es de 60 minutos diarios.

Practicar un deporte, caminar diariamente, bailar, montar bicicleta, nadar y hasta jugar te permiten tener una vida saludable y feliz. Recuerda que puedes cuidar tu cuerpo y tu salud mientras te diviertes y compartes en familia.



Sostenibilidad ambiental



Desperdicio de alimentos y sostenibilidad ambiental



¿Qué es el medio ambiente?

Sistema que se forma por elementos naturales y culturales que se interrelacionan entre ellos y que son modificados por la acción del ser humano.

¿Qué es sostenibilidad ambiental?

Consiste en asegurar que las generaciones futuras tengan recursos suficientes para tener calidad de vida.

¿Qué son los residuos?

Son objetos que, aunque ya son inservibles para su función inicial, pueden reutilizarse o proporcionar un segundo uso por medio del reciclaje o aprovechamiento de sus componentes.

Aplica las 3 R

Reduce

Compra solo que necesites, elige productos más duraderos y con menos empaques.

Reutiliza

Busca un nuevo uso a esos productos que vas a desechar.

Recicla

Separa los residuos por categorías, para que las industrias los transformen en materiales nuevamente útiles.



¿Cómo separar los residuos?

Caneca de color negro: residuos no aprovechables, como el papel higiénico, servilletas, papeles y cartones contaminados, con comida, entre otros.

Caneca de color verde: residuos orgánicos aprovechables, como restos de comida, desechos agrícolas, entre otros.

Caneca de color blanco: residuos aprovechables como plástico, vidrio, metales, papel y cartón, entre otros.

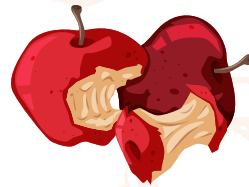


¿Has pensado todo lo que se pierde cuando arrojas comida a la basura?

- Supone un gran impacto en el ambiente y una enorme pérdida de los recursos necesarios para su producción.
- ¡Que ningún alimento acabe en la basura!

Hagamos el siguiente ejercicio:

Recorta las imágenes y ubícalas en el contenedor correspondiente:



Ficha resumen

Sostenibilidad ambiental

Recuerda que el medio ambiente está conformado por diversos recursos naturales que de no ser protegidos y cuidados, pueden desaparecer. La sostenibilidad ambiental hace referencia a la conservación y cuidado de estos recursos con el fin de garantizar la prolongación de la vida.

Es importante tomar conciencia del consumo responsable de los alimentos, así como del manejo adecuado de los residuos, con el fin de mitigar los efectos nocivos que la contaminación genera en el medio ambiente y la salud de las personas.

La regla de las 3 R, representa la importancia de reducir, reutilizar y reciclar en torno al cuidado y protección del medio ambiente.

La corresponsabilidad y cuidado son fundamentales para la protección y sostenibilidad de los recursos naturales. Recuerda no botar los alimentos, separar adecuadamente los residuos y ser responsable con tu entorno social y natural.

El proceso de producción de los alimentos es fundamental para la preservación de la vida. Por ende, debemos valorar el esfuerzo, el tiempo y la dedicación que ponen nuestros campesinos en la producción de todos y cada uno de los alimentos que consumimos.





Proceso formativo:



Líderes estudiantiles
y docentes con el PAE