

Hábitos saludables, cuerpo sano



Esta actividad responde al IDPS

Hábitos de vida saludable



Habilidad socioemocional aplicada

Conciencia por el otro

Objetivos de aprendizaje sugerido	CN03 OA 06 Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables. CN08 OA 06 Investigar experimentalmente y explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.
OAT	Dimensión Física: (1) favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, mediante hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.
ODS	2. Hambre Cero
SNCAE	2.1.6 Ámbito Gestión - Gestión ambiental - Estilos de vida sustentables



¿Sabías qué?

En septiembre del 2017 en Chile, se comenzó con la aplicación de la primera etapa de una nueva ley para el etiquetado de los alimentos. Esta consiste en destacar cuáles carnes, verduras, frutas y abarrotes, contienen componentes que, en desequilibrio, pueden ser dañinos para el organismo humano. De esta forma se busca educar a la población sobre la importancia de informarse y saber qué tipo de alimentos se consumen en el mercado.

Hoy en día, esta ley ya se encuentra en una 3° etapa, donde el nivel de fiscalización y difusión es mucho más extenso. Cuando vamos al kiosco de nuestro barrio, o compramos en el supermercado, los diversos productos alimenticios contienen los sellos negros que indican una alerta sobre los componentes peligrosos. También, los establecimientos educativos han tenido que integrar normativas de vida saludable, poniendo énfasis en la manipulación y regulación de sus alimentos.

¿Por qué es tan importante saber lo que comemos? Nuestro cuerpo necesita recibir diferentes nutrientes para poder funcionar de forma correcta, sobre todo, nuestro sistema inmunológico, que nos protege de enfermedades como virus o

bacterias. Mientras más fresco sea el alimento que llevamos a nuestra mesa, mucho más sano estará nuestro cuerpo en general.

La alimentación es un tema importante en nuestro país, sobre todo si consideramos que Chile es el segundo país de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) con mayores niveles de obesidad, lo cual se condice con nuestros propios datos, ya que según la Encuesta Nacional de Salud (ENS), alrededor del 75% de la población chilena tiene malnutrición por exceso.

Y si hablamos de la población infantil, las cifras se vuelven cada vez más alarmantes, porque a nivel latinoamericano, Chile es uno de los países con mayor prevalencia en esta materia. Según los datos entregados por el Mapa Nutricional JUNAEB 2021, el 58,3% de los niños y niñas tiene malnutrición por exceso, ya sea sobrepeso u obesidad.

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.

Fuente: Minsal

Actividad

Las siguientes actividades invitan a los alumnos y su familia a indagar sobre la función de los sellos de alimentos, para crear su propio stock de sellos familiares para la alacena o despensa, con el fin de educar e incentivar a los integrantes del hogar a comer cada vez más sano. Además, en una segunda parte, van a trabajar con las emociones y explicar cómo se sienten con respecto a su alimentación, rescatando los beneficios y sensaciones positivas que nos otorga una alimentación saludable.

Materiales

- Cartón, papel o plástico reutilizado
- Tijeras y regla
- Marcadores, pintura o lápices de colores
- Lana o cinta adhesiva (para colgar el sello)
- Sellos de la Ley
- Alimentos saludables en distinto tamaño, forma y color. Con cáscara y sin cáscara, frescos y cocinados. También servirán plantas o hierbas frescas o deshidratadas

PASO A PASO

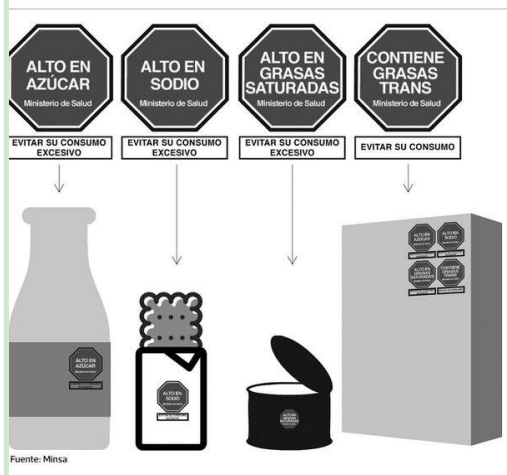
1.

En los hogares:

-Lo primero que deben hacer, es reunir a la familia para ir todos/as juntos/as a la alacena o mueble donde se guarda la mercadería. Luego, separar en equipos los alimentos por cantidad de sellos negros que estos tengan. Por ejemplo, apartar aquellos que tienen los 4 sellos de aquellos que tienen sólo un sello, para distinguirlos en su nivel de toxicidad. Tener en cuenta que hay alimentos que no tienen sellos y estos se consideran los más naturales y recomendables de consumir.

Mientras estén haciendo este ejercicio de separación, les recomendamos reflexionar en torno a estas dos preguntas y anotar todo lo expuesto en un cuaderno:

- ¿Cuáles son los componentes peligrosos que el sello negro destaca en este alimento?
- ¿Qué enfermedades, daños o problemas generan estos componentes a nuestro cuerpo?
- ¿Cómo podríamos reemplazar los alimentos con más sellos negros?



2.

-Una vez reflexionado en familia, podrán proceder a crear su propio stock de sellos de alimentos para la alacena de la cocina, basándose en el modelo de la Ley (la figura de rombo). La familia podrá darle rienda suelta a la creatividad, por ende, pueden hacer sus sellos de los colores que decidan, siempre cuando lleven el mensaje claro sobre las alertas que hay que considerar, por ejemplo:

Si la familia tiene en la alacena demasiados productos con sellos negros, deberá crear un sello familiar que destaque un mensaje de advertencia, para colocarlo en el lugar donde estarán separados este tipo de alimentos.

Si la familia tiene en la alacena muchos alimentos sin sello, deberá crear un sello familiar que destaque los beneficios de esos alimentos en el lugar donde estarán separados del resto.

La idea es que todos los integrantes de la familia, con los sellos que crearán, sepan bien qué tipos de alimentos hay en el hogar, cuál de todos ellos es mejor consumir regularmente y cuáles tratar de evitar. Es importante que el alumno saque fotos del resultado de la creación de los sellos y cómo deciden incluir los mensajes de advertencia y de conciencia en los alimentos que hay en el hogar.

-Los alumnos deberán entregar al docente la infografía realizada según el resultado del trabajo realizado en sus hogares, pueden realizarla en computador y utilizar las fotos tomadas durante la actividad.



3.

En la sala de clases:

-Los participantes crearán distintos emojis con materiales reutilizados, reconociendo las emociones que nos generan ciertos alimentos y escuchando lo que le sucede a sus compañeros en la experiencia de conocer, probar un alimento que le guste mucho, pero también otro que quizás no tanto.

-La primera tarea será reunir los alimentos llevados por el docente.. Una vez reunidos los alimentos, semillas, plantas y hierbas que estén disponibles, se procederá a probarlos teniendo en cuenta lo siguiente:

¿Cómo me sentí cuando probé esto? ¿Qué me hizo sentir de esa forma? ¿Qué alimentos consumes cuando estoy enfadado/a? ¿Y si estoy feliz, qué me gusta comer? ¿Qué como si me siento triste?



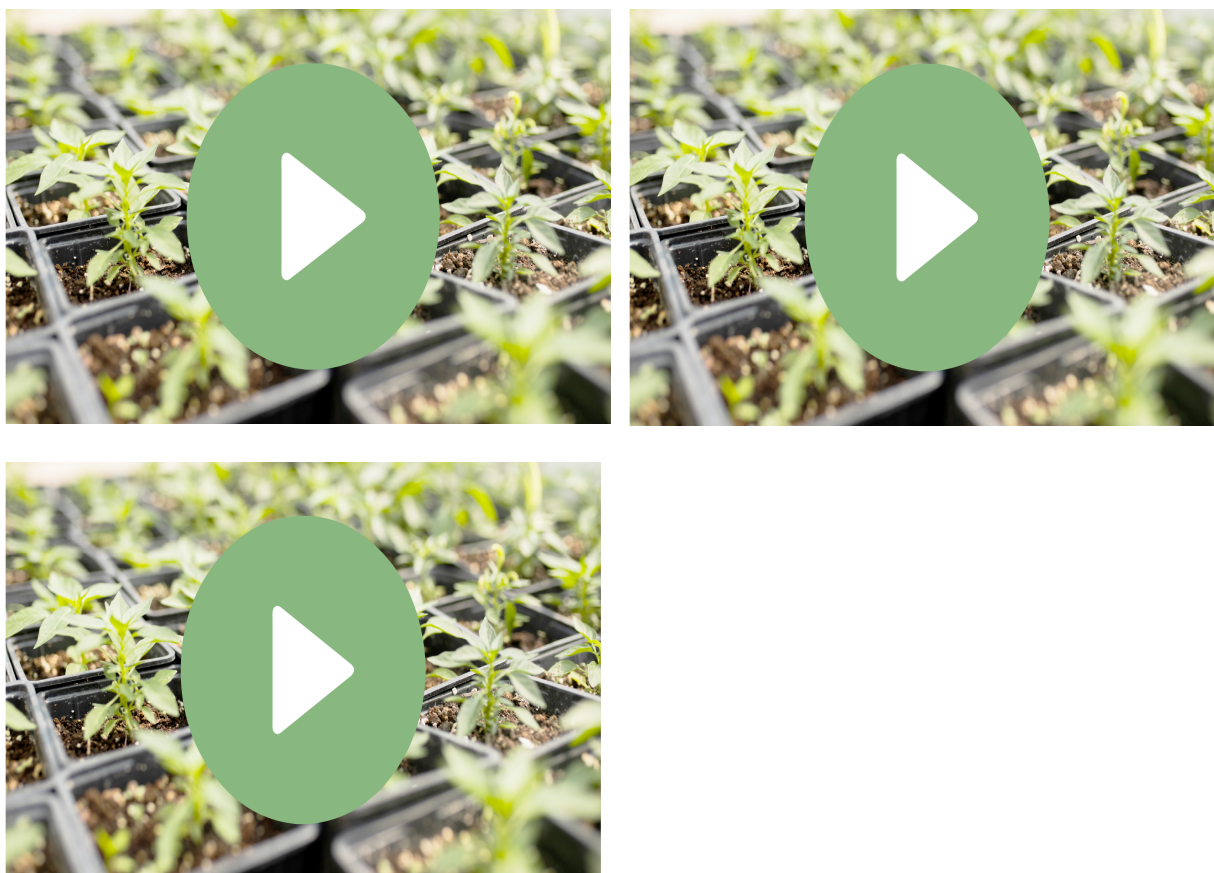
4.

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.

-Luego los participantes pueden comentar al resto de la clase por qué se sintieron así y qué emociones destacaron con la experiencia.



Material complementario



Referencias bibliográficas

- MINISTERIO DE SALUD . (2017). Encuesta nacional de salud. Recuperado el 27 de febrero, Disponible en:
<https://drive.google.com/file/d/1zhILnssZxR-mPq6HIAhuO2zBuBu1hMH0/view>.
- FAO. (2019). Alimentación saludable. Recuperado el 27 de febrero, Disponible en:
<https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>.



¡No olvides subir tus fotos a la
plataforma del programa digital!



Para registrar tu
actividad, escanea el
código QR o
esríbenos a
+569 3943 4663