

TRABAJO FINAL INTEGRADOR

"NUTRIPLATO"



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGIA DE LOS ALIMENTOS
TECNICATURA AUXILIAR UNIVERSITARIA EN NUTRICIÓN
2021**

INTEGRANTES:

Fuentes Melanie (FACTA-804)
Gregorio Martinez, Eugenia (FACTA-957)
Hawrylak Claudio (FACTA-833)
Palma Magali (FACTA-903)
Rodriguez Martina Azul (FACTA-814)

TUTORA: Celina Franceschinis





Agradecimientos:

- A Marcela Marconi por realizar el contacto con la escuela.
- A los directivos y cuerpo docente de la Escuela N° 235 por la buena predisposición y el cálido recibimiento.
- A María Luz Franco por sus aportes en la realización del informe.



Tabla de Contenido

| | |
|---|----|
| Introducción:..... | 5 |
| Fundamentación:..... | 6 |
| Procedimientos, análisis y discusiones:..... | 8 |
| Conclusiones:..... | 12 |
| Referencias Bibliográficas:..... | 15 |
| Anexos: | |
| Anexo I: Entrevista a docentes de 4to grado..... | 16 |
| Anexo II: Actividades llevadas a cabo..... | 18 |
| Anexo III: Resultados de las actividades..... | 21 |
| Anexo IV: Afiches de la actividad “adivanzas”..... | 23 |
| Anexo V: Afiches del segundo encuentro..... | 24 |
| Anexo VI: Recetas realizadas por los/as alumnos/as..... | 27 |
| Anexo VII: Fotos de dibujos y mensajes..... | 32 |



Resumen:

En la actualidad el sobrepeso y la obesidad son los principales problemas de salud que afecta a la población infanto-juvenil. Por ello se propone una intervención educativa en niños y niñas de 4to grado de la escuela primaria N° 235 de la ciudad de Villa Regina, provincia de Río Negro, con el fin de que éstos incorporen a través de un aprendizaje significativo cuáles son los alimentos que se recomienda consumir diariamente y cuáles se recomienda su consumo eventual. La intervención fue llevada a cabo en dos visitas donde se desarrollaron diversas actividades, como por ejemplo presentación, actividades rompe hielo, lluvia de ideas, juegos, entre otras.

Introducción:

El siguiente trabajo consiste en una intervención que fue llevado a cabo en la escuela Primaria N°235 ubicada en el Barrio Este en la ciudad de Villa Regina, por estudiantes de la carrera Tecnicatura Auxiliar Universitario en Nutrición (TAUN) perteneciente a la Facultad de Ciencias y Tecnología de los Alimentos, como actividad perteneciente a la materia Trabajo Final Integrador.

En la mencionada primaria se realizó por primera vez un diagnóstico participativo en el año 2019, el cual fue llevado a cabo también por estudiantes de la carrera TAUN.

En el corriente año (2021) se trabajó con un grado, específicamente 4to, en el cual habían aproximadamente 24 niños/as, pudiéndose realizar dos intervenciones con una duración de 90 minutos cada una, lográndose llevar a cabo en ese plazo de tiempo diferentes actividades, como presentaciones, juegos, adivinanzas, charlas participativas, etc.

Como vamos a poder observar en lo detallado en el informe, la situación alimentaria y nutricional de la población infanto-juvenil en nuestra región es preocupante por ende se escogieron actividades de educación alimentaria nutricional a modo de promoción de hábitos saludables y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles en su crecimiento.

Van a poder observar el desarrollo de las actividades mencionadas, paso por paso, los resultados que obtuvimos de las mismas, anotaciones y conclusiones que pudimos concretar luego de haber sido finalizadas las intervenciones, como también anexos que complementan las actividades.

Fundamentación:

En base a los datos de antropometría en niños, niñas y adolescentes (NNyA) proporcionados por la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) del 2019, se observa un escenario epidemiológico transicional en el que conviven situaciones de déficit y de exceso de peso respecto del estado nutricional antropométrico de la población.

En relación a los NNyA, tanto el sobrepeso como la obesidad resultaron ser las formas por lejos más prevalentes de malnutrición. En el caso de la malnutrición por déficit, los datos indican que la prevalencia de bajo peso y delgadez es baja en relación a la malnutrición por exceso. Por su parte, la prevalencia de sobrepeso y de obesidad es alarmante en la población infanto-juvenil (de 0 a 17 años). En el grupo de 5 a 17 años existe una prevalencia de baja talla del 3,7% y más del 40% de ellos tienen exceso de peso; sin embargo, este indicador no presenta diferencias estadísticamente significativas por sexo, nivel educativo, cobertura de salud ni quintiles de ingresos aunque la relación entre el exceso de peso y el nivel socioeconómico está ampliamente documentada, esta asociación no es tan lineal como en el caso de la desnutrición.

Con respecto a los patrones de consumo, la ENNyS muestran que la población que refiere haber consumido diariamente los alimentos recomendados como frutas frescas y verduras, carnes, leche, yogur o quesos consume una porción que se encuentra por debajo de las recomendaciones de consumo de las GAPA, siendo más marcado en el caso de frutas y verduras. Por el contrario, la proporción de la población que refiere consumir diaria o frecuentemente alimentos no recomendados por poseer alto contenido de azúcar, grasas y sal y bajo valor nutricional, es alarmante. Específicamente, los NNyA consumen un 40% más de bebidas azucaradas, el doble de productos de pastelería y el triple de golosinas respecto de los adultos. Este patrón alimentario más alto en grasas saturadas, azúcares simples y sal entre los NNyA obedece probablemente a múltiples causas, como el marketing dirigido a los niños, y entornos escolares obesogénicos, entre otros.

Teniendo en cuenta la información de las ENNyS 2019 sobre la situación nutricional de la población, la intervención educativa nutricional es una gran herramienta a la

hora educar niños/as sobre alimentación porque incrementa sus conocimientos en la materia, lo que ayuda a propiciar el desarrollo del pensamiento crítico y por ende conlleva a lograr cambios significativos en sus hábitos alimentarios.

Para el presente proyecto se trabajó en el Barrio Este, donde se ejecuta un programa proveniente del Ministerio de Salud y el de Educación a nivel nacional en el cual interviene el Centro de Atención Primaria en la escuela n° 235. La totalidad de la matrícula de alumnos de la escuela en la que se trabajó se dividía en turno mañana y turno tarde, en los que se les ofrecía las comidas correspondientes en cada momento del día (desayuno y merienda, respectivamente).

El programa incluye el seguimiento nutricional y la realización de actividades educativas para estudiantes de escuela primarias. En Villa Regina, todas las funciones que al programa respectan son realizadas por el personal del área del Hospital de la localidad y, las actividades se realizan para estudiantes de determinados grados/niveles.

Para el conocimiento de la situación alimentaria y educativa de los alumnos de 4to grado de la escuela se realizó una entrevista a las docentes de los niños (anexo 1) en la cual se pudo constatar que los alumnos no reciben desde esa institución ningún tipo de educación alimentaria nutricional, la misma suele darse en grados más altos y de manera muy resumida. Con respecto a las comidas proporcionadas por la escuela, los niños suelen esperar con entusiasmo el desayuno (pan con té o mate cocido), incluso piden servirse más o llevarse pan a sus casas, esto puede relacionarse con el nivel socioeconómico bajo que presentan algunos de los alumnos, sus familias reciben ayuda de programas provinciales o nacionales como la tarjeta alimentar. A la hora de llevar alimentos desde sus casas las maestras nos informan que las frutas no son una opción, lo más común son las galletitas.

Debido a esta situación se decidió que los niños y niñas reconozcan la importancia de la alimentación variada, equilibrada y nutricionalmente adecuada en la vida diaria, y sean capaces de identificar e incorporar mayor variedad de alimentos a través de actividades didácticas y de manera interactiva; evitando entender a los niños como meros receptores de información, priorizando el diálogo para lograr la construcción del aprendizaje de manera conjunta (Navarro y Del Campo 2016, 123-126).

Procedimientos, análisis y discusiones.

Primera intervención:

Juego del dado:

Al inicio de la intervención el grupo se presentó ante los alumnos y se les preguntó su nombre a cada uno de ellos para escribirlos en unos carteles de cartulina de distintos colores. Se colocaron sus nombres en el guardapolvo y comenzamos con la primera actividad.

Al comienzo los niños mostraron un poco de timidez pero en el desarrollo de la actividad “juego del dado” (Anexo 2.1) fueron sintiendo más confianza y se mostraron más participativos, surgiendo diversos resultados a las preguntas planteadas para el juego, de manera que se vieron muchas similitudes entre las preferencias de alimentos entre los niños, destacando las carnes rojas, cereales y en cuanto a las verduras, expresaron tendencia por la lechuga y el tomate a pesar de conocer una amplia variedad de las mismas.

Resultó llamativo que la mayoría de los alumnos no desayunaban en sus hogares, siendo entonces el refrigerio brindado por la escuela el único que consumen.

| Grupos | Celeste | Naranja | Verde | Amarillo |
|-------------------------------|---|---|---------------------------|-----------------------------------|
| ¿Cuál es tu comida favorita? | Hamburguesa, lechuga, milanesa, Los ñoquis de mi mamá | Milanesas, fideos, ensalada de lechuga y tomate, canelones. | | |
| ¿Cuál es tu verdura favorita? | | | Tomate, lechuga, brócoli. | Brócoli, lechuga, tomate, choclo. |
| ¿Cuál es | Básquet, | | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| deporte favorito | andar en bicicleta, fútbol, andar en rollers. | | | |
| ¿Desayunas? ¿Qué te gusta desayunar? | | Si (todos desayunan). Naranja, leche con chocolate y tostadas, cereales, masitas saladas con dulce de leche. | Algunos niños contestaron que no desayunan. Yogur con cereales, masas finas con té. | |
| ¿Cuál es tu fruta favorita? | | | | |
| ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? | | | | Leer, jugar a la mamá, salir a caminar con mi mamá, |

Lluvia de ideas/Videos:

A continuación se reprodujeron unos videos sobre alimentación (Anexo 2.2). Los alumnos mostraron interés en los mismos prestando atención.

Una vez finalizados los videos se hizo una lluvia de ideas, realizando nuevamente la pregunta y agregando algunas más. Esta vez las respuestas fueron más elaboradas(Anexo 3.1), los niños demostraron un amplio conocimiento sobre la alimentación, sabiendo reconocer cuales son los alimentos “saludables” que deben consumirse habitualmente de aquellos que no, fundamentando su clasificación con el alto contenido de grasa y azúcar de ellos. Sin embargo, no poseían el concepto

de que en una alimentación variada están incluidos los alimentos “no saludables” en menor proporción de aquellos que sí lo son, respondiendo que estos alimentos como tortas o dulces no deben consumirse nunca, lo cual se contradice con sus hábitos ya que contaron que suelen consumir dichos alimentos, como alfajores, helados, chocolate, entre otros.

Adivinanzas:

Una vez finalizada la lluvia de ideas se prosiguió con la actividad de “Adivinanzas” (Anexo 2.3). Se leyeron distintas adivinanzas sobre alimentos y las respuestas fueron pegadas en dos afiches, uno de alimentos “para comer todos los días” y otro de alimentos “para comer de vez en cuando”. (Anexo 4.1)

Los alumnos mostraron mucho entusiasmo en esta última parte de la intervención, todos querían participar y lograron concretar la actividad de manera satisfactoria. La misma tenía el objetivo de poder plasmar los conocimientos trabajados anteriormente y poder articularlos con sus conocimientos previos.

Al terminar las adivinanzas, se les propuso pensar en otros alimentos para colocar en las diferentes cartulinas (Anexo 3.2) y luego pasar a escribirlos. Los niños tuvieron la creatividad de pensar una adivinanza a partir de diversos alimentos que se les iban ocurriendo, como palta, helado, torta, entre otros; en esta parte del juego los niños tuvieron confusiones con algunos alimentos, ya que no sabían que los alimentos ultraprocesados no se recomiendan para el consumo habitual. (“Modelo de perfil de Nutrientes” , OPS 2016)

Segunda intervención:

Juego: “Moldeando alimentos con masas de colores”:

Se separó a los niños en grupos por colores, tal como en la intervención anterior. En cada grupo se discutió cuál receta se consideraba más “saludable” o más completa, para comer regularmente, a partir de las recetas familiares que ellos mismos habían llevado para compartir. La tarea de traer una receta había quedado pendiente de la primera intervención

El grupo *naranja* decidió representar la receta de “empanadas de pollo”

El grupo *amarillo* decidió representar la receta “ensalada de verduras”

El grupo *celestes* decidió representar la receta de “milanesas de pollo con ensalada

rusa”

El grupo *verde* decidió representar la receta de “medialunas caseras”

A partir de la selección de las recetas se les pidió a cada grupo que pensara algunas propuestas de higiene alimentaria para agregar a un afiche en el que se encontraría la receta elegida.

Los niños demostraron entusiasmo y eligieron correctamente la receta considerada para consumir todos los días, además agregaron ensaladas como acompañante del plato. El grupo verde al tener una receta dulce que era para consumo eventual, decidieron agregar leche y distintas frutas para acompañar el plato.

Demostraron conocer variedad de frutas y verduras.

Comprendieron la importancia de higienizarse las manos al momento de comer y cocinar, como también la importancia de lavar los alimentos que vayan a manipular.

Dicha actividad tenía como fin lograr un aprendizaje significativo para que puedan desarrollar sus habilidades, basado en los conocimientos construidos en la intervención anterior, otorgándoles sentido para aplicarlos en la vida diaria (Navarro y Del Campo 2016. 123-126).

Al finalizar la intervención se les entregó a los alumnos un folleto (Anexo 2.5) el cual contenía distintas recetas y algunos consejos de higiene alimentaria. El objetivo del mismo era poder brindar información a las familias de los niños, ya que no hubo posibilidad de hacer una actividad en conjunto, y que la intervención no quede sólo delimitada al trabajo con los niños. Se consideró el folleto como una herramienta disparadora para que se pueda compartir en familia lo aprendido. (Manual de Nutrición y Alimentación Humana-Ana Asaduroglu)

Conclusiones:

Consideramos que las intervenciones, con sus respectivas actividades, se lograron con éxito. Se llegó a la conclusión de que los niños y las niñas, a pesar de su corta edad, tienen conocimientos respecto de cuales alimentos son buenos para su salud y cuáles resultan perjudiciales. Para complementar estos saberes consideramos que sería muy importante la implementación de EAN desde el comienzo de la escolaridad y con cierta continuidad, junto con la promoción de hábitos saludables como la actividad física y la reducción del sedentarismo. Siendo importante incluir a las familias en las actividades a desarrollar, informando a los padres e incentivándolos a asumir y promover buenos hábitos, sobre todo en presencia de sus hijos/as.

Sin embargo, a pesar de que ellos/as cuentan con conocimientos sobre alimentación y nutrición básica, en muchas ocasiones su alimentación no es correcta o adecuada. Esto se debe en gran medida al contexto familiar, social y económico en el que los/as niños/as viven. El contexto económico tiene un gran peso a la hora de hablar de alimentación, ya que como es de común conocimiento, los alimentos ultraprocesados y las harinas refinadas resultan de fácil acceso tanto físico como económico con respecto a alimentos frescos y sin procesar. El comercio de los alimentos actualmente está dirigido principalmente por grandes empresas internacionales, de manera que los sistemas de producción se basan en la producción masiva de alimentos que en su mayoría son ultraprocesados, siendo necesario empezar a pensar en un sistema alimentario sostenible que cuide a los ecosistemas y priorice la soberanía alimentaria.

Por otra parte, dichos alimentos poseen una gran vida útil, esto es importante porque en algunas ocasiones las familias no tienen heladeras de gran tamaño o freezer para guardar grandes cantidades de alimentos frescos o sin procesar.

Además, los comestibles ultraprocesados son de fácil (o nula) preparación, tienen sabores adaptados a los gustos de los consumidores (muy dulces, muy salados, o muy grasosos), y tienen mayor aceptación social, esto último se puede observar sobre todo en reuniones sociales. En este sentido, es fundamental resaltar la importancia de una regulación en la oferta alimentaria a la población infantil,

principalmente en las publicidades dirigidas a niños ya que los mismos son muy susceptibles a las mismas. Observamos la importancia de regular estas publicidades de alimentos ultra procesados, ya que la publicitan de maneras eficaces por mencionarlo así, un niño hizo mención de conocer unas papas fritas de paquete muy reconocidas por la aparición de Lionel Messi en la misma, luego de haber sido mencionada por nuestra Profesora.

Esto resulta realmente preocupante, el hecho de que el marketing de diversos productos nocivos para la salud llegue a los/as niños/as no es un tema menor. Las empresas de productos ultraprocesados utilizan diversas estrategias como el hecho de utilizar a famosos/referentes para dar el mensaje de que ellos consumen esos alimentos; y si un ídolo para muchos y excelente futbolista como lo es Messi come ciertos alimentos y bebidas, se puede percibir (sobre todo si se es niño/a) que estos son buenos alimentos y que nos van a ayudar a ser fuertes e idolatrables (como Messi). Por ello, estos son mensajes subliminales muy peligrosos, ya que dichos alimentos generan en nuestros cuerpos justamente el efecto contrario; contribuyendo al surgimiento de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), como sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, varios tipos de cánceres, diabetes, etc.

Si bien el Estado se muestra presente brindando ayuda a la comunidad en lo que respecta al acceso económico de los alimentos a través de diferentes políticas públicas, podemos ver que una de ellas son las bolsas de alimentos que se basan en la entrega de diferentes alimentos (papa, fideos, arroz, harinas refinadas, productos enlatados, etc.) a la comunidad, pero este tipo de políticas continúan fomentando los patrones alimentarios monótonos existentes en el país, caracterizado principalmente por el consumo de carnes rojas, hidratos de carbono simple, sodio y grasas saturadas. Otra de las políticas públicas es la emisión de la "Tarjeta Alimentar" la cual tiene disponible dinero para que las familias puedan realizar la compra de todo tipos de alimentos, esto tiene como ventaja que las personas cuentan con la libertad de comprar los alimentos que ellos deseen, sin embargo en muchas ocasiones quienes reciben esta ayuda no cuentan con el suficiente conocimiento o incentivo para poder elegir los alimentos que deberían formar parte de una alimentación saludable. Por ambas razones creemos que es importante y necesario que se evalúen y replanteen las ayudas alimentarias existentes y políticas regulatorias brindadas por el Estado, ya que se plantea como

objetivo de las mismas lo siguiente: *“Trabajamos para que las familias más vulnerables puedan acceder a una alimentación adecuada, suficiente y acorde a las particularidades y la identidad alimentaria de cada región del país.”* (Min. de Desarrollo Social-2020) y no se estaría cumpliendo.

Generamos dos visitas a fin de lograr la intervención de manera correspondiente, pero pudimos observar varias limitaciones a la hora de llevarla a cabo, una de las principales fue haber tenido pocas visitas a fin de lograr un buen nivel de confianza, esto por el hecho de que muchos de nosotros vivimos en ciudades diferentes, a lo que solo pudimos tener tres encuentros en la escuela, los cuales si bien fueron exitosos, creemos que con más visitas el resultado hubiera sido muchísimo mejor. Otra limitación que debemos mencionar es la del contexto COVID-19, ya que muchísimas actividades, juegos y demás que pudimos implementar a fin de lograr un mayor nivel de confianza y una mejoría de resultados se encontraban delimitadas al no poder tener contacto alguno.

Podemos hacer mención también el hecho de no tener un salón y un tiempo correspondiente a fin de implementar lo que serían intervenciones educativas, clases, cursos, etc. sobre alimentación y nutrición, ya que tuvimos que esperar días y horas específicas, las cuales eran cuando los niños y las niñas tenían hora libre, para poder actuar de una “manera cómoda” por así mencionar. Como sabemos hay un proyecto de Ley N° 26396 que de ser reglamentada, esta Ley en su artículo 6° cumpliría con las necesidades que refieren a la inclusión de la educación alimentaria en los entornos escolares, a alumnos y padres de familia incorporando la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en el sistema educativo en todos sus niveles, como así también medidas que fomenten la actividad física y eviten el sedentarismo, y la promoción de un ambiente escolar saludable

Con respecto a la experiencia con los niños/as, ellos/as se mostraron entusiasmados/as e incluso emocionados/as con nuestra propuesta y respectivas visitas, esto hizo que nuestra tarea resultara más fácil y fuese muy agradable para todos/as.

Además, como otro aspecto positivo a resaltar, encontramos el hecho de que la preparación de actividades y su posterior implementación, y el trabajo en grupo, tanto antes como durante las actividades, nos proporcionó experiencia que nos será de utilidad en el futuro

Referencias Bibliográficas

- Asaduroglu, A.(2019). *Manual de Nutrición y Alimentación*. Humana.Editorial Brujas
- Ley N° 26.396(2008). *Trastornos alimentarios*. Boletín oficial n° 31481
- FAO(1995): Manejo de Proyectos de alimentación y nutrición en comunidades.
- Gavino, A.(1999). Los comportamientos alimentarios en las etapas de la vida.
- Min. de salud y desarrollo social y Sec. de Gobierno de Salud. (2019). Encuesta Nacional De Nutrición y Salud.
- Navarro, A(2016): *Hacia una didáctica de la Nutrición(pp 123-126)*. Editorial Brujas.
- OPS. (2016). Modelo de Perfil de Nutrientes
- PROAPS.(2007).Manual de comunicación para la salud-Herramientas para la producción de materiales y acciones comunicativas en las prácticas comunitarias.

Anexos:

1) Entrevista a docentes de 4to grado:

Preguntas.

1. - ¿Cuántos niños son? ¿Tienen participación activa en clases?

Preguntas sobre intereses alimentarios

Dos salones de 4^{to} grado, 12 integrantes por grado, pero no suelen venir en su totalidad, un promedio son 7 chicos.

Uno de los grupos que es 4to uno tiene participación más activa, y el otro lo contrario, se necesita de estimular para poder lograr que sean activos, son más receptivos a la escucha, poca participación, son más tímidos, cito: profesora: “parece segundo grado”, se complica la comunicación recíproca.

Con una actividad nuestra es muy posible que las realicen con mucho entusiasmo.

Sobre intereses alimentarios: les da lo mismo, no suelen distinguir lo saludable de lo que no es saludable. Familias con lo justo. Tarjetas nutre.

2. **Como docentes han recibido capacitación sobre alimentación?**

No, no tienen capacitación sobre alimentación. Hay capacitaciones sobre el tema, pero son optativas, no se realizaron

3. -¿Se ha dado algún tipo de educación alimentaria nutricional en el grado/escuela? ¿Se abarcaron temáticas de grados de procesamiento de alimentos?

No suelen darse cursos a tan temprana edad, estos comienzan a partir de sexto o séptimo grado. Si se da como tema secundario cuando se estudia el cuerpo, por ejemplo, el caso de su profesora el día de la entrevista había

dado como tema el cuerpo, esqueleto, músculos, articulaciones y como ultimo el cuidado del cuerpo a través de la alimentación, pero muy cortito

4. ¿Qué piensan de la alimentación de sus alumnos?

5. -¿Qué suelen dar como desayuno? ¿Estos alimentos tienen buena aceptación de parte de los chicos?

El desayuno se implementó hace un mes y el mismo consta de pan con mate cocido, pan con queso, chocolatada con pan y queso y té. Quedan con hambre, piden más, guardan en los bolsillos. Desde el estado también se aporta leche en polvo, pero la misma no se toma con mucho aprecio porque no tiene un buen olor y gusto.

6. ¿Cómo observan ustedes el trabajo de quienes están a cargo de la cocina?

No se sabía del mismo, ya que de eso se encargaba dirección, ellos reciben y preparan

7. ¿Hay quioscos dentro de la escuela, de qué tipo? ¿Quién se hace cargo del mismo?

No tiene quiosco por el contexto COVID. Había uno anteriormente, y constaba en su principio de golosinas, pero luego se cambió y se vendían gelatinas, ensaladas de frutas, etc.

Se hacían cargo las maestras, desde la venta hasta los insumos, ya que se juntaba el dinero para despedidas o promesas a la bandera. El dinero aportado para la compra de los insumos era aportado por las mismas profesoras, no había aporte externo.

8. -¿Hay chicos que llevan alimentos desde la casa?

Hay casos en los que los chicos llevan alimentos de la casa, masitas, pastelitos, etc. no se pueden compartir por ende muchas veces quedaba mal, los niños miraban con angustia. Un solo alumno llevó frutas, dos días seguidos una banana.

9. -¿Hay alguna colación que se dé en el lapso del horario escolar?

Si se dan de vez en cuando una naranja, una mandarina, a la salida. Nunca hay fruta de la zona. En todo el lapso del mes se han dado 4 veces estas colaciones

10. -¿Tienen alumnos que requieran dietas especiales?

No, no había nadie con alguna dieta especial

11. -Algún aspecto importante sobre la alimentación de los niños y niñas que no hayamos preguntado y nos quieran comentar?

Recalco lo importante de dietas de acuerdo al grado económico de cada alumno, ya que muchos no tienen muy buen acceso a alimentos nutritivos

Trabajar hábitos de limpieza, ya que muchos llevan las tazas en bolsitas, pero no limpian las bolsas, ya que las vuelven a traer de casa “sucias” vulgarmente dicho

2) Actividades llevadas a cabo:

Primera intervención:

1) Dinámica de presentación: “Juego del dado”

Desarrollo: Los niños se dividieron en 4 grupos por colores, aproximadamente 5 chicos cada grupo. Uno de nosotros tiró el dado para cada grupo, todos los integrantes del mismo dijeron su nombre y respondieron la pregunta que les tocó. Las preguntas fueron las siguientes:

- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Cuál es tu fruta favorita?
- ¿Desayunas? ¿Qué te gusta desayunar?
- ¿Cuál es tu deporte favorito?
- ¿Cuál es tu verdura favorita?
- ¿Cuál es tu comida favorita?

2) Cuento/video y lluvia de ideas:

Se realizaron preguntas disparadoras antes de los videos:

- ¿Qué es comer bien?
- ¿Existen alimentos buenos y malos?

- ¿Hay mucha variedad de alimentos?

Se presentó un video/cuento educativo y luego se realizó una lluvia de ideas acerca de los temas propuestos.

- ¿Qué es comer bien? ¿Por qué es importante?
- ¿Hay alimentos “buenos” o “malos”?
- ¿Qué tipos de alimentos conocen? (variedad)

Videos:

<https://drive.google.com/file/d/1leGeM0QUsDtJJ7Drzl-7rPGSVuZGeBNq/view?usp=sharing>

https://drive.google.com/file/d/1PvOW0J8Xax_QUIFSKc0c68JDoD6eAKEx/view?usp=sharing

3) Adivinanzas y clasificación de alimentos:

Se leyeron a los chicos las adivinanzas y los alimentos que habían adivinado se colocaron en un afiche que estaba dividido en “Alimentos que puedo consumir... Todos los días o a veces”

“Adivinanzas”:

- Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres que te lo diga, espera: PERA
- Redonda tiene la base y la pieza es triangular, un cuadrado es su empaque que agradece el paladar: PIZZA.
- Blanco o negro, dulce como el azúcar y lleno de cuadrados: CHOCOLATE
- ¿Quieres té? ¡Pues toma té! ¿Sabes ya qué fruto es?: TOMATE
- Se hace con leche de vaca, de oveja y de cabra y sabe a beso ¿Qué es eso?: QUESO
- Burbujeante y de distintos colores, puedo tener muchos sabores: GASEOSA
- Tengo hojitas blancas, gruesa cabellera y conmigo llora toda cocinera: CEBOLLA.
- Pequeñas joyas de azúcar que en la boca se disuelven, algunos saben a frutas, otros a menta o a dulce de leche: CAMELOS.
- De color naranja, crezco en la tierra. A los conejos les gusto, y para la vista soy buena: ZANAHORIA
- Crocante por fuera, suave por dentro, visto de amarillo y me encuentro frita: PAPAS FRITAS.

Segunda Intervención:

4) Juego: “Moldeando alimentos con masas de colores”

Desarrollo: Se pidió a todos los niños con anticipación que traigan ideas de comidas tradicionales desde sus casas. Se dividieron en grupos y entre todos seleccionaron una comida del día, teniendo en cuenta lo hablado anteriormente. Escribieron en un afiche la receta seleccionada y algunos consejos sobre higiene alimentaria. Además, representaron la misma con masas de sal o en dibujos.

Luego, cada grupo mostró a sus compañeros la comida que eligieron y por qué.

5) Folleto con 2 ideas de menú (almuerzo y cena) y tips, para que se lleven a su casa.

Folleto parte anterior:



Folleto parte posterior:

MANOS A LA OBRA



PANQUECAS DE AVENA Y BANANA:

Ingredientes: 5 cucharadas soperas de avena, 1 banana, 50 mililitros de leche, 1 huevo, 1 chorrito de miel (al gusto), 1 chorrito de aceite

Pasos: 1) Mezcla la banana troceada con el huevo hasta obtener un puré suave. 2) Añade el resto de ingredientes, es decir, la avena, la leche y la miel y mezcla hasta conseguir una masa. 3) Con la masa ya lista, prepara una sartén con un poco de aceite y cocina a fuego medio-bajo los pancakes. 4) Cuando empiezan a salir burbujas por la parte de arriba del panqueque, es el momento de darle la vuelta. 5) Las panquecas de avena y banana son perfectas para el desayuno

ENSALADA DE ARROZ Y LENTEJAS

Ingredientes: arroz, lentejas previamente remojadas, limón, aceite, tomate, lechuga, zanahoria, Repollo y cualquier verdura de su preferencia.

Hervimos las lentejas y el arroz como lo indiquen en su paquete. Cortamos o rallamos las verduras elegidas. Mezclamos todos los ingredientes y condimentamos con sal, jugo de limón y una cucharada soperas de aceite por persona.



ALGUNOS TIPS



TORTA DE MANZANA

Ingredientes: 2 manzanas, 3 huevos, 1/2 taza de azúcar, 1/2 taza de aceite, 3/4 taza de leche, 2 tazas de harina (integral o 000), 1 cucharada de polvo para hornear.

Batimos los huevos con el azúcar y el aceite, luego agregamos la leche. Tamizamos la harina con el polvo para hornear y la agregamos suavemente mientras mezclamos. Finalmente agregamos las manzanas cortadas en cubos y volcamos la preparación en un molde. Cocinamos en horno precalentado por 40 minutos aproximadamente.

TARTA DE ESPÁRRAGOS / BROCOLI

Ingredientes: 1 tapa de tarta, 1 atado de espárragos, 2 tomates, 4 huevos, queso cremoso.

Pasos: Lavamos y le sacamos la parte blanca a los espárragos, los hervimos por 5 minutos, los cortamos y los colocamos en la base de la tarta (en una asadera). Cortamos los tomates en rodajas y los colocamos arriba de los espárragos. Luego batimos 4 huevos, condimentamos a gusto y los colocamos en la tarta. Cocinamos en el horno hasta que los huevos estén cocidos, colocamos queso por encima y llevamos al horno hasta que se derrita

- LAVARSE LAS MANOS ANTES DE COMER O COCINAR.
- LAVAR EN EL MOMENTO LO QUE UTILICÉ PARA COCINAR O COMER.
- LAVAR FRUTAS Y VERDURAS ANTES DE CONSUMIR.
- MANTENER SIEMPRE EN LA HELADERA LOS ALIMENTOS QUE REQUIEREN FRÍO (CARNES, QUESOS, LECHE, ETC.).
- NO VOLVER A CONGELAR ALIMENTOS QUE FUERON DESCONGELADOS



3) Resultados de las actividades

1) “Video y lluvia de ideas”

¿Qué es comer bien o saludable?

Respuestas: “comer frutas y verduras”, “comer zapallo”, “no comer muchos dulces”, “tomar licuados”, “comer manzanas”, “las frutillas tienen muchas vitaminas también”.

Luego de vistos los videos:

Pregunta: ¿Les gustó?

Respuestas: “siii” general, “a mi me encantó” “muy lindo”

Preguntas disparadoras

- ¿Qué es comer bien?

Respuestas: Comer: cereales, leche, verduras, carne y pescado. Y “solamente hay que comer golosinas en año nuevo o en algo especial”.

- **¿Ustedes qué piensan? ¿Hay alimentos “buenos” o “malos”?**

Respuesta general: Si!

- **¿Cuál piensan que es un alimento malo?**

Respuestas: la gaseosa, el helado, los jugos, los dulces como: gomitas, bombones, chocolates, alfajores. aderezos, gomitas (dulces), alfajores

- **¿Piensan que no hay que comer nada de estos alimentos?**

Primera respuesta general: No.

- **¿Nada de nada? ¿Pero son ricos no? ¿Qué hacemos si nos invitan a un cumpleaños? ¿Comemos un pedacito o no?**

Respuestas: Sii, son ricos. Y: si, comemos un pedacito. “yo como dos pedazos y digo que ya me llené”

- **¿Cuáles alimentos piensan que son buenos?**

Respuestas: verduras, yogur, carne, leche, pescado, chocolatada (respuesta corregida por los propios compañeros con frases como “la chocolatada no tanto porque tiene chocolate y el chocolate es dulce”; “y tiene azúcar”).

- **¿Estos alimentos buenos, creen que hay que comerlos todos los días?**

Respuesta: Sii, pero no muy repetidos porque te cansan

- **¿Qué tipos de alimentos conocen? (variedad)**

Respuestas: carnes, verduras, frutas, pescados, lácteos.

- **¿Y ustedes saben qué son los cereales y las legumbres?**

Respuestas variadas: “sí”, “los cereales sí pero las legumbres no”, “las legumbres son como las lentejas”

2) Adivinanzas y clasificación de alimentos:

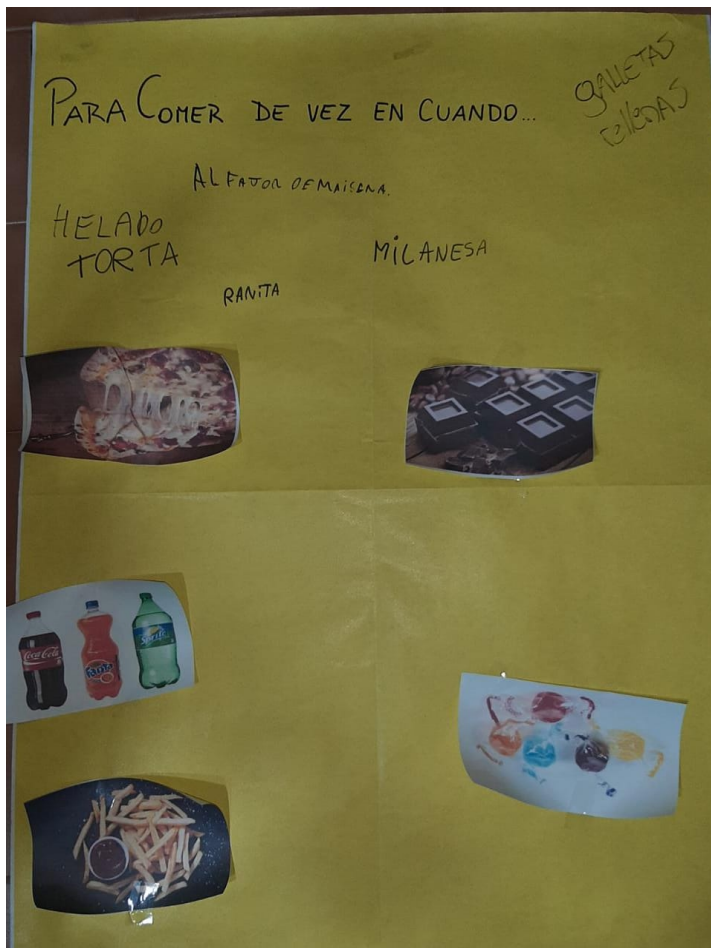
- Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres que te lo diga, espera: **PERA**
- Redonda tiene la base y la pieza es triangular, un cuadrado es su empaque que agradece el paladar: **PIZZA.**
- Blanco o negro, dulce como el azúcar y lleno de cuadrados: **CHOCOLATE**
- ¿Quieres té? ¡Pues toma té! ¿Sabes ya qué fruto es?: **TOMATE**
- Se hace con leche de vaca, de oveja y de cabra y sabe a beso ¿Qué es eso?: **QUESO**
- Burbujeante y de distintos colores, puedo tener muchos sabores: **GASEOSA**
- Tengo hojitas blancas, gruesa cabellera y conmigo llora toda cocinera: **CEBOLLA.**

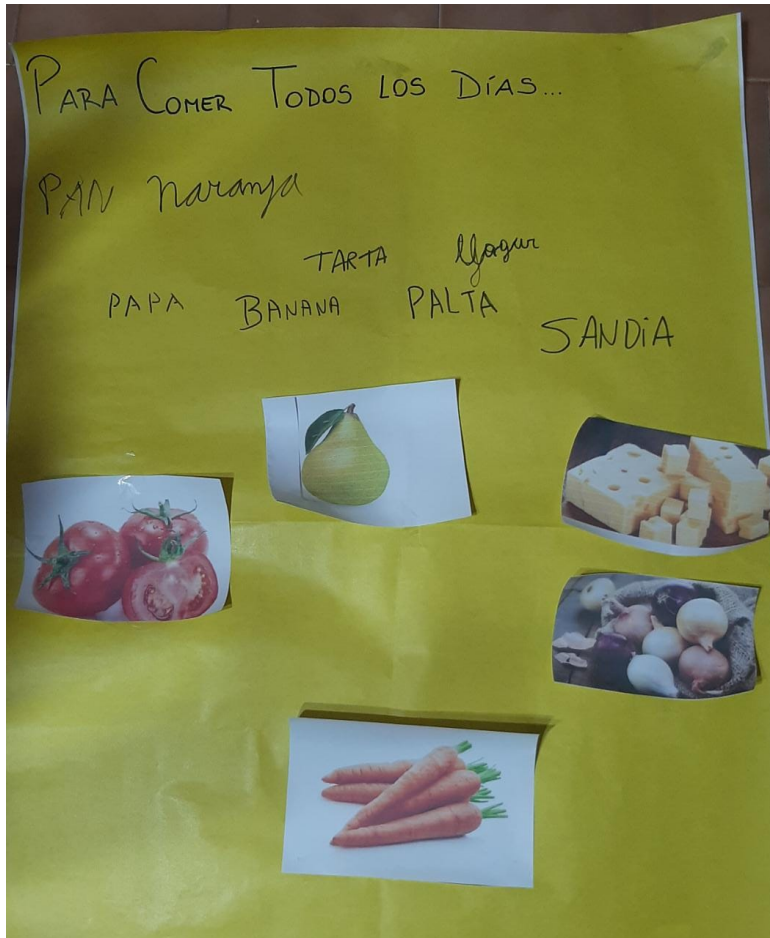
- Pequeñas joyas de azúcar que en la boca se disuelven, algunos saben a frutas, otros a menta o a dulce de leche: **CARAMELOS**.
- De color naranja, crezco en la tierra. A los conejos les gusto, y para la vista soy buena: **ZANAHORIA**.
- Crocante por fuera, suave por dentro, visto de amarillo y me encuentro frita: **PAPAS FRITAS**.

Alimentos propuestos para la cartulina de “todos los días”: Sandía, naranja, pan, papa, tarta, yogur, palta, banana.

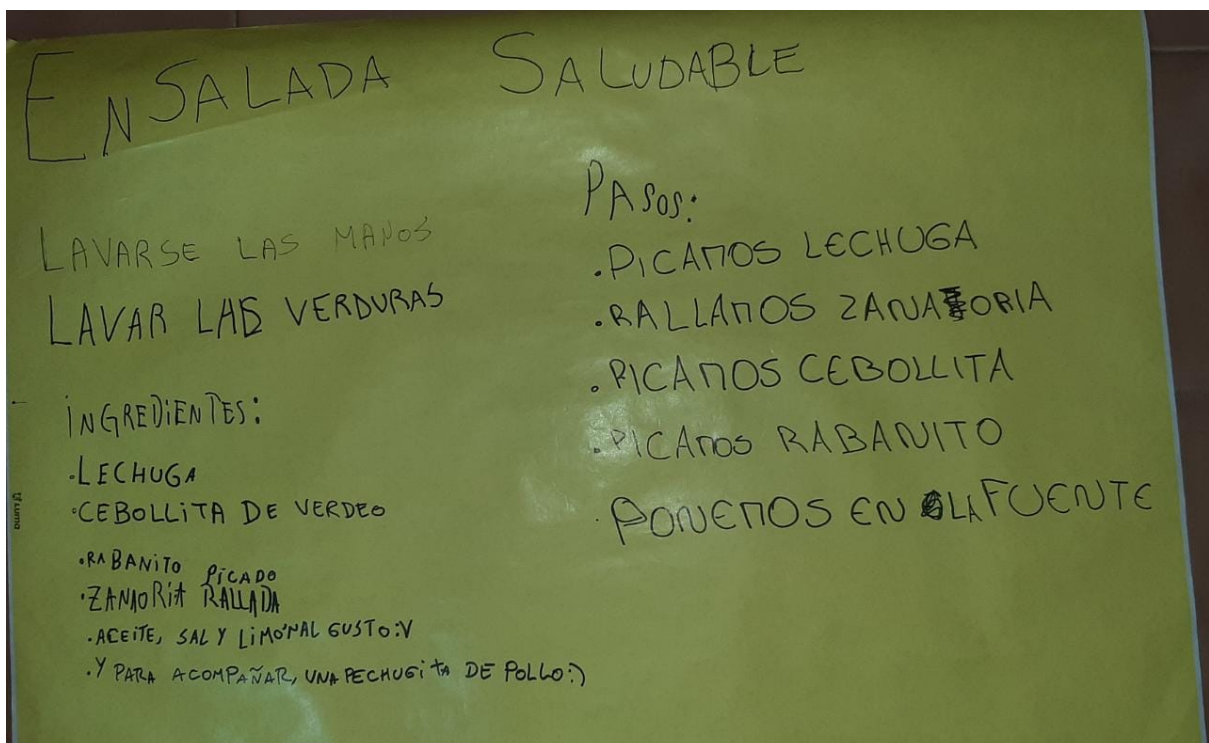
Alimentos propuestos para la cartulina de “de vez en cuando”: helado, torta, alfajor de maicena, ranita, milanesa, galletas rellenas

4) Afiches de la actividad “adivanzas”





5) Afiches del segundo encuentro.



MILANESAS DE POLLO CON ENSALADAS

INGREDIENTES:

- POLLO - PAN RALLADO - HUEVOS - PEREJIL
- AJO - SAL - ACEITE
- TOMATE - LECHUGA - CEBOLLA
- PAPAS - HUEVOS - ZANAHORIA - ARVEJA

PROCEDIMIENTO

- PAN RALLADO - CON EL POLLO PREVIAMENTE MEZCLADO CON LOS HUEVOS, AJO, PEREJIL Y SAL
- PONER EN UNA FUENTE UN POCO DE ACEITE. PONER LAS MILANESAS EN LA FUENTE Y COCINAR EN EL HORNO
- CORTAR LOS VEGETALES, COLOCARLOS EN UN BOWL Y CONDIMENTAR CON SAL Y ACEITE
- COCINAR LA PAPA, LOS HUEVOS Y LAS ZANAHORIAS. AGREGARLE LAS ARVEJAS Y CONDIMENTAR.

CONSEJOS

- LAVARSE LAS MANOS
- LAVAR LAS VERDURAS
- GUARDAR EN LA HELADERA LOS VEGETALES Y LA CARNE

EMPANADAS DE POLLO

Ingredientes:

- ★ UN POLLO HERVIDO
- ★ CUATRO HUEVOS HERVIDOS
- ★ UNA CEBOLLA MEDIANA
- ★ UN MORRÓN ROJO
- ★ TRES CEBOLLAS DE VERDE
- ★ CALDO
- ★ CONDIMENTOS. (SAL - COMINO - ASI...)

PREPARACIÓN

• PICAR EL POLLO A CUCHILLO.
 MORRÓN, LUEGO AGREGAR CALDO Y EL POLLO. REBEGAR EN UNA CACEROLA LA CEBOLLA CON EL
 APAGAR EL FUEGO. AGREGAR LA CEBOLLA DE VERDE, CONDIMENTAR. DEJAR HERVIR UN RATITO,
 DEJAR ENFRIAR 30 MINUTOS Y ARMAR LAS EMPANADAS. LUEGO COCINAR
 APROX POR 15 O 20 MINUTOS HASTA QUE ESTEN DORADAS

MEDIA LUNA CASERA

INGREDIENTES: HARINA 165 g HUEVO 5 o GRAMOS DE LEVADURA 2.50 DE AZÚCAR 7 CHANITO DE AGUA DE AZÚCAR
LECHE-AGUA (ORDINAL)

SELECCIONAR LA HARINA EN LA MESADA, HACER UN HUECO EN EL CENTRO, EN ESE MISMO SE COLOCA EL AZÚCAR, LOS HUEVOS, LA LEVADURA, EL AGUA DE AZÚCAR Y LA LECHE O EL AGUA SE UNEN TODOS LOS INGREDIENTES, SE AMASA HASTA QUE QUEDE BIEN SUAVE, SE DEJA LEUDAR Y LUEGO SE ARMAN LAS MEDIALUNAS. PARA HACER LAS MEDIALUNAS SE ESTIRA LA MASA CON PALO DE AMASAR, LUEGO SE CORTA EN TRIANGULOS, DE LA PARTE MÁS ANCHA SE VA DOBLANDO SE DOBLAN LAS PUNTAS SE COLOCAN EN UNA PLACA HASTA QUE LEUDEN NUEVAMENTE, SE BATE UN HUEVO PARA PINTARLAS Y SE LLEVA AL HORNO A FUEGO MÍNIMO HASTA QUE SE CORE.

CONSEJOS A LA HORA DE COCINAR Y COMER

- LAVARSE LAS MANOS CON JABÓN.
- LECHE EN LA HELADERA.
- LAVAR LOS ELEMENTOS UTILIZADOS.
- FORTALECER QUE LOS ALIMENTOS SE SIENTEN BIEN.


ESTE ES UNA COMIDA PARA COMER DE VEZ = (COMA)

PERO PODEMOS COMBINAR CON:

- LECHE
- MANZANA ROJA O VERDE
- BANANA
- YOGUR
- PIÑA
- FRUTILLA
- TODA LA FRUTAS

6) Recetas realizadas por los/as alumnos/as:

MEDIA LUNA S CASERAS FAMILIARES




INGREDIENTES:

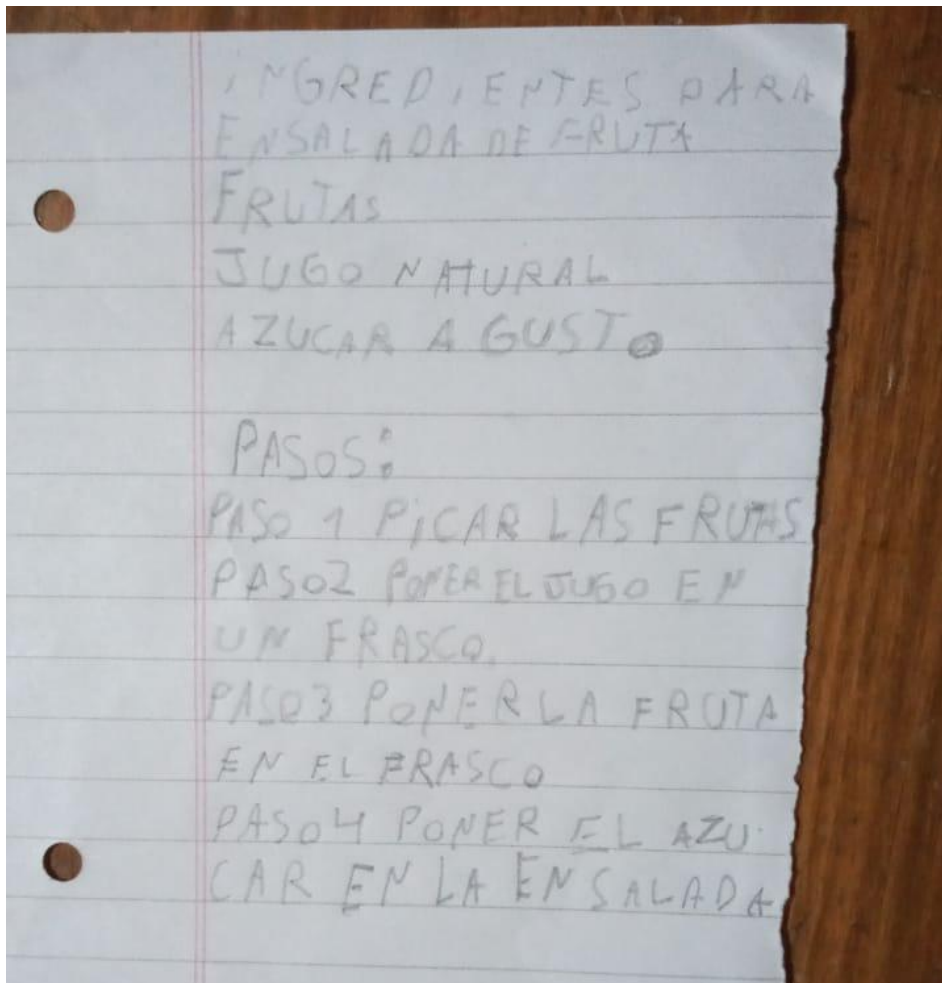
HARINA 1K - 4 HUEVOS - 50 GR DE LEVADURA - 250 GR DE AZÚCAR -
UN CORRITO DE AGUA DE AZÚCAR - LECHE O AGUA (OPCIONAL)

COLOCAR LA HARINA EN LA MESA DE TRABAJO, HACER UN HUEVO EN EL CENTRO,
EN ESE MISMO SE COLOCA EL AZÚCAR, LOS HUEVOS, LA LEVADURA,
EL AGUA DE AZÚCAR Y LA LECHE O EL AGUA, SE UNE TODO SE AMASA
QUE QUEDA BIEN SUAVE SE DEJA ESCUMAR Y LUEGO SE
ACOMA LA MEDIA LUNA.

PARA HACER LA MEDIA LUNA SE ESTIRA LA MASA CON EL PAÑO
DE AMESAR LUEGO SE CORTA EN TRIANGULOS SE TOMA
LA PARTE MÁS ANCHA Y SE VA DOBLANDO LUEGO SE DOBLAN EN PUNTA
LUEGO SE COLOCA EN UNA ASADORA SE PETA EMBARABUVA MANTEQUILLA
SE VATA UN HUEVO Y SE PINTA LA PASTA CON EL HUEVO, SE PONE A HORNO
DEL HORNO CON FUEGO SUAVE HASTA QUE SE DORE Y HAY TIENEN LAS

MEDIA LUNAS CASERAS FAMILIARES





TARTA 80 GOLPES

INGREDIENTES:

500 GRAMOS DE HARINA

80 GRAMOS DE AZUCAR + 9 PARA EMPASTE

30 GRAMOS DE LEVADURA

100 GRAMOS DE MANTECA

2 HUEVOS + 1 PARA PINTAR

3 CUCHARADAS DE ACEITE

ESENCIAS A ELECCIÓN

NUCES CIN

CHISPAS DE CHOCOLATE

CHORRITO DE LECHE.

PROCEDIMIENTO:

COLOCAR LA LEVADURA CON UN POQUITO DE AZUCAR

HARINA Y AGUA. EN UN BOLW AGREGAR EL HARINA AZUCAR,

HUEVO, ACEITE, LECHE, LAS ESENCIAS Y LA LEVADURA MEZCLAR,

AMAZAR DAR LOS 80 GOLPES, DESCANZAR LA MAZA PREPARAR

EL EMPASTE MESCLANDO MANTECA, AZUCAR, ESENCIAS LUEGO

Torta de limón

- Harina leudante .240.g
- Manteca .100.g
- Azúcar .150.g
- Leche .180 cc
- Huevo .1.
- ralladura de limón .1.

Graseado de limón

- Azúcar impalpable .400 g
- Jugo de limón .100 cc

Preparación

1. Batir la manteca con el azúcar hasta que quede cremosa, añadir el huevo y mezclar.
2. Agregar alternadamente la leche y la harina hasta que se mezclen completamente

añadir la ralladura de limón.

3. Colocar la mezcla en un molde y hornear a temperatura mínima por 45' retirar, dejar enfriar y desmoldar.

4. Para el glaseado de limón, mezclar el azúcar impalpable y el jugo de limón hasta lograr una mezcla uniforme.

5. Cubrir la torta con el glaseado y decorar con ralladura de limón a gusto.

ENSALADA SALUDABLE

LECHUGA PICADITA

CEBOLLITA DE VERDEO

RABANITO PICADO

ZANAHORIA RALLADA

ACEÍTE, SAL Y LIMÓN AL GUSTO:V

Y PARA ACOMPAÑAR, UNA PECHUGITA DE POLLO

7) Fotos de dibujos y mensajes que nos dejaron:

