



Institución Educativa Rural San José de Castro
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER
Código DANE: 254051000821 - Decreto de Creación 001189 del 8 de septiembre de 2021 –
Res. 004717 - 23 – 11 – 2021 Co

PROYECTO TRANSVERSAL

TITULO: “SECRETOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE”



AÑO 2023

INTRODUCCION

Estilos de Vida Saludable, es una propuesta pedagógica del Ministerio de Educación Nacional en coordinación con las secretarías de salud, para orientar el trabajo en las instituciones educativas. Este proyecto busca contribuir al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños y niñas, para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, que aporten a su bienestar individual y colectivo.

Este Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS), surgió en el año 2009, en articulación con el Programa de Alimentación Escolar, de manera transversal con el desarrollo del currículo en las instituciones, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas.

El concepto de escuelas Saludable, está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los estudiantes y demás miembros de la comunidad educativa, puedan alcanzar un armonioso desarrollo bio-psíquico-social. En este sentido, la institución educativa Rural San José de Castro se convierte en el sitio de convergencia, en la cual toda la comunidad educativa trabajan, por un fin común, el de generar cambios en las actitudes y comportamientos de los estudiantes frente a los estilos de vida saludable, que permitan la adquisición o modificación de hábitos alimenticio, actividad física y buenas prácticas de higiene y contribuyan a la prevención y cuidado de la salud física y mental. Según investigaciones realizadas al tema de estilos de vida saludable, estos están considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud mental y físico de una persona y las colectividades; la promoción de la salud tiene que ver, principalmente con el desarrollo de patrones de vida sana, que garanticen adecuados niveles de bienestar. Las organizaciones e instituciones deben brindar a su personal a cargo, las condiciones óptimas de trabajo, de educación, de actividad física para la recreación y el deporte y los descansos para el consumo de alimentos balanceados.

Es esencial y primordial que los padres asuman la responsabilidad de cuidado, frente a la alimentación de sus hijos e indicar que esta es una práctica que comienza desde casa y la familia, también el desarrollo de actividad física y los correctos hábitos de higiene.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	2
1. LECTURA DEL CONTEXTO.....	5
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
2.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	7
2.2. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA.....	8
2.3. JUSTIFICACIÓN.....	9
2.4. OBJETIVOS.....	10
2.4.1. Objetivo general.....	10
2.4.2. Objetivos específicos.....	10
3. MARCO REFERENCIAL.....	11
3.1. ANTECEDENTES Y MARCO TEORICO.....	11
3.2. MARCO TEÓRICO.....	11
3.3. MARCO NORMATIVO.....	12
3.4. MARCO CONCEPTUAL.....	13.
4. METODOLOGIA.....	15
4.1 PLAN DE ACCION.....	15
4.2 COMPONENTES DEL PLAN DE ACCION.....	17
4.3 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	18
4.4 MATRIZ PEDAGOGICA PARA LA CONSTRUCCION DE ESTRATEGIAS DIDACTICAS.....	20
5. RECURSOS DISPONIBLES.....	22
6. EVALUACION DEL PROYECTO.....	22
7. ACTORES Y PARTICIPACION INTERSECTORIAL E INSTITUCIONAL.....	23
8. BIBLIOGRAFIA.....	24
9. ANEXOS.....	25

1. LECTURA DEL CONTEXTO

Aspectos Generales

Descripción de la Institución Educativa

La Institución Educativa Rural San José de Castro ubicada en el corregimiento de Castro del Municipio de Arboledas a 9 kilómetros del casco urbano; a la cual se accede por carretera destapada; se atiende a una población rural de estudiantes en los grados de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media. Los estudiantes de básica primaria están matriculados en el modelo escuela y los de secundaria y media en pos-primaria, reciben formación académica en jornada completa. Actualmente la institución, cuenta con 20 sedes de básica primaria, de las cuales dos están cerrada por deterioro de la misma y falta de estudiantes, algunas de ella se llega por el carreteable o por el camino de herradura.

La I.E.R San José de Castro, cuenta con una población de estudiantes ubicados socioeconómicamente en los niveles uno y dos. Se estima que el 75% de los padres presentan bajo nivel de escolaridad, afectando el acompañamiento de sus hijos en las actividades pedagógicas. La estructura familiar es nuclear de tres a seis hijos. Algunas son familias extendidas, monoparentales y ensambladas. (Tomado del PEI institucional pág. 16) Viven del jornal y trabajan en actividades agropecuarias en sus parcelas que tienen suelos prósperos con cultivos, de caña, plátano, café, aguacates, cítricos, entre otros, poco tecnificados. Sus hijos en muchas ocasiones colaboran en estas tareas especialmente en tiempo de cosecha.

Los hábitos y comportamientos alimenticios de las familias, se puede decir, que están determinados por los las costumbres y tradiciones familiares en un 50%, el otro 50% lo compone las familias que están adoptado estilos de vida moderno apegados de las redes sociales y la televisión. En las familias tradicionales consumen, diariamente, grandes cantidades de carbohidratos (arroz, plátanos, arepas, etc.); medianas cantidades de proteínas (pollo, carne, huevos, etc) y bajo consumo en minerales y vitaminas, es decir,

no consumen ensaladas en sus platos por tradiciones en el hogar, transmitiéndola de generación en generación. Ahora bien, las familias actuales, aparte de consumir lo anterior, le enciman los alimentos ultra procesados, como gaseosas, bebidas para disolver en agua, papas fritas, etc. Esto trae, como consecuencia deterioro a las condiciones de salud asociadas a la mala alimentación, al consumo del agua no tratada adecuadamente, a los incorrecto hábitos de higiene personal, y a la poca práctica de actividad física; factores que obligan necesariamente a la IER San José de Castro a hacer un llamado urgente para promover estilos de vida saludables en los diferentes entornos cotidianos en que se desenvuelven principalmente los estudiantes.

De acuerdo al nivel de ingreso que tienen las familias, algunas no le proveen a los niños escolarizados una nutrición adecuada y balanceada, es de observarse, que en muchas ocasiones los niños llegan a la institución o escuela sin el desayuno y su primer alimento es el almuerzo que le brinda el PAE; otros en el descanso se les ve que llevan en sus meriendas muchos alimentos de paquetes llamados comúnmente mecató (chitos, jugos de cajas, galletas de todas las marcas, golosinas, etc.) Lo cual perjudica la salud con innumerables enfermedades como la malnutrición, obesidad, diabetes, desórdenes alimenticios, bajos de talla para la edad, entre otras. Todo esto debido a las decisiones que se toman para potenciar o deteriorar la calidad de vida de la persona.

Con lo anterior se hace necesario implementar y desarrollar estilos de vida saludable en nuestra comunidad educativa. La preocupación sentida, por parte de la Institución Educativa San José de Castro, es la salud de sus estudiantes, exigiendo a grito la implementación de acciones que respondan por el mejoramiento de la calidad de vida, mediante la ejecución de actividades orientadas a unos adecuado hábitos alimenticios, al desarrollo físico, mental y social, y a las buenas prácticas de higiene de los niños, niñas y adolescentes.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Con el pasar del tiempo las personas de la zona rural, han ido adoptado nuevos estilos de vida según la vida moderna. Antiguamente en las familias rurales la costumbre era preparar todos sus alimentos en casa, porque el campo les proveía todo lo necesario para vivir, pero con el paso del tiempo se ha ido perdiendo esa concepción de ver la vida. También el caminar largas distancias o movilizarse en vehículos de tracción animal como mulas, burros o caballos, situación que conllevaba a desarrollar fuerza, destreza y resistencia en las personas, porque así soportaban la exigencia física que requerían estas formas de desplazamiento, ahora se hace por medio de motocicletas. El modo de vida actual es distinto, esto como resultado de la industrialización, las tecnologías de la información y la comunicación, la migración de una gran parte de la población rural hacia las ciudades, ha producido cambios acelerados en los estilos de vida de las familias rurales, saliendo a flote el estilo urbano y moderno que ahora todas las personas quieren adoptar, el cual viene cargado de mucha desinformación en cuanto al cuidado y protección de la salud de los menores que se encuentran en etapa de crecimiento, desarrollo y de habilidades mentales y sicomotoras.

A lo anteriormente expuesto, la Institución educativa Rural San José de Castro, propone brindar a la comunidad educativa unas herramientas, para transformar esos malos estilos de vida que se viene gestando a pasos agigantados, en ENTORNOS PROTECTORES SALUDABLES. Las familia y la institución trabajaran de la mano para coordinar, planear y ejecutar esa transformación de estilo de vida urbano – moderno, a verdaderos estilos de vida saludable donde predomine la alimentación balanceada, la actividad física y los buenos hábitos de higiene.

2.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La población rural que hace parte de la familia IER San José de Castro, no es ajenas a estos cambios de estilos de vida saludable; adoptando normas y condiciones de otros lugares para poder encajar en un estilo de vida “moderno y actual”, olvidando el valor primordial que el derecho a vivir, con salud, mente y espíritu. Esta situación no es exclusiva de un grupo de

estudiantes en particular, sino de una población generalizada, a nivel de la institución y sus sedes, que se evidencia a la hora de proporcionarles la alimentación del PAE, los estudiantes no se comen a totalidad el plato balanceado, que contiene alimentos de los diversos grupos alimenticios que ellos necesitan para su crecimiento y desarrollo.

También, es de observarse en las prácticas de educación física, que muchos estudiantes les cuesta esfuerzo realizar algún movimiento propuesto para la clase y algunos ni la realizan, esto como consecuencia de la malnutrición, caracterizada por la deficiencia de micronutrientes y vitaminas esenciales, contribuyendo al retraso en el crecimiento de su estatura desde la adolescencia hasta la vida adulta, acarreando con ello enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas y algunos tipos de cáncer que conducen a una muerte prematura.

2.2. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Porque la comunidad educativa rural de San José de Castro, desconoce la apropiación de estilo de vida saludable, que les proporcione las capacidades y habilidades adecuadas para la toma de decisiones, en cuanto alimentación, actividad física y prácticas de higiene?.

2.3. JUSTIFICACION

Los estilos de vida saludables son la manera como las personas asumen el rol como sujetos sociales, con capacidades para construir un bienestar propio y colectivo, estructurado en base a las experiencias vividos y manifestados en las acciones cotidianas. Los malos hábitos alimenticios y la inactividad física, están llevando a una parte de la comunidad a padecer de innumerables enfermedades. La transformación de entornos escolares en entornos protectores y saludables, es la apuesta que desde 2015 viene adelantando el Ministerio de Educación Nacional (MEN), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), y el plan de alimentación escolar (PAE) para la implementación de la Estrategia de Estilos de Vida Saludables (EVS). El enfoque de Escuelas Saludables hoy llamado Proyecto de estilos de vida saludable, es una estrategia de promoción de la salud en el ámbito escolar, que parte desde las políticas públicas establecidas en el país en materia de aseguramiento a los derechos de la salud y la educación de los niños, niñas y adolescentes en la perspectiva de desarrollo humano sostenible.

En este sentido los estilos de vida saludable, se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por la Institución Educativa Rural San José de Castro, para la búsqueda de condiciones y acciones pedagógicas, que permitan la apropiación de conocimientos, valores y prácticas, esenciales en la promoción de la salud, prevención de enfermedades, desarrollo de actividad física y las buenas prácticas de higiene, que debe apropiarse la comunidad educativa, en articulación con los sectores salud, educación y la oficina de bienestar y deporte del municipio de Arboledas. En el componente pilar del Proyecto Educativo Institucional (PEI) de la IER San José de Castro, se busca integrar políticas públicas de salud, educación, medio ambiente, bienestar social y espacios de convivencia, que permitan cambios de actitud favorables para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, teniendo en cuenta que en la institución y las escuelas, no debe formarse para un conocimiento agregado y acumulativo de contenidos disciplinares, sino para

la aplicación de saberes integrados a la vida cotidiana, como condición de una formación de ciudadanos sanos, productivos y felices.

2.4. OBJETIVOS

2.4.1. Objetivo general

Incentivar el liderazgo, de los docentes de la IER San José de castro, en sus entornos escolares para propicias los procesos y el desarrollo de estilos de vida saludable con su comunidad educativa para enriquecer, promocionar y construir el proyecto “Secretos de estilo de vida saludable”.

2.4.2. Objetivos específicos

- ✓ Realizar un diagnóstico relacionados con los alimentos que consume la comunidad educativa.
- ✓ Planear el cronograma de los espacios y los tiempos para el aprendizaje y transversalidad de las temáticas abordadas en los tres componentes.
- ✓ Suministrar los conocimientos de la temática correspondiente al calendario, que permitan la apropiación de hábitos y toma de decisiones para el desarrollo de conductas saludables.
- ✓ Divulgar la información, mediante afiches informativos de manera digital o físicos, sobre alimentación saludable, prácticas de higiene y actividad física.
- ✓ Remitir oficios ante los sectores interinstitucionales del municipio de Arboledas, para coordinar actividades que permitan la capacitación con personales profesionales en temas relacionados con la salud, prevención y lúdica – recreativa.
- ✓ Diseñar lista de chequeo para llevar seguimiento a las actividades propuestas en el plan de acción.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1. ANTECEDENTES Y MARCO TEORICO

A partir de 1997 en el país se establece una alianza entre los diferentes sectores del desarrollo social: salud, educación y Bienestar Familiar, con el apoyo de Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el cual el Gobierno Nacional adoptan la Estrategia Escuelas Saludables” para realizar una intervención intersectorial en torno a la problemática de salud y educación que afectan a los escolares”. Mediante el Decreto 3039 de Agosto 10 de 2007, el Ministerio de la Protección Social y dentro del Plan Nacional de Políticas Públicas, establece el marco de acción para la promoción de la salud y la calidad de vida, estableciéndose como línea de trabajo prioritaria salud infante-adolescente.

En este marco, es de importancia fundamental que al interior de las instituciones educativas garanticen entornos educativos saludables, que favorezcan el desarrollo integral de la comunidad educativa, y contribuyan a la formación de capacidades de decisión y participación dentro de los principios de respeto a los derechos humanos. Teniendo en cuenta la importancia que tiene la aplicación de la estrategia de Escuelas Saludables, para la promoción de una cultura de la salud desde las instituciones educativas, que permita la apropiación de hábitos y estilos de vida saludables, el presente proyecto se sustenta en los lineamientos establecidos por el Gobierno nacional para la Promoción de la Salud física y mental en el contexto escolar.

Con fundamento en el documento de trabajo "Lineamientos para la Educación en Estilos de vida saludables", publicado en 1997, este proyecto apunta a la inclusión de la temática de Estilos de vida dentro del Proyecto Educativo Institucional en coordinación con otras instituciones, para que estudiantes, docentes y familias, contribuyan a la construcción de una cultura de la salud y faciliten desde temprana edad, la formación de estilos de vida saludables.

La Iniciativa Mundial de Salud Escolar afirma que “la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana; en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la propia vida y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud” (Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables: Escuela Saludable y Vivienda Saludable, p. 40.)

3.2. MARCO NORMATIVO

La Ley 115 de 1994 en el artículo 21, señala como objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria, la valoración de la higiene y la salud, del propio cuerpo y la formación para a protección de la naturaleza y el ambiente. El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico. Además el artículo 22. Señala como uno de los objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria es: La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella.

En 1997, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política “Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz”, como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

La Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, artículo 2 señala como objetivo especial, la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

El PEI de la Institución Educativa Rural San José de Castro, incluye en uno de sus componentes la creación de espacios de participación democrática en la vida de la comunidad educativa y en las decisiones que afectan el desarrollo humano de los niños, niñas y jóvenes situados en el contexto escolar.

3.3. MARCO CONCEPTUAL

Los estilos de vida saludables son la manera como las personas se asumen como sujetos sociales con capacidades para construir un bienestar propio y colectivo, se estructuran con base en las experiencias vividas y se manifiestan en las acciones cotidianas. Los malos hábitos alimenticios, la inactividad física, están llevando a la comunidad a padecer de innumerables enfermedades, entre ellas la obesidad. La comunidad internacional y Colombia están comprometidos para concientizar sobre los peligros que corre las personas si continúan con esta forma de vida.

Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, no son ajenos a esta realidad. El consumo de sustancias psicoactivas, los productos que ofrecen las cafeterías de los establecimientos educativos, las loncheras que llevan, las enfermedades que están padeciendo como la Diabetes, muestran que es necesario y urgente promocionar Estilos de Vida Saludables.

Para el planteamiento de este proyecto se tomaron los siguientes conceptos:

Estilos de vida saludables: Los estilos de vida se constituyen una gama de comportamientos, acciones y hábitos que determinan la forma de vida de los individuos y que puede afectar la salud positiva o negativamente.

Promoción de la salud: Es a cambiar su estilo de vida hacia un estado de salud óptimo, la promoción de la salud, implica la apropiación de patrones de vida sanos y que

promueve niveles de vida adecuados que permiten óptimas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación Sigerest (1945).

Actividad física: es cualquier movimiento corporal voluntarioso producido por los músculos esqueléticos y que conlleva a un mayor gasto de energía.

Entorno Escolar Saludable: Se refiere a los escenarios de vida cotidiana donde la comunidad educativa desarrolla capacidades a través de procesos de enseñanza/aprendizaje contextualizados.

5.3.1 **Alimentación Saludable:** Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida.

Desnutrición crónica: Es conocida por retraso en talla, que corresponde a un déficit de la talla en relación con la edad.

Desnutrición aguda: Es el bajo peso en relación con la talla y se define como 2 líneas por debajo de la desviación estándar. Puede ser moderada (entre -2 y -3 desviaciones estándar) o severa (por debajo de -3 desviaciones estándar). (MSPS, Resolución 2465 de 2010)

Desnutrición global: Es la de bajo peso para la edad (UNICEF, 2011).

Prácticas de higiene: Son las acciones y comportamientos que deben adquirir las personas en su cuidado diario para proteger su salud y mejorar su calidad de vida.

En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud en orden en unos comportamientos deseables que favorecen la preservación de la salud y la prevención de enfermedades de los educandos, teniendo en cuenta factores como la herencia social, los patrones culturales de la familia que orientan el manejo de la salud, la calidad de las relaciones humanas, las situaciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad.

4. METODOLOGÍA

Se aplicará la metodología acción participación, centrada desde el modelo constructivista, asociado con el aprendizaje significativo, contextualizado a las realidades y vivencias de la comunidad educativa, en relación con los temas relacionados con manejo de la alimentación saludable, prácticas de higiene y actividad física.

La propuesta de proyecto comprende tres componente, de los cuales se trabajará el primero (alimentación saludable), de acuerdo al objetivo general planteado, lo que se pretende es incentivar el liderazgo de los docentes, para propiciar los procesos y el desarrollo de estilos de vida saludable que enriquezcan la construcción del proyecto pedagógico transversal titulado “Secretos de estilos de vida saludable”. El cual va dirigido a la comunidad educativa rural de San José de Castro, en el municipio de Arboledas.

4.1. PLAN DE ACCION

Para la estructuración de este plan se utilizó la matriz de referencia dadas en las orientaciones del instructivo de la SED; en la cual se estipula las acciones a implementar en el proyecto pedagógico, con el fin de garantizar la transversalidad y la articulación de estas con el currículo. Ahora bien, para la descripción de las acciones se tuvo en cuenta a quienes de la comunidad educativa San José de Castro va dirigida, el tiempo, el lugar y los recursos con que se cuenta en la institución y las sedes. En la casilla de competencias se describió los estandares por áreas, científicas y ciudadanas, y finalmente en la última casilla, se relacionan las estrategias de evaluación de las acciones, con el instrumento diseñado para cada actividad. Ver tabla 1

Líneas de acción para la transversalidad	Acciones	Competencias	Estrategias de evaluación de la acciones
Actividades curriculares	Proyectos formativos, talleres y actividades de aula, con estudiantes de 0 a 11 grado; desarrollados en espacios escolares y extraescolares con recursos disponibles en la I.E. y sedes facilitados por la SED y otras entidades, y los Construidos por docentes y estudiantes.	Estándares básicos de competencias por área, científicas y ciudadanas	Ficha de Observación, Matrices de seguimiento a actividades, listas de Chequeo.
Procesos de formación con familia y comunidad	Talleres de sensibilización a padres de familia. En los espacios y actividades escolares programadas, con Recursos propios de la I.E. facilitados por la SED y otras entidades. Ejemplo, escuela de padres	Estándares básicos de competencias por área, científicas y ciudadanas.	Autoevaluación y Metacognición, listas de chequeo
Actividades extracurriculares	Actividades conjuntas con familiares en los hogares, para estudiantes de tercero a once grado. Con recursos propios de las familias, el contexto y los facilitados por el docente.	Estándares básicos de competencias por área, científicas y ciudadanas	Lista de chequeo de las actividades a realizar
Gestión directiva	Evaluación y seguimiento a la Ejecución del proyecto. Con el equipo líder y Docentes en general. Al terminar cada periodo académico en reunión con equipo de trabajo responsable y utilizando instrumento de evaluación pertinente	Estándares básicos de competencias por área, científicas y ciudadanas	Lista de chequeo

Tabla 1. Plan de acción

4.2. COMPONENTES DEL PLAN DE ACCION

Este plan de acción contiene relación con los principales resultados a obtener en todo el proceso de la gestión curricular y las actividades por llevar a cabo. Los componentes del plan se han organizado en la siguiente tabla:

Productos por entregar en la gestión curricular	Fecha de entrega de los productos
Documento PPT terminados y actualizados	17/03/2023
Informe de implementación de la enseñanza obligatoria PPT (documento)	17/08/2023
Evidencias PPT (documento)	17/11/2023
Actividades	Fecha de realización de la actividad
Diseñar la encuesta diagnóstica	03/03/2023
Aplicación de la encuesta diagnóstica	6/03/23 al 10/03/2023
Diseño del cronograma de actividades para la implementación de la enseñanza del proyecto.	01/02/2023 al 17/03/2023
Socialización del cronograma de actividades con los docentes.	20/03/2023 al 21/03/2023
Diseñar y remitir oficios a sector interdisciplinarios.	01/04/2023
Puesta en marcha de las actividades propuestas.	01/04/2023 al 17/11/2023
Utilización de herramientas tic, para la creación de material impreso-digital como, afiches, infografías, e imágenes, relacionado con temática a tratar en las actividades. Una vez por periodo	Ver cronograma académico
Encuentros con el equipo líder y docentes, para las mejoras de las acciones, unas ves por periodo.	Ver cronograma académico
Encuentro con padres de familia y docentes para la enseñanza del proyecto. Según fechas de escuela de padres.	Ver cronograma académico
Fase de evaluación del proyecto transversal una vez terminado cada periodo académico.	Ver cronograma académico

Tabla 2. Componentes del plan de acción

4.3. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

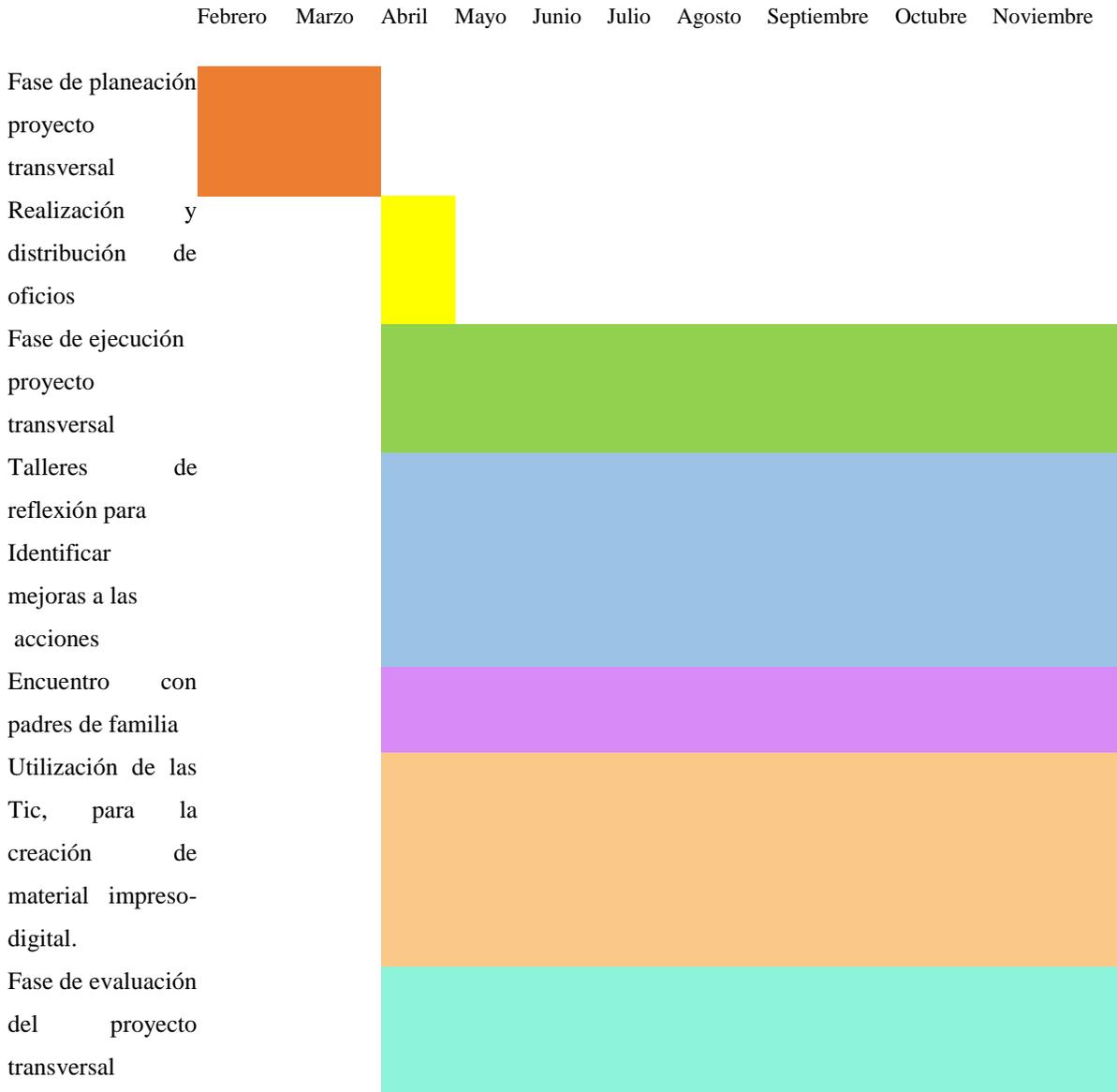


Tabla 3. Cronograma de actividades

4.4. MATRIZ PEDAGOGICA PARA LA CONSTRUCCION DE ESTRATEGIAS DIDACTICAS

La matriz pedagógica planteada a continuación, es la herramienta, que mediante el hilo conductor que se va a trabajar (Estilos de vida saludable) permite anexar los estándares de competencias básicas y los derechos humanos sexuales y reproductivos (De acuerdo

con los planteamientos del MEN (2008) en la guía No. 2 del PESCC), para planear y desarrollar las estrategias didácticas a usar por parte del docente y de paso reflexionar sobre la práctica pedagógica, para hacer las mejoras al respecto. Se ha planteado actividades cortas y puntuales, que motiven a fomentar estilos de vida saludables en los diferentes entornos en que se desenvuelve el estudiante, especialmente el entorno educativo. La secuencia didáctica de aprendizaje, se desarrolla en tres momentos: explorar, movilizar e impactar, por ciclo educativo y a tres perfiles de población: estudiantes, docentes y familias al personal del PAE.

El material utilizado para la enseñanza y el aprendizaje van hacer videos, material impreso y plegables por grados y población dirigida; en las actividades que apoyan el desarrollo de acciones se emplearan dinámicas y juegos; el producto a entregar es una actividad por grado en este hilo conductor y esta detallado en la secuencia didáctica y en el plegable anexo. Se presenta a continuación la matriz diseñada por el equipo de trabajo, la cual facilitará la articulación de los componentes del proyecto transversal con algunas áreas y grados de la institución educativa.

Tabla 4. Matriz pedagógica para la construcción de estrategias didácticas

HILO CONDUCTOR	LO QUE QUEREMOS LOGRAR	COMPETENCIAS CIUDADANAS Y CIENTÍFICAS A QUE APUNTA	RELACIONES CON OTROS PROYECTOS (SI LAS HAY)	¿CÓMO HACERLO?	¿CON QUIÉNES?	RECURSOS CON QUE CONTAMOS	¿CÓMO SABER QUE SE HA LOGRADO? (PRODUCTOS)
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	<p>Expresen de diferentes maneras sus gustos y preferencias alimentarias.</p> <p>Reconozcan cuáles son los alimentos saludables y los beneficios que estos traen para su cuerpo.</p> <p>Se apropien de hábitos y prácticas alimentarias saludables.</p> <p>Tomen decisiones de manera consciente para una alimentación saludable.</p>	<p>Los estilos de vida saludables potencian procesos de desarrollo como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construcción de identidad • Autonomía • Autorreconocimiento • Autocuidado • Cuidado del otro • Cuidado del entorno y el medio ambiente • Comunicación 	<p>Transversalidad</p> <p>Naturales</p> <p>Lenguaje</p> <p>Matemática</p> <p>Sociales</p> <p>Ética</p> <p>Informática</p> <p>Religión</p> <p>Ingles</p> <p>En temas relacionados con la temática.</p>	<p>METODOLOGIAS SUGERIDAS</p> <p>Lluvia de ideas sobre la relación entre alimentación y salud.</p> <p>Observación de infografías o imágenes de alimentación animal para la identificación de su tipo de alimentación.</p> <p>Observación, manipulación, descripción, degustación y clasificación de alimentos en sus siete grupos.</p> <p>Observación y discusión de videos, para la identificación de las características de cada una de las etapas del ciclo vital de la vida, para sus respectivas necesidades nutricionales.</p> <p>SECUENCIA DIDACTICA</p> <p>EXPLORAR</p> <p>Converse con las niñas y los niños sobre sus gustos y costumbres alimentarias, las de sus familias y territorio, de acuerdo con sus valores y tradiciones.</p> <p>MOVILIZAR</p> <p>Presentación de las</p>	<p>Docentes</p> <p>Estudiantes de 0° y 11°</p> <p>Padres de familia.</p>	<p>Resmas de papel blanco y de color.</p> <p>Cajas con lápiz.</p> <p>Cajas con colores.</p> <p>Cajas con vinilos.</p> <p>Tijeras.</p> <p>Pegantes.</p> <p>Pinceles.</p> <p>Cinta de enmascarar</p> <p>Bloques de plastilina.</p> <p>Marcadores</p> <p>Video bem</p> <p>Computadores.</p> <p>Recursos humano: comunidad educativa.</p>	<p>ESTUDIANTES</p> <p>Grado 0°: Acompañar de manera sensible los momentos de alimentación durante la jornada escolar (PAE y tienda escolar) comprendiendo que también se trata de un momento pedagógico que favorece la construcción de estilos de vida saludables. (evidencia fotográfica)</p> <p>Grado 1°- 3° Realizar el día de los cocineros y cocineras, donde las niñas y los niños tengan la oportunidad de elaborar y compartir recetas tradicionales de su familia o comunidad.</p> <p>Grado 4° y 5°: Elaboración y exposición de carteleras o afiches sobre el proceso de digestión humana.</p> <p>Grado 6° y 7°: Escribir un resumen sobre la importancia y el valor nutricional que aportan el consumo de frutas y verduras en la dieta diaria.</p> <p>Grado 8° y 9°: Hacer un análisis nutricional del menú convencional, que necesitaría un niño con bajo peso.</p> <p>Grado 10° Visita, observa y entrevista a una madre en etapa de lactancia.</p> <p>Grado 11° Jornada de registro y análisis de peso y talla y cálculo de índice de masa corporal.</p>

			<p>temáticas relacionadas con el hilo conductor, mediante videos, material impreso, infografías, plegables, afiches. Se generarán reflexiones, debates y conversatorios alrededor de la misma.</p> <p>Tambien se emplearan dinámicas y juegos para la comprensión de los temas.</p> <p>IMPACTAR</p> <p>Se plantean soluciones y actividades relacionadas con la temática, que le permita al estudiante indagar, dar respuesta a preguntas y tomar decisiones para una alimentación saludable.</p> <p>Padres de familia</p> <p>En las escuelas de padres se les presenta la información.</p> <p>PERSONAL PAE</p> <p>Suministrar plegable relacionados con la nutrición, alimentación y salud.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

5. RECURSOS DISPONIBLES

Los recursos son los medios con los cuales se realizará el proyecto. Estos se determinaran para cada una de las actividades programadas, diferenciando personal, infraestructura (espacios físicos), materiales (papelería, implementos y suministros), bibliográficos y equipos (computadores, **impresoras, teléfono, equipos, entre otros.**)

Los recursos necesarios para la puesta en marcha del presente proyecto transversal se relacionan a continuación:

Tabla 5. Recursos disponibles

Tipo de recurso	Descripción	Tipo de recurso	Descripción
Humanos		Humanos	Equipo líder del EVS
			Padres de familia
			Estudiantes
			Personal entidades de apoyo
Físicos		Físicos	Instalaciones Institución Educativa
			Aparatos de impresión y proyección
			Mobiliarios (mesas, sillas, pupitres)
			Elementos de papelería
Económicos			Bibliografía
		Económicos	\$500.000
Tecnológicos			Software
			Computadores
			Tablets
			Cámaras de celular
			Video web

6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

La evaluación del proyecto transversal, debe ser un proceso permanente y nunca un proceso que se dé al final de él según lo define la guía de orientación emitida por la SED. Esto con el fin de asegura que en cada una de las etapas que componen la apuesta, es decir, en su planeación y ejecución, se puedan realizar ajustes y se retroalimenten las acciones en

procura de una mejora constante. En este sentido, la evaluación está determinada por cuatro componentes que corresponden a: la gestión institucional, la producción didáctica y pedagógica, la formación permanente, y la gestión para la sostenibilidad. Estos se articulan con una serie de actividades y acciones como se muestra en la siguiente tabla.

Componente	Descripción	Avances	Dificultades	Acciones de mejora
Gestión institucional	Creación de espacios para el desarrollo de actividades relacionadas con el proyecto. Reunión final Retroalimentación proyecto transversal.			
Producción didáctica y pedagógica	Entrega de productos establecidos por parte de cada una de las sedes e institución. Participación activa de la comunidad educativa.			
Formación permanente	Capacitación docente. Reflexión y análisis pedagógico sobre las actividades desarrolladas. Para futuras mejoras.			
Gestión para la sostenibilidad	Participación de la comunidad educativa, apoyo del gobierno escolar y actores intersectoriales			

Tabla 6. Evaluación del proyecto

7. ACTORES Y PARTICIPACION INTERSECTORIAL E INSTITUCIONAL

El equipo de trabajo responsable de la planeación, ejecución y evaluación del presente proyecto pedagógico transversal, corresponde principalmente a diferentes actores de la comunidad educativa, que cumplen una función o rol específico como se muestra en la siguiente tabla. Este equipo será el encargado de realizar la gestión curricular con el fin de desarrollar las competencias. Las personas que componen el grupo son idóneas y comprometidas con el ideal de hacer realidad el proyecto transversal, que han asumido roles claves.

Integrantes del equipo	Roles claves en el trabajo en equipo	Integrantes del equipo	Roles claves en el trabajo en equipo
Mildred Navarro Payares			Líder del equipo
Lucyta Astrid Suarez Ascanino			Coordinadora del proyecto
Nalliny Mancipe			Logística del proyecto
Martina Gelvez			Fotografías y evidencias
Ronal Yamit Peñaloza			Director del proyecto
Comunidad educativa en general			Personal de apoyo para la toma de decisiones.

REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

Ministerio de Educación Nacional (2015). Estilos de vida saludable. Modulo conceptual. Primera edición.

Ministerio de Educación Nacional. (2014) Sentidos y Retos de la transversalidad. Bogotá, D.C. Colombia.

Ministerio de salud y protección social, Fondo de poblaciones de las naciones unidas UNFPA, Profamilia. (2013). Política nacional de sexualidad, derechos sexuales y derechos reproductivos. Bogotá D.C., Colombia.

Ministerio de Educación Nacional. (2013). Mi plan, mi vida y mi futuro. Orientaciones pedagógicas para la educación económica y financiera. Documento No. 26.

Ministerio de Educación Nacional - UNFPA. (2008). *Programa de educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía. La dimensión de la sexualidad en la educación de nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes*. Guía No. 1. República de Colombia.

Ministerio de Educación Nacional (s.f.). Módulo 1: la educación para el ejercicio de los derechos humanos en la escuela: un compromiso de todos.

Tobón, Sergio. (2013). Formación integral y competencias: pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación. 4^{ta} Edición. Bogotá. Ecoe Ediciones.

Universidad de Antioquia – Ministerio de Educación Nacional. (2013). Transversalidad y escuela. Aproximaciones pedagógicas y didácticas. Bogotá D.C. Colombia.

WEB-GRAFÍA

<http://www.colombiaaprende.edu.co>

<http://www.mineduccion.gov.co>

<https://www.colombiaaprende.edu.co/contenidos/coleccion/kit-de-herramientas-estilo-de-vida-saludable>

ANEXOS

EJES TEMATICOS PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES



Alimentación Saludable

La alimentación saludable “es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida, considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria”

(MSPS, Resolución 3803 de 2016).

Se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes.

Por lo anterior, alimentarse saludablemente implica tener disponibles en cantidad suficiente los alimentos que se necesitan, tener acceso (medios y disponibilidad de alimentos) a ellos, decidir consumirlos con base en conocimientos y la posibilidad de elección de aquellos que aporten todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita, según sus características físicas y la etapa de su vida, para poder provecharlos de manera correcta, todo bajo condiciones de calidad e inocuidad.

“Comer no es sinónimo de alimentarse”

La alimentación saludable favorece el bienestar individual y colectivo; por eso es fundamental para los seres vivos y para su supervivencia. No solo se refiere al acto de ingerir los alimentos (comer); también abarca los pasos previos para que

esto pueda suceder (procesamiento, distribución, adquisición, selección y preparación de los alimentos).



Cuando una persona no puede o decide no mantener una alimentación saludable, puede ocurrir que presente malnutrición, aunque consuma alimentos todos los días, debido a que estos no contienen todos los nutrientes que su cuerpo necesita en la variedad, calidad, cantidad e inocuidad para su momento de vida, dado que la malnutrición está relacionada con estados de carencia, exceso o desbalance en la ingesta de energía y nutrientes en una persona.

Dentro de las formas de malnutrición se encuentran la desnutrición, el hambre oculta (deficiencia de micronutrientes: minerales y vitaminas), el sobrepeso y la obesidad. La desnutrición hace referencia al consumo insuficiente de nutrientes durante un período de tiempo. Se clasifica en tres tipos:

Desnutrición crónica: conocida por retraso en talla, que corresponde a un déficit de la talla en relación con la edad.

Desnutrición aguda: bajo peso en relación con la talla y se define como 2 líneas por debajo de la desviación estándar. Puede ser moderada (entre -2 y -3 desviaciones estándar) o severa (por debajo de -3 desviaciones estándar). (MSPS, Resolución 2465 de 2010)

Desnutrición global: bajo peso para la edad (UNICEF, 2011).

El hambre oculta es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una deficiencia de micronutrientes (vitaminas y minerales) que puede darse

tanto en personas con desnutrición como con sobrepeso u obesidad. Por esto también se considera como una forma de malnutrición, resultado del consumo deficiente de los alimentos que son fuentes de micronutrientes esenciales, tales como frutas, legumbres y verduras, pescados y aceites vegetales, además de la leche y sus derivados (OMS, 2008). La desnutrición y el hambre oculta afectan directamente el proceso de desarrollo de niñas, niños y adolescentes, puesto que están asociadas con dificultades en la atención, memoria, percepción, organización espacial, lateralidad y otras dificultades cognitivas, lingüísticas y socioemocionales. Dependiendo de su gravedad, pueden incluso comprometer la vida, especialmente de las niñas y los niños más pequeños.



Por su parte, el sobrepeso y la obesidad son ocasionados por la acumulación corporal de grasa excesiva. Los procesos bioquímicos y fisiológicos que subyacen a dicha acumulación desembocan en otras patologías, como la hipertensión arterial, dislipidemias (problemas con el colesterol y los triglicéridos), enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades crónicas de las vías respiratorias, osteoartritis (gasto de las articulaciones)

y algunos tipos cáncer. Crecer y socializarse en un entorno obesogénico tiene altos impactos para la niñez y la adolescencia. El entorno obesogénico se refiere a las condiciones del medio donde se accede a productos ultra procesados y se refuerza su consumo por medio de la promoción y publicidad (Swinburn *et al.*, 1999). Esta exposición da como resultado una ingesta calórica elevada y fomenta el sedentarismo debido al incremento del tiempo dedicado a actividades de recreo que suponen estar frente a una pantalla. En ese sentido, un entorno obesogénico es aquel que carece de normas sociales relacionadas con la alimentación saludable y la práctica de actividad física.



Para prevenir todas las formas de malnutrición en la niñez y adolescencia y evitar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles se creó en Colombia el Comité Técnico de Guías Alimentarias, en cabeza del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), el cual definió en 2015 las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para la población colombiana mayor de dos años. Esta serie de programas, estrategias y lineamientos técnicos permite guiar la alimentación en el marco de los estilos de vida saludables.

El Plato Saludable de la Familia Colombiana se destaca en estas GABAS, pues invita a la población a reunirse en familia para consumir alimentos frescos y variados, practicar actividad física y consumir agua fresca.

De acuerdo con los mensajes de las GABAS, existen seis grupos de alimentos esenciales que deben ser considerados en las prácticas de alimentación cotidiana para una buena nutrición:

<p>Grupo 1</p>	<p>Cereales, tubérculos, raíces y plátano:</p> <p>Hacen parte de este grupo el arroz, el maíz, el trigo, la avena y la cebada, entre otros, y los productos que se elaboran a partir de estos, como arepas, pan y galletas. También lo integran los tubérculos, como la papa y la batata; los plátanos en todas sus variedades y las raíces, como la arracacha, la yuca y el ñame, que son las más consumidas, y los productos que con ellos se elaboran, como el casabe.</p>
<p>Grupo 2</p>	<p>Frutas y verduras:</p> <p>En este grupo se incluyen partes comestibles de las plantas, como los frutos, hojas, tallos y algunas raíces. Se caracterizan porque suelen comerse enteras, crudas o cocidas, en zumos o ensaladas.</p>
<p>Grupo 3</p>	<p>Leche y productos lácteos:</p> <p>Comprende las leches de vaca, cabra y búfala, que actualmente se comercializan en el país, así como el queso, el yogur y otros derivados lácteos.</p>
<p>Grupo 4</p>	<p>Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas:</p> <p>Incluye todos los tipos de carnes (rojas, blancas, peces, mariscos, etc.) y leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo. Dentro de los frutos secos y semillas se encuentran las nueces, el maní, el ajonjolí, las almendras, las avellanas y otras, que son ricas en grasas de muy buena calidad nutricional.</p>
<p>Grupo 5</p>	<p>Grasas:</p> <p>Este grupo lo componen tanto las grasas de origen animal como la manteca de cerdo y la mantequilla, que son sólidas, y las vegetales, como las margarinas; también las grasas líquidas de origen vegetal, como los aceites de maíz, soya, canola y oliva, entre otros. Debe evitarse el consumo de grasas de tipo animal (como la manteca) y preferir los aceites de tipo vegetal.</p>
<p>Grupo 6</p>	<p>Azúcares:</p> <p>En este grupo están el azúcar común, la miel, la panela y los productos procesados que se derivan del azúcar común, como dulces, gaseosas y bebidas azucaradas. Dado que el azúcar presente de forma natural en las frutas y jugos es suficiente, debe evitarse adicionar azúcar o endulzantes a las preparaciones.</p>

Adicionalmente, es fundamental consumir diariamente agua, bien sea pura o en bebidas naturales, como jugos de frutas o en infusión. El agua hidrata el organismo, ayuda a mantener la temperatura corporal ideal, facilita el proceso de la respiración y transpiración y es un regulador natural del metabolismo (ICBF - FAO, 2015).



Mensajes principales de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana mayor de dos años:

- 1 Consuma alimentos frescos y variados, como lo indica el Plato Saludable de la Familia Colombiana.
- 2 Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- 3 Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- 4 Para complementar su alimentación, consuma al menos dos veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo.
- 5 Para prevenir la anemia, niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- 6 Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- 7 Para tener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
- 8 Para cuidar su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, y evite grasas de origen animal, como mantequilla y manteca.
- 9 Por el placer de vivir saludablemente, realice actividad física de forma regular.

Es importante tener en cuenta que el Programa de Alimentación Escolar tiene el objetivo de "suministrar un complemento alimentario que contribuya al acceso con permanencia en la jornada académica, de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, registrados en la matrícula oficial, fomentando hábitos alimentarios saludables". Como lo indica su objetivo, este programa, que toma como insumo las GABAS para su diseño, complementa la alimentación que los estudiantes reciben en el hogar y aporta un porcentaje de energía y nutrientes de la alimentación diaria.

SECUENCIAS DIDACTICAS

NOMBRE DEL TALLER: “MI MENÚ PREFERIDO”

Propósito: Hacer un análisis nutricional del menú convencional de cada niño/a con el fin orientar adecuadamente sus elecciones y preferencias nutricionales.

Unidad de aprendizaje: Nutrición y alimentación.

Grado: 5°.

Tiempo: 2 horas.

Materiales: Afiche, cartelera o maqueta con los 7 grupos de alimentos, octavos de cartulina, colores y otros materiales que el estudiante elija para el diseño creativo del menú.



Procedimiento:

- * **Dinámica de ambientación:** De acuerdo al número total de estudiantes se escriben papelitos con 5 o 6 nombres de animales repetidos equitativamente (mono, león, vaca, loro, etc.). Se organizan los niños y niñas en un círculo y se pasa por cada lugar para que individualmente saquen un papelito. Una vez leído el animal que les correspondió deben buscar a los miembros de su respectivo equipo actuando como dicho animal para poder identificarse y conformar los equipos.
- * Continuando con la dinámica de ambientación y recreación el docente orienta un concurso para ver que equipo se organiza primero, quiénes actúan mejor, etc. Se cierra la dinámica comentando acerca de la alimentación de los diferentes animales representativos de los equipos y con base en esto cómo se clasifican o qué nombre reciben.
- * Organizados en equipos los estudiantes deben definir un plato que les gustaría comer a la hora del almuerzo, teniendo en cuenta sus preferencias alimenticias y las del animal que les correspondió. Cada equipo expone su elección y el docente organiza y escribe en el tablero todo el menú construido por los niños.
- * Con base en la teoría de los siete grupos de alimentos y apoyándose en alguna ayuda didáctica (cartelera, afiche o trencito de los alimentos), el docente orienta a los estudiantes para efectuar un análisis del valor nutricional de cada uno de los platos del menú propuesto y además hacer una comparación con las características de alimentación de los animales. Se realiza también la asociación de la alimentación que convencionalmente acostumbramos consumir con las dificultades de salud que los niños y niñas conozcan, por ejemplo, la obesidad y todas las deficiencias que esta representa.
- * Se construye a nivel general un menú de almuerzos saludables y balanceados para consumir durante una semana, empleando alimentos propios de la región. Los estudiantes en un octavo de cartulina escriben y representan creativamente este menú para llevarlo a su casa.

Actividad para la casa: El estudiante orienta a sus padres para realizar un análisis nutricional del almuerzo que convencionalmente se prepara y se consume, escribe en su diario de salud las conclusiones de dicho análisis y luego comparte con toda su familia el menú de almuerzos saludables construidos en el taller de nutrición.

NOMBRE DEL TALLER: “BIOGRAFÍA DE LAS FRUTAS”



Propósito: Identificar el valor nutricional y la importancia del consumo de frutas en la dieta diaria.

Unidad de aprendizaje: Nutrición y alimentación.

Grado: 6°.

Tiempo: 2 horas.

Materiales: Frutas, cuchillos, taza honda, vasos y tenedores plásticos, papel bond, marcadores gruesos, materiales que empleen los estudiantes en la presentación de la biografía de su fruta.

Procedimiento:

- * Para realizar el taller el docente habrá asignado previamente a los estudiantes organizados en parejas, la tarea de traer una fruta e investigar la biografía de la misma, es decir, su origen, sus componentes, los beneficios de su consumo, etc. cada pareja deberá planear una presentación creativa e innovadora de la información investigada.
- * El taller se inicia con la presentación creativa de la “Biografía de las Frutas”. Posteriormente a cada una de las presentaciones, los estudiantes intervendrán con preguntas sobre el tema o con aportes desde su experiencia. Simultáneamente el docente irá organizando la información en un pliego de papel bond a través de una matriz donde clasifique a las frutas por las vitaminas que posee y por los nutrientes o beneficios que aporta al organismo. Al finalizar esta actividad se realiza la retroalimentación con base en dicha matriz, la cual debe ubicarse en un lugar visible de la institución educativa en aras de divulgar la información.
- * A continuación el docente orienta una lluvia de ideas para explorar acerca de la frecuencia y manera en que los estudiantes acostumbran consumir las frutas y se definen las pautas adecuadas para la combinación y consumo de éstas, especialmente de acuerdo a si son dulces o ácidas.
- * Para finalizar, se pican las frutas y/o se pelan y se sirven en porción con el objetivo de que todos los estudiantes realicen una pequeña degustación de las frutas que prefieran.
- * Recuerden las frutas en lo posible deben comerse enteras y en su forma natural así aprovecharás su contenido de fibra la cual interviene en los procesos digestivos evitando el estreñimiento.

Actividad para la casa: Compartir con la familia la información acerca del valor nutricional de las frutas y establecer compromisos individuales y familiares asociados con el incremento de su consumo.



NOMBRE DEL TALLER: “DIME QUÉ COMES Y TE DIRÉ QUÉ ERES”

Propósitos:

- * Reconocer la importancia de una sana alimentación dentro de la institución educativa así como los mecanismos para hacerlo con un mínimo de costos económicos.
- * Reconocer la importancia de una sana alimentación dentro de la institución educativa así como los mecanismos para hacerlo con un mínimo de costos económicos.



Unidad de aprendizaje: Nutrición y alimentación.

Grado: 7°.

Tiempo: 2 horas.

Materiales: Cartelera con los dilemas nutricionales.

Procedimiento:

- * Se conforman seis equipos y se entrega a cada equipo una palabra para elaborar una copla colocándole a todas la misma melodía, escogida en consenso por los estudiantes:

Leche.

Perro
caliente.

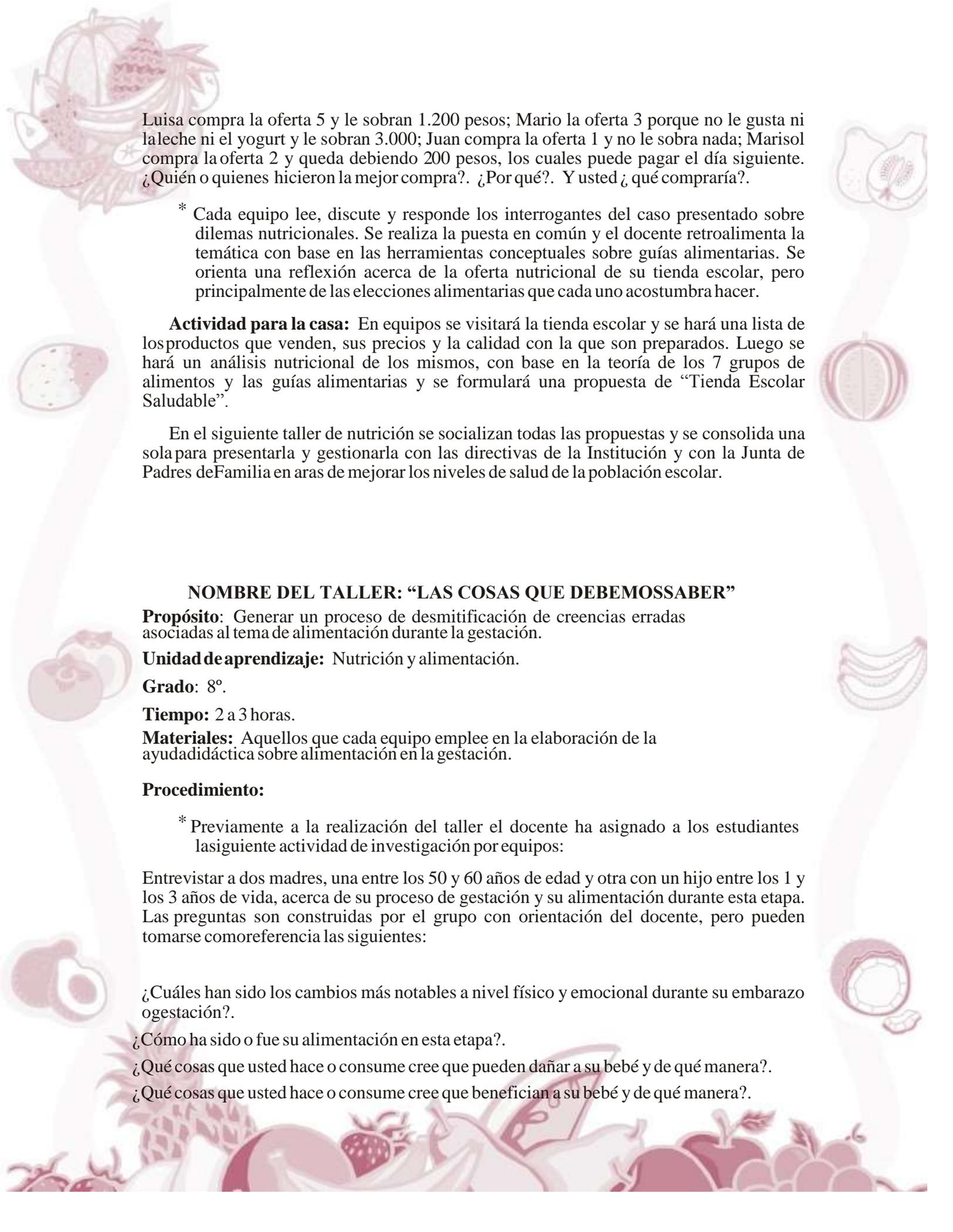
Arepa y
huevo. Pizza.
Frutas.

- * Cada equipo hace su presentación mientras el docente consigna en el tablero los aspectos más relevantes sobre una alimentación inadecuada que se reflejan en las coplas y los comparte posteriormente con los estudiantes.

- * Se presentan en una cartelera los siguientes dilemas nutricionales

como: En la tienda escolar se vende:

- 1) 1 gaseosa, un pastel de gran tamaño por \$2.500 Pesos.
- 2) 1 vaso de leche y un bocadillo por \$1.000 pesos.
- 3) 1 vaso de gaseosa y unos chitos por \$2.000 pesos.
- 4). 1 vaso de yogurt y galletas por \$ 1.100 pesos.
- 5) 1 caja de chicles, un vaso frutiño de naranja y 3 caramelos por \$800 pesos.
- 6) Una porción de queso, una tostada con mermelada y vaso de leche por \$1.000 pesos.
- 7). 1 vaso de chocolate, un perro caliente por \$1.500 pesos.
- 8). Una limonada y una pizza por \$1.600 pesos.



Luisa compra la oferta 5 y le sobran 1.200 pesos; Mario la oferta 3 porque no le gusta ni la leche ni el yogurt y le sobran 3.000; Juan compra la oferta 1 y no le sobra nada; Marisol compra la oferta 2 y queda debiendo 200 pesos, los cuales puede pagar el día siguiente. ¿Quién o quienes hicieron la mejor compra?. ¿Por qué?. Y usted ¿qué compraría?.

* Cada equipo lee, discute y responde los interrogantes del caso presentado sobre dilemas nutricionales. Se realiza la puesta en común y el docente retroalimenta la temática con base en las herramientas conceptuales sobre guías alimentarias. Se orienta una reflexión acerca de la oferta nutricional de su tienda escolar, pero principalmente de las elecciones alimentarias que cada uno acostumbra hacer.

Actividad para la casa: En equipos se visitará la tienda escolar y se hará una lista de los productos que venden, sus precios y la calidad con la que son preparados. Luego se hará un análisis nutricional de los mismos, con base en la teoría de los 7 grupos de alimentos y las guías alimentarias y se formulará una propuesta de “Tienda Escolar Saludable”.

En el siguiente taller de nutrición se socializan todas las propuestas y se consolida una sola para presentarla y gestionarla con las directivas de la Institución y con la Junta de Padres de Familia en aras de mejorar los niveles de salud de la población escolar.

NOMBRE DEL TALLER: “LAS COSAS QUE DEBEMOSSABER”

Propósito: Generar un proceso de desmitificación de creencias erradas asociadas al tema de alimentación durante la gestación.

Unidad de aprendizaje: Nutrición y alimentación.

Grado: 8°.

Tiempo: 2 a 3 horas.

Materiales: Aquellos que cada equipo emplee en la elaboración de la ayudadidáctica sobre alimentación en la gestación.

Procedimiento:

* Previamente a la realización del taller el docente ha asignado a los estudiantes la siguiente actividad de investigación por equipos:

Entrevistar a dos madres, una entre los 50 y 60 años de edad y otra con un hijo entre los 1 y los 3 años de vida, acerca de su proceso de gestación y su alimentación durante esta etapa. Las preguntas son construidas por el grupo con orientación del docente, pero pueden tomarse comoreferencia las siguientes:

¿Cuáles han sido los cambios más notables a nivel físico y emocional durante su embarazo o gestación?.

¿Cómo ha sido o fue su alimentación en esta etapa?.

¿Qué cosas que usted hace o consume cree que pueden dañar a su bebé y de qué manera?.

¿Qué cosas que usted hace o consume cree que benefician a su bebé y de qué manera?.

¿Ha rechazado algunos alimentos?. ¿cuáles? y ¿porque?.

¿Cuándo asiste o asistió usted al médico?. ¿Está o estuvo en control?. ¿Qué tipo de medicamentos ha tomado?. ¿Para qué le sirven dichos medicamentos a usted y al bebé?.

Una vez nazca el bebé ¿qué tipo de alimentos debe consumir usted y cuáles su bebé?.

- * El taller se inicia con la presentación por equipos de los resultados de las entrevistas. A medida que se realiza esta actividad, un estudiante seleccionado por todo el grupo y orientado por el docente debe ir consignando organizadamente los datos en el tablero a manera de paralelo entre lo que respondieron las madres mayores y las madres jóvenes.
- * Al finalizar la plenaria los estudiantes por equipos deben leer la matriz de la información consolidada y comparativa, discutir y presentar sus conclusiones y deducciones. El docente retroalimenta esta actividad generando un proceso de desmitificación de creencias erradas asociadas con la alimentación durante la gestación, tomando como base las herramientas conceptuales que aparecen en el módulo.
- * Cada grupo sintetiza y presenta creativamente la información básica del taller a manera de ayuda didáctica (cartelera, infografía, mural, afiche, etc.). con el propósito de realizar un proceso de divulgación a la población gestante de la comunidad. Esta actividad se puede iniciar dentro del taller de clase y cada equipo la termina en horarioextraescolar.

Actividad para la casa: Cada equipo busca y detecta de manera independiente o a través de los Hogares del ICBF un grupo de madres gestantes y les presenta de manera creativa la información sobre “Alimentación durante la gestación” empleando las ayudas didácticas elaboradas.