UNIDAD DE ENSEÑANZA

"LOS ALIMENTOS Y NUESTRA SALUD"

1.º - 2.º y 3.º AÑOS

DE LA ESCUELA PRIMARIA

PREPARADO POR:

ASESOR TECNICO DE LA DIRECCION PROVINCIAL DE EDUCACION PRIMARIA DE VALPARAISO

Y POR ASESORIAS DE NUTRICION Y EDUCACION PARA LA SALUD DE LA IV DIRECCION ZONAL (VALPARAISO) DEL S. N. S.

EDITADO POR LA SECCION EDUCACION PARA LA SALUD
SERVICIO NACIONAL DE SALUD
SANTIAGO - CHILE

1962

DIRECCION PROVINCIAL EDUCACION
VALPARAISO

TRATAMIENTO UNIDAD
"LOS ALIMENTOS Y NUESTRA SALUD"

MB/EN.

VALPARAISO, 7 de Abril de 1962.-

CIRCULAR Nº 16.

Esta Dirección Provincial, en conjunto con el Servicio Nacional de Salud, ha elaborado la Unidad de Enseñanza: "Los Alimentos y nuestra Salud". El principal objetivo que guió su confección, fué el interés de ambos servicios en promover la comprensión del alumnado, sobre la importancia que tienen los alimentos en la conservación y protección de la salud.

Es un hecho conocido por el profesorado que los hábitos alimentarios de la población, revelan una orientación errónea; este hecho, establece la necesidad de ir a la formación de actitudes acordes con los principios que debe reunir una alimentación adecuada.

El niño constituye el terreno más fecundo en que pueda germinar esta nueva semilla; él debe ser la base poderosa sobre la que fluya el consumidor consciente del mañana.

Además de los antecedentes expuestos, es necesario hacer notar que uno de los más serios problemas que interfieren directamente en la salud del escolar es la subalimentación. La mayor parte de los cuadros clínicos de morbilidad dependen de la deficiente alimentación. La gravedad de estas consideraciones es aún mayor si tomamos en cuenta las repercusiones que tiene esta morbilidad en el proceso del aprendizaje. La realidad, con tremenda (morbilidad) frialdad, se encarga de mostrarnos que todo niño mal alimentado es de bajo rendimiento escolar.

En común acuerdo con la IV Dirección Zonal de Salud, se ha fijado la semana comprendida entre el 23 y el 28 de Abril del presente año, para el tratamiento de esta Unidad de Trabajo.

Cada Escuela dispondrá del número suficiente de ejemplares de Unidades que se enviarán en forma oportuna. Además, el Servicio Nacional de Salud enviará materiales impresos para información y documentación del profesorado y de elementos de motivación.

Sobre estos aspectos nos permitimos recordar que la revista "Por el camino de la Salud" que envió el Servicio Nacional de Salud a todas las Escuelas del país, en 1961, informó con amplitud sobre "Temas de Alimentación".

A los Profesores de 4º, 5º y 6º años se les recuerda que, al iniciar la Unidad, deben pasar un test cuyo material se envía; este mismo test debe efectuarse al término de la Unidad, con el objeto de establecer comparaciones que determinarán el rendimiento alcanzado por los alumnos. Como el número de ejemplares del test alcanzó sólo para la primera evaluación, se ruega al profesorado que el término de la unidad haga copiar a sus

alumnos la prueba y que a continuación la contesten. De este modo, repetimos, se tendrá una medida objetiva de los rendimientos alcanzados.

El material que se envía es el siguiente:

Folleto: 4 grupos, uno para cada curso
Ración Modelo, uno para cada curso.
Affiches: 4 grupos (7), uno para cada curso
Affiches: 4 grupos chicos, uno para cada curso
Cartel: ¿Qué debe comer el escolar?, uno por curso
Hojas para colorear, uno por niño, primer año
Juego de cubos, uno por cada escuela
Test, uno por alumno (4º, 5º y 6º años). Para iniciar la Unidad.

El material señalado será distribuído por Direcciones Escolares.

Se ruega, encarecidamente a los señores Directores y al profesorado en general, que hagan uso inteligente y adecuado con este material para su máximo aprovechamiento.

Es un hecho bien sabido por el Profesorado, que existen dos formas de organización de la materia de enseñanza: ramificada y concentrada. Ambas formas obedecen a sólidos fundamentos psicológicos. Estos tipos de organización de la materia facilitan la adquisición y asimilación de la materia cultural. Una buena enseñanza no puede, pues, prescindir de ninguna de estas formas de organización de la materia.

Por este motivo, las unidades se enviarán con la debida anticipación, un ejemplar por profesor, para que sean conocidas y estudiadas por los maestros y puedan preparar debidamente la ramificación previa a la unidad. Esta ramificación previa, proporcionará a los alumnos un caudal suficiente de conocimientos que posteriormente, permitirá que la etapa de globalización —tratamiento mismo de la unidad— rinda los beneficios que de ella se esperan.

Finalmente, queremos insistir en que el problema de la alimentación es un problema de hábitos. Por esto es conveniente que el profesor, a través de sus enseñanzas, durante el año, esté recordando los contenidos de esta Unidad, con el objeto de afianzar hábitos y, en lo posible, llegar a formar actitudes de alimentación sana y nutritiva.

Tengo la seguridad de que este trabajo será abordado con seriedad y honradez profesional por el magisterio de Valparaíso y que los rendimientos obtenidos justificarán plenamente los esfuerzos y gastos realizados.

Saluda atentamente a Ud.,

Fdo.: MANUEL BARRIENTOS BAHAMONDEZ,
Director Provincial de Educación Valparaíso.

Señores Directores de Educación, Provincial de Valparaíso,
Señores Directores de las Escuelas del Primer Sector,
Presente.-

Unidad de Enseñanza para las Escuelas Primarias de Valparaíso y Viña del Mar

"LOS ALIMENTOS Y NUESTRA SALUD"

Objetivos de la Unidad:

a) Promover a través de esta Unidad, la comprensión del alumnado acerca de la importancia que tienen los alimentos en la conservación y protección de la Salud.

b) Dar a conocer la jerarquía relativa de los distintos alimentos y mostrar el papel fisiológico que les corresponde para la mantención del completo bienestar físico, mental y social.

c) Crear en el niño una actitud que le permita seleccionar los alimentos de tal manera que con el menor costo adquiera mayor valor nutritivo.

d) Enseñar al niño a aprovechar las horas de comida para que desarrolle actitudes de higiene y urbanidad, así como también, una conducta adecuada para una convivencia agradable, lo que contribuirá a un mejor aprovechamiento de la alimentación.

e) Formar en el niño actitudes que le permitan apreciar no sólo el alimento higiénicamente preparado, sino presentado en forma agradable y rodeado de un ambiente acogedor.

Explicación de las Etapas

Etapa de Motivación

La Motivación equivale a una presentación global de todo el contenido de la Unidad. En esta etapa se debe explorar el grado de conocimiento de los alumnos en contenidos de Alimentación, para facilitar al maestro el desarrollo de la Unidad; además, se estudiará la capacidad de observación que tienen los alumnos en relación a lugares que conocen o visiten para elaboración y expendio de alimentos.

Por otro lado, se debe interesar a los alumnos en la importancia que tienen los alimentos para mantener la salud.

Etapa de Organización:

En esta etapa los alumnos deberán darse cuenta de los medios, recursos, tiempo y forma de trabajo necesarios para asegurar un normal desarrollo de la empresa y una feliz asimilación de los contenidos de la Unidad de Enseñanza.

Sugerimos a continuación, algunas actividades del profesor en la etapa en referencia: asesorar, estimular y orientar las selecciones de los temas de estudio y proyectos de realización.

Etapa de Elaboración:

Esta etapa está dedicada especialmente al trabajo conceptual y a su objetivación, tanto gráfica como concreta. Su desarrollo depende de la planificación y realización de las clases durante la semana que dura la Unidad sugiriendo sean reforzados los contenidos en el curso del año; especialmente en Ciencias Naturales, Geografía Económica, Educación Física, Educación para el **Hogar y Aritmética.**

Considerando la preparación técnica pedagógica de los maestros, no se incluye el desarrollo escrito de ellas.

Etapa de Evaluación:

En esta etapa se controlan los progresos que los alumnos han alcanzado con el tratamiento de la Unidad de Enseñanza.

La principal finalidad que orienta el estudio y trabajo de esta empresa es práctico-social; vale decir, que los hogares de los alumnos se interesen por su estado nutritivo. En este sentido, la evaluación deberá resumir todos aquellos aspectos logrados que tiendan al cumplimiento de esta finalidad.

UNIDAD: "LOS ALIMENTOS Y NUESTRA SALUD"

TIPO DE UNIDAD:
Científico - Cultural

ESCUELA Nº..... FECHA:.....

Curso:..... PROFESOR:.....

Tiempo	Etapas	Procedimientos	Actividades y Material	Contenidos
2 horas	Motivación	1.—Presentación de situaciones objetivas. 2.—Análisis de los contenidos culturales de las situaciones. 3.—Formulación de propósitos artísticos, técnicos y científicos.	Observación de affiches sobre los cuatro grupos. Visitas a lugares donde se expenden alimentos (observación dirigida). Conversación acerca de los lugares visitados y lo que han observado. Los más pequeños pueden jugar al almacén. Compra y venta de productos que los alumnos adquieren a diario. Lista de precios de los productos que compran. Unidades de medida que se usan para la venta de alimentos. Alimentos que los niños consumen diariamente (interrogación oral al grupo). Interesar a los alumnos por conocer el origen y procedencia de los alimentos que consumen (leche, carne, pescado, verduras). Ejemplo: Cómo se trabaja la leche para obtener sus derivados (queso, mantequilla, crema, quesillos). Acordar el estudio de diversos tipos de alimentos.	Origen y procedencia de los alimentos: animal, vegetal y mineral. Alimentos naturales y elaborados. Normas higiénicas que los niños han observado en los sitios en que venden alimentos. El litro y el kilógramo. ¿Qué peligros trae para la salud recibir una alimentación desequilibrada, incompleta o sin variaciones? Importancia que tiene el planeamiento de cualquier trabajo.
1 hora	Organización	1.—Planteamiento de materias de estudio y objetivaciones posibles.	Seleccionar temas de estudio y proyectos posibles de realizar.	

Tiempo	Etapas	Procedimientos	Actividades y Material	Contenidos
1 hora	Organización	2.—Distribución del tiempo y de las etapas de trabajo.	Tiempo total que se dedicará al tratamiento de la Unidad. Tiempo que se destinará a la realización de los proyectos acordados.	Todo trabajo debe ser distribuído en el tiempo y debe realizarse en el plazo establecido.
		3.—Indicación de las formas de trabajo de los alumnos.	Determinación de las formas de trabajo que se emplearán durante el desarrollo de la Unidad. Formación de grupos de trabajo.	El trabajo debe ser compartido entre los hombres. En el pensar, la acción debe ser individual, y en el hacer socializado.
7 horas	Elaboración	1.—Actualización de materias básicas: a) Fundamentos científico-naturales de la Unidad.	Presentación de affiches con alimentos de los cuatro grupos. Informar sobre la importancia que tienen los alimentos de cada uno de estos grupos, para la vida de las personas, especialmente de los niños en edad escolar.	Alimentos estructurados, que nos sirven para formar músculos, huesos, dientes, etc. Alimentos energéticos que nos permiten jugar, correr, saltar, etc. Función que desempeñan los alimentos en nuestro organismo.
		b) Fundamentos científico-culturales.	Alimentos del primer grupo: leche fresca o en polvo, queso. Dibujar los componentes de este grupo de alimentos. Proceder, de igual modo con los demás grupos de alimentos. Junto con el dibujo, anotar en los cuadernos, en forma muy simplificada, las funciones que estos alimentos desempeñan en el organismo.	Importancia que tienen los alimentos de este grupo para la vida de los seres humanos.

Tiempo	Etapas	Procedimientos	Actividades y Materiales	Contenidos
7 horas	Elaboración	2.—Determinación de relaciones objetivas entre los ramos científicos.	Comparar el organismo con un motor de combustión, algunos alimentos sirven de materiales para construir la máquina, otros para hacerla funcionar. A base de esta comparación u otra que los profesores estimen más adecuada, se irán tratando los alimentos de los cuatro grupos y se irán señalando las funciones que desempeñan en el organismo humano. Según el curso se aprovechará para señalar los lugares de procedencia de los alimentos: Leche, carne, pescado, queso, huevos, frutas, verduras, etc.	Fijación de las funciones que desempeñan los diferentes alimentos en nuestro organismo: estructurales, energéticos y de equilibrio. Productos que se producen en la región. Medios de transporte que se utilizan para traer estos productos a la ciudad.
		3.—Actualización de mecanismos y realización de objetivaciones.	Cuadro ilustrativo de las estaciones del año y de los productos que más abundan en cada una de ellas.	
		a) Científicas.	Utilización de los cubos de madera para juegos (en 1er. año) Rondas y dramatizaciones relacionadas con la Unidad.	Procurar la formación de hábitos higiéincos en la confección de las comidas y en el niño, antes de sentarse a la mesa.
		b) Técnicos.	Cuidados que deben observarse en la confección de las comidas: higiénicos, evitar el exceso de condimentos, etc.	Hábitos deseables que deben formarse al servirse las comidas: evitar disputas, procurar un ambiente alegre, junto con hábitos adecuados de urbanidad.
		c) Artísticos.	Cómo deben servirse los alimentos. Presentación agradable de la mesa, por su higiene y por su ornato.	

Tiempo	Etapas	Procedimientos	Actividades y Material	Contenidos
		c) Artísticos.	Jugar a las visitas.	Palabras nuevas que se han aprendido durante el tratamiento de la Unidad.
			Los alumnos deberán dejar constancia en sus cuadernos de vida, de las materias que se han ido desarrollando.	
			Escritura de frases alusivas al trabajo desarrollado.	
		1.—Exposición y crítica de las objetivaciones realizados.	Criticar y seleccionar los trabajos realizados.	Propender a la formación de una actitud que dé importancia a la presentación armoniosa y agradable de los trabajos. Actitud inteligente para realizar crítica constructiva.
	Evaluación		Exponer los trabajos para que sean criticados y apreciados por la totalidad de los alumnos.	
2 horas		2.—Aplicación de pruebas objetivas para la verificación de conceptos y relaciones.	Balance de las adquisiciones hechas por los alumnos.	Escritura de frases relacionadas con la Unidad. Ilustración o dibujo de asuntos alusivos al trabajo realizado.
			Aplicación de pruebas objetivas que muestren el grado de aprendizaje alcanzado por los alumnos.	
			Juego de cubos.	
			Síntesis general del trabajo realizado.	
		3.—Crítica de la organización del trabajo y selección de experiencias.	Crítica de las realizaciones, tanto en lo que se refiere a la organización y ejecución del trabajo, como a la forma en que se han expuesto las objetivaciones.	Deficiencias o defectos del trabajo. Causas de las deficiencias. Medios o recursos para superar las dificultades futuras.

Definición de alimentos y funciones

Alimentos:

Son productos naturales constituídos por la mezcla de ciertas sustancias nutritivas, que el organismo asimila a través de su proceso nutritivo y que le permiten todas sus funciones.

Nutrimentos o sustancias nutritivas:

Son los constituyentes fundamentales de los alimentos, tales como: proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, lípidos, sales minerales y agua.

FUNCION DE LOS ALIMENTOS

Alimentos de estructura:
(Función de estructura)

Son aquellos que contienen buena proporción de proteínas, calcio y fósforo, asegurando nuestro crecimiento normal y la adecuada reparación de las estructuras de nuestro organismo. Ejemplos: leche, carne, vísceras, huevos, leguminosas, queso, pescado.

Alimentos de energía:
(Función de energía)

Son aquellos que nos permiten mantener una temperatura óptima en nuestro cuerpo y nos entregan la energía que necesitamos para realizar todos nuestros trabajos. Ejemplos: azúcar, aceite, grasa, trigo y derivados, maíz y derivados, arroz.

Alimentos de equilibrio:
(Función de equilibrio)

Son aquellos necesarios para lograr un equilibrio armónico entre las funciones del cuerpo haciendo que éstas se efectúen en el momento oportuno y en la cuantía adecuada a nuestras necesidades fisiológicas. Ejemplos: frutas, verduras y papas.

Estas funciones difíciles de explicar a los alumnos de los primeros años, podrían resumirse conceptualmente en los siguientes aspectos:

a) Algunos de los alimentos del Cartel de los 4 Grupos sirven para crecer normalmente y mantenerse sanos (tal ocurre con los alimentos de los 3 primeros grupos).

b) Algunos de los alimentos del Cartel de los 4 Grupos sirven para jugar y trabajar (tal ocurre con los alimentos del 4º grupo).

De esta manera se vincula el aspecto clasificador de los alimentos en 4 Grupos con el aspecto funcional directamente relacionado con el interés y la capacidad del niño de esta edad.

Además, se consumen ciertos artículos estimulantes y especies: son aquellos que contribuyen al grado de la alimentación o que poseen alguna acción estimulante inespecífica. Ejemplos: té, café, yerba mate, condimentos de todas las especies.

Para poder lograr una buena alimentación y por ende, una buena nutrición de nuestros tejidos, se hace necesario recibir del medio ambiente todos los nutrimentos y en sus cantidades óptimas, que nos entregan los diferentes alimentos. Por eso es que la alimentación debe ser variada y por lo tanto debe insistirse en el consumo de a lo menos un alimento de cada grupo, diariamente.

Al respecto recomendamos ver los números comprendidos entre el 2 y el 8, inclusive de la revista "Por el Camino de la Salud".

Encuesta económica sobre tendencia de consumo de alimentos

Se sugiere tener preparado en la pizarra la lista de alimentos que comunmente se consume a diario al desayuno y once, almuerzo y comida; con el objeto de interrogar a los alumnos sobre el consumo de los alimentos del día anterior.

Desayuno y once

Leche
Harinas
Mantequilla
Mermelada
Pan
Té, café u otros
Azúcar
Queso
Dulces.

Almuerzo y comida

Carnes y vísceras
Pescado y mariscos
Huevos
Leguminosas
Cereales
Pastas alimenticias (fideos, tallarines, chuchoca, sémola, etc.)
Papas
Verduras
Frutas
Pan
Azúcar
Té, café u otros.

A continuación, al lado de cada uno de los alimentos anotados se irá colocando una raya de acuerdo a las respuestas positivas de los niños, al final se suman y junto con los alumnos se estudia el resultado obtenido (tendencia de consumo de acuerdo con el Cuadro de los Cuatro Grupos) y su relación con la salud.

SUGERENCIAS PARA LA UTILIZACION DE LOS CUBOS

1º— En la Etapa de Elaboración, Procedimiento de Actualización de Mecanismo y Realización de Objetivaciones, el juego de cubos podrá ser usado en diversas formas. Ejemplo: el profesor mostrará los cubos, después llamará a sus alumnos, en forma individual, pidiéndoles que saquen un cubo, al azar, lo hagan rodar y relacionen y ubiquen la figura de la cara superior, con el Affiche de los Cuatro Grupos.

2º— En la Etapa de Evaluación Procedimientos de Aplicación de Pruebas Objetivas, el profesor podrá usar los cubos como medio para comprobar el aprendizaje. Ejemplo: el profesor llamará grupos de cuatro alumnos cada vez, los que sacarán, al azar, un cubo que harán rodar. De acuerdo a la cara superior del cubo se interrogará a los alumnos y será declarado vencedor aquél que dé mejores datos del grupo de alimentos que le correspondió.

Leyenda de los Cuatro Grupos

Para ser representada por alumnos de 1º, 2° y 3er. Años

Yo soy la leche
sirvo para crecer
para formar huesos dientes
y niños sanos también.

Nosotros somos tres hermanos
carne, huevo y pescado
con un hermano que coma al día
se pondrá alegre, robusto y bien alimentado.

Aquí estamos las verduras
y nuestras primas las frutas
que tenemos muy guardaditas
todo lo que Ud. necesita
para ser ágil, trabajador y tener platita.

Y nosotros los porotos, las lentejas y los garbanzos
el arroz y los tallarines
y nuestro amigo el pan
los ponemos más gorditos, les damos más energía
[y fuerza muscular.

RONDAS para 1° y 2° años

(Música de arroz con leche)

Arroz con leche yo quiero comer
y ser una niñita de porte mayor
que sabré tejer, que sabré bordar
y aprender todo con facilidad.

(Música de Buenas Noches los Pastores)

Buenos días mamacita bom, bom, bom
me voy a tomar la leche bom, bom, bom
para ser una niñita(o) bom, bom, bom
sana(o), sabia(o) y muy bonita(o) bom, bom, bom.

LOS 4 GRUPOS DE ALIMENTOS

DEFIENDA SU SALUD

CONSUMA POR LO MENOS
UN ALIMENTO DE CADA GRUPO
TODOS LOS DIAS

VISITACION DE BIBLIOTECAS
E IMPRENTAS
- 6 ENE 1964
DEPOSITO LEGAL

Impreso en los Talleres de
la Sección Educación para
la Salud del S. N. S.

BIBLIOTECA NACIONAL
-17 ENE. 1964
Secc. Control y Cat.