



Ministerio de Salud Pública
Dirección Nacional de Promoción de la Salud
Gestión Interna de Promoción de la Nutrición,
Seguridad y Soberanía Alimentaria

Ministerio de Educación
Dirección Nacional de Educación para la
Democracia y el Buen Vivir

Guía de alimentación y nutrición para docentes



Guía de alimentación y nutrición para docentes

Ministerio de Salud Pública
Dirección Nacional de Promoción de la Salud
Gestión Interna de Promoción de la Nutrición,
Seguridad y Soberanía Alimentaria

Ministerio de Educación
Dirección Nacional de Educación para la
Democracia y el Buen Vivir.

Índice

Introducción

Módulo 1: Alimentación saludable

Principales problemas nutricionales de los escolares

- Malnutrición
- Desnutrición
- Sobrepeso y obesidad

Alimentación saludable

- El entorno escolar
- El ambiente familiar
- Horario de alimentación
- Aspectos alimentarios
- Mensajes para los docentes
- Comida en familia

Recomendaciones nutricionales

- Selección de alimentos
- Evaluación nutricional
- Requerimientos de energía de escolares y adolescentes

Grupos de alimentos

Grupo 1.- Verduras, hortalizas y frutas

Grupo 2.- Cereales tubérculos y plátanos

Grupo 3.- Alimentos de origen animal y legumbres

- Lácteos
- Huevos
- Carne
- Aves
- Legumbres y oleaginosas
- Agua

Alimentos que se debe utilizar en pequeñas cantidades

- Grasas y aceites
- Azúcares
- Sal

MODULO 2: Manipulación de alimentos

- Selección de alimentos
- Etiquetado nutricional
- Contaminación de los alimentos
- Agentes vinculados a la transmisión de enfermedades
- Recomendaciones generales.

Módulo 3: Menús saludables

- Desayuno
- Refrigerios saludables
- Almuerzo
- Merienda
- Alimentos de temporada
- Disponibilidad de frutas y verduras durante el año
- Tabla resumen de las actividades complementarias propuestas para esta unidad didáctica
- Actividades a realizar por el docente

Introducción

Una adecuada alimentación asegura el buen vivir, es importante establecer hábitos saludables de alimentación, higiene y actividad física, tanto en los hogares, como en las escuelas y colegios, pues en estos lugares los niños/niñas pasan la mayor parte de tiempo. Hay que poner especial atención a la etapa escolar, que es un periodo de constante crecimiento y desarrollo.

Los maestros son un vínculo fundamental entre las niñas, niños y sus padres, por ello es importante que se conviertan en agentes de cambio dentro de la comunidad educativa.

Por lo expuesto, es esencial realizar acciones educativas en los ámbitos de alimentación, nutrición y actividad física, además de fomentar un correcto empleo del tiempo libre y prevenir de esta manera, problemas de malnutrición como: la desnutrición en todas sus formas, sobrepeso, obesidad y el riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares.

Esta guía brinda información útil y sencilla al docente sobre alimentación y nutrición, que son aspectos importantes para mejorar la salud y el rendimiento escolar.

Con la implementación de las recomendaciones y lineamientos propuestos en este material, se espera que los docentes orienten y apoyen a los padres de familia y estudiantes promoviendo el consumo de una alimentación saludable.

Módulo I

Alimentación saludable

Principales problemas nutricionales de los escolares

El estado nutricional de la población depende de la relación entre el consumo de alimentos, las necesidades de nutrientes y la capacidad del organismo para digerir, absorber y utilizar dichos nutrientes.

Por lo tanto, los problemas de malnutrición se deben al inadecuado consumo de alimentos, lo que provoca desequilibrios en el organismo que se traducen, por un lado, en desnutrición y por el otro, en sobrepeso y obesidad.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT-2012, el 29.9% de escolares y el 26.2% de adolescentes presentan sobrepeso y obesidad.

Malnutrición

La malnutrición es el estado que aparece como resultado de una mala alimentación y de una dieta desequilibrada en la cual hay nutrientes que faltan o que se encuentran en exceso.



Desnutrición

La desnutrición es una enfermedad causada por una mala alimentación, hipocalórica e hipoproteíca (falta o poca cantidad de calorías o proteína). También puede ser causada por mala absorción de nutrientes y por desórdenes de la conducta alimentaria, como es la anorexia.

La desnutrición crónica se asocia a bajo rendimiento escolar y a un mayor riesgo de enfermedades. Además las niñas y niños pueden presentar bajo peso para la edad y retardo en talla.



Sobrepeso y obesidad

Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud.

El sobrepeso y obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de presentar en la adultez obesidad y enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Alimentación saludable

Una alimentación saludable es la que aporta con todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Una alimentación saludable mejora la calidad de vida.

El entorno escolar

En la escuela se debe estimular la oferta de una alimentación saludable, que cumpla lo establecido en el Reglamento para el control de funcionamiento de bares escolares. También se deben implementar estrategias de información y capacitación para el consumo de una lonchera saludable.

La lonchera escolar debe contener alimentos de alto valor nutritivo por ejemplo frutas y verduras, evitar alimentos procesados con alto contenido de sal, azúcar y grasas como son los “snacks” y bebidas azucaradas.



El ambiente familiar

La familia debe incentivar el consumo de alimentos nutritivos, introduciéndolos en las comidas, rescatando preparaciones y recetas tradicionales. El consumo de una alimentación sana contribuye a la formación de hábitos saludables que garanticen un normal crecimiento y desarrollo.

Horario de alimentación

Se recomienda cinco comidas al día: desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio a media tarde y merienda.



El Ministerio de Educación, en el horario académico, establece los tiempos para el recreo, momento en el cual los estudiantes ingieren alimentos saludables que oferta el bar escolar o que llevan en la lonchera saludable.

Aspectos alimentarios

Las niñas y niños, en especial los más pequeños, consumen principalmente lo que está disponible en casa, por eso, es importante disponer de alimentos saludables para que sean ingeridos en los diferentes tiempos de comida: desayuno, almuerzo, merienda y dos refrigerios.

En esta etapa de la vida es importante la adecuada selección de alimentos de alto valor nutritivo.

Alimentos que proporcionan proteínas: de origen animal: leche, yogur, queso, carnes, aves, huevos, pescados y mariscos; de origen vegetal: fréjol, lenteja, arveja, chocho, haba, entre otros.



Alimentos que proporcionan energía: Cereales como: arroz, trigo, cebada, quinua, avena; tubérculos y raíces como papa, yuca, zanahoria blanca, camote, melloco, ocas y otras como el plátano verde.

También aportan energía las grasas las cuales se deben seleccionar, de preferencia de origen vegetal, como el aceite de maíz, soya, girasol, canola, oliva; los azúcares proporcionan energía que se deben consumir en poca cantidad, la panela es más recomendable porque contiene hierro.



Prefiera el consumo de cereales integrales para que el niño o niña ingiera más fibra y minerales.

Alimentos que le proporcionan vitamina y minerales; las frutas y verduras son la principal fuente de estos nutrientes, por ello es recomendable el consumo diario de tres porciones de frutas y dos porciones de verduras.

- Limite el consumo de grasa, evite las preparaciones fritas, prefiera preparaciones al horno, a la parrilla o al vapor.
- Limite el consumo de comida rápida y los refrigerios poco nutritivos, como snacks, gaseosas o jugos artificiales, en su lugar ofrezca agua segura y alimentos naturales.



Mensajes para los docentes

- Promueva en el aula actividades de diálogo sobre temas de nutrición y alimentación
- Los contenidos de esta Guía promoverán la identificación de problemas nutricionales, sus causas, efectos y soluciones y motivarán a los estudiantes para que sea agentes de promoción de la salud.
- Instruya a los estudiantes sobre la correcta utilización de los productos del medio en el bar y lonchera escolar.
- Refuerzo continuo a las buenas prácticas de higiene personal y de los alimentos.



Comida en familia

Comer en familia es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos. Compartir este momento permite:

- Comer alimentos naturales como frutas, vegetales y cereales.
- Enseñar al niño a comer alimentos nuevos
- Establecer un horario para las comidas.

Recomendaciones nutricionales

Los requerimientos nutricionales de los escolares varían según la edad, peso, talla, sexo y la actividad física, es así que los niños cuyas edades oscilan entre los 6 a 10 años requieren menor cantidad de energía que los adolescentes.

Por lo tanto, el tamaño de las porciones de alimentos varía según el grupo de edad.

Requerimientos de energía de escolares

Años	Niños Kcal	Niñas Kcal
3 a 4	1252	1156
4 a 5	1360	1241
5 a 6	1467	1330
6 a 7	1573	1428
7 a 8	1692	1554
8 a 9	1830	1698

Fuente: FAO ONU 2004

Evaluación Nutricional

En el control que realiza el personal de salud se determina cómo están creciendo los estudiantes. Por esto es importante apoyar las acciones de salud para que las niñas y niños escolares mantengan un estado nutricional adecuado.

Si la niña o niño presenta sobrepeso y/u obesidad, los maestros pueden ayudar estimulando el consumo de alimentación saludable y la práctica de actividad física.

Grupos de alimentos

La niña, niño y adolescente requieren consumir una alimentación completa que le permita cubrir los requerimientos nutricionales. Para ello es útil conocer los distintos grupos de alimentos:

Grupo 1**Verduras, hortalizas y frutas**

Fuente principal de vitaminas y minerales, indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, y para los procesos de digestión y reparación del organismo.

Las verduras de color verde intenso y amarillo contienen betacarotenos que son sustancias que se transforman en vitamina A en el organismo y especialmente ayudan a mantener sana la vista y piel.

Las verduras frescas aportan con vitamina C, ayudan al crecimiento, protegen las encías y ayudan a cicatrizar heridas.

Se debe consumir al menos dos porciones diarias de verduras y hortalizas en diferentes preparaciones.



Cantidad de verduras recomendadas para el escolar y adolescente

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Vainitas	Crudas 1 taza	100	Crudas 1 taza	100
Arveja				
Zanahoria	Cocidos o en puré ½ taza		Cocidos o en puré ½ taza	
Remolacha				
Brócoli				
Col				
Coliflor				
Zapallo				
Zambo				
Espinaca				
Acelga				
Apio	Crudas 1 taza	60	Crudas en hojas 1 taza	60
Col				
Lechuga				
Tomate riñón				
Pepinillo				
Pimiento				
Zanahoria				

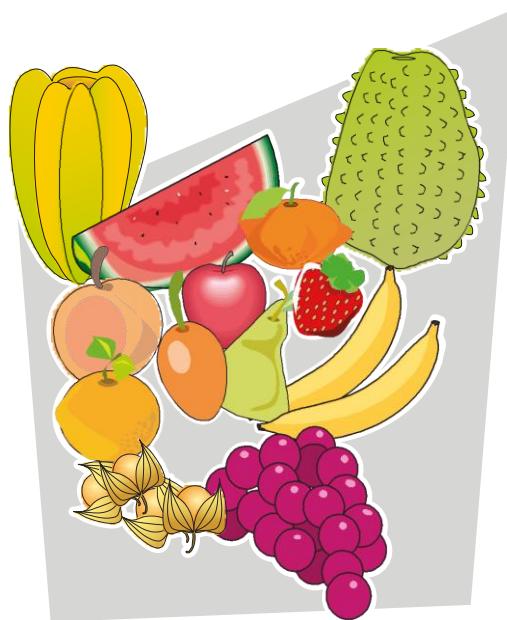
Frutas

Contienen vitaminas, minerales y fibra; necesarios para proteger contra las enfermedades y mantener un buen estado de salud.

Las frutas como la guayaba, naranja, piña, limón, mandarina, manzana contienen vitamina C, indispensable para fortalecer el sistema inmunológico.

Las frutas de color amarillo, anaranjado, rojo y verde oscuro tienen propiedades beneficiosas para el organismo y protegen contra enfermedades infecciosas y otras como el cáncer.

El mango, papaya, tomate de árbol, guineo, taxo, durazno y uvillas aportan con vitamina A, importante para mantener la vista sana, ayuda al crecimiento y desarrollo.



Cantidad diaria de frutas que debe consumir el escolar y adolescente

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Durazno Guaba Granadilla Mandarina Mango Manzana Naranja Pepino Pera Tuna	1 unidad mediana	80	1 unidad mediana	80
Claudia	3 unidades medianas	100	4 unidades pequeñas	100
Babaco Papaya Sandía Piña	1/2 taza (picado)	70	1 taza (picado)	100

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Capulí Frutilla Mora Uva Uvilla Chirimoya Níspero	1/2taza	75	1 taza	100
Guanábana Guayaba Naranjilla Mora Naranja Piña Tomate de árbol Taxo	1 vaso 8 cucharadas de fruta	80	1 vaso 8 cucharadas de fruta	80

Aprovechar los alimentos frescos y de temporada aporta vitaminas y minerales.

Grupo 2

Cereales tubérculos y plátanos

Fuente principal de carbohidratos y vitaminas, proporcionan la mayor parte de energía que se necesita para mantenerse sano y tener un normal crecimiento.

Los niños y niñas que hacen actividad física requieren de mayor energía, por lo que deben aumentar el consumo de cereales, tubérculos y plátanos.

Los cereales tienen forma de espiga. Los más utilizados en nuestra alimentación son quinua, arroz, maíz, cebada, avena, trigo, amaranto entre otros.



Los cereales integrales son menos procesados y contienen mayor cantidad de nutrientes y fibra, ayudan a la digestión y a disminuir el colesterol en la sangre entre otras.



Los tubérculos como papas, oca, camote, melloco, zanahoria blanca, también aportan energía.



Los plátanos como oritos, guineos, maduros, maqueños verdes y rosados aportan energía y potasio.



Cantidad diaria de cereales, tubérculos y plátanos que debe consumir el escolar y adolescente

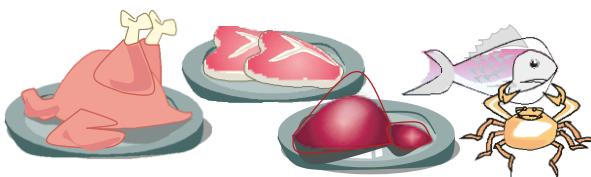
Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Arroz	5 cucharadas	50	½ taza	80
Avena Quinua Maíz Trigo	1 cucharada	10	1 cucharada	10
Fideo (plato fuerte)	2/3 taza	100	2/3 taza	100
Pan blanco, integral, Tostadas Tortas Tortillas	1 unidad pequeña	40	1 unidad medianas	60
Guineo Plátano verde, Maqueño Plátano rosado	1/2 unidad	75	1 unidad	150

Grupo 3

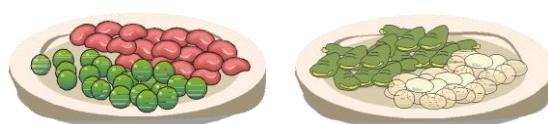
Alimentos de origen animal y leguminosas

Representan la fuente principal de proteína de la dieta, son importantes para formar y reparar tejidos.

Los alimentos de origen animal son lácteos, carnes, pescados, mariscos y vísceras.



Leguminosas como fréjol, lenteja, arveja, chochos, habas, soya y garbanzo.



Las oleaginosas como maní, nueces, semillas de sambó y zapallo, toste además de proteínas contienen grasas esenciales.



Lácteos

Para crecer un niño necesita consumir al menos tres tazas de leche o cualquiera de sus equivalencias o derivados.

La leche es un lácteo y sus derivados como yogur, quesillo y queso, aportan proteínas de buena calidad.

Además, son fuentes de minerales como calcio, fósforo, zinc y magnesio que son indispensables para que los huesos crezcan fuertes y los dientes se mantengan sanos y firmes. Ayudan a prevenir la osteoporosis en la etapa adulta y la vejez; son una buena fuente de vitamina A.

Se debe preferir la leche semidescremada y queso fresco para evitar el consumo alto de grasas saturadas.



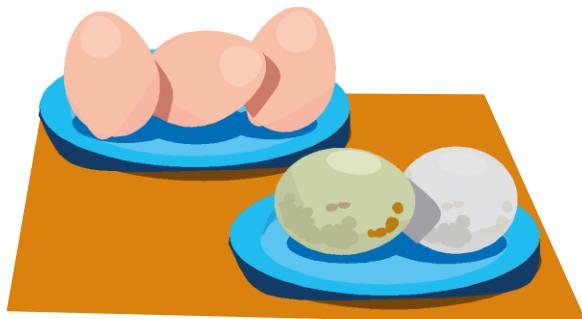
Cantidad diaria de lácteos que debe consumir el escolar y adolescente

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Leche de vaca	1 vaso	240	1 vaso	240
Queso fresco	1 ½ onza	45	1 ½ onza	45
Yogurt natural	1 vaso	240	1 vaso	240

Huevos

Los huevos aportan proteínas de buena calidad ya que contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no puede elaborar. Ayudan al crecimiento de los niños y niñas, por ello se recomienda consumir diariamente a edades tempranas. Es mejor consumir huevos cocidos para evitar enfermedades por inseguridad alimentaria.

No se recomienda consumir huevos crudos, ya que éstos pueden tener restos de heces fecales en la cáscara y la bacteria salmonella que causa una enfermedad llamada salmonelosis que se caracteriza por presentar diarrea, fiebre y dolor abdominal.



Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Huevo de gallina,	1 unidad	50	1 unidad	50
Huevo de codorniz	3 unidades	50	3 unidades	50

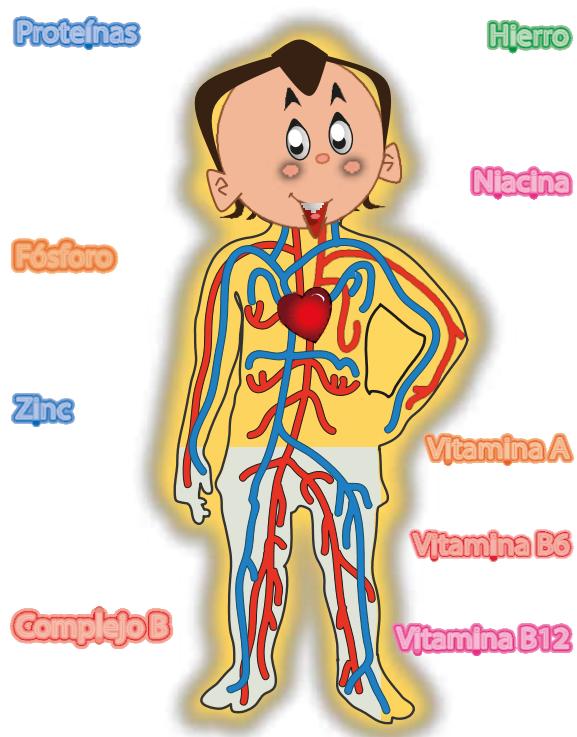
Carne

Las carnes aportan varios nutrientes de buena calidad como las proteínas que ayudan a desarrollar los músculos; el hierro para la formación de glóbulos rojos de la sangre y del músculo, que además previenen enfermedades como la anemia; ayudan a un mejor rendimiento académico.

El fósforo interviene en las funciones cerebrales, el zinc ayuda al crecimiento de la masa ósea, muscular, el crecimiento del cabello, uñas y la maduración sexual adecuada.

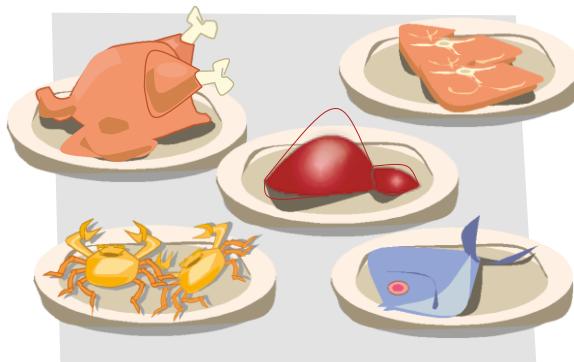
Contiene también vitaminas del grupo B que sirven para fortalecer el sistema nervioso y para utilizar la energía de los alimentos.

El pescado es rico en aceites de excelente calidad como la grasa Omega 3 que contribuye al desarrollo del cerebro y evita enfermedades del corazón.



Los mariscos son especies marinas invertebradas. Se clasifican en crustáceos y moluscos comestibles, entre ellos: langostas, jaibas, cangrejo, concha y calamar.

Las vísceras son órganos ubicados en el interior del cuerpo, se los conoce con el nombre de menudencias y son: hígado, corazón, riñón, pulmón, intestino, mollejas. Aportan hierro, vitamina A y complejo B.



Aves

Su carne proporciona proteína, niacina, vitaminas B6 y B12, hierro, zinc y fósforo. La mayor parte de la grasa saturada y colesterol está en la piel por lo que se recomienda eliminarla, previo a su preparación y consumo.

Cantidad diaria de carnes que debe consumir el escolar y adolescente

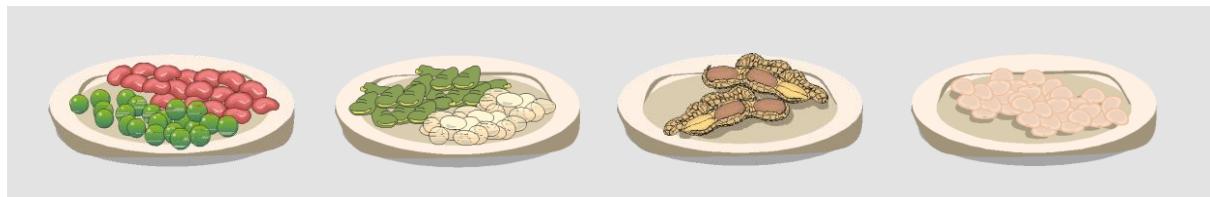
Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Corvina	2 onzas	60	3 onzas**	90
Pargo			1 filete tamaño de la palma e la mano del adolescente	
Bagre				
Cherna				
Picudo				
Camotillo				
Trucha				
Otro				
Res	2 onzas	60	3 onzas	90
Chivo			1 filete tamaño de la palma e la mano del adolescente	
Cerdo				
Borrego				

Leguminosas y oleaginosas

Las leguminosas como fréjol, lenteja, chocho, haba, arveja, garbanzo, soya son vegetales que generalmente se producen en vaina y que se secan para almacenarlos por mayor tiempo.

Proveen al organismo proteínas de origen vegetal y para mejorar su calidad se recomienda combinarlos con cereales.

Las oleaginosas como maní, nueces, semillas de zambo y zapallo, toste, almendras contienen proteínas y grasas de buena calidad.



Cantidad diaria de leguminosas y oleaginosas que debe consumir el escolar y adolescente

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Fréjol	2 onzas	40	7 cucharadas	70
Lenteja	4 cucharadas			
Garbanzo				
Arveja				
Soja				
Chocho				
Maní	3 cucharas	30	¼ taza	60
Nuez				
Semillas				
Sambo				
Zapallo				
Girasol				

Las leguminosas como fréjol, lenteja, chocho, haba, arveja, garbanzo, soya son vegetales que generalmente se producen en vaina y que se secan para almacenarlos por mayor tiempo.

Agua

Es un elemento fundamental para la vida que interviene en todas las funciones que realiza el organismo: transporte y absorción de vitaminas y minerales; evita el estreñimiento y mantiene hidratada la piel.

El agua segura (hervida, filtrada, clorada, entre otras) es apta para el consumo humano, se encuentra libre de impurezas y microorganismos que pueden ser peligrosos para la salud.



Alimentos que se debe utilizar en pequeñas cantidades

Grasas y aceites

Son importantes para el normal funcionamiento del organismo, proporcionan mayor cantidad de energía, es necesario un consumo equilibrado de este alimento.

Las grasas se deben consumir con moderación evitando freírlas y calentarlas. El proceso de sobrecalentamiento hace que las grasas se saturen demasiado, poniendo en riesgo la salud ya que se puede acumular en las venas y arterias.



Prefiera aceites vegetales crudos para condimentar los alimentos

Cantidad diaria de grasas y aceites que debe consumir el escolar y adolescente

Grupo de alimentos	Porciones/día	Cantidad diaria	Alimentos
Aceites y grasas	1	3 cucharaditas el adolescente	Maíz, soya, girasol, mantequilla.
Semillas	1 porción semanal	3/4 parte de taza	De sambo, zapallo, girasol, nuez, maní

Para preparar el arroz, cocínelo y déjelo enfriar. Cuando esté frío agregue el aceite, y no durante la cocción. Esto evitará que el aceite se sobre caliente y se sature.

Azúcares

Se les conoce como azúcares al azúcar común, a la miel y a la panela. Estos alimentos aportan calorías vacías el consumo en exceso afecta la salud, daña la dentadura y se acumula en forma de grasa ocasionando sobrepeso y obesidad.



Grupo de alimentos	Cantidad diaria	Alimentos
Azúcar	Máximo 5 cucharaditas	Miel, panela Azúcar

Sal

La sal que consume debe contener yodo, flúor y debe usarse con moderación. Los niños deben evitar añadir sal a los alimentos como grosellas, mango verde, limón ya que puede ocasionar daño a sus dientes y predisponer a la presión alta.



Actividades complementarias propuestas

Actividad	Objetivo de la actividad	Descripción	Material	Duración
Todos los alimentos son iguales	Clasificar los alimentos según los nutrientes	Clasificar y pegar fotografías de los alimentos	Recortes, cromos, fotografías de alimentos	30 minutos
Una dieta saludable	Reflexionar sobre los beneficios de una alimentación saludable	Elabora historias o cuentos de los beneficios de una alimentación saludable.	Papel, cartulina, pincel, borrador, pinturas	30 minutos
Alimentos tradicionales y combinaciones locales	Valorar las preparaciones locales con alimentos de alto valor nutritivo	Elaborar una lista de alimentos y preparaciones locales	Cuaderno de borrador alimentación saludable	30 minutos
Guía alimentaria	Aprender la importancia de una guía alimentaria	Construir una guía alimentaria con gráficos locales	Cartulina Marcadores pega	30 minutos

Módulo 2

Manipulación de alimentos

Selección de alimentos

Prefiera aquellos que no han sufrido ningún proceso de transformación de sus características naturales, asegurando el aporte adecuado de nutrientes que contienen cada uno de ellos

Si va adquirir alimentos procesados, observe las fechas de caducidad, el semáforo nutricional y prefiera alimentos que contengan etiqueta verde y amarilla y que no contengan edulcorantes artificiales.



A continuación, se encuentra información de cómo se puede identificar un alimento en descomposición.

Si va adquirir alimentos frescos, observe que estos no se encuentren en estado de descomposición, en la siguiente tabla se describe las características de los alimentos contaminados.

Características de los alimentos en descomposición

Carnes	
Vacuno	Coloración verdosa o negruzca y olor fuerte y penetrante. Textura: superficie pegajosa, blanda al tacto.
Cerdo	Coloración verdosa, con granos blanquecinos del tamaño de una lenteja en la superficie. Textura: Superficie pegajosa, blanda al tacto. Olor fuerte a agrio.
Pollo	Coloración verdosa o negruzca, con sangre ó pálida olor fuerte y penetrante. Textura: resbaladiza y/o aguada ó seca, carne blanda que se deshace con facilidad.
Pescado	Escamas que se desprenden con facilidad, agallas/branquias pálidas verdosas, negruzcas, ojos hundidos y opacos. Textura: Superficie opaca, pegajosa y blanda al tacto. Olor fuerte y penetrante a amoniaco o a agrio.
Mariscos	Color verdoso y negruzco y olor muy fuerte. Textura: Contenido pegajoso, blanda al tacto y se deshace con facilidad. Se desprenden fácilmente del caparazón. Conchas cerradas.
Vísceras y menudencias	Color verdoso amarillento o blanquecino, puntos blancos en su superficie. Mal olor menudencias ó putrefacción. Textura: se deshace al tacto, superficie sanguinolenta.
Huevos y lácteos	
Huevos	Huevos viejos de cáscara lisa y brillante, cáscara rota, mal olor a putrefacción y formación de tejidos y flotan en el agua. Se vuelven líquidos.
Leche	Color amarillento, verdoso-azulado. Olor o sabor ácido, y/o agrio, Revisar que las fundas no se encuentren hinchadas.
Derivados lácteos	Color amarillento, con círculos blanquecinos del tamaño de una lenteja en la (queso, superficie identificando presencia de mohos y hongos. Olor ó sabor ácido, y/o mantequilla, yogur) rancio, presencia de grumos, resbaladizos y aguados al tacto.
Frutas y verduras	Secas, blandas o muy pegajosas que se deshacen al tacto; con olores desagradables, cortes, huecos o raspaduras, presencia de gusanos o insectos. Hojas amarillas o con pigmentación negruzca. Colores alterados.

Hortalizas y tubérculos	Hortalizas con brotes de nueva planta y/o raíces secas, blandas o muy pegajosas; tubérculos con olores desagradables, con cortes, huecos o raspaduras, presencia de gusanos o insectos, moho y hongos.
Productos enlatados	
Atún, sardina	Latas hinchadas, golpeadas, oxidadas o sin fecha de vencimiento, envases con agujeros, rotos o presencia de excrementos de insectos o roedores. Productos sin registro sanitario.
Productos secos	
Harinas, Fideos, Granos	Empaque perforado, roto o con presencia de moho y hongos o residuos de insectos (gorgojos) o huevecillos.

Etiquetado Nutricional

La etiqueta de información nutricional permite tomar decisiones correctas relacionadas a la adquisición y consumo de alimentos que pueden garantizar nuestra salud.

El etiquetado nutricional puede variar de un producto a otro, contiene los siguientes elementos:

1. Tamaño de la porción

Esta sección le muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Los tamaños de las porciones se dan en medidas familiares, como “tazas” o “pedazos”. Con frecuencia, un paquete de alimento contiene más de una porción.



Por 25 g.
Energía 120 Kcal.
6% del
* VDR de un adulto.

2. Cantidad de calorías

Las calorías en la etiqueta indicadas equivalen a una porción del alimento y es la cantidad de energía que va a proporcionar al organismo.

3. Nutrientes

Es toda sustancia química consumida normalmente como componente de un alimento que: proporciona energía, necesaria para el crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de la salud y la vida, cuya carencia produce cambios químicos y fisiológicos característicos.

Los nutrientes que deben aparecer de forma obligatoria son:

- | | |
|--|-------------------------|
| • Valor energético, energía (calorías) | • Sodio |
| • Grasa total | • Carbohidratos totales |
| • Ácidos grasos saturados | • Proteína |
| • Colesterol | • Azúcar |

4. Ingredientes:

Constituyente de un alimento que aporta energía, proteínas, grasa, hidratos de carbono, vitaminas y minerales que son necesarios para el crecimiento y desarrollo y el mantenimiento de la vida cuya carencia produce cambios químicos y fisiológicos característicos.

Harina de trigo fortificada (Hierro, Tiamina (B1), Riboflava (B2), Ácido Fólico, Niacina), Ejemplo: Grasa vegetal, Azúcar, Azúcar invertido, Leudantes (Bicarbonato de amonio, Bicarbonato de sodio), Sal refinada, Leche entera, Emulsionante (Lecitina de soya), Fosfato.

5. Porcentaje de Valor Diario (%VD)

Es una guía general para conocer el porcentaje de los nutrientes que contiene en una porción de alimentos y su contribución al requerimiento nutricional diario.

Ejemplo: En una porción de 25g gramos aporta 120 calorías que representa el 6% del Valor Diario Recomendado de un adulto (VDR)

6. Sistema Gráfico / Semáforo Nutricional

Se puede observar el contenido de manera gráfica de sal, azúcar y grasa.

Se recomienda seleccionar alimentos procesados con etiqueta de color verde y amarillo. La opción ideal es elegir alimentos naturales como frutas, verduras; o aquellos alimentos que no tienen semáforo a los cuales no se ha añadido sal, grasa o azúcar.



7. Advertencias y otros mensajes

Informan sobre el contenido de transgénicos y edulcorantes, estos últimos han sido catalogados como no saludables por la Organización Mundial de la Salud.

Manipulación de alimentos

Cocinar bien los alimentos

Muchos alimentos crudos (en particular, los pollos, la carne y la leche no pasteurizada) están a menudo contaminados por microorganismos como bacterias, estos pueden eliminarse si se cocina bien el alimento, a 65°C.

- Hervir el agua o cualquier preparación con agua por lo menos 5 minutos.
- Las carnes de cerdo y pavo se debe cocinar por lo menos 90 minutos por cada kilo, este tipo de carnes no se debe servir a medio cocer (que no se vea tonalidades rosadas) por el riesgo de contaminación.
- El lomo de res se lo debe cocinar por lo menos 40 minutos, la carne molida de res 30 minutos o hasta ver que dentro de la preparación no sale sangre.
- La carne de pollo con hueso se debe cocinar por lo menos 40 minutos ó hasta que no salga sangre cerca del hueso y su carne no presente tonalidades rosadas.
- Los pescados y mariscos se los debe cocinar como mínimo 25 minutos.
- Los alimentos congelados (carne, pescado y pollo) deben descongelarse completamente antes de cocinarlos.



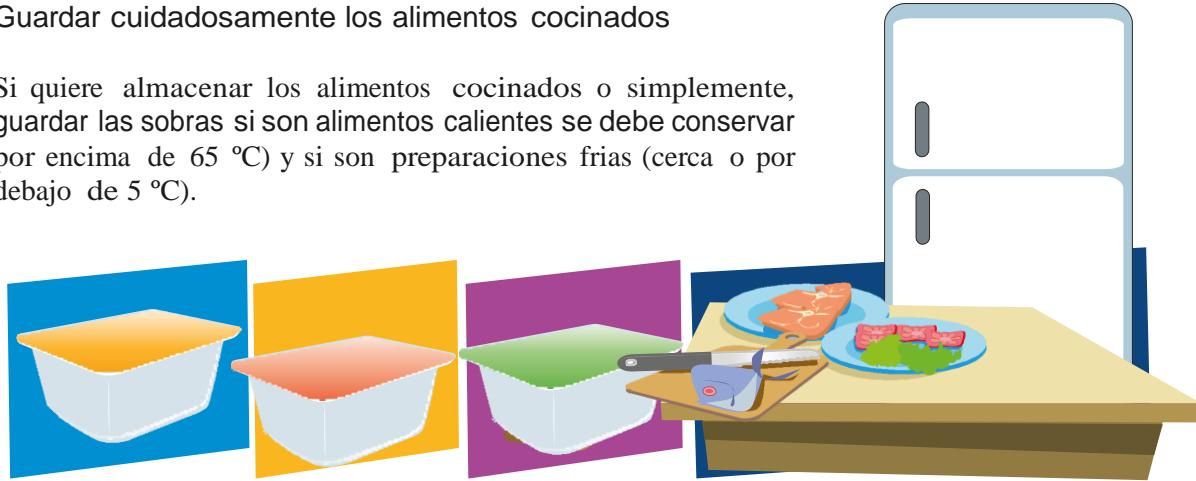
Consumir inmediatamente los alimentos.

Cuando los alimentos cocinados se enfrián a la temperatura ambiente, los microbios empiezan a proliferar. Cuanto más se espera, mayor es el riesgo. conviene comer los alimentos inmediatamente después de cocinados.



Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados

Si quiere almacenar los alimentos cocinados o simplemente, guardar las sobras si son alimentos calientes se debe conservar por encima de 65 °C y si son preparaciones frias (cerca o por debajo de 5 °C).



Esta regla es vital si se pretende guardar comida durante más de cuatro o cinco horas. En el caso de los alimentos para niños pequeños se recomienda no guardarlos.

No se debe guardar alimentos calientes en la refrigeradora ya que pueden contaminarse fácilmente.

En una refrigeradora llena, los alimentos cocinados no se pueden enfriar por dentro tan de prisa como sería lo deseado. Si la parte central del alimento se mantiene caliente (a más de 10 °C) por mucho tiempo, los microbios proliferan y alcanzan rápidamente una concentración susceptible a causar enfermedades.

Recalentar bien los alimentos cocinados

Esta regla es la mejor medida de protección contra los microbios que puedan haber proliferado durante el almacenamiento (un almacenamiento correcto retrasa la proliferación microbiana pero no destruye los gérmenes).

También en este caso, un buen recalentamiento implica que todas las partes de alimento alcancen al menos una temperatura de 65°C.



Contaminación de alimentos

Las personas deben conocer que los alimentos que consumen todos los días pueden causarles Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA). Llamadas así porque el alimento actúa como vehículo en la transmisión de organismos patógenos (que producen enfermedades en el organismo) y sustancias tóxicas.

Los síntomas se desarrollan durante 1-7 días que pueden variar de acuerdo al tipo de agente responsable, así como la cantidad de alimento contaminado que fue consumido, pueden presentar los siguientes síntomas:



Para las personas sanas, las ETA son enfermedades pasajeras, que solo duran un par de días y sin ningún tipo de complicación. las personas susceptibles, como son los niños, los ancianos, mujeres embarazadas y las personas enfermas, pueden llegar a ser muy graves, dejar secuelas o incluso provocar la muerte.

En general la producción de alimentos libres de contaminantes no solo depende del lugar donde se producen sino también de los procesos de elaboración y de las personas que tienen contacto con ellos. La contaminación de los alimentos pueden producirse en cualquier momento desde su cosecha u obtención, pasando por la elaboración a nivel industrial, hasta cuando se prepara la comida en el hogar o escuela. Un alimento está contaminado cuando en él hay presentes sustancias extrañas.

Agentes vinculados a la transmisión de enfermedades

Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) se deben a la contaminación de un producto con microorganismos y su peligro radica en que generalmente no alteran de manera visible al alimento. Las bacterias patógenas (dañinas) son la causa más común de intoxicación alimentaria.

La contaminación ocurre durante los procesos de producción, elaboración industrial y/o casera, almacenamiento, envasado y transporte.

Estos microorganismos son en general mezclados accidentalmente con el alimento durante su elaboración por varias vías tales como:

Biológicos:

- Fauna nociva
- Ser humano
- Tierra y aire
- Alimentos crudos
- Microorganismos (bacterias y sus toxinas, virus y parásitos).

Químicos:

- Fertilizantes
- Agua contaminada
- Insecticidas
- Metales pesados
- Residuos de medicamentos de uso veterinario
- Productos de limpieza

Físicos:

- Basura
- Utensilios y trapos
- Vidrios
- Metales
- Polvo
- Fibras
- Metales

La contaminación de alimentos puede ocasionarse en cualquier fase de la cadena alimentaria desde la producción hasta el consumidor.

Compra → Preparación → Servicio → Consumo

Recomendaciones generales

Todas las etapas son importantes y en cada una de ellas se deben hacer las cosas de manera correcta. Recuerde que la higiene de los alimentos es tanto un derecho como un deber de todos los consumidores, por lo tanto usted también es responsable de los alimentos que adquiere, manipula y consume.

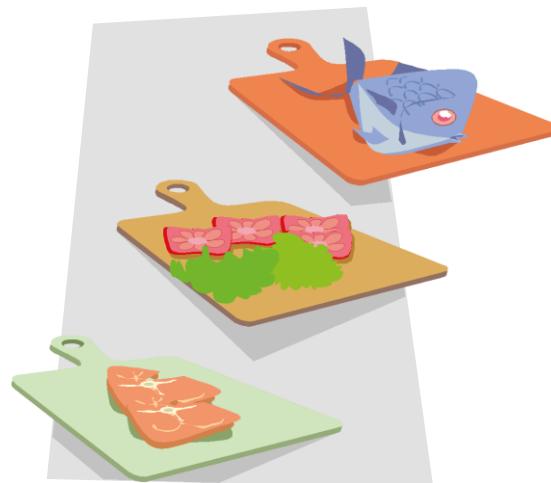
Tenga presente estos consejos que le ayudarán a prevenir la contaminación de sus alimentos:

Limpieza de su hogar y del espacio destinado a la preparación culinaria.

Se recomienda que los utensilios sean de plástico o de acero inoxidable, ya que la madera permite el crecimiento microbiano.

Si es posible use tablas de plástico de colores para diferenciar y picar los diferentes tipos de alimentos y así evitar la contaminación.

Nunca coloque los alimentos cocinados en una tabla o plato que haya contenido carne, aves y mariscos crudos.



Coloque adecuadamente los productos en el refrigerador. Almacene en los lugares más fríos las carnes, pescados y productos lácteos (leche, yogur, queso).

En el refrigerador, separe y cubra las carnes, aves, pescados y mariscos crudos de otros alimentos para evitar que éstos últimos se contaminen.

Descongele los cárnicos (pollo, carne, vísceras, mariscos, pescados) en la refrigeradora en un recipiente hondo para evitar que el líquido que elimina, caiga sobre los otros alimentos y estos se contaminen. También los puede descongelar poniéndoles en un recipiente con agua fría, la cual se debe cambiar constantemente.



Infecciones de origen alimentario

ENFERMEDAD	CARACTERÍSTICAS DE LA BACTERIA	ALIMENTOS IMPLICADOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Estafilococia: Vómitos, Diarreas, espasmos intestinales. La enfermedad está producida por una toxina preformada por la bacteria en el alimento. Para que se forme la toxina: DI >105 ufc/g.	Staphylococcus aureus <ul style="list-style-type: none"> ■ Se encuentra en las fosas nasales y garganta de algunas personas sanas. ■ Piel de afectados de procesos infecciosos cutáneos (acné, forúnculos, quemaduras, etc.) ■ Animales portadores de donde pasa a la leche y carnes. ■ Se encuentra a temperaturas entre 10 a 45°C. ■ Crece a altas concentraciones de sal y azúcar. ■ Se destruye por cocción (termo sensible) ■ La toxina resiste hasta 120°C de 10 a 40 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Carnes frías, fiambres, carne tratada y pescado. ■ Embutidos. ■ Quesos frescos. Productos de pastelería rellenos de crema o de nata. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Manipulador con piel sana o convenientemente protegida. ■ Utilizar mascarilla y guantes o cubiertos durante el enlatado de alimentos. ■ Cocción de alimentos a ≤65°C en el centro del producto. ■ Mantener las preparaciones calientes a ≤65°C ó ≤5°C. ■ Impedir contaminación cruzada.

<p>Botulismo</p> <p>Comienza con síntomas gastrointestinales seguidos contrastoros neurológicos (debilidad, laxitud, vértigos, dificultades de deglución, caídas de párpados, alteraciones de visión y fallo respiratorio) La tasa de mortalidad es alta. La toxina, es la causa de la enfermedad, preformada por una bacteria en el alimento.</p>	<p>Clostridium Botulinum</p> <p>■ Presente en suelos, de donde contamina vegetales y animales.</p> <p>■ No se destruye en cocción normal, sino a 121°C.</p> <p>■ La toxina, se inactiva por cocción durante 15 minutos.</p> <p>■ Se encuentra: 10-50°C</p> <p>■ Forma endosporas resistentes a medios adversos (calor, congelación, desecación).</p>	<p>Conervas, principalmente caseras de ph >4,5: espárragos, vainitas, arvejas, carne, pescado, etc.</p> <p>Alimentos envasados al vacío.</p> <p>■ No probar ningún producto enlatado con síntomas de alteración.</p> <p>■ Productos envasados al vacío conservar a $\leq 5^{\circ}\text{C}$ y consumir dentro de la fecha indicada.</p> <p>Tratamiento térmico suficiente de conservas de ph $\leq 4,5$.</p>
<p>Salmonelosis: Gastroenteritis</p> <p>■ Los síntomas aparecen 12-48 horas después de la ingesta, con náuseas, vómito, retortijones, dolor abdominal y diarrea líquida. Habitualmente, el trastorno es leve y persiste de 1 a 4 días.</p> <p>■ La fiebre tifoidea es un tipo de salmonelosis mucho más grave con pronóstico y tratamiento distinto a las gastroenteritis comunes por salmonellas</p>	<p>■ Ampliamente extendida</p> <p>■ Cepas de salmonella</p> <p>■ Se encuentra en el intestino de hombres y animales infectados.</p> <p>■ Se encuentra: 5-45 °C</p> <p>■ Se destruye por cocción. (termo sensible)</p> <p>■ El tratamiento incluye reposición de líquidos y sales; no se aconsejan antibióticos, que prolongan la excreción del microbio</p>	<p>Carnes de aves y reses.</p> <p>Carnes poco cocinadas.</p> <p>Leche no hervida.</p> <p>Alimentos elaborados con huevos crudos o poco cocidos (mayonesa, clara batida).</p> <p>Platos cocinados contaminados después del tratamiento térmico por manipuladores portadores o utensilios sucios.</p> <p>Vegetales de consumo crudo regados con aguas residuales.</p> <p>■ Cocción de alimentos a n temperaturas $\leq 70^{\circ}\text{C}$ en el centro del producto.</p> <p>■ Utilizar huevos pasteurizados en platos a base de huevos crudos o poco cocidos.</p> <p>■ Mante- ner los platos coci- na- dos a $\leq \text{n}$ 65°C ó \leq $\text{n} 5^{\circ}\text{C}$ M a- n ni- p u </p>

Módulo 3

Menús saludables

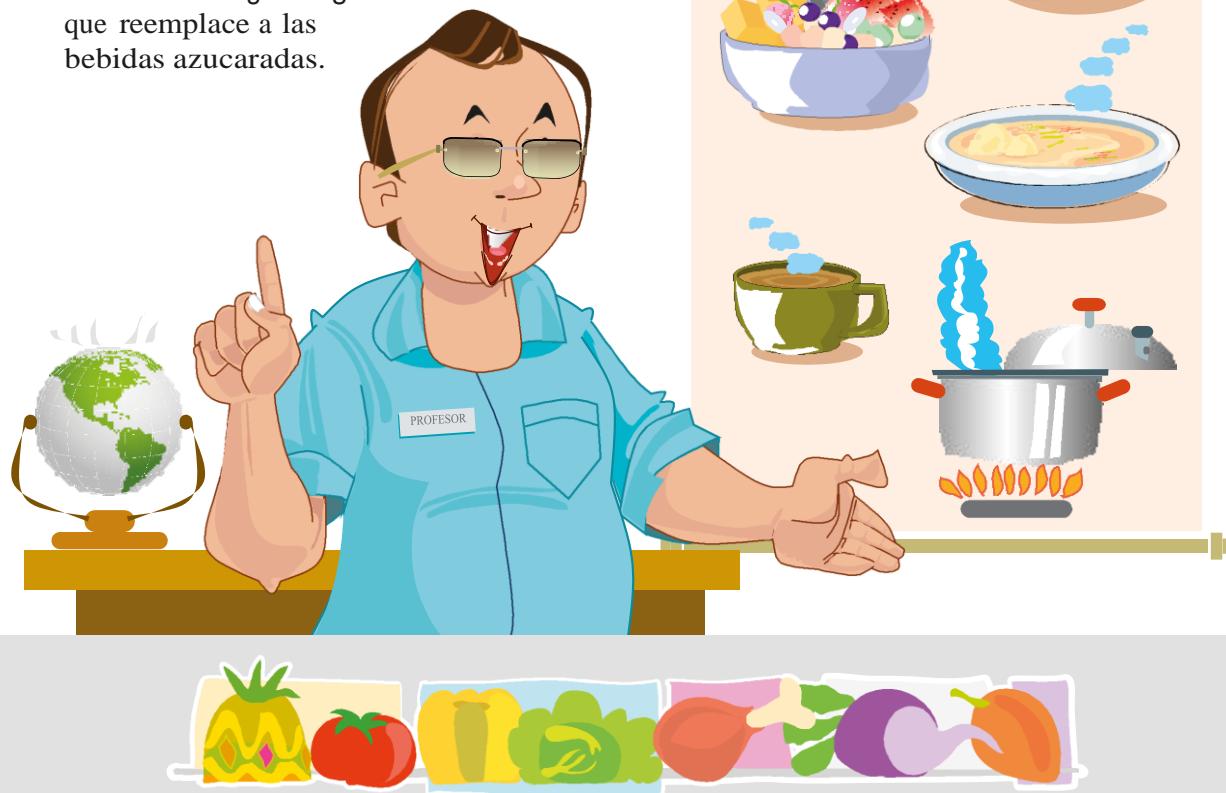
Una de las formas más importantes para prevenir enfermedades es la alimentación saludable. Cientos de trastornos y afecciones son causados en el hombre por una mala alimentación la cual repercuten en el crecimiento y desarrollo.

La dieta saludable debe ser variada; es decir, que contenga todos los grupos de alimentos, cereales, tubérculos, plátanos, verduras, frutas, lácteos, carnes, pescados, aceites, leguminosas, elija de preferencia alimentos naturales.

Los hábitos y las conductas alimentarias deben trabajarse en edades tempranas.

■ Apoye a los padres recalcando que el desayuno es una de las comidas principales del día porque aporta energía necesaria para un buen comienzo de la jornada escolar. El refrigerio de media mañana y media tarde debe aportar entre un 10 y 15% de la energía diario. Es un buen momento para ofrecer a los niños y niñas una fruta, un lácteo o un bocadillo saludable para reponer fuerzas.

- El almuerzo debe ser completo y suficiente.
- En todo momento se debe promover el consumo de agua segura que reemplace a las bebidas azucaradas.



Es importante combinar adecuadamente los alimentos ya que no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, cada uno contiene nutrientes en mayor o menor cantidad.

Planificar anticipadamente el menú que se preparará durante la semana, permite seleccionar adecuadamente los alimentos, ahorra tiempo, dinero, logra más variedad en sus comidas y satisface los requerimientos nutricionales.

Entre los principales factores que influyen en la adopción de una alimentación saludable se encuentran:

Aspectos culturales: Las personas deben alimentarse respetando su cultura y tradición.

Disponibilidad de alimentos saludables: Esto depende de varios factores: ecosistema y clima, transporte y otros. En Ecuador tenemos la ventaja de contar con las tres regiones naturales y contar con gran variedad de alimentos naturales como frutas, verduras, granos y cereales durante todo el año.

Marketing de la industria de alimentos: Muchos niños y adolescentes son influenciados por los medios de comunicación para la compra y consumo de alimentos procesados de bajo contenido nutricional que puede ocasionar daño a su salud, por ello se recomienda consumir alimentos naturales y limitar las horas que los niños/as se encuentran expuestos a la televisión, video juegos, y aparatos electrónicos.

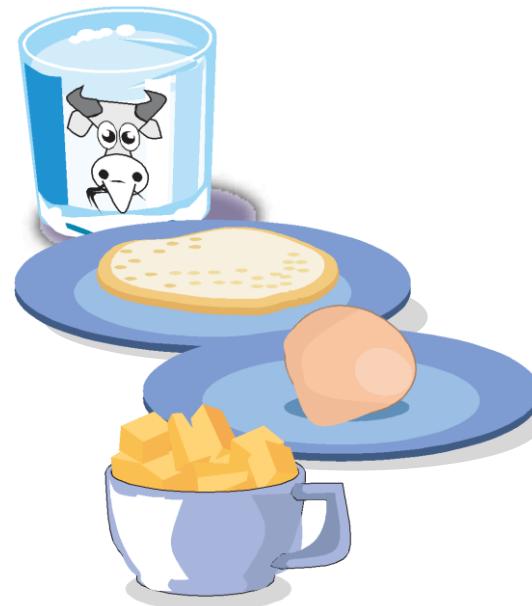
Desayuno

El desayuno es una comida importante que le proporciona al niño la energía necesaria para el cumplimiento de sus actividades escolares, por lo tanto no debe faltar antes de ir a la escuela.

El desayuno debe proveer energía, proteínas, vitaminas, minerales y aportar con el 20-25% del requerimiento nutricional que el escolar necesita.

La falta de alimentos durante la noche provoca cambios metabólicos que ocasionan en los niños una caída más rápida de los niveles de glucosa en sangre que en los adultos. Cuando los niños no desayunan puede haber una disminución de las capacidades cognitivas de aprendizaje y desarrollo de hábitos alimentarios incorrectos, que pueden perdurar toda la vida y favorecer la malnutrición por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad).

Esto debido a que al omitir el desayuno ingieren bocadillos continuamente y generalmente sus meriendas son excesivas.



Es bueno organizar nuestro tiempo para tomar un buen desayuno, de preferencia en forma relajada y en familia. Cuando se habla de un buen desayuno, este debe contener leche o yogurt, pan o cereales integrales y fruta. También puede incorporar otros alimentos como huevo, queso, frutos secos.

Los principales beneficios de tomar un buen desayuno son:

- Mejora el rendimiento físico y escolar.
- Ayuda a mantener un peso corporal normal.
- Aumenta el rendimiento y la productividad en la institución educativa.
- Permite mantener un buen crecimiento y desarrollo
- Contribuye a mantener una buena salud y bienestar

Ejemplos de desayuno

Opción 1		<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 vaso de leche ■ Tortilla Maíz, trigo, yuca, verde) ■ Huevo ■ Fruta natural
Opción 2		<ul style="list-style-type: none"> ■ Quinua con leche ■ Pan ■ Queso ■ fruta
Opción 3		<ul style="list-style-type: none"> ■ Yogurt ■ Tortilla de verde ■ Fruta natural
Opción 4		<ul style="list-style-type: none"> ■ Colada de machica con leche ■ Pan ■ Queso ■ Fruta
Opción 5		<ul style="list-style-type: none"> ■ Leche ■ Verde asado ■ Queso ■ Fruta
Opción 6		<ul style="list-style-type: none"> ■ Leche ■ Muchín de yuca ■ Fruta natural
Opción 7		<ul style="list-style-type: none"> ■ Avena con leche ■ Tostadas ■ Fruta natural

Refrigerios saludables

El refrigerio se debe proporcionar a media mañana y media tarde, el refrigerio debe aportar entre el 10 y 15% de requerimientos nutricionales, se debe permitir al niño elegir refrigerios saludables, teniendo a mano frutas y verduras listas para comer, hay que fomentar el consumo de alimentos de alto valor nutritivo, rescatando la alimentación tradicional de la región.

Ejemplos de refrigerios

Día	Semana 1	Día	Semana 5
1	Tostado con chochos cebolla, tomate y agua	1	Jugo de fruta / tortilla de quinua
2	Mote con queso / fruta natural	2	Chontaduro con jugo de guayaba
3	Humita / yogurt	3	Frutas naturales: manzana, mandarina, mango, pera, reina claudia, plátano de seda, uvas, naranja, sandía, piña / yogur
4	Colada de quinua con guayaba / sanduche de	4	Habas tostadas / limonada
5	Quinua tostada con panela / jugo de fruta sin azúcar	5	Menestra de lenteja con arroz, tomate/agua
Día	Semana 2	Día	Semana 6
1	Soya tostada / fruta	1	Pepas de zapallo / sambo / nueces / maní / almendras con pasas
2	Maíz enconfitado / leche	2	Mayones con chontaduro o yuca / limonada
3	Arroz con quinua / verduras / agua	3	Corviche de pescado / jugo natural
4	Habas/mote con queso / jugo de fruta	4	Maduro con queso / jugo natural
5	Choclo con queso / jugo de fruta	5	Colada de soya con leche / galletas de sal.
Día	Semana 3		
1	Habas con mellokos y queso / agua		
2	Pastel de zanahoria / leche		
3	Coladas de zapallo con leche / fruta		
4	Plátano maduro con queso / naranja		
5	Verde / Maduro asado con sal prieta / limonada		
Día	Semana 4		
1	Muchines de yuca con queso / jugo natural		
2	Fruta de temporada / avena		
3	Ensalada de frutas y Yogurt		
4	Jugo de naranja y empanada de verde con queso		
5	Pan con higos y queso / agua		

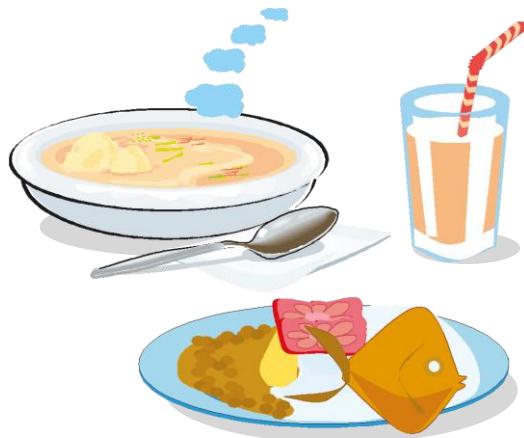
n La leche y el yogurt, puede ser utilizadas como una bebida en el refrigerio, el queso puede comerse solo o con otros alimentos



Almuerzo

El almuerzo debe aportar con el 30% del requerimiento del escolar al igual que los otros tiempos de comida debe proporcionar los nutrientes que el niño requiere para crecer, estudiar, jugar, realizar sus actividades diarias.

Al preparar alimentos nutritivos para los niños, se contribuye a crear hábitos alimentarios que les servirán a lo largo de su vida.



Ejemplos de almuerzos

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5	Opción 6	Opción 7
Sopa de quinua	Sopa de verduras	Sopa bolas de verde	Sopa de morocho	Locro de acelga	Sancocho	Sopa de menestrón
Arroz con carne	Tallarín con pollo	Yuca con pescado	Ensalada de brócoli	Arroz con pollo estofado	Arroz con pescado al vapor	Arroz con verduras
Ensalada	Ensalada de frutas	Ensalada de pepinillo	Papas con salsa de queso	Fruta natural	Ensalada	Fruta natural
Agua		Fruta natural	Fruta natural	Agua	Fruta natural	Agua
Fruta natural		Agua	Agua		Agua	
Opción 8	Opción 9	Opción 10	Opción 11	Opción 12	Opción 13	Opción 14
Sancocho de carne	Crema de haba	Arroz de cebada	Sango de verde	Consomé	Sopa de fideo con verduras	Sopa juliana
Guatita	Arroz con Pescado	Puré	Arroz relleno	Tortillas de papa o yuca con carne	Arroz con Hígado estofado	Arroz con menestra carne
Fruta agua	Fruta	Ensalada	Fruta	Ensalada	Fruta	Fruta
	Agua	Carne	Agua	Jugo de fruta	Agua	Agua

Merienda

Las meriendas deben aportar el 20% del requerimiento calórico, deben ser ligeras porque luego de su consumo, generalmente los escolares van a descansar.



Ejemplos de meriendas

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5	Opción 6	Opción 7
Sopa de pollo con papa o Yuca	Papas cocinadas carne estofada y ensalada	Leche con chocolate sánduche de queso	Crema de choclo	Tallarín con queso	Sopa de Yuca con carne	Arroz con pescado Ensalada
Opción 8	Opción 9	Opción 10	Opción 11	Opción 12	Opción 13	Opción 14
Sopa de avena con verduras	Tortillas de papa con carne	Sopa de arroz con queso	Arroz con huevo tomate y cebolla	Arroz con pescado y verduras al vapor	Sopa de fideo con queso	Puré de papa con pollo

Alimentos de temporada

El país tiene variaciones climáticas y distintas altitudes de una parte del país a otra.

Como consecuencia se cultiva distinta variedad de frutas, tropicales, de la Costa, Sierra y Amazonía.

Actualmente, en los mercados y supermercados se pueden encontrar ciertas frutas todo el tiempo; sin embargo, en épocas de cosecha se puede encontrar frutas de temporada a bajo costo.



Disponibilidad de frutas y verduras durante el año

FRUTAS	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Manzana	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pera	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Durazno	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Uva	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Frutilla	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Uvilla	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Claudia	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Naranja	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mandarina	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Capulí	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zapote	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mango	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Plátano	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Piña	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Guaba	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Papaya	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Melón	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sandía	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mora	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Naranjilla	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

VERDURAS

Zanahoria	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lechuga	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Tomate r	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pepinillo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Col	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Brócoli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Disponible de temporada

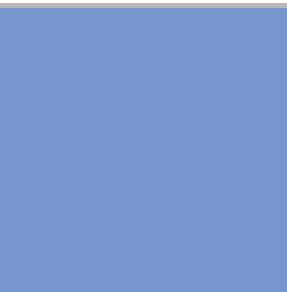


Disponible ocasionalmente



Tabla resumen de las actividades complementarias propuestas para esta unidad didáctica

Actividades complementarias propuestas

	Objetivo de la actividad	Actividad	Material	
El desayuno comida importante	Determinar la importancia del desayuno	Elaborar el listado de desayunos locales	Recortes, cromos, fotografías de alimentos	
Qué alimentos se expende en el bar	Visitar el bar de la institución y verificar si se expende alimentos saludables	Verificar la existencia de frutas, verduras y alimentos saludables	Cuaderno lápiz	
Lonchera saludable	Conversar sobre la importancia de una lonchera saludable	Dibujar una lonchera saludable	Papel pinturas	
Preparaciones saludables	Identificar la combinación de alimentos en las preparaciones habituales del sector	Elaborar un listado de preparaciones para el refrigerio	Cuaderno y lápiz	
Feria de la alimentación y nutrición	Promover el consumo de alimentos saludables con productos locales	Stands con preparaciones saludables locales	Alimentos preparaci Stand	

Actividades a realizar por el docente

Los estudiantes después de la capacitación estarán en condiciones de:

- Explicar la importancia de seleccionar alimentos y bebidas saludables
- Identificar los beneficios de beber agua segura
- Describir los beneficios del desayuno diario
- Describir cómo conservar adecuadamente los alimentos

Primer y segundo año

- Identificar los alimentos (frutas, verduras, hortalizas, lácteos)
- Visitar el mercado y el bar escolar y agrupar los alimentos saludables
- En el abecedario de frutas, verduras y lácteos para colorear estos alimentos.

Tercer y cuarto año

- Identificar los grupos de alimentos (frutas, verduras y hortalizas, carnes, lácteos, cereales, leguminosas, tubérculos y plátanos)
- Aprendamos alimentarnos combinando adecuadamente los alimentos
- Preparar diferentes tipos de ensaladas
- Rescatar la alimentación de nuestros antepasados
- Aprendamos a seleccionar alimentos saludables para el refrigerio escolar (alimentos naturales)
- Realizar un cuento corto de alimentación saludable

Quinto año

- Identificar qué es una alimentación saludable
- Interpretar las etiquetas de los alimentos
- Los guardianes de alimentación saludables (Visitemos el bar escolar verificar si se expende alimentos saludables)
- Nombre el grupo de alimentos y variedad de nutrientes
- Resumir los beneficios de alimentación saludable
- Resumir los beneficios del consumo de líquidos
- Describir métodos para mantener alimentos seguros.
- Realiza un socio drama “yo me alimento saludablemente”

Sexto año

- Cubriendo las necesidades de energía con la alimentación saludable
- Aprendamos a interpretar la etiqueta de los alimentos
- Identificar los mensajes o propiedades saludables de los alimentos
- Practicar la manipulación higiénica de los alimentos
- Describir la influencia del marketing en la selección de alimentos
- Explicar cómo la política escolar puede influir en la formación de hábitos alimentarios saludables.

Septimo año

- Identificar los problemas nutricionales de los escolares
- Identificar los problemas ocasionados por contaminación de alimentos
- Analizar y comparar la alimentación de nuestros antepasados con alimentación actual
- Realiza un folleto promocional de una alimentación saludable

Notas importantes:





Guía de alimentación y nutrición para docentes



Ministerio
de Salud Pública

Dirección Nacional de Promoción de la Salud
Gestión Interna de Promoción de la Nutrición,
Seguridad y Soberanía Alimentaria

 /SaludEcuador  @Salud_Ec

www.salud.gob.ec



Ministerio
de Educación

Dirección Nacional de Educación para la
Democracia y el Buen Vivir

 /MinisterioEducacionEcuador

 @Educación_ec

www.educacion.gob.ec



Autor:

Ministerio de Salud Pública del Ecuador

¾Dirección Nacional de Promoción de la Salud

¾Gestión Interna de Promoción de la Nutrición, Seguridad y Soberanía Alimentaria

Ministerio de Educación

¾Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir

Diseño e ilustración:

¾Dirección Nacional de Comunicación, Imagen y Prensa, MSP

Quito - Ecuador / 2017