

2

GRADO



PROPUESTA DIDÁCTICA PARA

SEGUNDO GRADO



CONTENIDOS

El cuidado del cuerpo: alimentación y el derecho a una dieta adecuada. Los elementos de la naturaleza y los elementos construidos por la sociedad en diferentes espacios y tiempos. Las transformaciones que las sociedades realizan en la naturaleza para la producción de bienes: soberanía alimentaria.

PROPÓSITOS

Reconocer la importancia de una dieta equilibrada para un adecuado crecimiento y el mantenimiento de la salud individual y colectiva.

Identificar los elementos de la naturaleza y los elementos construidos por la sociedad en los diferentes espacios y tiempos, para valorarlos y cuidarlos.

Conocer las transformaciones producidas por la sociedad en la naturaleza para la producción responsable de alimentos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

Proponemos a las/os docentes la lectura del itinerario Educación alimentaria y nutricional saludable, incluida en el siguiente enlace:



[Ver enlace](#)

Este itinerario promueve el abordaje de la Educación Alimentaria y Nutricional Saludable en la institución educativa desde una perspectiva integral y multidimensional. Se plantea su abordaje desde un enfoque multidimensional que, si bien vincula a la alimentación con lo biológico y lo nutricional, amplía la mirada incorporando también lo cultural, lo social, lo psicológico y lo político, en el marco del contexto particular de cada persona, familia, comunidad o región. En el mismo, encontrarán actividades y recursos para el armado de una propuesta propia para el abordaje de los contenidos propuestos.

Otra sugerencia para abordar los contenidos propuestos podría ser la siguiente:

La/el docente podría iniciar la secuencia comentando que los seres humanos, como todos los seres vivos, poseemos requerimientos nutricionales. Es importante que las/os estudiantes encuentren en sus propios hábitos los indicios de que ingerimos distintos tipos de alimentos para cubrir esas necesidades. Una alternativa sería comenzar realizando algunas preguntas específicas como: ¿qué alimentos comemos generalmente en casa? ¿De dónde creen que se obtienen? ¿Para qué los comemos? Este trabajo de reflexión les permitirá a las/os chicas/os comenzar a identificar la idea de que alimentarse es necesario para vivir y que la gran variedad de los alimentos que seguramente mencionen, reúne la diversidad de materiales que necesitamos. Mientras enuncian los alimentos es recomendable copiar sus respuestas para realizar un listado en un afiche y utilizarlo luego.



Una vez realizado este primer intercambio, se podría solicitar que seleccionen o recorten de revistas, diarios y folletos figuras de los alimentos mencionados en clase, o que los dibujen. Con las imágenes podemos proponer una clasificación con criterios propios. Los criterios enunciados por las/os estudiantes se podrían ampliar con otros, como por ejemplo: envasados y no envasados; naturales o con algún tipo de procesamiento; que provienen de animales y que provienen de plantas; que se conservan en heladera o a temperatura ambiente. Partiendo de alguna de estas clasificaciones pueden seguir subdividiendo los de origen animal o vegetal, según el tipo de animal del que provienen o la parte de la planta a la que pertenecen. Los alimentos envasados pueden agruparse según el tipo de contenedor (botella, caja, etc.), o el material con el que éste está hecho. Es importante pedir a las/os niñas/os que expliciten el criterio utilizado en los diferentes agrupamientos.

Una clasificación posible puede ser separar los alimentos en “frutas” y “verduras” (aquí es conveniente aclarar que no es lo mismo referirnos a frutas que a frutos). Otra probable clasificación podría ser la de alimentos líquidos o sólidos. En este caso podemos trabajar con las/os niñas/os la idea de que algunos alimentos son procesados y que, por lo tanto, podemos adquirirlos en distintos estados, como la leche. Todas estas ideas nos permitirán problematizar el tema de la clasificación y comprender que no existen criterios únicos y uniformes para clasificar los alimentos.



Para continuar la/el docente podría orientar la mirada sobre qué materiales requiere nuestro organismo para un crecimiento saludable. Se podría solicitar a las/os chicas/os que mencionen los componentes que forman nuestro cuerpo. Para orientarlas/os podrían plantearse preguntas del estilo: ¿qué hay en el interior de nuestro cuerpo? ¿De qué materiales están hechas sus partes?

De este torbellino de ideas surgirán distintas respuestas como “huesos”, “músculos”, “sangre”, “órganos” y, en algunos casos, minerales como “hierro”, “calcio”, “vitaminas” y “agua”. Mientras las/os niñas/os enuncian ideas sobre los componentes (estructurales y funcionales) de su cuerpo, podemos anotar sus respuestas en un papel afiche.



Para trabajar el tema de los materiales que necesita nuestro cuerpo, se puede construir una analogía entre las funciones de los distintos materiales utilizados en la construcción de una casa y los que forman las estructuras corporales y hacen posible su funcionamiento. Los materiales que forman nuestro cuerpo, por ejemplo, las proteínas, los lípidos, los hidratos de carbono, cumplen funciones energéticas, estructurales y reguladoras. El agua está presente en nuestro cuerpo y circula cumpliendo diferentes funciones. Para dar un ejemplo, la función estructural podría compararse con la que cumplen los ladrillos, chapas, hierros como sostén y “forma” de la casa, entre muchos otros, ya que participan en la estructura de nuestro organismo. Mientras los chicos expresan sus ideas sobre los materiales necesarios para la construcción de una casa y las funciones que cumplen, trataremos de incluir en la conversación cuestiones que ellos pueden no tomar en cuenta, como la función reguladora.

Como tarea podrían realizar diferentes actividades donde pongan en juego la competencia de clasificación, en ese caso de alimentos. Incluso, sobre el mismo conjunto de elementos se podrían proponer diferentes clasificaciones.

En la próxima clase, luego de retomar lo trabajado en la clase anterior a través de la socialización de la tarea, proponemos comenzar a explorar distintos alimentos y comprobar que éstos nos proveen de manera diferencial los distintos materiales necesarios para el funcionamiento del organismo, a través de la observación de la “Gráfica de la alimentación saludable” disponible en el cuadernillo “Comidaventuras 1”, páginas 26 y 27.

[Ver link](#)





En la misma, se indican los grupos de alimentos que hay que consumir en mayor y en menor proporción para tener una alimentación saludable. Así, se compararán los distintos grupos en relación con las cantidades recomendadas. Esto habilitará la reflexión acerca de los materiales contenidos en los grupos.

Para continuar, podemos presentar en un papel afiche la “Gráfica de la alimentación saludable” vacía, es decir, sin los alimentos. Luego, solicitaremos a las/os estudiantes que busquen y recorten de revistas diferentes comidas y las peguen en la región que corresponda, con la “Gráfica” completa como referencia. Esta actividad permite que la/el estudiante pueda transferir la información de la “Gráfica” a situaciones de la vida cotidiana.

Es importante tener en cuenta que al realizar esta actividad las/os chicas/os pueden encontrarse en conflicto frente a algunos alimentos o comidas que no están en la “Gráfica”, como por ejemplo la fotografía de una tarta de espinacas. En cada uno de estos casos, tendremos que ayudarlas/os o guiarlas/os para resolver la cuestión. Un modo de hacerlo es preguntarles cuáles son los ingredientes que se encuentran en mayor proporción en la comida cuya imagen encontraron para decidir en qué región de la “Gráfica” se ubica. También puede haber fotos con alimentos que pertenecen a distintos grupos, como una milanesa con papas fritas; en ese caso habrá que separar los ingredientes de la comida para ubicar cada uno en el lugar que corresponde.



La/el docente podría en este momento preguntar al grupo clase: ¿Qué alimentos nos conviene comer para estar más saludables?. La “Gráfica de la alimentación saludable” es un esquema que nos informa acerca de las proporciones necesarias de alimentos que debemos consumir. Lo importante es aproximar a las/os estudiantes para que puedan relacionar dichas proporciones con las necesidades nutricionales y las funciones de los distintos grupos de alimentos.

El tratamiento de las funciones que cumplen los diferentes alimentos en nuestro organismo y los materiales que aportan puede resultar complejo para las/os niñas/os. Sin embargo, podemos continuar con la analogía anterior para apoyar esa comprensión: si comparamos nuestro cuerpo con una casa en construcción, la función constructora de los alimentos es equivalente a la de ladrillos, cemento, cerámicos y maderas de una casa; la función energética se refiere a la energía necesaria para que la casa funcione, y la función reguladora podría compararse con los sistemas automáticos de control de luz, temperatura o alarma. De este modo, la analogía nos permitirá avanzar en el reconocimiento de la importancia que tiene el consumo de alimentos variados en las proporciones adecuadas para que nuestro organismo funcione.



Podemos continuar con la actividad de elaborar “Mi plan de alimentación diario”. Es decir, les solicitaremos a las/os chicas/os que dibujen los alimentos que deberían comer en un día según la “Gráfica”. Será importante que traten de incluir los que les gustan, les resultan más familiares, o suelen tener en casa o la escuela, pero que se ajusten a las necesidades nutricionales establecidas. Otra alternativa, sería si en la escuela existe un comedor, analizar las comidas que se suministran en la semana y compararlas con las recomendaciones que se muestran en la “Gráfica”.



Una parte importante de la tarea consistirá en hallar cómo se reemplazan los alimentos propuestos en la gráfica por los que se consumen habitualmente. Esto requerirá una buena exploración de los alimentos que componen cada grupo y mucha colaboración de las/os docentes. Este aspecto es sumamente importante, ya que pueden ser difíciles de conseguir o son poco accesibles por su costo. Sin embargo, hay otros que cumplen funciones análogas, están disponibles y tienen un costo más accesible. Si sólo consideramos una alternativa estamos reduciendo las posibilidades de una alimentación más adecuada.



Finalizada la actividad podemos poner en común los diferentes planes y comentar entre todas/os qué alimentos debieron haber sido incluidos, cuáles se incluyeron en exceso, y qué reemplazos encontramos para los alimentos que no se consiguen en la región. Como cierre de la clase, proponemos la proyección del video “La Asombrosa Excursión de Zamba al mundo de la alimentación”, especialmente desde el minuto 6.25 al minuto 8.38, y desde el minuto 12.01 al minuto 14.



La Asombrosa Excursión de Zamba al mundo de la alimentación

[Ver Video](#)

A partir de la observación, puede redondearse la idea de la importancia de una dieta equilibrada y de las distintas funciones que cumplen los alimentos.



Proponemos retomar lo trabajado previamente desde el área de Ciencias Sociales, para situarnos en otros tiempos y espacios y trabajar con el contenido de la revista "Comidaventuras 2", "¿Qué comían los pueblos originarios?", páginas 6 y 7. Compartir la lectura de **"Los Tehuelches del sur y los Guaraníes"**. Luego trabajar con un mapa ubicando los territorios actuales que ocuparon esos pueblos, caracterizar el espacio geográfico, la forma de vida de estos pueblos, relacionando las actividades y comidas con las características geográficas.



Como tarea para la casa se le puede solicitar al estudiantado que compare los alimentos que consumían los pueblos originarios con los que se consumen en la actualidad.



En el aula la/el docente puede retomar las comparaciones realizadas por las/os estudiantes, y ubicar en la "Gráfica de la alimentación saludable" los alimentos que consumían los pueblos originarios. Sería interesante entablar un intercambio de ideas sobre si las dietas de esos pueblos eran equilibradas.



A continuación, se podría utilizar el siguiente video: "La asombrosa excursión de Zamba a los pueblos originarios"

[Ver video](#)

Sugerimos distintas alternativas para utilizarlo; puede ser en partes, por ejemplo la primera parte sobre Guaraníes, la parte de Mapuches y la parte en la que Zamba se pregunta sobre la situación actual de los pueblos originarios; otra alternativa puede ser proyectarlo completo y según el criterio docente rescatar lo que más interese en función de la secuencia.

Volver a la ubicación en el mapa y a partir de esto trabajar cómo las costumbres y muchas prácticas culturales se mantienen por mucho tiempo; esta idea se puede trabajar con una línea de tiempo ubicando los grupos originarios, la llegada de los europeos a América, el tiempo en que los/as adultos/as de la familia eran chicos y la actualidad, hay cosas que se siguen comiendo a pesar del paso del tiempo (permanencias) y otras cambian, por ejemplo, los utensilios de cocina.



Después de este trabajo se puede compartir la lectura del artículo “¿Cómo se inventó el pan?” del cuadernillo **“Comidaventuras 1”**, páginas 6 y 7. Durante la lectura se puede volver a la línea de tiempo, agregarle datos y al mapa, esto permite ampliar los horizontes temporales y espaciales. Luego de este análisis, proponer una salida didáctica para visitar una panadería (si la situación epidemiológica lo permite). Si no es posible salir, se puede invitar a un panadero/a al aula para que les cuente todo el proceso y las/os estudiantes le realicen preguntas y a partir de estos datos reconstruir el circuito productivo del pan.



En el aula la/el docente podría retomar la “Gráfica” y elegir entre todas/os el alimento que más consumen, o que más les gusta y construir el circuito productivo desde su origen hasta que llega a los hogares.



Como cierre de la secuencia, proponemos trabajar otro fragmento del video “La Asombrosa Excursión de Zamba al mundo de la alimentación”, especialmente desde el minuto 14,20 en adelante.



[Ver video](#)

En la parte final del video, se realiza una síntesis de lo trabajado en esta secuencia. Sería interesante que la/el docente lo retome con las/os estudiantes y favorezca un intercambio de ideas entre ellas/os. Como actividad final e integradora podrían confeccionarse afiches sobre las ideas más importantes de la secuencia, y fijarlo en los pasillos de la escuela para compartir la información con las otras/os estudiantes del establecimiento. Incluso podrían colocarse en diferentes puntos del barrio a los que concurra mucha gente, por ejemplo, supermercados.



Parte de esta propuesta fue extraída y adaptada del libro para el docente de “Educación Alimentaria y Nutricional para escuelas primarias – **“Comidaventuras 1”** del Ministerio de Educación de la Nación.