

LA EDUCACIÓN  
EN PRIMER LUGAR



Pedagogía del bienestar estudiantil y corresponsabilidad familiar  
• Guía para desarrollar en familia •

## Preparación y consumo de alimentos saludables

# ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

## SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

### Alcaldesa Mayor de Bogotá

Claudia Nayibe López Hernández

### Secretaria de Educación del Distrito

Edna Cristina Bonilla Sebá

### Subsecretario de Acceso y Permanencia

Carlos Alberto Reverón Peña

### Director de Bienestar Estudiantil

Iván Osejo Villamil

### Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil

Liliana Fernanda Rodríguez Parra

### Coordinadora Programa de Alimentación Escolar -PAE-

Ángela María Valbuena Vivas

### Estrategia Pedagógica del Bienestar Estudiantil y Corresponsabilidad familiar

Deyanira Alfonso Sanabria

### Equipo pedagógico

*Prácticas de alimentación saludable:* Nahtalia Barragán Rodríguez, Sindy Gallego Castro, Ángela Marcela Aguilar, Luz Nelly Moreno, Ángela María del Pilar Arias, Sandra Yinery Gallo, Ana Carolina Baldión Mejía, Johana Cortés Quintero, Lina Marcela Martínez, Ana Yury Idarraga, Karen Nayibe Malagón, Kelly Conde, Marina Yohaira Mendieta Beltrán, Sandra Gualteros.

*Manejo de desperdicios de alimentos:* Sandra Galindo, Johana Patricia Rojas Hernández, María de los Ángeles González, Fredy Alejandro López, Nathalia Guarín Buitrago, Lizeth Castro Ribón, Diana Roa Ramírez

### Revisión conceptual

Claudia Janneth León Velasco

Laura Melissa Vallejo

### Diseño y diagramación

Ratón Celeste Diseño y Comunicación

© 2020 Secretaría de Educación del Distrito

La Secretaría de Educación del Distrito, en su calidad de titular de la obra, autoriza el uso de los contenidos de las guías para familias con fines exclusivamente educativos, permiso que se regirá por las normas internacionales que sobre Propiedad Intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia. Su uso implica mencionar el nombre y símbolos que aparecen en la obra, sin modificación alguna de ellos.



# Preparación y consumo de alimentos saludables

La alimentación saludable y las buenas prácticas de higiene, como el lavado de manos, limpieza de utensilios y superficies de la cocina, deben ser comportamientos y hábitos en el momento de preparar y consumir alimentos.

## Exploración:

### Prácticas de alimentación familiar

Conversen y respondan entre todos las siguientes preguntas.

Preguntas de reflexión	Respuestas
¿Cuántas veces consumen alimentos al día?	<input type="radio"/> A) Una a dos veces.
	<input type="radio"/> B) Tres a cinco veces.
	<input type="radio"/> C) Tres veces.
¿Cuántas porciones de fruta consumen al día?	<input type="radio"/> A) Ninguna.
	<input type="radio"/> B) Entre dos y cuatro veces.
	<input type="radio"/> C) Entre una y dos veces.
¿Consumen comida "chatarra" industrializada (de paquetes, bebidas azucaradas) en el día?	<input type="radio"/> A) Siempre.
	<input type="radio"/> B) Nunca.
	<input type="radio"/> C) A veces.
¿Procuran consumir verduras diariamente?	<input type="radio"/> A) Nunca.
	<input type="radio"/> B) Siempre.
	<input type="radio"/> C) A veces.
¿Qué hábitos de higiene tienen antes de preparar alimentos?	<input type="radio"/> A) Limpiar la estufa.
	<input type="radio"/> B) Lavar las manos, los elementos de cocina y los alimentos crudos.
	<input type="radio"/> C) Limpiar mesón y demás elementos de la cocina.



- ▶ Si más de tres respuestas fue la (A), es importante que comiencen a revisar sus hábitos de vida saludable.
- ▶ Si por lo menos cuatro de sus respuestas fue la (B), felicitaciones porque tienen muy buenos hábitos de vida saludable. Aumenten sus conocimientos y contagien a los demás de su buen vivir.
- ▶ Si mínimo cuatro respuestas fue la (C), ¡vamos familia! es importante seguir aprendiendo sobre cómo mantener una vida saludable.

## Nuestro reto:

# Preparar alimentos saludables

### 1. ¡Alistémonos!

Con creatividad, y en familia, exploren variedad de caminos y posibilidades culinarias saludables.

- Revisen las frutas, verduras, granos u otro tipo de alimentos que hayan en casa. Elaboren una lista de ellas para una posible preparación entre todos: desayuno, almuerzo o cena (según momento del día).

Frutas	Verduras y hortalizas	Cereales y derivados
Carnes	Leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo)	Lácteos

Cada alimento aporta distintos nutrientes, pero ninguno puede por sí mismo suministrar todos los nutrientes necesarios. Por esta razón, es importante consumir alimentos de los distintos grupos alimentarios para satisfacer las necesidades del cuerpo.

- b. Busquen opciones de recetas que podrían preparar para ponerlas en práctica.
- ▶ Recetas de familia (escriban sus preparaciones al final de esta guía).
  - ▶ Recetas del anexo.
  - ▶ En el siguiente recetario de la SED “La receta para la mejor nutrición”. En: [https://issuu.com/secretariadeeducacionbogota/docs/fnl\\_recetario\\_12\\_junio](https://issuu.com/secretariadeeducacionbogota/docs/fnl_recetario_12_junio)

### Recuerden:



- **SIEMPRE** (diariamente): consumir agua y alimentos que aportan vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas vegetales.
- **OCASIONALMENTE** (consumir 3 o 4 veces por semana): alimentos que aportan grasas, harinas y azúcares.
- **CASI NUNCA** (limitar su consumo): alimentos “chatarra”, con pocos nutrientes, comidas rápidas y de paquetes; sal y azúcar adicional en las comidas.

- c. Registren en los siguientes semanarios, en qué momento del día quieren poner en práctica algunas de las recetas seleccionadas. Participen todos en elegir y escribir los nombres de las recetas.

### Semana 1:

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Refrigerio							
Almuerzo							
Onces							
Cena							

## Semana 2:

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Refrigerio							
Almuerzo							
Onces							
Cena							

## Semana 3:

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Refrigerio							
Almuerzo							
Onces							
Cena							

## 2. Ahora sí, ¡a preparar alimentos saludables!

a. Antes de la preparación, tengan en cuenta:

Alistar la receta y los ingredientes.		Recogerse el cabello o usar gorras que ayuden a que el cabello no caiga sobre el alimento o alguna superficie de la cocina.		
Lavarse las manos	Lavar verduras	Lavar frutas	Lavar utensilios	Limpiar el mesón y demás superficies para la preparación.

b. Cada integrante de la familia elegirá en qué momento de las preparaciones intervendrá:

Hijo o hija	Papá, mamá o cuidador	Otro integrante de la familia
<i>Ejemplo: alistar la mesa, platos, ayudar en la preparación de..</i>		



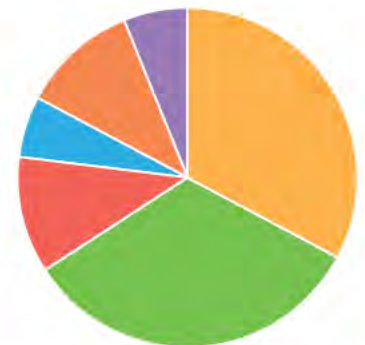
## 3. Nuestras notas de seguimiento

Elaboren un gráfico circular para cada plato preparado. Demarquen la proporción aproximada de cada uno de los grupos de alimentos que contiene, siguiendo la convención de color.

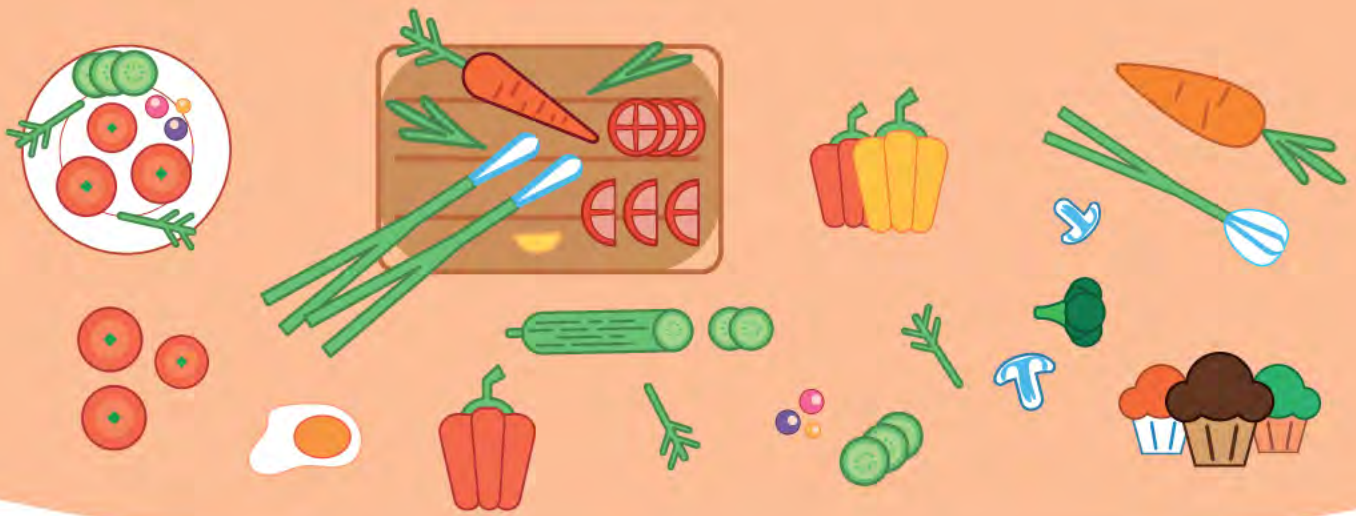
- Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas
- Grasas
- Azúcares



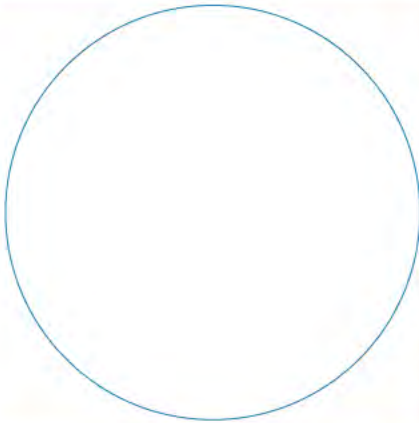
*Ejemplo*



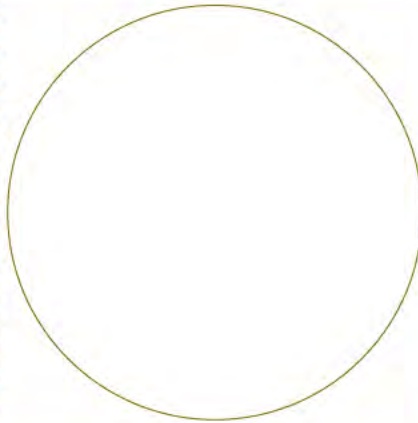




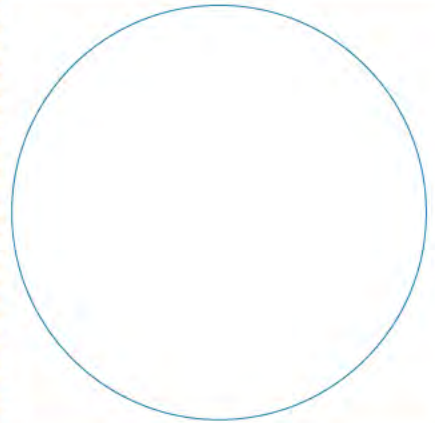
Receta 1:



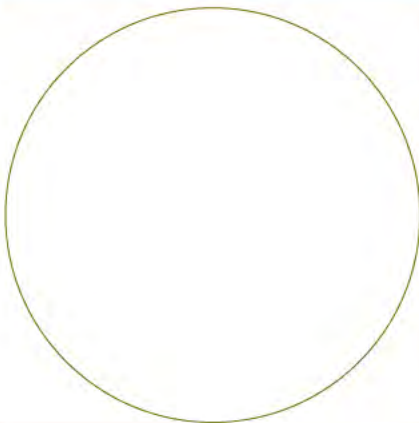
Receta 2:



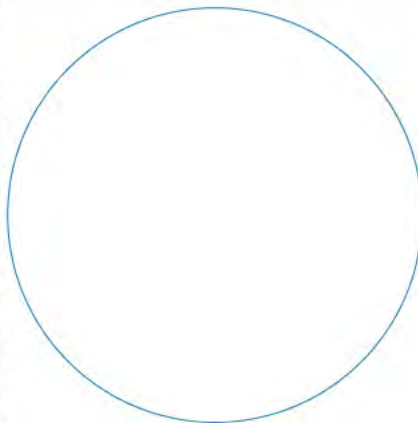
Receta 3:



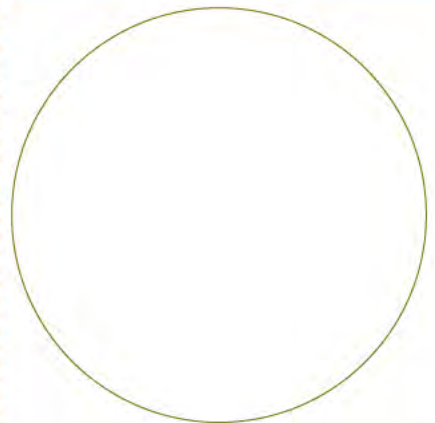
Receta 4:



Receta 5:



Receta 6:



Envíen o entreguen a su docente: las fotos de dos recetas y las gráficas circulares que representan lo que realizaron en familia. Marquen con el nombre del estudiante, colegio y curso.

# Incentivar la alimentación saludable:

## Sembrar para consumir

La siembra en el hogar es un recurso para incentivar el consumo de una alimentación saludable. Los invitamos a sembrar en casa algunas verduras.

Planeen la realización de un huerto casero mediante las siguientes acciones en cuatro pasos.



### 1) Selección y preparación del espacio de huerto

#### *Siembra en contenedores*

- Si disponen de patio, azotea o jardín con piso de cemento, pueden utilizar recipientes reciclados, como botellas, baldes, galones, llantas, guacales. También pueden hacer recipientes especiales, como tubulares de plástico y camas de madera, entre otros.
- Si los recipientes son de metal o transparentes, deben forrarlos con plástico negro.
- Utilicen tierra negra, abono y cascarilla de arroz como el sustrato (es decir, el medio en el que las plantas se desarrollan). Deposítenlo en el recipiente, rieguen y... ya está listo para sembrar las semillas o las plantas escogidas.



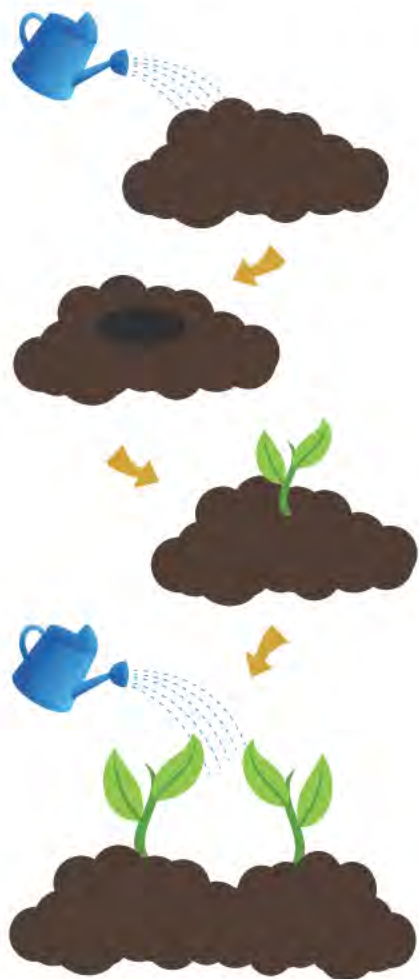
## 2) Selecciones las plantas y semillas para el pequeño huerto

Si las semillas son muy pequeñas, se recomienda que sean sembradas inicialmente en semilleros y luego trasladadas al tener un tamaño adecuado.

### a. Preparación de semilleros

En recipientes con sustrato de suelo adecuado, que permita una buena germinación de las semillas y donde puedan tener un cuidado especial hasta que tengan el vigor necesario para ser trasladadas a su sitio definitivo:

- ▶ Siembren las semillas dejando un espacio de 2 centímetros.
- ▶ Rieguen el semillero cada dos días en la mañana y en la tarde.
- ▶ Rotulen con el nombre de la especie sembrada y la fecha de siembra.
- ▶ Esperen la germinación de las plántulas.



### b. Siembra de semillas y plántulas

#### *Siembra directa:*

Se siembran las semillas en eras (camas en suelo), en el terreno donde se quiere tener el cultivo y donde las plantas tendrán todo su ciclo vital. Las especies que se siembran directamente son las que tienen semillas grandes y aquellas que son raíces o tubérculos.

Los pasos para la siembra directa son: preparación del lugar de la siembra, siembra de la semilla y riego del área donde se sembró la semilla.

#### *Siembra indirecta o por trasplante:*

Se trasladan las plantas del semillero. Los pasos para el trasplante son:

- ▶ Regar el área donde se sembrará la planta.
- ▶ Preparar los huecos donde se sembrarán.
- ▶ Seleccionar la planta que tenga una altura adecuada (10 a 15 cm) y que esté sana.
- ▶ Sembrar las plantas seleccionadas.
- ▶ Regar las plantas sembradas o trasladadas.

El siguiente cuadro presenta algunas especies y tipo de siembra.

Especie	Tipo de siembra	Especie	Tipo de siembra
Acelga	Directa /trasplante*	Lechuga	Directa /trasplante
Apio	Trasplante	Perejil crespo	Directa /trasplante
Arveja	Directa	Rábano	Directa
Brócoli	Directa /trasplante	Remolacha	Directa
Cebolla amarilla	Directa /trasplante	Repollo	Directa /trasplante
Cebolla larga	Directa /trasplante	Tomate chonto	Directa /trasplante
Cilantro	Directa	Zanahoria	Directa
Espinaca	Directa		

\* Se refiere a que se puede sembrar de las dos maneras.

### 3) Labores de mantenimiento de la huerta

Para que los cultivos se desarrollen en buenas condiciones y libres de plagas y enfermedades se les debe dar un buen mantenimiento. Algunas actividades que se pueden tener en cuenta son:

- Fertilización de los cultivos:** los abonos orgánicos son la forma más sencilla para suplir esos requerimientos.
- Riego de los cultivos:** mojar bien el suelo sin causar encharcamientos y en tiempo oportuno (de 8 a 10 de la mañana y de 4 a 5 de la tarde). El agua debe encontrarse libre de contaminantes y de malos olores, sabores y colores.
- Aporque de los cultivos:** limpiar y colocar tierra en el pie del tallo o tronco de la planta para darle fijeza y buen desarrollo de las raíces.
- Poda de los cultivos:** cortar ramas para favorecer el buen desarrollo de la planta, lo que permite una mayor aireación y una mejor distribución de la producción.
- Control de plagas y enfermedades:** observar los cultivos todos los días para tratar, controlar y eliminar las amenazas. Entre las técnicas de control de insectos, plagas y enfermedades se encuentran: limpieza de la huerta y preservación de organismos benéficos (al cuidar las arañas, mariquitas, mantis religiosas, libélulas, se controlan las plagas, ya que estos insectos se alimentan de aquellos que afectan los cultivos de la huerta. También las ranas, sapos, lagartijas se alimentan de grillos y otros insectos dañinos).





### Algunos productos orgánicos para el control de plagas y enfermedades

Producto	Proceso de elaboración	Plagas que controla	Enfermedades que controla
Insecticida a base de ajo, cebolla, ají	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Machacar una cabeza de ajo, una cebolla roja y 3 ajís. Poner a hervir en dos litros de agua.</li> <li>2. Dejar enfriar y colar.</li> <li>3. Utilizar medio litro del extracto por bomba de 4 galones y aplicar asperjado a las plantas o al suelo.</li> </ol>	Hormigas, áfidos o pulgones, orugas o gusanos cortadores, moscas blancas	hongos
Insecticida a base de vinagre, ajo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Machacar una cabeza de ajo y agregar en dos galones de agua.</li> <li>2. Agregar media taza de vinagre y una cucharada de jabón.</li> <li>3. Mezclar hasta que se disuelvan y colar.</li> <li>4. Aplicar el sustrato al cultivo.</li> </ol>	hormigas, escarabajos, mariposa del repollo	
Fungicida a base de cebolla, sal y cal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Moler dos cebollas rojas grandes y mezclar con 4 litros de agua.</li> <li>2. Hervir a fuego lento por 30 minutos.</li> <li>3. Esperar que enfríe y colar la mezcla.</li> <li>4. Diluir en la mezcla media libra de cal apagada y dos cucharadas de sal.</li> <li>5. Aplicar la mezcla al cultivo.</li> </ol>		roya, tizón temprano y tizón tardío.

#### 4) Cosecha: tiempo de desarrollo de productos de la huerta

Los siguientes son los días de cosecha de algunas especies.

Especie	Días germinación	Cosecha. Días
Acelga	10- 12	120
Apio	15 - 20	120
Arveja	15 - 20	120
Brócoli	4 - 6	90
Cebolla amarilla	10 - 12	120
Cebolla larga	10 - 12	120
Cilantro	15 - 20	80
Espinaca	10 - 20	60
Lechuga lisa	4 -6	50
Perejil crespo	12	120
Rábano	5	30
Remolacha	10 -12	90
Repollo	4- 6	120
Tomate chonto	6	120
Zanahoria	15 - 20	120



# Anexo de recetas

## Desayuno con frutas, cereal y yogur • 4 porciones

### Ingredientes:

- ▶ 3 tazas de yogur griego natural o yogur natural cremoso sin azúcar
- ▶ 1 ½ taza de fruta cortada en cubitos (piña, fresa, banano, moras, arándanos, kiwi, etc.)
- ▶ ½ taza de avena en hojuelas
- ▶ Miel de abejas al gusto

### Preparación

1. Si el yogur está un poco grumoso, batirlo antes para que tenga una textura cremosa.
2. En vasitos individuales, preferiblemente transparentes, distribuir una capa de avena y bañar con un poco de miel.
3. Encima colocar una capa de yogur, luego acomodar una capa de las frutas picadas y cubrirlas con un poco de yogur.
4. Espolvorear avena en hojuelas y decorar con más frutas o más frutos secos.
5. Servir inmediatamente y agregar un poco de miel.

## Omelette de pollo

### Ingredientes

- ▶ 2 huevos
- ▶ Sal (a gusto)
- ▶ Pimienta (a gusto)
- ▶ 1 chorrito de crema de leche
- ▶ 1 cucharadita de orégano
- ▶ 1 cucharadita de mantequilla
- ▶ Queso rallado
- ▶ Pechuga de pollo
- ▶ 1/4 cebolla blanca picada en cubitos
- ▶ 1/4 pimientos rojo y verde
- ▶ 1/4 zanahoria rallada
- ▶ 2 cucharadas de arvejas
- ▶ Sal y aceite

### Preparación

1. En un recipiente, batir bien los huevos y la crema de leche. Agregar pimienta, sal y orégano.

2. Para el relleno: cortar la pechuga de pollo en trozos. Luego, en una sartén dorar un poco. Retirar y desmechar.
3. En la misma sartén y con un poquito de aceite, saltear las verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y arvejas). Agregar el pollo ya desmechado y dejar 2 minutos, mezclando bien todo. Poner sal, pimienta y retirar del fuego.
4. En una sartén tamaño medio, agregar un poco de aceite e incorporar el huevo batido. Cocinar lentamente del lado inferior; la parte superior debe quedar cruda. A partir de ese momento, incorporar el relleno de pollo.
5. Una vez incorporado el relleno, agregar queso rallado. Usar la espátula para doblar el omelette, dejar que se termine de cocinar a fuego lento para que no se queme la parte inferior.
6. Una vez listo, apartar del fuego y servir.

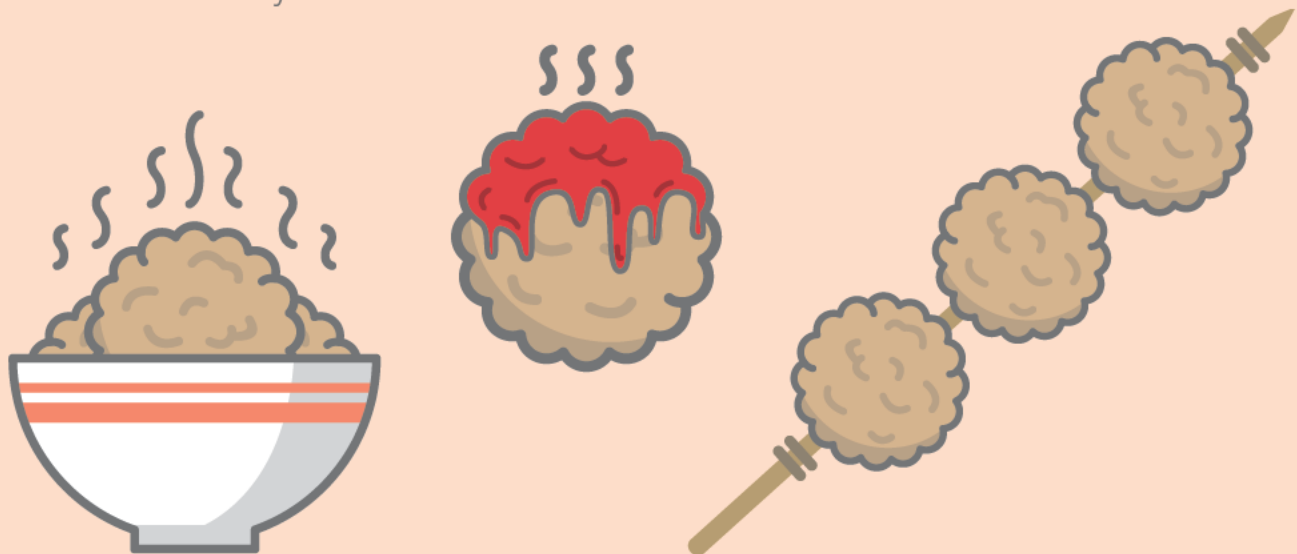
# Albóndigas de lentejas

## Ingredientes

- ▶ 400 g de tomate triturado
- ▶ 200 g de lentejas marrones
- ▶ Caldo de verduras
- ▶ 150 g de miga de pan o pan rallado
- ▶ 1 zanahoria
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ 1 cebolla roja
- ▶ 1 huevo
- ▶ ½ cucharadita de orégano seco
- ▶ Perejil

## Procedimiento

1. Lavar las lentejas y echar en una olla mediana; cubrir con el caldo de verduras.
2. Llevar a fuego medio y cuando inicie a hervir, bajar el fuego y cocinar durante 25 minutos o hasta que estén tiernas. Durante la cocción, agregar más agua si falta.
3. Precalentar el horno a 225 °C, picar finamente un diente de ajo y la cebolla.
4. Pelar las zanahorias y rallarlas.
5. Sofreír la cebolla y el ajo en una sartén, con un poco de aceite vegetal o mantequilla. Agregar las zanahorias ralladas y continuar cocinando durante tres minutos más.
6. Triturar en una procesadora las lentejas, el ajo, la cebolla, las zanahorias, el orégano,  $\frac{3}{4}$  de miga de pan o pan rallado y el huevo.
7. Agregar más cantidad de miga de pan si es preciso, hasta obtener una pasta fácil de moldear. Añadir el perejil fresco picado.
8. Formar las albóndigas, todas de igual tamaño, y rebozarlas en la miga o pan rallado restante.
9. Engrasar una fuente de horno con aceite vegetal y colocar las albóndigas de lentejas. Hornear durante 30 minutos o hasta que estén bien doradas. También se pueden preparar en una sartén con poco aceite.
10. Mientras, pelar el diente de ajo restante y picarlo. Sofreír en una sartén con un poco de aceite durante tres minutos. Agregar el tomate triturado, llevar a ebullición, reducir el fuego y dejar hervir a fuego lento durante diez minutos. Salpimentar al gusto y servir las albóndigas de lentejas calientes con la salsa de tomate.





**Nombre del plato:**

**Ingredientes**

**Preparación**

**Nombre del plato:**

**Ingredientes**

**Preparación**

**LA EDUCACIÓN  
EN PRIMER LUGAR**

**Secretaría de Educación del Distrito**

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D.C. - Colombia

[www.educacionbogota.edu.co](http://www.educacionbogota.edu.co)



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion\_bogota