



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

# Hábitos antes, durante y después de consumir los alimentos

# 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 Baldián 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.



# Hábitos antes, durante y después de consumir los alimentos

El comedor, o espacio donde se consumen los alimentos, es adecuado para fortalecer y crear hábitos de alimentación, higiene y salud, así como de convivencia familiar.

## Reflexionemos:

### Hábitos antes y durante el consumo del alimento

Entre todos, completen el crucigrama de hábitos antes y durante el consumo de alimentos.



#### Horizontales

3. ...se debe jugar con la comida.
5. Comparte los alimentos en el comedor con la...
7. No apoyar los ... sobre el comedor.
9. Límpiase la boca con la...
10. Los utilizas para comer correctamente.
12. Sentarse bien en el...

#### Verticales

1. Levanta la ... cuando termines de comer.
2. Come todos los ...
4. Debes lavártelas antes de pasar al comedor.
6. Decir ... cuando quieres algo.
8. Decir ... cuando termines de comer.



En el crucigrama, marquen un punto de color en los que son hábitos practicados por tres miembros de la familia. .

- Estudiante \_\_\_\_\_
- Familiar 1 \_\_\_\_\_
- Familiar 2 \_\_\_\_\_



A crossword puzzle grid with 12 numbered starting points for words:

- 1: Down, 1 square
- 2: Down, 2 squares
- 3: Down, 3 squares
- 4: Down, 4 squares
- 5: Across, 5 squares
- 6: Down, 6 squares
- 7: Across, 7 squares
- 8: Down, 8 squares
- 9: Across, 9 squares
- 10: Across, 10 squares
- 11: Across, 11 squares
- 12: Across, 12 squares



Reconozcan: según las prácticas y hábitos identificados, escriban una consecuencia positiva y una negativa al llevar a cabo estas acciones.

Consecuencia positiva	Consecuencia negativa

## Nuestro reto:

# Fortalecer hábitos relacionados con la alimentación

Los hábitos saludables se pueden adquirir si se practican a diario. La rutina nos ayuda a mantenernos sanos.



1. Cada integrante de la familia escoge por lo menos dos hábitos que desee modificar o involucrar a sus rutinas familiares antes, durante y después de comer.

Antes de comer	Durante la comida	Después de comer
Lavar las manos antes de preparar o consumir alimentos.	Involucrar a los diferentes miembros de la familia en la preparación y servicio de los alimentos.	Cepillar los dientes.
Usar utensilios de cocina y cubiertos limpios.	Sentarse correctamente.	Levantar la mesa: llevar los utensilios a la cocina.
Alistar la mesa: poner los platos, cubiertos y servilletas.	Servir en cada plato las porciones de alimentos adecuadas, según edad, peso y talla.	Disponer los residuos orgánicos (huesos, cáscaras, tallos no comestibles) en un recipiente adecuado. Evitar el desperdicio.
Participar en familia en la selección de los alimentos en la tienda o supermercado.	Acompañar las comidas con agua, jugos naturales o infusiones. Evitar gaseosas y bebidas azucaradas.	Reposar entre 15 y 20 minutos luego de cada comida. Es recomendable charlas con la familia y amigos en este tiempo.

Antes de comer	Durante la comida	Después de comer
Verificar el estado de los alimentos al seleccionarlos.	Masticar la comida con la boca cerrada. Se recomienda masticar 32 veces cada bocado.	Beber agua una hora después de cada comida.
Leer las etiquetas y fechas de vencimiento de alimentos empacados.	Evitar la televisión, el uso de celulares y otros dispositivos que dispersen la atención de los comensales.	Beber infusiones calientes por lo menos una hora después de terminar de comer.
Establecer en familia los tiempos para las comidas (desayuno, almuerzo y cena).	Disfrutar la comida. Observar, oler y probarla. Algunos alimentos se toman con las manos.	Restringir la actividad física inmediatamente después de comer. Se debe reposar.

2. Elaboren un reloj como el del ejemplo.



3. Escriban brevemente el hábito, según la hora a la que puede realizar la actividad. Así lo recordarán diariamente.
- El reloj lo pueden elaborar con diversos materiales, como cartón o madera. Ubíquenlo en un lugar como el comedor o la cocina.



# Nuestras notas de seguimiento

Lleven un registro del cumplimiento de hábitos, durante un mes, a través de un calendario como el siguiente:



## Mi nuevo hábito saludable



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles





Mes:



Jueves

Viernes

Sábado



Marquen para cada día del mes 😊 o ☹️, según si cada uno cumplió o no el compromiso:



Cumplió el compromiso



No cumplió el compromiso



## Juguemos y recordemos:

# Hábitos alimentarios

### Participantes:

Todos los miembros de tu familia.

### ¿Dónde jugar?

En casa, espacios de descanso familiar.

## ¿Cómo jugar?

1. Organícense en dos equipos.
2. El primer equipo realiza una acción mediante mímica. Tendrá un minuto para preparar y representar.
3. El otro equipo debe adivinar lo que se está representado, también con un tiempo de 1 minuto.
4. Luego, le tocará el turno a los miembros del otro equipo para realizar las mímicas.



**Condición:** Deben expresarse sin hablar; solo haciendo gestos y movimientos.

## Algunos posibles temas a representar

Comer y masticar despacio.

Cepillarse los dientes después de cada comida.

Lavarse las manos antes de comer.

Revisar que los utensilios de comida y los cubiertos estén limpios

Establecer en familia los tiempos para las comidas (desayuno, almuerzo y cena).

Levantar la mesa: llevar los utensilios a la cocina.

Masticar la comida con la boca cerrada.

No llevar el celular a la mesa a la hora de comer.

Leer las etiquetas y fechas de vencimiento de alimentos empacados.

Lavar por turnos la loza sucia después de cada comida.

Servir en cada plato las porciones de alimentos adecuadas, según edad, peso y talla.

Evitar desperdicios de alimentos.

No levantar la voz.

No jugar con la comida.

Empezar a comer cuando todos estén sentados en el comedor.

Evitar el consumo de sal y azúcar.

Beber agua una hora después de cada comida.

Mantener una buena postura en el comedor.



**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