



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

Consumo responsable de 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

Revisión conceptual

Claudia Janneth León Velasco

Laura Melissa Vallejo

Diseño y diagramación

Ratón Celeste Diseño y Comunicación

CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR COMPENSAR

Director General

Carlos Mauricio Vásquez

Directora Unidad de Bienestar y Desarrollo Social

Margarita Áñez Sampedro

Gerente Proyectos Sociales

Wilson Nicolás Alvarado Pinzón

Gerente de Alimentos

Carlos Arturo Corredor Torres

Coordinadora Programa de Alimentación Escolar

Claudia Marina Rodríguez Rivera

Coordinadora Componente Pedagógico

Pilar Milena Pinilla Benítez

Equipo Pedagógico

Luisa Fernanda Morales Betancourt, Leidy Johanna Ramírez, Juan Pablo Guzmán, Angélica Romero, Ana Milena Rojas, Cindy Carolina Castro, Mónica Alexandra Gamboa, Heidi Patricia Forero, Diana Marcela Niño, Sandra Paola Turriago, Jonatan Fernando Martínez, Aura Acevedo.

© 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.

Consumo responsable de alimentos

Una alimentación saludable es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y a realizar las actividades de la vida diaria. Se determina por la variedad, cantidad y calidad de los alimentos.

Exploración:

¿Qué sabemos de alimentación saludable?

En familia, revisen lo que conocen acerca de la alimentación. Seleccionen en cada caso la respuesta que consideren acertada.

1. ¿Cuál listado contiene los alimentos más apropiados para las familias en Colombia?
 - ___ A) Cereales, raíces, tubérculos y plátanos, agua, azúcares, leche y productos lácteos, frutas y verduras, carnes y huevos
 - ___ B) Cereales, raíces, tubérculos y plátanos, frutas y verduras, leche y productos lácteos, carnes, huevos y leguminosas secas, grasas y azúcares
 - ___ C) Cereales, raíces, tubérculos y plátanos, frutas y verduras, leche y productos lácteos, carnes, huevos y leguminosas secas, agua



2. ¿Qué cantidad de porciones de frutas y verduras se deberían consumir diariamente?
 - ___ A) 4 porciones
 - ___ B) 3 porciones
 - ___ C) 5 Porciones

3. ¿Cuáles de los siguientes alimentos consideran que son fuente principal de vitaminas y minerales?

- ___ A) Frutas, gaseosas y refrescos
- ___ B) Frutas y verduras
- ___ C) Lácteos, verduras y arroz



4. Para lograr una alimentación saludable es necesario:

- ___ A) Consumir diariamente agua y alimentos de todos los grupos en cantidades adecuadas y con variedad de alimentos.
- ___ B) Consumir diariamente cereales, frutas, verduras, y reducir el consumo de las grasas y azúcares o bebidas azucaradas.
- ___ C) Consumir diariamente frutas y verduras, carnes, cereales integrales, huevo y eliminar las gaseosas.



5. ¿A qué grupo pertenece cada alimento?
Escriban la letra correspondiente en el círculo.

- | | | |
|--|-----------------------|----------------------|
| A) Frutas y verduras | <input type="radio"/> | Cuajada |
| B) Leche y productos lácteos | <input type="radio"/> | Lenteja y garbanzo |
| C) Cereales, raíces, tubérculos y plátanos | <input type="radio"/> | Mantequilla |
| D) Carnes, huevos y leguminosas secas | <input type="radio"/> | Manzana y pimentón |
| E) Grasas | <input type="radio"/> | Arroz y arepa blanca |
| F) Azúcares | <input type="radio"/> | Aguacate |

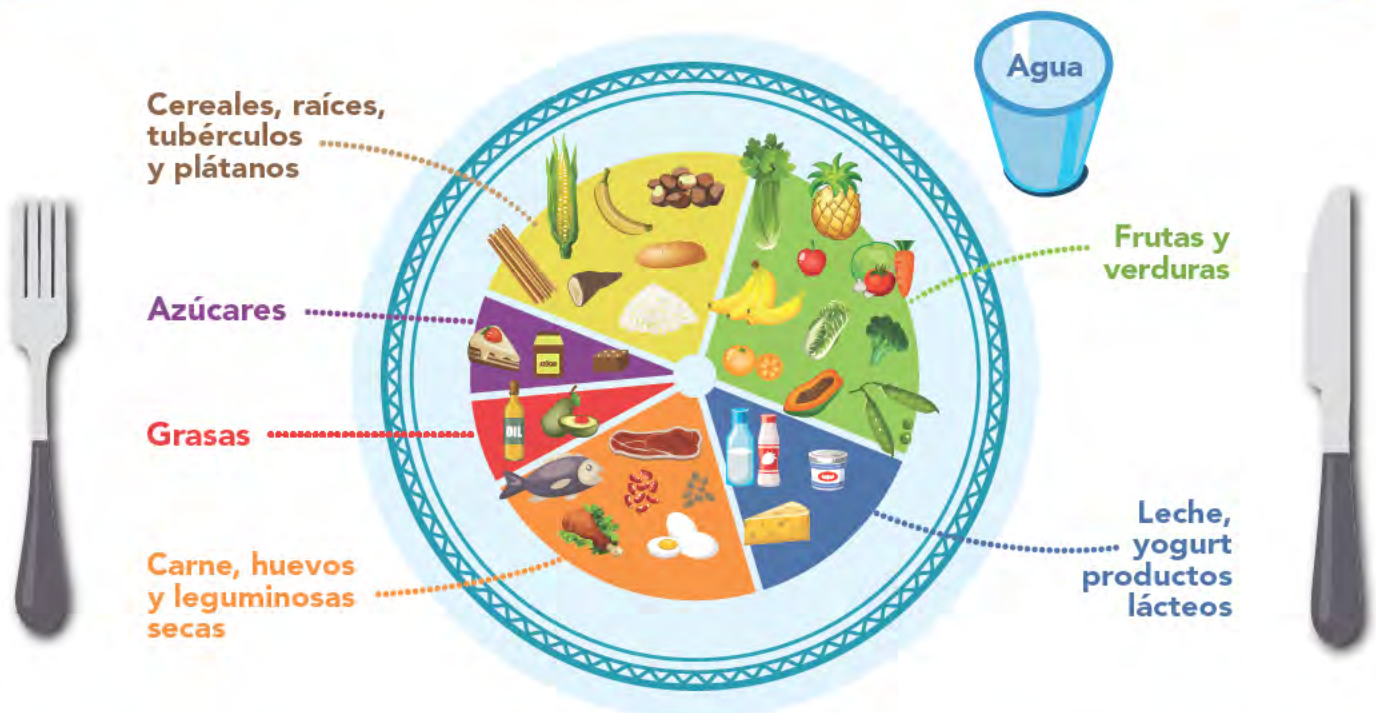


¿Saben qué hacer para consumir alimentos saludables?
Invitados a este reto familiar.

Nuestro reto familiar:

Elaboremos menús y preparaciones saludables

- 1) Elaboren menús semanales para la alimentación familiar; así se facilita la compra y la preparación de los alimentos, y se asegura la variedad y calidad de la alimentación.
 - a. Elijan alimentos de todos los grupos, en los tiempos de comida principales (desayuno, almuerzo y cena).
 - b. Si consumen refrigerios, elijan alimentos de uno o dos grupos, variando cada día.



El plato saludable reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de agua y la práctica de la actividad física, importantes para la buena salud:

- c. Incluyan en su alimentación, como mínimo, dos vasos de leche o productos lácteos cada día.
- d. Consuman un huevo diario; o lo pueden remplazar por queso.
- e. Prefieran consumir el huevo en preparaciones que no requieran la adición de grasa o aceite.
- f. Incluyan frutas y verduras diariamente, en las porciones recomendadas.
- g. Varíen la alimentación diaria.
- h. Consuman leguminosas (fríjol, lenteja, garbanzo o arveja seca), al menos dos veces por semana.



Ejemplo de un menú saludable:



Desayuno	Refrigerio de la mañana	Almuerzo	Refrigerio de la tarde	Cena
Fruta entera	Kumis	Ensalada de mango, lechuga, yogurt y queso	Sorbete de fresa	Calabacín guisado
Avena caliente	Fruta entera	Carne asada	Galleta de sal	Pechuga a la plancha
Arepa asada		Arroz con trozos de zanahoria		Arroz blanco
Huevo revuelto		Papa salada		Plátano cocido
		Jugo con fruta o fruta entera y agua		Jugo con fruta o fruta entera y agua

Ahora sí, en familia construyan el menú de dos semanas.
Al final de cada día, marquen X si lo cumplieron.

Semana 1

Momento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Refrigerio mañana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almuerzo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Refrigerio tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Semana 2

Momento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Refrigerio mañana							
Almuerzo							
Refrigerio tarde							
Cena							

2) A partir de cada menú, planeen una lista de mercado saludable.

Planeando nuestra lista de mercado

Grupo de alimentos	Algunos ejemplos de lo que pueden incluir	Escriban aquí lo que van a comprar
 Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Arroz, pastas, maíz, cebada, trigo, avena. <i>Con estos productos se pueden elaborar arepas, galletas, pan, tortas.</i> Otros alimentos para platos típicos colombianos: papa, arracacha, plátano y yuca.	
 Frutas y verduras	Frutas y verduras de cosecha ; ejemplo, banano, papaya, mango, mora, naranja, fresas, mandarina. Espinacas, ahuyama, cebolla, lechuga, tomate, repollo.	
 Leche y productos lácteos	Leche, kumis, yogurt, queso.	
 Carnes, huevos y leguminosas secas	Carne, pollo, pescado, huevo, cerdo. Fríjoles, lentejas, garbanzos, arvejas secas.	
 Grasas	Aceite vegetal, aguacate. <i>Estos alimentos se deben consumir en pequeñas cantidades.</i>	
Azúcares	Azúcar, miel, panela. <i>Estos alimentos se deben consumir en pequeñas cantidades.</i>	

Tengan en cuenta:



- Compren pocas cantidades de aquellos alimentos que deben representar una pequeña parte de la alimentación (grasas y azúcares).
- Traten de comprar alimentos diferentes para variar la alimentación cada día.
- Revisen los alimentos que quedan en la casa, para evitar repetición.
- Compren solo lo necesario para evitar pérdidas y descomposición de los alimentos.
- Compren alimentos de todos los grupos indicados en el *Plato saludable de la familia colombiana*.
- Compren alimentos que se encuentren en cosecha. Son más frescos y más económicos.

3) Practiquen las cinco claves para evitar, conservar y aprovechar adecuadamente los alimentos.

Clave	Tips para aprovechar los alimentos	¿Cómo lo vamos a hacer en la cocina? (Conversen y registren los pasos para lograrlo)
 <p>Mantener la limpieza.</p>	<p>Todo lo que esté en contacto con los alimentos antes, durante y después de su preparación puede ser un agente contaminante. Mantengan limpias todas las superficies de tablas, mesas, mesones, utensilios y alimentos. Realicen la limpieza diaria de la cocina y una más profunda por lo menos una vez a la semana.</p>	
 <p>Usar agua y alimentos seguros.</p>	<p>El agua contaminada para el lavado o la preparación de los alimentos es responsable de enfermedades diarreicas; por ello, use agua tratada, seleccionen alimentos sanos, no utilicen alimentos después de la fecha de vencimiento, laven las frutas y verduras.</p>	
 <p>Separar los alimentos crudos de los cocinados.</p>	<p>Los alimentos crudos, como las carnes, contienen gran cantidad de microorganismos; usen equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos.</p>	
 <p>Mantener los alimentos a la temperatura adecuada.</p>	<p>No dejen alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas; refrigeren los alimentos bajo 5°C; mantengan la comida caliente arriba de 60°C; no descongelen los alimentos a temperatura ambiente.</p>	
 <p>Completar la cocción.</p>	<p>Para asegurar la eliminación de los microorganismos, cocinen completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado; hiervan los alimentos, como sopas y guisos, para asegurarse que alcanzaron los 70°C; para carnes rojas y pollos, cuiden que los jugos sean claros y no rosados; cuando sea el caso, recalienten completamente la comida cocinada.</p>	



Un dato adicional: para desinfectar verduras crudas, durante cinco minutos déjenlas en remojo en agua con hipoclorito de sodio (5 gotas en un litro de agua). Lávenlas de nuevo con agua hasta estar seguros de quitar el desinfectante.

Pasatiempo saludable:

Compromiso familiar

Encuentren los siguientes términos y colorean sus casillas o rodeen con una línea.

- ▶ plato saludable
- ▶ hábito
- ▶ leguminosas
- ▶ cinco porciones
- ▶ limpieza
- ▶ calidad
- ▶ frutas y verduras
- ▶ temperatura segura
- ▶ salud
- ▶ mercado saludable
- ▶ cocción completa
- ▶ menú
- ▶ leche y productos lácteos
- ▶ variedad
- ▶ alimentación

P	A	L	I	M	E	T	A	C	I	O	N	S	T	C
A	L	S	A	L	E	S	P	I	N	A	K	A	A	I
T	E	A	R	S	E	G	U	R	O	O	U	V	I	N
O	C	B	T	Z	A	S	T	U	T	F	R	U	I	C
S	H	C	R	O	D	I	A	I	D	A	R	S	T	O
A	E	B	U	F	S	A	B	T	Y	I	U	R	F	P
L	Y	D	C	Y	R	A	U	S	E	R	E	R	Y	O
I	P	D	A	I	H	S	L	D	G	U	R	O	D	R
E	R	I	Z	D	L	O	D	U	S	A	A	S	S	C
X	O	U	A	D	E	L	I	D	D	S	A	L	Y	I
A	D	R	S	U	A	I	R	A	F	A	O	S	D	O
B	U	T	T	R	L	V	R	S	O	D	B	O	R	N
E	C	E	Y	A	I	E	L	A	C	A	A	L	A	E
D	T	M	U	M	M	R	E	R	V	R	E	F	E	S
F	O	P	H	E	E	D	A	O	A	G	O	I	V	C
E	S	E	I	R	N	U	L	S	U	A	R	E	E	F
F	L	R	G	C	T	R	D	M	H	R	A	R	T	R
E	A	A	F	A	U	I	I	J	U	E	O	U	D	U
G	C	T	Y	D	F	N	F	E	I	N	R	T	U	T
W	T	U	C	O	O	S	E	T	L	S	A	R	R	A
X	E	R	D	S	A	A	F	M	X	E	T	S	A	S
E	O	A	A	A	F	S	E	F	Y	S	W	T	S	Y
E	S	S	F	L	I	M	P	I	E	Z	A	U	T	V
T	D	E	R	U	C	N	J	K	W	D	F	V	U	E
R	E	G	I	D	A	A	U	I	S	Y	I	W	F	R
O	S	U	D	A	L	R	I	T	W	D	T	X	A	D
L	E	R	A	B	I	A	C	Y	X	F	U	Y	B	U
T	C	A	D	L	D	N	T	I	T	R	F	L	C	R
E	H	L	I	E	D	J	O	R	Y	E	E	S	A	A
M	I	O	L	D	A	S	S	E	U	S	Y	E	S	S
P	S	C	A	A	C	D	T	S	I	H	A	G	U	A
C	O	C	C	I	O	N	C	O	M	P	L	E	T	A

**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



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota