

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR



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

Canasta familiar responsable



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



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.



Canasta familiar responsable

Cada familia tiene preferencias por alimentos, lo cual depende de las tradiciones, hábitos y economía. Sin embargo, es posible adquirir y fortalecer hábitos de compra y consumo de alimentos saludables.

Exploración:

¿Qué alimentos consumen en la familia?

Recuerden los alimentos que consumen en casa y dibujen una raya con el color correspondiente:

- ▶ Con color **verde**, los productos que compran con frecuencia.
- ▶ Con color **amarillo**, señalen los que compran rara vez.
- ▶ Con color **rojo**, los que casi nunca incluyen en su compra.



Aceite	Avena	Bebidas lácteas
Vinagre	Leche	Condimentos
Azúcar	Huevos	Arroz
Panela	Café	Fríjoles
Estevia	Chocolate	Lentejas
Cereales/ Granolas	Aromáticas y té	Garbanzos



Carne de res	Pulpas de fruta	Enlatados de verduras
Carne de cerdo	Verduras frescas	Atún en lata
Pescados	Verduras congeladas	Harina de maíz
Mariscos	Quesos	Harina de trigo
Pollo	Arepas y tortillas	Sal
Frutas frescas	Papas o yucas precocidas	Agua



Postres	Mermeladas	Jugos procesados /néctares
Pastas	Crema de leche	Bebidas energizantes
Pollo molido	Leche condensada	Salsas
Mantequillas	Té envasado	Refrescos en polvo
Gelatinas	Gaseosas o maltas	Dulces, como bocadillos y chocolatinas
Apanados congelados	Salchichas, jamón y mortadela	



¿Todos los alimentos que consumen en casa son saludables?
A continuación un reto para trabajar la canasta familiar.

Nuestro reto familiar:

Comprar y almacenar adecuadamente

Realizar compras es una labor de participación y colaboración familiar. Es importante que estas sean duraderas, que incluyan alimentos que todos consuman, que permitan variedad en las preparaciones y que estén dentro del presupuesto.

Lunes



Martes



Pautas para preparar una compra efectiva

1. **Planeen la compra de una semana:** para realizar una compra consciente, y obtener mejores alimentos, planeen lo sugerido cada día.



Recuerden: los alimentos son productos naturales o procesados que proveen energía y nutrientes al cuerpo. En otras palabras, los alimentos son vehículos de los nutrientes.

Miércoles



Lunes: escriban los alimentos que compran con mayor frecuencia, basados en el listado hecho al inicio de la guía, pero escogiendo los beneficiosos para la salud, según el plato saludable de la familia colombiana.

Martes: escriban su lista de mercado. Incluyan cereales, granos, frutas, verduras, carnes, huevos, lácteos. Dejen al final los alimentos que no son saludables, por su alto contenido en grasa, ser industrializados, tener alto contenido en sal o en azúcar.



El plato saludable de la familia colombiana nos enseña a identificar los alimentos que se deben incluir en nuestra compra.

Miércoles: identifiquen con cuánto dinero cuentan para la compra, y, con base en la lista, prioricen los alimentos según el presupuesto. Adjudiquen un valor aproximado, siempre por encima y con una cifra cerrada. Los alimentos que quedaron al final de la lista, posiblemente no se puedan adquirir.

Jueves



Analicen los supermercados, tiendas, graneros, plazas de mercado u otros lugares que ofrezcan variedad de productos, marcas que les guste, precios bajos, variedad en tamaño, etc. Posiblemente no se consiga todo en un solo lugar, por lo que deben escribir dónde ir primero y luego a dónde se dirigen.

Viernes



Alisten las bolsas, según la cantidad de alimentos y sus características. Realicen la compra; recuerden no ir con hambre; así no comprarán alimentos que no están en la lista y que contengan alto contenido calórico.

2. En el supermercado

- ▶ Recorran los pasillos donde se encuentra lo que está en la lista.
 - ▶ Observen detenidamente los estantes, teniendo en cuenta que, generalmente, los productos ubicados al frente son los de mayor costo por tener mayor publicidad.
 - ▶ Lean las etiquetas de los productos e identifiquen sus componentes. Eviten alimentos industrializados, con grasas saturadas y colorantes artificiales como la tartrazina, entre otros.
 - ▶ Observen la cantidad de cada producto y comparen el costo con su beneficio. Guíense por la información de las etiquetas, donde se indica el valor del producto por gramos; en ocasiones sale más económico un producto más grande.
 - ▶ Verifiquen la fecha de vencimiento, procurando que no esté muy cerca de la fecha de la compra.
- ▶ Sigam un orden de compra:
 - Comiencen con la compra de los alimentos que no se dañan rápidamente; es decir, cereales, granos, harinas, café, azúcar, entre otros.
 - Sigam con los alimentos de larga vida, verificando que no estén abiertos, dañados o abombados los empaques.
 - Continúen con la fruta fresca y los vegetales, verificando que sean de cosecha.
 - Sigam con la carne de res o de cerdo, el pollo, en lo posible adquiriendo cortes económicos. Guarden en bolsas por separado.
 - Finalicen con los productos que requieren refrigeración.
 - ▶ Ubiquen los alimentos de manera que no se cree contaminación de unos con otros.
 - ▶ Al finalizar, vayan directamente a la casa, para evitar romper las cadenas de frío de los alimentos congelados y perecederos.

3. Al llegar a casa, verifiquen:

	Sí	No
¿Respetaron la lista realizada inicialmente?		
¿Respetaron el presupuesto?		
¿Los lugares elegidos, ofrecieron lo que buscaban?		
¿La compra realizada es saludable?		



4. Después de la compra: almacenen adecuadamente

En familia, clasifiquen los alimentos perecederos y no perecederos de la compra hecha; en cada cuadro, escriban los alimentos del listado, según correspondan.

Alimentos perecederos	Alimentos no perecederos
 <p>Aquellos que fácilmente son atacados por microorganismos; por lo tanto, requieren de refrigeración o congelación. Ejemplos: productos lácteos, carnes, pollo, pescado, frutas y verduras, alimentos preparados.</p>      	<p>Aquellos que no se descomponen tan fácilmente, tienen mayor duración y se pueden guardar a temperatura ambiente. Ejemplos: frijol, harina, pastas, arroz, enlatados.</p>     

El almacenamiento apropiado de alimentos reduce las posibilidades de contaminación y crecimiento de microorganismos, como bacterias y hongos.

Tips para almacenar los alimentos perecederos:	Tips para almacenar los alimentos no perecederos:
<ul style="list-style-type: none">▶ Guardar las carnes en cantidades pequeñas, porcionadas según se vayan a utilizar.▶ Evitar sobrecargar la nevera, para que el aire circule y mantenga los alimentos a temperatura adecuada.▶ Los alimentos en congelación deben desecharse luego de 2 meses de almacenamiento.▶ Una vez descongelados, los alimentos ya no se deben volver a congelar.▶ Pueden organizar la nevera de la siguiente manera: en el congelador, las carnes crudas que se vayan a almacenar en congelación; en refrigeración, quesos, lácteos, mantequillas; en la parte inferior, frutas y verduras.	<ul style="list-style-type: none">▶ Se pueden guardar a temperatura ambiente (gabinetes, canastillas, muebles). Estos elementos deben estar limpios, secos, protegidos de plagas y tener suficiente espacio para permitir la circulación del aire.▶ Ubicar en la parte inferior productos que contengan líquidos, o empaques más pesados como aceites, enlatados, etc., y en la parte superior los productos más livianos, como lentejas y garbanzos.▶ Los empaques y envases no deben estar húmedos, mohosos o rotos.



Recuerden los 6 pasos para limpiar la nevera:

- 1) Limpiar el interior de la nevera con un paño limpio y humedecido en solución jabonosa.
- 2) Pasar otro paño limpio sin solución jabonosa.
- 3) Secar con una toalla de tela limpia o toallas de papel.
- 4) Las piezas plásticas deben ser lavadas por aparte, preferiblemente dejándolas secar al aire libre.
- 5) Evitar el uso de limpiadores con aromas fuertes que puedan pasar sabores desagradables a los alimentos.
- 6) Limpiar derrames al momento.

Jugar a mercar:

Imaginación familiar

Materiales:

- ▶ Hoja de solicitud
- ▶ Imagen de carro de mercado
- ▶ Lista de mercado
- ▶ Plato saludable

Participantes: máximo cuatro jugadores.

Instrucciones:

1. Uno de los miembros de la familia lee la hoja de solicitud, que da la instrucción del ejercicio:

Imaginen que la familia necesita comprar sus alimentos para un mes. Estos alimentos deben cubrir sus 5 momentos de alimentación (desayuno, medias nueves, almuerzo, onces y cena).

Su trabajo consiste en realizar la lista de compra, y al frente de cada alimento asignar el valor que consideren que se necesita para llevar a cabo la misma.

Luego, deben seleccionar los alimentos y dibujar o escribir los nombres en el carrito de la compra. Ayúdense con el *Plato saludable de la familia colombiana* para la organización.



2. En familia, hagan la lista de mercado con los alimentos que consideran que deben adquirir:

Lista de compras

A series of 24 horizontal orange lines for writing a shopping list.



3. Enseguida, organicen los alimentos en la parte del carro de mercado que consideren que debe ir, de manera que queden separados. Guíense por el plato saludable y siguiendo las indicaciones dadas a lo largo de la guía.



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



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

