



ORIENTACIONES PARA EL MEDIADOR DEL BIENESTAR



Mi bitácora
de vida saludable

Exploreemos y experimentemos
rutas del cuidado

Educación inicial

llll



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcalde Mayor de Bogotá
Carlos Fernando Galán

Secretaria de Educación del Distrito
Isabel Segovia Ospina

Subsecretario de Acceso y Permanencia
Abel Matiz Salazar

Director de Bienestar Estudiantil
Daniel Eduardo Mora Castañeda

Coordinadora del Programa de Promoción del Bienestar Estudiantil
Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Líder pedagógico de Promoción del Bienestar Estudiantil
Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo pedagógico de Promoción del Bienestar Estudiantil
Lina Marcela Martínez Quiñonez
Sandra Galindo Triana

Diseño gráfico y diagramación
Rocío Duque Santos

Material gráfico
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa, SED
Freepik.com [studio4rt, topvector, macrovector, pikisuperstar, studiogstock, stockgiu, gstudioimagen1, alexbannykh, brgfx, gohsantosa2, happypictures, designsells, ngad, luis_molinero, krakenimages.com, user20119892, Yaroslav Danylchenko, EyeEm, duallogic1, pixel-shot.com]

Primera edición, Bogotá, octubre de 2024

ISBN: 978-628-7627-99-4



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN





Mi bitácora de vida saludable

Es una herramienta personal en la que cada niño o niña, junto con un adulto en casa o en el colegio, podrá registrar lo que va experimentando o viviendo a través de esta aventura.

Durante el recorrido tendrán la oportunidad de explorar, crear, descubrir y actuar, a través de experiencias de alimentación y travesías para fortalecer ambientes seguros y protectores, tanto en la casa como en el colegio.

En su bitácora de vida saludable podrán dibujar, pegar y representar de distintas maneras sus aprendizajes.

Segunda experiencia

Los colores de los alimentos

Antes de iniciar la aventura

Uno de los espacios más importantes en la vida de las niñas y los niños es su hogar, su casa. En ella comparten y viven con quienes los cuidan y son sus referentes para construir hábitos y acciones de cuidado de sí, del otro y de los otros.

Un segundo escenario de cuidado, pero además de muchos descubrimientos, es el colegio. Allí no solo se crean nuevos lazos con amigos y amigas, sino que se refuerzan y construyen aprendizajes a partir de exploraciones, experiencias, juegos, rutinas y elecciones cotidianas.

Así, en la casa y en el colegio se contribuye con el bienestar de los niños y las niñas en relación con:



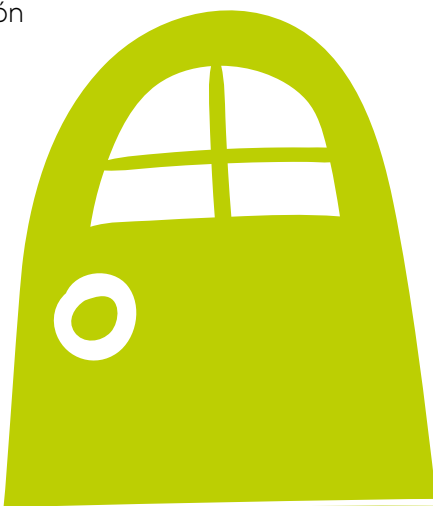
Las emociones: cómo se sienten en cada espacio.



La seguridad en espacios físicos: posibilidad de estar y recorrer los espacios sin peligros.



La construcción de hábitos y comportamientos saludables: la participación en actividades que promueven y refuerzan hábitos en alimentación y cuidado en los espacios cotidianos.



Contenido

Antes de comenzar, nos identificamos y reconocemos6

Nos vamos de expedición por diversos lugares

Reflexiones antes de comenzar

* **Primera travesía: en la casa y en el colegio**10

Preparación del viaje11

Acuerdos de exploradores18

* **Segunda travesía: en el entorno**20

Preparación de la expedición20

Durante el recorrido24

Al final de la travesía26

Acuerdos de exploradores28

Un menú de experiencias con los alimentos

Reflexiones antes de comenzar30

* **Primera experiencia: Un té de lágrimas**32

Preparación de la experiencia32

Experiencia de emociones35

Después de leer38

Ingredientes para distintas emociones40

Representación de emociones42

* **Segunda experiencia: Los colores de los alimentos**46

Preparación de la experiencia46

Colores y formas48

Olores y sabores50

Más colores que debemos incluir52

Color y variedad de alimentos54

Fichas y rompecabezas para jugar, divertirse y aprender56

* **Tercera experiencia: Recetas divertidas y creativas**62

Preparación de la experiencia62

Imaginando preparaciones64

De ingredientes a preparaciones66

Participación en la preparación68

Durante la preparación70

Experimentar con colores, olores, sabores y texturas72

Imaginar y combinar antes de preparar los alimentos74

* **Cuarta experiencia: ¡Llegó la hora de comer!**76

Preparación de la experiencia76

Cantidades de alimentos según la edad78

Preparaciones saludables84

Planear y compartir la experiencia86

Preferencias en la alimentación88

Para seguir experimentando en casa y en el colegio90

* **Anexos**92



Un menú de experiencias con los alimentos



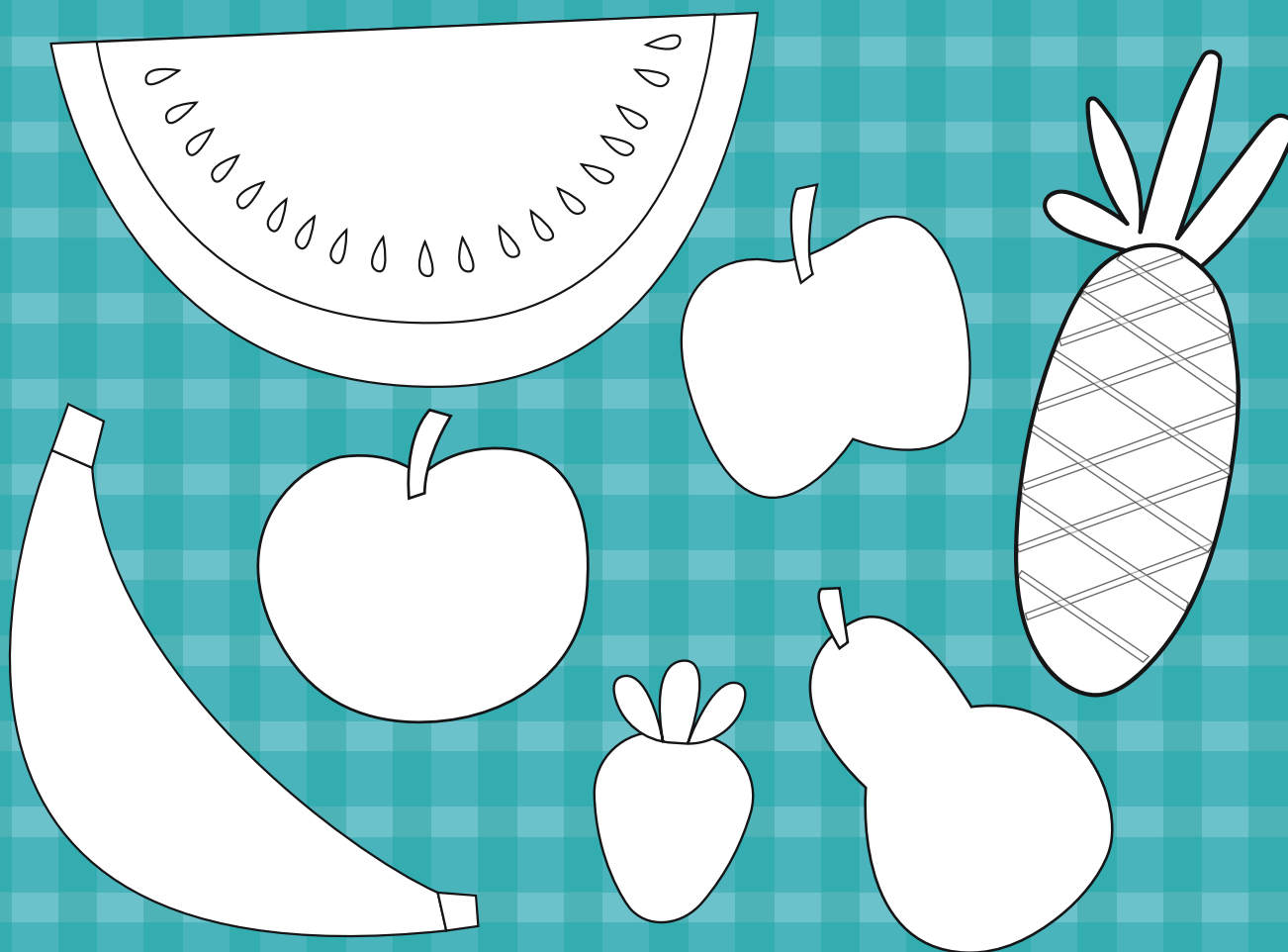
Reflexiones antes de comenzar

Alimentarnos es toda una aventura: tomamos alimentos para el cuerpo, para estar sanos, pero también experimentamos con texturas, colores y olores, que nos dan felicidad.

Antes de comenzar con diversas experiencias de alimentación, es importante recordar cada momento de su alimentación diaria y conversar sobre:

- Los alimentos preferidos.
- Las personas con quienes les gusta estar mientras consumen el alimento.
- El lugar favorito para tomar el alimento.

Los hábitos para una alimentación saludable se construyen con los demás, en familia o con los amigos y amigas.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

Además de lo que consumimos, es importante con quién o con quiénes nos reunimos para tomar cada alimento y en qué lugar de la casa o del colegio; por ejemplo, en el comedor de la casa o el escolar, en el patio del colegio donde se recibe el refrigerio, en una mesita individual, etc.

En todos los momentos de alimentación, debemos prestar atención a los alimentos, sus preparaciones, el estado, sus colores, la cantidad, la forma de

consumirlos y hasta la manera en que se comparte con los demás.

La invitación

Cada momento de la alimentación debe ser una experiencia para disfrutar y para detenerse a sentir las formas, los colores, los olores y sabores. Dejar que los sentidos se activen para vivir un momento agradable y saludable.

Segunda experiencia

Los colores de los alimentos

Prepárate para la experiencia

- Alimentos de diferentes colores.



- Lápices de colores.



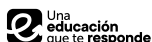
- Fichas de los colores.



- Tijeras.



- Lápiz negro



Preparación de la experiencia

Esta experiencia implica activar especialmente el sentido de la vista, para percibir la cantidad de colores de los alimentos y lo que produce la combinación de ellos.

Para observar la variedad, lo más adecuado y oportuno es tener los alimentos reales, aquellos

que puedan conseguir entre todos, y que permita construir arcoíris de alimentos.

Los niños y niñas podrán ubicarlos en canastas o en una mesa, extendidos como en un pequeño mercado; esto brindará mayores sensaciones porque, además de la vista, los olores y texturas



- Recuerda los colores de los alimentos que más consumes. Dibújalos con el color correspondiente.

de los alimentos activan el deseo de probarlos, de imaginar sus sabores.

¿Qué harán?

Los niños y las niñas no son visitantes habituales de las alacenas o de las neveras, y puede ser una gran aventura explorar qué hay allí y descubrir:

- Alimentos, colores y sabores.
- Los alimentos que más se consumen en casa o en el colegio.
- Lo que menos les gustaría encontrar.

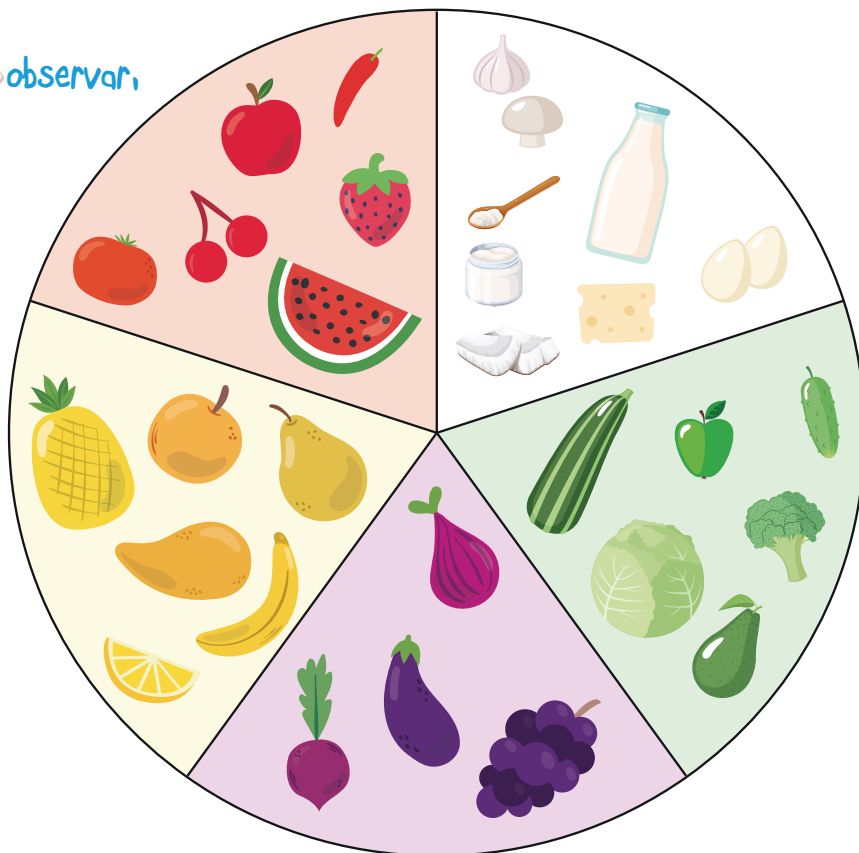
En esta experiencia, observarán los colores de los alimentos y construirán un arcoíris con algunos de ellos.

1 Guía del explorador de alimentos

Durante la experiencia:  observar,

 oler,  saborear

- En casa o en el salón, organiza alimentos, como en la imagen.



Colores y formas

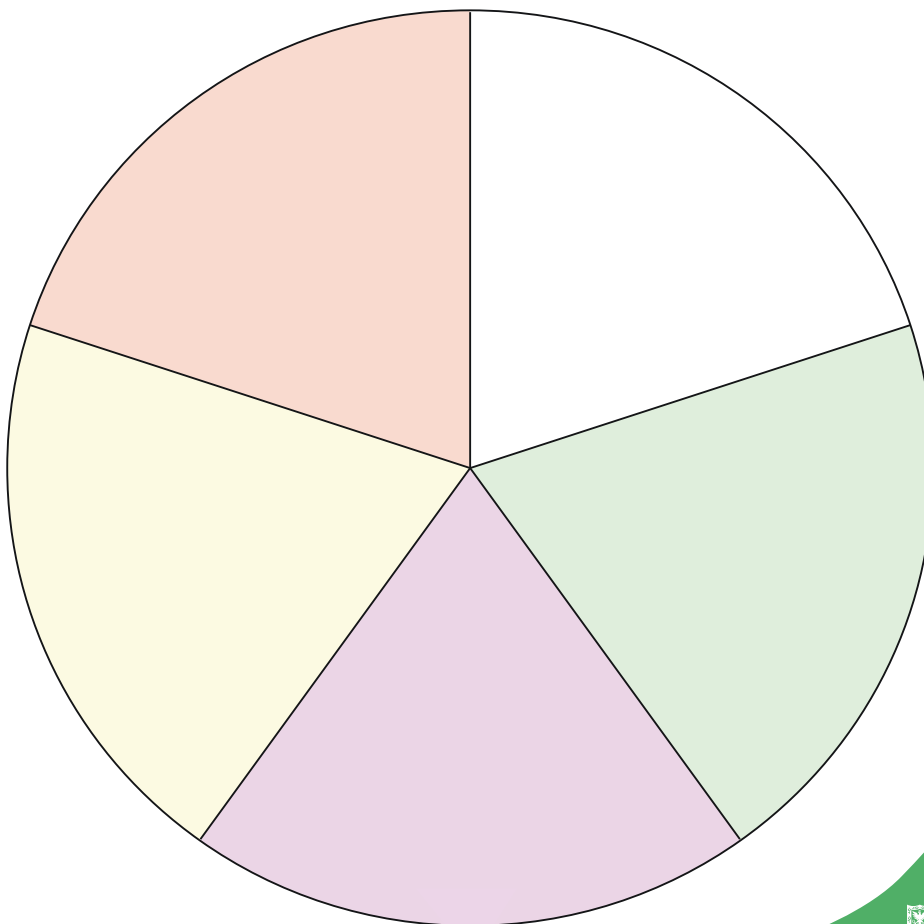
En esta actividad, explorarán los alimentos que se encuentran en la nevera, en la alacena o en otros espacios donde se guardan o se conservan los alimentos; o los que ya ubicaron en canastas o en la mesa.

Luego, basados en la imagen de la página, entre todos organizarán los alimentos.

- Pueden adicionar más colores al círculo.
- Como exploradores, es la hora de tocar, oler, saborear y conversar, a la vez que recuerdan los nombres de cada alimento, y lo dicen en voz alta. Es posible que los nombres sean distintos, de acuerdo con las regiones; esta es una oportunidad para mostrar la riqueza de las distintas culturas del país.



Dibuja cómo quedó el arcoíris de alimentos construido entre todos.

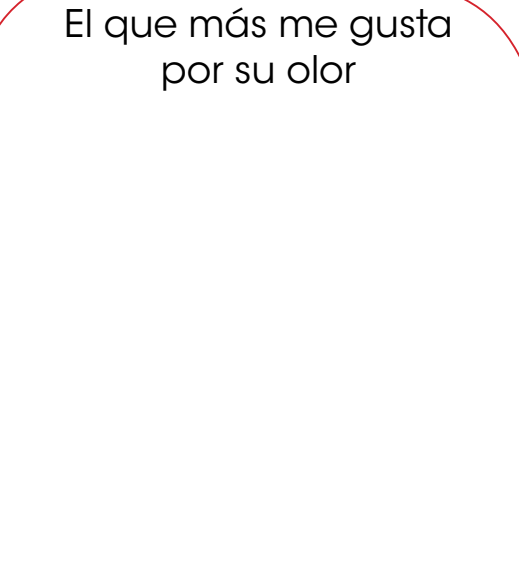
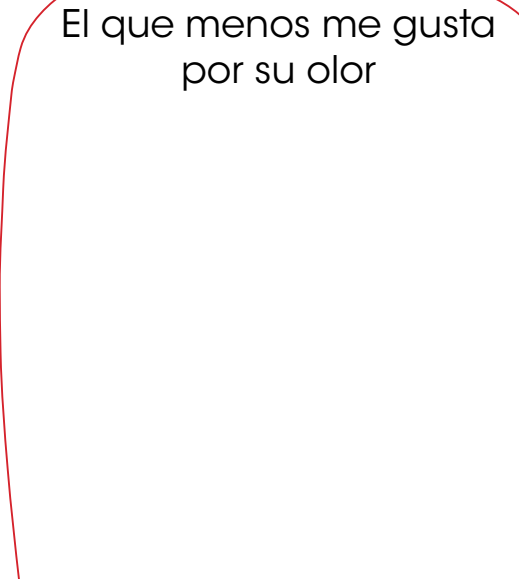
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

Notas

- En la gráfica, representarán con dibujos o recortes de papel, cómo quedó construido su arcoíris.

 **Ahora, es momento de oler.**

● Reconoce el olor de cada alimento. Dibuja:

El que más me gusta por su olor	El que menos me gusta por su olor
	

Olores y sabores

Con los alimentos, jugarán a reconocer olores y expresar lo que sienten: me gusta, es agradable, no me gusta mucho, se siente...

Dibujarán o representarán los alimentos que más les gustó por su olor.

Para activar más todos los sentidos, cerrarán los ojos y mezclarán los alimentos.

- Luego, cada uno tomará al azar uno solo de ellos.
- Sin abrir los ojos, lo olerá, sentirá con sus manos y lo acercará para probar.
- Enseguida, expresará los sabores y el nombre de lo que cree que está probando.

Continúen explorando, pero esta vez van a  tocar y  saborear.

- Dibuja los alimentos según los **sabores** descubiertos.
- Colorea la cara que muestra cómo te sentiste al probar cada uno.

Dulces



Ácidos



Amargos



Salados



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Notas

- En la página, dibujarán los alimentos percibidos. Luego, pintarán la carita que representa el sabor que cada uno percibió.

2

Para continuar la experiencia...*Toma decisiones saludables*

- Ahora, observa el arcoíris de alimentos. Pinta los círculos o pega papel de color.

- ¿Qué colores de alimentos son los más comunes?

- ¿Qué colores de alimentos son los menos comunes?

Más colores que debemos incluir

Estas dos actividades son una ocasión para identificar los alimentos que se consumen con más frecuencia. Al observar los colores representados en los círculos, se podrán reconocer aquellos que faltan. Entonces, un compromiso de esta experiencia será revisar qué otros alimentos se podrían incluir en las preparaciones, para dar mayor variedad en colores y sabores.

Notas

- Dibuja los alimentos que más consumes y los que te faltan para mayor variedad en tu alimentación.

Los que más consumo

Los que me faltaría incluir



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

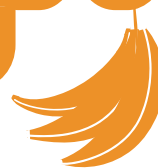
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

3

Cambio de hábitos en la variedad y el color

- Con dibujos o recortes, construye tu mercado de alimentos.



Amarillos

Blancos

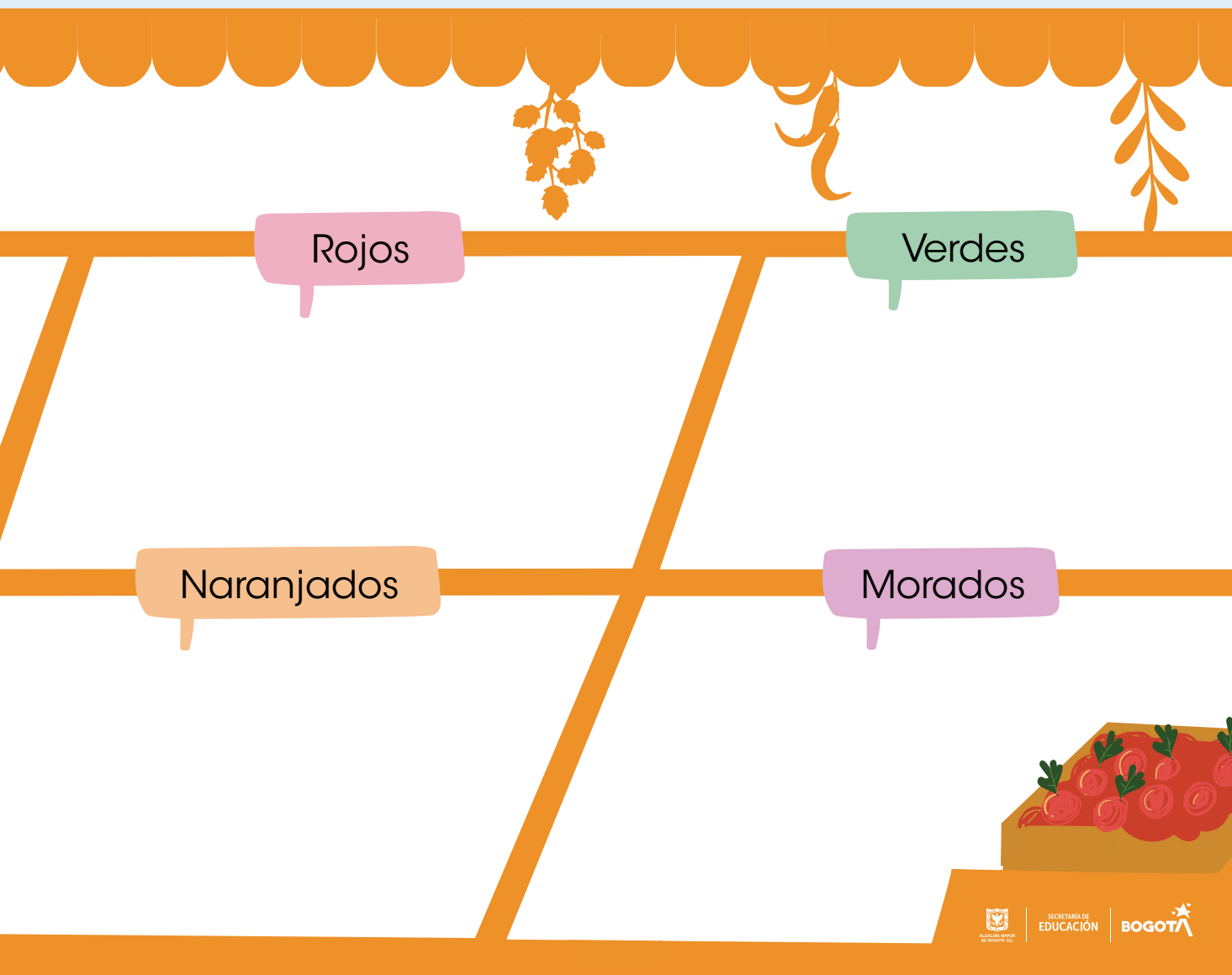


Color y variedad de alimentos

Entre todos, conversarán sobre la necesidad de equilibrar los colores en la alimentación.

Por ejemplo:

- Si no aparece el rojo en lo que consumen, se puede completar con manzanas o ciruelas.
- Si hace falta el verde, ¿cuáles alimentos pueden incluir?
- Dibujarán o pegarán dibujos de alimentos que imaginan en un mercado de alimentos arcoíris para su casa. Allí podrán plasmar los que más les gusta, pero también los que no han probado y podrían sugerir (a las familias) que se incorporen en las preparaciones.



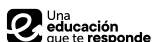
Notas

4

¡A practicar y jugar!

Los colores también tienen propiedades

- Recorta las fichas y colorea los alimentos con el color correspondiente.
- Arma tu juego de los colores saludables en los alimentos.



¡Que nuestras comidas sean un arcoíris!

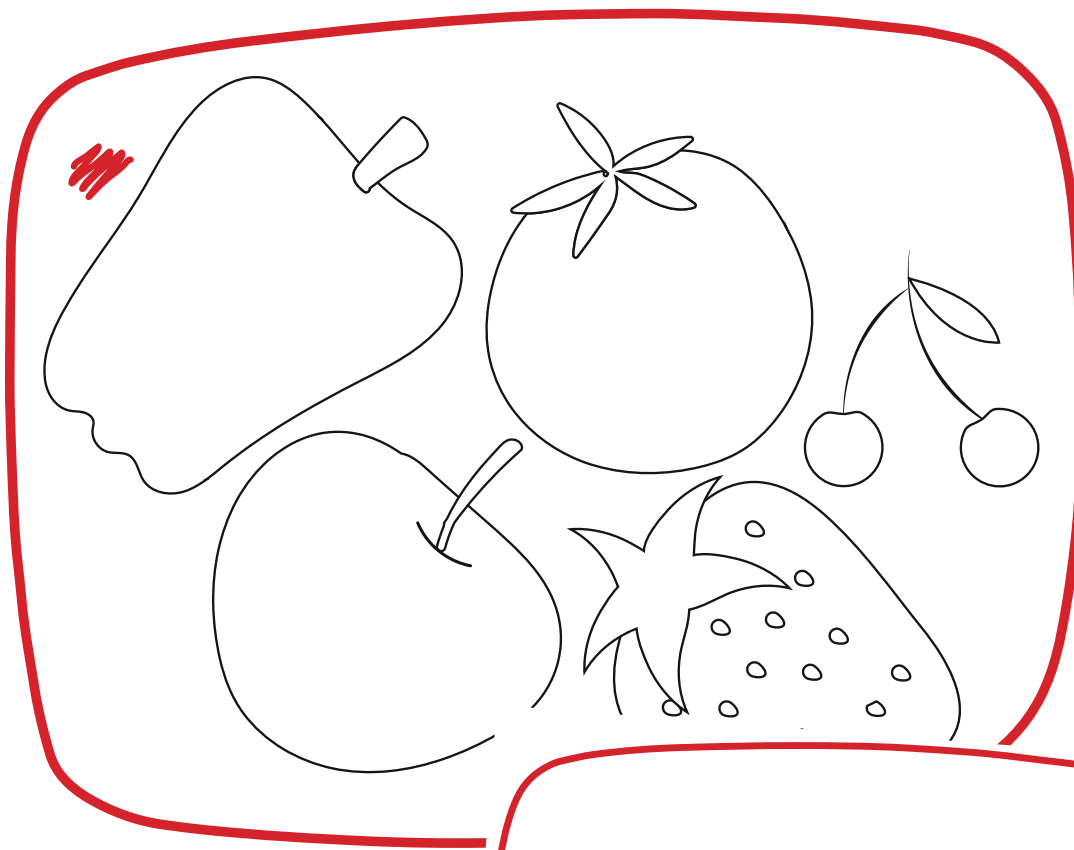


Fichas y rompecabezas para jugar, divertirse y aprender

En las siguientes páginas se presentan fichas que muestran las propiedades de los alimentos, según su color. El guía de los exploradores, será quien oriente y ayude en la realización de las actividades:

Fichas de colores y propiedades

- 1) Primero, se deben recortar las fichas, teniendo en cuenta que por detrás de cada imagen se encuentra un texto que presenta la importancia de los colores para la salud física. La línea y la pequeña mancha de color ayuda a asociar los alimentos con el color que les corresponde.



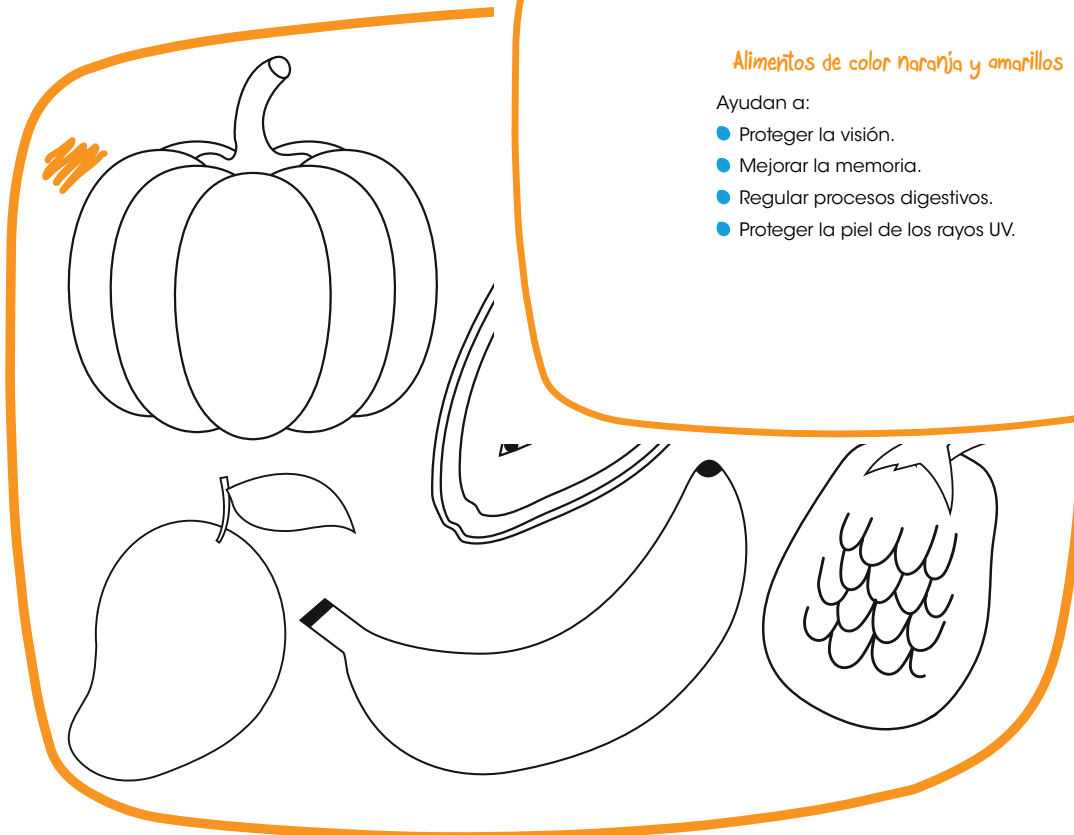
Alimentos de color rojo

- Reducen el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el corazón y el sistema circulatorio.
- Ayudan a eliminar toxinas del cuerpo.
- Sirven para mantener una buena memoria.

2) Como el texto queda por detrás de las imágenes, el guía de los exploradores leerá cada uno, al tiempo que las comentan para que sean entendidas por los niños y niñas.

3) Ilustrarán los alimentos con colores, recortes de papel, plastilina de colores, etc.

4) Jugarán con las fichas compartiendo en grupos, para imaginar qué preparaciones harían con estos alimentos y contar qué parte de su cuerpo se estaría fortaleciendo o beneficiando más.



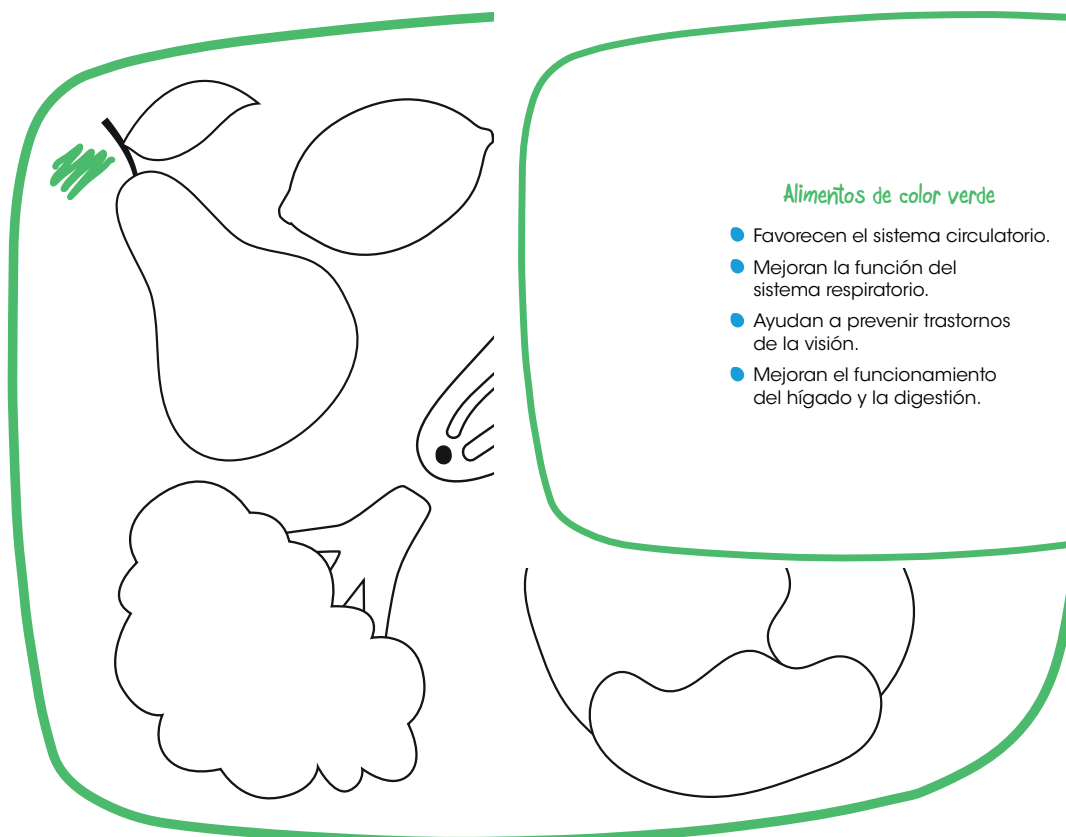
Alimentos de color naranja y amarillos

Ayudan a:

- Proteger la visión.
- Mejorar la memoria.
- Regular procesos digestivos.
- Proteger la piel de los rayos UV.



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



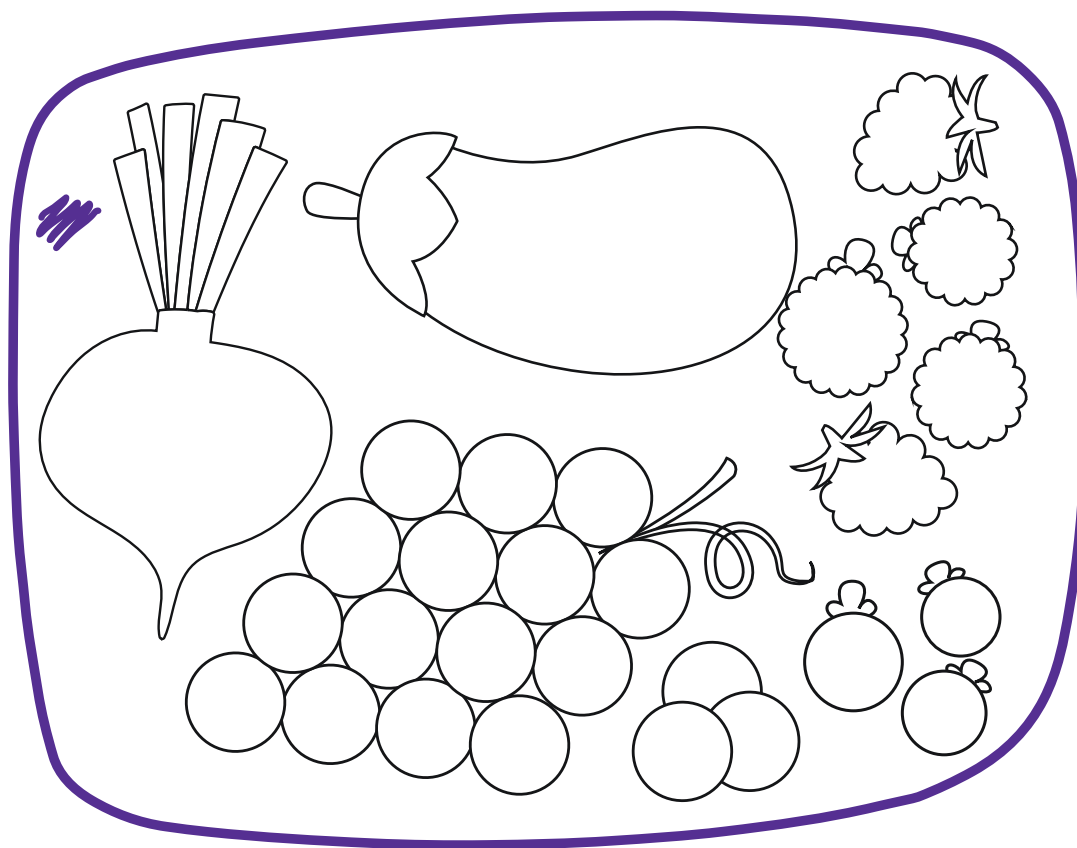
Alimentos de color verde

- Favorecen el sistema circulatorio.
- Mejoran la función del sistema respiratorio.
- Ayudan a prevenir trastornos de la visión.
- Mejoran el funcionamiento del hígado y la digestión.



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



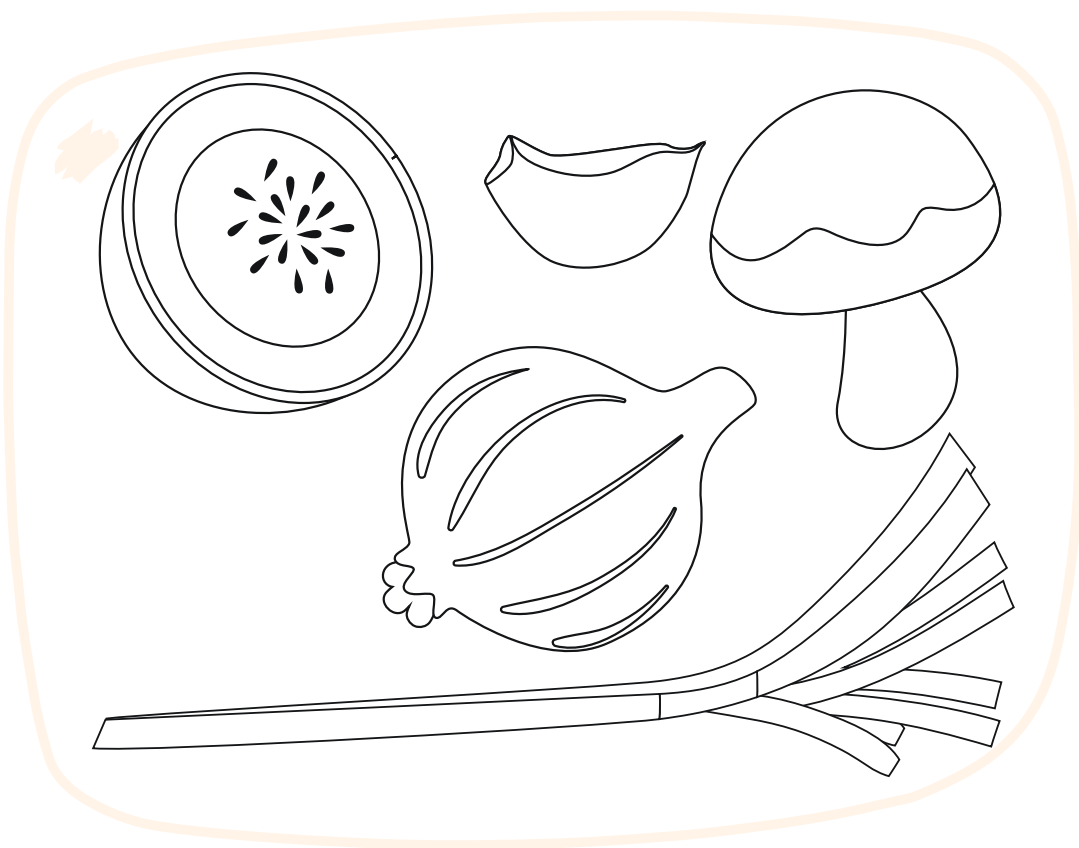
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Alimentos morados y azules

Ayudan a:

- Evitar el envejecimiento celular.
- Proteger de alteraciones circulatorias.
- Reducir la diarrea.
- Reducir inflamaciones.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Alimentos de color blanco

Son beneficiosos para:

- Reducir el colesterol malo.
- Equilibrar la presión arterial.
- Combatir infecciones.
- Combatir bacterias y hongos.

- Recorta y arma el rompecabezas arcoíris (anexo 3). Diviértete jugando.



Rompecabezas

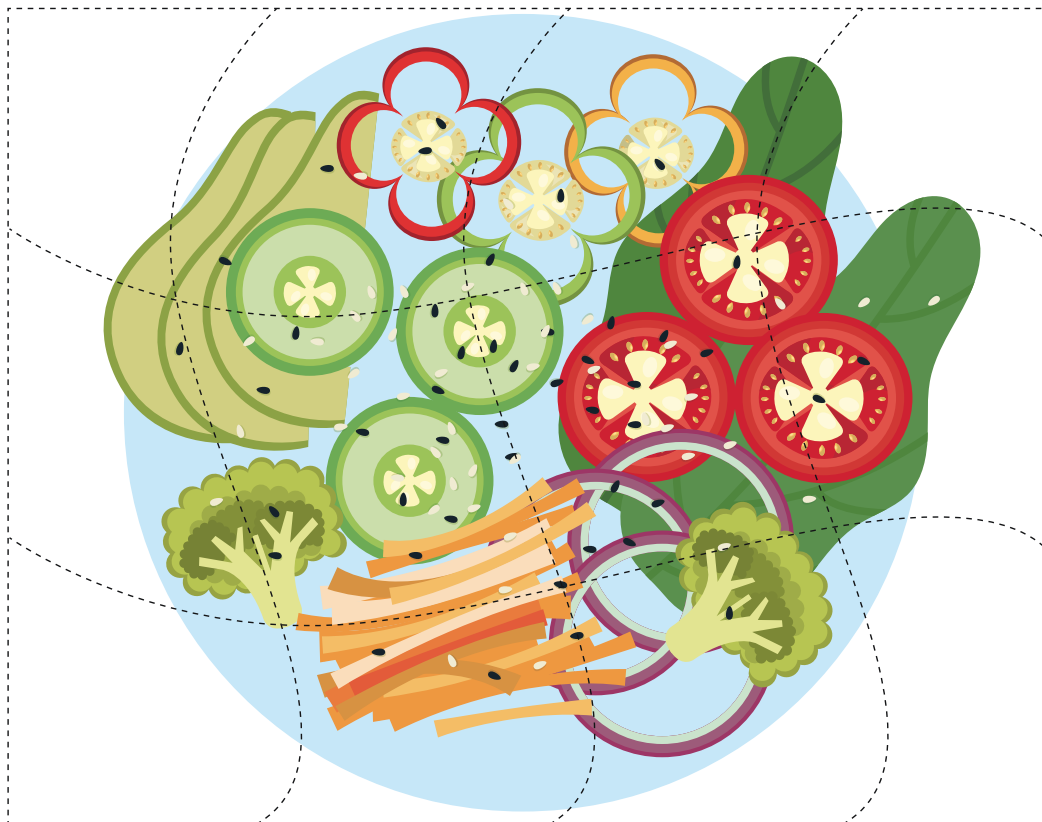
- 1) Se recomienda pegar la página sobre cartulina, para hacerlo más resistente.
- 2) Recortarán las piezas del rompecabezas.
- 3) Mezclarán las fichas.
- 4) Y, al final, se divertirán y jugarán a armar el rompecabezas arcoíris.

Para saber más sobre el arcoíris de la alimentación, encontrarán información en este enlace.



Anexos

Anexo 3: Arcoirís



Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Secretaría de Educación del Distrito
Avenida El Dorado No 66 - 63
Teléfono (57) 601 324 10 00
www.educacionbogota.edu.co

 @educacionbogota

 educacionbogota

 @educacion_bogota

 Educacionbogota



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

