



ORIENTACIONES PARA EL MEDIADOR DEL BIENESTAR



Mi bitácora
de vida saludable

Exploremos 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, studiodgstock, 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.

Tercera experiencia

Recetas divertidas y creativas

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:



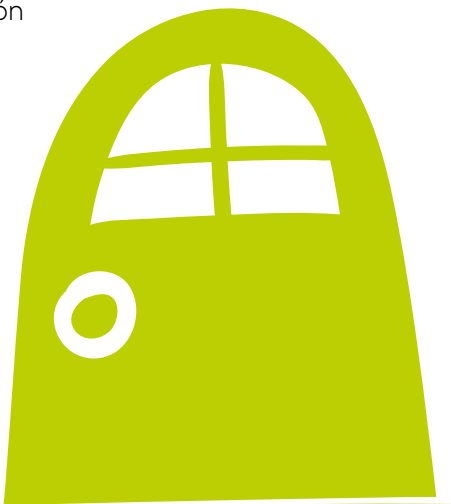
Las emociones: cómo se sienten en cada espacio.



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 reconocemos.....	6
Nos vamos de expedición por diversos lugares	
Reflexiones antes de comenzar	
* Primera travesía: en la casa y en el colegio	10
Preparación del viaje.....	11
Acuerdos de exploradores.....	18
* Segunda travesía: en el entorno	20
Preparación de la expedición.....	20
Durante el recorrido.....	24
Al final de la travesía.....	26
Acuerdos de exploradores.....	28
Un menú de experiencias con los alimentos	
Reflexiones antes de comenzar.....	30
* Primera experiencia: Un té de lágrimas	32
Preparación de la experiencia.....	32
Experiencia de emociones.....	35
Después de leer.....	38
Ingredientes para distintas emociones.....	40
Representación de emociones.....	42
* Segunda experiencia: Los colores de los alimentos	46
Preparación de la experiencia.....	46
Colores y formas.....	48
Olores y sabores.....	50
Más colores que debemos incluir.....	52
Color y variedad de alimentos.....	54
Fichas y rompecabezas para jugar, divertirse y aprender.....	56
* Tercera experiencia: Recetas divertidas y creativas	62
Preparación de la experiencia.....	62
Imaginando preparaciones.....	64
De ingredientes a preparaciones.....	66
Participación en la preparación.....	68
Durante la preparación.....	70
Experimentar con colores, olores, sabores y texturas.....	72
Imaginar y combinar antes de preparar los alimentos.....	74
* Cuarta experiencia: ¡Llegó la hora de comer!	76
Preparación de la experiencia.....	76
Cantidades de alimentos según la edad.....	78
Preparaciones saludables.....	84
Planear y compartir la experiencia.....	86
Preferencias en la alimentación.....	88
Para seguir experimentando en casa y en el colegio.....	90
* Anexos	92



Un menú de experiencias con los alimentos



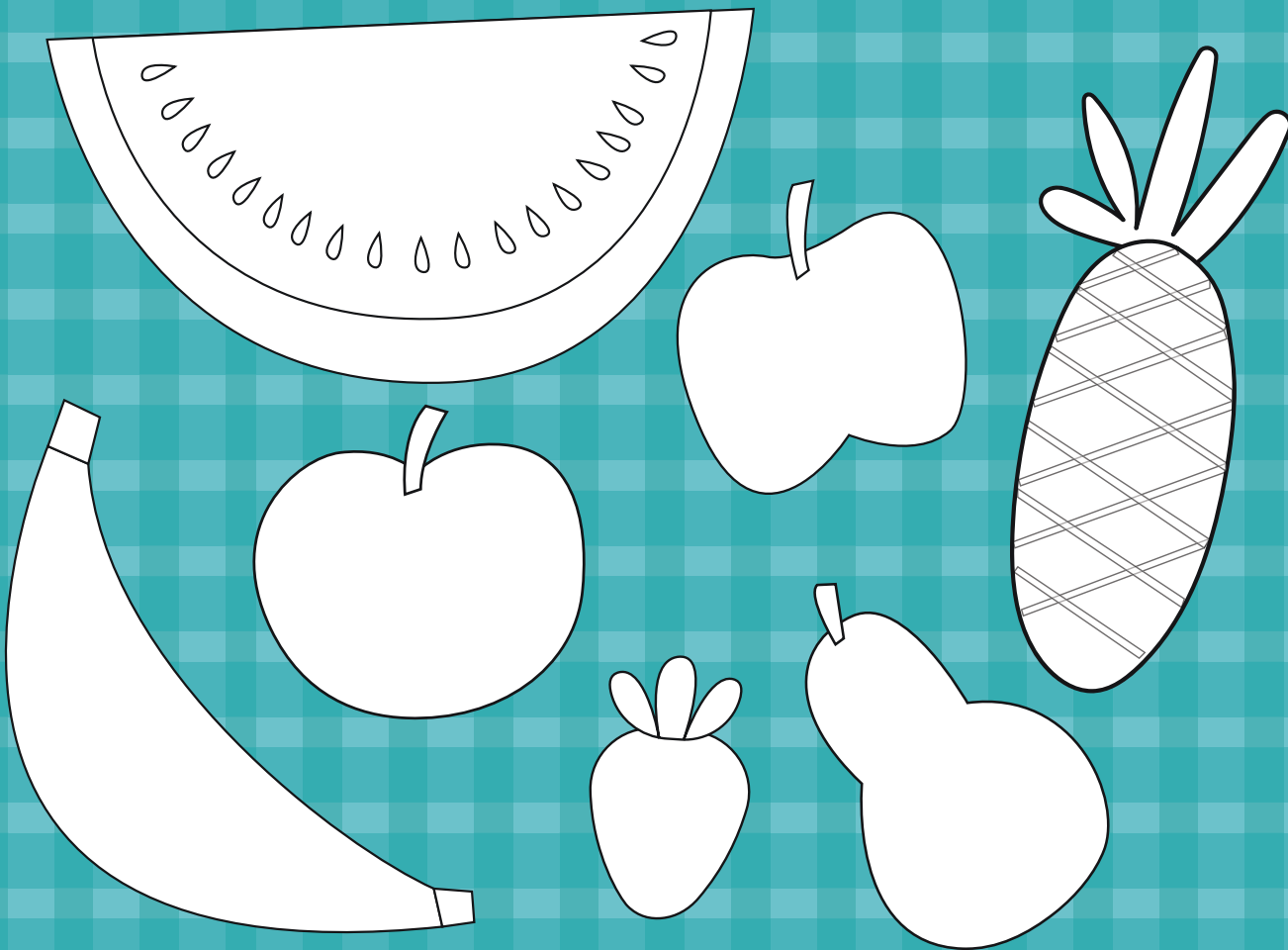
Reflexiones antes de comenzar

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.

Tercera experiencia

Recetas divertidas y creativas

Prepárate para la experiencia

- Diferentes tipos de alimentos.



- Lápices de colores.



- Fichas para recetas divertidas (anexo 4).

- Lápiz negro.



Preparación de la experiencia

Este primer momento requiere la colaboración de todos, recopilando alimentos que puedan hacer parte de preparaciones sencillas, para experimentar con ellos en combinaciones y preparaciones.

También, es necesario alistar las fichas del anexo 4, con las cuales podrán jugar, divertirse y seguir aprendiendo al desarrollar las actividades de las páginas 82 y 83 de la bitácora.



- Recuerda tu preparación de alimentos favorita. Dibuja aquí todos los ingredientes que lleva.



¿Qué harán?

Cocinar con los niños y las niñas es una experiencia emocionante. Aquí podrán:

- Planear el plato que desean preparar.
- Seleccionar los ingredientes y medir las cantidades.

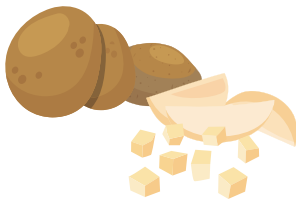
- Combinar, mezclar, probar y observar cómo se van transformando los alimentos hasta convertirse en el plato imaginado.

En esta experiencia prepararán recetas a partir de lo que conocen, pero también desde las nuevas ideas para combinar y recrear sabores y olores.

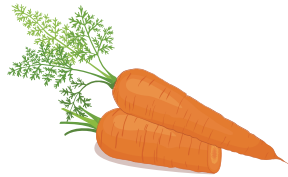
1 Guía del explorador de alimentos

Para comenzar la experiencia:  observar,  escuchar e  imaginar

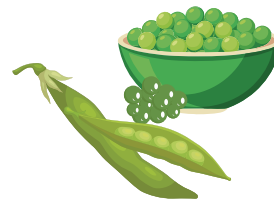
- Observa alimentos para una receta. Lleva cada ingrediente a la preparación que imagines.



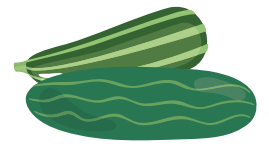
papa



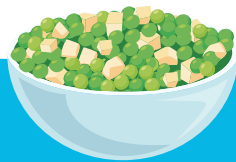
zanahoria



arveja



pepino

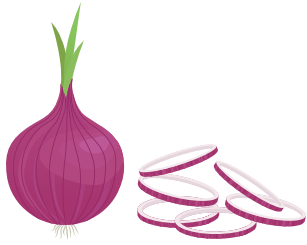


Imaginando preparaciones

Para combinar ingredientes y crear con mucha imaginación, ubicarán en una mesa diferentes alimentos que crean importantes para una receta.

En una lluvia de ideas, mencionarán en qué receta se puede convertir cada ingrediente. Ejemplos:

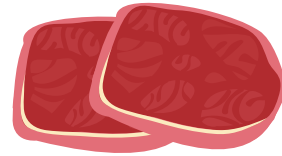
- Una papa se puede convertir en una ensalada con arveja.
- Una coliflor se podría transformar en un puré.
- Una cebolla se convertiría en aros para poner encima de la carne.
- Una zanahoria la prepararía en tiras delgadas para ensalada.



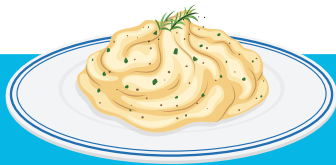
cebolla



coliflor



carne



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



Notas

● Dibuja el alimento y luego la preparación en la que lo convertirías.

Alimento	Lo convertiremos en:

Una educación que te responde

De ingredientes a preparaciones

Como exploradores del bienestar, conversarán sobre las recetas que les gustaría preparar; puede ser un plato de las abuelas, del lugar de origen de la familia, el probado en un lugar que visitaron, o tal vez uno nuevo.

Se les pedirá que libremente:

- Mencionen los ingredientes que se necesitan para el plato elegido.
- Piensen en cuáles serán los secretos que utilizarían para lograr que las recetas queden deliciosas y distintas a las demás.

Alimento

Lo convertiremos en:

Recuerden:
La imaginación es un ingrediente importante para "cocinar" y jugar.

ALICIA VÁSQUEZ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

BOGOTÁ

- Planeen sus preparaciones dibujando los alimentos que van a usar y el posible plato en el que se convertirá.

Notas

2

Durante la experiencia...*Tomar decisiones saludables*

- Señala y colorea las actividades en las que puedes ayudar al preparar una receta.



Una educación que te responde

Participación en la preparación

Una vez definida la receta, se organizará una sencilla conversación para acordar:

- Los pasos que necesita la preparación.
- Los espacios para cocinar, los ingredientes y los utensilios que se requieren.
- Cómo participarán los niños y niñas; por ejemplo, si hay que cortar, utilizar la estufa o manipular objetos calientes, serán los adultos quienes lideren.
- Los cuidados e higiene previos a la cocción, como el lavado de manos y de los alimentos, entre otros aspectos.



Notas

- Explora un menú de posibilidades para cocinar. Lleva los ingredientes a la preparación que desees.



Miel y
naranja



Trozos de
manzana asada



Trozos de
mango



pollo



pescado



ensalada

Durante la preparación

- Los niños y niñas realizarán algunas actividades para las preparaciones que planearon en el momento anterior. Ejemplos:
 - La ensalada, las salsas y otros que no requieran el uso de cuchillo o de agua caliente.
 - Propondrán otros ingredientes que les gustaría agregar.
- Experimentarán con ingredientes que se podrían agregar, como opciones para nuevos sabores.

Los de la página son algunas posibles combinaciones, que cada uno imaginará, como parte de la experimentación en la cocina. Ejemplos: miel y naranja para el pollo; trozos de manzana asada para una salsa de la ensalada; trozos de mango para la salsa del pescado.

- 
- Dibuja los alimentos que combinarás para lograr nuevos sabores.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN**Notas**

- Mientras ayudas a preparar los alimentos, en el colegio o en casa, comparte cantos como los siguientes:

Se le echa ajo, cebolla,
hojitas de laurel,
se pasan a la cazuela
cuando se van a comer.



La gallina cocinera,
no para de cacarear
cocina maíz y lombrices
para sus pollos alimentar.



Co co ro co, co co ro co
no deja de cantar.



Su comida es muy rica
tiene buen sabor.
Sus pollitos saborean
hasta el último tostón.

Pío pío, pío pío,
agradecen con amor
las delicias de la tierra
que son lo mejor.

- Canta otras canciones o estribillos que conozcas.

Experimentar con colores, olores, sabores y texturas

Ahora, se pueden lograr divertidas formas, con texturas y nuevos sabores y colores. Es el momento de explorar diversidades combinando ingredientes que cambiarán sus olores y sabores originales.

Es posible ampliar los usos de los ingredientes. Ejemplos: la cebolla, las hierbas y el ajo como condimentos; las frutas para consumir enteras o en ensaladas, las verduras para las sopas, etc.

Pueden surgir nuevas ideas para practicar en casa o en algunos espacios de experiencias en el colegio.

Una forma de hacer más divertida la actividad, es cantando. En la página 60 se proponen algunas, pero aquí encontrarán otras:

Pueden encontrar algunas opciones de música en:



- Dibuja los ingredientes y la preparación que hiciste en el colegio o en la casa.

Nombre de la receta

Ingredientes

Preparación



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Al final, dibujarán los ingredientes y preparación que hicieron.

También, como parte de los compromisos familiares y escolares, es necesario reconocer cómo usaron los alimentos, qué ocurrió con las cáscaras y sobrantes.

Los exploradores harán un compromiso con la familia y en el colegio para aprovechar al máximo los alimentos, para no desperdiciar y aprender a reutilizar.

3

Más menús divertidos



- Juega a armar preparaciones con las fichas de alimentos (anexo 4).
- Con plastilina o recortes de papel, representa la preparación donde corresponda.

Desayuno

Refrigerio
de la mañana

Imaginar y combinar antes de preparar los alimentos

Se propone esta actividad lúdica que, además de ser divertida, también activará la imaginación al combinar ingredientes para cualquiera de los momentos de alimentación.

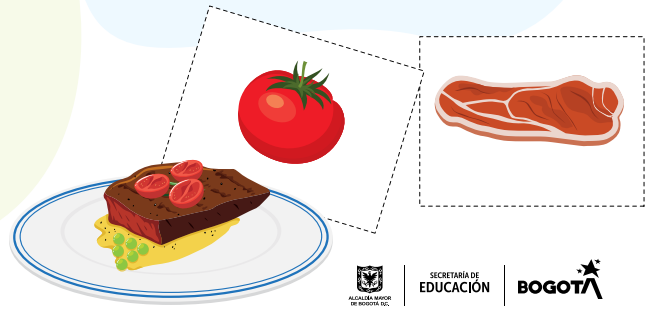
Se sugieren estos pasos:

- 1) Imprimir y recortar las fichas de alimentos que se encuentran en el anexo 4.
- 2) Jugar en pequeños grupos:
 - Ubicar las fichas en la mesa, pero boca abajo.
 - Cada uno tomará al azar dos o tres fichas, según la cantidad de integrantes que jugará.
 - Con sus fichas, cada uno planeará una preparación divertida: imagina los alimentos que va a mezclar, cuáles usará enteros, cuáles como salsas o decoración, etc.

Almuerzo

Refrigerio
de la tarde

Cena




















































SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN





















































- 3) Alternativas para jugar:
 - Pueden hacer cambios de fichas con otra persona, pero sin que vea la imagen.
 - El intercambio también puede ser al azar: ubican boca abajo las fichas que quieren cambiar, y quien lo desee toma una. Así, arman sus nuevas preparaciones.
- 4) Darán un nombre al plato, que incluya los nombres de algunos de los productos usados; ejemplo: carne entomatada.
- 5) Finalmente, en las páginas, representarán la preparación armada con las fichas, en el espacio que corresponda, de acuerdo con el momento en el que se consume el alimento.
- 6) Con todas las preparaciones imaginadas, pueden hacer una ficha de menú para ubicar en un espacio visible.

Anexos

Anexo 4 Fichas de alimentos	 Pescado	 Tomate	 Pollo	 Leche
 Acelgas	 Cerdo	 Lechuga	 Carne	 Trigo
 Fresa	 Champiñón	 Arándanos	 Ahuyama	 Arvejas
 Pimentón	 Ají	 Atún	 Habas	 Kiwi
 Rábano	 Frijoles	 Curuba	 Pan tajado	 Cebolla larga

 Carne	 Pitaya	 Uvas	 Pescado	 Comida de mar
 Visceras	 Mantequilla	 Huevos	 Queso	 Yogur
 Aceite	 Panela	 Canela	 Azúcar	 Sal
 Arracacha	 Guanábana	 Chocolate	 Durazno	 Fresa
 Cilantro	 Ajo	 Remolacha	 Guayaba	 Limón

 Naranja	 Mandarina	 Mango	 Manzana	 Maracuyá
 Repollo	 Plátano verde	 Harina	 Papa	 Plátano maduro
 Melón	 Yuca	 Maíz	 Mora	 Papaya
 Arroz	 Pasta	 Avena	 Frutos secos	 Maní
 Acelga	 Sandía	 Pera	 Piña	 Tomate de árbol

 Banano	 Zanahoria	 Sardinias	 Berenjena	 Brócoli
 Aguacate	 Agua	 Calabaza	 Cebolla	 Coliflor
 Espinaca	 Frijoles	 Habichuela	 Lechuga	 Pepino
 Pan	 Cereales	 Uva	 Lentejas	 Garbanzos
 Apio	 Crema de leche	 Miel	 Mango	 Coco

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

