



# 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.

### Cuarta experiencia

## ¡Llegó la hora de comer!

## 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:



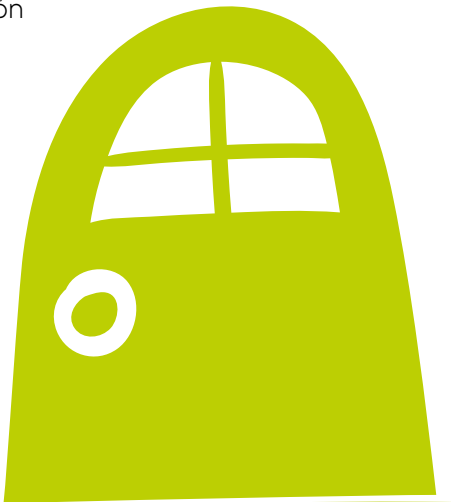
Las emociones: cómo se sienten en cada espacio.



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
<b>Nos vamos de expedición por diversos lugares</b>	
Reflexiones antes de comenzar	
* <b>Primera travesía: en la casa y en el colegio</b> .....	10
Preparación del viaje.....	11
Acuerdos de exploradores.....	18
* <b>Segunda travesía: en el entorno</b> .....	20
Preparación de la expedición.....	20
Durante el recorrido.....	24
Al final de la travesía.....	26
Acuerdos de exploradores.....	28
<b>Un menú de experiencias con los alimentos</b>	
Reflexiones antes de comenzar.....	30
* <b>Primera experiencia: Un té de lágrimas</b> .....	32
Preparación de la experiencia.....	32
Experiencia de emociones.....	35
Después de leer.....	38
Ingredientes para distintas emociones.....	40
Representación de emociones.....	42
* <b>Segunda experiencia: Los colores de los alimentos</b> .....	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
* <b>Tercera experiencia: Recetas divertidas y creativas</b> .....	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
* <b>Cuarta experiencia: ¡Llegó la hora de comer!</b> .....	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
* <b>Anexos</b> .....	92



## Un menú de experiencias con los alimentos



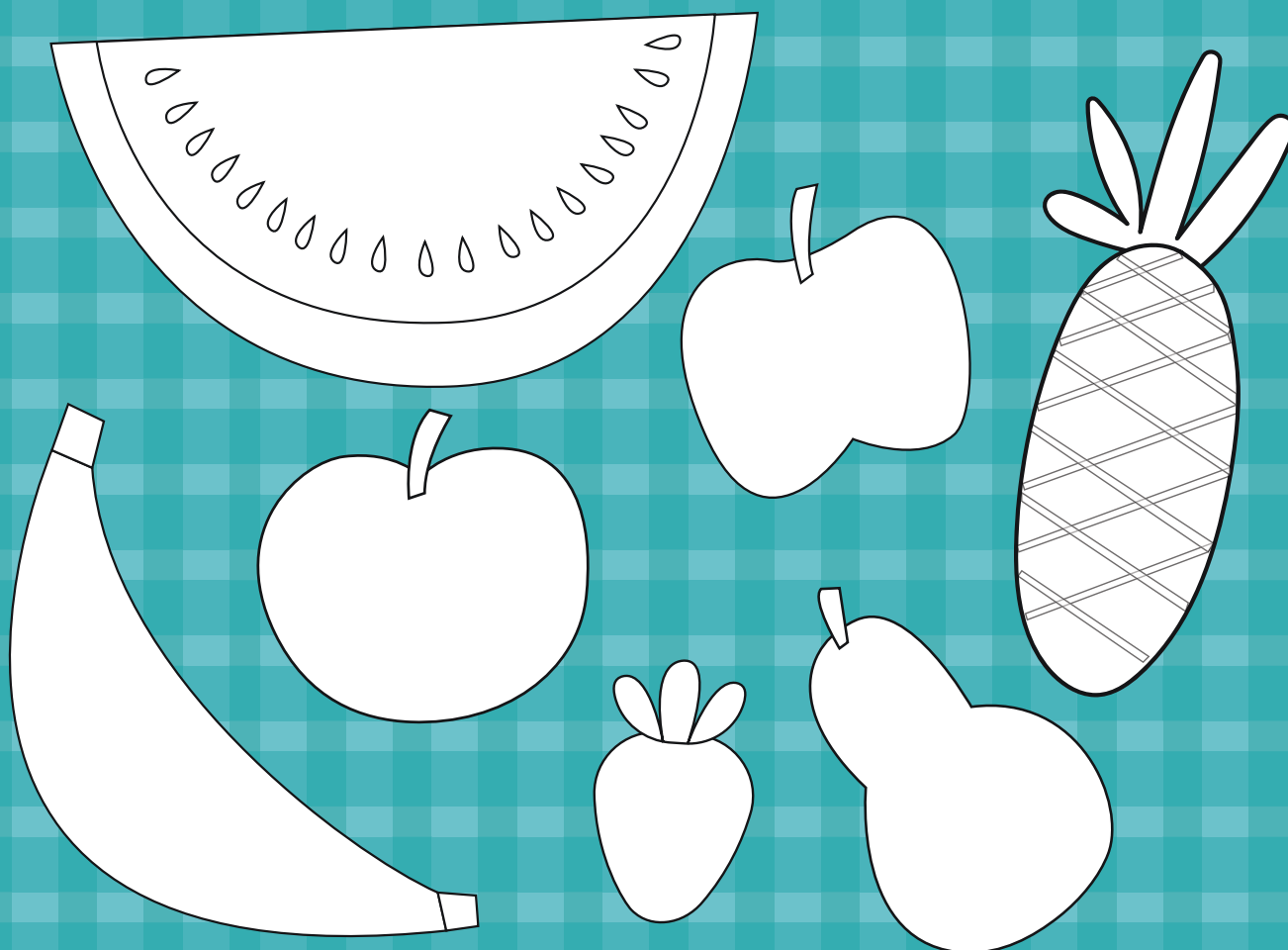
### Reflexiones antes de comenzar

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.



## Cuarta experiencia

# ¡Llegó la hora de comer!

### Prepárate para la experiencia

- Comedor u otros espacios para consumir los alimentos.



- Lápices de colores.



- Elementos para la disposición de la mesa.



- Lápiz negro.



Una educación que te responde



## Preparación de la experiencia

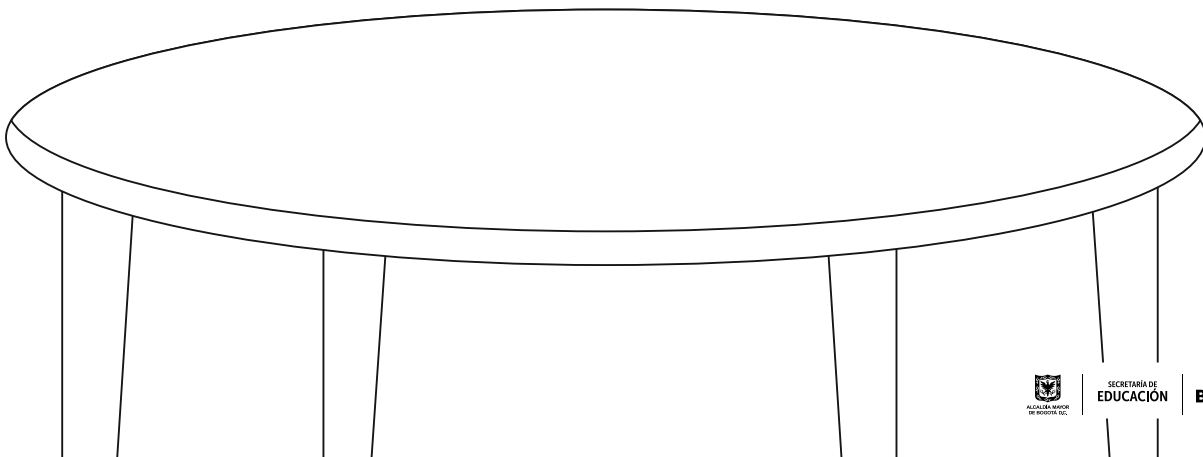
La cuarta experiencia es la que culmina un proceso de acciones en torno a la alimentación y a los hábitos que se van adquiriendo con la práctica.

En este último recorrido de exploradores, se alistarán los elementos y alimentos que se necesitan para el momento de la alimentación; pero también se

reconocerán distintas alternativas de espacios: desde los más comunes y formales, como el comedor (escolar o de la casa), hasta aquellos informales y flexibles, como el patio o el parque. Así, para comenzar, imaginarán cuáles serían esos espacios divertidos para compartir en familia o con amigos y amigas del colegio.



- Dibújate en la mesa con las personas que prefieras al tomar tus alimentos.



## ¿Qué harán?

El momento de la alimentación brinda posibilidades para que los niños y las niñas:

- Exploren.
- Disfruten de los alimentos.
- Compartan y conversen.
- Involucren sus sentidos al olerlos, probarlos y sentirlos.

- Interactúen con cantos, narraciones y risas.

Este es el momento de ambientar y motivar a los niños y niñas para reconocer y comentar para qué, dónde, con qué y con quiénes les gustaría tomar los alimentos que han preparado.

## 1 Guía del explorador de alimentos



Para comenzar la experiencia:  observar,  conversar e  imaginar

- Toma alimentos, como algunos de los ejemplos siguientes, y mide la porción que te correspondería.

### Método de la mano

Queso



Azúcar, grasa (aceites y mantequilla) y sal



## Cantidades de alimentos según la edad

Antes de tomar el alimento, es necesario servirlo. Por ello, es importante comparar las cantidades, las cuales no deben ser iguales para adultos que para niños y niñas.

Para observar cómo deberían ser las cantidades, se recomienda experimentar aplicando dos métodos: el método de la mano indica porciones según la

edad; el del plato saludable, muestra las cantidades según el tipo de alimento.

### Ejemplos de alimentos con el método de cantidades en la mano:

- Queso: el tamaño que ocupan, tanto a lo ancho como a lo largo, los dedos índice y corazón juntos.

### Verduras en el plato



### Proteínas (pollo, cerdo, res, leguminosas secas)



### Cereales, tubérculos y plátanos



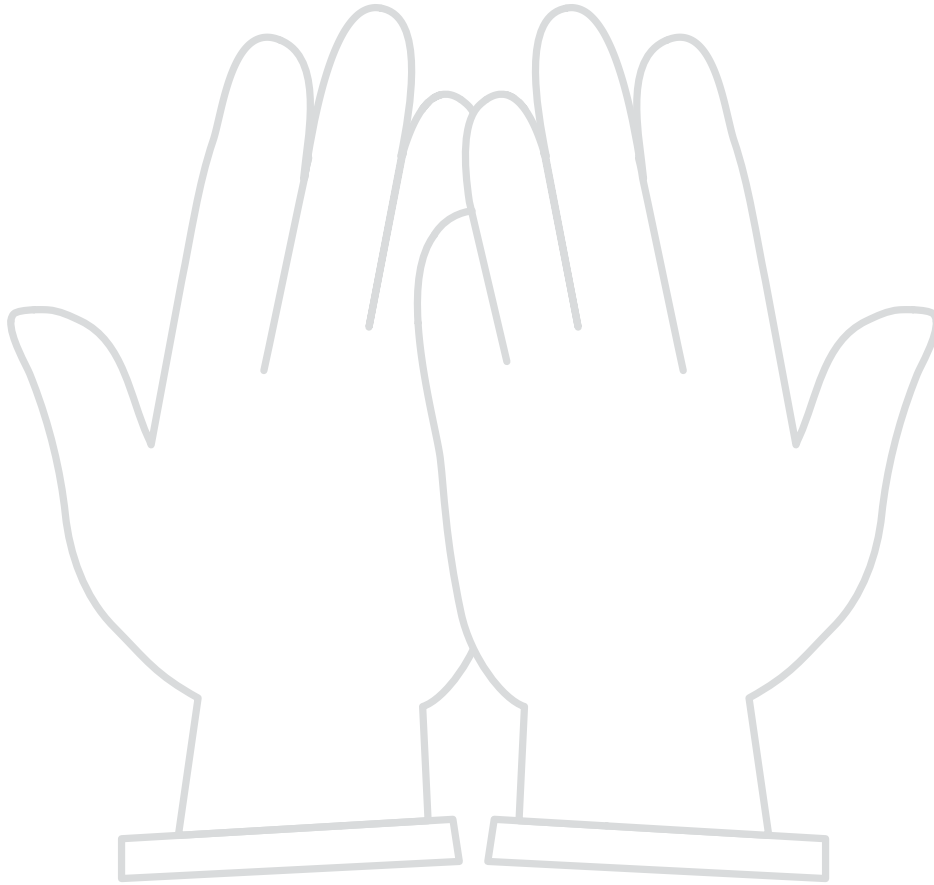
### Frutas

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

- Azúcar, grasa (aceites y mantequilla) y sal: el tamaño de la primera falange del dedo índice.
- Verduras en el plato: la unión de las dos manos juntas y abiertas.
- Proteínas (pollo, cerdo, res, leguminosas secas): el tamaño de la palma de la mano.
- Cereales, tubérculos y plátanos: un puño cerrado.
- Frutas: la que quepa en una mano abierta, en forma de cuenco.

- Dibuja tus verduras favoritas, ocupando el espacio que les corresponde.



Una educación que te responde

Al final, luego de las prácticas con alimentos concretos, dibujarán en las dos páginas verduras y fruta, en el espacio de las manos.

Notas

---

---

---

---

---

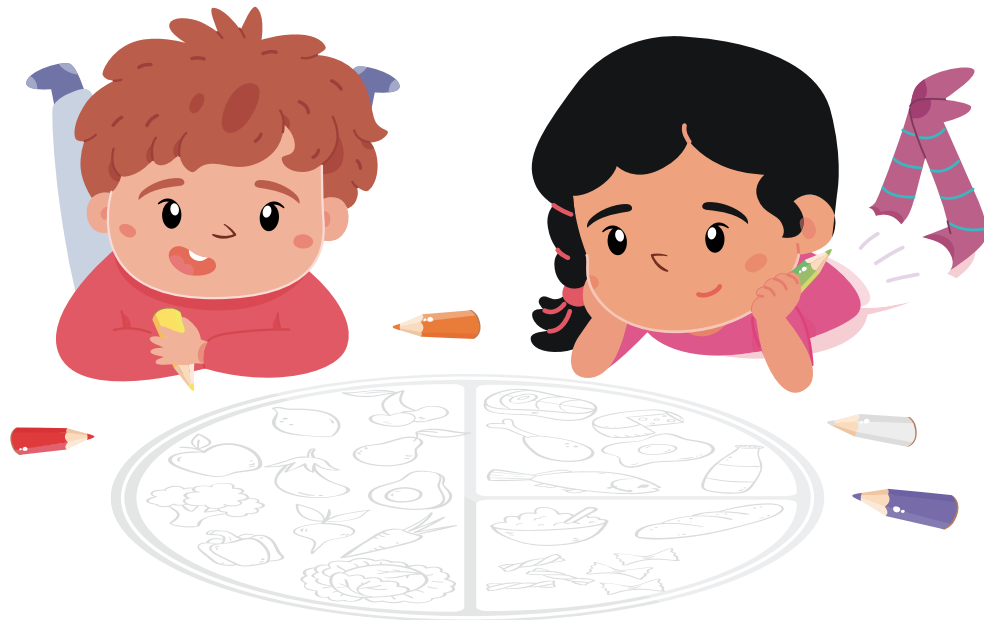
---

---



● Colorea en el **plato de porciones saludables**:

- En la mitad del plato, frutas y verduras.
- En una cuarta parte, las carnes, huevos o leguminosas secas.
- En la otra cuarta parte, los cereales, raíces, tubérculos y plátanos.



Una educación que te responde

### *Ejemplos de porciones en el plato saludable*

Experimentarán con alimentos reales en un plato. También lo pueden hacer con modelaciones de los alimentos en plastilina, y ubicando, entre todos, en un plato dibujado en cartón.

Enseguida, colorearán el plato, mientras repiten los nombres de los alimentos que van en cada porción.

### Notas

---



---



---



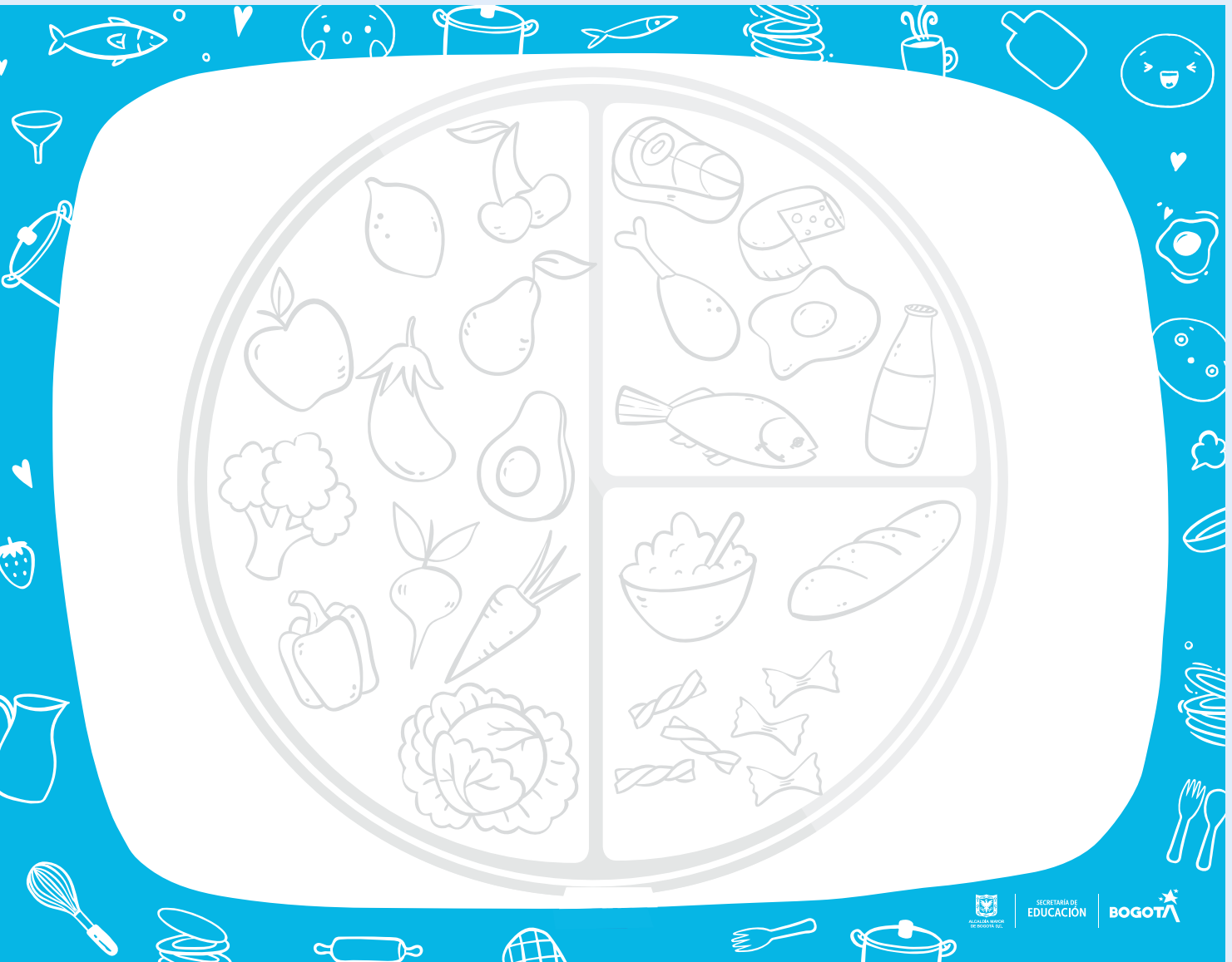
---



---



---



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

A series of horizontal lines on a light yellow background, intended for writing notes or observations.



## 2

## Durante la experiencia...

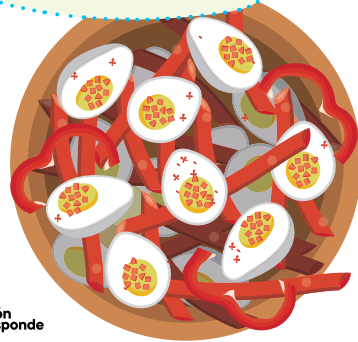
Toma decisiones saludables



- En compañía de adultos, prepara platos sencillos.

**Necesitarán:**

- Huevos
- Pimentón cortado en pequeños trozos
- Atún en agua
- Perejil picado
- Mayonesa
- Sal al gusto



Una educación que te responde

**Huevos rellenos****Sigan estos pasos:**

- 1 Cocinen los huevos, con ayuda de un adulto.
- 2 Pelen los huevos, cuando estén fríos.
- 3 Corten cada huevo por la mitad y saquen las yemas. Tengan cuidado para que no se rompan las claras.
- 4 Dejen una yema aparte. Las demás, mézclenlas con el pimentón picado, el atún escurrido, mayonesa y un poco de sal. Presionen con un tenedor para que quede como una masa.
- 5 Rellenen cada mitad de la clara del huevo.
- 6 Adornen con unas tiras de pimiento, pedacitos de la yema que se dejó aparte y perejil picado.

**Preparaciones saludables**

Además de las recetas creadas en la experiencia anterior, en esta se proponen dos sencillas.

Son ejemplos para hacer con los niños y niñas, dándoles participación en los distintos procesos.

Al servir los alimentos, es clave recordar la importancia de combinar colores y texturas diferentes, incluso haciendo imágenes en el plato, como arte.

**Notas**


---



---



---



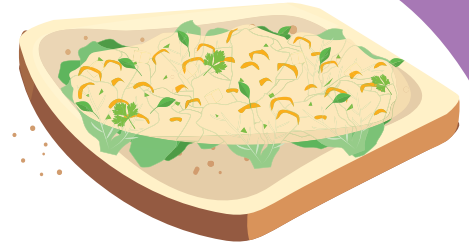
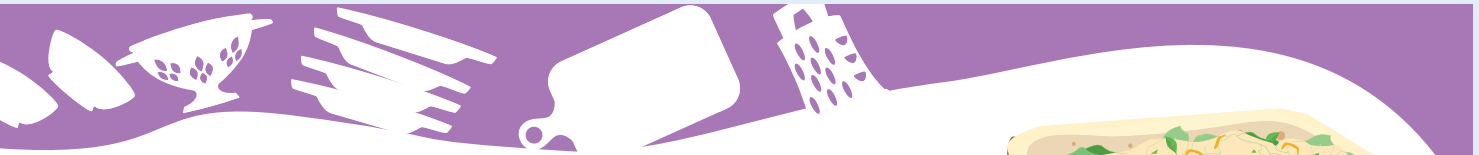
---



---



---



## Pastel con pan de molde

### Necesitarán:

- Pechuga cocinada
- Zanahoria
- Lechuga
- Huevo cocido
- Aceitunas (opcionales)
- Pan tajado
- Sal al gusto
- Aceite de oliva
- Mayonesa

### Sigan estos pasos:

- 1** Desmenucen la pechuga.
- 2** Rallen la zanahoria.
- 3** Laven las hojas de lechuga y séquenlas.
- 4** Corten los huevos en cuadritos.
- 5** Mezclen todos los ingredientes y agreguen un poco de sal, aceite de oliva y mayonesa.
- 6** Pongan una capa fina de mayonesa en el pan de molde.
- 7** Cubran con el relleno y enrollen el pan con mucho cuidado.

● Ahora, es momento de servir.



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN




---



---



---



---



---

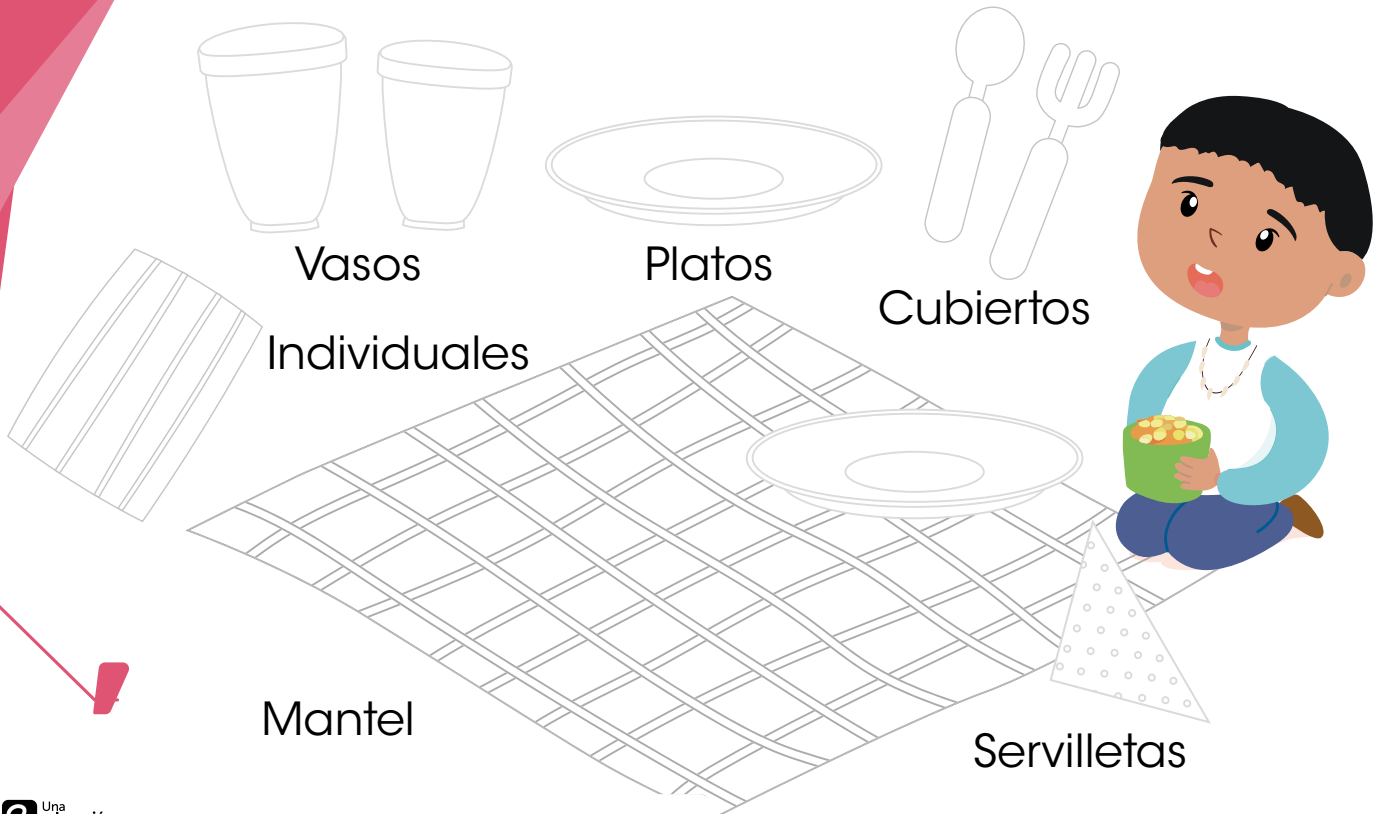


---

## 3

## Planear el espacio y vivir la experiencia

- Ayuda a alistar lo que se necesitará para un picnic en casa o en el colegio.



## Planear y compartir la experiencia

- Esta es una actividad para recordar y conversar alrededor del momento de la alimentación en familia o en el colegio.
  - ¿Cómo se dispone el ambiente en casa y en el comedor escolar a la hora de tomar el alimento?
  - ¿Cómo se organizan en casa para preparar la mesa y servir los alimentos?
  - ¿Cómo pueden participar los niños y las niñas de este momento en casa y en el colegio?
- De acuerdo con las respuestas, imaginarán nuevas experiencias para alistar el espacio de alimentación. Ejemplos:
  - Cambiar de puestos.
  - Tomar el alimento en otros espacios en modo picnic.
  - Proponer distintos roles, para disponer los cubiertos, servilletas, los platos, revisar la organización y cantidades de los alimentos en el plato, entre otras.

- Dibuja la disposición que te gustaría para el picnic: en el patio, en el jardín o en una carpa.



- Experimenta el picnic con alimentos preparados, como los aprendidos en las actividades anteriores u otros.

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

- Realizar acciones diferentes, como cantar y decir retahílas.
- Jugarán a representar estas actividades para ensayar cómo lo harán en el momento de la alimentación.

- Luego, llega el momento de la experiencia del picnic en una jornada para compartir los alimentos preparados.

Entre todos, deben colaborar para alistar el espacio, disponer los diferentes elementos, servir los alimentos y consumirlos, hablando y cantando porque la hora de tomar el alimento debe ser divertida.

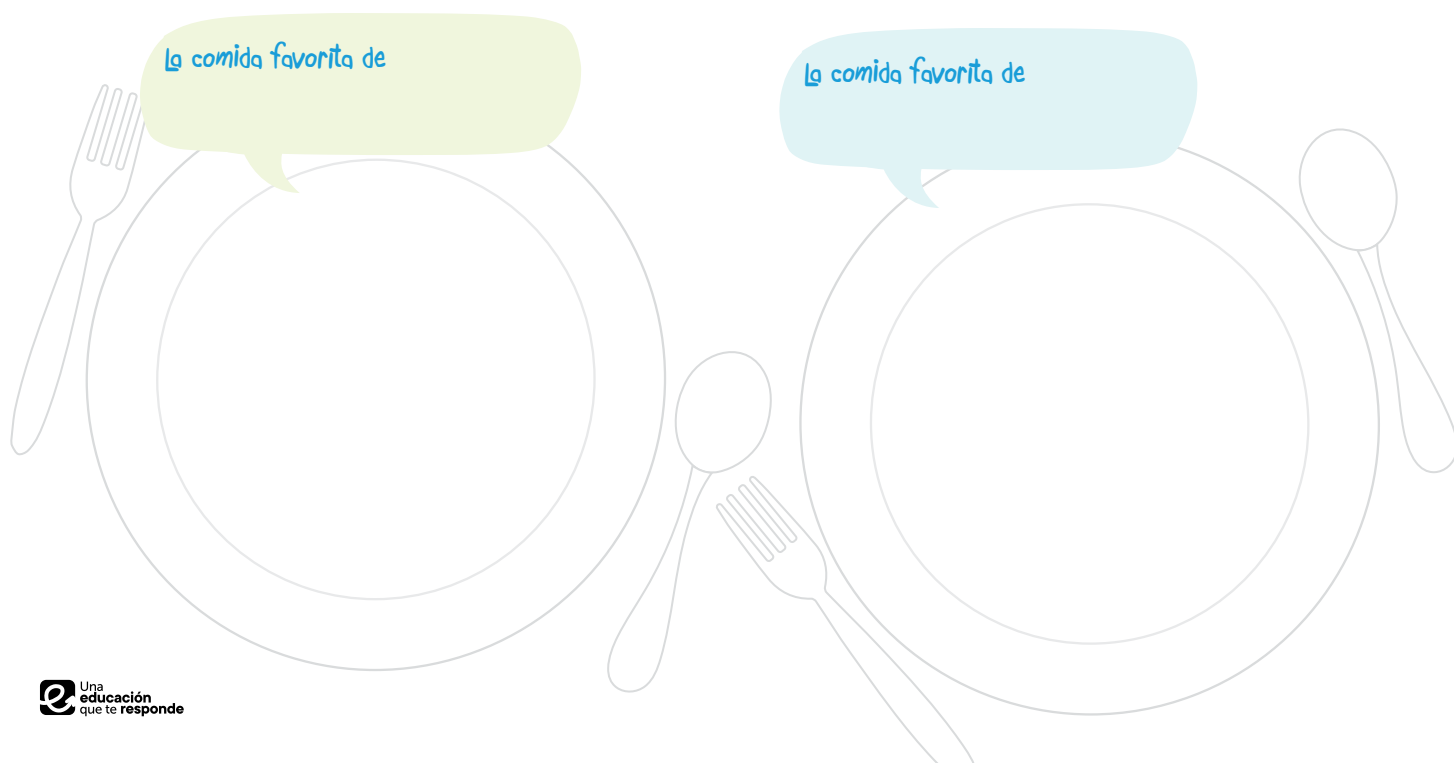
## 4

## Recuerdos de la experiencia



- Dibuja, o pega recortes, de los alimentos favoritos de cada persona con quien compartiste.

## Nuestros alimentos favoritos



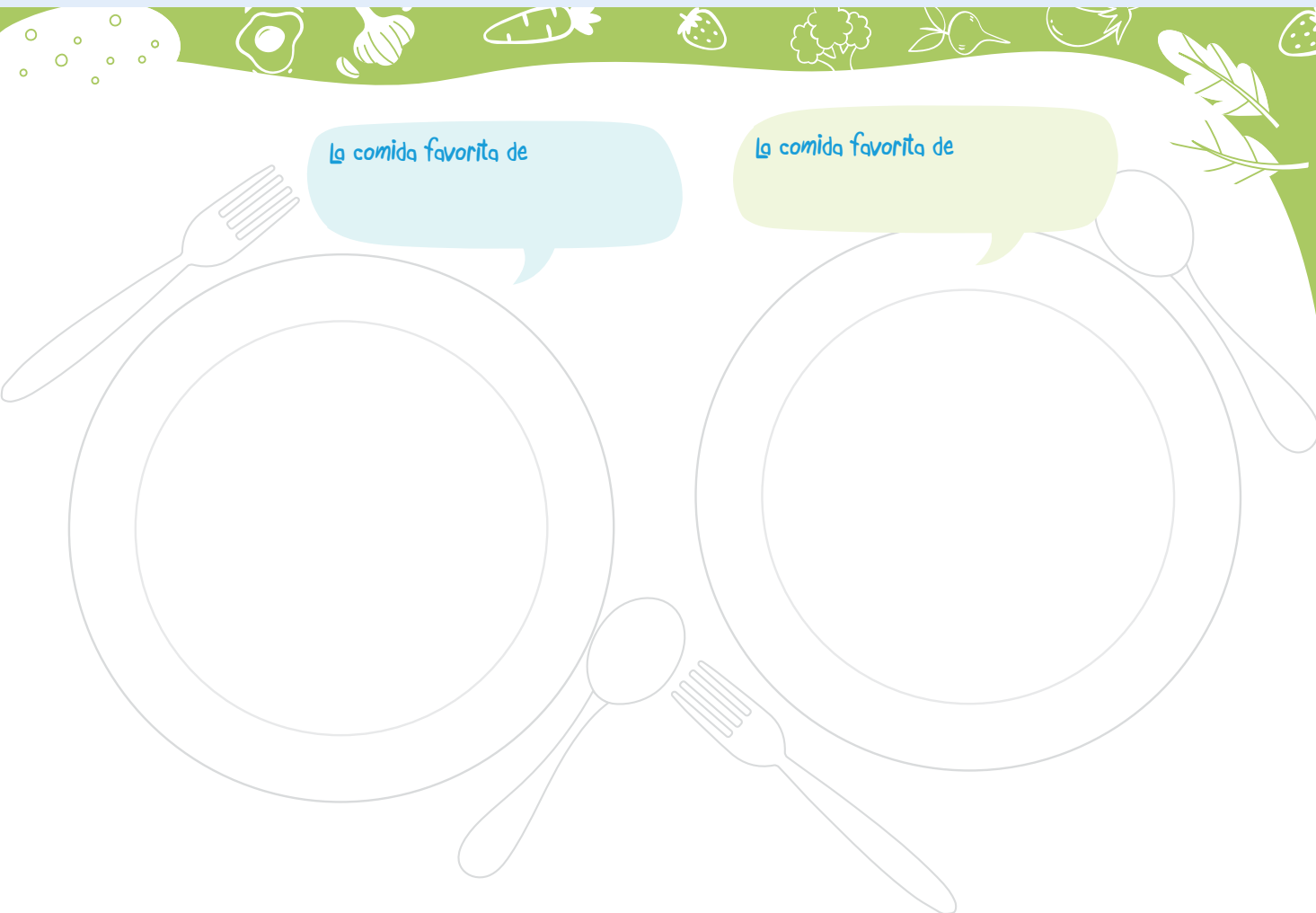
## Preferencias en la alimentación

Recordarán y expresarán cómo fue vivido el momento del picnic anterior, o de otra de las comidas, y las personas con quienes compartieron:

¿Qué hizo cada uno en la mesa o en el espacio destinado para la toma de alimentos? Hablarán sobre los alimentos preferidos de cada uno, y los

que menos les gusta. Luego, los representarán en los espacios.

El adulto guía ayudará a escribir el nombre de cada persona que el niño o niña representó por medio de dibujos, recortes, etc.



● ¿Cuáles son los alimentos que más disfrutaste? Comenta por qué.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



Notas

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Cómo seguir explorando con la alimentación?

Para ser buenos exploradores, no debes olvidar:



Observar



Escuchar



Explorar



Registrar

- Dibuja o representa ideas para seguir explorando con la alimentación.

## Para seguir experimentando en casa y en el colegio

En un espacio abierto, sentados en el piso, recordarán lo vivido en las cuatro experiencias de exploradores del bienestar. Revisarán sus dibujos y representaciones en la *Bitácora de vida saludable*. Las podrán comparar y expresar con lo que hicieron, lo que más les gustó, lo que quisieran volver a vivir en casa o en el colegio, lo que cambiarían. Es la oportunidad para expresarse oralmente y también con sus representaciones gráficas o simbólicas.

### *Recuerden y practiquen en cada momento de alimentación*

La comida sabe más rica si...

- Tiene una presentación agradable y colorida.
- Se reconocen los alimentos favoritos de cada uno y se procura que estos hagan parte de los platos.
- Se sirven cantidades adecuadas para los niños, las niñas y los adultos.



- Espacio para dibujar cómo viviste la experiencia.

Conoce más preparaciones divertidas



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

BOGOTÁ

- Se animan a probar y explorar nuevas posibilidades.
- Se incluyen alimentos nutritivos y coloridos.
- El momento de tomar el alimento también se convierte en un espacio para compartir, para conversar y disfrutar; por eso, es importante evitar la televisión o los teléfonos celulares.

### Para recordar

La alimentación no es un premio o un castigo para los niños y niñas; debe ser un proceso natural que se disfrute y se acompañe, buscando formar adecuados hábitos para la vida. Así que la experiencia le va abriendo caminos a la alimentación del cuerpo, pero también a la alimentación del ser y de las emociones.





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

 @educacionbogota

 educacionbogota

 @educacion\_bogota

 Educacionbogota



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

