

# MINISTERIO DE EDUCACION, CULTURA Y DEPORTES, MECD

## Curso de Educación a Distancia: Escuelas saludables

### UNIDAD IV Educación Alimentaria y Nutricional



**Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS)  
Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP/OPS)**



**Kellogg's Foundation**

**Managua, Nicaragua, julio de 1999**

## **TABLA DE CONTENIDO**

		<b>PAGINA</b>
<b>I.</b>	<b>INTRODUCCION</b>	<b>01</b>
<b>II.</b>	<b>OBJETIVOS DE LA UNIDAD IV</b>	<b>02</b>
<b>III.</b>	<b>LA ESENCIA DE LA EDUCACION MODERNA</b>	<b>03</b>
<b>IV.</b>	<b>OCHO ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR EL COMPONENTE DE EDUCACION EN ESCUELAS SALUDABLES</b>	<b>05</b>
<b>V.</b>	<b>BLOQUES TEMATICOS SOBRE SALUD Y SEGURIDAD ALIMENTARIO NUTRICIONAL</b>	<b>07</b>
<b>VI.</b>	<b>SUGERENCIAS METODOLOGICAS DE EDUCACION PARA LA SALUD Y EDUCACION ALIMENTARIO NUTRICIONAL</b>	<b>14</b>
<b>VII.</b>	<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>33</b>
<b>VIII.</b>	<b>ANEXO 1: FORMULARIO DE AUTOEVALUACION</b>	<b>34</b>

## I. INTRODUCCIÓN

---

En esta Unidad IV estamos desarrollando ideas para fortalecer el proceso de escuelas saludables en su componente estrictamente educativo, sin pretender dar un recetario, dado que los procesos educativos son la razón de ser de una escuela y son conocidos por los(as) maestros(as) desde su etapa de formación técnico-profesional.

Queremos resaltar la idea de que en las actividades educativas la creatividad no tiene límites, por lo que estamos seguros que las sugerencias metodológicas son sólo algunas luces orientadoras que serán enriquecidas por los(as) maestros(as) en el área de escuelas saludables.

MAESTRO(A): recuerde que la iniciativa y la creatividad deben estar siempre presentes en el proceso de lograr escuelas saludables.

## **II. OBJETIVOS DE LA UNIDAD IV**

---

Al estudiar el contenido de esta Unidad y resolver los ejercicios presentados se espera que los(os) participantes estén en condiciones de:

1. Describir 8 características de la educación moderna del escolar.
2. Describir 8 estrategias para desarrollar la educación moderna en salud, alimentación y nutrición en la escuela.
3. Dar una lista de temas de salud y nutrición agrupados en bloques temáticos seleccionar aquellos que se pueden enseñar por medio de las asignaturas sin alterar la programación escolar.
4. Escribir en orden prioritario de eficacia en la educación una lista de tecnologías o sugerencias metodológicas de utilidad en la educación para la salud y seguridad alimentario nutricional.
5. Proponer para cada tecnología o sugerencia metodológica dos procedimientos educativos eficaces para el aprendizaje en los escolares.

### III. LA ESENCIA DE LA EDUCACION MODERNA

---

“Cada maestr(a) con su librito” es un antiguo dicho en algunos de nuestros países, el cual se ha extendido como una metáfora creada por el ingenio popular. Su significado general es que cada persona tiene su propia manera de hacer las cosas. Sin embargo, su origen deriva del hecho de que ha sido común que los(as) docentes tengan algún texto o manual con la materia de enseñanza y con procedimientos metodológicos los cuales a veces se eternizan en el tiempo sin actualizar o modernizar. Les resulta más cómodo decir o hacer siempre lo mismo, como que a veces hasta las anécdotas que amenizan, las repiten año con año. Los(as) alumnos(as) escuchan pasivamente lo que el(la) maestro(a) les transmite; por el contrario....

#### LA EDUCACION MODERNA ES ESENCIALMENTE:

- |   |   |
|---|---|
| * Dinámica  | * Utiliza procesos de análisis y síntesis                                       |
| * Participativa   | * Es crítica  |
| * Desarrolla el pensamiento reflexivo                                 | * Promueve la creatividad   |
| * Utiliza métodos variados  | * El(la) alumno(a) aprende de memoria solo lo indispensable                     |
| * Muchas habilidades se aprenden practicándolas                       | * El(la) alumno(a) investiga la verdad, no se le da todo resuelto               |
| * Considera muy importante la formación de la personalidad en el niño | * Es generadora de valores cívicos y morales                                    |
|   | * Desarrolla capacidades para enfrentar los problemas y retos de la vida diaria |

**En esta Unidad el docente encontrará ideas, estrategias y sugerencias metodológicas, no recetas, para desarrollar los procesos educativos en salud y seguridad alimentario nutricional en el contexto de escuelas saludables.**

**Las sugerencias han sido relacionadas y sintetizadas de experiencias exitosas recientes de numerosos países que pretenden modernizar e innovar sus sistemas de educación.**

## IV. OCHO ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR EL COMPONENTE DE EDUCACION EN ESCUELAS SALUDABLES

---

Los Comités de escuelas saludables y particularmente los(as) maestros(as) al desarrollar actividades educativas en los proyectos de escuelas saludables deben aplicar algunas estrategias que aseguren el aprendizaje de habilidades, la participación de todos(as) los(as) protagonistas y el aprendizaje de estilos de vida saludables.

Ocho son las estrategias claves que es necesario seguir, las cuales se presentan a continuación.

1. La interrelación permanente entre la familia, los(as) maestros(as), el(la) escolar y la comunidad confluyen en la formación del niño(a) y la educación en salud y seguridad alimentario nutricional de todos(as).
2. La coordinación interinstitucional es un apoyo indispensable para el desarrollo de proyectos de escuelas saludables, especialmente los sectores de: educación, salud, agropecuaria, municipalidades y ONG's.
3. Organizar equipos de estudio y trabajo.
4. Utilizar las asignaturas de la curricula como soporte instrumental para la promoción de escuelas saludables.
5. Determinar una temática básica de salud y seguridad alimentario nutricional, integrándola en las asignaturas y en los proyectos de escuelas saludables.

6. Adaptar la temática a los grados del sistema escolar, a la psicología del niño(a) según su edad, a la condición urbano-rural y a las condiciones socioambientales y culturales del medio en que se ubica la escuela.
7. Fijar metas y objetivos de aprendizaje de conocimiento, afectivos y de comportamiento.
8. Adecuar los métodos educativos a las características de los modernos sistemas escolares: activos, participativos, reflexivos.

## **V. BLOQUES TEMÁTICOS SOBRE SALUD Y SEGURIDAD ALIMENTARIO NUTRICIONAL**

---

La promoción de la salud en las escuelas saludables significa educar al niño(a) y extender mensajes a la comunidad, en la medida de lo posible, sobre un conjunto de materias relacionadas con salud y seguridad alimentario nutricional.

Sin embargo, hay factores que condicionan la enseñanza de la salud, tales como: que las materias estén en la curricula escolar o especificadas en las guías curriculares; también la adecuación a los grados escolares, a la edad de los(as) alumnos(as) y a los requerimientos de otras materias de enseñanza o asignaturas.

**MAESTRA(O):** En la lista de materias de los Bloques Temáticos que se presentan a continuación determine en que medida y que posibilidades reales hay para enseñar los temas indicados. Califique con 1, 2 ó 3 (no es factible regular, ó muy factible respectivamente) la enseñanza de cada tema. Para una mayor posición puede agregar los grados así: 1° y 2°, 3° y 4°, 5° y 6° y utilizar un formulario como el del ejercicio intratexto que sigue a los bloques temáticos.

**A. HIGIENE PERSONAL**

1. **Cuerpo Humano**
2. **Higiene del Cuerpo Humano**
3. **Higiene en el hogar**
4. **Higiene de los alimentos**

**B. ENFERMEDADES MAS FRECUENTES**

1. **Enfermedades gastrointestinales (diarreas y parásitos).**
2. **Infecciones respiratorias agudas (IRAs): tos, catarro, resfrío, bronquitis, pulmonía.**
3. **Infecciones y parásitos en la piel. Sarna y piojos.**
4. **Enfermedades por carencia o exceso en el consumo de alimentos (desnutrición, bocio, anemia, afecciones en la piel y la vista; obesidad y diabetes).**
5. **Enfermedades por adicción al tabaco, alcohol y drogas. Alcoholismo, tabaquismo y consecuencias, drogadicción.**
6. **Enfermedades transmitidas por vectores. Paludismo, dengue, rabia.**
7. **Enfermedades del Sistema Cardiovascular: hipertensión, hipercolesterolemia, enfermedades del corazón.**

**C. RIESGOS DEL MEDIO AMBIENTE**

1. **Accidentes del hogar.**
2. **Accidentes de tránsito.**
3. **Accidentes de trabajo.**
4. **Disponibilidad de agua segura, disposición de excretas, aguas servidas y basuras.**
5. **Intoxicaciones causadas por plaguicidas y residuos industriales.**
6. **Mordeduras de animales y picaduras de insectos y artrópodos.**

7. Primeros auxilios.

**D. SEGURIDAD ALIMENTARIO NUTRICIONAL**

1. Requerimientos nutricionales del cuerpo humano.
2. Alimentación balanceada y dieta saludable.
3. Disponibilidad y accesibilidad a los alimentos.
4. Higiene de los alimentos.
5. Utilización biológica de los alimentos.
6. Producción de alimentos: el huerto escolar, familiar e hidropónico.
7. Economía alimentaria en el hogar.
8. Enfermedades que se pueden transmitir por medio del agua y los alimentos: diarreas, parásitos, intoxicaciones alimentarias, amebiasis, cisticercosis.

**E. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

1. Ejercicio físico y deportes.
2. Descanso y recreación.
3. Dieta saludable.
4. Vida social.
5. Estudio y trabajo.
6. Sobriedad y riesgos de una vida desordenada.
7. Arte y cultura.

**F. RIESGOS DEL MEDIO SOCIAL**

- 1. Adicción al alcohol, tabaco y drogas.**
- 2. Enfermedades de transmisión sexual: gonorrea y sífilis.**
- 3. Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)**
- 4. Explotación, maltrato y abuso de niños.**

**CALIFICACION DE FACTIBILIDAD DE ENSEÑANZA DE TEMAS DE SALUD Y SEGURIDAD ALIMENTARIO NUTRICIONAL<sup>1</sup>**

BLOQUES Y TEMAS	FACTIBILIDAD POR GRADOS								
	1° y 2°			3° y 4°			5° y 6°		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<b>A. HIGIENE PERSONAL</b>									
1. Higiene del cuerpo humano									
2. Higiene del vestuario									
3. Higiene en el hogar									
4. Higiene de los alimentos									
<b>B. ENFERMEDADES E INFECCIONES FRECUENTES</b>									
1. Diarreas y parásitos.									
2. IRA's.									
3. Sarna y piojos.									
4. Desnutrición y enfermedades por exceso de consumo.									
5. Tabaco, alcohol y drogas.									
6. Paludismo, dengue, rabia.									
7. Enfermedades Cardíacas									
<b>C. RIESGOS DEL MEDIO AMBIENTE</b>									
1. Accidentes del hogar.									
2. Accidentes de tránsito.									
3. Accidentes del trabajo.									
4. Agua de consumo, aguas servidas basura y excretas									
5. Intoxicaciones por plaguicidas.									
6. Mordeduras y picaduras.									
7. Primeros auxilios.									

- 
- 1. No es factible
  - 2. Regular
  - 3. Muy factible

BLOQUES Y TEMAS		FACTIBILIDAD POR GRADOS													
		1° y 2°			3° y 4°			5° y 6°							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3					
D.	<b>SEGURIDAD ALIMENTARIO NUTRICIONAL</b>														
1.	Requerimientos del cuerpo humano.														
2.	Dietas saludables.														
3.	Disponibilidad y accesibilidad a los alimentos.														
4.	Higiene de los alimentos.														
5.	Utilización biológica de los alimentos.														
6.	Huerto escolar y familiar.														
7.	Economía alimentaria en el hogar.														
8.	Contaminación de alimentos y agua.														
E.	<b>ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>														
1.	Ejercicio y deportes.														
2.	Descanso y recreación.														
3.	Dieta saludable.														
4.	Vida social.														
5.	Hábitos de estudio y trabajo.														
6.	Riesgos de una vida desordenada.														
7.	Arte y cultura.														

1. No es factible
2. Regular
3. Muy factible

BLOQUES Y TEMAS		FACTIBILIDAD POR GRADOS												
		1° y 2°			3° y 4°			5° y 6°						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3				
F.	RIESGOS DEL MEDIO SOCIAL													
1.	Adicción al alcohol, tabaco y drogas.													
2.	Enfermedades de transmisión sexual.													
3.	SIDA.													
4.	Prevención, maltrato y abuso de niños(as).													

1. No es factible
2. Regular
3. Muy factible

## **VI. SUGERENCIAS METODOLOGICAS DE EDUCACION PARA LA SALUD Y LA EDUCACION ALIMENTARIO NUTRICIONAL**

---

Las escuelas y los(as) maestros(as) elaboran los planes de trabajo y de clases, en los cuales, de acuerdo a la curricula, deben enseñar determinadas materias según asignaturas. Mediante las guías curriculares los(as) maestros(as) se orientan en los aspectos metodológicos y planifican sus lecciones y actividades según el grado en que ejercen la docencia.

De acuerdo a lo expuesto, en esta Unidad no se proponen "recetas" pedagógicas, sino que sugerencias sobre métodos que han sido exitosos en muchas escuelas y países.

**MAESTRO(A):** con base en sus conocimientos y experiencias, utilice las sugerencias metodológicas que se proponen a continuación para perfeccionar los procesos educativos en su escuela.

### **1. TAREAS O ACTIVIDADES PARA LA CASA**

Estas formas de estimular el aprendizaje son ya tradicionales en la educación; sin embargo, se trata de ampliar las tareas con ejercicios tales como:

- \* Anota que comiste ayer con tu familia y las sustancias nutritivas que contienen esos alimentos.
- \* Describe y haz un dibujo de la forma en que se dispone la basura en tu hogar.
- \* De la lista de alimentos que te damos averigua cuales son los costos en el mercado y en las tiendas de alimentos. Escribe las diferencias que encuentres en la calidad y en el costo de los alimentos.
- \* Observa bien y anota las situaciones y el momento en que en tu hogar se pueden contaminar los alimentos.

- \* Haz una curva de evolución de tu crecimiento y peso.
- \* Planifica, ejecuta y evalúa un proyecto personal de cultivos hidropónicos en tu hogar.

## 2. OBSERVACION, REGISTRO DE DATOS Y ANALISIS DE LOS HECHOS DE LA VIDA REAL

Se trata de actividades en que los(as) alumnos(as) observen hechos de la realidad y los analicen con espíritu crítico, calificando los riesgos o daños que pueden causar.

Por ejemplo, visitas y excursiones a lugares del medio ambiente que deben vigilarse y mejorar, tales como: lugares donde se trata o dispone la basura, plantas de tratamiento de agua, mercados de alimentos y otros.

Los(as) alumnos(as) posteriormente en el aula de clases y con la guía del(la) maestro(a), analizan y sacan conclusiones sobre lo observado.

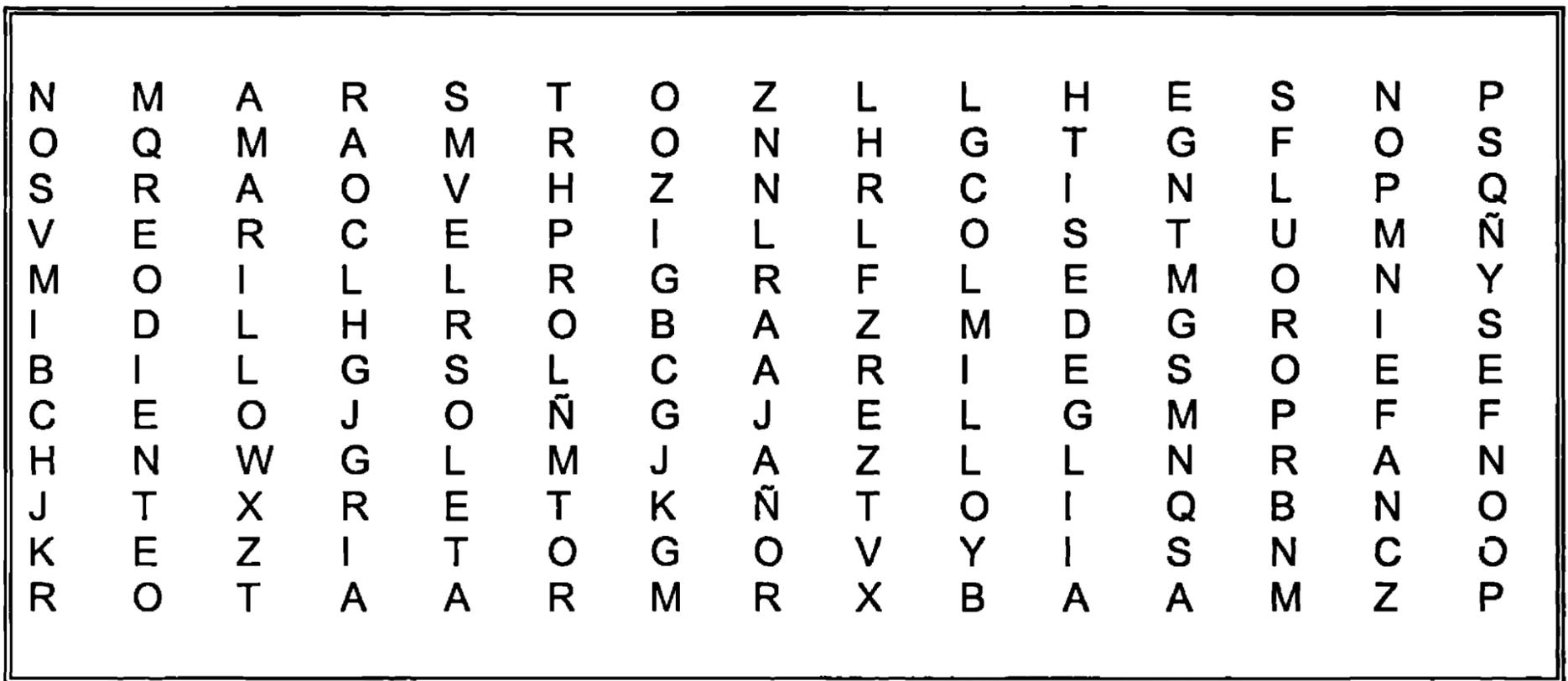
### DEFINE TU CALENDARIO DE ASEO PERSONAL LLENANDO CON "X" LAS CASILLAS

ACTIVIDAD	DIARIO	SEMANAL	MENSUAL
Cabeza (me lavo)			
Manos (me lavo)			
Uñas (las corto)			
Cara (me lavo)			
Ducha (me ducho)			
Dientes (me cepillo)			
Calcetines (me cambio)			
Ropa interior (me cambio)			
Orejas (me limpio)			

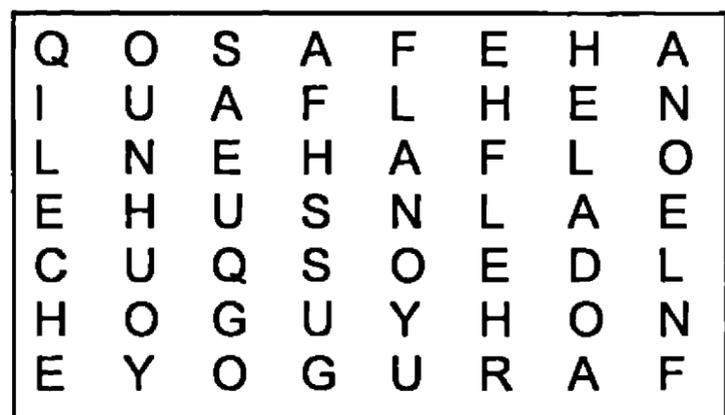
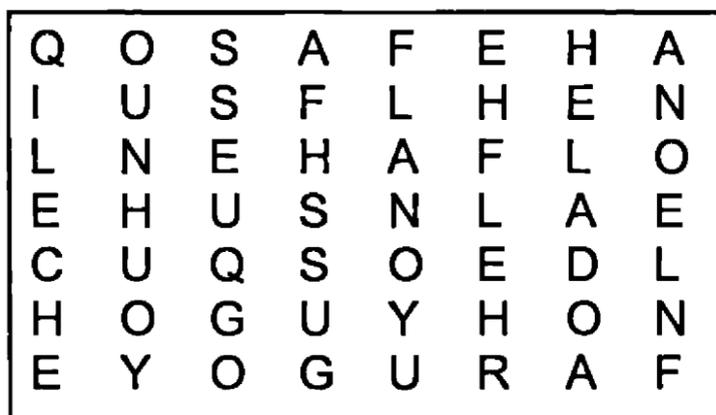
### 3. EJERCICIOS DE INGENIO

Se trata de ejercicios en los cuales los estudiantes resuelven situaciones aplicando el ingenio, como por ejemplo: ordenar frases dispersas en un orden lógico, ubicar palabras en una "sopa de letras", llenar crucigramas, señalar aciertos o errores en un dibujo o fotografía dados.

Busca 6 palabras relacionadas con los dientes.



Busca 5 palabras relacionadas con la alimentación.



#### 4. JUEGOS EDUCATIVOS

Estas actividades tienden a aprovechar el interés lúdico del niño por el cual aprenden jugando, no solo conocimientos sino que también comportamientos y actitudes.

Los juegos educativos son numerosos al extremo que existen manuales conteniendo una gran variedad de ellos, tales como: la nutriloteria, diferentes tipos de laberintos, juegos de naipes, situaciones en las que se imitan o simulan animales, alimentos u objetos.

Estas actividades deben ser planificadas adecuándolas a la edad de los escolares y a las asignaturas o materias que apoyarán.

## 5. DESEMPEÑO DE ROLES

Constituyen el procedimiento educativo en que los(as) estudiantes o adultos presentan situaciones reales o ficticias, desempeñando o simulando diversos tipos de comportamientos positivos o negativos. Salvo diferencias pequeñas, se le denominan a veces dramatizaciones o representaciones.

Lo esencial en estos procedimientos es aprender a comportarse, observando lo que ocurre en las escenas en las cuales se despersonaliza una situación. Los argumentos presentados ante un público, escolares o de la comunidad, pueden ser sometidos a debate.

## 6. IMAGENES Y EXPRESIONES ARTISTICAS

La educación a través de la expresión artística es de elevado valor pedagógico de ahí que los(as) maestros(as) la usen con regularidad.

Los temas de salud y alimentación ofrecen una enorme variedad de situaciones que los(as) escolares pueden expresar en forma de arte, como por ejemplo: el cuerpo humano, el medio ambiente saludable, hábitos higiénicos, alimentos, mercados, cultivos.

Ejemplos como los señalados se pueden expresar de diversas formas, tales como:

- \* modelos en madera, cera, cerámica
- \* dibujos, recortes, picado, coloreado
- \* maquetas, de bombas de agua, mercados, tienda, máquina para procesar alimentos
- \* pinturas con temas alusivos, al oleo, acuarela, acrílico
- \* exposiciones fotográficas, diario mural.

También son útiles otras formas de expresión artística, tales como:

- \* **poesías con temas de escuelas saludables**
- \* **cuentos infantiles**
- \* **certámenes culturales involucrando a la comunidad**
- \* **feria de la salud**
- \* **el día de la alimentación**

## **7. PROYECTOS DE ESCUELAS SALUDABLES COMO ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Hay temas sobre escuelas saludables que dan oportunidad de ser desarrolladas por medio de varias asignaturas, simultáneamente. Este tipo de actividades deben integrarse desde la etapa de planeamiento del año escolar por comisiones de maestros(as) aprovechando los mecanismos de gerencia que todos los sistemas escolares han dispuesto.

En el Cuadro 1 se presentan algunos ejemplos con temas que pueden tratarse en varias asignaturas.

## CUADRO 1

### ACTIVIDADES DE ESCUELAS SALUDABLES INTEGRADAS EN LAS ASIGNATURAS (EJEMPLO)

ACTIVIDADES O PROYECTOS	CIENCIAS NATURALES	ESTUDIOS SOCIALES	IDIOMA ESPAÑOL	MATEMATICAS	ARTES
HUERTO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>* partes de una planta</li> <li>* valor nutritivo de los alimentos</li> <li>* reproducción de las plantas</li> <li>* tipos de frutos</li> <li>* plagas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* productos de la región</li> <li>* costos de los alimentos</li> <li>* patrones de alimentación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ejercicios de gramática con términos agrícolas</li> <li>* ejercicios de redacción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ejercicios de aritmética con unidades vegetales como semillas, alimentos</li> <li>* utilizar granos o semillas para aprender a contar, sumar, restar, y resolver el valor nutritivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* dibujar</li> <li>* modelar</li> <li>* pintar alimentos de alto valor nutritivo</li> </ul>
PREVENCION DE DIARREAS Y PARASITOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>* estudio de microbios y parásitos</li> <li>* estudio del aparato digestivo</li> </ul>	<p>estudiar el daño económico y social que estas enfermedades causan a la sociedad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* redactar historias alusivas</li> <li>* hacer ejercicios gramaticales de verbos, sustantivos y adjetivos empleando términos de estas enfermedades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* calcular en cifras el daño económico que causan</li> <li>* hacer representación y gráfica de encuestas</li> <li>* calcular porcentajes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* dibujar el aparato digestivo</li> <li>* hacer lombrices en barro o cera</li> <li>* escribir poesías infantiles</li> </ul>
HIGIENE PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>* partes del cuerpo que deben mantener limpias</li> <li>* acción del jabón sobre los microbios</li> <li>* contaminación de los alimentos</li> <li>* infecciones corporales comunes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* analizar las ventajas que tiene en la vida una persona aseada y bien presentada</li> <li>* la higiene corporal y del vestuario en la vida social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* hacer ejercicios idiomáticas con teas sobre aseo personal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* hacer ejercicios sobre multiplicación de microbios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* dibujar: personas bien presentadas, utensilios de aseo y duchas</li> <li>* hacer maquetas con tipos de duchas que se pueden hacer en el campo</li> </ul>

## **8. LA INVESTIGACION COMO UNA FORMA DE APRENDIZAJE**

Dependiendo del grado escolar se pueden realizar investigaciones de complejidad variada. Los estudiantes pueden seleccionar un problema o situación a investigar, plantear hipótesis, elaborar cuestionarios para recabar datos, procesar la información, analizar los resultados y obtener conclusiones.

Pueden mencionarse numerosos ejemplos:

- \* Es buena nuestra alimentación diaria?
- \* Cuán bueno es nuestro plan diario de aseo personal?
- \* Cuán grave es el problema de las diarreas en los(as) escolares?
- \* Están los alimentos básicos disponibles y accesibles en nuestra comunidad?
- \* Cúales son las costumbres y comportamientos alimentarios en nuestras familias?

## **9. TRABAJO DE GRUPOS Y DESARROLLO DE PROYECTOS DE ESCUELAS SALUDABLES**

El trabajo de grupos como metodología de enseñanza-aprendizaje tiene múltiples formas de aplicación, razón por la cual es una de las preferidas en el desarrollo de proyectos de escuelas saludables. Las ventajas son múltiples:

- a. La interacción social del trabajo en equipo facilita la formación en el(la) niño(a) de las habilidades para vivir ya que participa en tomar decisiones, resolver problemas, actuar con espíritu crítico y creativo. Además le ayuda a adquirir habilidades para las relaciones humanas, la empatía y la autoestima.
- b. El niño(a) aprende a actuar con racionalidad y lógica en los pasos para resolver los problemas. Aprende a identificarlos, estudiar soluciones, decidir sobre qué, cómo y quién lo hace, ejecutar un plan de acción y evaluar lo realizado.

- c. Se desarrollan en el escolar valores personales como la responsabilidad, la iniciativa y el orden en el estudio y en el trabajo.
- d. Adquiere conocimientos científicos sobre los problemas, sus causas y soluciones.
- e. El desarrollo de proyectos puede servir de medio para integrar actividades, sean ellas por asignaturas o bien por grados que se reúnen para un trabajo conjunto, como por ejemplo: actos cívicos relacionados con salud y alimentación, exposiciones de arte escolar, el periódico mural, la refacción escolar, el huerto escolar.

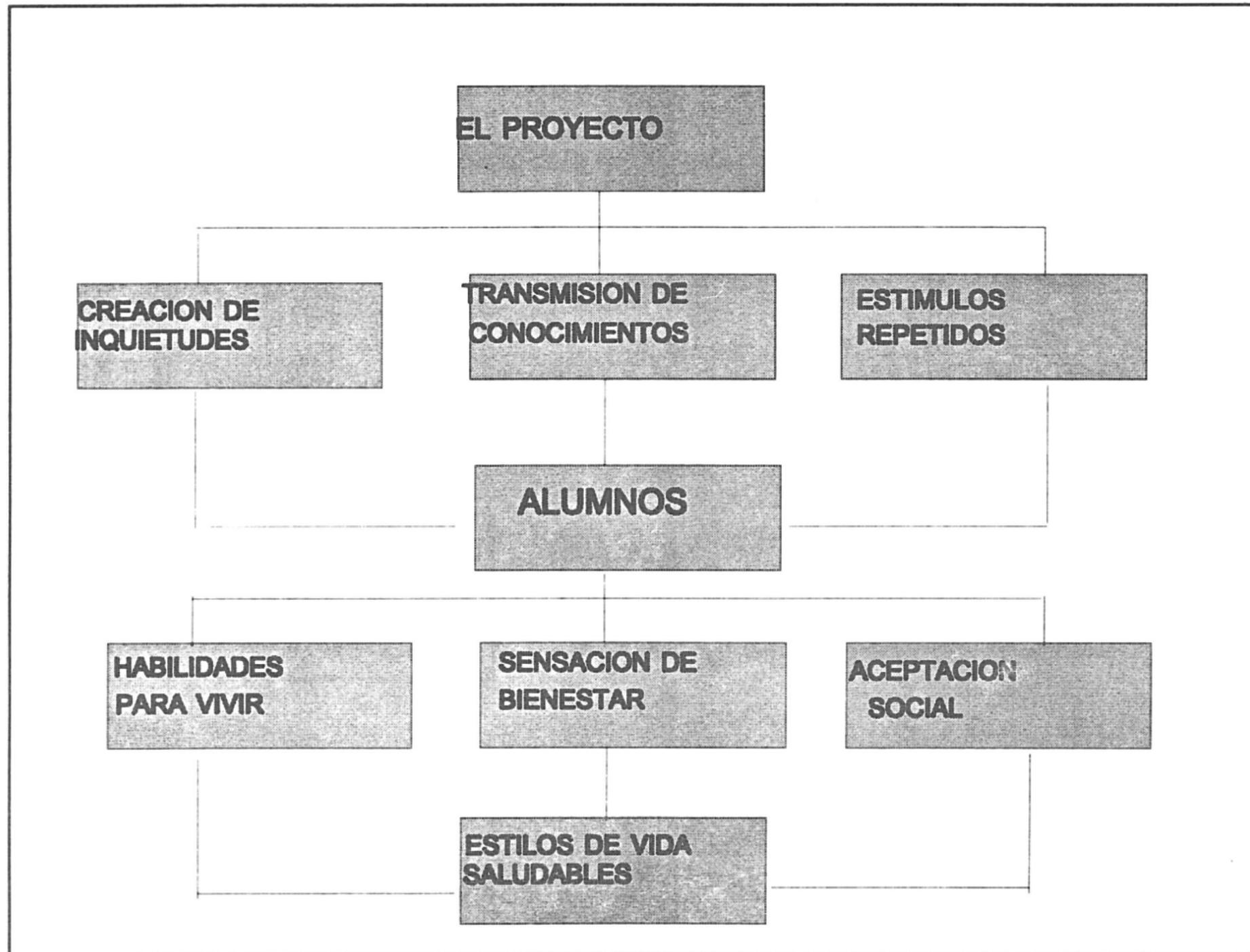
Durante estos procesos ellos toman decisiones conjuntas, asumen responsabilidades para cumplirlas y gozan de reconocimientos por un trabajo bien hecho y deben aceptar las críticas si este tuviera fallas o fue mal hecho. Esto contribuye a formarles una personalidad equilibrada.

- f. Dado que se propone la participación de las familias, instituciones y comunidades, al igual que los(as) escolares que participan, todos(as) los(as) protagonistas recibirán la influencia educativa y social de los proyectos, con énfasis en la promoción de estilos de vida saludables.

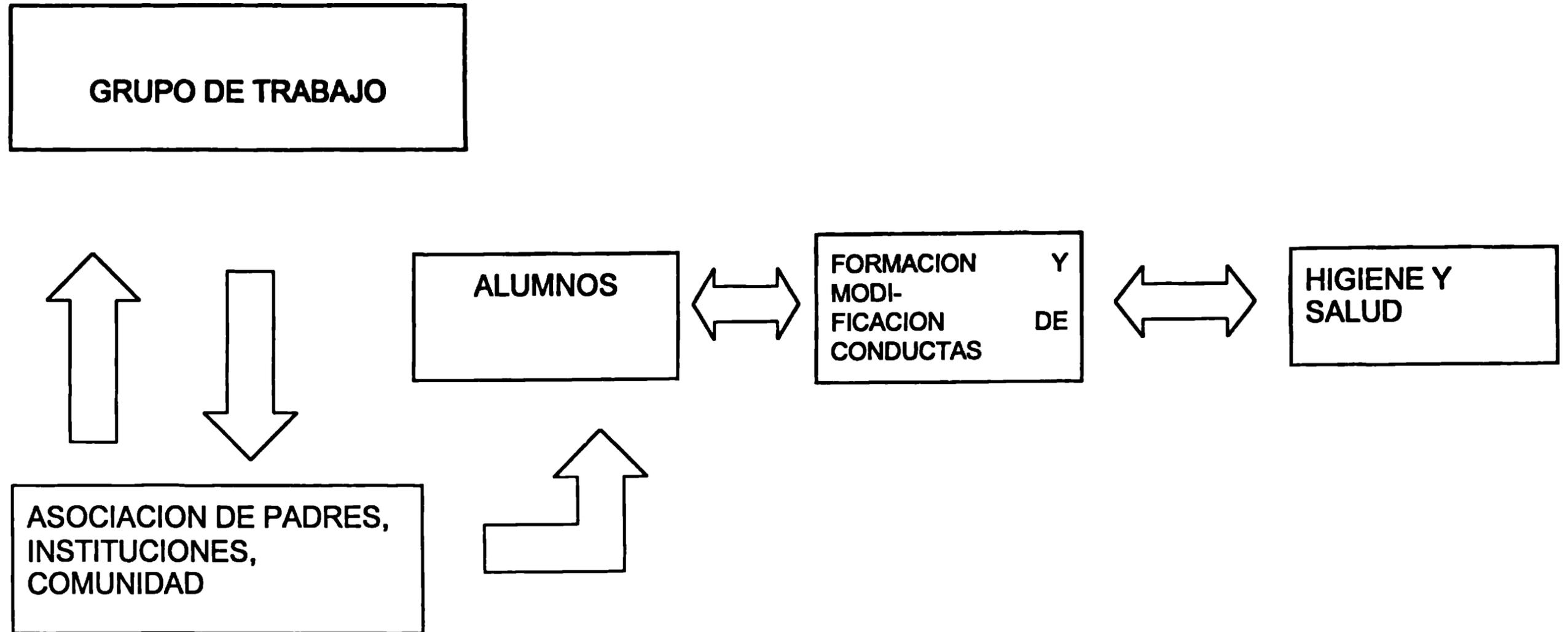
Las figuras 1 y 2 resumen en forma gráfica los procesos descritos.

Se presentan también como ejemplo de actividades dos proyectos educativos, uno sobre Alimentación y el otro sobre Higiene.

# FIGURA 1



**FIGURA 2**



## PROYECTO EDUCATIVO:

## TEMA ALIMENTACION

- \* Recortar
- \* Pegar
- \* Dibujar
- \* Reconocer
- \* Clasificar
- \* Pintar
- \* Buscar
- \* Nombrar
- Hacer series con
- Reconocer con el mayor número de sentidos posibles

los alimentos más comunes

### En reuniones grupales y en asamblea

- Cuentos
- Adivinanzas
- Poesías
- Canciones
- Juegos
- Pequeños cultivos en el huerto

- **Trabajos en equipo**
- **Conversaciones**
- **Juegos de lenguaje**
- **Dramatizaciones**
- **Visitas a:**
  - Fábricas**
  - Panadería**
  - Supermercado**
- \* **Talleres**

**ACTIVIDADES**  
**De tipo individual**

- \* Lavarse las manos
  - \* Lavarse los dientes
  - \* Lavarse las orejas
  - \* Lavarse las piernas
  - \* Reconocer
  - \* Nombrar
  - \* Clasificar
  - \* Pintar
  - \* Picar
  - \* Recortar
  - \* Dibujar
  - \* Buscar
  - \* Ordenar
- } Utiles del aseo
- \* Lavar las muñecas y lavarse la cabeza
  - \* Lavar la ropa de las muñecas y tenderla
  - \* Limpiar la cocina y los juguetes
  - \* Arrugar
  - \* Retorcer
  - \* Doblar
  - \* Recortar
  - \* Rasgar
- } Papel
- \* Modelación de arcilla
  - \* Estampado
  - \* Limpiar las mesas
  - \* Hacer series con útiles de aseo

## **En reuniones grupales y en asambleas**

- \* Cuentos
- \* Adivinanzas
- \* Poesías
- \* Canciones
- \* Juegos
- \* Cultivos en el huerto
- \* Juegos de lenguaje
- \* Dramatizaciones

## VII. BIBLIOGRAFIA

- 1 RED Europea de Escuelas Promotoras de la Salud. La Educación para la Salud en el Ambito Educativo. Manual de Formación para el Profesorado y otros Agentes Educativos. Edición Española. España 1995.
- 2 OPS/OMS. Unidades Didácticas de Nutrición. Publicación Científica No. 528. Washington, D.C. 1990.
- 3 República de España. Deputación de Aragón. Programa Experimental de Educación para la Salud en la Escuela. Ministerio de Educación y Ciencia. España, 1988. Reproducido por OPS/HPP. Washington, D.C.
- 4 República de El Salvador. Comité Interministerial de salud y educación. (CISE). Temática de salud, alimentación y nutrición para el Programa de Educación para la Salud en la Educación Formal y No Formal. Con la cooperación de INCAP/OPS. El Salvador, 1994.
- 5 Centro de Estudios sobre la Nutrición Infantil (CESNI). Nutrimundo. Un programa para la Enseñanza de la Nutrición. Argentina. 1992.

## **VIII. ANEXOS**

---

## FORMULARIOS DE AUTOEVALUACION

1. Enumere 8 características de la educación moderna (16 puntos)

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Enumere 8 estrategias metodológicas para desarrollar la educación en salud, alimentación y nutrición en la escuela (16 puntos)

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Usted va a enseñarle a sus alumnos de 5o. y 6o. de la escuela el tema: "Las Guías Alimentarias: Siete Pasos para una Alimentación Sana". Utilizará como soporte instrumental las asignaturas oficiales. Señale para cada una de ellas un ejemplo de cómo enseñar algún contenido del tema dado (10 puntos)

- a. Ciencias naturales

---

---

---

- b. Ciencias sociales

---

---

---

c. Idioma español

---

---

---

d. Matemática

---

---

---

e. Artes

---

---

---

4. Para cada tema, señale dos técnicas o procedimientos educativos de más eficacia para el aprendizaje en sus alumnos (16 puntos)

a. Huerto hidropónico

---

---

---

b. Dieta saludable

---

---

---

c. Peligros del tabaco, alcohol y drogas para la salud

---

---

---

d. Hábitos de higiene personal

---

---

---

e. Crianza de aves de corral en el hogar

---

---

---

f. Conductas antisociales: agresividad, violencia, discriminación

---

---

---

g. Prevención de accidentes en la calle

---

---

---

h. Estilo de vida saludable

---

---

---