

6 y 7 años

**Alimentación,
salud y nutrición**



María Fernanda Campo Saavedra
Ministra de Educación Nacional

Mauricio Perfetti del Corral
**Viceministro de Educación
Preescolar, Básica y Media**

Mónica López Castro
**Directora de Calidad para la
Educación Preescolar, Básica y Media**

Heublyn Castro Valderrama
**Subdirectora de Referentes y
Evaluación de la Calidad Educativa**

Heublyn Castro Valderrama
Coordinadora del Proyecto

Clara Helena Agudelo Quintero
Gina Graciela Calderón
Luis Alexander Castro
María del Sol Effio J
Omar Hernández Salgado
Edgar Martínez Morales
Jesús Alirio Naspirán
Emilce Prieto Rojas
Equipo Técnico

© 2010
Ministerio de Educación Nacional
Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción total o parcial, el registro o
la transmisión por cualquier medio de recuperación de
información, sin permiso previo del Ministerio de Educación
Nacional.

© Ministerio de Educación Nacional
ISBN libro: 978-958-691-435-2
ISBN obra: 978-958-691-411-6

Dirección de Calidad para la Educación Preescolar,
Básica y Media
Subdirección de Referentes y
Evaluación de la Calidad Educativa
Bogotá, Colombia, 2010
www.mineducacion.gov.co

Fundación Manuel Mejía
Andrés Casas Moreno
Aura Susana Leal Aponte
Catalina Barreto Garzón
Coordinación del proyecto

Solman Yamile Díaz
Coordinación pedagógica

Erika Mosquera Ortega
Paula Andrea Ospina Patiño
Coordinación editorial

Carolina Cortés Cortés
Coordinadora del libro

Ana Mercedes Cepeda
Angela Marcela Gordillo Motato
Autoras

Marta Osorno Reyes
Edición

Víctor Leonel Gómez Rodríguez
Diseño de arte

Leidy Joanna Sánchez
Víctor Gómez Rodríguez
Sandra Liliana Ortega
Diseño y diagramación

Richard Rivera Ortiz
Ilustración
Shutterstock
Fotografía

Agradecimientos especiales a: Raquel Suárez Díaz, Wilson Giral, Guido Delgado Morejón, Geovana López y Eliana Catalina Cruz, quienes contribuyeron al desarrollo de esta publicación.

ARTÍCULO 32 DE LA LEY 23 DE 1982

El siguiente material se reproduce con fines estrictamente académicos y es para uso exclusivo de los estudiantes del modelo Postprimaria Rural, de acuerdo con el Artículo 32 de la ley 23 de 1982, cuyo texto es el siguiente: “Es permitido utilizar obras literarias o artísticas o parte de ellas, a título de ilustración, en otras destinadas a la enseñanza, por medio de publicaciones, emisiones o radiodifusiones, o grabaciones sonoras o visuales, dentro de los límites justificados por el fin propuesto, o comunicar con propósito de enseñanza la obra radiodifundida para fines escolares, educativos, universitarios y de formación personal sin fines de lucro, con la obligación de mencionar el nombre del autor y el título de las obras utilizadas”.



Presentación

El Ministerio de Educación Nacional, presenta a la comunidad educativa la nueva versión del modelo **Postprimaria Rural**, en su propósito de disminuir las brechas educativas del país en cuanto a permanencia y calidad en todos los niveles. Este material se presenta como una alternativa que busca dar respuesta, a las necesidades de formación y desarrollo educativo en poblaciones de las zonas rurales y urbano-marginales.

La propuesta pedagógica del modelo Postprimaria, se desarrolla a través de una ruta didáctica que permite a los estudiantes analizar e interpretar diversas situaciones problema, para aproximarse a su cotidianidad, construir saberes y convertir los contenidos en aprendizaje significativo para sus vidas.

Para el logro de este objetivo, se ha diseñado un conjunto de materiales de aprendizaje que abordan las áreas obligatorias y fundamentales, las cuales desarrollan contenidos actualizados que incorporan los referentes de calidad del MEN, especialmente los Estándares Básicos de Competencias. También el modelo brinda material educativo, que permite a los establecimientos educativos implementar proyectos de alimentación, tiempo libre, salud y nutrición. Adicionalmente, teniendo en cuenta la necesidad de las nuevas generaciones de las zonas rurales, se propone el trabajo con Proyectos Pedagógicos Productivos, el cual ofrece un doble beneficio: por un lado, se convierte en la oportunidad de desarrollar aprendizajes prácticos, con lo que se fomenta no solo el saber sino el saber hacer en el contexto del estudiante; y por otro, se promueve el espíritu empresarial, que permite a los jóvenes comprender distintas posibilidades productivas.

Postprimaria rural cuenta con un Manual de implementación en el que se presenta el enfoque pedagógico y alternativas didácticas que se pueden aplicar en cada área curricular. Éstas son una herramienta de apoyo para el docente porque le facilita, con ayuda de su creatividad e iniciativa personal, promover una educación pertinente para el estudiante de la zona rural y urbano marginal, e incrementar el interés por ampliar su escolaridad, hasta alcanzar la culminación del ciclo básico.

Este modelo es una oportunidad para impulsar la participación activa de los estudiantes como ciudadanos colombianos, toda vez que con ello se contribuye a ampliar sus posibilidades de vida digna, productiva y responsable, lo que repercutirá en la construcción de una sociedad colombiana más justa y con mayores posibilidades de desarrollo humano.

Ministerio de Educación Nacional



Así es esta cartilla

Querido estudiante:

Bienvenido a este nuevo curso de **Alimentación, salud y nutrición** de la Postprimaria rural. Esperamos que esta experiencia sea enriquecedora tanto para ti, como para todos los integrantes de la comunidad.

Lee con atención el siguiente texto. Te ayudará a entender como están organizadas las cartillas que se utilizarán para el trabajo en las áreas fundamentales, en los proyectos transversales y en los proyectos pedagógicos productivos.

Esta cartilla te acompañará durante todo el curso y orientará tu proceso de enseñanza-aprendizaje. El conocimiento y uso adecuado de ella te permitirá obtener un mejor desempeño, que se verá reflejado en tu formación personal.

En cada una de las guías que componen los módulos, encontrarás unos íconos que indican el tipo de trabajo que vas a realizar:



Las actividades acompañadas por este ícono te permiten indagar los conocimientos que has adquirido en años anteriores y en tu vida diaria. Esta sección te servirá como punto de partida para construir nuevas formas de conocer el mundo.



En esta sección encontrarás información y actividades con las cuáles podrás construir nuevos y retadores aprendizajes. Es importante que hagas tu mejor esfuerzo en su realización, y compartas con tu docente y compañeros las dudas que se te presenten. Recuerda que los nuevos aprendizajes y el uso que hagas de ellos, te permitirán mejorar tus competencias como estudiante y como ciudadano responsable, y comprometido en la comunidad en la que vives.





Ejercitemos

lo aprendido

Este ícono identifica las actividades que te permitirán poner en práctica tus aprendizajes y ganar confianza en el uso de los procedimientos propios de cada área.



Apliquemos

lo aprendido

Encontrarás identificadas con este ícono las actividades de aplicación a través de las cuales podrás ver cómo lo que has aprendido, te sirve para solucionar situaciones relacionadas con tu vida cotidiana, con el área que estás trabajando y con otros campos del saber.



Evaluemos

En esta sección se te presentarán tres preguntas fundamentales:

- ¿Qué aprendí? Dónde explicarás la forma como vas desarrollando tus competencias.
- ¿Cómo me ven los demás? Esta pregunta la responderás con la ayuda de tus compañeros.
- ¿Cómo me ve mi maestro? Aquí tu maestro te apoyará para establecer tus niveles de desempeño.

El análisis de estas respuestas te ayudará a identificar acciones para superar dificultades y determinar diferentes maneras para mejorar tus competencias y las de tus compañeros.



**Trabajo
en grupo**

Cuando las actividades estén acompañadas de este ícono, debes reunirte con uno o más de tus compañeros. Recuerda respetar sus opiniones, sus ritmos de trabajo y colaborar para que la realización de estas actividades favorezca el desarrollo de competencias en todos los integrantes del grupo.

Te invitamos a hacer un buen uso de esta cartilla y a cuidarla de manera especial, para que pueda ser usada por otros estudiantes en años posteriores.

Contenido

Módulo

1

**Caracterización.
Reconozco mi región
y la alimentación de
las personas | 8**

Guía 1

La alimentación y los recursos presentes en mi territorio | 12

Guía 2

Los grupos de alimentos | 20

Guía 3

La cultura alimentaria | 32

Módulo

2

**Caracterización –
Sistematización y
análisis
Aprendiendo a
organizar información
para poder analizar la
situación de nutrición y
salud de mi institución
educativa | 46**

Guía 4

Alimentos que se cultivan en mi región y su proceso de producción | 50

Guía 5

Obteniendo información sobre producción de alimentos de las personas de mi institución educativa | 56

Guía 6

Relación existente entre la producción de alimentos y los hábitos y costumbres alimentarias de mi comunidad | 62



Módulo

3

**Construyendo mi proyecto
de nutrición y salud | 72**

Guía 7

¿Cuáles son las problemáticas de nutrición y salud de mi institución educativa y cuáles sus posibles soluciones? | 76

Guía 8

¿Cuáles son los eventos de interés que favorecen o afectan mi institución? | 84

Guía 9

¿Qué quiero lograr con mi proyecto de nutrición y salud? | 90

Guía 10

Identificando las líneas de acción en nutrición y salud | 98

Módulo

4

Elaborando el plan de trabajo de mi proyecto de alimentación, nutrición y salud | 110

Guía 11

¿Cómo puedo organizar mi proyecto de nutrición y salud? | 114

Guía 12

¿Cómo lograr que mi proyecto sea una realidad? | 120

Guía 13

Distribuyendo cargos y responsables para el desarrollo de mi proyecto | 126

Módulo

5

Evaluación y seguimiento Aprendiendo a conocer si el desarrollo de mi proyecto es adecuado | 136

Guía 14

Entendiendo la importancia de evaluar mis proyectos | 140

Guía 15

Construyendo las herramientas para poder lograr que mi proyecto cumpla su objetivo inicial | 152

Guía 16

La escala de seguridad alimentaria, una herramienta para conocer la situación de tu institución educativa | 158



Módulo

6

Vinculando mi proyecto con la institución educativa | 174

Guía 17

Presentación del proyecto a toda la institución educativa | 178

Guía 18

¿Quiénes más pueden trabajar en mi proyecto de alimentación, nutrición y salud? | 186

Guía 19

¿Qué significa articular mi proyecto con la comunidad? | 192

Caracterización. Reconozco mi región y la alimentación de las personas

¿Qué vas a aprender?

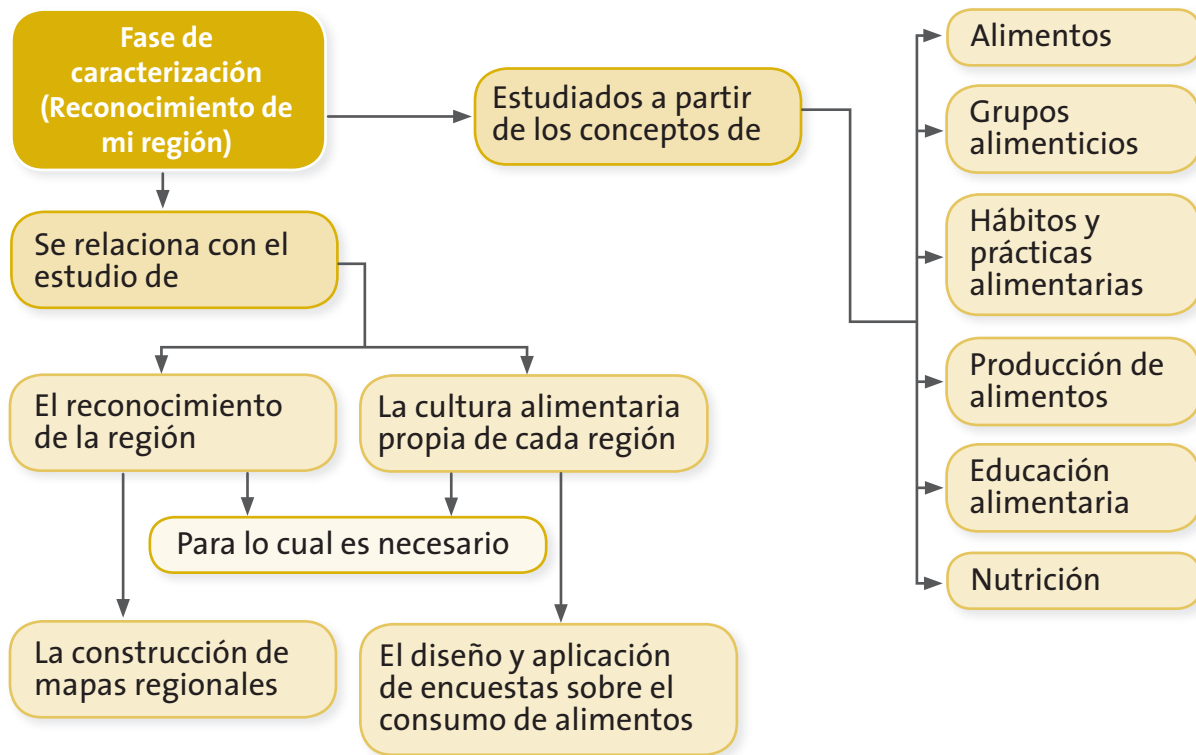
En este módulo vas a encontrar conceptos relacionados con la identificación de elementos importantes presentes en tu entorno, y dentro de él, algunas experiencias y conceptos sobre la alimentación, la cultura y los grupos de alimentos. Aprenderás a hacer encuestas de consumo de alimentos y su razón de ser en la situación alimentaria y nutricional de una población. En la primera parte de este módulo encontrarás una tabla en la que se encuentran las guías que lo componen y los referentes de calidad con los que se relacionan, con el fin de enmarcar el inicio de tu proyecto en Alimentación, Nutrición y Salud. En seguida encontrarás un mapa conceptual y un texto en el que se encuentra un resumen de los contenidos que han sido seleccionados teniendo en cuenta los elementos propios del área rural, en la que te desenvuelves. Además, este módulo te permitirá reconocer los alimentos presentes en tu territorio, cómo se clasifican y los elementos de la cultura que influyen en tus hábitos alimentarios; con el fin de permitirte identificar las fortalezas y debilidades de tu alimentación y poder reforzarla y/o mejorarla.





Guía	Referente de calidad	Área del conocimiento
Guía 1. La alimentación y los recursos presentes en mi territorio	<ul style="list-style-type: none">• Observo fenómenos específicos.• Registro mis resultados en forma organizada y sin alteración alguna.• Busco información en diferentes fuentes.• Evalúo la calidad de la información, escojo la pertinente y doy el crédito correspondiente.• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none">• Cumpló mi función cuando trabajo en grupo y respeto las funciones de las demás personas.	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none">• Identifico características de localización de objetos en sistemas de representación cartesiana y geográfica, a través de mapas.	Matemáticas
Guía 2. Los grupos de alimentos	<ul style="list-style-type: none">• Relaciono la dieta de algunas comunidades humanas con los recursos disponibles y determino si es balanceada.	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none">• Observo fenómenos específicos.• Registro mis resultados en forma organizada y sin alteración alguna.• Busco información en diferentes fuentes.• Evalúo la calidad de la información, escojo la pertinente y doy el crédito correspondiente.• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales
Guía 3. La cultura alimentaria y los propósitos de la educación alimentaria	<ul style="list-style-type: none">• Reconozco algunos de los sistemas políticos que se establecieron en diferentes épocas y culturas y las principales ideas que buscan legitimarlos.	Ciencias Sociales
	<ul style="list-style-type: none">• Contribuyo de manera constructiva a la convivencia en mi medio escolar y en mi comunidad (barrio o vereda).	Competencias Ciudadanas





¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Los conceptos que se plantean y el desarrollo de las actividades propuestas en este módulo te sirven para conocer algunos aspectos sobre tu región y sobre la producción y el consumo de alimentos, como base para un diagnóstico inicial.

También te sirve para identificar si estás consumiendo una alimentación balanceada con alimentos de todos los grupos, saber si tus costumbres y prácticas alimentarias son similares a las de otros estudiantes y otras personas en tu comunidad.

Este módulo te iniciará en el mundo de la alimentación, la nutrición y la salud y se convierte en la base para avanzar en el desarrollo de un proyecto que desarrollarás durante 6º y 7º en tu institución educativa, con el propósito de lograr un posicionamiento del tema en tu comunidad. Además te permitirá complementar los saberes de otras áreas del conocimiento como Ciencias Naturales y Sociales, Matemáticas, Lenguaje, Educación Ambiental y Proyectos Pedagógicos Productivos.

¿Cómo y qué se te va a evaluar?

El módulo incluye una serie de actividades individuales y grupales para que las desarrolles de acuerdo con los contenidos, las cuales te permitirán apreciar los avances logrados en cada guía, reforzarán y ampliarán tus conocimientos y te darán insumos para el Proyecto de Alimentación, nutrición y salud. Este se convierte en tu referente de evaluación, pues así verás cómo cada actividad te brinda elementos conceptuales y prácticos para su desarrollo. Tus compañeros podrán darse cuenta de tus avances así como tú de los de ellos y tu maestro será quien determine el grado de avance y tu desempeño al terminar cada actividad y cada módulo.



Explora tus conocimientos

Reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe las notas en tu cuaderno.

1. ¿Para qué necesitamos conocer las condiciones del entorno que nos rodea?
2. ¿Cuál es el nombre del lugar (vereda, corregimiento, comunidad) en el que vives y en el que está ubicada tu institución educativa? ¿A qué municipio y departamento pertenece?
3. Realiza una descripción de los alimentos que se consumen con regularidad en tu casa. ¿Cuáles se consumen con mayor frecuencia? ¿Por qué?

Guía 1

La alimentación y los recursos presentes en mi territorio

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Observo fenómenos específicos de alimentación y nutrición.• Registro mis resultados en forma organizada y sin alteración alguna.• Busco información en diferentes fuentes.• Evalúo la calidad de la información, escojo la pertinente y doy el crédito correspondiente.• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Cumpló mi función cuando trabajo en grupo y respeto las funciones de las demás personas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Identifico características de localización de objetos en sistemas de representación cartesiana y geográfica, a través de mapas.	Matemáticas



Lo que sabemos

Realiza un escrito en el que describas, a manera de cuento, las principales características del lugar donde vives. Ten en cuenta las personas, el territorio, las organizaciones sociales, el clima, entre otras.

Comparte esta información con tus compañeros y en grupo establezcan a través de una tabla, las similitudes y diferencias de los escritos.

Por último, construyan un informe descriptivo consensado de lo que consideran que caracteriza la vereda. Escríbanlo en una cartelera y colóquenlo en un lugar visible del aula.



Aprendamos algo nuevo

Lee con detenimiento los siguientes párrafos:

La caracterización *consiste en la descripción de las particularidades*

propias de una persona, un proceso, una población o un lugar. Permite definir las identidades de un grupo de personas y las particularidades del lugar en el que ellos viven. Se puede describir a las poblaciones mencionando, por ejemplo, sus características étnicas, su origen o procedencia, el número habitantes, su género, la edad, el estado civil, el nivel educativo, las actividades económicas, las costumbres o tradiciones, entre muchos otros elementos.

En cuanto a un lugar se pueden describir los detalles del entorno, es decir, en dónde está localizado, cómo es el clima, que tan extenso es el territorio, cómo es su geografía, cuál es su historia, cuáles son las actividades económicas, sociales y culturales que se desarrollan en él, etc.

Es importante conocer las características de la población y del lugar en el que vivimos y desarrollamos actividades, pues esto hace posible fortalecer la identidad de las personas, conocer la realidad, identificar los problemas existentes, conocer el entorno y proponer acciones para mejorarlo.

Conceptos básicos de alimentación y nutrición

Responde en tu cuaderno:

- ¿Qué significa la palabra caracterizar?

- ¿Para qué sirve la caracterización en la alimentación y la nutrición?

Lee nuevamente el cuento que escribiste en la actividad anterior e identifica si hay aspectos nuevos que puedas agregar para caracterizar mejor el lugar en donde vives. En otro color a la cartelera que se encuentra en tu salón, compara tus opiniones con las de tus compañeros.

El papel de la alimentación y la nutrición de los seres humanos son los temas centrales de esta cartilla. Por esta razón es de vital importancia conocer qué dicen los estudiosos de la salud y la nutrición, sobre algunos términos que seguramente has escuchado muchas veces.

Lee con atención:

Alimentación

Se refiere a un proceso mediante el cual las personas, en forma voluntaria y consciente o con conocimiento, consumen alimentos de acuerdo con sus gustos y preferencias, las prácticas culturales y las condiciones socioeconómicas de su entorno.

Alimento

Por costumbre, se denomina alimento a aquello que comemos.

Los alimentos son todos los productos de origen animal o vegetal que se consumen en forma natural, preparados en casa o elaborados industrialmente.

Nutrición

Es el conjunto de procesos biológicos que se realizan en forma involuntaria al interior del cuerpo humano, mediante los cuales este asimila las sustancias y nutrientes contenidos en los alimentos, necesarios para el crecimiento corporal y el mantenimiento de las funciones vitales.

Se puede decir que la alimentación es el proceso externo, es decir seleccionamos y llevamos a la boca alimentos, y la nutrición es el proceso interno, esto es, la transformación de los alimentos después de entrar a la boca e iniciar la digestión.



Identificación de recursos presentes en el territorio

A continuación se presenta un cuestionario mediante el cual se propone la identificación de características propias de los alimentos que se producen y consumen en la región y en la institución educativa.

Con el maestro programen una salida de campo y organicen al menos tres grupos, para que analicen los hallazgos encontrados durante el recorrido. Para la consolidación de los datos recopilados durante el recorrido, elaboren un mapa entre todos los estudiantes, en el cual se dibujen las respuestas.

Lee previamente el cuestionario para aclarar las dudas sobre la actividad.

Cada grupo busque en la salida de campo, las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las características ambientales, climáticas, geográficas y sociales de la vereda/corregimiento?
- ¿Cuántas familias viven en ella?
- ¿Las familias cultivan alimentos o los compran?
- ¿Qué alimentos se producen en la región?
- ¿Cuáles son de origen animal?
- ¿Cuáles son de origen vegetal?
- ¿Cuáles son elaborados en la región?
- ¿Cuáles alimentos son elaborados por industrias y traídos a la comunidad?
- ¿Hay plaza de mercado?

Recuerda que para una salida de campo, es fundamental llevar protección para el sol y la lluvia, y suficiente agua y alimento para el tiempo que dure la salida.

- ¿Existe otra forma de comercialización de alimentos?
- ¿Qué forma de pago utilizan para el comercio de alimentos? Por ejemplo, el intercambio mediante trueque u otra forma aceptada entre los pobladores.

Las observaciones y respuestas a estas preguntas escríbelas en el cuaderno.

Ejercitemos lo aprendido

De acuerdo con los conceptos que hemos revisado como alimentación, alimento, nutrición, caracterización, etc., y después de realizar la salida de campo con tus compañeros y tu maestro, compara las notas de las actividades que hiciste en las exploraciones de conocimientos previos.

Y bien, ahora ¿qué puedes decir respecto a la caracterización? ¿Puedes escribir las diferencias que encuentras entre alimentación y nutrición? Amplía tus respuestas y compártelas con tus compañeros y con tu maestro.

Recuerda que tanto los alimentos como tus manos, deben estar en óptimas condiciones de higiene antes de cada comida.



Instructivo para la elaboración de un mapa con los alimentos del territorio identificados durante el recorrido



Un mapa es una herramienta que permite, de forma gráfica, delimitar un territorio y presentar información sobre sus características físicas, demográficas o de otra índole.

Con tu grupo de compañeros, elaboren un mapa general, es decir un tipo de mapa en el cual se representa un conjunto de características geográficas básicas y diversas tales como los ríos, lagos, costas, el relieve, la población, las carreteras, los límites administrativos, la toponimia que es la ciencia que estudia el significado de los nombres del lugar, etc. ¹, después de realizar el recorrido por la vereda en la cual se encuentra la institución educativa.

¹ <http://es.wikipedia.org/wiki/Mapa>.

Revisión y consolidación de la información

Cada grupo, con las notas que sus integrantes han tomado durante el recorrido, construyen respuestas para el cuestionario inicial, que debe ser respondido por cada estudiante en su cuaderno. Para facilitar la organización de la información se sugiere responder las preguntas a través de la siguiente matriz:

Consolidación de resultados

Preguntas	Respuestas
¿Cuáles son las características ambientales, climáticas, geográficas y sociales de la vereda/corregimiento?	
¿Cuántas familias viven en ella?	
¿Las familias cultivan alimentos o los compran?	
¿Qué alimentos se producen en la región?	
¿Cuáles son de origen animal?	
¿Cuáles son de origen vegetal?	
¿Cuáles son elaborados en la región?	
¿Cuáles alimentos son elaborados por industrias y traídos a la comunidad?	
¿Hay plaza de mercado? ¿Existe otra forma de comercialización de alimentos?	
¿Qué forma de pago utilizan para el comercio de alimentos?	



Diseño de mapa

Para elaborar el mapa, cada grupo debe contar con los siguientes materiales:

- Papel kraft, cartón, cartulina u otro material sobre el cual pueda realizar un trazado del área de estudio
- Plastilina, colores o témperas
- 2 reglas de distintas longitudes
- Lápiz, borrador, tijeras y marcadores

Instrucciones:

Para construir un croquis de la vereda deberán consultar diferentes fuentes y realizar un gráfico que sea lo más cercano a la realidad. Una vez tengan el croquis terminado, ubiquen en él los límites o lugares colindantes, teniendo en cuenta los puntos cardinales.

Recuerden que en las representaciones cartográficas el norte siempre se encuentra en la parte superior. Ahora, dibujen los aspectos geográficos y físicos que consideren de mayor importancia (puentes, fuentes hídricas, carreteras, montañas, llanos entre otras). Recuerden diferenciar estos aspectos utilizando diferentes colores.

Enseguida, ubiquen las casas o fincas y márquenlas con los apellidos de las familias. Luego, sitúen la institución educativa y otras instituciones de interés para la comunidad (iglesia, inspección de policía, centro de salud u hospital, tiendas, etc.).

Identifiquen en el mapa los principales lugares donde se producen los alimentos naturales que pudieron observar que se producen en las casas o en las fincas. Incluyan alimentos de origen animal y vegetal, así como los alimentos que se elaboran o procesan en la región.

Por último incluyan alimentos industrializados, es decir, alimentos que hayan sido procesados por alguna industria de alimentos, como gaseosas, dulces, etc., que encontraron durante el recorrido. Para ello recurran a sus anotaciones con el fin de verificar la presencia de tiendas u otros establecimientos comerciales a través de los cuales se venden estos productos.

Una vez que los grupos hayan terminado el mapa, un representante de cada grupo lo presenta a los demás compañeros de clase y al maestro, con los principales hallazgos y conclusiones sobre el tema.

La presentación debe incluir además, la narración o dramatización de una anécdota de los integrantes del grupo que haya ocurrido durante el recorrido y el desarrollo de las actividades de la presente guía.

Los grupos de alimentos

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Relaciono la dieta de algunas comunidades humanas con los recursos disponibles y determino si es balanceada.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Observo fenómenos específicos.• Registro mis resultados en forma organizada y sin alteración alguna.• Busco información en diferentes fuentes.• Evalúo la calidad de la información, escojo la pertinente y doy el crédito correspondiente.• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales



Lo que sabemos

En esta guía identificarás los alimentos de acuerdo con los grupos a los que corresponden, según la clasificación existente en Colombia. Se presenta la gráfica oficial del tren de la alimentación publicada por el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y además te brinda información sobre cada uno de los grupos de alimentos.²

² Ministerio de la Protección Social. ICBF. Guías Alimentarias para la Población Colombiana. 2005.

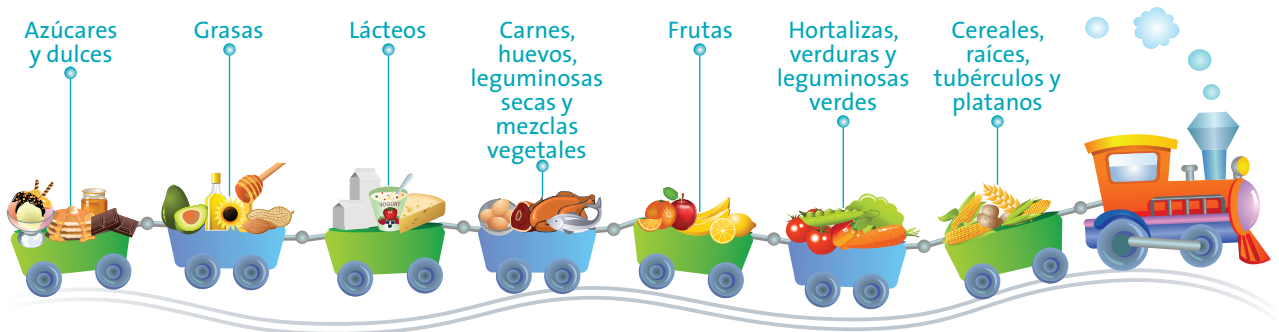
Grupos de alimentos

Realiza en tu cuaderno un recuento detallado de los alimentos que consumiste ayer. Incluye las comidas principales, los pasabocas y las comidas intermedias. Realiza siluetas en papel reciclado de los alimentos que consumiste, agrega colores y decóralos a tu gusto. Reúnete con tres compañeros más y agrúpen los alimentos por sus similitudes. Denle un nombre a cada grupo y compártanlo con el resto de los compañeros de clase.

Los alimentos cumplen la función específica de calmar el hambre y son el “combustible” que proporciona energía al cuerpo humano para vivir. Pero no todos los alimentos tienen las mismas características. Se diferencian entre sí y cumplen diferentes funciones en el organismo dependiendo de los nutrientes que contengan.

Así como tú realizaste una clasificación de los alimentos, en Colombia estos se han dividido en siete grupos.

Gráfica de los siete grupos



El tren de los alimentos permite visibilizar los 7 grupos alimenticios de una forma clara y didáctica, tanto para niños como para adultos.



Lee el siguiente texto:

Identificación de cada grupo de alimentos

La gráfica aprobada oficialmente para Colombia por el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar muestra un tren con una locomotora y siete vagones. Esta gráfica hace parte de las Guías Alimentarias para la población colombiana, la cual contiene cada uno de los grupos de alimentos en los vagones. Hay tres guías alimentarias: para mayores de dos años, para menores de dos años y para mujeres gestantes y madres en lactancia. En la locomotora se representa a la familia y al grupo correspondiente de los tres mencionados. En esta cartilla tendremos en cuenta el grupo de población colombiana mayor de dos años.

Por otra parte, el tren tiene siete vagones, cada uno de los cuales contiene alimentos que representan a un grupo, así:

Grupo 1: Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Grupo 2: Hortalizas, verduras y leguminosas verdes

Grupo 3: Frutas

Grupo 4: Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales

Grupo 5: Lácteos

Grupo 6: Grasas

Grupo 7: Azúcares y dulces

Analiza la gráfica colombiana de los grupos de alimentos y reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Quiénes son las personas que van en la locomotora?
- ¿Cuántos vagones hay en el tren?
- ¿Todos los vagones son del mismo tamaño?
- ¿Por qué crees que los vagones de un tren van entrelazados?
- ¿Encuentras alguna relación con los grupos de alimentos? Explica.

A continuación encuentras la descripción de cada uno de los grupos:

Grupo 1. Cereales, raíces, tubérculos, plátanos

Este grupo contiene alimentos que por su composición aportan especialmente energía, dado que son ricos en carbohidratos. Allí se encuentran cereales, que son los granos o semillas de algunas plantas herbáceas como el arroz, el maíz, la cebada, la avena, el trigo y el centeno. Además se incluyen todos los derivados de ellos como el pan, la arepa, los bizcochos, las pastas alimenticias, las galletas, los envueltos, las harinas de trigo y de maíz.

Dentro de este grupo están las raíces y tubérculos, es decir, alimentos que crecen bajo tierra y que tienen un aporte alto de carbohidratos y de energía, entre ellos: papa (en todas sus variedades), yuca, arracacha, ñame, batata y achira.

Los plátanos en todas sus variedades se incluyen dentro de este grupo: plátano hartón (verde y maduro), colí o guineo, plátano popocho, etc. Se exceptúa el banano, que se incluye en el grupo de las frutas.

Consulta en internet, en textos o con los maestros de tu institución educativa:

- ¿Cómo están compuestos los carbohidratos?
- ¿Qué diferencia encuentras entre los carbohidratos presentes en los alimentos del primer grupo con los carbohidratos que componen el azúcar o los dulces en general?
- ¿Cuál es la principal función de los carbohidratos?

Recuerda: En los niños y adolescentes la energía es esencial para el crecimiento, reparación y formación de los tejidos.



Variedad de cereales



Grupo 2. Hortalizas, verduras y leguminosas verdes

En este grupo se incluyen los alimentos, que al contrario del anterior, son bajos en energía, pero contienen altas cantidades de fibra dietaria, vitaminas y minerales, sustancias presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, pero necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo humano, debido a que participan en varios procesos metabólicos³.

Las hortalizas son alimentos que reciben su nombre debido a que por lo general son plantas cultivadas en las huertas. Por ejemplo: zanahoria, remolacha, tomate, auyama, coliflor, brócoli, pepino o berenjena. Se denomina verduras a aquellas partes verdes de las hortalizas (tallos, hojas). Entre las verduras se encuentran alimentos como acelga, espinaca, lechuga, rúgula, apio de hoja y berros. Las hortalizas y verduras se consumen casi siempre frescas.

Las leguminosas verdes son aquellas semillas o granos de leguminosas cuando se encuentran tiernas, entre ellas fríjol verde, arveja verde y haba verde.

Averigua en internet, con tus maestros o en instituciones como el ICBF o el SENA en qué consiste la "Estrategia 5 al día".

- ¿Crees que es posible llevarla a cabo en tu institución educativa? Explica cómo.

Variedad de verduras y leguminosas



³ Adaptado de FAO: Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo, Capítulo 11, consulta online en <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0f.htm#TopOfPage>.

Grupo 3. Frutas

Las frutas son producidas por algunas plantas y se caracterizan por tener un sabor y aroma intensos. Aportan especialmente vitaminas, minerales, fibra y agua. La mayor fuente de vitamina C se encuentra en este grupo de alimentos.

Las frutas se pueden clasificar de acuerdo con diferentes parámetros. Por ejemplo, de acuerdo con el aporte nutricional (por ej. ricas en vitamina C o A), según sus características físicas (de semillas pequeñas o grandes, carnosas, jugosas), o de acuerdo con el sabor (ácidas, dulces). También pueden clasificarse según el lugar en donde se cultiven por ejemplo las llamadas frutas tropicales; o según la época del año, por ejemplo frutas de invierno. Dentro de este grupo se incluyen todas las frutas frescas, naturales, y aquellas procesadas.

- ¿Qué frutas son las que más se consumen en tu casa?
- ¿Consulta cuáles de estas son producidas en tu región?
- ¿Cuáles son de otras regiones?

Haz un cuadro con las frutas que conoces y consumes con frecuencia y clasifícalas de acuerdo con lo que indica la lectura anterior.

Variedad de frutas



Grupo 4. Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales

Este grupo, a diferencia de los anteriores, incluye alimentos de origen animal y vegetal. Se agrupan dado que son alimentos que son fuente de proteína y de hierro. Aquí se incluyen los distintos tipos de carne de animales que consume el hombre (carnes de res, cerdo, pollo, pescado, conejo, mariscos, entre otros); también los huevos, especialmente los de gallina que son los de mayor consumo.

Dentro de este grupo están las leguminosas secas, es decir los granos secos de frijol, arveja, haba y garbanzo. También están las mezclas vegetales para consumo humano. Se llaman mezclas vegetales porque combinan harinas de alimentos como trigo, soya, arroz, maíz u otros, que entre sí, aumentan el contenido de nutrientes. A algunas de las mezclas vegetales se les agrega leche en polvo, vitaminas y minerales. En Colombia se conocen algunas mezclas vegetales como la bienestarina, la colombiharina y la solidarina.

- Indaga con tus maestros porqué se considera que las proteínas tienen una función “plástica”, reparadora o de “construcción” y en qué consiste el término “calidad de la proteína”. Ten en cuenta los temas vistos en Ciencias Naturales en relación con los aminoácidos.

Proteínas y cárnicos



Grupo 5. Lácteos

En este grupo se encuentra la leche de vaca y todos los productos derivados, tales como queso, yogur, kumis, requesón, cuajada y suero. También se incluye la leche de otros mamíferos que es consumida por el hombre, pero que en nuestro país se consume muy poco o solo en algunas regiones (leche de cabra o leche de búfala).

Los alimentos de este grupo aportan especialmente un mineral importante para la salud: el calcio. Además son ricos en proteína de origen animal, grasas y vitaminas A y B.

Toda la leche que se consume en el país debe ser pasteurizada, es decir sometida a tratamientos térmicos para eliminar los microbios.

Si en tu comunidad hay alta producción de leche, averigua cuál es el tratamiento que se le da a la leche que se produce en las fincas y luego se vende.

Sea que se produzca o no leche en tu región, busca información sobre el proceso de pasteurización, en qué consiste y porqué es importante.

Variedad de lácteos



Recuerda la importancia de combinar adecuadamente alimentos de todos los grupos alimenticios.



Grasas

Grupo 6. Grasas

El grupo de grasas incorpora todos aquellos productos naturales o industrializados, cuyo aporte mayor es este compuesto. Existen grasas de origen animal y vegetal. También se clasifican como saturadas e insaturadas. Las grasas saturadas están presentes principalmente en los alimentos de origen animal como la mantequilla o manteca y su alto consumo está relacionado con mayor presencia de enfermedades del corazón, sobrepeso, aumento del colesterol, entre otras. Las grasas insaturadas están presentes en

los alimentos de origen vegetal y por el contrario pueden prevenir este tipo de enfermedades. Además ayudan al crecimiento y desarrollo de los niños. Las grasas aportan una mayor cantidad de energía a la que aportan los carbohidratos y las proteínas.

Se recomienda consumir preferiblemente grasas de origen vegetal e insaturadas. Es importante conocer los alimentos que contienen un tipo de grasa como el colesterol, dado que en altas cantidades, puede ocasionar problemas de salud porque se almacena dentro de las arterias y venas por donde pasa la sangre y con el tiempo puede taponarlas y generar enfermedades como la arterioesclerosis que se da cuando las arterias por la capa tan gruesa de grasa ya no permiten el paso adecuado de sangre al cuerpo.

Dentro del grupo de grasas se incluyen mantequilla, margarina, aceites vegetales, manteca de cerdo, crema de leche y mayonesa. También alimentos industriales como papas fritas y otros productos como chicharrón, tocino y tocineta.

- Averigua cuál es la diferencia entre la margarina y la mantequilla. Enuncia al menos cuatro diferencias.
- Comparte tus respuestas con tus compañeros y tu maestro y amplía tu respuesta con la discusión de clase.

Grupo 7. Azúcares y dulces

Este grupo de alimentos incluye todos los alimentos naturales o procesados que contienen alta cantidad de azúcares simples. Es decir, aquellos elaborados a base de azúcar y panela y que aportan especialmente energía. Al igual que los demás grupos de alimentos son necesarios porque su energía va muy rápido al cerebro y sistema nervioso, sin embargo deben consumirse en pequeñas cantidades porque su exceso puede generar sobrepeso o enfermedades como la diabetes.

Dentro de este grupo están el azúcar que comúnmente consumimos (blanca y morena), la panela, el bocadillo, el arequipe, las mermeladas, los caramelos, la miel de abejas y miel de caña, las cocadas, la gelatina, los refrescos en polvo y la leche condensada, entre otros. También se incluyen los postres con alto contenido de azúcar y las chocolatinas.

Analiza qué comes durante tu descanso entre clases.

- ¿Estos alimentos contienen mucho azúcar?
- ¿Prefieres una gaseosa a un jugo natural? Explica.
- ¿Sabes qué es la caries y cómo se origina?
- ¿Qué harías para prevenirla mediante tu alimentación? Explica.

Azúcares





Clasificación de alimentos

1. De acuerdo con los textos anteriores, conformen grupos de 3 a 5 estudiantes y realicen el ejercicio de asimilación entre alimentos y grupos de alimentos. Para ello es necesario que conecten mediante una línea de diferente color, los alimentos listados a la izquierda con los grupos de alimentos listados a la derecha, clasificándolos en el grupo al cual correspondan, tal como se observa en el ejemplo. Al finalizar, comparen los resultados entre grupos y verifiquen las respuestas.

Alimento	Grupo al que pertenece
Azúcar	1
Berenjena	
Arroz	
Maracuyá	
Calabaza	
Yogur	2
Crema de leche	
Maíz	
Mantequilla	
Huevo	3
Jamón	
Queso	
Bienestarina	
Arequipe	
Guayaba	4
Kumis	
Melón	
Mora	
Leche	5
Mayonesa	
Papa	
Apio de hoja	
Atún	
Arveja verde	6
Panela	
Gaseosa	
Yuca	
Garbanzo	
Plátano maduro	7
Bocadillo	
Lenteja	
Tocino	



2. Ahora utilizando la descripción de un día de alimentación que realizaste anteriormente, clasifica los alimentos en los diferentes grupos y construye un texto sobre tu alimentación, incluyendo al final los aspectos que podrías mejorar. Entrega este trabajo a tu maestro para que te retroalimente a través del proceso de evaluación.

3. Hace algunos años se utilizaba en Colombia un gráfico con la clasificación de los alimentos en tres grupos: constructores, reguladores y energéticos, en el centro estaba el agua. Busca en la biblioteca de tu institución o en internet el círculo o la pirámide con la clasificación de los tres grupos y compáralo con el tren de la alimentación. Establece diez diferencias entre las dos gráficas y muéstralas a tus compañeros y maestro.

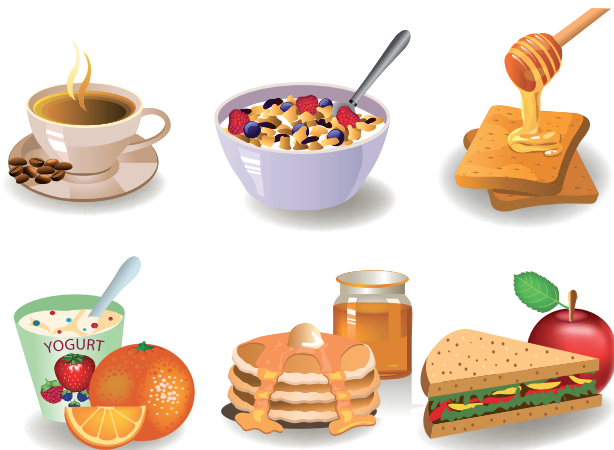
Guía 3

Cultura alimentaria

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">Reconozco algunos de los sistemas políticos que se establecieron en diferentes épocas y culturas y las principales ideas que buscan legitimarlos.	Ciencias Sociales
<ul style="list-style-type: none">Contribuyo de manera constructiva a la convivencia en mi medio escolar y en mi comunidad (vereda).	Competencias Ciudadanas



Mediante esta guía vas a reconocer cuáles son las prácticas y hábitos alimentarios presentes en tu comunidad y cómo influyen las tradiciones,



costumbres y creencias respecto a los alimentos que se consumen.

Realiza una silueta de tu cuerpo a tamaño real y escríbele dentro así: en los pies, las fiestas, celebraciones o eventos en los que participas o participa tu familia; en la manos, las actividades que realizan tú y tus padres para ganar el dinero del sustento familiar; en la cabeza, alguna historia, mito o leyenda que te hayan contado tus mayores; en el pecho, las creencias religiosas con las que has crecido; por último, en el estómago escribe los alimentos más destacados de tu región.

Comparen con los compañeros de clase sus siluetas, identifiquen las diferencias y las similitudes. Ahora utilizando las similitudes construyan un periódico mural sobre las características culturales de los habitantes de tu región.



Aprendamos algo nuevo

Consumo de alimentos

Analiza la fotografía y reflexiona sobre cuál es el origen de los alimentos que consumes.

Datos curiosos:

- Los españoles a su arribo a América y a Colombia traían diversos productos propios de su alimentación como carnes de distintos animales, productos de panadería, morcilla, fideos, cuajada, queso, jamón ahumado y otros productos procesados.
- La empanada es una adaptación de los “quibbes” originarios de la culinaria libanesa que llegó a Colombia.
- Los primeros restaurantes de comida china se encuentran en el Valle del Cauca, gracias a la llegada de chinos a ese departamento.



Lee detenidamente el siguiente texto:

Consumo de alimentos.

Hábitos, prácticas y costumbres alimentarias

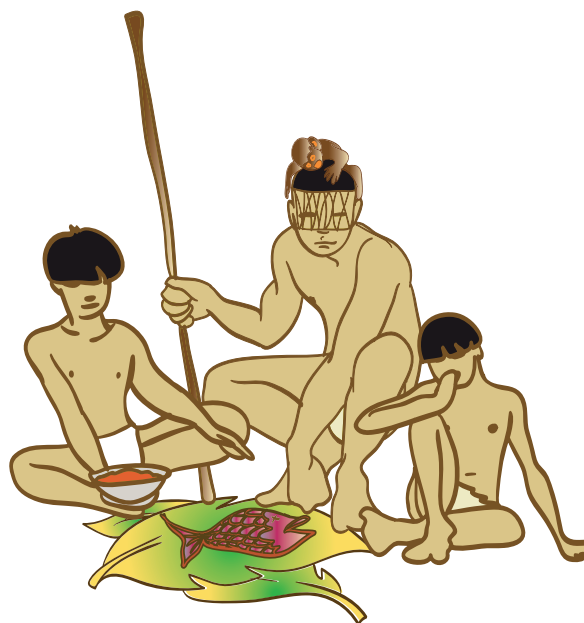
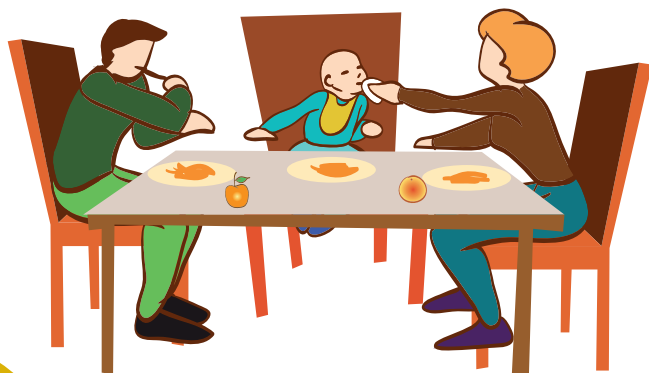
El **consumo de alimentos** se refiere a cómo, cuáles y cuántos alimentos comen las personas. Este consumo de alimentos depende en gran parte de los alimentos que se producen en la región y de los recursos para comprarlos, pero también (y en gran medida) de los gustos, las costumbres y las tradiciones que se transmiten de una generación a otra, así como lo pudiste evidenciar en el texto que presenta datos curiosos.

En el consumo de alimentos influyen distintos factores, entre ellos el legado cultural de nuestros ancestros y de las poblaciones que se asientan en un territorio, provenientes de otros lugares, pues esta es una forma de mantener las tradiciones y costumbres culturales. También influyen algunos factores externos como la información que recibimos a través de diferentes medios de comunicación (televisión, revistas, periódicos, internet), la presión del grupo en el que las personas se desenvuelven y los estereotipos que se generan por las modas, por ejemplo el consumo en los adolescentes de comidas rápidas como la hamburguesa y perro caliente que están asociados con momentos de diversión como el cine, el parque, las fiestas, entre otros.

Pide a tus padres, abuelos o personas mayores, que recuerden y te relaten cómo eran las costumbres alimentarias de sus padres o antecesores.

- ¿Qué ocasiones especiales permitían comer algunos alimentos diferentes?
- ¿Cómo se preparaban?
- ¿Cuál era el plato típico de la región y por qué?
- ¿Quién preparaba los alimentos?

Escribe las respuestas en tu cuaderno y compara cómo han cambiado con el paso del tiempo.



Según Faviola Susana Jiménez Ramos, Coordinadora de la Red Peruana de Alimentación y Nutrición, se puede definir hábito, práctica y costumbre alimentaria de la siguiente manera:

- **Hábito:** “Disposición adquirida por actos repetidos; una manera de ser y de vivir”. Es el más cercano a la conducta alimentaria final.
- **Práctica:** “Ejercicio de un arte o facultad” y “la destreza que se adquiere con dicho ejercicio”; “el uso continuado; un estilo”.
- **Costumbre:** Además de equivaler a hábito y a práctica, significa también “que una práctica adquiere fuerza de ley”, es decir, un hábito colectivo que forma parte de la cultura local. Es por ello que algunos especialistas, consideran que el término “costumbre” se usa para identificar una práctica que realiza una comunidad, mientras que “hábito” para lo que corresponde a un individuo.

Ejercitemos lo aprendido

- Realiza una caricatura en la que plasmes un hábito, una práctica y una costumbre de tu vida cotidiana. Relaciona una de ellas con alimentación



Encuestas de consumo diario de alimentos

Realiza un listado de preguntas sobre tus deportes favoritos, juegos preferidos o algún tema que te interese conocer de tus compañeros de clase, y realízalas a tus compañeros; luego, elabora algunas conclusiones con relación al tema. Por ejemplo, compara las respuestas de los hombres y las mujeres, de los de mayor edad con los de menor, compara las respuestas con lo que tú piensas del tema.

Escribe en tu cuaderno.

- ¿Qué fue lo que más se te facilitó del ejercicio?
- ¿Qué fue lo más difícil?
- ¿Cómo podrías mejorar los resultados que obtuviste de la aplicación de las preguntas?
- ¿Para que te serviría realizar este ejercicio en el proyecto de salud y nutrición?

Lee el siguiente texto y compara tus respuestas con las de tus compañeros.



La encuesta es un instrumento de investigación social que sirve para obtener información representativa de un grupo de personas.

Para realizarla se requiere elaborar y aplicar un cuestionario a un número de personas que sea representativo de una institución o de una comunidad, de manera que los resultados reflejen las ideas, comportamientos, gustos, situaciones, etc. del grupo a quienes se aplicó. Por ejemplo los alumnos de la institución educativa.

Por tanto, la **encuesta de consumo de alimentos**, hace referencia a aquella que se aplica a una persona o a un grupo familiar para conocer el tipo y la cantidad de alimentos que en un período determinado, consumen las familias de la población estudiada.

Las encuestas de consumo de alimentos varían de acuerdo con la información que se requiera. Por ejemplo existen encuestas que permiten conocer la alimentación que una persona consumió durante todo el día anterior. Se les llama “recordatorio de un día” o “recordatorio de 24 horas”. Casi siempre se recomienda hacerla un día entre semana y un día de fin de semana, puesto que la alimentación cambia, según las costumbres.

Hay otras encuestas que recogen información sobre la frecuencia con que se comen los alimentos. Se les denomina “encuestas de frecuencia de consumo de alimentos” y utiliza preguntas con posibilidad de respuestas como diariamente, semanalmente, mensualmente, nunca, siempre, a veces.

Las encuestas de consumo de alimentos sirven para conocer los hábitos, prácticas y costumbres alimentarias de un grupo de personas en una región. Generalmente las realizan instituciones gubernamentales, pero también las pueden realizar industrias de alimentos para conocer que tanto se consume un producto comercial.

Aplicación de encuestas de consumo diario de alimentos

Para esta actividad, busca un compañero para trabajar en parejas. Aplica la encuesta de “Recordatorio de 24 horas” a tu compañero. Al final van a evidenciar si la alimentación que comen los estudiantes diariamente, incluye alimentos de los siete grupos y sus correspondientes cantidades.

Alimentación, salud y nutrición • Grados 6 y 7

Recordatorio de 24 horas				
Nombre _____				
Fecha de nacimiento: _____ edad _____ sexo: m ___ f ___				
Institución educativa _____				
Departamento _____ Municipio: _____ Vereda _____				
Por favor recuerda todos los alimentos y bebidas que consumiste ayer, desde que te despertaste hasta que te acostaste				
Tiempo de comida	Nombre de la preparación	Ingredientes	Cantidad (en medida casera)	Lugar donde comió
Desayuno				
Medias nueves/ media mañana				
Almuerzo				
Onces/ algo				
Comida				
Cena				
Otra				
Observaciones: _____				

Nombre de quien realiza la encuesta _____				
Fecha: _____ Lugar: _____				

Ten en cuenta:

- El *nombre de la preparación* Por ejemplo “ajiaco, sancocho, tamal, etc”.
- Los *ingredientes* o diferentes alimentos que contiene la preparación. Por ejemplo el sancocho contiene: yuca, papa, carne, pollo o pescado, etc. según la región.
- La *medida casera*: Es la cantidad en cuchara, cucharita, vaso, pocillo, plato grande o pequeño. Las cantidades deben expresarse lo más real posible.
- El *lugar donde comió* hace referencia a la casa, la institución educativa u otro.

Los propósitos de la educación alimentaria y nutricional

Seguramente te has preguntado:

- ¿Qué es la educación alimentaria y nutricional?
- ¿Qué queremos lograr a través de la educación alimentaria y nutricional?

Lee con atención los siguientes párrafos que te ayudarán a aclarar estas inquietudes.

La **educación alimentaria y nutricional** es un proceso de enseñanza–aprendizaje, es decir, requiere que las personas reflexionen, aprendan, critiquen e identifiquen cómo es la situación alimentaria y nutricional de ellos y sus familias, cuáles pueden ser las causas y las consecuencias de esa situación y tengan en cuenta la diversidad cultural y las costumbres de la región.

La educación alimentaria y nutricional se realiza mediante acciones educativas en forma permanente, dinámica, participativa, integral y bidireccional.

Veamos un poco:

- **Permanente:** porque la educación alimentaria y nutricional es un proceso educativo que se da a lo largo de la vida y que poco a poco incorpora diferentes conocimientos, actitudes y prácticas.
- **Dinámica:** porque los temas de estudio y las metodologías van cambiando de acuerdo con los intereses y las necesidades de los estudiantes.
- **Participativa:** porque busca que los estudiantes y las personas de la comunidad se involucren en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Integral:** porque involucra otras áreas del conocimiento (Ciencias Naturales y Sociales, Matemáticas, Lenguaje, etc.) relacionadas con la alimentación y la nutrición y busca su aplicación práctica en la vida cotidiana.
- **Bidireccional:** es decir, es un aprendizaje en doble vía. La persona que enseña, también recibe conocimiento por parte de los estudiantes.

La educación alimentaria y nutricional busca fortalecer los hábitos alimentarios saludables y concientizar a los estudiantes y a las familias en general sobre el consumo de alimentos, que contribuya al mejoramiento del estado nutricional y de salud de la población.

Composición de texto relacionado con los propósitos de la educación alimentaria y nutricional

Con base en el texto anterior y teniendo en cuenta lo aprendido hasta ahora en este módulo, redacta en tu cuaderno tres propósitos o fines de la educación alimentaria y nutricional.

Desarrolla al menos un párrafo para cada uno de estos propósitos en donde expliques en qué consiste y elabora un ejemplo. Luego comparte el texto que escribiste, con tus compañeros en clase. Los textos se publicarán en la cartelera de la institución educativa para que los demás niños y maestros los lean y se retroalimenten para mejorar los escritos.

- Participen todos en una lluvia de ideas que permita retomar la opinión de todos para la construcción de unos propósitos o fines concertados. Estos se inscribirán en una cartelera que se colocará en un lugar visible del salón de clase.

El que reúna la mayor votación, será elegido como el texto que mejor representa los intereses de la educación alimentaria y nutricional de los niños y jóvenes de la institución educativa y se publicará permanentemente en la cartelera.

Esta actividad ayudará a tu maestro a conocer tu apreciación y aprendizaje sobre tema.





Apliquemos lo aprendido

1. Diseña un desayuno, un almuerzo y una cena, que contengan alimentos de los siete grupos, que correspondan a tus costumbres y hábitos alimentarios y que incluyan algunos alimentos que se produzcan en tu región.

Escribe en tu cuaderno:

- ¿Cómo te pareció esta experiencia de diseñar el menú de un día teniendo en cuenta los alimentos y preparaciones autóctonos de tu región ?
 - ¿Qué alimentos conociste por primera vez?
 - ¿Cuáles hacen parte de tu alimentación habitual?
 - ¿Qué se necesitaría para que todas las familias pudieran comer alimentos de los siete grupos?
 - ¿Cómo esta experiencia puede modificar tu forma de alimentarte?
 - ¿Qué podrías hacer para que las personas de tu región consuman alimentos de los siete grupos?
 - Realiza los dibujos de cada una de las comidas que diseñaste. Puedes utilizar diferentes colores y materiales.
2. Practica la aplicación de la encuesta de consumo de alimentos con otros miembros de tu familia. Puedes usar papel reciclable para hacer las encuestas, de manera que te quede una hoja por cada encuesta que realices. Luego puedes llevarla a tu carpeta de archivo de trabajos relacionados con el Proyecto de Alimentación, nutrición y salud. Estas luego te servirán para otras actividades.
 - Una vez que hayas realizado varias encuestas a integrantes de tu familia, identifica la relación existente entre la alimentación de unos y otros y busca puntos comunes y puntos de diferencia.
 - ¿Por qué crees que se dan estas similitudes y estas diferencias?

Identifica aspectos positivos y negativos de la alimentación de tu familia y elabora un plan de mejoramiento con el fin de contribuir en el logro de una alimentación adecuada.

- Averigua con tus padres y con tus abuelos o parientes mayores, una receta típica de tu región. Escríbela en tu cuaderno identificando: ingredientes, cantidades y preparación.
- Analiza si en tu casa se come esta preparación con frecuencia. Verifica qué alimentos contiene y si tiene más alimentos de un grupo que de otro.
- Sugiereles a tus familiares cómo hacerla más balanceada incluyéndole alimentos de otros grupos o acompañándola con otros alimentos.
- Ahora, haz un recuento de cuáles preparaciones consumes con mayor frecuencia durante la semana. Intenta cambiar o variar los alimentos de los grupos, por ejemplo puedes variar la arepa al desayuno por pan, plátano, arepuelas, torrijas, tortillas de trigo, buñuelos o empanadas de maíz.





Evaluemos

¿Qué aprendí?

- ¿Qué aprendiste de nuevo en este módulo?
- ¿Cómo consideras que fue tu desempeño en el desarrollo de cada una de las actividades realizadas?
- Completa la siguiente tabla respondiendo cada una de las preguntas:

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	¿Por qué? Explica
Participo activamente de las actividades en la escuela.					
Soy propositivo cuando trabajo en grupo.					
Cumplo con las tareas con las que me comprometo.					
Comprendo las temáticas desarrolladas en el módulo.					
Aplico los conocimientos nuevos en la construcción de mi proyecto.					
Reconozco cuando no sé del tema y respeto el saber de los demás.					

Analiza tus respuestas y con base en ellas, piensa si es necesario que te propongas algunas acciones de mejoramiento para tu desempeño. Escríbelas en tu cuaderno y compártelas con tu maestro.



¿Cómo me ven los demás?

Diseña un plan de alimentación para un día, en el que utilices alimentos de los siete grupos. Incluye las porciones adecuadas y los costos de menú. Entrega tu trabajo a dos compañeros para que te hagan sugerencias constructivas y a la vez, lee el trabajo de otros dos compañeros y escribe algunas observaciones que les ayuden a mejorar.

¿Cómo me ve mi maestro?

Elabora un plegable con las principales preparaciones de alimentos de tu región. Para ello utiliza una hoja de tamaño carta de papel bond o cartulina. Incluye información gráfica y las recetas de dos o tres platos típicos de tu región.

Al final elabora un análisis de la forma como se alimentan las personas y en la parte posterior del plegable, puedes escribir algunos consejos para variar la alimentación a bajo costo. Por ejemplo, utilizar los alimentos de cosecha, consumir los alimentos que se producen en la región, consumir alimentos que se producen en la finca, variar los alimentos de la huerta para lograr mayor variedad en la alimentación, etc...

Puedes hacer uso de elementos reciclables para mejorar tu diseño.

- Conversa con tu maestro sobre los aspectos que son favorables para la salud y los que no lo son.
- Elabora unas recomendaciones de cómo mejorar la alimentación de tu región para hacerla mas saludable y entrégalas a tu maestro para que te retroalimente.

Con tu maestro, evalúa tu desempeño en el desarrollo de este módulo y diligencia la siguiente tabla en tu cuaderno.

Aspecto a evaluar	Si	No	¿Por qué? Explica
Desarrollé todas las actividades del módulo.			
Entregué a tiempo todas las actividades.			
La calidad de las actividades realizadas fue adecuada.			
Mostré una actitud adecuada para el trabajo en grupo.			

Caracterización – Sistematización y análisis

Aprendiendo a organizar información para poder analizar la situación de nutrición y salud de mi institución educativa

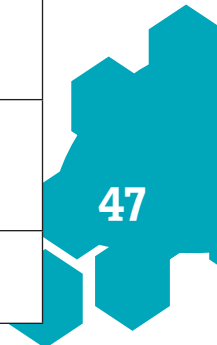
¿Qué vas a aprender?

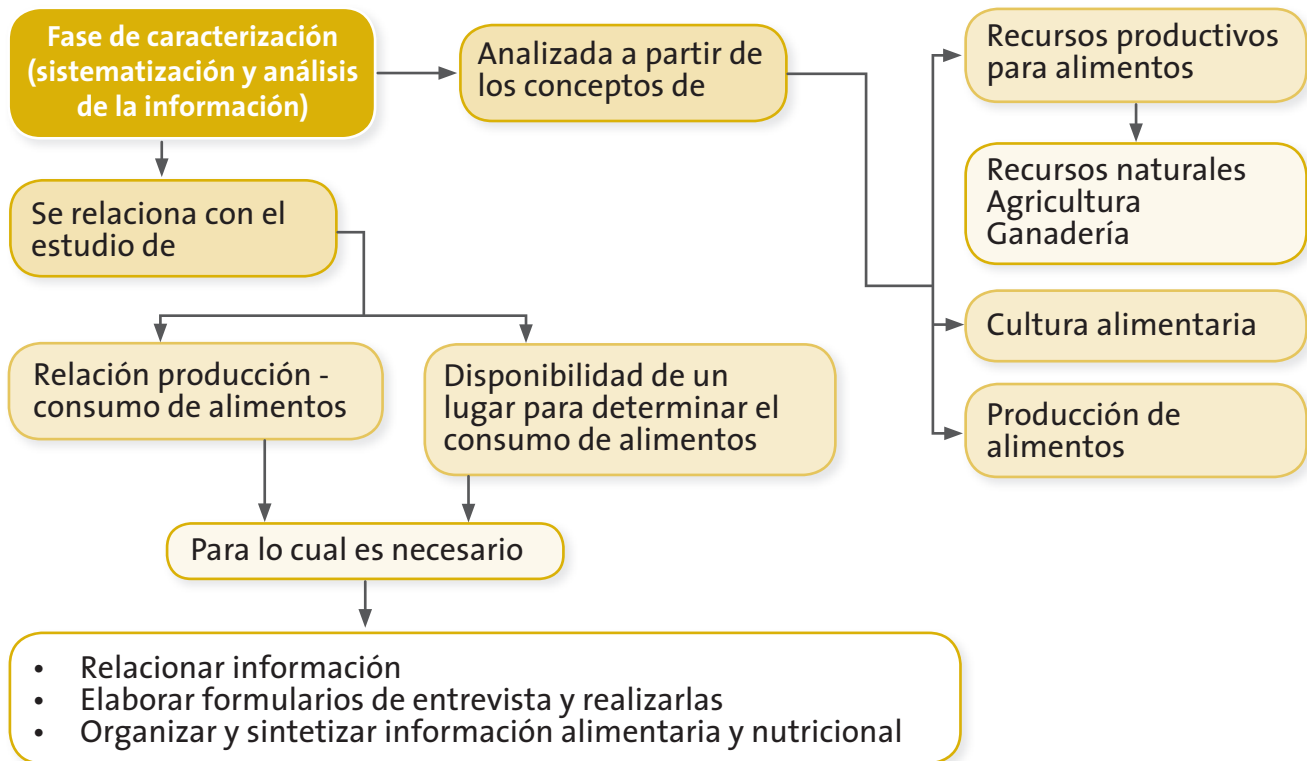
Este módulo te enseña a buscar información de nutrición y salud para conocer cómo es la producción de alimentos en tu región, así como las diferentes costumbres y prácticas presentes y que hacen parte de la cultura alimentaria. Toda esta información que recolectarás en este módulo es importante para iniciar la construcción de tu proyecto sobre alimentación y nutrición. A continuación se presenta una tabla en la cual puedes encontrar cada una de las guías que componen el módulo con los referentes de calidad.

Adicionalmente, podrás entender cómo se realiza la producción de los alimentos en tu región y cuál es su importancia para la nutrición y la salud de las personas.

Utilizarás las entrevistas como una herramienta para obtener información, aprenderás a elaborar calendarios temáticos y ganarás habilidad en la participación en discusiones sobre diferentes temas.

Guías	Referente de calidad	Área del conocimiento
Guía 4. Alimentos que se cultivan en mi región y su proceso de producción	<ul style="list-style-type: none"> Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente (uso de la tierra, desertización, transgénicos...). 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, cartelera...), para comunicar los resultados de mi investigación. 	Ciencias sociales
Guía 5. Obteniendo información sobre producción de alimentos de las personas de mi institución educativa	<ul style="list-style-type: none"> Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente (uso de la tierra, desertización, transgénicos...). 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas. 	Ciencias Naturales
Guía 6. Relación existente entre la producción de alimentos y los hábitos y costumbres alimentarias de mi comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente (uso de la tierra, desertización, transgénicos...). 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> Analizo los resultados y saco conclusiones. 	Ciencias sociales





¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Con el desarrollo de este módulo podrás conocer los recursos que se necesitan para producir los alimentos y cómo la producción de estos se relaciona con los hábitos y costumbres alimentarias de las familias de tu región. Además te permitirá conocer cuáles son las costumbres alimentarias propias de tu entorno, cuáles son adecuadas y cuáles no. Es importante que desarrolles cada una de las actividades individuales y grupales planteadas en el módulo. Recuerda que los conceptos que trabajes te servirán para iniciar el proceso de construcción de tu proyecto de nutrición y salud para tu institución educativa.



¿Cómo y qué se te va a evaluar?

Durante el módulo hay una serie de actividades que debes desarrollar en su totalidad, como parte del proceso de aprendizaje, que a su vez son necesarias para iniciar la construcción de tu proyecto de alimentación, nutrición y salud. Adicionalmente, al final del módulo tú, tus compañeros y tu maestro deben realizar una evaluación del trabajo realizado durante su desarrollo.

Explora tus conocimientos

Reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe las respuestas en tu cuaderno.

1. ¿Cómo es el clima de tu región?
2. ¿Qué otros factores físicos, además del clima, pueden influir en la producción de alimentos?
3. ¿Qué actividades agrícolas se practican en tu vereda o comunidad?
4. ¿Hay actividades ganaderas? ¿Cuáles?
5. ¿Cuál es la relación existente entre la producción de alimentos y los hábitos y costumbres alimentarias de tu comunidad?

Guía 4

Alimentos que se cultivan en mi región y su proceso de producción

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente (uso de la tierra, desertización, transgénicos...).	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación.	Ciencias Sociales



Lo que sabemos

- Lleva un alimento a tu clase y cuenta a tus compañeros de dónde crees que proviene y qué procesos crees que ha pasado para llegar hasta allí.
- Clasifiquen entre todos los alimentos por las ciudades de origen, hagan un grupo especial con los que provienen de tu región, construyan una ruta de los lugares y procesos por los creen que

pasa ese alimento antes de llegar a la mesa de cada uno.

- Escribe en tu cuaderno una reflexión sobre los pasos que debe tener un alimento para ser comercializado.





Aprendamos algo nuevo

La producción de alimentos de origen vegetal es un proceso que mediante la siembra y cosecha de las plantas, a través de la fotosíntesis, permite obtener alimentos aptos para el consumo.

Además pueden obtenerse alimentos de los animales como la leche, los huevos o la miel, pero también se puede obtener la carne, por ejemplo de res, cerdo, pollo, pescado, etc.

¿Qué es la agricultura?

La agricultura es la práctica de cultivar la tierra.

¿Qué es la ganadería?

La ganadería es la cría de animales con fines de aprovechamiento, es decir, con fines de producción.

¿Qué es acuicultura?

Acuicultura es el cultivo de animales y plantas en el agua. Se incluyen peces, reptiles, anfibios, crustáceos, moluscos, plantas y algas destinados para alimento¹.

¹ (<http://www.corantioquia.gov.co/preguntas-frecuentes>).

¿Cuáles son los recursos necesarios para la producción de alimentos?



Vamos a ocuparnos de los recursos naturales. Para la producción de alimentos es necesario contar con la tierra. Es decir un terreno adecuado y fértil, con suelos aptos para la agricultura o la ganadería. Pero también es indispensable el agua, pues sin ella no es posible la vida de las plantas y los animales, fuentes de alimentos para el hombre.

De igual manera en la producción influye el clima, pues según la temperatura, la frecuencia de lluvias, los vientos, las heladas y otros factores como la humedad o la altitud, se obtienen diversos productos vegetales y animales.

Sin embargo, no podemos dejar de lado dos recursos fundamentales en la producción de alimentos: el conocimiento y los recursos económicos. El conocimiento se requiere pues con la experiencia de los campesinos, ingenieros y otras personas, es posible mejorar los procesos productivos. Y los recursos económicos son necesarios para financiar los gastos necesarios en las distintas etapas de producción.

¿Qué es la industria alimentaria?

Es la actividad económica que se centra en transformación de materias primas vegetales y animales a través de procesos industriales o semi-industriales para obtención de alimentos. Por ejemplo: pastas alimenticias, harinas, leche en polvo, salchichas, etc.

La producción de alimentos es la primera etapa, antes de la comercialización, el transporte y la distribución, hasta llegar al consumidor final.

De acuerdo con lo anterior, la producción de alimentos es un proceso que involucra biología, química, nutrición, microbiología, etc. y también el trabajo del hombre y la tecnología, es decir, el uso de maquinaria y equipos para transformar los productos.

- Realiza un dibujo en el que representes el paso a paso de la producción de un alimento que te guste mucho.
- ¿Cómo crees que es una fábrica de chocolates en su interior? Realiza un dibujo de lo que imaginas.
- Ahora consulta en internet:

¿Qué procesos se realizan para la producción de chocolates?

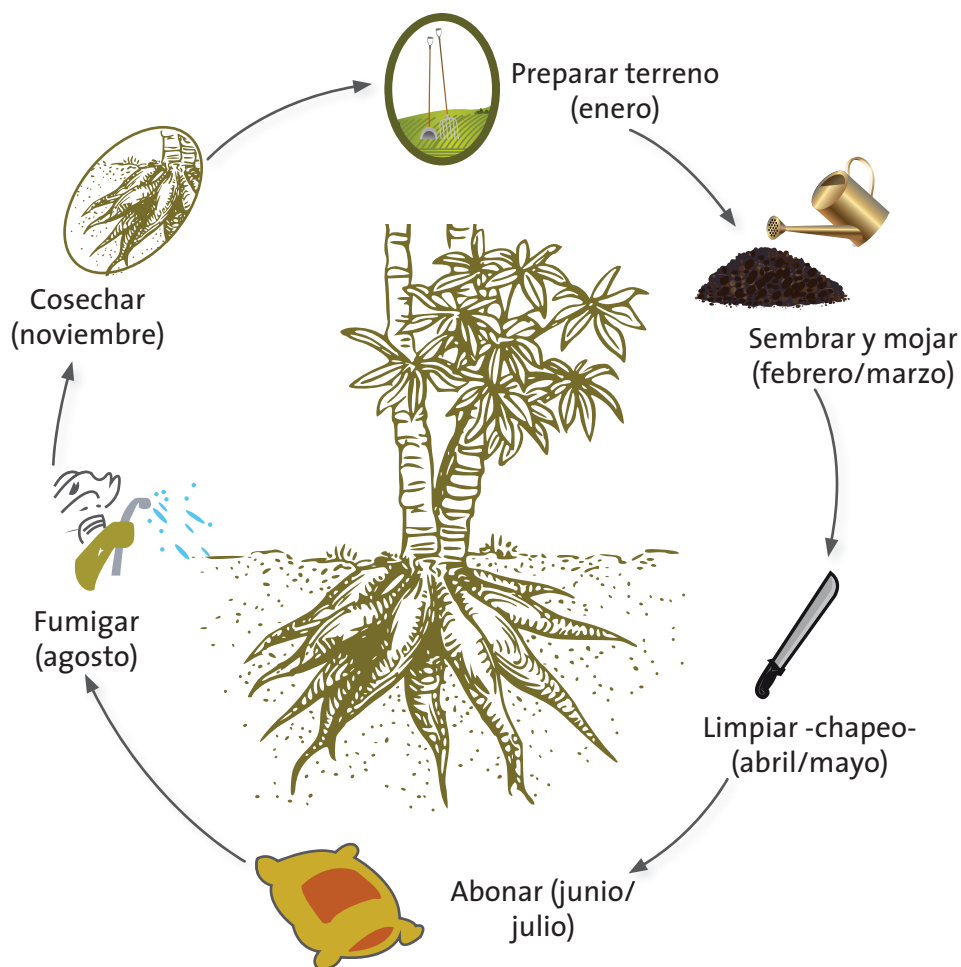
¿Qué tipos de maquinaria se utilizan?



Flujograma de producción

Es una representación gráfica que expone todos los pasos en la producción de un determinado alimento. El propósito es analizar en detalle la producción para mejorar los aspectos que se requiera. A continuación encuentras el flujograma de producción de la yuca.

Flujograma de producción de la yuca



Tomado de Diagnóstico Rural Participativo. Miguel Expósito Verdejo, 2003.

- Analiza el diagrama anterior. En caso de que en la vereda o en la región no se produzca yuca, intenta realizar el flujograma de producción de un alimento que si se produzca allí. Comparte los resultados con tus compañeros y completa tu análisis con las opiniones de ellos.

- Lee y reflexiona sobre los cambios del clima que están afectando la producción de alimentos en tu región. Conversa con tus padres, abuelos y otras personas mayores sobre el tema, para que con ellos identifiques si en los últimos 20 o 30 años se han dado cambios significativos en la producción, debidos a cambios en las condiciones climáticas.
- Analiza las ventajas y desventajas de los cambios en la producción de alimentos debidos al clima. Comparte en clase tus notas con las de tus compañeros.

La actividad agrícola impone una gran presión sobre el suelo debido a la utilización de agroquímicos, la eliminación y el reemplazo de vegetación autóctona, las técnicas intensivas de cultivo y el monocultivo, y la degradación provocada por las técnicas de remoción de suelos. A esta lista se agregarían los impactos producidos por el cambio climático.

El aumento de la temperatura en algunos grados puede mejorar los cultivos en ciertas áreas. Pero lo que para algunas zonas sería un beneficio para otras resultaría perjudicial. Algunas plagas se podrían presentar en lugares donde no están presentes actualmente, lo que implicaría el uso de nuevos o distintos agroquímicos. Los cambios en los regímenes de precipitación y en la disponibilidad de agua para riego, también afectarán la productividad de los cultivos.

Se estima que las cosechas más afectadas podrían ser las de maíz, trigo, cebada

y vid, incluso si consideramos los efectos positivos del aumento del CO₂ sobre la fotosíntesis. La afectación generaría un aumento en los costos de producción de esos cultivos, provocando un efecto adicional sobre el precio de los alimentos que podría ser moderado con el desarrollo de avances tecnológicos.

Las actividades económicas que dependen de la actividad agrícola, como la industria alimenticia por ejemplo, también se verán afectadas por los cambios que sufriría la agricultura.

Es claro que no todos los cultivos reaccionarían del mismo modo, ya que su evolución dependerá no sólo de las especies que se cultivan, sino también del tipo de suelo, los nutrientes disponibles y los mecanismos de adaptación de la especie en cuestión. La propia adaptación de los agricultores frente a estos cambios es un factor relevante a considerar, así como su posibilidad de acceso a nuevas tecnologías.

Algunas formas de adaptarse a las nuevas condiciones serían: cambios en las fechas de siembra, uso de riego artificial o selección de distintas especies.

Como consecuencia de estos efectos, los trabajadores agrícolas de menores recursos económicos serían los más afectados, ya que verán limitadas sus posibilidades de adaptación².

2 Efectos del cambio climático sobre la vida de las personas. Contaminación Atmosférica. Cambio Climático-Informe ONU. Parte 3. <http://www.estrucplan.com.ar/Producciones/entrega.asp?IDEntrega=2356>

- Divide una hoja blanca tamaño oficio en dos partes y haz dos dibujos. En la parte de la derecha, dibuja como será tu vereda en 100 años si las prácticas de cultivo no tienen en cuenta las necesidades ambientales; en la de la izquierda dibuja cómo será, en el mismo tiempo, si las prácticas de cultivo generan alternativas para el deterioro ambiental.

Ejercitemos lo aprendido

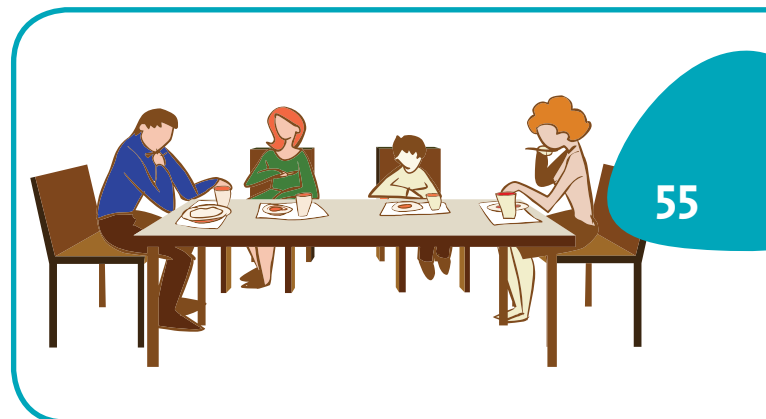
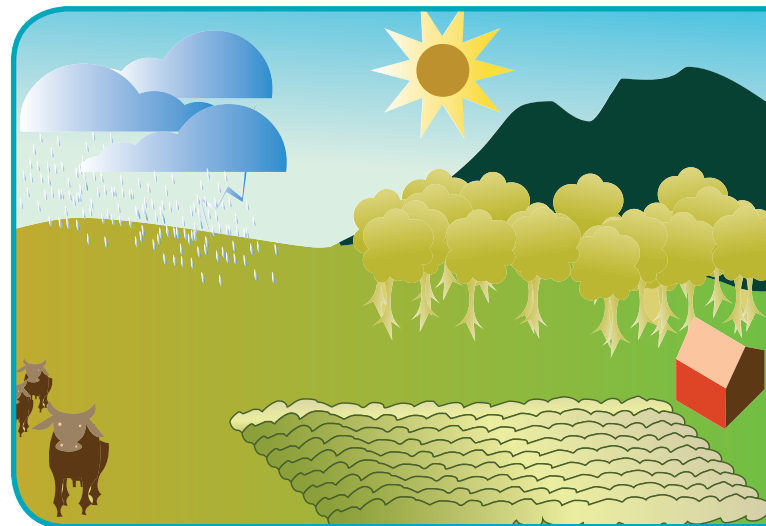
- Con la ayuda del maestro, reúnanse en tres grupos para analizar los factores que intervienen en la producción de alimentos en la región.

Para ello, tengan en cuenta el texto anterior y las respuestas individuales que dieron a las preguntas iniciales del módulo en "Explora tus conocimientos".

- Realicen en cada grupo una reflexión en relación con las respuestas dadas a esas preguntas iniciales. Escriban en sus cuadernos las conclusiones del grupo sobre cada una de las preguntas.
- En seguida, cada uno de los grupos dibuje en un pliego de papel, los resultados obtenidos en las conclusiones, especificando las condiciones del clima de la región, otros factores físicos que pueden influir en la producción de alimentos, las acti-

vidades agrícolas, ganaderas y pesqueras que se realizan en la vereda o comunidad y la relación existente entre la producción de alimentos y los hábitos y costumbres alimentarias de las personas. Tengan en cuenta lo aprendido en el módulo anterior, en relación con los hábitos y costumbres alimentarias.

Cuando estén listos los tres dibujos, un delegado de cada grupo realice la presentación y con la ayuda de tu maestro, identifiquen los puntos comunes y los diferentes en los dibujos.



Guía 5

Obteniendo información sobre producción de alimentos de las personas de mi institución educativa

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente (uso de la tierra, desertización, transgénicos).	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales



Reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe las respuestas en tu cuaderno:

- ¿Has visto o escuchado reportajes o entrevistas en televisión o en la radio?
- ¿Recuerdas alguna sobre un personaje que te haya llamado la atención?
- ¿Qué personaje es? ¿Cuál es su ocupación y por qué te llamó la atención?

- ¿Consideras que la entrevista que viste o escuchaste te ayudó a entender alguna situación o a conocer mejor a una persona? ¿Cómo?



La entrevista es una técnica de investigación social que utiliza el diálogo entre dos o más personas para obtener información sobre un tema. Esta técnica requiere de uno o varios entrevistadores que interrogan y uno o varios entrevistados, que responden.

Mediante esta técnica se sugiere que los estudiantes opinen entre sí e indaguen en la comunidad, sobre el origen de los alimentos disponibles en la vereda.

Se requiere la orientación y el apoyo del maestro, para que ellos averigüen en la comunidad sobre las personas que pueden brindar información al respecto. Para ello es necesario tener en cuenta que en la producción, comercialización, transporte y distribución de alimentos hasta llegar al consumidor final, intervienen diferentes actores, que conocen muy bien qué alimentos se producen y cuáles llegan de otras partes a la vereda, comunidad o región.

Por esta razón, el primer paso es identificar a los actores. Para ello, se propone la siguiente actividad.

- Organicen tres o cuatro grupos de trabajo que se encarguen de averiguar e identificar qué personas intervienen en los procesos de producción, comercialización, transporte y distribución de alimentos.
- Primero realicen una consulta entre los mismos compañeros del grupo y luego complétenla con sus padres o vecinos. Una vez hayan identificado a los posibles actores, diligencien la siguiente matriz:

Matriz para la identificación de actores en la producción, comercialización, transporte y distribución de alimentos

Proceso	Actor	Vive en la vereda	
		Sí	No
Producción	Por ej. el agricultor		
	Por ej. el ganadero		
Comercialización	Por ej. quien les compra a los anteriores		
Transporte	Transportadores		
Distribución	Tenderos		
	Vendedores en plaza de mercado		

- El listado de personas puede ser tan largo, como actores existan. Una vez que se ha diligenciado la matriz, escojan a un actor por proceso, para llevar a cabo la siguiente actividad.
- Luego de completar la matriz, identifiquen si en el proceso de producción, comercialización, transporte y distribución, existen en su mayoría actores de la vereda o fuera de ella e identifiquen las ventajas y desventajas que esto tiene para la alimentación de sus familias.

Entrevistas a diferentes actores

¿Recuerdas tus reflexiones iniciales de esta guía sobre las entrevistas? Ten en cuenta los aspectos que más te llamaron la atención.

Cada grupo de estudiantes debe realizar una o dos entrevistas, según la orientación del maestro. Para ello, los grupos escogen uno de los procesos (producción, comercialización, transporte y distribución), de manera que un grupo se encargue de entrevistar a uno o varios actores del proceso de producción, otro grupo a actores del grupo de comercialización, y así sucesivamente.

Dado que la entrevista requiere preparación, reúnanse en clase los grupos y definan las preguntas de acuerdo con la información que quieren obtener, teniendo en cuenta que lo que se busca es conocer el origen de los alimentos que se consumen en la comunidad, bien sea que se produzcan en su municipio o sean traídos de otros lugares.

En primer lugar, es importante que describan brevemente el objetivo de la entrevista. Por ejemplo: *Conocer cómo llegan los alimentos a la vereda, o Identificar las dificultades que afrontan los productores de alimentos, o Establecer las condiciones en las que se transportan los alimentos desde las fincas hasta las ciudades o desde las ciudades a la vereda.*

Una vez que se ha definido el objetivo, se formulan las preguntas, que deben ser abiertas, es decir, que las respuestas permitan obtener la información mediante las opiniones de los entrevistados. Las preguntas no deben encasillar las respuestas a SI o NO, porque inmediatamente queda cerrado el diálogo. Se sugiere un tipo de pregunta como por ejemplo:

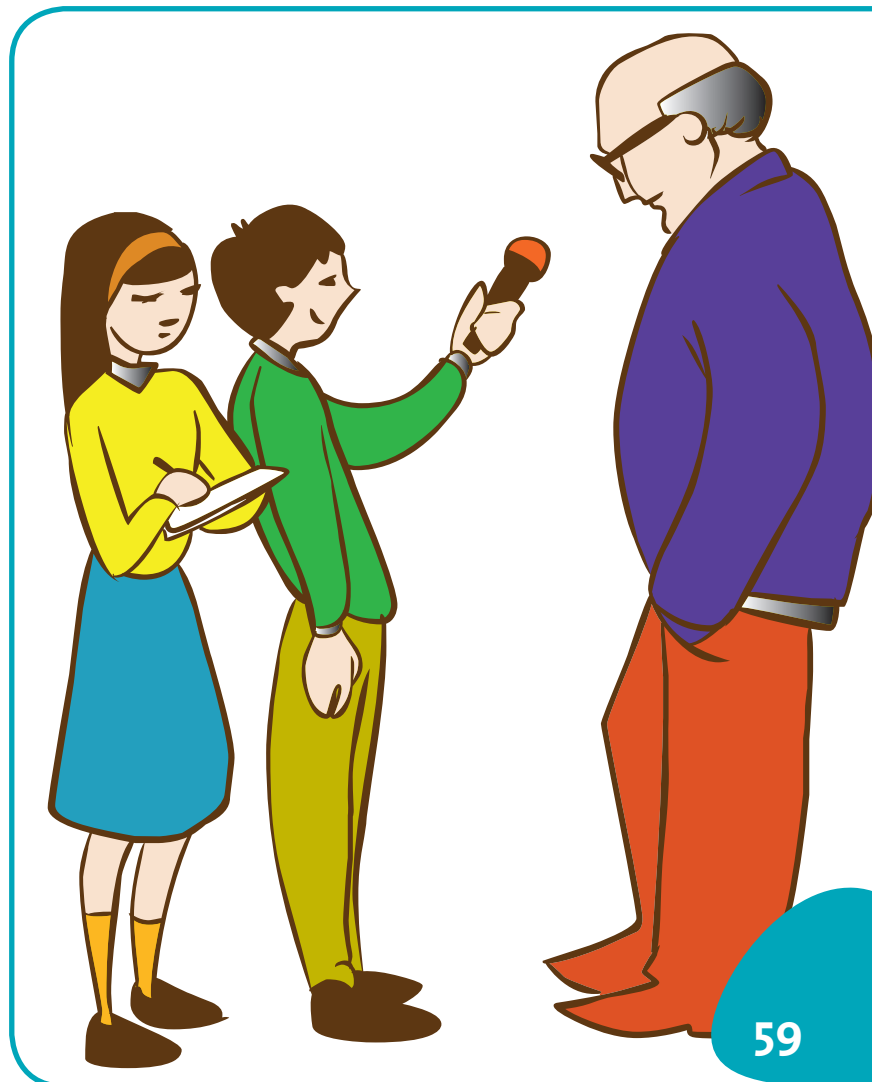
- *¿Cuál es su opinión sobre...?*
- *¿Cómo considera que se puede mejorar... tal situación?*
- *¿Qué sabe usted sobre...?*
- *¿Cuál es su punto de vista sobre ...?*
- *¿Cuáles han sido los principales cambios en ...?*

Lo ideal es que la entrevista tenga un número de preguntas entre cinco y diez, de tal manera que te permita indagar los aspectos necesarios pero respeten los tiempos de las personas entrevistadas, además sea corta y amena. Es posible que en el diálogo surjan inquietudes por parte de los estudiantes. Lo importante es hacer la pregunta en el momento oportuno para no perder la posibilidad de ampliar la información del tema que están tratando con el entrevistado.

Si pueden, graben la entrevista con el fin de facilitar la verificación de las respuestas y no perder información que de seguro será valiosa.

En todo caso, tomen nota en sus cuadernos mientras otro compañero hace las preguntas.

Recuerden que siempre debe haber un saludo al entrevistado, y uno de los estudiantes le explica el objetivo de la actividad. Al final agradezcan a la persona que brinda la información y despídanse.



Recopilación de las entrevistas

Dado que los actores pueden tener puntos de vista diferentes o comunes sobre las situaciones que afectan o benefician la producción, comercialización, transporte y distribución de alimentos en la comunidad o región, es necesario que después de realizar las entrevistas, los grupos de trabajo organicen y procesen la información.



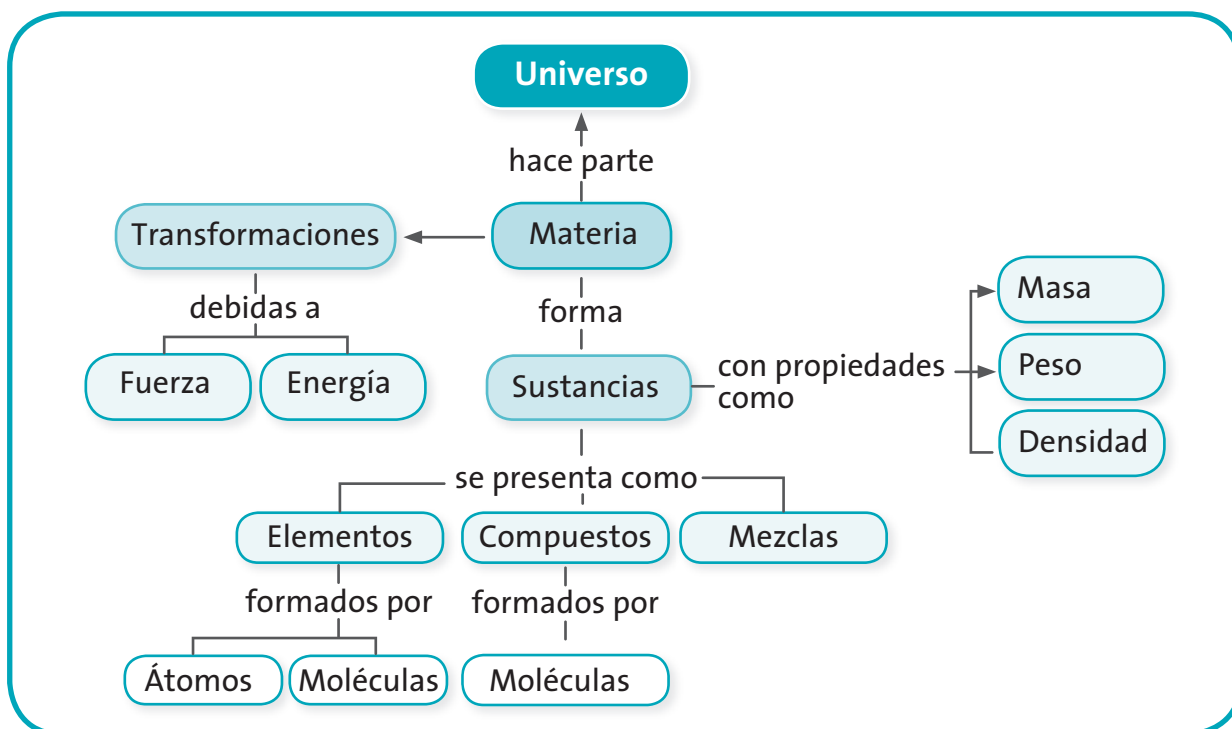
Con tus compañeros revisen las respuestas y comprueben que están resueltas todas las preguntas en cada una de las entrevistas realizadas.

Es necesario que cuenten con el tiempo necesario para transcribir los diálogos, bien sea con las grabaciones, si las entrevistas fueron grabadas o con las notas del cuaderno.

Ordenen la información con las preguntas y respuestas dadas a cada una de ellas. Tengan en cuenta los siguientes pasos:

1. Reúnan todas las entrevistas realizadas.
2. Verifiquen que hayan realizado todas las preguntas, es decir, que todas tengan respuesta.
3. Si las entrevistas fueron grabadas, deben transcribirlas.
4. En el cuaderno coloquen, para cada pregunta, todas las respuestas obtenidas.
5. Organicen las respuestas de cada pregunta describiendo qué fue lo que más se repitió.
6. Realicen un análisis de las respuestas de cada pregunta.

7. Elaboren unas conclusiones de las respuestas obtenidas en las entrevistas en las cuales describan qué dijeron las personas acerca de las situaciones que afectan o benefician el proceso de producción, comercialización, transporte y distribución de alimentos de la vereda o municipio.



Una vez organizada la información proveniente de las entrevistas a los diferentes actores, continúen trabajando en los grupos, pero esta vez propongan a su maestro que oriente la actividad para sintetizar y consolidar la información recopilada a través de la elaboración de un mapa conceptual.

Es decir, mediante un esquema que permita ordenar visualmente la información recopilada. Es importante tener en cuenta que el mapa o los mapas conceptuales harán referencia a los conceptos de producción, comercialización, transporte y distribución, según los resultados de las entrevistas.

Para realizar esta actividad, cada grupo elabore su mapa conceptual del proceso a cargo. Luego, con base en la ruta que lleva cada proceso, conecten los mapas en los momentos que los unen o les son comunes. De esta manera quedará integrado un único mapa conceptual, con el aporte de todos los estudiantes.

Guía 6

Relación existente entre la producción de alimentos y los hábitos y costumbres alimentarias de mi comunidad

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente (uso de la tierra, desertización, transgénicos...).	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales



Lo que sabemos

Lee el siguiente texto y responde las preguntas.

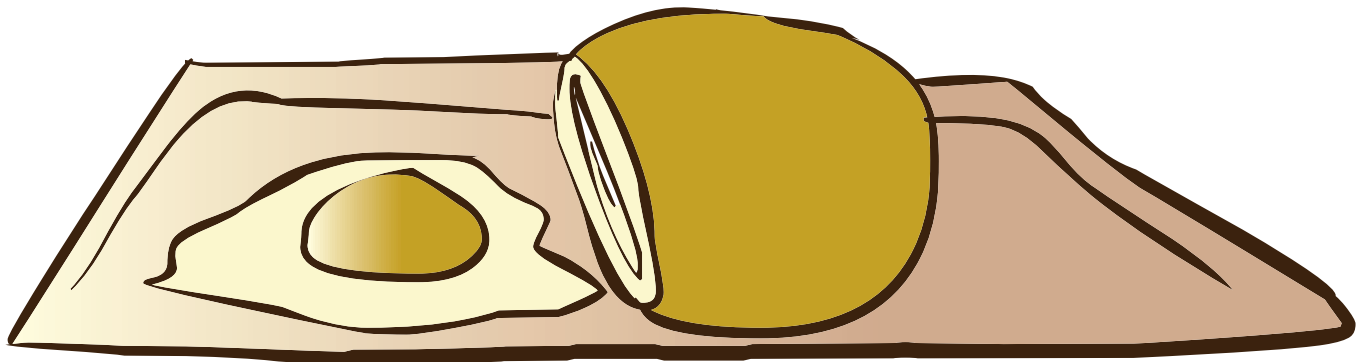
El maíz, variedades indígenas

Maíz es un nombre de origen precolombino que significa “nuestra vida”. Las culturas precolombinas atribuían a esta semilla el origen de la vida y por eso la incorporaron a todos los aspectos de su cultura, desde sus creencias hasta el funcionamiento

de la naturaleza. En el Caribe, como en el resto del cordón de la América indígena, el maíz es otra de las fuentes de alimentación. Bollos de maíz tierno y seco, buñuelos, hayacas, tamales, arepas, colaciones, harinas para diferentes usos, chichas, sopas, mazamoras y chuculas a base de cacao, son preparaciones diarias de la mesa caribeña. Las tierras cultivadas poseen su huerta de maíz durante todo el año. Desde tiempos prehispánicos los caribes y sus familias descendientes, tayronas, motilonos, arhuacos, chimilas, euparíes, guatapuríes, malibú y tupe, zenúes,

entre otros, celebraban sus festivales de cosecha de maíz con danzas, disfraces y comparsas”.

(Tomado del Libro Así sabe Colombia, una obra para degustar. Casa editorial El Tiempo, 2007, página 7)



Dentro de los muchos beneficios del maíz vale la pena destacar:

- Su alto contenido en hidratos de carbono de fácil digestión que hacen de él un alimento ideal para los niños y los deportistas.
- La harina que produce, ideal cuando existen problemas de alergia o intolerancia al gluten.
- Su aporte en fibra, ya que favorece la digestión y reduce el colesterol.
- El aporte de vitaminas del grupo B.

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué elementos de la producción de alimentos encuentras en el texto?
- ¿Qué prácticas culturales relacionadas con la alimentación?
- ¿Qué alimento se destaca y por qué?

Una vez que hayas respondido las preguntas, analiza y formula explicaciones posibles a la relación existente entre la producción de alimentos y las prácticas, costumbres y hábitos alimentarios de tu región.



Diseño de calendarios (agrícola-pecuario)

Los calendarios permiten analizar todos los aspectos relacionados con el tiempo. Se pueden destacar las actividades que más tiempo ocupan o las épocas de los diferentes cultivos y sus respectivas labores en un calendario agrícola.

El calendario agrícola muestra información sobre las estaciones agrícolas y actividades productivas de la comunidad.

Las estaciones agrícolas muestran el tipo de cultivo, el tiempo preferible para cultivarlo y las actividades agrícolas realizadas.

El propósito es identificar los productos que se cultivan en la comunidad y en qué tiempo lo hacen.

Permite revisar si los productos están siendo cultivados en el tiempo preferible o si es necesario identificar métodos más adecuados. También muestra la rotación de cultivos en las diferentes épocas del año.

(Tomado de Diagnóstico Rural Participativo. Miguel Expósito Verdejo, 2003).

- Lee detenidamente el siguiente texto:

En las etnias amazónicas las actividades productivas y culturales están reguladas por calendarios relacionados con las condiciones y cambios ambientales, climáticos, hidrográficos y culturales. En la región del medio Caquetá el calendario de producción involucra la disponibilidad de recursos de la chagra, del bosque o del río.

El período más seco del año y cuando el río presenta los niveles más bajos (entre diciembre y febrero del año siguiente) se realizan actividades en la chagra tales como: la socola y la tumba del bosque, la quema, el manejo de malezas y la cosecha principal de la mayoría de frutales. También en esta época se presenta la cosecha de algunos frutales silvestres, la cacería de animales silvestres, la subienda de los peces, la época de cría de algunos

mamíferos y peces, la postura de los huevos de la tortuga charapa, la recolección de miel en el bosque, entre otras actividades.

El período de lluvias se extiende entre marzo y julio y coincide con la creciente del río, el cual presenta su máximo nivel en junio y julio. Al comienzo de este período se realiza la siembra de la mayoría de los cultivos, principalmente la yuca y las hortalizas; al final del mismo se inicia la cosecha de algunas variedades de yuca dulce y de las hortalizas. En esta época de lluvias, presentan sus cosechas algunos frutales de la chagra (el ucuye y el laurel), un número considerable de frutales silvestres (canagucha, milpesos, laurel, caimos, yugo, entre otros). Y muchos de los árboles del bosque productores de frutos que consumen los peces en la época en que se inunda el plano aluvial del río Caquetá y las quebradas tributarias. Es también la época de reproducción de algunos peces y sapos, de algunos mamíferos y aves, del comején y de la hormiga arriera.

Con posterioridad a la época de lluvias se presentan varios veranillos o períodos secos menos intensos, intercalados con algunas lluvias. Entre agosto y septiembre en el primer veranillo se socola, tumba y queman los rastrojos para establecer nuevamente la chagra y se realizan actividades de manejo de las malezas. Entre septiembre y noviembre, otros veranillos coinciden con las cosechas principales de piña y caimo y también con la floración de la mayoría de los frutales de los rastrojos y de muchos de los frutales del bosque. Los meses de agosto y septiembre se caracterizan por la proliferación de gusanos, relacionándose con un período malsano, de enfermedades y de peligro para la estabilidad de las poblaciones animales, vegetales y para el hombre. También esta época de veranillos se relaciona con el canto de las chicharras y con la cacería de algunos animales.

Tomado de: La chagra: Patrimonio colectivo de las Comunidades indígenas amazónicas³.

- Escribe un texto en el que relaciones los factores del clima propios de tu región con las prácticas agrícolas que permitan un beneficio mayor a la comunidad en cada temporada del año. Compártelo con tus compañeros de clase.

3 http://www.google.com.co/search?hl=es&rlz=1W1SKPB_es&q=calendarios+de+producci%C3%B3n+agropecuaria+en+colombia&aq=f&aql=&oq=&gs_rfai=

 **Ejercitemos lo aprendido**

De acuerdo con el texto anterior, organiza las actividades agrícolas llevadas a cabo en la región del medio Caquetá mes a mes, de acuerdo con la siguiente matriz:

Matriz para consolidación del calendario agrícola

Cultivo	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.

- Diseña una copia de esta matriz en tu cuaderno y realiza el ejercicio. Cuando lo termines, compáralo con el mismo ejercicio realizado por tus compañeros. Verifica que no te queden actividades sin incluir en la matriz.

Con base en el ejemplo anterior, elabora en grupo una cartelera con un calendario agrícola o pecuario de un producto propio de tu vereda/comunidad.



Calendarios de eventos especiales y cruzados

Preguntas para análisis:

- ¿Qué fiestas se celebran durante el año en la vereda?
- ¿Qué eventos especiales se realizan durante el año en la institución educativa? ¿Y en la vereda?
- ¿Cuáles son los meses de lluvia? ¿Cuáles son los meses de sol?

Con las respuestas a las preguntas anteriores, diseña un calendario que complemente el calendario agrícola o pecuario, realizado anteriormente, especificando en los meses correspondientes, si hay fiestas, eventos de interés comunitario o las épocas de lluvias o sol, que ocurren durante el año y coinciden con el calendario agrícola o pecuario.

Matriz para identificación de festividades o eventos de interés comunitario en el municipio

Cultivo	Otras actividades durante al año											
	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.

- Analiza las situaciones y saca tus propias conclusiones. Ten en cuenta cuáles son los meses de mayor actividad social y si coinciden o no con los de mayor actividad agrícola o pecuaria.
- Incluye en el análisis otros eventos que pueden presentarse eventualmente en tu comunidad, por ejemplo problemas de salud tales como gripas, enfermedades respiratorias, virales o infecciosas, en algunas épocas del año que coincidan con épocas de lluvia, con épocas de siembra o cosecha, etc.



Aplicamos lo aprendido

Con base en los contenidos de este segundo módulo:

1. Indaga quiénes son los principales actores que participan en la producción de los alimentos en tu vereda/comunidad y quiénes hacen parte del proceso de comercialización de estos alimentos. Si no los conoces, pide ayuda a tu maestro o a algunas personas cercanas a ti, para que te ayuden a contactarlos.
2. Diseña un plan de preguntas para realizar entrevistas a algunas de estas personas participantes en la producción y comercialización de alimentos, presentes en tu comunidad, con el fin de conocer sus opiniones sobre la situación. Incluye dentro de las preguntas algunas sobre cuáles son las temporadas de producción y de dónde vienen los comerciantes que no son de tu comunidad.
3. Consolida las respuestas de las entrevistas en tu cuaderno e identifica los aspectos principales de los procesos de producción y comercialización, según las opiniones dadas por los entrevistados.
4. Encuentra los puntos de acuerdo y desacuerdo entre ellos y realiza una tabla con estos aspectos
5. Elabora en grupo con tres compañeros más, dos calendarios de productos que se cosechen en la región.
6. Hagan un cronograma utilizando la información.
7. Posteriormente hagan un noticiero sobre los productos seleccionados y utilicen las diferentes secciones tales como clima, farándula, actualidad, deportes, para hacerlo más divertido, relacionándolo todo con el producto. Esta actividad requiere la participación de todos los estudiantes del curso, en coordinación con el maestro.

Finalmente escriban 10 aspectos que deben tenerse en cuenta para aprovechar los recursos presentes en el municipio o vereda, sin ocasionar daño al medio ambiente.



Evaluemos

¿Qué aprendí?

Realiza tu propia evaluación:

- ¿Qué aprendiste de nuevo en este módulo?
- ¿Cómo consideras que fue tu desempeño en el desarrollo de cada una de las actividades realizadas?

Para responder esta pregunta, completa la siguiente tabla respondiendo cada una de las preguntas:

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	¿Por qué? Explica
Participo activamente de las actividades en la escuela.					
Soy propositivo cuando trabajo en grupo.					
Cumplo con las tareas con las que me comprometo.					
Comprendo las temáticas desarrolladas en el módulo.					
Aplico los conocimientos nuevos en la construcción de mi proyecto.					
Reconozco cuando no sé del tema y respeto el saber de los demás.					

Justifica en cada uno de los aspectos tu respuesta.

¿Cómo me ven los demás?

- Redacta un texto sobre el tema de la producción de alimentos, los actores y los procesos complementarios para que los alimentos lleguen a los consumidores.
- Compártelo con tus compañeros de grupo para que ellos te hagan observaciones y comentarios.
- Reflexiona sobre tu participación en el grupo de trabajo durante el desarrollo del módulo y sobre la participación de tus compañeros. Cada uno describa el trabajo de sus compañeros y valore los aspectos positivos y los negativos, sobre participación y compromiso con el trabajo.

Reflexiona sobre tu participación en el grupo de trabajo durante el desarrollo del módulo y sobre la participación de tus compañeros. Esto te permitirá mejorar en los siguientes módulos.





¿Cómo me ve mi maestro?

En grupos de trabajo de cuatro estudiantes diferentes a los grupos de trabajo que han mantenido durante el desarrollo del módulo, diseñen una cartilla que contenga las características climáticas de la región. Utilicen dibujos referentes a este aspecto.

Ilustren el ciclo de producción y de comercialización de un producto alimenticio de la región.

Por último incluyan dentro de la cartilla un calendario cruzado, que tenga en cuenta el calendario escolar de su institución educativa y el calendario de producción de algún producto agrícola o pecuario de la región.

Al final de la cartilla, escriban dos o tres conclusiones sobre el tema.

El maestro evaluará la cartilla y les retroalimentará con sus opiniones al respecto.

Aspecto a evaluar	Si	No	¿Por qué? Explica
Desarrollé todas las actividades del módulo.			
Entregué a tiempo todas las actividades.			
La calidad de las actividades realizadas fue adecuada.			
Mostré una actitud adecuada para el trabajo en grupo.			

Módulo 3

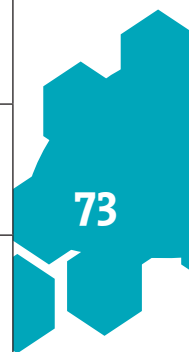
Construyendo mi proyecto de nutrición y salud

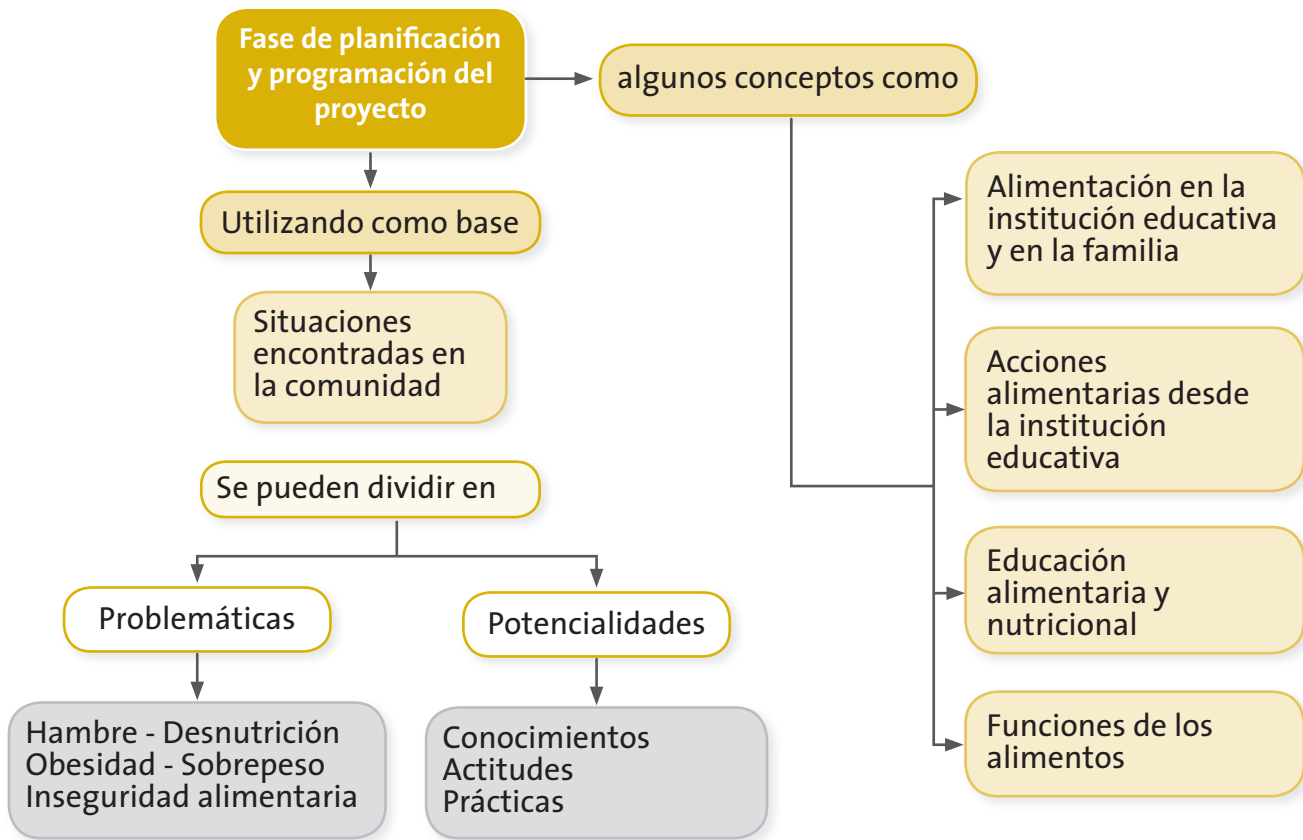
¿Qué vas a aprender?

Con el desarrollo de este módulo vas a aprender acerca de algunas enfermedades relacionadas directamente con la nutrición y hábitos alimentarios y nutricionales, además de identificar cuáles son los principales problemas de nutrición y salud de tu institución educativa y algunas alternativas de solución. Encontrarás actividades que te ayudarán a aprender a identificar oportunidades, fortalezas y amenazas de una alternativa para resolver un problema de nutrición y salud.

Guía	Referente de calidad	Área del conocimiento
Guía 7. ¿Cuáles son las problemáticas de nutrición y salud de mi institución educativa y cuáles sus posibles soluciones?	• Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos para contestar preguntas.	Ciencias Naturales
	• Elaboro textos teniendo en cuenta aspectos de coherencia.	Ciencias Naturales
	• Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación.	Ciencias Sociales

Guía	Referente de calidad	Área del conocimiento
Guía 8. ¿Cuáles son los eventos de interés que favorecen o afectan mi institución?	<ul style="list-style-type: none"> • Cito adecuadamente las diferentes fuentes de la información obtenida. 	Ciencias Sociales
	<ul style="list-style-type: none"> • Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas. 	Ciencias Naturales
Guía 9. ¿Qué quiero lograr con mi proyecto de nutrición y salud?	<ul style="list-style-type: none"> • Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboro textos teniendo en cuenta aspectos de coherencia. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación. 	Ciencias Sociales
Guía 10. Identificando las líneas de acción en nutrición y salud	<ul style="list-style-type: none"> • Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas. 	Ciencias
	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboro textos teniendo en cuenta aspectos de coherencia. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación. 	Ciencias Sociales





¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

A través de este módulo podrás identificar y analizar las circunstancias que afectan o favorecen la situación alimentaria y nutricional de los niños y jóvenes de tu institución educativa y de la comunidad. Te ayudará a potencializar las situaciones favorables presentes en la escuela y en el entorno para generar competencias, actuar asertivamente y de esta forma establecer pautas y comportamientos protectores, que contribuyan a la prevención de los riesgos de presentar situaciones problemáticas en la seguridad alimentaria y nutricional.

¿Cómo y qué se te va a evaluar?

Cada una de las guías cuenta con una serie de actividades que deben ser desarrolladas en su totalidad, como parte del proceso de evaluación del desempeño y responsabilidad de los estudiantes. Adicionalmente en la parte final del módulo, encontrarás otras actividades de evaluación con las cuales se busca conocer tu percepción sobre el desempeño y compromiso individual en el desarrollo del módulo, un aspecto denominado ¿Cómo me ven los demás?, en donde se busca que entre los mismos compañeros de clase realicen un proceso de reflexión y evaluación de su trabajo; finalmente se presenta el momento de evaluación que realizas con tu maestro.

Explora tus conocimientos

- ¿Cuándo consideras que una persona está mal alimentada?
- ¿Consideras que en tu institución podrían alimentarse mejor? ¿Cómo?
- ¿Para qué nos alimentamos?
- ¿Por qué crees que preferimos unos alimentos sobre otros?
- Elabora un listado de los alimentos que consumes que consideras que son nutritivos y otro listado de los que según tus conocimientos, no lo son.



Recuerda que nutritivo hace referencia a los alimentos que aportan nutrientes esenciales para el ser humano como proteínas, vitaminas, minerales, etc., y que no aportan solamente calorías.

Guía 7

¿Cuáles son las problemáticas de nutrición y salud de mi institución educativa y cuáles sus posibles soluciones?

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Elaboro textos teniendo en cuenta aspectos de coherencia.	Ciencias Naturales Lenguaje
<ul style="list-style-type: none">• Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación.	Ciencias Sociales Lenguaje

Construyendo el proyecto de alimentación, salud y nutrición.



De acuerdo con tus conocimientos, lee las siguientes oraciones, escríbelas en tu cuaderno y escribe al frente, (F) si el enunciado es falso o (V) verdadero. Explica el por qué de cada respuesta.

- La producción de alimentos afecta su consumo en las personas en una comunidad.
- No importa si nuestra alimentación es variada, lo importante es que tengamos "barriga llena, corazón contento".
- La desnutrición tiene efectos en el rendimiento escolar y laboral.

- Significa lo mismo estar desnutrido que estar mal nutrido.
- La tierra, el agua y el clima influyen en la producción de alimentos.



Tierras fértiles



Tierras áridas

Sabías que...

Según la FAO¹, el hambre es la situación de extrema pobreza en que viven más de 1.200 millones de personas en el mundo.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia², más de 500.000 niños menores de cinco años presentan desnutrición.

Aproximadamente 1'200.000 niños y jóvenes colombianos entre 10 y 17 años presentan retraso en su crecimiento.

Cerca de 750.000 niños y jóvenes colombianos entre 10 y 17 años presenta sobrepeso.

1 FAO: Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación.
2 ICBF, ENSIN, 2005.

 **Aprendamos
algo nuevo**

Lee el siguiente texto:

En muchas ocasiones en nuestras comunidades encontramos diversas situaciones, respecto a la alimentación y la nutrición, que afectan o benefician a las personas que la habitan. Por ejemplo, vimos en los módulos anteriores algunas características del entorno: cómo es la producción de alimentos, cómo es la alimentación, cuáles son las costumbres y prácticas alimentarias propias de la población, cómo es el clima, de qué manera llegan y se distribuyen los alimentos que consumen las personas, cómo intervienen los diferentes actores en los procesos de producción, comercialización, transporte y distribución de alimentos, cuáles son los alimentos que se producen y cuáles son las épocas del año en las que se llevan a cabo las distintas actividades agrícolas y pecuarias.

Esto hace que dentro de la caracterización realizada, encontremos situaciones que pueden ser favorables (potencialidades) y otras que afectan la situación alimentaria y nutricional de las personas (problemáticas).



Desnutrición



Buena alimentación

De acuerdo con la caracterización que realizaste en el módulo anterior:

- ¿Cuáles crees que son las principales problemáticas de nutrición de tu institución educativa o de tu vereda?
- ¿Cómo crees que podrías resolver ese problema?

Plantea dos alternativas y explícalas.

Seguridad alimentaria y nutricional

El concepto de **seguridad alimentaria** surgió en el siglo pasado, hacia los años 70, basado en la producción y disponibilidad de alimentos a nivel global y nacional. En los años 80, se añadió la idea del acceso, tanto económico como físico; y en la década del 90, se llegó al concepto actual que incorpora la inocuidad y las preferencias culturales, y se reafirma la seguridad alimentaria como un derecho humano³.

En Colombia, el concepto se amplió a **seguridad alimentaria y nutricional** y se define como la “disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa”⁴.

Siendo esta una definición compleja, lo que significa la seguridad alimentaria y nutricional en términos más sencillos es que todos los colombianos tenemos derecho a la alimentación, y que esta alimentación debe cumplir las necesidades de cada persona para garantizar su salud y bienestar. El estado contrario, es la **inseguridad alimentaria** que se manifiesta en problemáticas como el hambre y la desnutrición, generalmente presentes en situaciones de pobreza.

3 Tomado y adaptado de <http://www.pesacentroamerica.org/biblioteca/conceptos%20pdf.pdf>

4 DNP, Documento Conpes Social 113 de 2008. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Pero entonces, ¿qué es el hambre?

El hambre tiene varios significados, pero esta guía se va a referir a dos específicamente.

- Se puede afirmar que el hambre es una sensación física en el estómago, producto de estímulos cerebrales, mediante los cuales el organismo humano manifiesta la necesidad de consumir alimentos, como respuesta a una disminución de los niveles de glucosa.
- Por otro lado, el hambre es la expresión social de una comunidad, pueblo o país, resultado de condiciones de pobreza crónica, es decir de largo tiempo. Millones de personas no consumen diariamente la alimentación que requieren y pueden llegar a morir de hambre.

Trata de imaginar lo que sería que tuvieras hambre y no hubiera alimentos. Imagina que no puedes consumir alimentos durante muchos días. Lo que le sucedería a tu cuerpo es que comenzaría a gastar las reservas de grasa y músculos. Si no comes en mucho tiempo, puedes perder alrededor del 50 por ciento de tu peso. La piel se hace tenue, tiesa, pálida y fría. El cabello se seca y se cae. Después de ocho a doce semanas sin alimentos, se muere de hambre. La muerte por inanición es la forma extrema del hambre⁵.

Por tanto, el hambre es la manifestación de una serie de fallas en los diferentes componentes de la seguridad alimentaria y nutricional.

Evidencia del proceso de desnutrición humana.



5 Tomado de <http://www.fao.org/kids/es/whatishunger.html>



Trabajo
en grupo



Con tus compañeros, identifiquen y expliquen tres razones por las cuales la pobreza en una familia genera hambre. Escríbanlo en su cuaderno y preséntenlo en grupo; después de que todos los grupos hayan hecho su presentación, intenten plantear una o dos alternativas que puedan disminuir el problema de pobreza de su institución educativa.

La **malnutrición** es un término que hace referencia a un desbalance en la alimentación. Por un lado incluye la **desnutrición** como resultado del bajo consumo de alimentos o problemas de absorción de los nutrientes; y por otro, se refiere al **sobrepeso y la obesidad**, ocasionadas por el consumo excesivo de alimentos.

Más adelante veremos como el peso, la talla, la medida de la cintura y de la cadera, pueden ayudarnos a establecer el estado nutricional.

En ambos casos, la situación extrema de desnutrición o de sobrepeso y obesidad, se constituyen en problemas graves de salud y pueden ocasionar la muerte de las personas.



DOFA Análisis comparativo de los hallazgos

Para realizar esta actividad es necesario tener en cuenta los hallazgos encontrados en la caracterización realizada sobre tu región en los módulos 1 y 2. En este caso se propone que el maestro organice dos grupos de trabajo.

Con la ayuda del maestro, cada grupo selecciona un problema, que puede estar relacionado con la producción de alimentos (por ejemplo, pérdida de cultivos por sequía), el consumo (por ejemplo, bajo consumo de frutas y verduras) o con la situación nutricional de la población (por ejemplo, alto porcentaje de niños y niñas menores de cinco años con anemia).

Una vez seleccionado el problema se procede a analizarlo mediante una matriz DOFA, que consiste en una herramienta usada para analizar o estudiar una situación en una comunidad o una institución.

DOFA es una sigla que significa:

Debilidades

Oportunidades

Fortalezas

Amenazas

Para realizar un análisis DOFA es importante tener en cuenta que las fortalezas y debilidades corresponden a situaciones internas o propias de lo que se va a estudiar, en tanto que las oportunidades y amenazas son externas; es decir, no se encuentran bajo el dominio o control de los actores, pero están presentes en la situación.



Una vez que han identificado las debilidades oportunidades, fortalezas y amenazas, se escriben en la matriz. A continuación se presenta el diseño que tiene una matriz DOFA y un ejemplo de cómo se redactan los hallazgos encontrados. Este modelo sirve como ejemplo, para que transcriban la matriz en un pliego de papel o cartulina, y describan en ella los hallazgos de acuerdo con el problema seleccionado, de manera que pueda ser leído en clase a sus compañeros y, si es necesario, completarlo con los aportes de ellos.

Recuerda guardar copia del ejercicio para archivarlo en una carpeta que debe ser exclusiva para tu proyecto de nutrición.

Análisis de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas

Fortalezas	Debilidades
Condiciones favorables para los cultivos.	Equipos obsoletos para el procesamiento de los productos.
Oportunidades	Amenazas
Vinculación con alguna agroindustria.	Competencia de fábricas de otras regiones.

Guía 8

¿Cuáles son los eventos de interés que favorecen o afectan mi institución?

Referente de calidad	Área del conocimiento
Cito adecuadamente las diferentes fuentes de la información obtenida.	Ciencias Sociales
Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.	Ciencias Naturales
Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas.	Ciencias Naturales



Lo que sabemos

Lee detenidamente el siguiente texto y responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Consideras que las personas del casco urbano se alimentan mejor que las de la zona rural en tu región? ¿Por qué?
- ¿Crees que un niño que no se alimenta adecuadamente puede aprender con la misma facilidad que otro que consume alimentos nutritivos a diario? ¿Por qué?

Lee detenidamente y comparte tus reflexiones con un compañero.

“Hambre y ruralidad”⁶

Tanto en Colombia como en los otros países en desarrollo, el hambre, la desnutrición y la inseguridad alimentaria presentan indicadores más dramáticos en las zonas rurales que en las urbanas. En tal sentido, se torna muy difícil intentar reducir el hambre de manera continua, si no hay una política que impulse el desarrollo agrícola y rural

⁶ Tomado de Banco de la República. Sucursal Cartagena. Documentos de Trabajo Sobre Economía Regional N° 93. Nutrición en el Caribe colombiano y su relación con el capital humano. Joaquín Vilorio De La Hoz, Agosto, 2007

de los distintos países. Cerca de un 70% de la población pobre que reside residente en los países en vías de desarrollo están asentados en zonas rurales, siendo su base económica la actividad agrícola. En este sentido, para lograr un crecimiento agrícola sostenido, la FAO⁷ recomienda fortalecer la inversión pública en el sector, tal como la destinada a infraestructura, investigación agrícola, educación y extensión.

En los primeros años del siglo XXI, en todo el mundo más de 850 millones de personas padecían hambre y otro tanto eran adultos analfabetos, los cuales en su mayor parte vivían en áreas rurales de países en desarrollo. No es casualidad que estos problemas asociados a la nutrición y a la educación terminen afectando a los mismos grupos poblacionales, asentados en esas mismas zonas. Es evidente que la desnutrición y el hambre afectan el nivel educativo de las personas, y esto les dificulta obtener suficientes ingresos, generando mayor pobreza. Se ha comprobado que la falta de educación reduce la productividad y la capacidad para obtener ingresos... Los agricultores con cuatro años de educación primaria son, en promedio, 8,7% más productivos que los agricultores que no han ido a la escuela”.



Diversidad infantil colombiana

7 FAO: corresponde a la sigla Food and Agriculture Organization.
En español: Agencia de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación



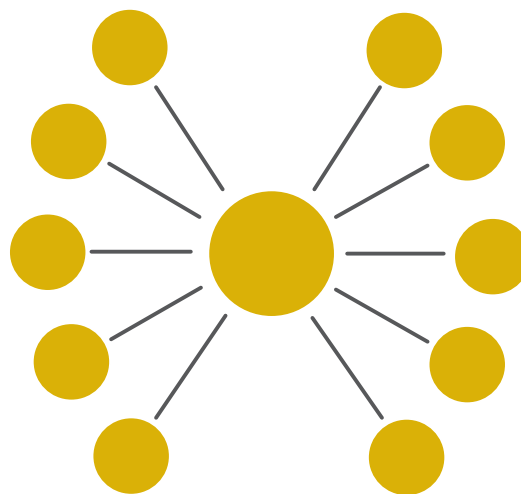
**Aprendamos
algo nuevo**

Identificación y selección de eventos de interés que favorecen o afectan a mi institución educativa o comunidad

De acuerdo con el ejercicio sobre análisis de las DOFA realizado en la guía anterior, construye con tus compañeros un gráfico que ilustre en el centro la institución educativa y cómo a su alrededor se encuentran las potencialidades y problemáticas en seguridad alimentaria y nutricional, presentes en el entorno.

A continuación se muestra un posible modelo de gráfico que puede ayudarte a ilustrarlo. A cada lado podrán escribir las posibles potencialidades o las problemáticas que favorecen o afectan la seguridad alimentaria y nutricional en tu institución educativa.

Gráfico para la identificación de potencialidades y problemáticas en seguridad alimentaria y nutricional de la institución educativa



Luego, elabora el mismo ejercicio pero teniendo en cuenta la caracterización del entorno que realizaste en los módulos anteriores.

Selección y priorización de problemas

Los problemas o las situaciones socialmente problemáticas presentes en una comunidad pueden resolverse en la medida en que se identifica la **magnitud**, que en este caso se refiere a la cantidad de personas que están siendo afectadas y la **gravedad** de los mismos; esto es, los efectos que ocasionan en las personas o en el entorno.

Es necesario identificar las causas que los originan; de esta manera se intensifica el trabajo en la prevención y no sobre el problema en sí cuando este se presenta.

Por ejemplo, si se va a analizar un problema como la monotonía en la alimentación de los niños y jóvenes, es necesario que se identifique si la situación les ocurre a todos o a la mayoría de ellos, qué efectos está ocasionando en la salud y en el estado nutricional, en el rendimiento escolar, en la falta actividad física, etc. Y una vez que se ha realizado este análisis es procedente averiguar cuáles son las causas del problema. Por ejemplo, si en la región no hay producción variada de alimentos, si no llegan alimentos de otras regiones que permitan intercambiar alimentos durante los días de la semana, si las familias no cuentan con los recursos económicos para adquirirlos, si los niños y jóvenes rechazan alimentos por su preparación o porque no hacen parte de sus hábitos o gustos alimentarios.

Una vez que se han identificado los problemas, las causas y los posibles efectos, se deben priorizar, es decir se procede a organizarlos en orden de importancia, con base en los intereses de la comunidad y las posibilidades de ser resueltos.

Existen varios métodos para la selección y priorización de problemas y sus causas y efectos. Entre ellos el árbol de problemas, matriz de vester, DOFA, diagrama de Pareto, diagrama de espina de pescado, matriz de relación, entre otros.

Discute con dos compañeros más cuál sería el método más apropiado para tu proyecto de salud y nutrición y ¿por qué?

Consigna las conclusiones de la discusión en tu cuaderno.



Instrumentos de selección y priorización de problemas

Para este caso, utilicen la metodología de árbol de problemas, con el fin de encontrar las causas y efectos de un problema en torno al tema de alimentación, nutrición y salud en tu escuela.

El árbol de problemas es una herramienta de análisis en la fase de planificación de los procesos.

Tomado de Diagnóstico Rural Participativo. Miguel Expósito Verdejo, 2003.



Se propone dibujar un árbol en el que las raíces del árbol simbolizan las causas del problema, el problema mismo se ubica en el tronco y las ramas y hojas representan los efectos.

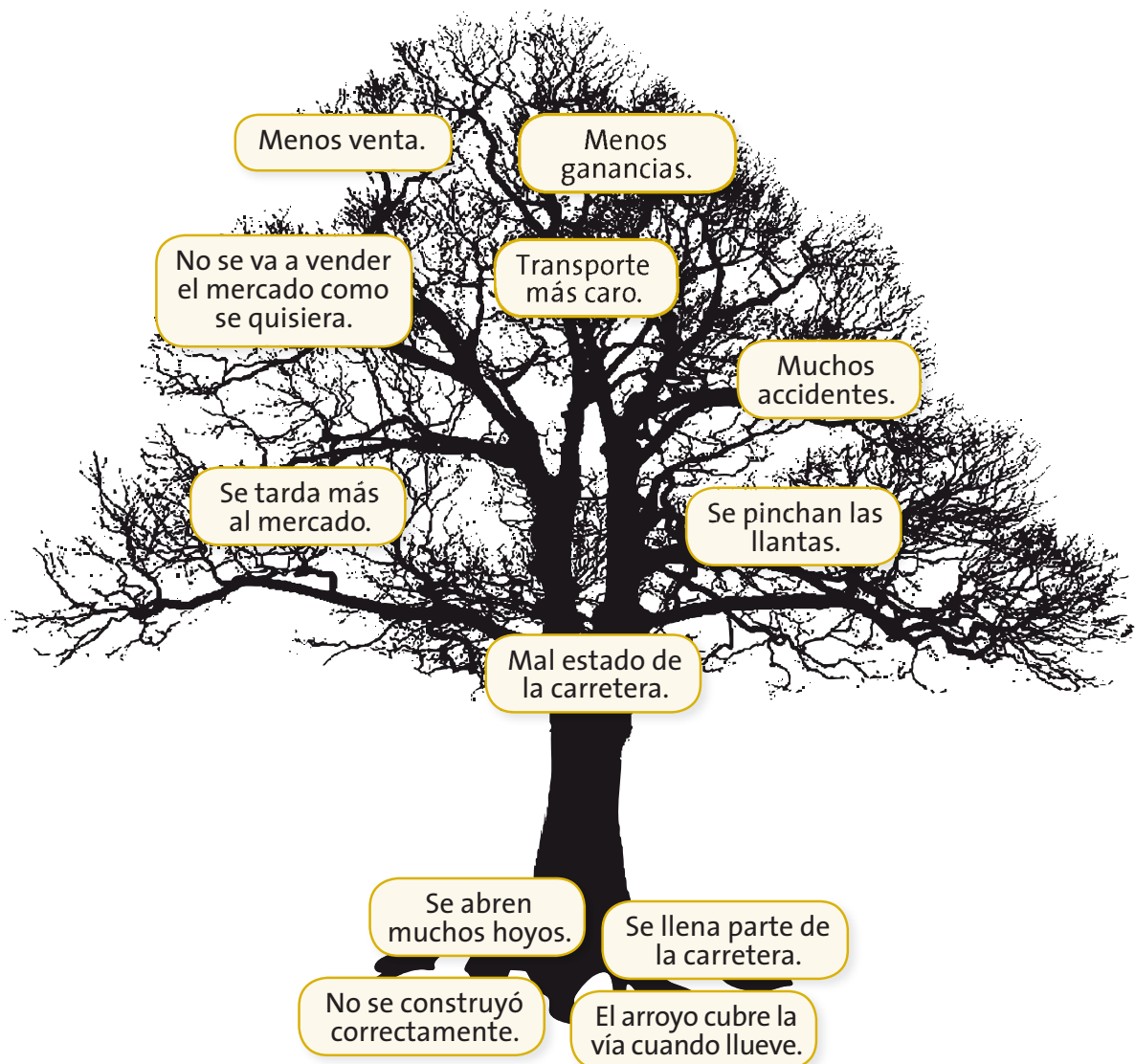
Para ello el maestro orienta esta actividad con los estudiantes. Se recomienda llevarlo a cabo de la siguiente manera:

1. Realicen una mesa redonda para seleccionar el problema de mayor interés para los estudiantes o que más afecta su situación alimentaria y nutricional. El maestro, con ayuda de dos estudiantes, va dibujando al frente según las decisiones del grupo.
2. Identifiquen las posibles causas de ese problema. Se revisan las que lo ocasionan directamente (causas primarias) y las que pueden a su vez ser causas de las anteriores (causas secundarias). En las raíces más cercanas al tronco, se colocan las causas primarias y debajo de estas las causas secundarias.
3. En seguida enuncien los posibles efectos que puede tener el problema en su situación alimentaria y nutricional y en la comunidad. Los efectos directos o de primer nivel se localizan en las ramas y los de segundo nivel van en las hojas.

- Al final, analicen cómo quedó el árbol y escriban en el cuaderno una breve explicación en la cual justifiquen por qué las causas seleccionadas son las que están determinando el problema y sus efectos.
- Formulen cinco conclusiones sobre la importancia de trabajar las causas de los problemas para evitar cada uno de los efectos planteados en el árbol; recuerden que deben guardar la actividad en la carpeta del proyecto.

A continuación se presenta un ejemplo de un árbol de problemas que les puede servir de ayuda en el desarrollo de la actividad.

Tomado de Diagnóstico Rural Participativo. Miguel Expósito Verdejo, 2003.



Guía 9

¿Qué quiero lograr con mi proyecto de nutrición y salud?

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Elaboro textos teniendo en cuenta aspectos de coherencia.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación.	Ciencias Sociales



Lo que sabemos

Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Cómo contribuimos, desde la institución educativa, a mejorar la situación alimentaria de la comunidad?
- ¿Qué hábitos hemos construido en nuestra institución educativa que permitan mejorar la situación alimentaria de los estudiantes?

- ¿Qué hábitos que conozcas de tu casa o la comunidad podrían implementarse en la institución educativa?

Lluvia de ideas

De acuerdo con la actividad final de la guía anterior y con la orientación del maestro, retomen en árbol de problemas y las conclusiones. El maestro promoverá el análisis y las opiniones respecto a qué se quiere lograr (**objetivos**) en la institución educativa en alimentación y nutrición, partiendo del análisis de problemas.

Escriban en sus cuadernos sus ideas de lo que quieren lograr con el proyecto de alimentación, nutrición y salud para mejorar la situación alimentaria y nutricional de la institución educativa y luego preséntenla a todos.

El maestro tomará nota de sus opiniones en una cartulina y al final se definirán las que se orienten a mejorar las condiciones alimentarias y nutricionales en la institución educativa.

Recuerda anexar esta actividad en la carpeta de tu proyecto



Analiza las fotografías anteriores.

A continuación formula preguntas en tu cuaderno acerca del papel que desempeñan los alimentos en la vida diaria de las personas.

Piensa qué función tienen además de brindarnos energía y nutrientes.

Lee lo que has escrito. Ahora, identifica cómo se relacionan con el trabajo realizado en el árbol de problemas.

Escribe en tu cuaderno tus apreciaciones al respecto.



Aprendamos algo nuevo

Ejercicio de observación y análisis

- Observa en qué momentos del día participan los alimentos en tu vida desde que te levantas hasta que te acuestas.
- Elabora una historieta colocando la hora de cada momento.
- Revisa qué actividades individuales o grupales realizas en ese momento.
- Ahora, construye un texto de 10 renglones en el que presentes un recuento de las actividades cotidianas relacionadas con los alimentos y las que consideras que son las funciones de la alimentación.
- Comparte el texto que escribiste con tus compañeros y comparen sus puntos de vista.

Saquen las conclusiones respecto a las diferentes funciones que cumplen los alimentos en la vida diaria de las personas.

Proceso de ordeño



Variedad de frutas y verduras



Funciones de la alimentación

Lee el siguiente texto. Luego, busca imágenes en revistas o periódicos que se identifiquen con cada una de las funciones y luego pégalas en el cuaderno justificando las razones por las cuales las seleccionaste.

Como ya vimos en el primer módulo de esta cartilla, la alimentación es un acto físico voluntario mediante el cual consumimos alimentos. Pero más allá de satisfacer el hambre inmediata, los alimentos cumplen distintas funciones en nuestro organismo y en nuestra vida diaria, de las cuales, en algunas ocasiones no somos conscientes. Veamos:

Función biológica: Indiscutiblemente la fuente primaria de energía para nuestro organismo son los alimentos. Sin ellos, no obtendríamos por sí mismos la energía para llevar a cabo las distintas funciones biológicas que nos permiten vivir, tales como respirar, digerir los alimentos, formar y renovar tejidos, etc. Los alimentos también nos brindan nutrientes, es decir, elementos y sustancias que el organismo no produce y sin los cuales no es posible vivir. Entre ellos están carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales. Así mismo, el hombre para vivir requiere consumir agua. Es decir, para vivir, crecer y mantenernos activos, necesitamos consumir alimentos y agua diariamente.

Función preventiva y protectora: La alimentación cumple un papel fundamental en las distintas etapas de la vida, pues interviene en el crecimiento y desarrollo, en los cambios físicos y emocionales de niños, jóvenes y adultos, así como en la aparición de ciertas enfermedades. Es decir, nos protegen y a su vez, ayudan a prevenir deficiencias y enfermedades como **arteriosclerosis, hipertensión arterial, obesidad, diabetes y cáncer**, todas ellas relacionadas con una alimentación inadecuada.

La alimentación cumple un papel fundamental en las distintas etapas de la vida: interviene en el crecimiento y desarrollo, en los cambios físicos y emocionales de niños, jóvenes y adultos.

Una mala alimentación genera la aparición de ciertas enfermedades.

Función socializadora: La alimentación es, por excelencia, un acto que convoca a compartir con las personas que nos rodean, en la institución educativa o en el hogar. Y mientras comemos es posible intercambiar opiniones, conversar sobre diversos temas de interés y hasta tomar decisiones sobre algún asunto. La alimentación debe ser un acto satisfactorio y gratificante, que promueva el buen trato, mejore las relaciones familiares y grupales y permita estrechar vínculos entre las personas.

Función productiva: La alimentación también se convierte en una fuente de ingresos para las familias, pues además de ahorrar dinero al no tener que comprar los alimentos que se producen en una finca, los excedentes pueden ser comercializados y de ello obtener recursos económicos para satisfacer otras necesidades. En este sentido también protege a las familias de padecer hambre, pues ayuda a reducir la pobreza y genera posibilidades de desarrollo rural ya que fomenta el trabajo en el campo y ayuda a promover el arraigo a la tierra y al medio ambiente.



Trabajo
en grupo

Después de haber leído el texto anterior, y en coordinación con el maestro, organicen una actividad de concurso en la que conforman dos equipos, y a través del juego “alcance la estrella”, un estudiante seleccionado por cada equipo, pasa al tablero, alcanza la estrella y se la pasa al maestro, quien lee la pregunta. Cada vez que el estudiante seleccionado responde correctamente, su equipo recibe un punto. Cada grupo tiene una oportunidad para responder, si el estudiante no conoce la respuesta o no da la respuesta acertada, le cede el turno a un estudiante del otro equipo y si este responde correctamente, recibe punto y su equipo continúa respondiendo una pregunta más. Al final, gana el equipo que mayor número de puntos obtenga. El maestro verifica que las respuestas sean correctas y anota los puntos a cada equipo.

A continuación se enuncian diez preguntas con las que pueden iniciar el juego, pero los estudiantes y el maestro pueden sugerir nuevas preguntas para hacer más emocionante el concurso y fortalecer los conocimientos sobre el tema.

1. ¿Cuántas y cuáles son las funciones de la alimentación?
2. ¿Por qué es importante identificar los problemas y las potencialidades de tu institución educativa, vereda y/o familias y tratar de definir con ellos los objetivos en alimentación y nutrición?
3. ¿Cómo se relaciona la función biológica de la alimentación con la solución de algunos problemas alimentarios y nutricionales presentes en nuestra institución educativa y en nuestra comunidad?
4. ¿Cómo se relaciona la función socializadora de la alimentación con la solución de algunos problemas alimentarios y nutricionales presentes en nuestra institución educativa y en nuestra comunidad?
5. ¿Por qué decimos que la alimentación cumple una función productiva?
6. ¿Qué factores intervienen, desde la función productiva de la alimentación, en la resolución de un problema alimentario y nutricional presente en la institución educativa?
7. ¿Cómo se pueden potencializar algunas situaciones encontradas como fortalezas en la caracterización de tu región realizada en el módulo 1, a través de la función preventiva y protectora de la alimentación?
8. ¿Cuál es la situación que queremos lograr en alimentación y nutrición al interior de la institución educativa? ¿Por qué?
9. ¿Qué funciones de los alimentos no conocías? Explica una de ellas.
10. Analiza la siguiente frase: "Somos lo que comemos". ¿Cómo crees que aplica diariamente en tu institución educativa?



A continuación, forma pareja con otro compañero y realiza la siguiente actividad.

- Busca información en textos o revistas, relacionada con las diferentes funciones de la alimentación. Si en tu institución no encuentras lo necesario, puedes acercarte a un colegio cercano más grande que cuente con una biblioteca, o si es posible, consulta la biblioteca municipal; también puedes acudir a centros de documentación de instituciones públicas o privadas, por ejemplo el ICBF, el Comité de Cafeteros, la parroquia, el Sena, una sede universitaria, internet o bibliotecas virtuales.
- Lee, interpreta y resume los que consideres que responden al tema de estudio.
- Ahora que con tu compañero tienen la información y entre los dos la han leído, formulen en sus cuadernos al menos cinco preguntas sobre el tema.
- Tengan en cuenta que las preguntas deben indagar sobre las funciones de la alimentación, pero aplicadas a la situación alimentaria y nutricional de tu institución educativa, de acuerdo con la caracterización, para precisar qué se quiere lograr para mejorar la situación de los niños y jóvenes.
- Intenten dar respuesta y explicaciones posibles a las preguntas que formularon en parejas.

Ganado vacuno



Recuerda que todas tus consultas, reflexiones y análisis hacen parte del proyecto, así que deben organizarse y guardarse en un lugar apropiado.

Composición de textos

Escribe un texto original de al menos quince renglones, en el cual se reflejen las funciones de la alimentación, con base en tu experiencia diaria en la institución educativa y en la familia. Ten en cuenta cuál de las funciones de la alimentación se realiza mejor, cuál es la más difícil de cumplir y por qué y cómo pueden lograr que todas se cumplan de manera permanente. Por ejemplo, la función socializadora se puede cumplir cuando la familia se reúne para consumir los alimentos y aprovechan este espacio de comida como vínculo familiar, en algunos casos, las familias ya no consumen los alimentos juntas, dadas las diferentes actividades diarias que impiden este momento.

Termina el texto con la propuesta de al menos tres objetivos o metas que permitan lograr el mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional de los niños y jóvenes de tu institución educativa.

Al final realiza una socialización de los textos y debate con tus compañeros para la selección de los objetivos del grupo, recuerda archivar los resultados en la carpeta de tu proyecto.



Guía 10

Identificando las líneas de acción en nutrición y salud

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Elaboro textos teniendo en cuenta aspectos de coherencia.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación.	Ciencias Sociales



Lo que sabemos

Reflexiona sobre la situación alimentaria y nutricional en tu institución educativa y responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo actuar frente a situaciones urgentes en seguridad alimentaria y nutricional?
2. ¿Por qué debemos actuar sobre estas situaciones?
3. ¿Cómo podrías participar en la construcción de propuestas para resolver algunos problemas ali-

mentarios y nutricionales en tu institución educativa?

4. Identifica tres problemáticas prioritarias de seguridad alimentaria y nutricional en tu institución educativa, sobre las que sería primordial actuar.





**Trabajo
en grupo**

Reúnete con tres compañeros y comparte con ellos las respuestas que cada uno dio a las preguntas anteriores. Busca las similitudes y diferencias en las respuestas. Luego compartan las razones por las cuales cada uno respondió las preguntas para que así se identifiquen los puntos de vista sobre la prioridad de los problemas alimentarios y nutricionales en la institución educativa y sus posibles soluciones.

Elabora con tu grupo un listado de diez posibles soluciones a las situaciones alimentarias y nutricionales que pueden afectar el bienestar de los niños y jóvenes así como de sus familias.

En esta actividad, planteen soluciones que se encuentren al alcance de los estudiantes y que pueden llevarse a cabo en la institución educativa y en la casa. Por ejemplo, aumentar el consumo de frutas y verduras disponibles para prevenir problemas de salud, caminar un poco más o practicar algún deporte, no comer tantos alimentos “de paquete” que venden en la tienda, comer “a horas”, es decir desayunar, almorzar y comer en las horas correspondientes a cada tiempo de comida, etc.

Hagan un acuerdo público escolar sobre aspectos que se pueden mejorar, todos los niños y el maestro lo firman y ubíquenlo en un lugar visible.

¿Qué acciones podrían llevarse a cabo desde la institución educativa para mejorar la situación alimentaria y nutricional?

Una vez que con los compañeros de tu grupo hayan elaborado un listado de posibles soluciones a los problemas alimentarios y nutricionales al alcance de sus posibilidades personales, se requiere definir cuáles deben ser las acciones correspondientes a los maestros y directivas de la institución educativa, incluyendo a padres y a personas de la comunidad.



Práctica de agricultura familiar.

En este caso, es necesario definir acciones de diferentes tipos, por ejemplo, acciones educativas y de formación o acciones relacionadas con proyectos escolares que pueden incluirse en el PEI (Proyecto Educativo Institucional) o en el PIER (Proyecto Institucional Educativo Rural), según el caso.

Con la ayuda de tu maestro y de tus padres inicia esta actividad.

- Pregúntales cuales pueden ser las acciones que contribuyan a resolver las situaciones problemáticas en tu institución educativa.
- Elabora la lista de posibilidades. Luego, en clase, compártela con tus compañeros en plenaria para obtener una lista completa de alternativas de solución para las situaciones problemáticas en alimentación y nutrición, presentes en la institución educativa; estas soluciones debes tenerlas en cuenta para trabajarlas en la siguiente guía en la cual vas a escribir tu proyecto y a describir las acciones que vas a realizar.





Información, Educación y Comunicación (IEC)

Información saludable en medios de comunicación.

La IEC (Información, Educación y Comunicación) es una estrategia ampliamente usada en programas de salud, de alimentación y nutrición, que busca especialmente promover cambios de comportamiento en las personas con el fin de mejorar sus conocimientos, formar o ajustar hábitos y prácticas para que sean saludables.

Esta estrategia se utiliza a nivel individual o grupal, con distintos públicos. Utiliza diversas metodologías para una mejor comprensión de los temas, así como para la socialización y apropiación de nuevos conocimientos, actitudes y prácticas. También hace uso de la tecnología disponible en el medio para llegar a un máximo de población, según el problema de salud, alimentación o nutrición de que se trate.

La estrategia IEC requiere fundamentalmente de una condición: la participación comunitaria y con ella la movilización social. Es decir, requiere que las personas se involucren y se comprometan, puesto que la IEC necesita de un transmisor y de un receptor, bien sea que se trate de informar, educar o comunicar aspectos relacionados con la malnutrición, la inseguridad alimentaria y nutricional, enfermedades actuales, etc.

La IEC promueve el trabajo en redes, es decir la formación y consolidación de acciones mancomunadas y sostenibles en el tiempo, entre familias de la comunidad, entre actores institucionales o entre



La IEC (Información, Educación y Comunicación) es una estrategia ampliamente usada en programas de salud, de alimentación y nutrición, que busca promover cambios de comportamiento en las personas con el fin de mejorar sus conocimientos, formar o ajustar hábitos y prácticas, para que sean saludables.

familias e instituciones públicas y privadas, con el fin de fortalecer los proyectos que surjan para mejorar las condiciones de seguridad alimentaria y nutricional en la población.

Ahora bien, la estrategia IEC debe ajustarse a las personas a quienes va dirigida y tener en cuenta el diseño de herramientas educativas con mensajes ajustados a la población, para su mayor comprensión.

Veamos entonces qué significa cada una de las partes de esta estrategia:

Información

Se refiere al conjunto de datos organizados que le dan significado a un tema determinado, con el fin de ampliar o precisar el conocimiento del mismo en un contexto dado. La información es el elemento fundamental de la comunicación.

Podemos analizar el siguiente ejemplo y así comprender mejor su significado: Si tomamos el peso de un niño de nuestra clase, por sí mismo no dice algo con significado, sólo es un dato. Pero al tomar el peso de los demás niños, podemos compararlo, hacer comentarios y sacar conclusiones al respecto. Luego podemos tomar una tabla de referencia de los pesos de acuerdo con las edades, en donde los datos se encuentran ordenados y tienen sentido. Así podemos comparar la información del peso de los niños de la clase, con los datos de referencia y explicar si se encuentran por encima, por debajo o son similares al dato de referencia.

De esta manera clasificamos el peso y podemos decir si es normal, o si los niños están desnutridos o con sobrepeso.

Organiza una jornada de talla y peso, en la que registres en tu cuaderno todos los datos y los organices por edades empezando por el menor de la clase. Compara los datos y formula algunas hipótesis sobre los resultados.



Educación

En el módulo 1 hablamos de la educación alimentaria y nutricional. Podemos complementar la información que ya conocemos, con el siguiente texto:

La educación es el conjunto de actividades lúdicas, pedagógicas, formales y no formales, que se realizan para adquirir

nuevos conocimientos y destrezas, es decir, para aprender. En la educación alimentaria y nutricional, se puede decir que se realiza para adquirir nuevos conocimientos, mejorar las prácticas alimentarias y por ende el estado nutricional de la población. Una educación eficaz en nutrición motiva a las personas para adoptar pautas saludables de alimentación y de vida.

Las instituciones educativas juegan un papel importante en la educación alimentaria y nutricional debido a las siguientes razones:

1. Están en contacto con las personas durante su infancia. Los hábitos alimentarios se forman en las primeras etapas de la vida y las instituciones educativas pueden colaborar considerablemente en el establecimiento de los mismos.
2. Tienen contacto con la mayoría de los niños cotidianamente durante varios años y en forma regular.
3. Cuentan con maestros que brindan conocimientos a los niños y los orientan.
4. Pueden ejecutar programas de intervención para mejorar la nutrición de los niños.

Una buena nutrición fortalece la capacidad de aprendizaje⁸.

⁸ LA EDUCACIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, <http://www.chasque.apc.org/prensa/documentos/nutricion.pdf>

Reúnete con tres compañeros más y consulta con tus maestros cómo se elabora una mermelada de frutas. Si es posible, busca en textos disponibles en tu institución educativa, en algunas instituciones presentes en tu comunidad o haz uso del internet. Cada estudiante debe preparar el tema en una cartelera para ser presentado a los demás estudiantes del curso y al maestro, enseñándoles preparaciones de diferentes alimentos.



Preparación y envase de mermelada de frutas.

Comunicación

Es el proceso mediante el cual una persona emite un mensaje y otra persona lo recibe. Se puede decir que es un intercambio de información, opiniones, conocimientos, expresión de emociones y sentimientos, transmisión de formas de pensar y actuar. Para que el mensaje llegue, es decir sea entendido, debe plantearse de una manera clara y sencilla, de fácil comprensión.

Por su parte, la educación se complementa con la comunicación a través de medios audiovisuales e interactivos que tengan en cuenta diferencias étnicas y culturales y promuevan la participación ciudadana. Es importante el aprendizaje, pero sobre todo aprender a transmitirlos mensajes. La CEPAL⁹ considera la importancia que tienen las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), que además de mejorar y apoyar la labor educativa y de comunicación, amplían la posibilidad de acceso a distintas personas en regiones distantes o de difícil acceso.



- Conversa con tus compañeros sobre qué medios de comunicación conocen. Intercambia opiniones sobre cuáles son los que más utilizan y los que menos.
- ¿Cuáles crees que son los más efectivos para el desarrollo de tu proyecto?

Escribe las reflexiones al respecto en el cuaderno.

9 CEPAL: Comisión Económica para América Latina, tiene sede en Chile y es una dependencia de la Organización de las Naciones Unidas. En este caso se consultó <http://www.eclac.org/cgi-bin/getProd.asp?xml=/publicaciones/xml/8/11678/P11678.xml&xsl=/tpl/p9f.xsl>.


Ejercitemos lo aprendido

Matriz de escenario de alternativas que respondan a las potencialidades y problemáticas.

Vamos a elaborar propuestas y posibles soluciones a los problemas identificados en los módulos anteriores. Para ello, a continuación se presenta una matriz con un ejemplo de alternativas para un problema (hipotético) denominado: “prácticas alimentarias inadecuadas en los niños y jóvenes de la institución educativa”.

Para el problema del ejemplo, se proponen cuatro alternativas de solución. Con orientación del maestro, cada uno de los estudiantes le asigna un puntaje entre 1 y 4 a cada alternativa de solución, de manera que 4 es el puntaje más alto y es el que se le asigna a la alternativa que consideres que más ayuda a resolver el problema. Se le asigna 1 a la alternativa que poco contribuye o su realización es a largo plazo.

Al final se suman horizontalmente los puntajes dados por cada estudiante y se obtiene el orden de las alternativas posibles. La que obtenga el mayor puntaje es la más acertada o adecuada para los estudiantes.

De esta manera, se obtendrán varias alternativas a un problema y a la vez, con esta metodología se pueden proponer las soluciones a los diferentes problemas identificados en la caracterización.

Alternativas	Puntajes asignados por cada estudiante										Total	Nº Orden	
Información Educación y Comunicación (IEC)													
Huerta escolar													
Venta de alimentos saludables en la tienda escolar.													
Creación o fortalecimiento de un restaurante escolar.													

Para asignar el puntaje, se sugiere tener en cuenta algunos criterios de manera que ayuden a la mejor decisión, tales como recursos, participación, tiempo, terrenos o espacios adecuados, asesoría externa, etc.



Apliquemos lo aprendido

Imagina que eres el alcalde de tu municipio y debes tomar decisiones sobre los problemas que viene presentando la población del área rural, en relación con la escasez en la producción de alimentos, debida a períodos de lluvia prolongados que han desbordado los ríos, a la pérdida de muchos animales y a las cosechas de productos alimenticios.

Los cambios y transformación en los hábitos de salud y de nutrición en una comunidad son responsabilidad de todos.

Como estudiante de la Postprimaria rural juegas un papel muy importante.

Esto a su vez ha ocasionado serios problemas de hambre y desnutrición. Los niños no pueden asistir a las escuelas porque los terrenos son intransitables. Han aumentado los episodios de algunas enfermedades infecciosas y las personas se encuentran en alto riesgo de morir.

Las familias afectadas recibieron recientemente información y educación sobre cómo actuar en emergencias y desastres naturales, por parte de la oficina de atención y prevención de desastres del municipio, junto con el hospital y la oficina de Bienestar Familiar y han mantenido una actitud positiva para afrontar la situación a pesar de las pérdidas materiales.

Es posible llegar por aire a la zona más afectada y se requiere atender urgentemente a las familias para evitar que se produzca el fallecimiento, especialmente de niños y adultos mayores debido a la presencia de enfermedades infecciosas como la diarrea, enfermedades respiratorias, falta de alimentos, entre otras causas.

- De acuerdo con los contenidos del módulo:
 1. Identifica en el texto anterior, las problemáticas y potencialidades en seguridad alimentaria y nutricional presentes en la comunidad rural.
 2. ¿Cómo crees que deberías actuar en caso de emergencias y desastres naturales?

3. Elabora una matriz DOFA de acuerdo con lo descrito en la situación, para que te ayude a tomar las mejores decisiones.
4. ¿Qué objetivos propones para superar los problemas?
5. Elabora un escenario de alternativas para actuar en forma inmediata.
6. ¿Cómo aprovecharías las potencialidades presentes en la comunidad para responder a las diversas problemáticas generadas por la emergencia?
 - En parejas y con la orientación de tu maestro, elaboren alguno de los siguientes materiales, teniendo en cuenta que deben cumplir con la labor de informar, educar y comunicar:

1. Un plegable o un tríptico en el que expliquen los grupos de alimentos para que las familias sepan qué alimentos deben consumir de cada grupo.
2. Un mensaje para radio, relacionado con el hambre y la desnutrición. Lo pueden grabar; para ello pidan la ayuda del maestro. Esto con el fin de dar a conocer las consecuencias que genera la falta de alimentos y la desnutrición y dar algunas claves de cómo en medio de la emergencia se puede lograr consumir una alimentación nutricionalmente adecuada.



Para esta actividad puedes consultar en internet o en una biblioteca sobre la alimentación en situaciones de emergencias y desastres.



Evaluemos

¿Qué aprendí?

¿Qué aprendiste de nuevo en este módulo?

¿Cómo consideras que fue tu desempeño en el desarrollo de cada una de las actividades realizadas?

Completa la siguiente tabla respondiendo cada una de las preguntas:

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	¿Por qué? Explica
Participo activamente de las actividades en la escuela.					
Soy propositivo cuando trabajo en grupo.					
Cumplo con las tareas con las que me comprometo.					
Comprendo las temáticas desarrolladas en el módulo.					
Aplico los conocimientos nuevos en la construcción de mi proyecto.					
Reconozco cuando no sé del tema y respeto el saber de los demás.					

Plantea una propuesta de cómo puedes mejorar tu desempeño y compromiso en el siguiente módulo y muéstraselo a tu maestro.

¿Cómo me ven los demás?

Entre todos los estudiantes del curso, seleccionen la mejor propuesta de material para informar, comunicar y educar, realizado en la sección "Aplico lo aprendido". Cada uno debe justificar su elección con argumentos que hagan referencia a sus fortalezas en cuanto a conocimientos y a las actitudes de participación, colaboración, compañerismo, respeto y cumplimiento del compañero elegido.

¿Cómo me ve mi maestro?

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas y cuando hayas terminado muéstrale las respuestas a tu maestro.

1. ¿Qué conocimientos adquiriste en este módulo?
2. ¿Cómo estos conocimientos pueden fortalecer la construcción del proyecto en alimentación, nutrición y salud?
3. Redacta cómo tus aportes de este modulo contribuyen en el proyecto institucional de alimentación, nutrición y salud, para definir las problemáticas, los objetivos y las alternativas, según la caracterización. Puedes incluir en el documento los instrumentos que se utilizaste para la definición de estos aspectos.
4. ¿Por qué consideras que es importante tener un objetivo para el proyecto en salud y nutrición?
5. Realiza un cuadro comparativo de cuatro columnas, sobre los instrumentos que utilizaste en este módulo (matriz DOFA, árbol de problemas, diagrama de ven, cuadro de alternativas). Escribe las similitudes y diferencias entre ellos y menciona en qué otros casos podrías hacer uso de estos recursos.
6. Realiza un escrito sobre tu comunidad, describe en él las problemáticas alimentarias, las posibles soluciones y las acciones que tú realizarías si fueras el alcalde de tu municipio. Acompaña tu escrito con un dibujo.

Con tu maestro, evalúa tu desempeño en el desarrollo de este módulo y diligencia la siguiente tabla en tu cuaderno.

Aspecto a evaluar	Si	No	¿Por qué? Explica
Desarrollé todas las actividades del módulo.			
Entregué a tiempo todas las actividades.			
La calidad de las actividades realizadas fue adecuada.			
Mostré una actitud adecuada para el trabajo en grupo.			

Módulo 4

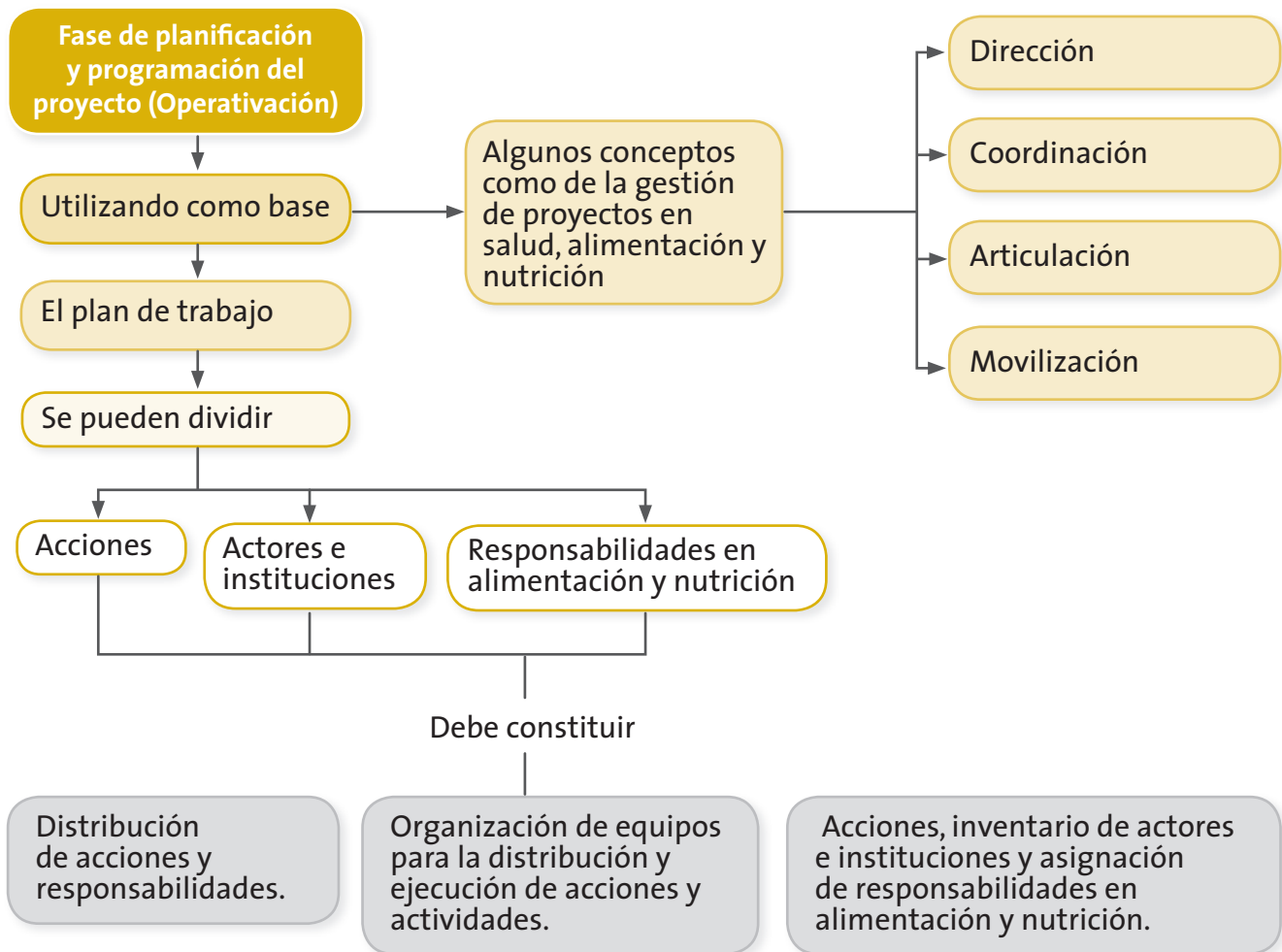
Elaborando el plan de trabajo de mi proyecto de alimentación, nutrición y salud

¿Qué vas a aprender?

En este módulo entramos a la fase de operativización del Proyecto de alimentación, nutrición y salud, y en él aprenderás paso a paso los aspectos que deben tenerse en cuenta para desarrollar un proyecto tales como definir claramente qué vas a hacer, cómo lo vas a hacer, con quién lo vas a hacer y en dónde, entre otros aspectos. Encontrarás actividades que te fortalecerán en la gestión, la participación, la identificación de actores, la conformación y manejo de grupos de acuerdo con los intereses. Además fortalecerás tus habilidades para la presentación del tema en público.

Guía	Referente de calidad	Área del conocimiento
Guía 11. ¿Cómo puedo organizar mi proyecto de nutrición y salud?	• Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas.	Ciencias Naturales
	• Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente (uso de la tierra, desertización, transgénicos).	Ciencias Naturales
	• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales
	• Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación.	Ciencias Sociales

Guía	Referente de calidad	Área del conocimiento
Guía 12. ¿Cómo lograr que mi proyecto sea una realidad?	<ul style="list-style-type: none"> • Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Cito adecuadamente las diferentes fuentes de la información obtenida. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas. 	Ciencias Naturales
Guía 13. Distribuyendo cargos y responsables para el desarrollo de mi proyecto	<ul style="list-style-type: none"> • Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente (uso de la tierra, desertización, transgénicos...). 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Analizo los resultados y saco conclusiones. 	Ciencias Sociales



¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Lo que aprenderás en este módulo te sirve para identificar los actores e instituciones de la vereda y municipio que pueden participar en el desarrollo de tu proyecto, conocer el procedimiento para elaborar un plan de trabajo, distribuir tareas y hacerlo operativo, pues esto te facilita la organización de la información respecto a las diferentes actividades que has desarrollado.

¿Cómo y qué se te va a evaluar?

Dentro del módulo se presentan varias actividades que debes realizar en su totalidad, pues permiten poner en prácticas los conocimientos adquiridos. Adicionalmente, al finalizar el módulo encontrarás la sección de Aplico lo aprendido y los tres tipos de evaluación que ya conoces y que son claves para el avance de tu formación.



Explora tus conocimientos

1. ¿Sabes cómo puedes organizar toda la información que tienes, con el fin de convertirlo en un proyecto de nutrición y salud? ¿Cómo te lo imaginas?
2. ¿Qué instituciones y personas conoces en tu vereda y en tu municipio que puedan ayudarte para desarrollar el proyecto de alimentación y nutrición?
3. ¿Por qué es importante conocer los recursos con los que cuentas en tu vereda para poder desarrollar el proyecto?

¿Cómo puedo organizar mi proyecto de nutrición y salud?

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente (uso de la tierra, desertización, transgénicos).	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación.	Ciencias Sociales



Esta guía recoge los conceptos que hasta ahora hemos trabajado en las guías anteriores, respecto a la planificación y programación del proyecto, aspectos que pueden resumirse en el Plan de trabajo del Proyecto.

Sabías que...

La operativización es el paso que te permite pasar de la teoría a la práctica, es decir, desarrollar o poner en funcionamiento la solución que planteaste para ayudar a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de tu vereda, municipio o institución educativa. Para esto puedes utilizar un plan de trabajo el cual es una exposición de las actividades que vas a realizar durante un tiempo determinado para resolver el problema que encontraste en tu entorno.

- ¿Alguna vez has tenido que trabajar algún proyecto o actividad en tu institución educativa?
- ¿Cómo has hecho para organizar toda la información que tienes del tema? Explica.

Estas actividades, en forma organizada, hacen más llamativo y eficiente el proceso para que lo lleves a cabo, teniendo en cuenta los recursos que necesitas para desarrollarlas, a quién o a quiénes va dirigido y los resultados que esperas obtener.

Un plan de trabajo tiene cuatro grandes fases para su desarrollo, las cuales se presentan en el esquema siguiente:

Diagrama de las fases de un plan de trabajo

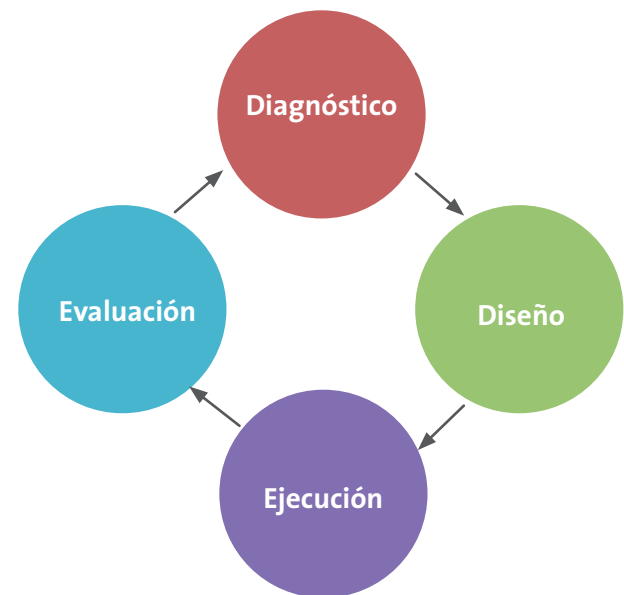


Plan de trabajo

Es la herramienta que te ayuda a identificar los recursos humanos, materiales y el tiempo, necesarios para desarrollar las actividades que permitan el logro de uno o de varios objetivos.

En este momento para la planeación de las acciones que vas a realizar dentro de tu plan de trabajo debes tener en cuenta:

- ¿Qué vas a hacer?
- ¿Cómo lo vas a hacer?
- ¿Porqué lo vas a realizar?
- ¿Quiénes van a estar en el desarrollo de tu proyecto?
- ¿En dónde lo vas a hacer?
- ¿Qué necesitas para poder realizarlo?



Actores

Son personas que participan en alguna de las etapas del proyecto. Pueden ser de tu institución educativa, de la comunidad o funcionarios de instituciones que tienen conocimientos y/o recursos para aportar en la solución de un problema de la sociedad. Cuando varios actores trabajan en equipo pueden lograr mejores resultados

y economizar recursos disponibles en la institución educativa, en la vereda o en el municipio. Pueden convertirse en los responsables de algunas acciones para el desarrollo de tu proyecto.

Acciones

En el plan de trabajo, las acciones son las actividades que se realizan para lograr el objetivo propuesto para la solución de un problema ; un ejemplo es una actividad de educación sobre los grupos de alimentos y la importancia de tener una alimentación adecuada dirigida a los estudiantes que no tienen conocimiento del tema.

Recursos

Son los medios o elementos necesarios para desarrollar el proyecto. Pueden ser recursos humanos, materiales y financieros.

Cronograma

Es un “gráfico” en el cual se pueden organizar y controlar las distintas actividades del proyecto, según alguna unidad de medición de tiempo (días, semanas, meses).¹

Ejercitemos lo aprendido

De acuerdo con lo trabajado anteriormente responde en tu cuaderno:

- ¿Para qué sirve un plan de trabajo?

Para esta actividad puedes consultar a otros maestros. Si hay biblioteca en tu institución educativa, consulta allí o puedes buscar información en internet o en la biblioteca de tu vereda o municipio. Otra opción es consultar a personas de las instituciones presentes en tu comunidad.

¹ http://lectura.dgme.sep.gob.mx/3FormacionYAcomanamiento/7Proyecto6Acciones/CAP_4.pdf



Construcción de inventario de actores, entidades y competencias



A continuación encontrarás una matriz que te permitirá identificar los actores y entidades presentes de tu institución educativa, vereda o municipio y sus funciones en seguridad alimentaria y nutricional, los cuales te servirán como recursos para el desarrollo de tu proyecto.

Por ejemplo, una entidad que desarrolla acciones en seguridad alimentaria y nutricional es el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF-, mediante diferentes programas, entre ellos los Hogares Comunitarios de Bienestar. Estos hogares están a cargo de una madre comunitaria, quien realiza actividades de educación alimentaria y nutricional con los niños, niñas y padres de familia.

Con la orientación de tu maestro, pueden organizar una visita a las instituciones presentes en la vereda para el desarrollo de esta actividad.

Cada estudiante se encarga de buscar la información de una institución de acuerdo con la siguiente tabla y luego, en el salón de clases, entre todos consolidan la información en una sola tabla. Al final tendrán lo que se denomina el **Inventario de actores e instituciones**.

Inventario de actores a instituciones en seguridad alimentaria y nutricional

Actor o entidad	Actividades que realiza: educación, atención, prevención, etc.		Responsable
	Nutrición	Salud	

Elaboración del plan de trabajo para el desarrollo del proyecto

- Elabora con tus compañeros y compañeras el plan de trabajo para el desarrollo del proyecto. Tengan en cuenta las definiciones dadas para las partes que lo componen. Recuerden que previamente se han definido los temas prioritarios de interés para los estudiantes.

A continuación hay unas preguntas que les facilitará la construcción del plan de trabajo. En el cuaderno respondan cada pregunta.

1. ¿Qué van a hacer?
2. ¿Por qué lo van a hacer?
3. ¿Para qué lo van a hacer?
4. ¿Dónde lo van a hacer?
5. ¿Quiénes lo van a hacer?
6. ¿Cómo lo van a hacer?
7. ¿Cuándo lo van a hacer?
8. ¿Qué necesitan para hacer el proyecto?

Luego de responder las preguntas, organicen cada respuesta de acuerdo con los puntos del plan de trabajo que están subrayados en la casilla derecha del cuadro que se encuentra a continuación:

Recuerden que el plan de trabajo debe incluir todos los aspectos que se van a desarrollar en el proyecto y el tiempo en el que se realizarán.

¿Qué van a hacer?	Corresponde a la descripción general del proyecto: en qué consiste. También incluye el nombre del proyecto.
¿Por qué lo van a hacer?	Justificación: De acuerdo con la caracterización de alimentación y nutrición que trabajaron en el módulo 1, expliquen por qué seleccionaron ese problema para trabajar.
¿Para qué lo van a hacer?	Objetivos del proyecto: Es el para qué.
¿Dónde lo van a hacer?	Espacio físico: Es el lugar en el que van a llevar a cabo el proyecto.
¿Quiénes lo van a hacer?	Responsables: Son las personas que participan y realizan actividades para el proyecto (involucrar y coordinar con los niños y niñas, maestros, padres de familia o personas de la comunidad. Es conveniente organizar grupos de trabajo o comisiones por línea de acción).
¿Cómo lo van a hacer?	Actividades y acciones que se van a desarrollar.
¿Cuándo lo van a hacer?	Cronograma: cuándo se va a realizar cada una de las actividades del plan.
¿Qué necesitan para hacer el proyecto?	Recursos (financieros, humanos, materiales).

Tomado de: http://lectura.dgme.sep.gob.mx/3FormacionYAcomanamiento/7Proyecto6Acciones/CAP_4.pdf

Una vez terminado el plan de trabajo con tu grupo y con la orientación del maestro, preparen una presentación para compartirla con los demás compañeros de clase, con el fin de conocer los diferentes proyectos que se van a desarrollar en la institución educativa.

Guía 12

¿Cómo lograr que mi proyecto sea una realidad?

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Cito adecuadamente las diferentes fuentes de la información obtenida.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas.	Ciencias Naturales



Responde en el cuaderno.

- ¿Qué crees que necesitas de tu vereda para facilitar el desarrollo de tu proyecto?
- ¿Cómo puedes obtenerlo?
- ¿Qué tipo de coordinación y articulación requiere el proyecto alimentario y nutricional, para su desarrollo y sostenibilidad?





Gestión en seguridad alimentaria y nutricional

Lee el siguiente texto y reflexiona, teniendo en cuenta lo que respondiste en tu cuaderno sobre los aspectos a tener en cuenta para el desarrollo del proyecto, trabajados en el punto anterior.

La gestión es un conjunto de acciones que **moviliza** personas y recursos y facilita el alcance de los objetivos planteados en un proyecto.

A través de ella puedes aprovechar mejor los recursos con los que cuentas para el desarrollo de cada una de las acciones planteadas y lograr mayor participación de otras personas y funcionarios en cada una de tus actividades.

Por ejemplo si dentro de tus actividades está la educación alimentaria y nutricional para mejorar los hábitos alimentarios de los niños y jóvenes de tu institución educativa, puedes averiguar si allí, en la vereda o en el municipio hay una emisora radial y **gestionar** con los encargados de su funcionamiento que te cedan un espacio para grabar mensajes educativos de interés para tus compañeros, que también pueden servir para todas las personas de la comunidad.

Es importante a la vez, hacer un inventario de los recursos necesarios para llevar a cabo

las actividades y saber cuáles pueden estar disponibles en tu institución educativa o en tu comunidad y cuáles es necesario conseguir, es decir gestionar su consecución.



Reúnete con los compañeros con quienes has estado consolidando el plan de trabajo y entre todos den cuenta de los siguientes aspectos:

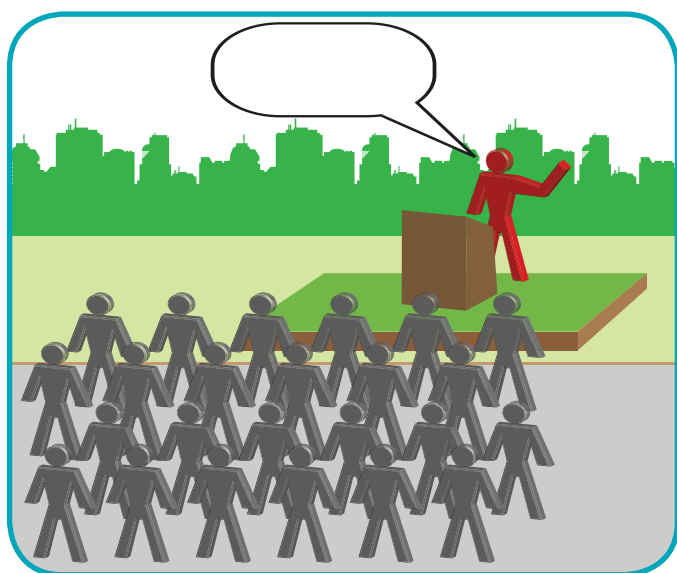
1. Realicen un listado de los recursos que se necesitan para el desarrollo de cada actividad.
2. Revisen cuales de estos recursos se encuentran en la institución educativa; marquen al lado del listado dónde se encuentran y quién es el responsable.
3. Revisen los recursos faltantes y piensen qué instituciones de la región podrían apoyar el proyecto con estos recursos. Escriban el listado de las instituciones poniendo al frente lo que esperan obtener. Establezcan una agenda de visitas para solicitar apoyo en cada uno de estos lugares. Distribúyanse las visitas de forma equitativa entre todos los integrantes del grupo.
4. Una vez realizada la gestión en las instituciones regionales, revisen si hay algún recurso faltante y piensen nuevas estrategias para garantizarlo; de lo contrario es necesario reemplazarlo por uno de más fácil consecución.

Conceptos sobre gestión de la seguridad alimentaria y nutricional

Según la Comunidad Andina², la gestión en seguridad alimentaria y nutricional es la construcción de procesos participativos y operativos, de diferentes actores del entorno que mediante acciones de coordinación y **concertación**; facilitan la **articulación** de capacidades, recursos e iniciativas, para la reducción de la inseguridad alimentaria.

Coordinación

Se refiere a organizar de manera conjunta o unir actividades y acciones de diferentes instituciones y actores, en función del



cumplimiento de un objetivo común. Para facilitar la coordinación de actividades, los roles que debe desempeñar cada individuo o grupo deben ser lo más claros y simples que sea posible³.

Dirección

Es la orientación y decisión de un líder hacia su grupo mediante distintas herramientas de motivación, comunicación y supervisión para alcanzar los resultados esperados de un proceso.

Participación

Significa hacer parte de o tomar parte en algún asunto. Permite compartir con otras personas las decisiones que se tomen y que afectan tanto la vida personal como la de la comunidad. Es el medio por el cual se construye una democracia. La participación es un derecho fundamental de la ciudadanía⁴.

2 Adaptado de http://www.comunidadandina.org/rural/doc_seguridad/proyecu.pdf

3 <http://www.rlc.fao.org/es/nutricion/guiamuni/pdf/cap1.pdf>

4 Adaptado de <http://www.funlibre.org/documentos/ludotecas/participacion.htm>

Siempre debe contarse en un clima de respeto y confianza entre los participantes, con el fin de lograr su participación para resolver los problemas de seguridad alimentaria y nutricional de la comunidad, es por esto que siempre deben estar dispuestos a escuchar diversas opiniones para luego entre todos lograr un consenso o tomar la decisión más acertada⁵.



Líderes y actores

Los procesos comunitarios y sociales tienen sentido si existen personas que los promuevan y que participen en ellos. Unas personas participan en forma pasiva y otros son más activos, pero en todo caso, todos hacen parte del proceso.

Otras se destacan por tomar la rienda e impulsar estos procesos, por dirigirlos y orientarlos, por apoyar a los demás integrantes de un grupo o comunidad, para movilizar a la sociedad y a las instituciones. Es decir por su gestión, ellos son los **líderes** o quienes coordinan o dirigen un proyecto o un proceso.

Las demás personas que hacen parte de estos procesos, bien sean de la comunidad o de las instituciones involucradas, son los **actores**. Y se denominan así porque actúan e interactúan entre sí con otros.

5 <http://www.rlc.fao.org/es/nutricion/guiamuni/pdf/cap1.pdf>



Ejercitemos

lo aprendido



Trabajo
en grupo

Definición de líderes y actores del proyecto de seguridad alimentaria y nutricional en la institución educativa

A continuación encontrarás unas preguntas que te pueden ayudar a tomar la decisión respecto a qué líderes y actores de tu curso y de la institución educativa pueden vincularse al proyecto de seguridad alimentaria y nutricional. Trabaja las respuestas en grupo y escríbelas en tu cuaderno.

- ¿A quiénes identificas en tu institución educativa cómo actores y cómo líderes?
- ¿El actor propuesto trabaja el tema de seguridad alimentaria y nutricional en la institución educativa?
- ¿Qué estudiantes y maestros de curso y de tu institución educativa están interesados en participar en el proyecto?

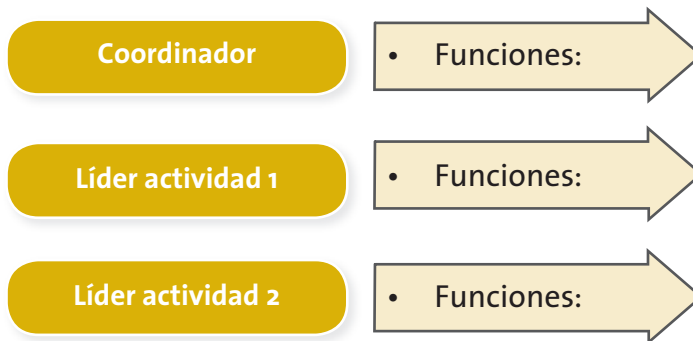


- ¿En qué actividad o actividades quieren participar?
- ¿Quién es el responsable del tema de seguridad alimentaria y nutricional en la institución educativa?
- ¿Cómo lo eligieron y por qué?

Reúnete con tus compañeros para analizar, de acuerdo con los intereses de ellos, cómo pueden participar y ayudar en el proyecto.

A continuación encuentras un esquema para la elaboración de funciones de cada uno de los líderes y actores. Cópialo en tu cuaderno y complétalo.

Esquema de funciones de los líderes de la institución educativa para cada una de las líneas de acción del proyecto de seguridad alimentaria y nutricional



Guía 13

Distribuyendo cargos y responsables para el desarrollo de mi proyecto

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Formulo explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, teorías y modelos científicos, para contestar preguntas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente (uso de la tierra, desertización, transgénicos...).	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Analizo los resultados y saco conclusiones	Ciencias Sociales



Lo que sabemos

- Como bien sabes el fútbol es un deporte que requiere la participación de varias personas. Describe en tu cuaderno cuántos jugadores requiere y nombra al menos cinco normas mínimas de juego.
- Ahora imagina que eres el capitán del equipo y necesitan ganar el próximo partido para pasar a

la siguiente ronda. Como capitán del equipo, has citado a un entrenamiento previo y a una reunión con tu equipo: ¿Qué propones para ganar el partido? ¿Qué jugadores son decisivos en este juego y por qué? ¿Todos ellos están disponibles para el próximo partido?

- Haz una lista de las estrategias que propones. ¿Te gusta el rol de líder, como por ejemplo, ser el capitán del equipo de fútbol?

Sabías que...

La discusión es una técnica de análisis grupal que permite a varias personas ponerse de acuerdo frente a un tema en común o decidir la alternativa más viable para la solución de un problema. Se puede llevar a cabo mediante debates o discusiones organizadas en las cuales se expongan los diferentes puntos de vista.

Para desarrollar esta técnica con éxito se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones

1. Organización del grupo.
2. Nombramiento de un moderador quien será el que da la palabra y orienta el desarrollo de la actividad y al final enuncia las conclusiones.
3. Conformación de subgrupos de trabajo de acuerdo con el tema que se esté desarrollando. Cada grupo realiza el análisis de los aspectos bajo discusión y nombra un relator que será el que presente el resumen de lo trabajado por su grupo al resto de la audiencia.
4. Desarrollo de la discusión respetando las opiniones de cada uno de los relatores. Si es necesario hacer críticas o comentarios, estas deben ser constructivas para mejorar el trabajo presentado.
5. Al final de la discusión el moderador hace un breve resumen de lo expuesto y plantea las conclusiones o reflexiones finales en torno al tema trabajado.



Adaptado de http://www.grupoice.com/esp/cencon/pdf/desarrollo/tecnicas_comunicacion.pdf.



Debates y plenarias sobre la ejecución del proyecto

De acuerdo con la matriz del inventario de actores e instituciones, elaborada en la guía 11, selecciona las personas o instituciones que pueden apoyar el desarrollo de tu proyecto de alimentación y nutrición en la institución educativa.

- Con ayuda de tu maestro, organiza un encuentro con las personas que seleccionaste en el punto anterior, en donde también estén presentes todos los integrantes del proyecto.
- Presenta el proyecto que quieres desarrollar y luego identifica qué instituciones o personas quieren formar parte del equipo de trabajo.
- Escribe en un tu cuaderno el nombre, teléfono, institución, entre otros, de todas las personas interesadas. Con ellas se organizan subgrupos o subcomisiones de trabajo, según los temas.

Para presentar tu proyecto puedes elaborar carteleras que te facilitan explicarlo a todos los asistentes.





Lee con detenimiento el siguiente texto y responde la pregunta que se encuentra al final.

El trabajo en equipo es la capacidad de un grupo de personas con habilidades y experiencias, de comprometerse con una meta en común, para lograr resultados exitosos en la resolución de un problema que consideran importante resolver.

Existen cinco aspectos importantes que debes tener en cuenta para trabajar en equipo:

- **Complementariedad:** Cada una de las personas tiene una función dentro del proyecto de seguridad alimentaria y nutricional, que se articula con el trabajo de las demás personas integrantes del proyecto. Es decir, todos trabajan desde su saber para lograr el mismo objetivo.
- **Coordinación:** Alguien dentro de un equipo debe asumir el rol de organizador, coordinador o estrategia para que lidere y articule las acciones en desarrollo del proyecto.
- **Comunicación:** Todos los integrantes del proyecto deben expresar sus ideas y opiniones, pues el diálogo permanente enriquece el trabajo y facilita el logro de los resultados planteados.
- **Confianza:** Cada persona debe esperar que sus compañeros van a realizar su mejor esfuerzo para lograr un buen trabajo y hacer de ellos un buen equipo de trabajo.
- **Compromiso:** Responsabilidad que siente cada integrante del grupo para realizar sus funciones con calidad a fin de lograr de los objetivos planteados en el proyecto⁶.

De acuerdo con el texto anterior, responde en tu cuaderno:

- ¿Cómo puedes lograr el trabajo en equipo con tus compañeros de proyecto, para alcanzar los objetivos planteados?

Menciona por lo menos cinco propuestas.

⁶ Adaptado de: Gobernación de Antioquia. Plan MANA, cartilla Nutrición con buen trato: ese es el pacto. 2007. Pag 22-23



Trabajo
en grupo

Asignando tareas concretas

Teniendo en cuenta la información sobre la técnica de discusión, organiza esta actividad con todos los participantes del proyecto, tanto los de tu institución educativa como las personas seleccionadas en el encuentro propuesto anteriormente, con el fin organizar los subgrupos o subcomisiones y distribuir las actividades que realizará cada subcomisión durante el desarrollo del proyecto.

Luego de finalizar la discusión para la conformación de subcomisiones de trabajo y distribución de las actividades, elijan el coordinador o los coordinadores del proyecto quienes serán los encargados de dirigir y orientar cada una de las acciones planteadas para el desarrollo exitoso del plan de trabajo.

- En tu cuaderno, realiza un breve resumen y las conclusiones de la actividad. Escribe también el nombre o los nombres de la persona o personas seleccionadas como coordinadores del proyecto. Describe cuántas y cuáles subcomisiones quedaron conformadas y qué actividades les fueron asignadas.





Ejercitemos

lo aprendido



**Trabajo
en grupo**

Construcción de la matriz de instituciones y personas participantes en el proyecto, responsables y actividades a desarrollar por cada actividad

A continuación se presenta una matriz en la que puedes organizar la información para anexar a tu plan de trabajo, pues en ella se muestra claramente quién es el responsable del desarrollo de cada una de las actividades del plan de trabajo.

Dibújala en tu cuaderno y complétala.

Matriz de instituciones pertenecientes a cada una de las subcomisiones por línea de acción

Nombre de la subcomisión				
Institución	Nombre del participante en el proyecto	Actividades a desarrollar	Recursos	Tiempo



Una vez que completes la matriz anterior, preséntala a todos los compañeros de tu curso y a los demás participantes del proyecto para que puedan discutir y hacer ajustes finales a las actividades propuestas por cada línea de acción del proyecto de alimentación y nutrición.

Cada uno de los integrantes del proyecto debe escribir en su cuaderno cuáles son sus responsabilidades, teniendo en cuenta el tiempo de ejecución de la actividad y los materiales y recursos necesarios para el desarrollo de cada una de ellas.

Como ves, el proyecto cada vez adquiere más elementos y se consolida en tu institución educativa.



Apliquemos lo aprendido

Elabora un plan de trabajo para una problemática específica de seguridad alimentaria y nutricional que identifiques en tu familia, teniendo en cuenta la información presentada en el módulo. Puedes ayudarte usando todas las matrices y gráficas para construirlo.

Recuerda que el trabajo en equipo y las buenas relaciones con tus compañeros son fundamentales para el éxito del proyecto.



Dentro de un proyecto escolar sobre educación alimentaria y nutricional, tú eres el encargado con las diferentes instituciones de la vereda, del municipio o con las personas de tu institución educativa, de gestionar algunos recursos para el desarrollo del proyecto.

De acuerdo con el inventario de recursos realizado durante el recorrido del módulo, identifica aquellos que pueden ser útiles para el desarrollo de actividades de educación alimentaria y nutricional y explica por qué.



Evaluemos

¿Qué aprendí?

- ¿Qué aspectos y conceptos nuevos aprendiste en este módulo?
- ¿Cómo te sentiste con el desarrollo de cada una de las actividades trabajadas en este modulo?

Diligencia la tabla siguiente respondiendo cada una de las preguntas:

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	¿Por qué? Explica
Participo activamente de las actividades en la escuela.					
Soy propositivo cuando trabajo en grupo.					
Cumplo con las tareas con las que me comprometo.					
Comprendo las temáticas desarrolladas en el módulo.					
Aplico los conocimientos nuevos en la construcción de mi proyecto.					
Reconozco cuando no sé del tema y respeto el saber de los demás.					

Alimentación, salud y nutrición • Grados 6 y 7

Ahora, haz una descripción general respecto a cómo consideras que fue tu desempeño durante el desarrollo del módulo. Destaca tus fortalezas y los aspectos a mejorar.

¿Cómo me ven los demás?

Entrégale a tu maestro el cuaderno donde elaboraste el plan de trabajo para un problema de nutrición y salud de tu familia.

El maestro te va a entregar el cuaderno de un compañero para que leas su plan de trabajo, y lo evalúes llenando la siguiente tabla:

Aspecto a evaluar	Sí	No	¿por qué?
¿La descripción del problema de nutrición y salud de la familia es claro?			
¿El plan de trabajo tiene mínimo un objetivo de para qué se va a trabajar en ese problema?			
¿Con las actividades que se van a realizar se puede solucionar el problema?			
¿Los recursos planteados permiten desarrollar todo el proyecto?			
¿Son claras las funciones del coordinador o los coordinadores?			
¿El tiempo es suficiente para desarrollar el proyecto?			
¿Cada actividad tiene las personas responsables de desarrollarlas?			
¿El plan de trabajo tiene participación de personas diferentes a las de tu institución educativa?			
¿El plan de trabajo está escrito de forma organizada?			
¿Lograste entender fácilmente cada uno de los puntos del plan de trabajo?			
TOTAL			

Realiza un conteo del número de Sí obtenidos y coloca el total que corresponde a la nota de tu compañero o compañera. Escribe además los aspectos positivos que encontraste en el proyecto y los que se deben mejorar. Entrega el cuaderno a tu maestro.

¿Cómo me ve mi maestro?

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas y muéstraselas a tu maestro para que él te evalúe:

- ¿Cuál es la importancia de la fase de ejecución de un proyecto?
- ¿Qué es un plan de trabajo y qué debe contener?

Con tu maestro, evalúa tu desempeño en el desarrollo de este módulo y diligencia la siguiente tabla en tu cuaderno.

Aspecto a evaluar	Si	No	¿Por qué? Explica
Desarrollé todas las actividades del módulo.			
Entregué a tiempo todas las actividades.			
La calidad de las actividades realizadas fue adecuada.			
Mostré una actitud adecuada para el trabajo en grupo.			



Evaluación y seguimiento

Aprendiendo a conocer si el desarrollo de mi proyecto es adecuado

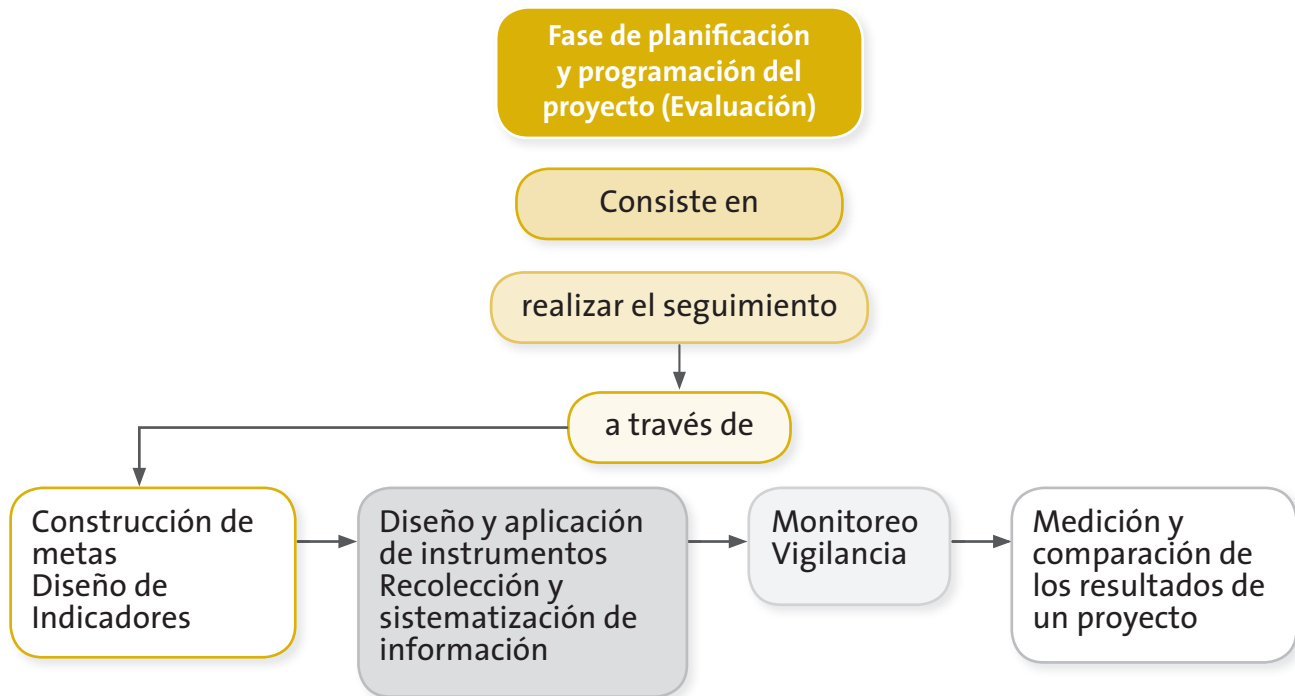
¿Qué vas a aprender?

En este módulo vas a aprender cómo identificar si el desarrollo de tu proyecto va a cumplir los objetivos que te planteaste al inicio, mediante la construcción y aplicación de metas e indicadores, además de conocer la Escala de Seguridad Alimentaria para aplicarla a algunos compañeros de tu institución educativa y poder conocer cómo se sienten las personas en su situación de seguridad alimentaria.

Recuerda que todos los conceptos trabajados en este módulo y las actividades a desarrollar, son parte fundamental de tu proyecto de alimentación, nutrición y salud.



Guía	Referente de calidad	Área del conocimiento
Guía 14. Entendiendo la importancia de evaluar mis proyectos	<ul style="list-style-type: none"> • Produzco una primera versión del texto narrativo teniendo en cuenta personajes, espacio, tiempos y vínculos con otros textos y con mi entorno. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Reescribo un texto, teniendo en cuenta aspectos de coherencia (unidad temática, relaciones lógicas, secuencia temporal...) y cohesión (conectores, pronombres, manejo de modos verbales, puntuación...). 	Ciencias Naturales
Guía 15. Construyendo las herramientas para lograr que mi proyecto cumpla su objetivo inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Reescribo un texto, teniendo en cuenta aspectos de coherencia (unidad temática, relaciones lógicas, secuencia temporal...) y cohesión (conectores, pronombres, manejo de modos verbales, puntuación...). 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Produzco una primera versión del texto narrativo teniendo en cuenta personajes, espacio, tiempos y vínculos con otros textos y con mi entorno. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas. 	Ciencias Naturales
Guía 16. La escala de seguridad alimentaria, una herramienta para conocer la situación de tu institución educativa	<ul style="list-style-type: none"> • Reescribo un texto, teniendo en cuenta aspectos de coherencia (unidad temática, relaciones lógicas, secuencia temporal...) y cohesión (conectores, pronombres, manejo de modos verbales, puntuación...). 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Produzco una primera versión del texto narrativo teniendo en cuenta personajes, espacio, tiempos y vínculos con otros textos y con mi entorno. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Analizo los resultados y saco conclusiones. 	Ciencias Sociales

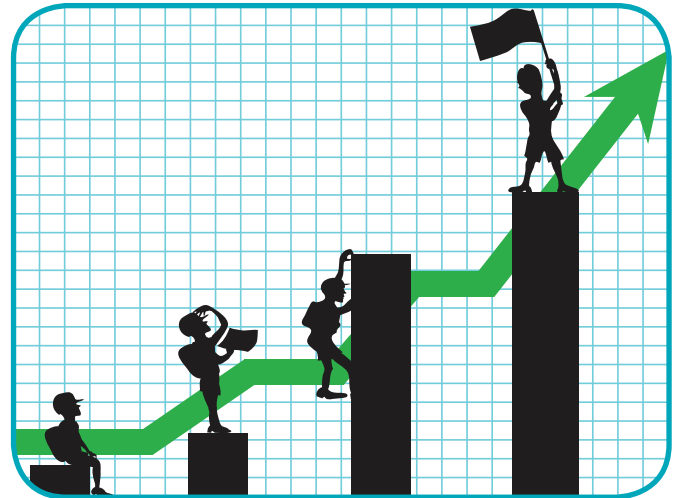


¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Con el desarrollo de este módulo aprenderás por qué es importante identificar cómo va el proceso de desarrollo de tu proyecto, también conocerás las herramientas con las cuales puedes evaluar este desarrollo y aprenderás qué es la escala de seguridad alimentaria, cómo aplicarla y analizarla para conocer la situación de seguridad alimentaria de las personas de tu institución educativa. Por esto, es importante que haya mucho compromiso de tu parte en el desarrollo de cada una de las actividades propuestas y que todos los productos de las actividades sean archivados en una carpeta en donde deben estar tus avances en la construcción de tu proyecto de nutrición y salud.

¿Cómo y qué se te va a evaluar?

Es importante que desarrolles cada una de las actividades propuestas en el módulo, siempre pensando en tu proyecto de alimentación, nutrición y salud, pues estas servirán para identificar tus competencias y actitudes respecto a los temas. Además al final del módulo encontrarás una evaluación donde reflexionarás sobre tu desempeño, otra en la cual entre todos tus compañeros se evaluarán y la última parte es la evaluación que realizarás con tu maestro.



Explora tus conocimientos

El éxito de un proyecto también depende del seguimiento, monitoreo y evaluación que le realices para verificar que las actividades que planeaste se lleven a cabo de manera adecuada. Este proceso debe tenerse en cuenta desde el momento en que se elabora el proyecto, con el fin de facilitar el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Reflexiona sobre lo siguiente:

1. ¿Crees que es posible comparar los resultados de la situación inicial de un acontecimiento o proceso respecto a una situación final? ¿Cómo?
2. ¿Conoces alguna forma para medir resultados? ¿Cuál?
3. ¿Has realizado alguna medición de resultados de algún evento en tu institución educativa o en tu casa? ¿Cuál?

Apunta en tu cuaderno tus opiniones al respecto y entrega el cuaderno a tu maestro para que él pueda trabajarlo durante el desarrollo del módulo.

Guía 14

Entendiendo la importancia de evaluar mis proyectos

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Produzco una primera versión del texto narrativo teniendo en cuenta personajes, espacio, tiempos y vínculos con otros textos y con mi entorno.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Reescribo un texto, teniendo en cuenta aspectos de coherencia (unidad temática, relaciones lógicas, secuencia temporal...) y cohesión (conectores, pronombres, manejo de modos verbales, puntuación...).	Ciencias Naturales



Proyecto de huerta escolar



Huerta productiva escolar

La evaluación es un proceso indispensable en cualquier proyecto. Permite revisar cada una de las actividades que lo conforman.

Se debe realizar de manera permanente de manera que se establezcan los correctivos necesarios para su éxito.



Lo que sabemos

Lee la siguiente historia y responde en tu cuaderno las preguntas que están al final de la lectura.



Sebastian y Nicolás, dos jóvenes de una institución presente en el municipio, llevaron a cabo un proceso de capacitación a doce campesinos, los sábados en la tarde durante tres meses. Partieron de una solicitud recibida de la comunidad, para mejorar los procesos productivos y mejorar el nivel de ingresos de las familias. En esta capacitación desarrollaron distintos temas orientados a mejorar la producción de alimentos en las veredas y desarrollaron un proyecto productivo de yuca, maíz y plátano para autoconsumo, con campesinos de diferentes veredas de la localidad, en un terreno donado por el municipio. Aunque Sebastian y Nicolás habían vivido durante muchos años en el municipio no contaban con la suficiente información que sirviera de base para establecer claramente una situación inicial de las familias, así como los costos reales del proyecto. Se basaron en las necesidades de las familias y en la buena disposición de ellos para recibir la capacitación, lo cual sin duda era un factor de éxito, pero no el único.

El proyecto inició, aunque no se definieron algunos criterios como:

- ¿Cuál debería ser la ganancia?
- ¿Cómo se haría la distribución final de la producción y de las ganancias, entre los campesinos participantes?
- ¿Cómo se daría continuidad al proyecto?

Finalmente, cuando llegó la cosecha, se distribuyó la producción en partes iguales entre las familias de los doce campesinos, dejando una parte para venderla como excedente, la cual no logró recuperar el capital inicial y los campesinos sólo se beneficiaron de los alimentos que recibieron, producto de la cosecha.

Esto generó la inconformidad de varios campesinos quienes sintieron que habían perdido el tiempo durante su participación en el proyecto, pues no se calcularon debidamente los riesgos, ni los costos de producción, así como las ganancias. Tampoco fue posible evaluar los resultados obtenidos de la situación inicial hasta la finalización del proyecto. Los campesinos se desanimaron, no pudieron ver realmente cómo un proyecto productivo puede generar cambios o logros que permitan dar continuidad o repetir la experiencia en bien de las familias.

Teniendo en cuenta todo lo que has aprendido sobre las fases de los proyectos y los aspectos a tener en cuenta en su diseño.

- ¿Qué crees que faltó en este proyecto?
- ¿Por qué se desconocían claramente los resultados?
- ¿Por qué las familias se desanimaron?
- ¿Sobre qué proceso inicial debió empezar el proyecto?
- ¿Qué corregirías en próximas oportunidades?

Escribe las respuestas en tu cuaderno.



¿Qué es la evaluación? Tipos de evaluación

Evaluar significa comparar. La **evaluación** consiste en la comparación de los resultados reales de un proyecto en relación con la situación inicial. Está enfocada hacia lo que se había propuesto, lo que se ha conseguido y cómo se ha conseguido.¹

Podemos decir que la evaluación nos permite ir desde un punto de partida hasta un punto de llegada, analizar qué pasó, por qué y cómo se llegó al punto en el que se encuentra actualmente un proceso.



Organiza con los compañeros de clase una carrera con diferentes obstáculos (costales, salto, troncos, ascensos entre otros), nombren una persona para que tome los tiempos de llegada y los tiempos parciales al terminar cada etapa de obstáculos. Cuando todos hayan realizado la carrera organicen los datos en una tabla que permita determinar los siguientes aspectos:

Mejores tiempos totales

Mejores tiempos parciales (etapas u obstáculos)

Dificultades individuales

Dificultades grupales

Después de registrar y analizar todos los resultados, planeen estrategias para mejorar los tiempos y repitan la prueba. Finalmente evalúen si los resultados mejoraron y cuáles fueron las razones de dicha mejoría.

¹ Adaptado de Diplomado de Gestión y Política Pública en seguridad alimentaria y nutricional. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Departamento de Nutrición, 2008.

¿Para qué sirve la evaluación?

La evaluación de procesos, proyectos o de un trabajo que se lleva a cabo en cualquier escenario, sirve para ver claramente los resultados, valorar los aprendizajes obtenidos y evidenciar los cambios surgidos, después de la ejecución de una intervención. También permite ver si los recursos que se invierten se están aprovechando de manera óptima.

Existen diferentes tipos de evaluación². Veamos algunos ejemplos que se pueden usar para el seguimiento de los proyectos en salud y nutrición:

Evaluación ex-ante: Se refiere a la que realizas antes de llevar a cabo un proyecto, para conocer si es viable, es decir si la ejecución del proyecto si puede arrojar los resultados esperados. A través de ella puedes evitar riesgos, fracasos y pérdida de recursos.

- Diseña un tipo de evaluación ex-ante en la planeación de un almuerzo familiar o vecinal.

Evaluación de procesos: Es aquella que realizas durante la ejecución de un proyecto, para saber si se están cumpliendo los objetivos y si la inversión de recursos se está dando como se había previsto. Te permite modificar en el camino la ejecución del proyecto para corregir o ajustar posibles fallas.

- Durante el almuerzo solicita información a los invitados de los aspectos que se pueden mejorar y realiza los cambios correspondientes.

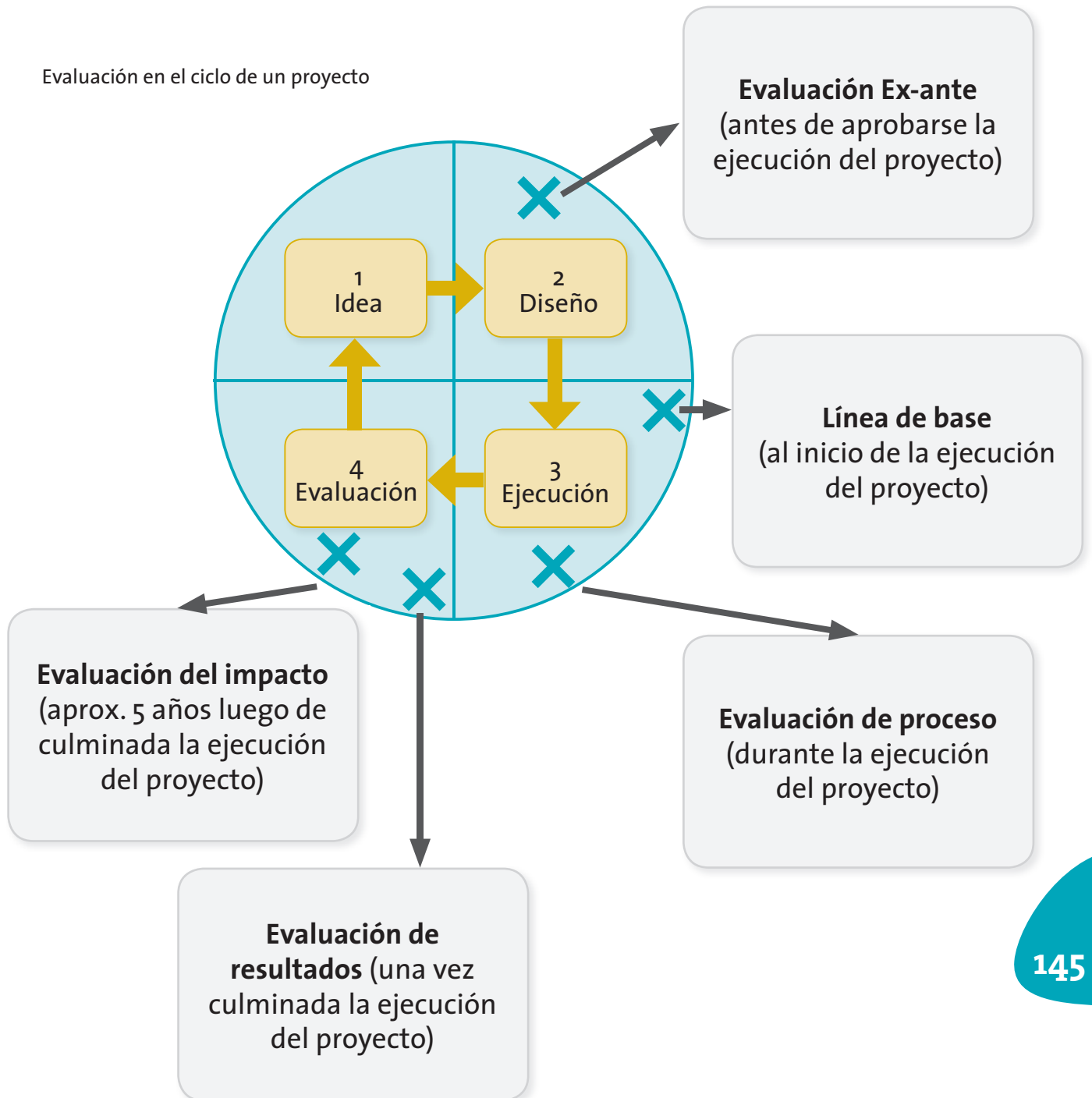
Evaluación de resultados: Es la que realizas al finalizar el proyecto. Te permite conocer los cambios que se hayan producido por la ejecución del proyecto además de medir el impacto en los actores e instituciones participantes.

- Finalizado el almuerzo evalúa el nivel de satisfacción de los invitados y organizadores.

2 Adaptado de Diplomado de Gestión y Política Pública en seguridad alimentaria y nutricional. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Departamento de Nutrición, 2008.

Evaluación de impacto: Esta te permite conocer los cambios permanentes y sostenibles en el entorno después de un tiempo aproximado de cinco años y no sólo aquellos surgidos de la ejecución del proyecto en forma inmediata.

Evaluación en el ciclo de un proyecto



¿Qué tipo de evaluación les faltó hacer a Sebastian y Nicolás, los protagonistas de la historia narrada en la página anterior?

Escribe los resultados en tu cuaderno. Comparte tus observaciones con tu maestro y con tus compañeros en clase.

Seguimiento y monitoreo

El seguimiento consiste en un análisis y recopilación sistemáticos de información a medida que avanza un proyecto. Ayuda a que se siga una línea de trabajo, y además, permite conocer cuando algo no está funcionando. Es la base para la evaluación. Permite determinar si los recursos disponibles son suficientes y si se está haciendo lo que se había planificado.³

El monitoreo permite el registro periódico de los resultados obtenidos en la ejecución de un proyecto, el cual brinda información continua y oportuna.

Vigilancia – Vigilancia nutricional

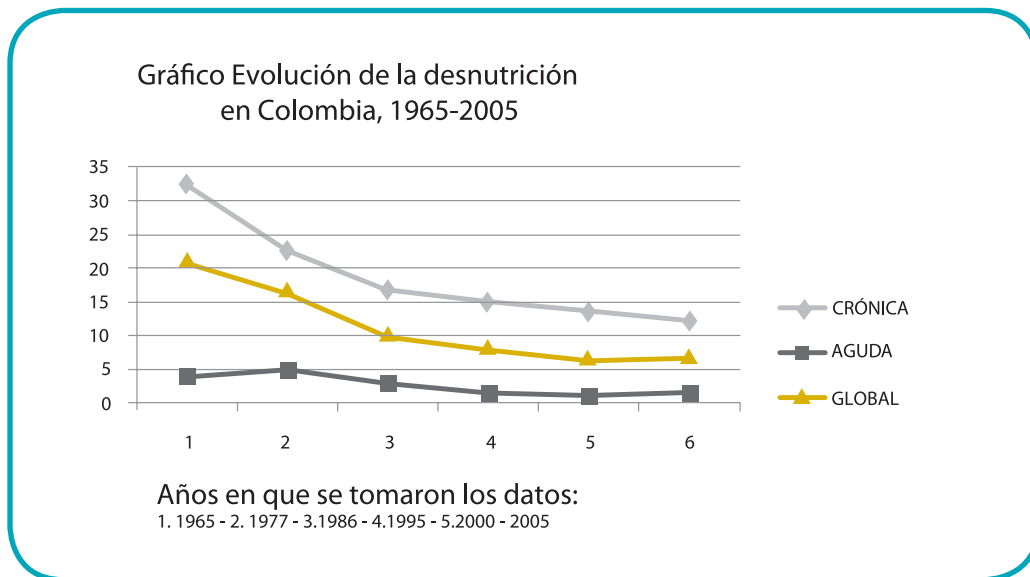
En términos generales la **vigilancia** significa mirar, observar, estar alerta o despierto respecto a algún suceso. La vigilancia en salud se utiliza para estar alerta respecto a enfermedades que pueden representar un riesgo para la población ya sea por contagio o porque se pueden incrementar las cifras de un problema que puede prevenirse o controlarse, si se tiene la información oportuna.

De acuerdo con esta definición, se puede decir que la **vigilancia nutricional** es la que se encarga de observar qué sucede con el estado nutricional de los niños y jóvenes y en general con el estado nutricional de toda la población, para detectar oportunamente posibles problemas nutricionales y actuar al respecto.

3 <http://www.civicus.org/new/media/Seguimiento%20y%20evaluacion.pdf>

En el siguiente gráfico, vemos las tendencias de la desnutrición de los niños menores de cinco años, en Colombia desde el año 1965.

Evolución de la desnutrición 1965-2005



Fuente: Estudios y Encuestas Nacionales.

Observa el gráfico anterior. A primera vista, ¿crees que la desnutrición mejoró o ha empeorado? Reúnete con tus compañeros y analiza con ellos la respuesta dada a la pregunta anterior.

- ¿Creen que este gráfico ayuda a comprender los cambios de un fenómeno como la desnutrición con el paso del tiempo?
- ¿Conocen algún evento que se vigile continuamente en su comunidad?
- ¿Cómo se realiza esa vigilancia? ¿Quién la realiza y con qué frecuencia?

Elabora una propuesta para realizar el seguimiento, monitoreo y vigilancia de una de las actividades que vas a desarrollar en tu proyecto de nutrición y salud. Debes incluir qué actividad vas a realizar, con quiénes, cuánto tiempo dura, qué recursos necesitas para su desarrollo.

De acuerdo con la propuesta puedes plantearte algunas preguntas para mirar si se está realizando de forma adecuada o no. Por ejemplo:

- ¿El número de personas que están asistiendo a la actividad son suficientes y corresponden a lo que había planeado?
- Si no es así ¿cómo puedo hacer para mejorar la participación de las personas en mi actividad?

Metas

Las metas son la expresión clara de cuanto quieres lograr con la realización de un proyecto, en un tiempo determinado y dentro de un ámbito o espacio delimitado. Es decir, qué resultados esperas lograr en un corto, mediano o largo plazo.

Las metas son fundamentales, para que los objetivos no queden solo en buenas intenciones y que nunca se concreten⁴.

Por ejemplo, en la historia descrita al comienzo de este módulo, Sebastian y Nicolás pasaron por alto la definición clara de las metas del proyecto que iniciaron con los campesinos. Trabajaron en el proyecto con la confianza que les da la experiencia, pero no hicieron un análisis real de cuánto y qué se podía esperar en lo relacionado a las ganancias para los campesinos al terminar la ejecución del proyecto, ni

sobre la sostenibilidad y continuidad del mismo. Ese fue un error que llevó al fracaso del proyecto.

Las metas pueden ser numéricas expresadas en cifras o porcentajes, como los que fija el gobierno nacional para aumentar el salario mínimo anualmente, las metas de crecimiento de la población, las metas de reducción de la pobreza, entre otras.

O pueden ser metas que hacen parte de procesos, por ejemplo, aumentar la participación comunitaria, disminuir las prácticas inadecuadas de alimentación, mejorar el estado de salud de la población, mejorar el rendimiento escolar, entre otras.

Las metas que se propongan, deben tomar una situación determinada como punto de partida. Es decir, deben contar con lo que se ha llamado una **línea de base** o punto que sirve de referencia para saber inicialmente qué tan grande es el problema que se quiere resolver con un proyecto o una intervención y sobre este punto se fijan las metas que se quieren alcanzar para resolverlo.

Por ejemplo, en los Objetivos de Desarrollo del Milenio⁵ (ODM) se fijó una meta para “reducir a 3% en el año 2015, los niños menores de cinco años con desnutrición global (bajo peso para la edad), partiendo de una línea de base del 10% en el año 1990”.

4 www.rehueong.com.ar/.../GUIA%20ELABORACION%20PROYECTOS.doc

5 Los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) son compromisos de los gobiernos para reducir en el año 2015 la pobreza extrema y el hambre a través de diferentes acciones.

- Diseña un plan para tu vida y escribe las metas que esperas cumplir en los próximos 20 años. Determina metas a largo plazo (20 años), a mediano plazo (10 años), a corto plazo (5 años), metas inmediatas (del año vigente) y reflexiona sobre la relación que debe existir entre unas metas y otras.



Ejercitemos **lo aprendido**

Diseña en grupo cinco metas para tu proyecto de seguridad alimentaria y nutricional, durante el presente y el próximo año, recuerda tener en cuenta el punto de partida y el de llegada.

1. Construye una gráfica en una cartelera en la que muestres las metas y los momentos en que las piensas conseguir; al lado escribe las estra-

tegias que vas a utilizar para que las metas se cumplan en los tiempos establecidos.

2. Preséntale la cartelera a tus compañeros y comparen entre todos los resultados.

Indicadores

Un indicador es una herramienta que “indica” o ayuda a establecer el estado de una situación determinada. Permite medir variables o condiciones, a través de las cuales es posible entender o explicar una realidad o un fenómeno en particular y su evolución en el tiempo.

Esta definición parte de reconocer que los procesos y sus relaciones son cambiantes en el tiempo y que es posible observarlos y determinar su evolución. Los indicadores generalmente dan la idea de la magnitud de una situación. Por ejemplo, el rendimiento medio de una determinada cosecha en toneladas por hectárea puede dar idea de la productividad del trabajo agrícola en una región.

A través de los indicadores es posible llevar a cabo las mediciones de la evaluación y el seguimiento; sin embargo, un solo indicador no es suficiente para ello. Se requiere un conjunto de indicadores.

Son útiles para la planeación, gestión, ejecución y evaluación de un proyecto, pues son la evidencia que demuestra cómo ha sido su desarrollo.

Ejemplos de indicadores:

- % de tierras cultivadas por pequeños agricultores
- % de la población con una tenencia segura de la tierra
- % de familias que utilizan insumos agrícolas
- % de ingresos destinados a alimentación
- Tasa de desempleo rural (en la población en edad de trabajar)
- % de viviendas con electricidad (o con agua potable, o acueducto, etc.)
- Número de comidas consumidas por día
- Cantidad de agua utilizada (en litros) por persona y día utilizada a nivel de familias (para beber, cocinar, lavar, limpiar)
- Tasa de alfabetización de jóvenes de 15 a 24 años
- Tasa de mortalidad infantil
- Esperanza de vida al nacer



Recuerda que los indicadores te permiten evaluar el impacto de las metas que te propusiste, por tanto deben estar muy bien definidos.

Y hay miles de indicadores más, pues estos se construyen de acuerdo con las necesidades de lo que queremos medir.

3. Diseña cinco o más indicadores relacionados con el proyecto que has venido trabajando en los módulos anteriores.

Recuerda que los indicadores deben medir características específicas del proyecto, en cuanto al diseño, avances, ejecución y resultados. Escribe en tu cuaderno y comparte con tus compañeros. Vas a ver que entre todos logran realizar los indicadores adecuados, los cuales les ayudarán a realizar una buena evaluación y el seguimiento adecuado del proyecto.

4. Escribe, tomando como marco de referencia el tema específico de tu proyecto de salud, alimentación y nutrición, un documento que contenga las metas y los indicadores, el seguimiento y el tipo de evaluación que vas a emplear. Una vez lo hayas presentado a tus compañeros y maestro intégralo tu proyecto.



Guía 15

Construyendo las herramientas para poder lograr que mi proyecto cumpla su objetivo inicial

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Reescribo un texto, teniendo en cuenta aspectos de coherencia (unidad temática, relaciones lógicas, secuencia temporal...) y cohesión (conectores, pronombres, manejo de modos verbales, puntuación...).	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Produzco una primera versión del texto narrativo teniendo en cuenta personajes, espacio, tiempos y vínculos con otros textos y con mi entorno.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales



Sabías que...

Un instrumento es un elemento o un objeto que te ayuda a realizar un trabajo. Para realizar el seguimiento y evaluación de tu proyecto de nutrición y salud, es importante tener un instrumento que te permita con mayor facilidad recoger la información del cumplimiento de las actividades realizadas o para conocer qué piensan las personas acerca de las actividades de tu proyecto en las que han participado.

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez has elaborado instrumentos para evaluar algún proyecto o actividad realizada en tu institución educativa?
- ¿Qué crees que se debe tener en cuenta para elaborar un instrumento de recolección de información para tu proyecto de nutrición y salud?



Existen diferentes instrumentos que se pueden elaborar para recoger información que te facilite el seguimiento y evaluación no solo de los proyectos de nutrición y salud, sino también de las actividades que realizas diariamente en tu institución educativa.

Veamos algunos ejemplos:

Cuestionario: Es una lista de preguntas sobre un mismo tema, con el fin de ser contestadas por un grupo de personas; las preguntas deben ser sencillas para que las personas puedan responderlas fácilmente y se debe usar un lenguaje sencillo que las personas que van a responder las entiendan⁶.



Estudiantes responden una encuesta

6 <http://www.carlosruizbolivar.com/articulos/archivos/Curso%20CII%20UCLA%20Art%20Construcci%C3%B3n%20de%20Cuestionarios.pdf>

Alimentación, salud y nutrición • Grados 6 y 7

Aplica el siguiente cuestionario a los niños y niñas de octavo o de noveno de tu institución educativa. Escríbelo previamente en una cartelera, para que ellos lo respondan en una hoja y luego te entreguen los resultados:

Nombre: _____ Curso: _____
Fecha: _____ Institución educativa: _____

¿Cuántos grupos de alimentos existen en Colombia?
3___
5___
7___

El arroz pertenece al grupo de:
Cereales___
Frutas___

La bienestarina es del grupo de:
Cereales___
Carnes, huevos y leguminosas secas___

El arequipe pertenece al grupo de:
Lácteos y derivados___
Azúcares y dulces___

¿Con que frecuencia consumes alimentos del grupo de las carnes, huevos y leguminosas secas?
Diario___
2 a 3 veces por semana___
Semanal___
Mensual___
Nunca___

¿De qué grupo alimenticio consumes más porciones al día?
¿A qué grupo alimenticio pertenecen tus comidas favoritas?

Entrevista: Es una conversación entre dos personas con el objetivo de tener alguna información importante para por ejemplo conocer cuáles son los alimentos que más le gustan, si ha participado en las actividades de tu proyecto, cómo le han parecido, etc.

Recuerda lo que respecto a las entrevistas vimos en el módulo 2. Ten en cuenta que para hacer una entrevista puedes elaborar antes las preguntas que le vas a realizar a la persona para que no pierdas de vista la información que quieres obtener, sin embargo no olvides que cuando estés hablando con la persona no debe parecer un interrogatorio sino una conversación en donde hables de forma

natural⁷. Para que no pierdas la información obtenida, puedes grabar la entrevista si la persona con quien estás te lo permite.

Diseña en tu cuaderno una entrevista en la cual trabajes el tema de los platos típicos de tu municipio y luego aplícala a un maestro de tu institución educativa, a un vecino de tu vereda y a un familiar. Registra las respuestas en tu cuaderno.



Observación: Consiste en la recopilación de información visual y prestar atención a las diferentes actividades desarrolladas en tu proyecto, mirar por ejemplo si los participantes en un taller están a gusto con la actividad, si todos están atentos, si hay personas dialogando o no, etc. Esta observación te permite, por ejemplo, identificar si se necesita que tus compañeros tengan mayor tiempo para trabajar en grupo o si el material educativo utilizado por quien está exponiendo no es claro, si la letra es muy pequeña, etc.

Observa con cuidado las fotografías y luego responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Qué ves en las fotografías?
- Identifica en cada una las prácticas adecuadas y las que no lo son.
- ¿En cuál fotografía se consume una alimentación saludable?



7 http://icfes.infoesfera.com/doc_num.php?explnum_id=5_289

Alimentación, salud y nutrición • Grados 6 y 7

Cuando se elaboran cuestionarios o entrevistas, es importante organizar la información para poder analizarla.

En un cuestionario realizado a siete niños y niñas de una vereda se les preguntó por su edad, género y curso; las respuestas que dieron los niños fueron:

Niño 1: 11 años, género femenino y curso sexto

Niño 2: 12 años, género masculino y curso sexto

Niño 3: 13 años, género masculino y curso sexto

Niño 4: 12 años, género femenino y curso sexto

Niño 5: 11 años, género masculino y curso sexto

Niño 6: 13 años, género femenino y curso séptimo

Niño 7: 11 años, género femenino y curso sexto

Para organizar la información se elaboró la siguiente tabla.

Luego, al finalizar la tabla, se contó el número de veces que se repitió cada respuesta para obtener el resultado final. Esta una forma sencilla de organizar y sistematizar información.

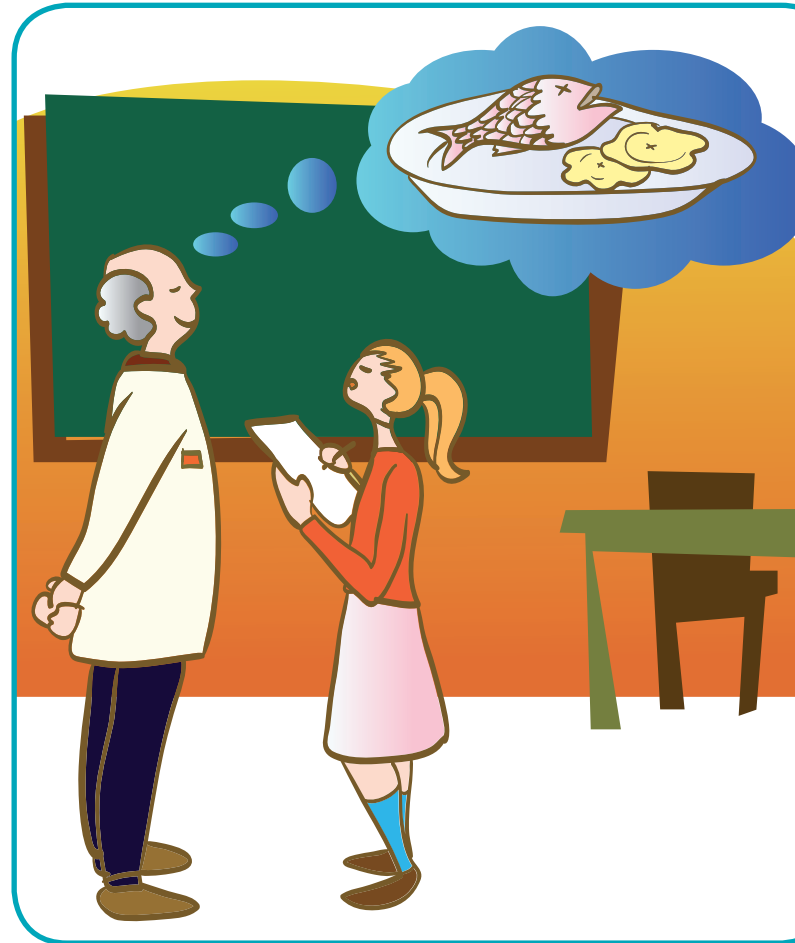
Organización de la información obtenida en el cuestionario

Niño	Edad			Género		Curso	
	11	12	13	Masculino	Femenino	Sexto	Séptimo
1	X				X	X	
2		X		X		X	
3			X	X		X	
4		X			X	X	
5	X			X		X	
6			X		X		X
7	X				X	X	
TOTAL	3	2	2	3	4	6	1

Luego de sistematizar y organizar la información podemos fácilmente explicar los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario.

Cuando los resultados están en números podemos decir del total de cuestionarios aplicados cuántos respondieron de una forma y cuántos de otra. Por ejemplo, mirando la tabla anterior podemos decir que de los siete niños a los que se les hizo el cuestionario, seis son de grado sexto y solo uno es de séptimo.

Cuando los resultados son de gustos y preferencias como en la actividad que realizaste de platos típicos de tu municipio, lo que puedes hacer es escribir cada uno de los platos que se nombraron y luego cuentas cuál o cuáles fueron los que más se repitieron.



Ejercitemos lo aprendido

Teniendo en cuenta el ejercicio anterior de sistematización, organiza y analiza en tu cuaderno la información obtenida del cuestionario que aplicaste a los niños y niñas de octavo o de noveno.

Puedes organizar los resultados por curso y hacer un análisis al respecto, para luego ser presentado a los estudiantes que respondieron el cuestionario; en este análisis debes explicar por qué se dan esos resultados, posibles causas y consecuencias que se pueden generar, a qué se debe el desconocimiento de los grupos de alimentos, por qué se consumen alimentos de unos grupos más que de otros, etc.

Guía 16

La escala de seguridad alimentaria, una herramienta para conocer la situación de tu institución educativa

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Reescribo un texto, teniendo en cuenta aspectos de coherencia (unidad temática, relaciones lógicas, secuencia temporal...) y cohesión (conectores, pronombres, manejo de modos verbales, puntuación...).	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Produzco una primera versión del texto narrativo teniendo en cuenta personajes, espacio, tiempos y vínculos con otros textos y con mi entorno.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Analizo los resultados y saco conclusiones.	Ciencias Sociales



Lo que sabemos

En las guías y módulos anteriores hemos estado trabajando el diseño de un proyecto de seguridad alimentaria y nutricional, en el que poco a poco has ido conociendo los problemas alimentarios y nutricionales de los niños y jóvenes de tu institución educativa y también de tu comunidad y has aprendido algunos conceptos básicos sobre alimentación, nutrición, salud, seguridad alimentaria, desnutrición, hambre, malnutrición, educación nutricional, etc.

Ahora te invitamos a conocer en detalle, si los niños y jóvenes de tu institución educativa

pueden tener algún riesgo de presentar “inseguridad alimentaria y nutricional”.

Reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Algunas veces has llegado a clases sin haber desayunado?
- ¿Sabes si algún niño o joven de curso se ha acostado sin comer durante todo el día?
- ¿Cómo te sientes cuando no comes lo suficiente y quedas con hambre?
- ¿Conoces alguna forma de evaluar estas situaciones?
- ¿Qué imagen te llega a la cabeza cuando piensas en personas con hambre?

Escribe en tu cuaderno lo que piensas respecto a las preguntas planteadas.

Realiza un dibujo en el que expreses los resultados de tus reflexiones.

Muéstralo a tu maestro y comparte con tus compañeros las opiniones que cada uno ha expresado respecto a estas situaciones.



La escala de seguridad alimentaria y nutricional (SAN) es una herramienta que te permite identificar fácilmente cómo se sienten las personas respecto a su situación de alimentación y nutrición, esta escala es usada en Colombia por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar en la Encuesta Nacional de Situación Nutricional que se realiza cada cinco años a partir del 2005.

Cuando trabajas un proyecto de nutrición y salud, uno de tus objetivos es lograr que mejore la situación de seguridad alimentaria y nutricional de las personas de tu institución educativa, vereda o municipio.

Puedes aplicar la escala de SAN antes de iniciar tu proyecto y al terminarlo, con el fin de evaluar si hubo cambios en la situación de alimentación y nutrición de las personas.

¿Qué es la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)?

Seguramente recuerdas que en el módulo 3 de esta cartilla vimos la definición de seguridad alimentaria y nutricional. Aquí la retomamos para que podamos ver y entender la aplicación de la Escala Latinoamericana y Caribeña que mide la seguridad alimentaria en los hogares.

La seguridad alimentaria y nutricional se define como la “disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa”.

Veamos: Si desagregamos cada una de las partes de esta definición, encontramos elementos que hacen relación

al cumplimiento del derecho a la alimentación por parte de todas las personas, garantizando que en todo momento y en todo lugar, las personas cuentan con alimentos variados y nutritivos. También hace referencia a que sin importar el nivel económico de las personas, pueden acceder a los alimentos, es decir, pueden contar con ellos todos los días para no padecer hambre.

La seguridad alimentaria y nutricional está determinada por los siguientes componentes:

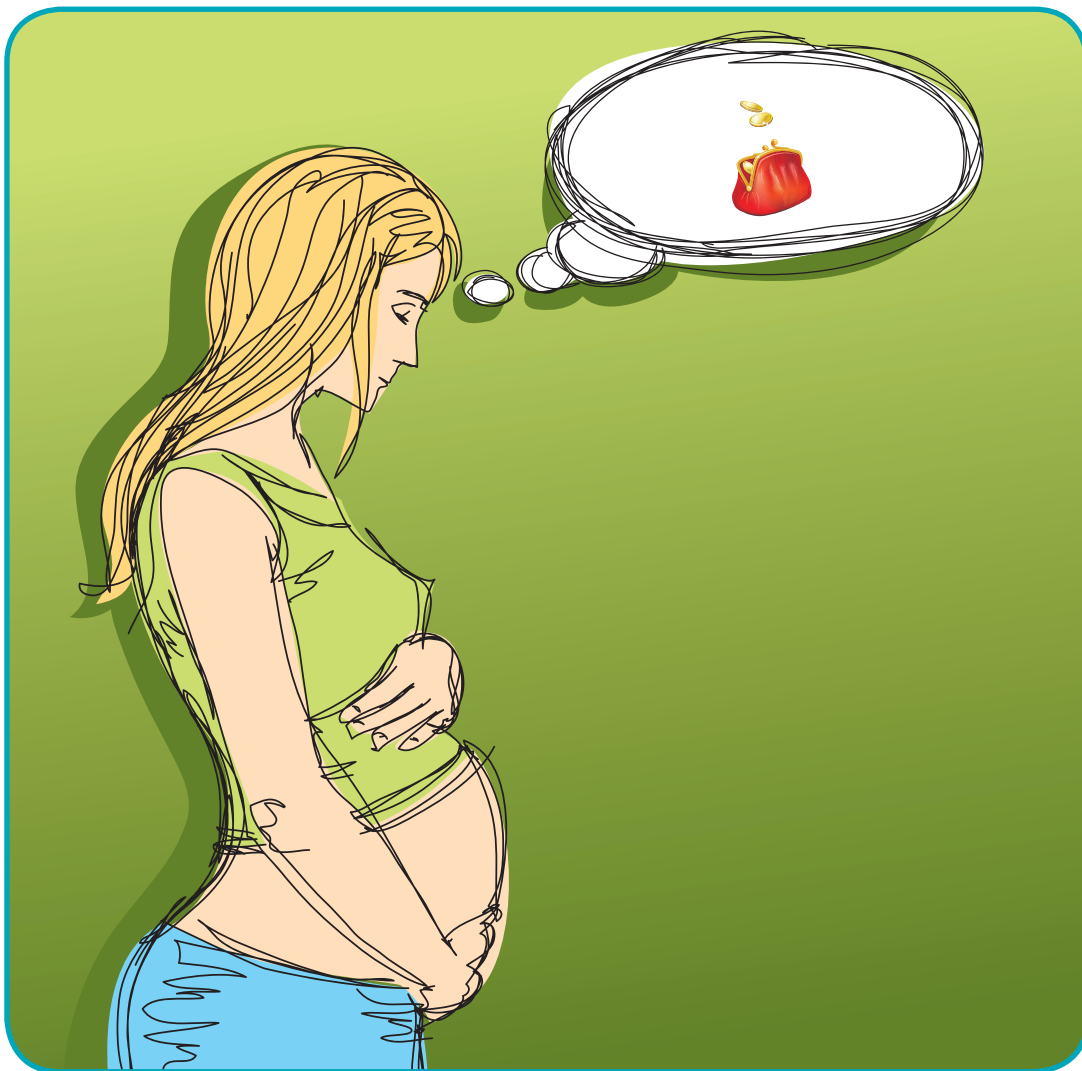
Disponibilidad de alimentos

Es la cantidad de alimentos con que cuenta un país, una región o una comunidad. Debe ser suficiente para la población y depende fundamentalmente de la producción y la importación de alimentos. Existen otros factores que intervienen también en la disponibilidad de alimentos entre ellos la tierra, el agua, la tecnología, el recurso humano, el clima, los recursos genéticos, la biodiversidad, las vías, las políticas de producción y comercio, y las relaciones económicas, sociales y políticas entre actores.



Acceso

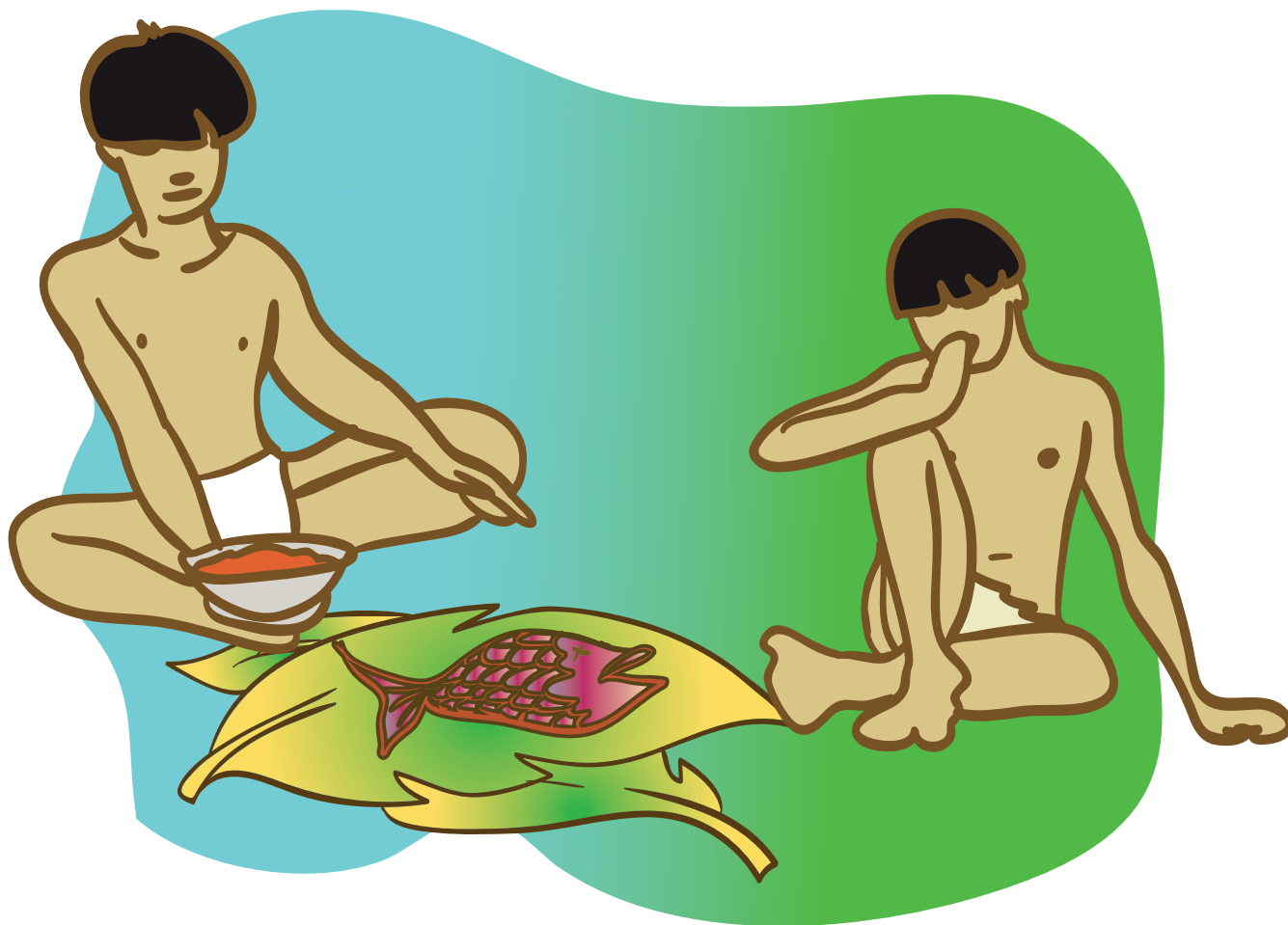
Se refiere a los alimentos que puede obtener o comprar una familia, una comunidad o un país. Está determinado por el nivel de ingresos, vulnerabilidad de las familias, precios de los alimentos, los programas de apoyo a las familias, entre otros.



Ten en cuenta que tu proyecto de alimentación, salud y nutrición debe responder a las necesidades específicas de tu región; ya sea en el acceso, la calidad, el consumo, entre otras variables.

Consumo

Hace referencia a los alimentos que comen las personas y está relacionado con la selección de los mismos, las creencias, las actitudes y las prácticas. Sus determinantes son la cultura, los patrones y los hábitos alimentarios, la educación alimentaria y nutricional, la información comercial y nutricional, el nivel educativo, la publicidad, el tamaño y la composición de la familia, entre otros.



Aprovechamiento o utilización biológica de los alimentos

Se refiere a cómo y cuánto aprovecha el cuerpo humano los alimentos que consume y cómo los convierte en nutrientes para ser asimilados por el organismo. Se ve afectado por el medio ambiente, el estado de salud de las personas, los entornos y estilos de vida, la situación nutricional de la población, la disponibilidad, calidad y acceso a los servicios de salud, agua potable, saneamiento básico y fuentes de energía.

Calidad e inocuidad

Son las características de los alimentos que garantizan que sean aptos para el consumo humano; asegurando que una vez ingeridos no representen un riesgo para la salud. Sus determinantes básicos son la normatividad (elaboración, promoción, aplicación, seguimiento); la inspección, vigilancia y control; los riesgos biológicos, físicos y químicos, y la manipulación, conservación y preparación de los alimentos.



Trabajo
en grupo

- Busquen noticias en los diarios locales o nacionales o en internet sobre cada uno de los aspectos desarrollados en la lectura (acceso, consumo aprovechamiento o utilización biológica de los alimentos y la calidad e inocuidad).
- Con las noticias recolectadas reúnanse en grupos de cuatro estudiantes y realicen un noticiero sobre la disponibilidad alimentaria, preséntenlo a sus compañeros de clase.

Cocina que cumple las condiciones de higiene.



Sabías que...

- El 40.8% de la población colombiana se encuentra en inseguridad alimentaria y nutricional.
- El 58.2% de los hogares rurales presentan inseguridad alimentaria mientras que en los hogares urbanos la inseguridad alimentaria es de 36.5%.
- Los hogares cuyo jefe es una mujer presentan mayores cifras de inseguridad alimentaria que los que encabezan los hombres.

¿En qué consiste la escala de seguridad alimentaria en el hogar⁸?

Es un instrumento que mide la experiencia de inseguridad alimentaria en el hogar, a través de las respuestas dadas por una persona adulta que conoce la alimentación del hogar y el dinero destinado para esta. La escala consta de 17 preguntas que reflejan una situación en los últimos 30 días. Cada una tiene dos opciones de respuesta que son Sí ó No. Las 10 primeras se refieren a situaciones en que pueden haber experimentado inseguridad alimentaria las personas adultas, es decir con 18 años o más y las preguntas 11 a 17 se refieren a situaciones que pueden haber experimentado los niños o jóvenes, es decir menores de 18 años.

*Tomado de: Martha Cecilia Álvarez Uribe.
Instructivo para aplicar la escala de seguridad alimentaria en el hogar Colombia 2008.
Universidad de Antioquia*

La valoración de la inseguridad alimentaria se realiza de acuerdo con el puntaje así:

Guía para la clasificación de la percepción de seguridad alimentaria en el hogar

Clasificación	Composición del hogar	
	Con solo adultos	Adultos, jóvenes y niños
Seguridad alimentaria	0	0
Inseguridad alimentaria leve	1 - 3	1 - 5
Inseguridad alimentaria moderada	4 - 5	6 - 10
Inseguridad alimentaria severa	≥ 6	≥ 11

8 La información correspondiente a esta sección fue tomada de: Álvarez Uribe, Martha Cecilia. Instructivo para aplicar la escala de seguridad alimentaria en el hogar Colombia 2008. Universidad de Antioquia



Trabajo
en grupo

Aplicación de la escala de seguridad alimentaria

Con tu grupo de trabajo aplica la escala de seguridad alimentaria a cinco personas teniendo en cuenta los siguientes aspectos⁹:

La escala debe ser respondida por una persona adulta de tu institución educativa. Pregúntale a la persona que vas a entrevistar si en el hogar de ella o él hay personas menores de 18 años; si la persona te responde que **sí**, debes decirle que le vas a realizar 17 preguntas sobre situaciones de la alimentación de su hogar en los últimos 30, y si la persona te responde que **no** dile que le vas a realizar 10 preguntas sobre estas mismas situaciones.

Instrucciones para aplicación de la Escala

Lee de forma clara y despacio cada una de las preguntas y explica a las personas que solamente pueden responder **sí** o **no** a cada pregunta. Si te responde que **sí** debes encerrar en un círculo el número 1 y si responde que **no** debes encerrar el número 0.

En los hogares donde solo viven adultos, es decir no hay menores de 18 años, solo debes realizar las preguntas de 1 al 10. En los hogares donde viven adultos, jóvenes y niños, aplica todas las preguntas de la Escala. Cada persona debe responder todas las preguntas que les corresponda. Verifica, antes de terminar, que tienes todas las preguntas con respuesta.

A continuación está la Escala de seguridad alimentaria para que la apliques en tu institución educativa:

9 Álvarez Uribe, Martha Cecilia. Instructivo para aplicar la escala de seguridad alimentaria en el hogar Colombia 2008, Universidad de Antioquia. Página 4.

Alimentación, salud y nutrición • Grados 6 y 7

	Pregunta	Sí	No
1.	En los últimos 30 días, ¿usted se preocupó alguna vez de que en su hogar se acabaran los alimentos debido a falta de dinero?	1	<input type="radio"/>
2.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos por falta de dinero?	1	<input type="radio"/>
3.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin dinero para obtener una alimentación nutritiva: es decir que contenga carne, leche o productos lácteos, frutas, huevos, verduras, cereales, leguminosas, tubérculos y plátanos ?	1	<input type="radio"/>
4.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez usted o algún adulto de su hogar dejó de desayunar, almorzar o comer por falta de dinero?	1	<input type="radio"/>
5.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez usted o algún adulto de su hogar no pudo variar la alimentación por falta de dinero?	1	<input type="radio"/>
6.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez usted o algún adulto de su hogar comió menos de lo que está acostumbrado por falta de dinero?	1	<input type="radio"/>
7.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez usted o algún adulto de su hogar sintió o se quejó de hambre y no comió por falta de dinero?	1	<input type="radio"/>
8.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez usted o algún adulto de su hogar solo comió una sola vez al día o dejó de comer en todo un día por falta de dinero?	1	<input type="radio"/>
9.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez en su hogar tuvieron que hacer algo que hubiera preferido no hacer para conseguir los alimentos?.	1	<input type="radio"/>
10.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez algún adulto de su hogar se acostó con hambre porque no alcanzó el dinero para los alimentos?	1	<input type="radio"/>
11.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez por falta dinero algún niño o joven de su hogar dejó de tener una alimentación nutritiva, es decir que contenga carne, leche o productos lácteos, frutas, huevos, verduras, cereales, leguminosas, tubérculos y plátanos?	1	<input type="radio"/>
12.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez algún niño o joven de su hogar no pudo variar la alimentación por falta de dinero?	1	<input type="radio"/>
13.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez algún niño o joven de su hogar comió menos de lo que está acostumbrado por falta de dinero?	1	<input type="radio"/>
14.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez usted tuvo que disminuir la cantidad servida en las comidas de algún niño o joven de su hogar, por falta de dinero?	1	<input type="radio"/>
15.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez algún niño o joven de su hogar se quejó de hambre pero no se pudo comprar más alimentos por falta de dinero?	1	<input type="radio"/>
16.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez algún niño o joven de su hogar se acostó con hambre porque no alcanzó el dinero para los alimentos?	1	<input type="radio"/>
17.	En los últimos 30 días, ¿alguna vez algún niño o joven de su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer todo un día por falta de dinero?	1	<input type="radio"/>



- Luego de haber aplicado la escala de seguridad alimentaria a las cinco personas, reúnete con tus compañeros del grupo y suma el puntaje obtenido por cada uno.
- Elabora una tabla que tenga tres columnas. En la primera, escribe el nombre de la persona entrevistada o un código para evitar juicios; en la segunda, el puntaje obtenido por cada hogar; y en la tercera, coloca la clasificación que obtuvo el hogar, de acuerdo a la tabla de clasificación de la inseguridad alimentaria presentada anteriormente. No olvides revisar los puntajes teniendo en cuenta si en el hogar había solo adultos o también había menores de 18 años.
- Luego determina cuántos hogares están en seguridad alimentaria, cuantos en inseguridad alimentaria leve, moderada y severa y elabora una tabla para presentar los resultados.
- Con tu grupo de trabajo, escribe un informe con los resultados de la aplicación de la Escala. Recuerda que puedes utilizar las tablas elaboradas en la actividad anterior y analizarlas tal como lo aprendiste en la guía 15.

Con ayuda de tu maestro presenta los resultados de la aplicación de la escala a tus demás compañeros.



La claridad en la presentación de los resultados es clave para que los demás entiendan tu trabajo. Recuerda usar tablas y gráficos.

- Luego que todos los grupos hayan presentado, comparen los resultados obtenidos y entre todos respondan las siguientes preguntas:
 - » ¿Cuál fue la clasificación que más se presentó en el curso?
 - » ¿Por qué se está presentando esa situación en los hogares?
 - » ¿Qué soluciones se pueden generar para resolver la situación encontrada?



Trabajo en grupo

Entre todo el curso elaboren un informe final de la aplicación de la Escala, que tenga en cuenta los resultados obtenidos por cada grupo, hagan uso de tablas para explicar mejor la situación encontrada.

Tengan en cuenta las siguientes preguntas para elaborar el informe:

- ¿Qué es la seguridad alimentaria y nutricional?
- ¿Qué es la escala de seguridad alimentaria?
- ¿Qué permitió medir la escala de seguridad alimentaria?
- ¿A cuántos hogares se les aplicó la escala?

Pueden hacer una tabla con todos los nombres de las personas para que sea más fácil de leer.

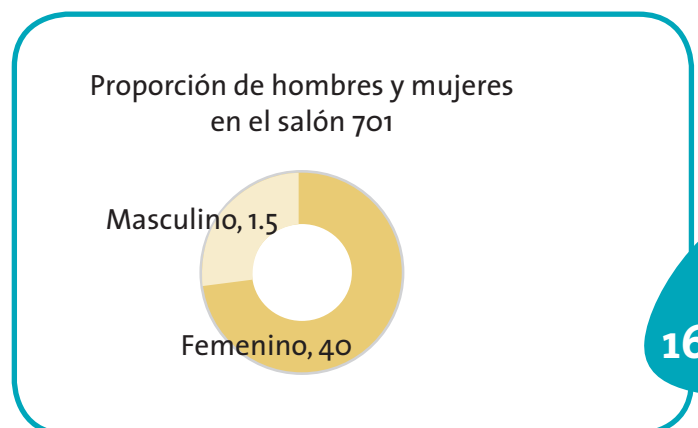
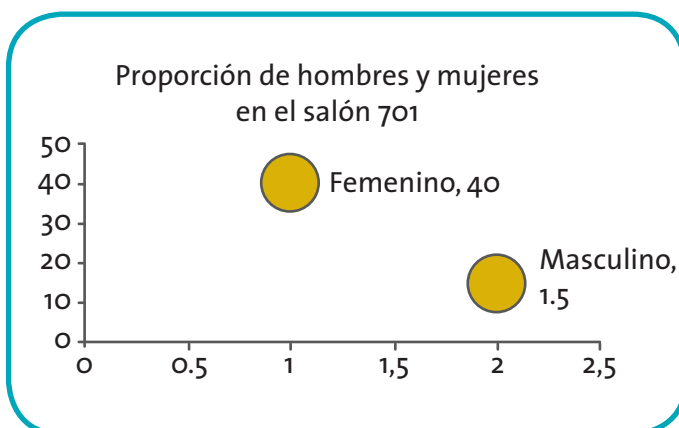
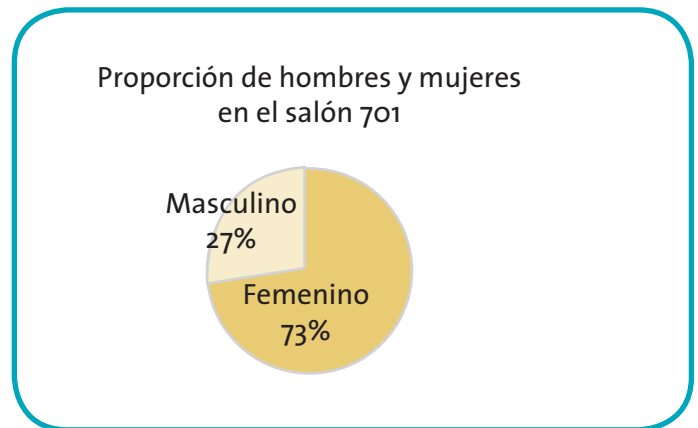
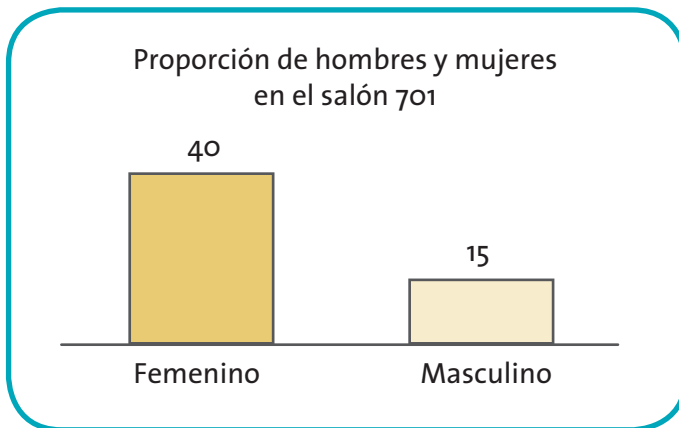
- ¿Qué resultados se obtuvieron de la aplicación de la escala? En este punto pueden incluir las tablas de resultados.
- Describan cuál fue la clasificación que más se repitió.
- ¿Por qué creen que se presentaron estos resultados?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de los niños y jóvenes de tu institución educativa?

Interpretación

Las gráficas ayudan a comprender mejor y más rápido la información en forma visual. Existen diferentes gráficos mediante los cuales podemos presentar la información. Por ejemplo, un gráfico de barras, un gráfico en forma circular con bloques de información, una gráfica con líneas de tendencia en un plano cartesiano, etc.

A continuación, puedes observar diferentes tipos de gráficos.

Ejemplos de gráficos que pueden ser utilizados para presentar información de un proyecto



 **Ejercitemos**
lo aprendido

Organicen parejas y escojan una de las gráficas presentadas anteriormente.

Haciendo uso de sus conocimientos en matemáticas determinen el porcentaje de hogares en seguridad alimentaria y en inseguridad alimentaria obtenidos de la aplicación de la encuesta y elabora la gráfica.

Utilicen colores diferentes para que se facilite el análisis visual de los resultados.





Apliquemos lo aprendido

Caja de herramientas

¿Recuerdas cómo es una caja de herramientas? ¿De qué materiales está hecha? ¿Qué contiene? ¿Para qué sirve?

De acuerdo con este concepto de caja de herramientas, recopila la información que hasta el momento está disponible de los avances proyecto de seguridad alimentaria y nutricional.

Aplica los conceptos de evaluación y seguimiento.

Utiliza los indicadores para saber en qué estado se encuentra actualmente el proyecto, si se han cumplido los objetivos o no.

Después de que has recopilado la información sobre tu proyecto, utiliza tablas, gráficos, cuestionarios, mapas conceptuales, etc., para saber qué avances has obtenido y qué ajustes debes hacer.



Evaluemos

¿Qué aprendí?

¿Qué fue lo que más te gustó y lo que menos te gustó del trabajo realizado en el módulo? ¿Por qué?

¿Cómo crees que fue tu participación y responsabilidad con el desarrollo de cada una de las actividades del módulo?

Para responder esta pregunta, completa la tabla siguiente respondiendo cada una de las preguntas:

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	¿Por qué? Explica
Participo activamente de las actividades en la escuela.					
Soy propositivo cuando trabajo en grupo.					
Cumplo con las tareas con las que me comprometo.					
Comprendo las temáticas desarrolladas en el módulo.					
Aplico los conocimientos nuevos en la construcción de mi proyecto.					
Reconozco cuando no sé del tema y respeto el saber de los demás.					

Justifica cada uno de los aspectos argumentando la calificación que te asignaste.

¿Cómo me ven los demás?

Con ayuda de tu maestro, organiza tres grupos de trabajo, los cuales deben responder las siguientes preguntas, tomando en cuenta lo trabajado en el módulo; luego deben presentarlo a sus compañeros de clase.

- Definiciones de metas e indicadores
- Definición de seguridad alimentaria y nutricional
- Para qué sirve la escala alimentaria

Cada grupo puede usar carteleras, dramatizaciones, cuentos, trovas o poesías para explicar el tema.

¿Cómo me ve mi maestro?

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante el seguimiento y la evaluación en tu proyecto de nutrición y salud?
- ¿Cómo puedes realizar el monitoreo y seguimiento de tu proyecto? Escribe cinco ejemplos y explícalos.
- ¿Para qué te sirve la técnica de observación dentro del desarrollo de tu proyecto? Elabora un friso de máximo doce pasos en el cual describas la definición y cada uno de los ejes de la seguridad alimentaria y nutricional.
- Describe qué pasa en tu hogar con cada uno de los ejes de la seguridad alimentaria y nutricional.

Recuerda que el friso debe tener dibujos elaborados por ti mismo o recortados y pegados, pintados, etc.

Para elaborar el friso puedes utilizar cartón, cartulina u otro material disponible en tu institución educativa. Debes recortar cinco cuadros del mismo tamaño y luego con cinta unir los bordes. Recuerda que debes pegar los cuadros en el orden que quieres presentar la información.

Con tu maestro, evalúa tu desempeño en el desarrollo de este módulo y diligencia la siguiente tabla en tu cuaderno.

Aspecto a evaluar	Si	No	¿Por qué? Explica
Desarrollé todas las actividades del módulo.			
Entregué a tiempo todas las actividades.			
La calidad de las actividades realizadas fue adecuada.			
Mostré una actitud adecuada para el trabajo en grupo.			

Vinculando mi proyecto con la institución educativa

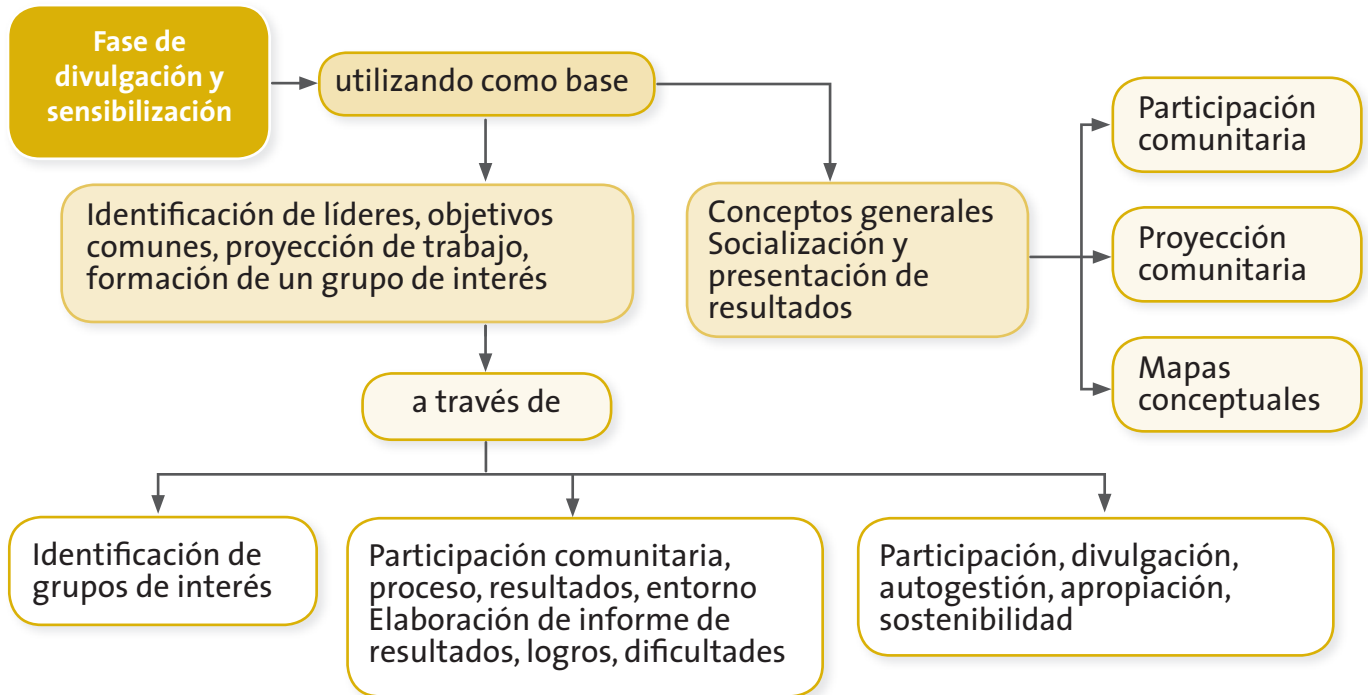
¿Qué vas a aprender?

Con el desarrollo de este módulo aprenderás sobre la importancia de divulgar tu proyecto de nutrición y salud, para identificar personas de la comunidad que quieran unirse y apoyarte en el logro de mejores resultados, además de hacer de la nutrición y la alimentación, un tema de interés en tu comunidad.

Aprenderás a elaborar informes de resultados y mapas conceptuales que te facilitarán, de forma sencilla, la presentación de los avances y resultados de los proyectos que realices.



Guía	Referente de calidad	Área del conocimiento
Guía 17. Presentación del proyecto a toda la institución educativa	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación. 	Ciencias Sociales
	<ul style="list-style-type: none"> • Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Comunico oralmente y por escrito el proceso de indagación y los resultados que obtengo, utilizando gráficas, tablas y ecuaciones aritméticas. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Produzco textos escritos que responden a necesidades específicas de comunicación, a procedimientos sistemáticos de elaboración y establezco nexos intertextuales y extratextuales. 	Lenguaje
Guía 18. ¿Quiénes más pueden trabajar en mi proyecto de nutrición y salud?	<ul style="list-style-type: none"> • Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Describo y represento situaciones de variación relacionando diferentes representaciones (diagramas, expresiones verbales generalizadas y tablas). 	Matemáticas
Guía 19. ¿Qué significa articular mi proyecto con la comunidad?	<ul style="list-style-type: none"> • Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas. 	Ciencias Naturales
	<ul style="list-style-type: none"> • Comunico oralmente y por escrito el proceso de indagación y los resultados que obtengo, utilizando gráficas, tablas y ecuaciones aritméticas. 	Ciencias Naturales



¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Con los temas y actividades trabajadas en este módulo podrás conocer la importancia de la participación comunitaria en la creación y desarrollo de proyectos de nutrición y salud e identificar los planes de seguridad alimentaria y nutricional de tu vereda o municipio y así encontrar alternativas para resolver los problemas de nutrición y salud de tu entorno, además de reconocer tus fortalezas y debilidades para la presentación oral de proyectos, identificar tu capacidad para lograr la sostenibilidad del proyecto tanto en la institución educativa como en la comunidad e identificar cuáles son tus prácticas para lograr la participación de las personas de tu entorno en un proyecto para resolver un problema de alimentación y nutrición.

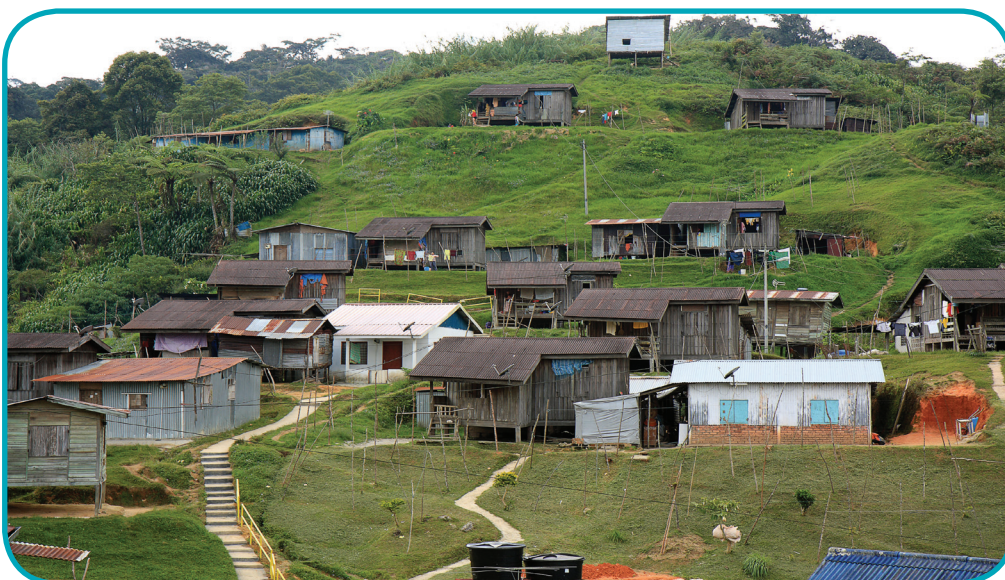
¿Cómo y qué se te va a evaluar?

A lo largo del módulo encontrarás algunas actividades que permitirán conocer al maestro tu nivel de comprensión y aplicación de los temas tratados a través del mejoramiento continuo de tu proyecto de nutrición y salud; al final hay un punto adicional de evaluación mirada desde tres enfoques diferentes; en la primera serás tú quien reflexione frente al nivel de desempeño tenido en el módulo, en el segundo tus compañeros te evaluarán y en el último punto, con tu maestro evaluarán tu nivel de desarrollo de los temas tratados en el módulo.

Explora tus conocimientos

Responde en tu cuaderno las preguntas que se encuentran a continuación, de acuerdo con lo que sabes del tema. Puedes pedirles ayuda a las personas con quienes vives en tu casa.

- ¿Alguna vez han participado tú o algún familiar en alguna actividad de tu vereda o institución educativa para resolver un problema de tu comunidad?
- ¿Cómo participaron?
- ¿Cómo les pareció la experiencia?



Presentación del proyecto a toda la institución educativa

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación.	Ciencias Sociales
<ul style="list-style-type: none">• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Comunico oralmente y por escrito el proceso de indagación y los resultados que obtengo, utilizando gráficas, tablas y ecuaciones aritméticas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">• Produzco textos escritos que responden a necesidades específicas de comunicación, a procedimientos sistemáticos de elaboración y establezco nexos intertextuales y extratextuales.	Lenguaje



Lo que sabemos

Ahora que ya has desarrollado tu proyecto de alimentación y nutrición, es importante que des a conocer a los otros estudiantes de tu institución educativa, maestros y personas de tu vereda y municipio los resultados que tuviste. Recuerda que ellos también son importantes y pueden tener el mismo problema de seguridad alimentaria y nutricional que trabajaste en tu proyecto; por eso debes compartir con ellos tus conocimientos pues más adelante entre todos pueden solucionar otro problema y lograr ayudar a

más personas a mejorar su situación de nutrición y salud.

La divulgación es un paso muy importante antes y después de desarrollar un proyecto, pues te permite no solo dar a conocer a las personas de tu institución educativa, vereda y municipio los resultados del trabajo que realizaste, sino que otras personas e instituciones pueden estar trabajando temas parecidos y luego unirse para de forma conjunta continuar con el proyecto y así lograr solucionar más fácilmente el problema de nutrición y salud que encontraron.

En esta guía encontrarás algunas herramientas que te facilitan realizar la divulgación de los resultados de tu proyecto, además de lograr que las personas de tu vereda o municipio conozcan la importancia de trabajar el tema de nutrición y salud.

Imagina que debes organizar una feria de la salud en tu institución educativa.

- ¿Qué es lo primero que debes hacer?
- ¿Cómo invitarías a la personas para que participen?

Comparte tus respuestas con tus compañeros y seleccionen las mejores estrategias.



Divulgar: La divulgación es un conjunto de propuestas, métodos y acciones que buscan lograr que tu proyecto o sus resultados sean conocidos por las personas de tu institución educativa, vereda o municipio, con el fin de compartir con ellos las experiencias obtenidas durante su desarrollo.

En este sentido es muy importante siempre dar a conocer los resultados de los proyectos que desarrollas, pues esto hace parte de la sensibilización para lograr la participación comunitaria en la solución de los problemas de alimentación y nutrición que hay en tu alrededor.

A continuación encontrarás unas definiciones que te ayudarán a entender mejor el tema:

Participación comunitaria: Se da cuando las personas de tu institución educativa, vereda o

Divulgar es dar a conocer: utiliza toda la creatividad e imaginación para que toda la comunidad se entere de tus progresos y resultados obtenidos.

municipio participan ya sea en el desarrollo de un proyecto o en la divulgación de los trabajos realizados. Esto les permite desarrollar sus capacidades, conocer las iniciativas que hay en la zona y empezar a formar parte activa dentro de los proyectos de nutrición y salud futuros para obtener mejores resultados. Recuerda que siempre en las personas que viven un problema pueden estar las soluciones.

Informe de resultados: Es un documento que presenta los resultados de cada una de las actividades realizadas dentro de tu proyecto y el nivel de cumplimiento de los objetivos planteados, el número de asistentes, los lugares de encuentro, los productos obtenidos, etc.

Sensibilizar: No se trata solamente de dar información, incluye también lograr que las personas tomen conciencia de un problema de nutrición y salud que los afecta y puedan actuar para eliminarlo¹.

Proceso: Es un conjunto de actividades o tareas, que se relacionan entre sí con el fin de lograr cumplir con los resultados esperados en el proyecto de nutrición y salud².

Responde en tu cuaderno cada una de las siguientes preguntas:

- ¿Qué personas de tu institución educativa, vereda o municipio saben que están interesadas en el tema de nutrición y salud? Elabora un listado con todos sus datos personales, incluyendo el tema específico de su interés para que luego puedas invitarlos a la presentación de los resultados del proyecto.
- ¿Por qué es importante la participación comunitaria en tu vereda?
- ¿Cómo podrías mejorar la feria de la salud que diseñaste anteriormente utilizando los elementos aportados por la anterior lectura?

1 Federación Española de Municipios y Provincias. Guía para Sensibilizar y Prevenir desde las Entidades Locales la Violencia contra las Mujeres. 2007.

2 <http://blog.pucp.edu.pe/item/19744/que-es-un-proceso-definicion-y-elementos>



Elaboración de informe de resultados

En tu cuaderno elabora el informe de resultados de tu proyecto de nutrición y salud; para esto ten en cuenta los siguientes pasos:

Pasos para la elaboración de un informe de resultados



Introducción: En este punto debes escribir de forma resumida de qué se trata el proyecto y qué puntos contiene el informe.

Objetivos: Es el para qué planteado en el proyecto y en el plan de trabajo y se debe explicar qué tanto se logró cumplir cada uno de ellos.

Metodología: Explica cómo se desarrolló el proyecto.

Responsables del proyecto: Si el proyecto se desarrolló por sub-comisiones para cada una de las líneas de acción, se debe escribir quiénes fueron las personas encargadas de desarrollar cada una de la actividades y acciones planeadas.

Actividades desarrolladas: Describe cada una de las actividades realizadas durante el desarrollo del proyecto; en este punto para cada actividad se debe escribir cuáles fueron los recursos que se utilizaron, las personas que participaron, los principales logros y dificultades y los materiales elaborados (folletos, plegables, carteleras). En este punto también es importante escribir cómo se le hizo seguimiento a cada una de las actividades, de acuerdo a lo trabajado en el módulo 5.

Cumplimiento de metas: Escribe las metas que determinaste en el módulo 5. Explica cuáles se cumplieron, cuales no.

Logros: Escribe cuáles consideras que fueron los principales beneficios logrados con el desarrollo del proyecto.

Dificultades: Nombra los problemas que se presentaron durante el desarrollo de tu proyecto y cómo hicieron para resolverlos.

Recomendaciones: Escribe qué se debe tener en cuenta para mejorar los resultados del proyecto, si se volviera a realizar.

Luego de haber escrito el informe de resultados, puedes elaborar carteleras o folletos con un resumen de la información, que te faciliten el proceso de divulgación de los resultados.

Puedes usar la siguiente tabla para organizar los puntos de tu informe de resultados del proyecto de nutrición y salud:

Guía para la elaboración del informe final del proyecto

Punto del informe	Contenido
1. Introducción	
2. Objetivos	
3. Metodología	
4. Actividades desarrolladas	
5. Cumplimiento de metas	
6. Logros	
7. Dificultades	
8. Recomendaciones	



Organiza un encuentro para realizar la presentación de los resultados de tu proyecto sobre nutrición y salud; para esto ten en cuenta los siguientes aspectos:

Si puedes, utiliza los materiales con los que cuentas en tu institución educativa para elaborar tarjetas de invitación y enviarlas o entregarlas a las personas que consideras deben asistir. Entre estas se encuentran los estudiantes de tu institución, maestros, padres de familia y las demás personas que seleccionaste en la sección *Lo que sé*.

De acuerdo con el número de personas invitadas, pide prestado un salón, cancha de fútbol si tienen, o un espacio en donde se puedan reunir todas las personas para escuchar la presentación de los resultados.

Ten en cuenta utilizar los materiales elaborados en la actividad anterior, los cuales te facilitan presentar los resultados de tu proyecto.

La duración del encuentro puede ser mínimo de una hora en donde tú hagas una presentación de 40 minutos y luego des la oportunidad a los asistentes de hacer preguntas o comentarios sobre tu proyecto.



Deben nombrar un moderador, que es la persona que dirige el encuentro; una secretaria o secretario, que es quien toma nota de las preguntas realizadas y de las respuestas; y un operador logístico, que es quien ayuda a ubicar a las personas en sus sillas, entrega el material informativo, etc.

En el momento del cierre del encuentro es importante que logres hablar con las personas asistentes que estén interesadas en continuar con tu proyecto, pues es un espacio para buscar apoyo y poderlo realizar fuera de tu institución educativa.

Escribe en tu cuaderno los datos de las personas interesadas.



**Ejercitemos
lo aprendido**



**Trabajo
en grupo**

Concretando la participación comunitaria – trabajo en grupos

Luego de finalizar el encuentro, reúnete con tus compañeros participantes en el proyecto para escribir las conclusiones de la presentación, teniendo en cuenta las observaciones realizadas por los asistentes al encuentro y luego incorpórenlas en el documento del informe final de resultados del proyecto.

Además, elaboren una matriz en la cual tengan en cuenta las personas de la comunidad interesadas en continuar participando en proyectos de nutrición y salud para la institución educativa, vereda o municipio, el tema de interés, los recursos que pueden aportar y sus datos de contacto.

A continuación se presenta un ejemplo de matriz a utilizar para realizar esta actividad.

Matriz de personas de la comunidad interesadas en el trabajo en nutrición y salud

Nombre	Tema de interés	Recursos para aportar	Datos de contacto

Una vez finalices el proceso de identificar a las personas de la comunidad interesadas en el trabajo de nutrición y salud, en grupos elaboren un documento en el cual respondan la siguiente pregunta:

- ¿Cómo puedes lograr una mayor participación comunitaria en los proyectos de nutrición y salud? Elabora con tu grupo una propuesta y luego con ayuda de tu maestro preséntenla a todos los compañeros.



Guía 18

¿Quiénes más pueden trabajar en mi proyecto de alimentación, nutrición y salud?

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">Describo y represento situaciones de variación relacionando diferentes representaciones (diagramas, expresiones verbales generalizadas y tablas).	Matemáticas



En esta guía trabajarás en la conformación de un grupo de interés, como una herramienta para fortalecer la participación comunitaria en tu institución educativa, vereda o municipio y así lograr construir de forma permanente proyectos en alimentación, nutrición y salud para poder resolver los problemas que más se presentan en tu entorno para este tema.



Recuerda que el entorno es todo lo que te rodea como tus vecinos, compañeros del colegio y también el campo, el clima, los animales y la naturaleza.³

³ <http://deconceptos.com/general/entorno>

Piensa en todos los conceptos y temas que has trabajado sobre la nutrición y la salud y responde las siguientes preguntas. Escríbelas en tu cuaderno.

- ¿Qué crees que es un grupo de interés?
- ¿Para qué crees que puede servir un grupo de interés?
- ¿Cómo crearías tú un grupo de interés? Realiza un dibujo que lo ilustre.



Lee con atención los siguientes párrafos y al final responde en tu cuaderno las preguntas:

Un grupo de interés es una reunión de varias personas de la comunidad y de las instituciones de un lugar determinado, las cuales trabajan todas por un objetivo común que para tu caso es la alimentación, nutrición y salud. Estas personas están comprometidas a dedicar tiempo, esfuerzos y recursos para lograr mejorar la situación de alimentación, nutrición y salud de su comunidad.

Es importante que al conformar un grupo de interés toda la comunidad esté de acuerdo con las personas elegidas para que todos se sientan bien repre-

sentados y estén felices. La conformación de un grupo de interés puede hacerse en una asamblea de la vereda, comuna, municipio, etc.

Para seleccionar a los participantes se pueden tener en cuenta criterios como:

Disponibilidad de tiempo real para asumir las responsabilidades que requiere el grupo o proyectos que se trabajen, experiencia de trabajo en comunidad, disposición para trabajo en equipo, conocimiento de la situación de alimentación y nutrición de la comunidad

El número de participantes del grupo de interés puede estar entre 10 y 20 integrantes, para que todos tengan responsabilidades a asumir dentro del grupo. Es importante que cada integrante:

- Participe activamente.
- Asuma sus funciones con responsabilidad.
- Haga uso adecuado de los recursos y tiempo en el caso de desarrollar un proyecto.
- Mantenga una comunicación abierta, fluida y con capacidad de escucha.
- Mantenga un espíritu de colaboración.
- Respete los acuerdos.

Con el fin de facilitar la organización y trabajo del grupo de interés, se debe elegir un líder que puede tener entre

otras, las siguientes características: proyección al futuro, habilidades para el trabajo en equipo, compromiso de trabajo por el interés de todos, buen guía que continuamente comparta sus conocimientos⁴. Una vez seleccionado el líder elaboren el reglamento de funcionamiento del grupo.



Conformando un grupo de interés en alimentación, nutrición y salud

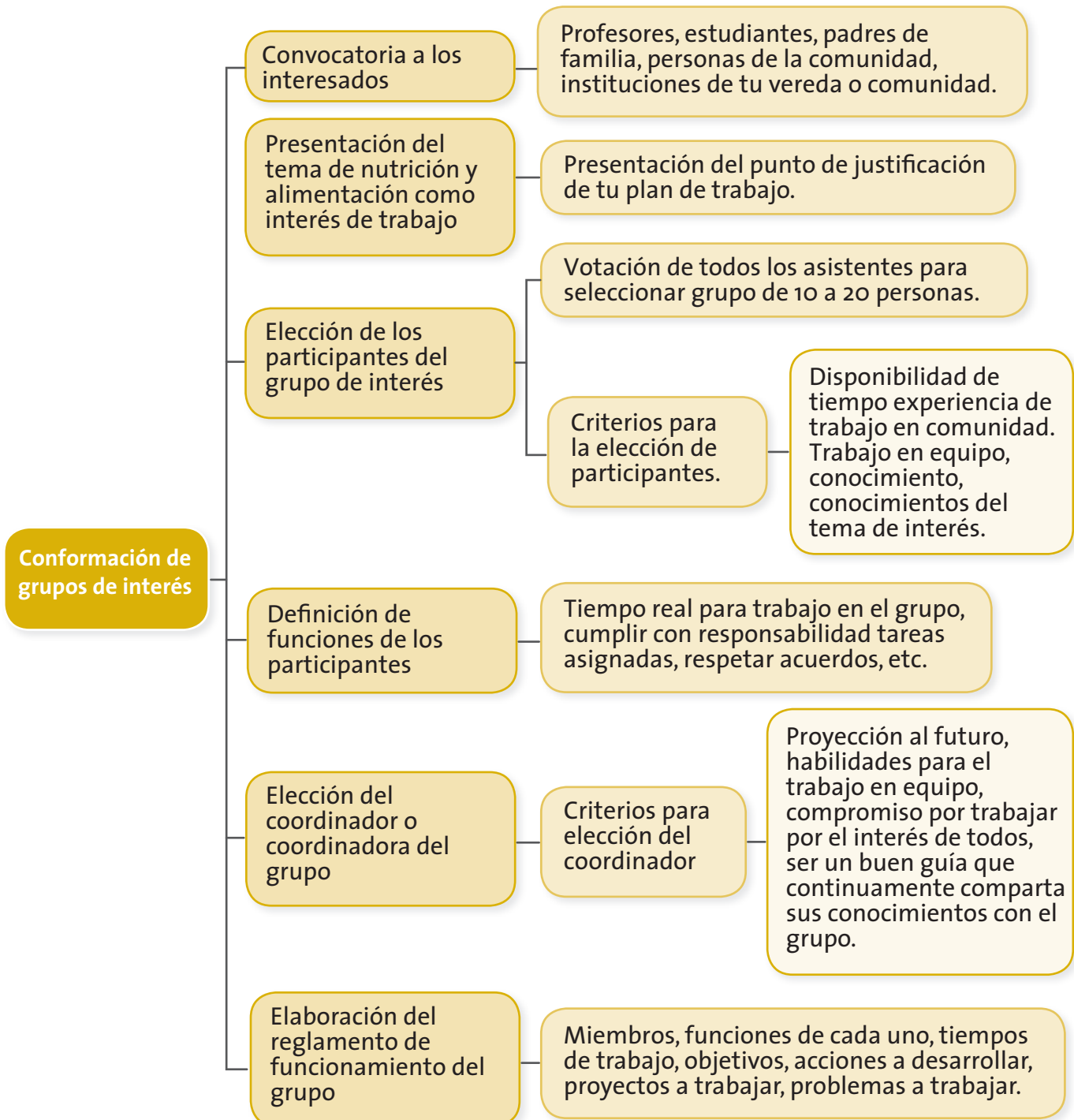
Organiza un grupo de interés en alimentación, nutrición y salud para tu vereda o municipio, teniendo en cuenta los puntos que se trabajaron en la actividad anterior:

A continuación se presenta un mapa conceptual que te permitirá identificar más fácilmente los pasos que debes seguir para conformar tu grupo de interés:



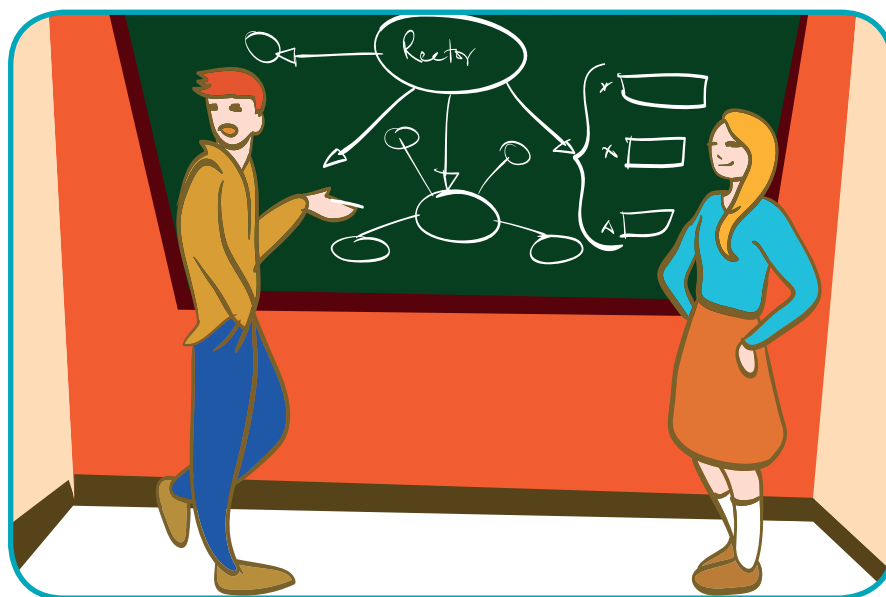
4 <http://www.bosquesinundables.org/imagenes/medios/LOS%20GRUPOS%20DE%20INTERES.pdf>

Mapa conceptual para la conformación de un grupo de interés



Para conformar tu grupo de interés ten en cuenta que:

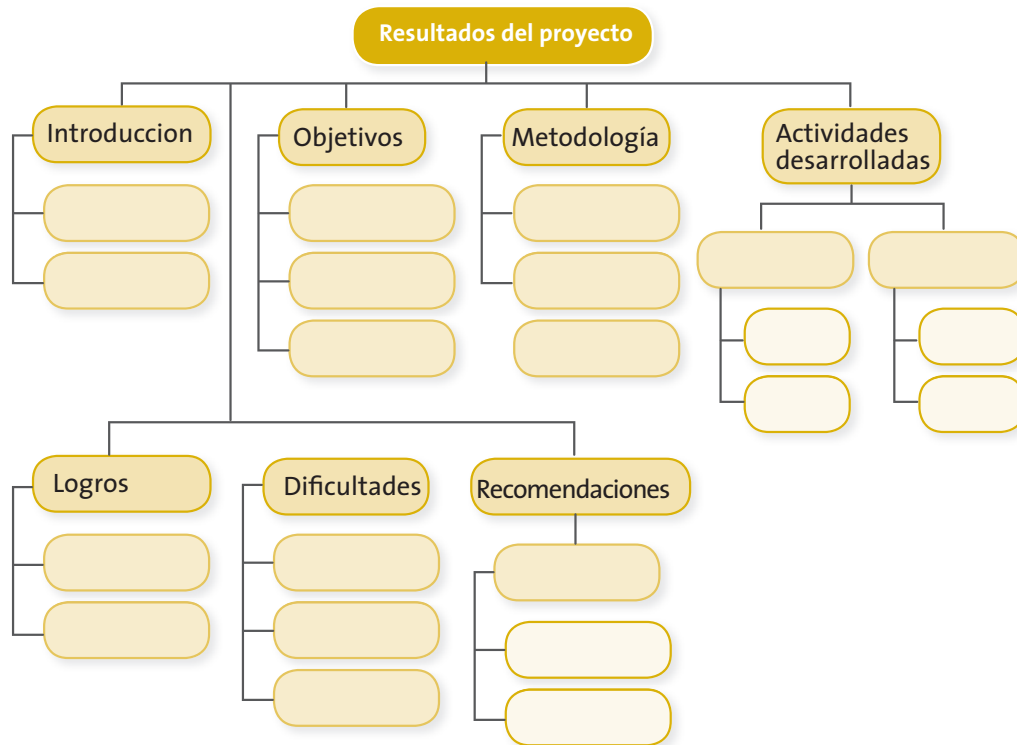
- Con ayuda de tu maestro podrías buscar un espacio grande para reunirte con todos los interesados en formar parte del grupo de interés.
- Elaborar una matriz en la cual escribas los datos de cada uno de los nombres de los participantes del grupo, sus funciones, medio de contacto (teléfono, dirección).
- Organizar la información usando la matriz que se trabajó en la actividad de participación comunitaria en la guía anterior.



Ejercitemos lo aprendido

Copia en tu cuaderno y completa el siguiente mapa conceptual con cada uno de los puntos de tu informe de resultados del proyecto en alimentación y nutrición y preséntalo al grupo de interés, con el fin de buscar recursos y generar otras actividades que te permitan continuar con el proyecto para resolver el problema de nutrición y alimentación que trabajaste.

Mapa conceptual de los resultados de mi proyecto de nutrición y salud



Para poder completar el mapa conceptual recuerda lo siguiente:

- Elegir el texto y los conceptos más importantes para cada punto de tu informe.
- Hacer una lista con estos conceptos. Identificar cuál de ellos es el más importante, cual es la idea más relevante del texto.
- Ordenar los conceptos de los mapas conceptuales de mayor a menor; es decir, los conceptos más generales deben situarse en la parte superior del mapa y los más específicos debajo⁵.

En el mapa conceptual elaborado se trabajaron los puntos generales, la idea es que completes los específicos: en las casillas vacías debes escribir los resultados del proyecto para cada punto.

⁵ <http://genesis.uag.mx/edmedia/material/DHA/UNIDAD%20IV/MAPAS%20CONCEPTUALES.pdf>

¿Qué significa articular mi proyecto con la comunidad?

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none">Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none">Comunico oralmente y por escrito el proceso de indagación y los resultados que obtengo, utilizando gráficas, tablas y ecuaciones aritméticas.	Ciencias Naturales



Sabías que...

En tu municipio pueden existir planes de seguridad alimentaria y nutricional que son documentos que caracterizan la situación de alimentación y nutrición de toda la población del municipio, con el fin de identificar los principales problemas existentes en este tema.

Luego identifican las alternativas de solución que con mayor facilidad resuelven los problemas de alimentación y nutrición de las personas, para desarrollarlas en un periodo de tiempo determinado con apoyo de todas las instituciones que hacen parte de tu municipio.

- ¿Cómo puedo articular mi proyecto con las acciones de alimentación y nutrición que se desarrollan en mi comunidad o región?

Tu proyecto de nutrición y salud es muy importante porque trabaja para resolver un problema importante para tu institución educativa. Por eso debes buscar en tu municipio las instituciones que adelantan acciones en el tema para que puedas presentarles tu proyecto y lograr trabajar en equipo con ellos.

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Conoces algún programa de nutrición y salud en tu vereda o municipio parecido al proyecto de nutrición y salud que trabajaste?
- ¿Crees que podrían trabajar juntos?
- ¿Cómo imaginas que sería el trabajo?



Escribe en tu cuaderno la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensas de participar?
- ¿Has participado alguna vez en alguna actividad de creación de un proyecto de tu vereda o municipio?
- ¿Cómo has participado?

A continuación se presentan algunos conceptos importantes al momento de comprender la importancia de trabajar tus proyectos de forma articulada con las acciones que se adelantan en tu municipio.



Participación social

La participación social se refiere a las actividades que hacen las personas de una comunidad por iniciativa propia para aportar sus ideas y manifestar sus necesidades ante las instituciones del municipio que son las encargadas de elaborar planes, programas y proyectos y lograr que estos respondan a las verdaderas necesidades de nutrición y alimentación que tienen.

Para que haya participación social es necesario el empoderamiento el cual se hace evidente cuando las personas se organizan con las instituciones para la construcción conjunta de proyectos de alimentación y nutrición que den solución a sus principales problemáticas.

Recuerda que un grupo de interés, como se mencionó en la guía anterior, permite la participación social de forma organizada y promueve el mejoramiento de los diferentes programas, proyectos y acciones que tienen las instituciones en nutrición y salud.

¿Ves cómo el proyecto que has trabajado es una forma de autogestión? Solamente te falta articularlo con la comunidad para lograr mayores resultados.



¿Cómo puedes participar desde tu institución educativa o vereda en las acciones de nutrición y salud que desarrollan las instituciones de tu municipio?

Elabora una historieta donde muestres un ejemplo participación social en tu institución educativa para mejorar la nutrición y la salud de los estudiantes.

La participación social no se queda solamente en conocer tus problemas de alimentación y nutrición, debes también tener la capacidad de autogestión, apropiación y empoderamiento

del tema y de la problemática y soluciones que estás trabajando para que en el momento de generar proyectos o actividades para abordar la nutrición y salud de tu municipio o vereda reconozcas la importancia de lograr su sostenibilidad en el tiempo porque a veces no basta con proyectos de uno o dos meses, necesitas más tiempo para poder solucionar el problema.

A continuación encuentras nuevos conceptos, para que identifiques su importancia dentro de la participación social.

Posterior a su lectura, escribe lo que identificaste en tu cuaderno.

Autogestión: Son todas las acciones realizadas por la comunidad para de manera conjunta buscar soluciones a sus necesidades y problemas. También son las capacidades que tiene una comunidad para lograr cambios positivos en su situación de alimentación y nutrición, mediante el análisis, discusión y solución de esas necesidades y problemas, sin depender de personas o instituciones ajenas⁶.

Apropiación- empoderamiento: es la actitud por la cual un grupo o una persona se apropia de su destino y logra el control de los asuntos, resultados y recursos que considera importantes. Incluye el control del individuo o grupo sobre su propia vida, es decir, su capacidad de tomar decisiones, de activar su participación dentro de la vida en comunidad⁷.

Sostenibilidad: Es la capacidad que debe tener un proyecto de generar los recursos necesarios para sostenerse eficientemente en el tiempo, afectando positivamente al mayor número de personas y sin poner en peligro ni el ecosistema, ni la vida de las futuras generaciones⁸.



De acuerdo a la definición de los conceptos, responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuál crees que es la importancia de cada uno de estos conceptos?
- ¿Qué ejemplos de autogestión, apropiación, empoderamiento y sostenibilidad has trabajado en tu proyecto de nutrición y salud?

Usa la siguiente matriz para responder las preguntas.

6 <http://www.fonterras.gob.gt/pdf/AUTOGESTION.PDF>

7 Gobernación de Antioquia. Plan MANA: nutrición con buen trato: ese es el pacto. 2007, Pág 35.

8 <http://relatos.leergratis.com/el-dilema-de-la-sostenibilidad-en-los-proyectos.html>

Alimentación, salud y nutrición • Grados 6 y 7

Matriz para el trabajo de los conceptos autogestión, apropiación, empoderamiento y sostenibilidad

Pregunta	Conceptos		
	Autogestión	Apropiación - empoderamiento	Sostenibilidad
¿Cuál crees que es la importancia de cada uno de estos conceptos en el desarrollo de un proyecto o actividad?			
¿Qué ejemplos de autogestión, apropiación, empoderamiento y sostenibilidad has trabajado en tu proyecto de nutrición y salud?			



Con tu grupo de trabajo, realiza una encuesta a cinco personas de tu vereda, con el fin de explorar si han sido partícipes de procesos de movilización social en el municipio.

A continuación se encuentra el formato de encuesta que debes aplicar:



Cuadro para consolidar los resultados de las encuestas

Nombre: _____ Edad: _____ Fecha: _____ Ocupación: _____ Nombre de la vereda: _____			
Pregunta	Respuesta		Explicación
	Sí	No	
1. ¿Ha hecho parte de algún grupo en su comunidad para discutir sobre un problema de nutrición y alimentación y buscar soluciones?			
2. ¿Considera que la participación de la comunidad para resolver los problemas de alimentación y nutrición es importante?			
3. ¿Cree usted que solamente las instituciones del municipio son las responsables de resolver los problemas de alimentación u nutrición de la población?			
4. ¿Cómo cree usted que podría participar para resolver los problemas de nutrición y salud de su vereda o municipio?			<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Para aplicar la encuesta debes tener en cuenta lo siguiente:

Realiza cada una de las preguntas a la persona que estás entrevistando.

La persona debe responder Sí o No, debes colocar una (x) donde corresponda y luego le preguntas por qué y lo escribes en la casilla que dice **Explicación**.

En la pregunta 4 debes escribir de forma detallada lo que la persona te responda.



Trabajo
en grupo

Con tu grupo

Elabora un informe de los resultados de la encuesta en el que analices la información obtenida, haciendo uso de los conceptos trabajados en la guía, evaluando las fortalezas y las debilidades que hay en tu vereda. Al final incluye un punto de recomendaciones con alternativas para mejorar la participación social de las personas de tu comunidad.

Con tu grupo de trabajo y con ayuda del maestro organiza una visita a las diferentes instituciones que hay en tu municipio y pregunta a los funcionarios qué actividades, programas, proyectos o acciones realizan para mejorar la nutrición y salud de la población de tu municipio.

Algunos ejemplos de instituciones que puedes visitar son: hospital, alcaldía, Secretaría de Salud Municipal, UMATA, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF, Acción Social, Secretaría de Educación, entre otras.

En la tabla que está a continuación puedes organizar toda la información que recoja el grupo.



Matriz de consolidado de instituciones que trabajan el tema de nutrición y salud en el municipio

Nombre de la institución	Planes, programas o proyectos en alimentación, nutrición y salud	Actividades que realizan	Personas que se benefician	Persona responsable
Alcaldía				
ICBF				
Secretaría de Salud				
Secretaría de Educación				
Secretaría de Agricultura				
Secretaría de Desarrollo Social				
Comité de Cafeteros				
Hospital				
SENA				
UMATA				
OTRAS				
OTRAS				
OTRAS				



Noticiero

Con tu grupo de trabajo organiza un noticiero para dar a conocer a tus compañeros los programas, planes, proyectos y actividades en nutrición y salud que realiza el municipio.

Para la organización del noticiero ten en cuenta:

- Poner un nombre al noticiero.

- Escoger un presentador o presentadora, un reportero y las personas a entrevistar que harán el papel de los funcionarios de las instituciones y deben dar toda la información.
- Cada uno puede elaborar su libreto con lo que va a decir en el noticiero, los reporteros deben elaborar las preguntas que van a formular a los entrevistados y los entrevistados deben preparar sus respuestas para contar los programas que manejan, pueden usar la información del cuadro anterior.
- Con los compañeros de grupo, identifiquen qué instituciones tienen acciones y programas que trabajan el tema de tu proyecto de nutrición y salud, luego pidan una cita con los funcionarios encargados del proyecto.
- Presenten los resultados de su proyecto para lograr que quede articulado con los programas o acciones del municipio y hacer que tu proyecto sea más sostenible.



Apliquemos lo aprendido

Elabora un escrito en el cual muestres la importancia de la participación social y de la coordinación con las instituciones del municipio para lograr cumplir los objetivos de tu proyecto de nutrición y salud.

Adicional a lo trabajado en la cartilla, puedes buscar información en internet o en la biblioteca para realizar un mejor escrito.

Para la elaboración del ensayo ten en cuenta los siguientes pasos:

- Escribe una introducción.
- Describe la idea central del tema que estás trabajando.
- Realiza un análisis en el cual plasmes tu punto de vista.



Evaluemos

¿Qué aprendí?

- ¿Qué aprendiste de nuevo en este módulo?
- ¿Cómo consideras que fue tu desempeño en el desarrollo de cada una de las actividades realizadas?
- Llena la tabla siguiente respondiendo cada una de las preguntas:

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	¿Por qué? Explica
Participo activamente de las actividades en la escuela.					
Soy propositivo cuando trabajo en grupo.					
Cumplo con las tareas con las que me comprometo.					
Comprendo las temáticas desarrolladas en el módulo.					
Aplico los conocimientos nuevos en la construcción de mi proyecto.					
Reconozco cuando no sé del tema y respeto el saber de los demás.					

- ¿Cómo te sientes ahora con los resultados de tu autoevaluación? ¿Consideras que podrías mejorar algunos aspectos? Lista en tu cuaderno cuáles y haz un compromiso contigo mismo para que en la próxima evaluación puedas revisar los avances al respecto.

¿Cómo me ven los demás?

Tu maestro te entregará el escrito que realizó otro de tus compañeros; debes leerlo y realizar un informe en donde describas cómo te pareció el texto, para esto debes tener en cuenta que haya seguido los pasos dados, que se hayan utilizado los conceptos trabajados en la clase y que se realice un análisis personal del tema trabajado que es participación social y coordinación institucional en el proyecto de nutrición, alimentación y salud.

¿Cómo me ve mi maestro?

Conversa con tu maestro acerca de los siguientes ítems. Es posible que puedan intercambiar ideas, pero tus argumentos serán definitivos en la evaluación que tu maestro haga de ti.

- ¿Qué es un informe de resultados?
- ¿Qué debe contener un informe de resultados?
- ¿Qué es un grupo de interés?
- ¿Para qué sirve conformar un grupo de interés?
- ¿Qué es la participación social?
- ¿Por qué es importante fomentar la participación social en las personas?

Al final, si requieres el fortalecimiento conceptual sobre algún aspecto, pídele a tu maestro que destaque tus puntos fuertes y que te ayude a fortalecer los aspectos en los que presentas alguna dificultad. Con él te comprometerás a mejorar estos aspectos



Con tu maestro completa el siguiente cuadro y con los resultados obtenidos evalúa qué debes repasar y o mejorar.

Aspecto a evaluar	Si	No	¿Por qué? Explica
Desarrollé todas las actividades del módulo.			
Entregué a tiempo todas las actividades.			
La calidad de las actividades realizadas fue adecuada.			
Mostré una actitud adecuada para el trabajo en grupo.			

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, M. (2008). *Instructivo para aplicar la escala de seguridad alimentaria en el hogar Colombia*. Bogotá.

Banco de la República. (2007). *Documentos de trabajo sobre economía regional N° 93. Nutrición en el Caribe colombiano y su relación con el capital humano*. Cartagena.

DNP. (2008). *Documento Conpes Social. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional*. Bogotá.

Federación Española de Municipios y Provincias. (2007). *Guía para sensibilizar y prevenir desde las entidades locales la violencia contra las mujeres*. Madrid.

Gobernación de Antioquia. (2007). Plan MANA, cartilla. *Nutrición con buen trato: ese es el pacto*. Medellín.

ICBF. (2005). ENSIN. Bogotá.

Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas*.

Ministerio de la Protección Social, ICBF. (2005). *Guías Alimentarias para la Población Colombiana*. Bogotá.

Universidad Nacional de Colombia, (2008). *La chagra: Patrimonio colectivo de las Comunidades indígenas amazónicas*. Facultad de Medicina, Departamento de Nutrición, Diplomado de Gestión y Política Pública en seguridad alimentaria y nutricional. Bogotá

Verdejo, M. (2003). *Diagnóstico Rural Participativo*. Bogotá.

REFERENCIAS WEB

CEPAL: Comisión Económica para América Latina, tiene sede en Chile y es una dependencia de la Organización de las Naciones Unidas. Consultado el 21 de junio de 2010. <http://www.eclac.org/cgi-bin/getProd.asp?xml=/publicaciones/xml/8/11678/P11678.xml&xsl=/tpl/p9f.xsl>

Concepto de acuicultura. Consultado el 6 de junio de 2010. <http://www.corantioquia.gov.co/preguntas-frecuentes>

Concepto de autogestión. Consultado el 28 de junio de 2010. <http://www.fontierras.gob.gt/pdf/AUTOGESTION.PDF>

Concepto de coordinación. Consultado el 26 junio de 2010. <http://www.rlc.fao.org/es/nutricion/guiamuni/pdf/cap1.pdf>

Concepto de cronograma. Consultado el 24 junio de 2010. http://lectura.dgme.sep.gob.mx/3FormacionYacompanamiento/7Proyecto6Acciones/CAP_4.pdf

Concepto de discusión. Consultado el 24 junio de 2010. http://www.grupoice.com/esp/cencon/pdf/desarrollo/tecnicas_comunicacion.pdf

Concepto de entorno. Consultado el 28 junio de 2010. <http://deconceptos.com/general/entorno>

Concepto de entrevista. Consultado el 29 de junio de 2010. http://icfes.infoesfera.com/doc_num.php?explnum_id=5

Concepto de gestión de la seguridad alimentaria. Consultado el 24 junio 2010. http://www.comunidadandina.org/rural/doc_seguridad/proyecu.pdf

Concepto de inanición. Consultado el 9 de junio de 2010. <http://www.fao.org/kids/es/whatishunger.html>

Concepto de metas. Consultado el 29 de junio de 2010. www.rehueong.com.ar/.../GUIA%20ELABORACION%20PROYECTOS.doc

Concepto de participación. Consultado el 24 junio de 2010. <http://www.funlibre.org/documentos/ludotecas/participacion.htm>

Concepto de seguimiento y monitoreo. Consultado el 29 de junio de 2010. <http://www.civicus.org/new/media/Seguimiento%20y%20evaluacion.pdf>

Concepto de seguridad alimentaria. Consultado el 9 de junio de 2010. <http://www.pesacentroamerica.org/biblioteca/conceptos%20pdf.pdf>

Concepto de sostenibilidad. Consultado el 28 de junio de 2010. <http://relatos.leergratis.com/el-dilema-de-la-sostenibilidad-en-los-proyectos.html>

Concepto de toponimia. Consultado el 24 de mayo de 2010. <http://es.wikipedia.org/wiki/Mapa>.

Definición de cuestionario. Consultado el 29 de junio de 2010. <http://www.carlosruizbolivar.com/articulos/archivos/Curso%20CII%20UCLA%20Art%20Construcci%C3%B3n%20de%20Cuestionarios.pdf>

Definición de proceso. Consultado el 27 de junio de 2010. <http://blog.pucp.edu.pe/item/19744/que-es-un-proceso-definicion-y-elementos>

Definición de un líder. Consultado el 28 junio de 2010. <http://www.bosquesinundables.org/imagenes/medios/LOS%20GRUPOS%20DE%20INTERES.pdf>

Efectos del cambio climático sobre la vida de las personas. Contaminación Atmosférica. Cambio Climático-Informe ONU. Parte 3. Consultado el 6 de junio de 2010. <http://www.estrucplan.com.ar/Producciones/entrega.asp?IDEntrega=2356>

Gráfico de la Evaluación en el ciclo de un proyecto. Consultado el 29 de junio de 2010. http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Proyecto_de_desarrollo_-_Evaluacion.JPG



Grupo 2. Hortalizas, Verduras y leguminosas verdes. Adaptado de FAO: Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo, Capítulo 11. Consultado el 24 de mayo de 2010. <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0f.htm#TopOfPage>.

La chagra: Patrimonio colectivo de las Comunidades indígenas amazónicas. Consultado el 12 de julio de 2010. http://www.google.com.co/search?hl=es&rlz=1W1SKPB_es&q=calendarios+de+producci%C3%B3n+agropecuaria+en+colombia&aq=f&aqi=&aql=&oq=&gs_rfai

La educación alimentario nutricional en la institución educativa. Consultado 19 de junio de 2010. <http://www.chasque.apc.org/prensa/documentos/nutricion.pdf>

Organización de mapas conceptuales. Consultado el 28 junio de 2010. <http://genesis.uag.mx/edmedia/material/DHA/UNIDAD%20IV/MAPAS%20CONCEPTUALES.pdf>

REFERENCIAS DE IMÁGENES

Módulo 3

Pág. 75

Alimentación infantil.jpg. Recuperado el 5 de junio de 2010, de: <http://energiaslimpias.wordpress.com/2010/03/26/erradicarandesnutricion-infantil-en-zonas-urbanas/>

Módulo 5

Pág. 159

Colegio rural.jpg. Recuperado el 5 de junio de 2010, de: <http://www.radiohrn.hn/l/category/news-item/departamentales/zona-norte?page=4>

