

8 y 9 10

**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: 978-958-691-436-9  
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 cuales podrás construir nuevos y retadores aprendizajes. Es importante que hagas tu mejor esfuerzo en su realización, y compartas con tu maestro 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

**¿Cómo es la alimentación y la nutrición en mi institución educativa y en la comunidad? | 8**

### Guía 1

Los alimentos.  
Su relación con los nutrientes  
y la salud | 12

### Guía 2

Aprendiendo a conocer mi  
estado nutricional | 26

### Guía 3

¿Cómo es la situación de  
nutrición en mi comunidad y  
en el país? | 32

## Módulo

# 2

**La salud y la enfermedad  
en mi familia y en mi  
institución educativa | 42**

### Guía 4

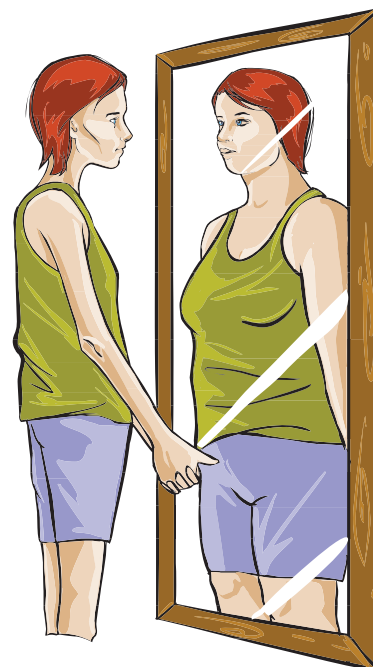
La salud y el bienestar como  
herramientas para prevenir  
la enfermedad | 46

### Guía 5

¿Cuáles son las enfermedades  
más comunes en tu edad y  
cómo se pueden prevenir? | 52

### Guía 6

¿Cómo hacer de mi casa un  
espacio saludable? | 62



## Módulo

# 3

**Identificación y sistematización  
de los problemas de salud más  
relevantes en mi institución  
educativa y de mi comunidad | 70**

### Guía 7

¿Cómo puedo conocer los  
problemas de salud de la  
institución educativa y de la  
comunidad? | 74

### Guía 8

¿Cuál es la importancia de los  
estilos de vida saludables para  
tener una buena salud? | 82

### Guía 9

Selección de las situaciones  
relevantes de seguridad  
alimentaria y nutricional y de  
salud en mi comunidad | 90



## Módulo 4

### Completando mi proyecto de alimentación, nutrición y salud | 98

#### Guía 10

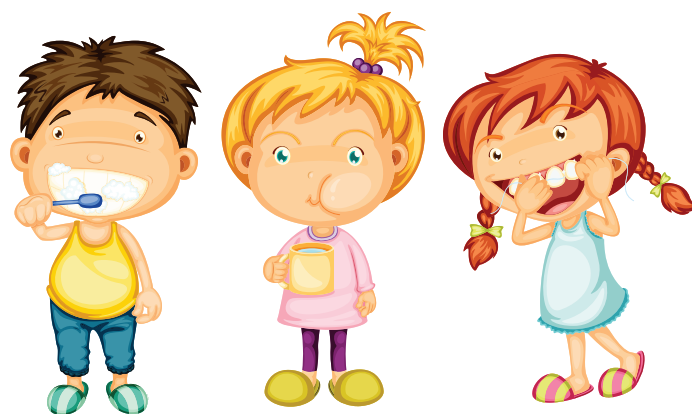
¿Cómo puedo contribuir a mejorar la situación en nutrición y salud de mi institución educativa y de la comunidad? | 102

#### Guía 11

Planteando acciones concretas para mejorar la nutrición y salud en mi escuela y en mi comunidad | 108

#### Guía 12

Organizando tu plan de trabajo para cumplir con las acciones planteadas en nutrición y salud | 116



## Módulo 5

### ¡Manos a la obra! Continúa con el desarrollo de tu proyecto de Alimentación, Nutrición y Salud | 122

#### Guía 13

“Aprender haciendo” una herramienta clave para mi proyecto de nutrición y salud | 126

#### Guía 14

La gestión: una clave para la sostenibilidad de mi proyecto | 134

#### Guía 15

¿Cómo puedo saber si la situación de nutrición y salud de mi institución educativa ha cambiado durante el desarrollo del proyecto? | 140

## Módulo 6

### Presentando los resultados de mi proyecto y buscándole sostenibilidad | 148

#### Guía 16

Los resultados de mi proyecto de nutrición y salud | 152

#### Guía 17

Articulando mi proyecto con las acciones de seguridad alimentaria y nutricional (SAN) y de salud en mi región | 156

#### Guía 18

Conociendo algunas normas de seguridad alimentaria y nutricional de mi región y del país | 160

#### Guía 19

Vinculando mi proyecto en el plan municipal de seguridad alimentaria y nutricional | 164

# Módulo 1

## ¿Cómo es la alimentación y la nutrición en mi institución educativa y en la comunidad?

### ¿Qué vas a aprender?

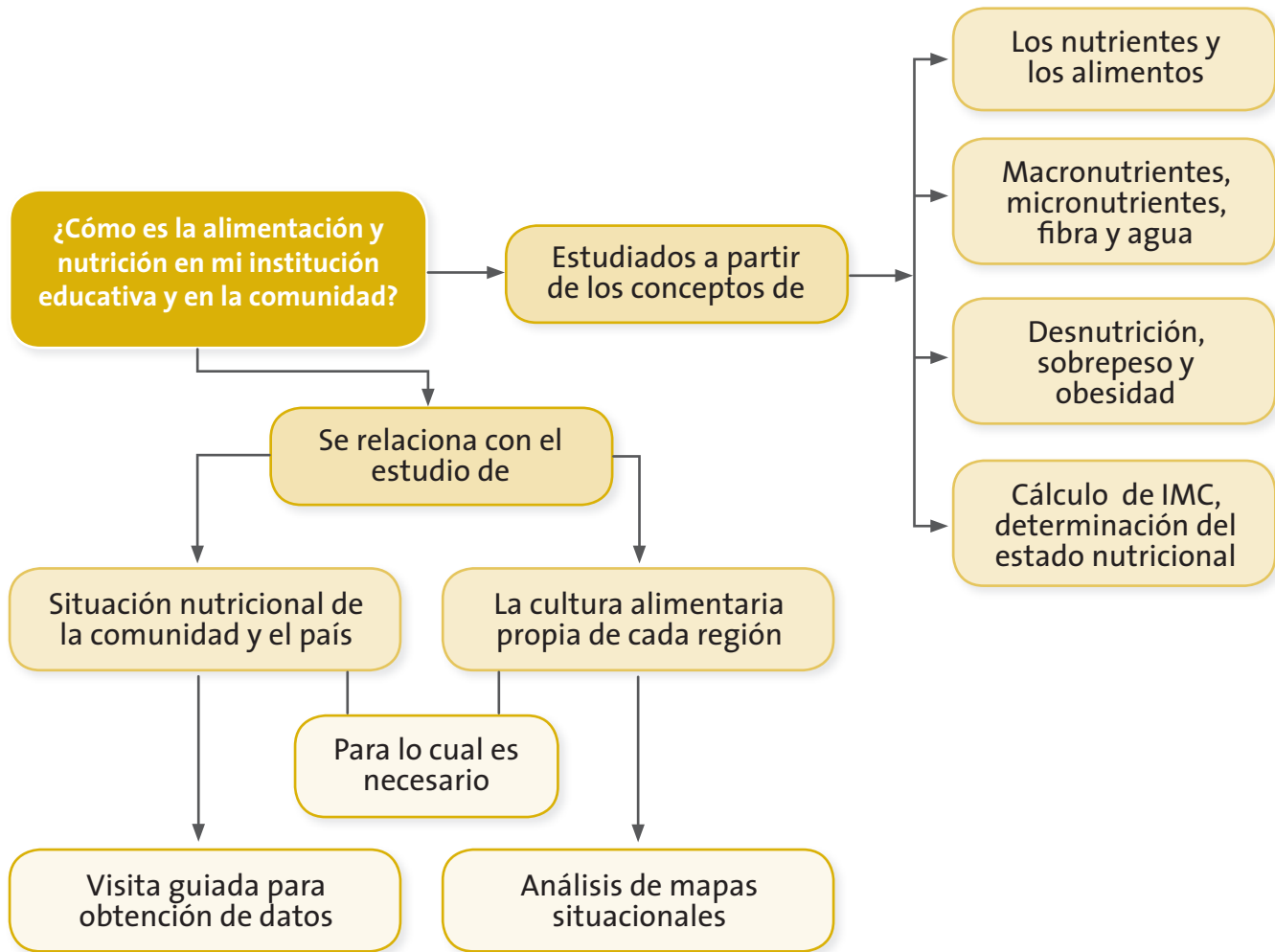
Con el desarrollo de este módulo podrás responder a preguntas como: ¿Cuáles son los nutrientes que aportan los alimentos? ¿Cuál es la importancia de los nutrientes para el adecuado funcionamiento del cuerpo? y ¿qué es el estado nutricional y cómo puedes determinarlo en tus compañeros?

Para desarrollar el módulo, se proponen diferentes actividades que facilitarán tu proceso de aprendizaje, tales como lecturas, cálculos matemáticos, comparación de datos, entre otros. A continuación encontrarás una tabla que resume las guías que integran este módulo con sus respectivos referentes de calidad y el área del conocimiento al que pertenecen. Un poco más abajo podrás observar el mapa conceptual que parte de una pregunta y muestra de forma ordenada los conceptos que vas a aprender durante el trabajo.



Guía	Referente de calidad	Área del conocimiento
<b>Guía 1.</b> Los alimentos. Su relación con los nutrientes y la salud	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observo fenómenos específicos.</li><li>• Busco información en diferentes fuentes.</li><li>• Evalúo la calidad de la información, escojo la pertinente y doy el crédito correspondiente.</li><li>• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.</li><li>• Cumpló mi función cuando trabajo en grupo y respeto las funciones de las demás personas.</li><li>• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li></ul>	<b>Ciencias Naturales</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y mis relaciones con los demás.</li></ul>	<b>Ciencias Sociales</b>
<b>Guía 2.</b> Aprendiendo a conocer mi estado nutricional	<ul style="list-style-type: none"><li>• Interpreto analítica y críticamente información estadística proveniente de diversas fuentes (prensa, revistas, televisión, experimentos, consultas, entrevistas).</li></ul>	<b>Matemáticas</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observo fenómenos específicos.</li><li>• Registro mis resultados en forma organizada y sin alteración alguna.</li><li>• Busco información en diferentes fuentes.</li><li>• Evalúo la calidad de la información, escojo la pertinente y doy el crédito correspondiente.</li><li>• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.</li></ul>	<b>Ciencias Naturales</b>
<b>Guía 3.</b> ¿Cómo es la situación de nutrición en mi comunidad y en el país?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconozco algunos de los sistemas políticos que se establecieron en diferentes épocas y culturas y las principales ideas que buscan legitimarlos.</li></ul>	<b>Ciencias Sociales:</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contribuyo de manera constructiva a la convivencia en mi medio escolar y en mi comunidad (barrio o vereda).</li></ul>	<b>Competencias Ciudadanas</b>





## ¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Este módulo te permitirá, a través del conocimiento de los nutrientes que contienen los alimentos y su función en el cuerpo, seleccionar mejor aquello que vas a consumir para tener una alimentación nutricionalmente adecuada. También podrás periódicamente vigilar cómo está tu estado nutricional y el de tu familia y además compararlo con el resto de la población de tu departamento y del país.



## ¿Cómo y qué se te va a evaluar?

Cada una de las guías contiene actividades que debes desarrollar completamente, con el fin de lograr una mayor comprensión de los conceptos. Al final del módulo, también encontrarás la evaluación de los conceptos trabajados, no solo desde la mirada de tu maestro, sino teniendo en cuenta la opinión de tus compañeros de clase y una autoevaluación en la cual reflexiones sobre tus fortalezas y debilidades durante el desarrollo del módulo. Es muy importante que cada una de las actividades que realices las guardes en una carpeta para poder hacer el seguimiento a tu desempeño; además, el material guardado te servirá para ejercicios posteriores del proyecto de Alimentación, Nutrición y Salud.

## Explora tus conocimientos previos

Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Recuerdas cuál es la importancia de los alimentos para el buen funcionamiento del cuerpo humano?
- ¿Conoces alguna enfermedad que sea consecuencia de una alimentación inadecuada? ¿Cuál?
- ¿Alguna vez has ido al médico o nutricionista para saber tu peso y talla?
- ¿Cómo fue el resultado de tu consulta médica?
- ¿Cómo crees que está tu peso: alto, bajo o normal? Explica por qué.



# Guía 1

## Los alimentos. Su relación con los nutrientes y la salud

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Observo fenómenos específicos.</li></ul>	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Busco información en diferentes fuentes.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Evalúo la calidad de la información, escojo la pertinente y doy el crédito correspondiente.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cumpló mi función cuando trabajo en grupo y respeto las funciones de las demás personas.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y mis relaciones con los demás.</li></ul>	Ciencias Sociales



Lo que sabemos

Conversa con tus compañeros acerca de lo siguiente:

- ¿Cuáles crees que son los alimentos más saludables y cuáles los menos saludables? Explica a tus compañeros por qué y presenta los resultados a tu maestro.

Como lo viste en el grado 6°, Colombia tiene una clasificación propia de los alimentos. Explica en qué consiste.



Aprendamos algo nuevo

Para que la alimentación sea completa, es importante consumir alimentos de todos los grupos en cantidades adecuadas según el peso y la edad y así obtener los nutrientes necesarios para mantener un buen estado nutricional.

Los nutrientes son las sustancias que se encuentran en los alimentos y que al ser procesados por el organismo son utilizadas para su funcionamiento.

Existen diversos nutrientes en los alimentos y cada uno de ellos cumple funciones muy importantes en nuestro cuerpo. Teniendo en cuenta las cantidades diarias que el cuerpo necesita, los nutrientes se dividen en macronutrientes y micronutrientes. Fuera de esta clasificación se encuentran dos compuestos muy importantes: el agua y la fibra dietaria, que no se clasifican como nutrientes pero que son vitales para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo.

Para complementar la información sobre los nutrientes lee con atención la siguiente tabla:

### Nutrientes, sus funciones y alimentos fuente

Clasificación	Nutriente	Función	Alimentos fuente
<b>Macronutrientes:</b> Son los sustratos que contienen la energía y que se deben consumir en mayor cantidad. La energía es necesaria para que el organismo pueda realizar de forma adecuada todas las funciones como por ejemplo el trabajo físico, el mantenimiento de la temperatura corporal y el trabajo continuo del corazón y los pulmones. En los niños la energía es esencial para el crecimiento, reparación y formación de los tejidos.	Proteína	Formación de tejidos y órganos, mantenimiento de la masa muscular.	Carnes, huevos, leguminosas secas.
	Grasa	Crecimiento y desarrollo de los niños y niñas. Fuente importante de energía.	<b>Vegetales:</b> aceite de girasol, soya, oliva, aguacate, margarina. <b>Animales:</b> manteca, mantequilla, chicharrón.
	Carbohidratos	Son los nutrientes que deben consumirse en mayor proporción en la alimentación, con el fin de darle energía al cerebro y al sistema nervioso, principalmente.	Cereales como arroz, avena, trigo, maíz y sus derivados como pasta, arepa, pan, envueltos. También los tubérculos y plátanos.

Clasificación	Nutriente	Función	Alimentos fuente
<p><b>Micronutrientes:</b> Son las <b>Vitaminas</b> y los <b>Minerales</b> y se denominan micronutrientes porque el organismo los necesita en mínimas cantidades (sin ser menos importantes). Se requieren para los diferentes procesos metabólicos del organismo y en consecuencia son indispensables para su funcionamiento.</p>	Vitamina A	Formación y mantenimiento de los epitelios, dientes sanos y tejidos óseos. Participa en la buena visión, también se puede requerir para la reproducción y la lactancia materna y es importante como defensa para la prevención de enfermedades.	Zanahoria, pimentón, ahuyama o zapallo, melón, durazno, brócoli, espinaca, chontaduro, papaya. En general las frutas y verduras con colores amarillo y verde intenso tienen mayor cantidad de esta vitamina. También el hígado de res y el pescado son fuente de vitamina A.
	Vitamina D	Ayuda al cuerpo a absorber el calcio, y a mantener la cantidad adecuada de calcio y fósforo en la sangre.	Queso, mantequilla, algunas leches, pescado.
	Vitamina E	Antioxidante que protege el organismo del daño causado por los radicales libres que dañan células, tejidos y órganos; también es importante en la formación de glóbulos rojos y ayuda al cuerpo a utilizar la vitamina K.	Maíz, nueces, espinacas y otras hortalizas de hoja verde. Aceites vegetales de maíz, girasol, soya, semilla de algodón.
	Vitamina K	La vitamina K se conoce como la vitamina de la coagulación, porque sin ella la sangre no coagularía.	Repollo, coliflor, espinaca y otras hortalizas de hojas verdes, cereales integrales, hígado.

Clasificación	Nutriente	Función	Alimentos fuente
<p><b>Micronutrientes:</b> Son las <b>Vitaminas</b> y los <b>Minerales</b> y se denominan micronutrientes porque el organismo los necesita en mínimas cantidades (sin ser menos importantes). Se requieren para los diferentes procesos metabólicos del organismo y en consecuencia son indispensables para su funcionamiento.</p>	Vitamina C	Se requiere para el crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo, para formar el colágeno, una proteína importante en la formación de la piel. La vitamina C es esencial para la cicatrización de heridas y para la reparación y mantenimiento de cartílago, huesos y dientes. Ayuda a la absorción del hierro y por tanto a la prevención de la anemia.	Las futas en general, especialmente guayaba, naranja, mandarina, papaya, mango, melón, piña, tomate y fresa. También algunos vegetales como pimentones, brócoli y repollo.
	Vitaminas del complejo B: tiamina, riboflavina, niacina, B12.	Participan en el metabolismo para obtener la energía de los alimentos que consume el ser humano. También ayudan a formar glóbulos rojos y participan en funciones del sistema nervioso y del sistema inmunitario.	Pescado, pollo, carne de res, huevos y productos lácteos. Vegetales de hoja verde oscuro y frijoles. Cereales integrales
	Ácido fólico	Importante en la formación de glóbulos rojos, previene la anemia, participa en el metabolismo del ADN y el ARN, en la síntesis de proteínas y en la prevención de defectos del tubo neural en el feto.	Leche, leguminosas, cereales integrales, vegetales de hoja verde oscuro, germen de trigo, hígado.
	Calcio	Mantiene fuertes y resistentes los huesos y los dientes. También ayuda a que los músculos y los vasos sanguíneos se contraigan y se relajen.	Leche, queso, yogur, cuajada, kumis.

## Alimentación, salud y nutrición • Grados 8 y 9

Clasificación	Nutriente	Función	Alimentos fuente
	Hierro	Es indispensable para la producción de hemoglobina, su deficiencia produce anemia.	Carnes rojas y vísceras como hígado, corazón, mollejas.
	Zinc	Importante para que el sistema de defensa del cuerpo trabaje apropiadamente y también para el crecimiento, cicatrización de heridas. En los niños ayuda a prevenir la diarrea.	Carnes, pollo, yema de huevo, sardinas, hígado.
Otros	Fibra	Ayuda a controlar el peso y a mantener niveles adecuados de colesterol en la sangre. Favorece la digestión y ayuda a prevenir el estreñimiento.	Frutas, verduras y cereales integrales.
	Agua	Es importante en el funcionamiento de todos los tejidos y órganos, mantiene el equilibrio hídrico y por tanto previene la deshidratación y regula la presión sanguínea.	Agua natural

Información adaptada de:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002399.htm>



**Trabajo  
en grupo**

Elijan un alimento de cada uno de los grupos. Elaboren un rompecabezas para cada alimento elegido, por un lado realicen el dibujo del alimento y por el otro los nutrientes que este tiene.

Luego cada grupo debe presentar el rompecabezas y explicarlo a los compañeros para que entre todos elaboren una tabla en la cual escriban el nombre de cada alimento y los nutrientes que aporta; ca-

da estudiante puede copiarla en el cuaderno y así tenerla en cuenta para mejorar la calidad de la alimentación en su familia y en la institución educativa.

### Materiales

Siete pimpones de diferente color, una silueta del cuerpo humano dibujada en cartulina o papel periódico que será pegada en el tablero o en la pared y una bolsa o caja de cartón.

El maestro orienta esta actividad. Para ello colocará los pimpones en una bolsa o caja de cartón para que cada estudiante tome uno.

El color de los pimpones representa un grupo de los nutrientes así:

- Proteína: azul
- Grasa: amarillo
- Carbohidratos: rojo
- Fibra: verde
- Agua: blanco
- Minerales: negro
- Vitaminas: rosado

Cada estudiante pasa al frente del grupo y saca un pin pon de la bolsa o caja. De acuerdo con el color, debe describir las funciones del nutriente (para el caso de vitaminas y minerales elegir solo uno de ellos), el alimento en donde se puede encontrar y los órganos principales que protege de acuerdo a la silueta dibujada en la cartulina. Si algún compañero tiene algo adicional para complementar la información, puede pedirle la palabra al maestro.



- ¿Cuáles son los alimentos que más se consumen en tu hogar?
- Escribe en tu cuaderno cada uno de los alimentos de acuerdo con el grupo al que pertenece y explica cuáles son los nutrientes que aporta cada alimento.
- Analiza cuál o cuáles son los nutrientes que más aporta cada grupo de alimentos en la alimentación de tu familia.

Este ejercicio te servirá para comparar más adelante tu alimentación con lo que debes consumir según tu edad.

A continuación encontrarás una tabla en la que se presentan los grupos de alimentos, los tamaños promedio de una porción para diferentes alimentos y en la columna final, el número de porciones que debes consumir al día para tener una alimentación balanceada, según las Guías Alimentarias<sup>1</sup>. Lee con atención la información que te presenta la tabla y discute con tus compañeros sobre lo que esta contiene; si lo consideras necesario transcríbela en tu cuaderno.

**Medidas equivalentes de porciones a consumir diariamente para cada grupo de alimentos en las edades de 13 a 17 años**

Grupo de alimentos	Alimentos que lo componen	Medidas equivalentes de porciones	Porciones al día 13 a 17 años
1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Cereales como arroz, avena, trigo, cebada y maíz; y los productos derivados de estos, como pan, pastas, galletas, tortas y demás productos de panadería. Raíces y Tubérculos como papa, yuca, arracacha y ñame. Plátanos: puede ser verde o maduro, colicero u otros.	½ de pocillo de arroz cocido; 1 arepa o pan o mogolla o envuelto mediano; 1 plato de sopa de harina de maíz o trigo o cebada o avena; 1 pocillo de pastas cocidas; 1 papa grande o 2 medianas; ¼ de plátano hartón; 2 trozos medianos de yuca, arracacha o ñame; 2 tajadas de plátano o ½ plátano mediano.	6 a 10

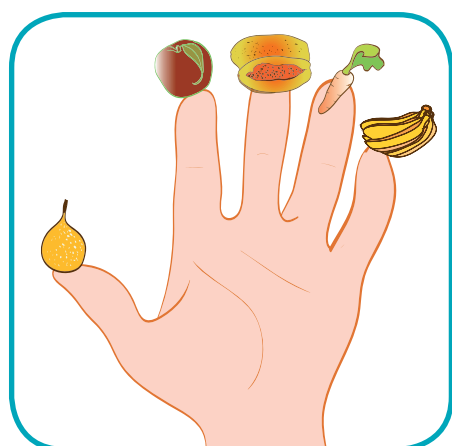
1 ICBF. Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años. 2005.



Grupo de alimentos	Alimentos que lo componen	Medidas equivalentes de porciones	Porciones al día 13 a 17 años
2. Hortalizas y verduras	Hortalizas y verduras como auyama, zanahoria, espinacas, tallos, acelgas, tomate, brócoli, coliflor, repollo, habichuela, pepino, apio, lechuga, remolacha, entre otras. Leguminosas verdes como frijol, arveja o habas verdes. Pueden destacarse las que tienen mayor contenido de vitamina A: auyama, zanahoria, espinaca, acelga, tomate, brócoli.	2 cucharadas de arveja o frijol o habas verdes; 1 zanahoria mediana; 1 pocillo de acelga o espinaca o brócoli o repollo o habichuela o pepino o tomate; ½ pocillo de ahuyama cocida; 1 pocillo de ensalada mixta (verduras y leguminosas verdes).	2
3. Frutas	Guayaba, mango, papaya, curuba, naranja y fresa, ricas en vitamina C. Chontaduro, maracuyá, tomate de árbol, mandarina, zapote y banano ricas en vitamina A.	1 banano o manzana pequeña; 2 guayabas o duraznos, 1 tajada de papaya, melón o ½ de piña; 3 ciruelas o granadillas o curubas; 1 pera o naranja o mandarina o mango; 1 vaso de jugo de fruta.	4
4. Carnes, huevos y leguminosas secas	Res, cerdo, conejo, chigüiro, pollo, pescado, atún, sardinas, vísceras de res y pollo que tienen alto contenido de hierro (hígado, pajarilla, bofe o pulmón, corazón, riñones, molleja), leguminosas secas son el frijol y la arveja seca, la lenteja y el garbanzo. Mezclas vegetales como la Bienestarina.	1 pedazo grande delgado de carne de res, pollo o pescado; 1 pedazo mediano si es cerdo o morcilla o hígado. 2 cucharadas de atún; 1 huevo equivale a media porción; 1 pocillo bajito de arveja o frijol o garbanzo o lenteja seca cocidos.	2

Grupo de alimentos	Alimentos que lo componen	Medidas equivalentes de porciones	Porciones al día 13 a 17 años
5. Leche y derivados	Leche de vaca o cabra (líquida o en polvo) y derivados lácteos como el queso, el yogur y el kumis.	1 pocillo de leche entera o kumis o yogur; 1 ½ pocillos de leche descremada.	2 a 2 ½
		1 tajada grande de queso descremado o 1 tajada pequeña de queso con crema.	
6. Aceites y grasas	Más saludables: de origen vegetal, como aceites de girasol, soya, maíz y oliva. De origen animal: mantequilla, manteca, crema de leche son ricas en colesterol.	1 cucharadita de aceite vegetal o margarina o mayonesa.	Disminuye las preparaciones fritas
		1 tajada pequeña de aguacate.	
		1 trozo pequeño de coco.	
7. Azúcares y dulces	Azúcar, panela, mermelada bocadillo, arequipe, helados, dulces, chocolates, miel, cocadas, etc.	2 cucharadas de azúcar o panela; ½ bocadillo o ½ pastilla de chocolate; 3 cucharadas de helado; 1 cucharada de arequipe o miel o mermelada.	Evita consumirlas en exceso

Fuente: Adaptado de ICBF, 2000. Guías alimentarias para la población mayor de dos años.



En el siguiente ejemplo puedes ver cómo seleccionar alimentos y porciones para construir un desayuno.

Chocolate en leche: 1 pocillo de leche (grupo lácteos) con media pastilla de chocolate (grupo de los azúcares)

Jugo de naranja: exprimir 3 naranjas (grupo de las frutas)

Huevos batidos: 1 huevo (grupo carnes, huevos y leguminosas secas) preparado en una cucharadita de aceite vegetal (grupo grasas)

Arepa: 1 arepa delgada (grupo cereales raíces tubérculos y plátanos).

Si miras la tabla, al consumir este desayuno ya habrás consumido: 1 porción del grupo de los lácteos, 1 porción de azúcar, 3 porciones del grupo de las frutas, ½ porción del grupo de las carnes huevo y leguminosas secas, 1 porción de grasa y 1 porción de cereales raíces tubérculos y plátanos, es decir que debes tenerlos en cuenta al consumir las demás comidas del día para no comer menos ni en exceso.

### Para recordar

**Es importante que durante el día consumas mínimo cinco porciones de frutas y verduras para que puedas cubrir tus necesidades de vitaminas y minerales, nutrientes esenciales para mantenerte sano.**

- En tu cuaderno escribe las preparaciones que consumiste ayer desde que te levantas hasta que te acostaste, intenta no olvidar ningún alimento o preparación. Recuerda incluir que cantidad consumiste, en qué preparación, y a qué hora del día.
- Teniendo en cuenta la tabla anterior, suma cuántas porciones consumiste de cada grupo de alimentos, analiza si fueron suficientes o insuficientes y explica por qué.
- Si son insuficientes: ¿Cómo puedes mejorarlo?



Trabajo  
en grupo

Con tus compañeros de grupo construyan el menú de un día que incluya desayuno, nueves, almuerzo, onces y comida, de acuerdo con la edad. Las cantidades deben cumplir el número de porciones recomendadas, de acuerdo con las guías alimentarias para la población colombiana, con el fin de tener una alimentación balanceada y variada.

Para facilitar el trabajo de organizar las preparaciones, pueden tener en cuenta el cuadro que se presenta a continuación en el cual hay un ejemplo de la alimentación de un día para una persona adulta.

Tengan en cuenta los alimentos que se producen en la región.

Al finalizar la tabla cada grupo debe realizar una presentación del menú de un día trabajado, explicar por qué es saludable y balanceado.

### Ejemplo de un menú

Tiempo de comida	Grupo de alimentos	Preparación	Cantidades
			Adulto
<b>Desayuno</b>	4 y 7 1 3	Chocolate con leche Arepa Papaya	1 pocillo 1 unidad 1 pocillo
<b>Nueves</b>	3	Salpicón	vaso
<b>Almuerzo</b>	4 1 y 2 1 3	Sopa de lentejas con vísceras Arroz con zanahoria Plátano cocinado Jugo de guayaba	1 plato 1 pocillo 1 a 2 tajadas 1 vaso
<b>Onces</b>	4 1	Leche Galletas	1 vaso 1 paquete indiv.
<b>Comida</b>	1 y 2 4 3	Arroz con zanahoria Huevo frito Jugo de guayaba	1 pocillo 1 unidad 1 vaso

(\*) Es importante tener en cuenta las cantidades de azúcar y de grasas que adicionamos a las preparaciones para contarlas dentro de la alimentación diaria.

**Ten en cuenta<sup>1</sup>:**

- Consume una alimentación balanceada y saludable, incluyendo alimentos de los siete grupos en las cantidades recomendadas.
- Consume diariamente tres porciones de fruta, preferiblemente entera.
- Consume diariamente por lo menos dos porciones de verdura. Prefiere las frutas amarillas y verduras amarillas y verde oscuro que tienen mayor cantidad de vitamina A. La guayaba, los cítricos, el pimentón y el repollo son ricos en vitamina C.
- No cocines demasiado las verduras y hortalizas para disminuir la pérdida de vitaminas y minerales que ocurre con el calor. Cuando prepares jugos y ensaladas, consúmelos inmediatamente.
- Evita el consumo excesivo de sal, azúcar, golosinas y grasas, comidas de paquete y comidas rápidas pues su exceso aumenta el riesgo de enfermedades como diabetes, dislipidemias, hipertensión arterial, sobrepeso u obesidad, entre otras. Entre estos alimentos se encuentran salsas, sopas de sobre, alimentos de paquete, caldos de carne o gallina, embutidos, etc.



**Tu salud es tu responsabilidad por eso debes cuidar detenidamente los alimentos que consumes.**

- Realiza actividad física diariamente y controla periódicamente tu peso y tu índice de masa corporal.
- Prefiere las preparaciones cocidas, asadas o al vapor, en lugar de preparaciones fritas o con adición de grasas, las cuales cuando se consumen en exceso aumentan el riesgo de infartos, obesidad, entre otras.
- Incluye en tu alimentación preparaciones autóctonas y/o típicas de tu región que te permiten aprovechar los recursos y lograr una disminución en los costos de la alimentación y promover el mantenimiento de una cultura y tradición alimentaria.
- En lo posible, comparte el momento de la comida en familia. Esta práctica ayuda a fortalecer los vínculos y la unión familiar.

*Adaptado de ICBF, 2000. Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años.*

### Ejercitemos lo aprendido

- Selecciona una de las recomendaciones anteriores y elabora un afiche que sea llamativo y sencillo para pegar en un lugar visible de tu institución educativa y así motivar a tus compañeros para tener una alimentación saludable y balanceada, puedes además escribir tus datos para que puedan pedirte una cita en la cual les expliques cómo pueden tener una alimentación saludable.



### Festival gastronómico saludable

Con tus compañeros de grupo y con ayuda de los padres de familia, preparen un plato saludable, teniendo en cuenta lo trabajado en esta guía. Pueden seleccionar un almuerzo, desayuno o comida.





Luego cada grupo debe presentar a sus compañeros el plato, justificando por qué seleccionaron los alimentos, las preparaciones y explicando los principales nutrientes que aporta.

Al finalizar todos los grupos pueden compartir los platos elaborados.



## Aprendiendo a conocer mi estado nutricional

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Interpreto analítica y críticamente información estadística proveniente de diversas fuentes (prensa, revistas, televisión, experimentos, consultas, entrevistas).</li></ul>	<b>Matemáticas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Observo fenómenos específicos.</li><li>• Registro mis resultados en forma organizada y sin alteración alguna.</li><li>• Busco información en diferentes fuentes.</li><li>• Evalúo la calidad de la información, escojo la pertinente y doy el crédito correspondiente.</li><li>• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.</li></ul>	<b>Ciencias Naturales</b>



**Lo que sabemos**

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Sabes cuánto pesas y cuánto mides?
- ¿Para qué crees que te sirve conocer estos datos?
- ¿Cuántas veces te has pesado en los últimos dos años?

Registra las respuestas en tu cuaderno y compártelas con tus compañeros.







## Aprendamos algo nuevo

La **antropometría** consiste en la medición de algunos parámetros del cuerpo humano como son el peso, la talla, la circunferencia del brazo, el índice de masa corporal. Es el método más sencillo y a la vez efectivo para realizar evaluación del estado nutricional, es decir para vigilar y controlar el crecimiento de los niños y adolescentes, así como para poder identificar alteraciones por déficit o exceso de peso de la población en general.

Las medidas necesarias para establecer el estado nutricional por antropometría son:

### Peso

La medición del peso refleja el crecimiento de los tejidos corporales como un todo, informa sobre el tamaño corporal total, es la medida más sensible de crecimiento; refleja rápidamente los cambios en el consumo de alimentos. A diferencia de la talla puede recuperarse, cuando mejora el consumo de alimentos o alguna situación particular como una enfermedad que lo esté afectando.

Para la toma del peso se debe contar con una balanza bien calibrada que tenga una sensibilidad de 50 a 100 gramos. En niños menores de 2 años se deben utilizar balanzas de bandeja, las cuales permiten de manera más precisa determinar el peso del bebé.

### Talla

Es una medida de la altura de un individuo. Indica el crecimiento del esqueleto. Cuando se ve afectado refleja una inadecuada situación alimentaria y nutricional de largo plazo.

En caso de no contar con tallímetro puede usar un metro el cuál se encuentre fijo en una pared, desde el piso.





- Expliquen cuál es la diferencia entre la medida de peso y talla.
- Escriban cuál es el instrumento que debe utilizarse para tomar cada una de estas medidas y expliquen qué características debe tener cada uno.
- Escriban las respuestas en sus cuadernos.

**Materiales:**

- Balanza, escuadra y metro
- Cada grupo debe tomar el peso y la talla de todos los integrantes y escribirlo en el cuaderno.

**Para la toma de peso ten en cuenta:**

- Asegúrense de que la balanza se encuentre en una superficie lisa, horizontal y plana en la cual sea fácil realizar la lectura.
- Confirмен, antes de pesar, que la báscula está calibrada en cero.
- A la hora del peso deben pararse directamente en la mitad de la superficie de la báscula con la mínima cantidad de ropa posible y en posición recta y erguida.
- Anoten el peso exactamente como aparece en la balanza, el cual se presenta en kilogramos.

**Para la toma de talla ten en cuenta:**

- Ubíquense en un espacio en donde el piso y la pared sean lisas y no tengan desnivel. Inviten al maestro.
- Midan 50 centímetros hacia arriba a partir del piso y marquen con una línea.

- Con cinta peguen el metro en la pared a partir de la línea que trazaron a 50 centímetros del piso.

Ahora, establezcan turnos para pararse en la pared en frente del metro, sin adornos en la cabeza y sin zapatos, en posición erguida con los talones juntos y las rodillas sin doblar. Comprueben que la parte de atrás de los talones, las pantorrillas, las nalgas, el tronco y los muslos toquen la pared y que los talones no estén elevados. Los brazos deben colgar libremente a los lados del tronco con las palmas dirigidas hacia los muslos.

Sostengan con las manos la cabeza de quien se esté midiendo y ubiquen la escuadra sobre su cabeza hasta que toque la coronilla formando un ángulo recto con el metro.

Verifiquen que la posición de su compañero esté correcta. Sin moverlo, lean rápidamente el valor que marca la escuadra sobre el metro. Súmenle a ese valor 50 cm y registren la talla de su compañero en el cuaderno.

Para establecer el estado nutricional en niños mayores de 10 años y adultos, se debe tener en cuenta la relación del peso para la talla, denominado Índice de Masa Corporal (IMC).

Para calcularlo debes dividir tu peso entre la talla en metros elevada al cuadrado:  $\text{Peso Kg} / \text{Talla m}^2$

Por ejemplo si tu peso es de 59 kilos y tu talla es de 1,71 m entonces:  $59\text{Kg} / (1.71)^2 = 59/2,9241$  entonces el IMC es de: 20,2 que se encuentra dentro de los rangos de normalidad.



A continuación se presenta una tabla que te ayuda a establecer el estado nutricional según el IMC.

### Clasificación del estado nutricional según Índice de Masa Corporal

Valor IMC	Interpretación
< 18,5	Bajo peso
18,5 - 24,9	Normal
25 - 29,9	Sobrepeso
30 - 34,9	Obesidad grado I
35 - 39,9	Obesidad grado II
40 o más	Obesidad grado III

Fuente. Organización Mundial de la Salud

### Bajo peso y desnutrición

Se presenta cuando la relación del peso para la talla, es decir, el IMC, es menor a 18,5 como lo muestra la tabla anterior. Cuando se presenta este estado nutricional se pueden generar deficiencias de micronutrientes como la anemia que se da por el consumo insuficiente de hierro y de esta forma alterar el proceso de crecimiento y desarrollo durante la infancia y la adolescencia, retraso motor, retraso en el aprendizaje, entre otras.

### Sobrepeso y obesidad

Se presenta cuando las personas tienen un peso por encima del considerado saludable. Teniendo en cuenta la tabla anterior, el **sobrepeso** se da cuando la relación del peso para la talla es, decir, el IMC está entre 25 y 29,9 y la **obesidad** cuando el IMC es superior a 30.

Las consecuencias del sobrepeso y la obesidad, debido al consumo excesivo de alimentos, principalmente fuentes de grasa y carbohidratos, son diabetes, hipertensión, problemas cardíacos, entre otras, que ponen en riesgo la vida y salud de las personas.



De acuerdo con la fórmula del Índice de Masa Corporal (IMC) presentada anteriormente, calcula el IMC e identifica el estado nutricional

de cada uno de los integrantes del grupo. En una tabla escribe el peso, la talla, el IMC y el estado nutricional de cada uno; si hay algún dato que esté fuera de los rangos adecuados, explica qué recomendaciones deben tenerse en cuenta para lograr un estado nutricional adecuado. Guarda los resultados en la carpeta de nutrición.

Lee con detenimiento la siguiente historia y responde las preguntas que se encuentran al final.

*Jacinto es el padre de María de 15 años y Sebastián de 12 años; ellos junto con Elvia esposa y madre de esta familia vivían en una finca ubicada en la vereda “La felicidad” del departamento del Valle. Su casa era grande, tenían una vaca, 10 gallinas y además una pequeña huerta en donde sembraban plátano, ahuyama y yuca. Semanalmente iban al pueblo a comprar panela, pasta, arroz, frijoles y aceite con el dinero que obtenían de la venta de los huevos, leche y queso que les sobraba de la producción de su finca. Ellos eran muy felices hasta que tuvieron que abandonar su casa para poder salvar sus vidas, pues había mucha violencia en la zona.*

*La familia llegó a Cali buscando un nuevo hogar, sin embargo, como no tenían dinero tuvieron que quedarse en una casa que en nada se parecía a lo que estaban acostumbrados a llamar hogar, dado que era incomoda, pequeña y fría. El agua la almacenaban en un tanque sucio y recogían alimentos de la central de acopio de la ciudad para poder alimentarse; comían caldo de papa con pasta y agua de panela todos los días en la mañana y en la noche pues esto era lo más económico. Con el paso del tiempo, María y Sebastián fueron remitidos por salud a consulta con la nutricionista para ver si estaban creciendo bien y si tenían el peso adecuado, encontraron que los dos estaban bajos de peso y talla.*



- Teniendo en cuenta lo que leíste en la historia, explica cinco cambios importantes que se dieron en las condiciones de vivienda y de alimentación de la familia.

Escribe en tu cuaderno por qué crees que María y Sebastián tienen bajo peso y talla.



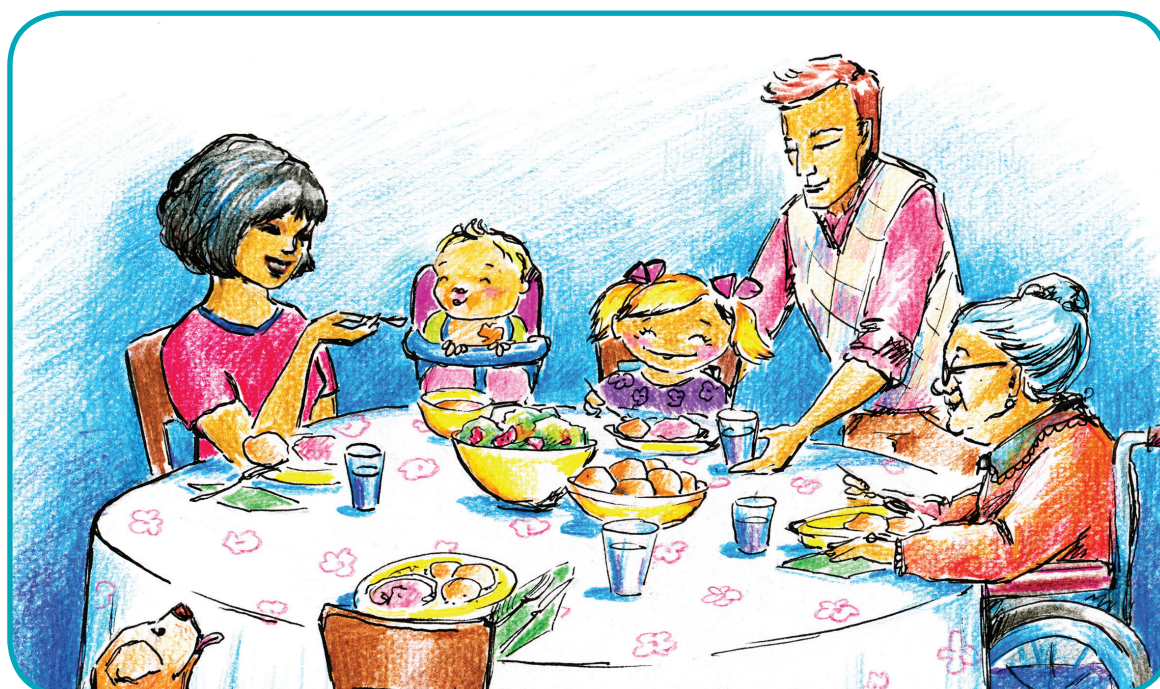
# Guía 3

## ¿Cómo es la situación de nutrición en mi comunidad y en el país?

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



- ¿Cómo crees que es la situación del estado nutricional de tu vereda o barrio?
- Redacta una noticia con la que representes esta situación. Escríbela en tu cuaderno y al terminar esta guía revisa qué aspectos encuentras en común.





En Colombia la seguridad alimentaria y nutricional de la población está siendo cada vez más afectada, pues la situación económica, social, ambiental, cultural, de violencia y política en la cual está inmersa el país, limita la capacidad de las familias de gozar de este derecho, debido a las deficientes condiciones sanitarias y ambientales, bajos ingresos, desempleo, desplazamiento forzado, costo elevado de los alimentos, violencia, entre otros<sup>2</sup>.

Esto puede verse en los resultados de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia – ENSIN, realizada en el año 2005 por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, que muestra que doce de cada 100 niños menores de cinco años tienen una talla baja para su edad, es decir, presentan desnutrición crónica. Uno de cada 100 niños, presentan desnutrición aguda que es cuando el peso está muy bajo con respecto a la talla.

Para los niños y jóvenes de 10 a 17 años, 16 de cada 100 tienen talla baja para la edad y a su vez es más alto en la zona rural en donde 24 de cada 100 jóvenes están en esta situación.

Con respecto a los adultos de 18 a 64 años, se encuentra que 32,2 de cada 100 adultos presenta sobrepeso y 13,7 de cada 100 personas, presenta obesidad, es decir que de cada 100 personas adultas, 46 tienen un índice de masa corporal superior a 25.

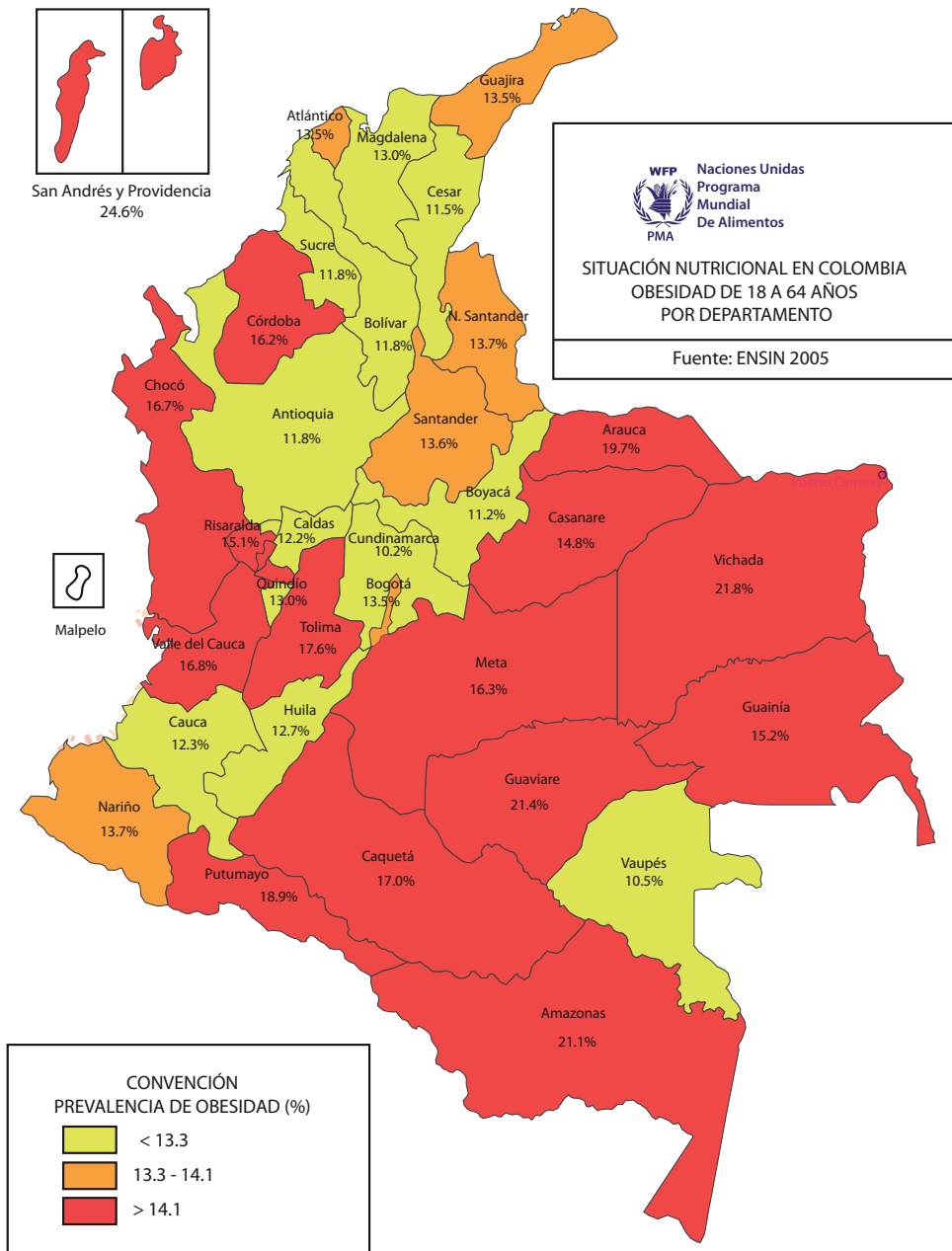
En el siguiente mapa puedes encontrar las cifras de obesidad en cada uno de los departamentos de Colombia, como viste en la explicación anterior, 13 de cada 100 personas de 18 a 64 años están obesas en Colombia, los departamentos que están en amarillo son los que presentan cifras inferiores a las del país y los que están en rojo son los que presentan cifras superiores a las del país.

---

2 Revista semillas. La grave situación nutricional de la población, reflejo de la crisis alimentaria en Colombia. No 38/39

En tu cuaderno escribe cuáles departamentos son los que tienen cifras más altas de obesidad y establece la diferencia con la cifra de obesidad para el país. Explica las consecuencias que esto puede generar en las personas.

**Obesidad en la población de 18 a 64 años por departamento**







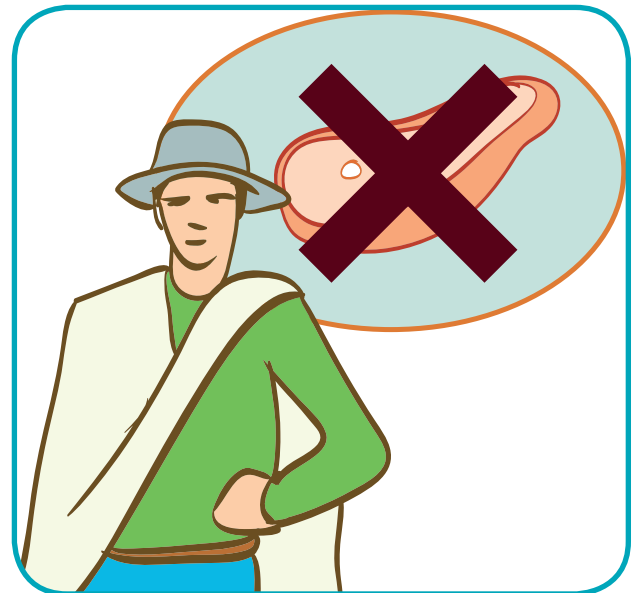
Trabajo  
en grupo

### Visita guiada

- Con tu maestro realiza una visita a la alcaldía de tu municipio, Secretaría de salud o si hay a las instalaciones del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y pregunta si tienen cifras sobre desnutrición y obesidad para tu municipio y departamento. Consigue el mayor número de datos y analiza cómo está tu departamento con respecto al país.

Como lo viste en la guía anterior, los micronutrientes son sustancias que se necesitan en el cuerpo en muy pocas cantidades pero son muy importantes para el buen funcionamiento del organismo.

En Colombia existe el hambre oculta, la cual hace referencia a las deficiencias de micronutrientes como hierro, calcio y algunas vitaminas, que si bien no matan como la desnutrición aguda, generan en los niños retrasos severos en su crecimiento, bajo rendimiento escolar, mínima resistencia a las enfermedades infecciosas, mortalidad materna y perinatal en las gestantes y muy baja eficiencia laboral, pues las personas no pueden responder adecuadamente a sus demandas de actividad cotidiana<sup>3</sup>. Es por esto que se ha vuelto un problema de atención prioritaria en Colombia.



Las cifras arrojadas por la ENSIN 2005 muestran que el 33,2% de los niños menores de cinco años presenta anemia y el 37,6% entre los cinco y los doce años de edad e igualmente las cifras son mayores en la zona rural, con 39,1%.

<sup>3</sup> Revista semillas. La grave situación nutricional de la población, reflejo de la crisis alimentaria en Colombia. No 38/39

La ENSIN 2005 midió los niveles de zinc sérico para los niños menores de cinco años en donde la prevalencia de la deficiencia es del 26,9%, siendo más alto el valor entre los 12 y 23 meses de edad con un 30,2%.

Los resultados para calcio muestran que el 85,8% de la población no consume suficientes cantidad de este micronutriente y a partir de los doce años aumenta al 90%, cifras dramáticas si se tiene en cuenta que el calcio está presente en la leche y en todos sus derivados. En cuanto al hierro presente en carnes rojas como su principal fuente, se encontró que entre los 14 y 18 años la población que no consume suficientes cantidades de este micronutriente y alcanza un 33,2% de deficiencia en la ingesta cifra muy elevada que ratifica los riesgos nutricionales de la población adolescente.



- Realicen una visita a la Secretaría de salud de su municipio (si se encuentra muy retirada de la escuela escriban una carta o mail pidiendo la información) e investiguen sobre los programas que existen para disminuir la deficiencia de calcio, hierro y zinc en la población.
- Pregunten en qué consisten, cómo se puede hacer parte de los mismos y a quiénes va dirigido.



Elaboren un guión con el cual puedan representar con una obra de títeres los programas que encontraron para atender las deficiencias de micronutrientes. En la entrega de boletines, con el apoyo de su maestro, preséntenla a los padres de familia que tengan niños y niñas menores de cinco años.

Para los títeres utilicen material reciclado, ropa que no utilicen, botones, etc.

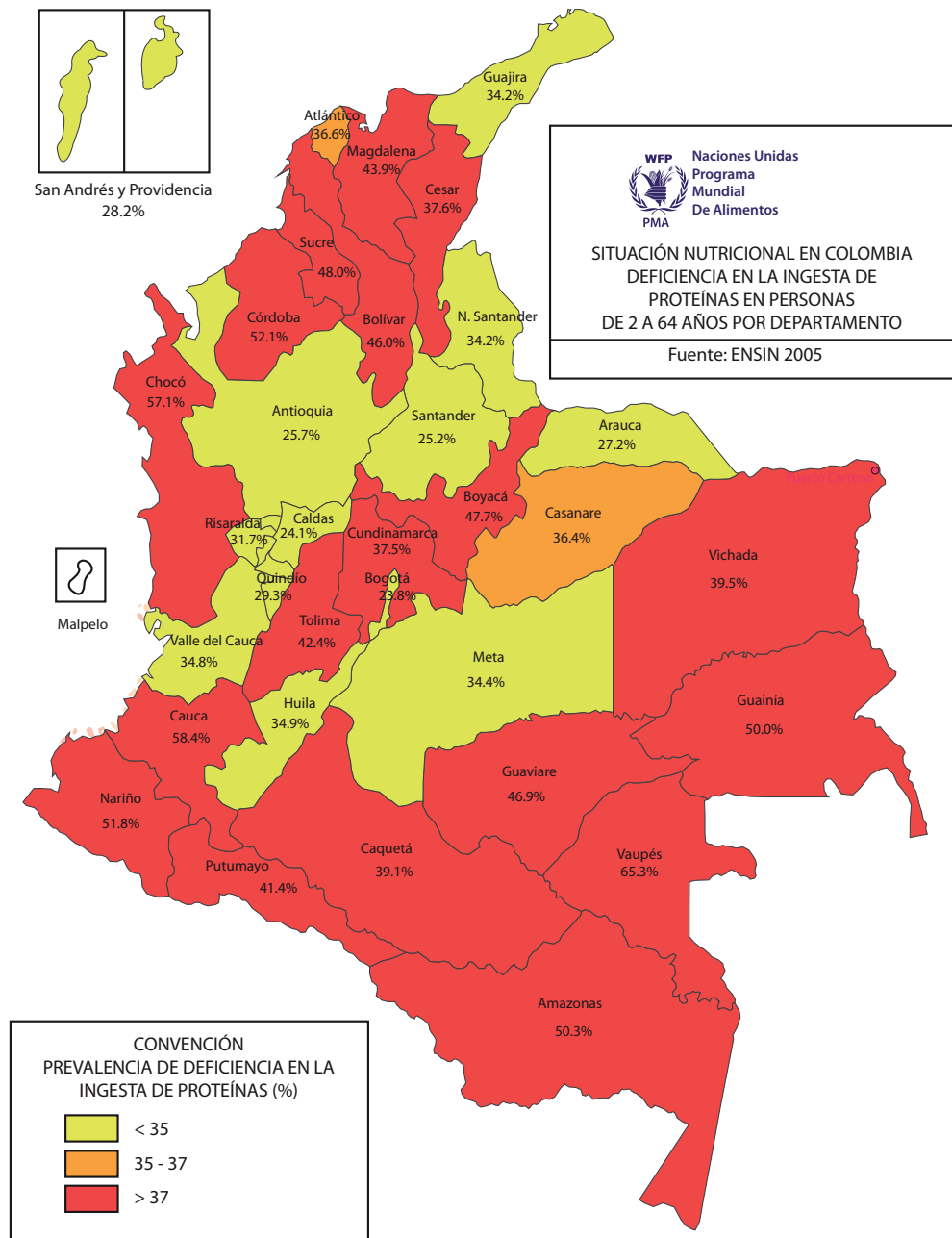
De acuerdo con el mapa, escriban en el cuaderno cuál es la región que tiene las cifras más altas de deficiencia en la ingesta de calcio.



- ¿Cómo están las cifras de tu región con respecto al país?

Explica las posibles causas de la deficiente ingesta de este micronutriente.

### Personas de 2 a 64 años con déficit en la ingesta de proteínas por departamento.





### Apliquemos lo aprendido

- Elabora un mapa conceptual para explicar la relación entre los alimentos, los micronutrientes y el hambre oculta.
- Dibuja el mapa conceptual en una cartelera y preséntala a tus compañeros.
- Toma el peso y la talla de las personas de tu familia. Calcula el IMC y determina el estado nutricional de cada uno. Consigna los datos en una tabla y elabora en cartulina las recomendaciones necesarias para lograr mantener y o mejorar su estado nutricional. Al finalizar, pégalas en un lugar visible de tu casa y explícalas a tus familiares.
- Toma de la carpeta de nutrición los datos obtenidos del IMC y estado nutricional de tu grupo de trabajo y consigue los datos de los demás grupos de tu curso.
- Determina cuántos están en normalidad y cuántos en deficiencia, sobrepeso y obesidad.
- Compara estos resultados con la situación nutricional del país, identifica en qué se parecen y en qué se diferencian.



### Evaluemos

#### ¿Qué aprendí?

¿Qué aprendiste en el desarrollo de este módulo?

¿Para qué crees que puede servirte lo aprendido?



- 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.					
Cuando trabajo en grupo soy propositivo.					
Cumplo con las tareas a las que me comprometo.					
Comprendo las temáticas desarrolladas en el módulo.					
Aplico los conocimientos nuevos en la construcción de mi proyecto.					

De acuerdo con tus respuestas:

- ¿Cómo crees que podrías mejorar?

Escribe unos compromisos para compartirlos con tu maestro, padres y compañeros.

### ¿Cómo me ven los demás?

Entre compañeros intercambien el mapa conceptual elaborado en “Aplico lo aprendido”. Cada uno debe evaluar el mapa de su compañero, asignando una nota de 1 a 5, justificando por qué asignó la nota. Si es necesario, sugiérole como se podría mejorar el trabajo.

### ¿Cómo me ve mi maestro?

En la siguiente página encontrarás un mapa de la situación de la deficiencia en la ingesta de un nutriente, responde en tu cuaderno lo siguiente.

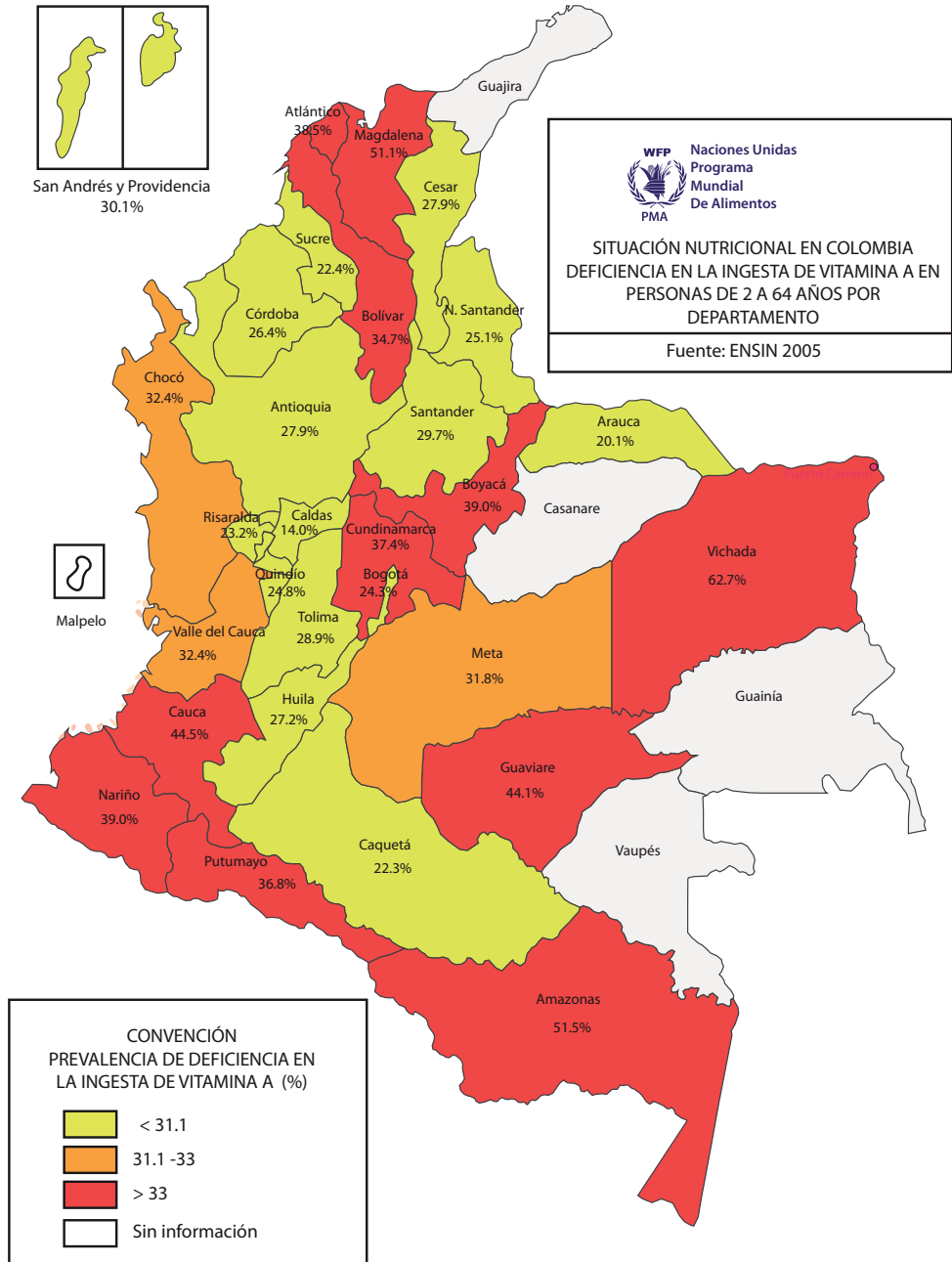
- ¿Qué deficiencia está mostrando el mapa?
- ¿Cuáles son los departamentos con mayores deficiencias en la ingesta?
- ¿Cuál es la función de este nutriente y en qué alimentos se encuentra?

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.			



### Personas de 2 a 64 años con deficiencia en la ingesta de vitamina A por departamento



# La salud y la enfermedad en mi familia y en mi institución educativa

## ¿Qué vas a aprender?

En este módulo vas a realizar un recorrido para conocer la importancia que tienen la salud y la buena nutrición en la vida del ser humano, así como algunas pautas o recomendaciones que puedes tener en cuenta para prevenir las enfermedades que con más frecuencia se presentan en los niños y jóvenes.

Para lograr el éxito en este recorrido debes realizar actividades como formulación y aplicación de encuestas para identificar la situación de salud de las personas, exposiciones y dramatizaciones, entre otras, que te facilitarán la comprensión del tema. A continuación se describen las guías que componen este módulo:

Adecuado lavado de manos.

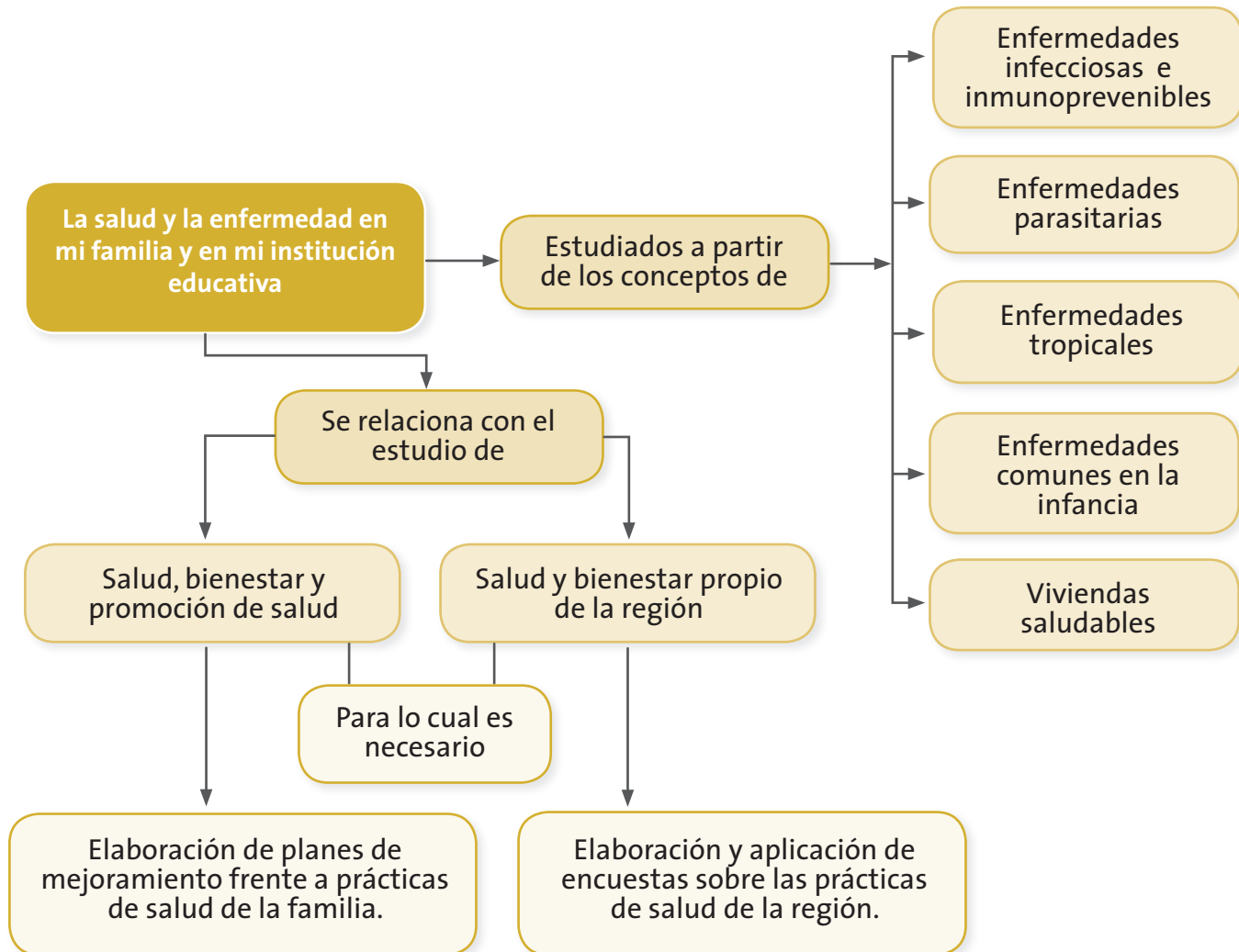






Guía	Referente de calidad	Área del conocimiento
<b>Guía 4.</b> La salud y el bienestar como herramientas para prevenir la enfermedad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.</li><li>• Realizo mediciones con instrumentos adecuados a las características y magnitudes de los objetos de estudio y las expreso en las unidades correspondientes.</li></ul>	<b>Ciencias Naturales</b>
<b>Guía 5.</b> ¿Cuáles son las enfermedades más comunes en tu edad y cómo se pueden prevenir?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Establezco relaciones entre transmisión de enfermedades y medidas de prevención y control.</li></ul>	<b>Ciencias Naturales</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uso modelos (diagramas de árbol, por ejemplo) para discutir y predecir posibilidad de ocurrencia de un evento.</li></ul>	<b>Matemáticas</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación.</li></ul>	<b>Lenguaje</b>
<b>Guía 6.</b> ¿Cómo hacer de mi casa un espacio saludable?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación.</li></ul>	<b>Lenguaje</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observo fenómenos específicos.</li><li>• Reconozco los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores.</li><li>• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.</li></ul>	<b>Ciencias Naturales</b>

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2006). Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas.



## ¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Mediante el desarrollo del módulo aprenderás cómo cuidar tu salud y prevenir las enfermedades que más se presentan durante la niñez y la juventud, así como contribuir en la promoción de la salud y la buena nutrición de los niños y jóvenes de tu institución educativa, de los miembros de tu familia y de las demás familias de tu entorno, mediante prácticas adecuadas de aseo, higiene y manipulación de alimentos.



## ¿Cómo y qué se te va a evaluar?

Dentro del módulo hay una serie de actividades las cuales debes desarrollar en su totalidad, pues estas te facilitarán la comprensión de la importancia del tema de la salud y la nutrición; cada una de estas actividades debes desarrollarlas teniendo en cuenta tu proyecto de alimentación, nutrición y salud, con el fin de complementarlo y ampliarlo para lograr mejores resultados. Al final del módulo encontrarás algunas actividades de evaluación que incluyen: evaluación de tu desempeño durante el desarrollo del módulo, evaluación con tus compañeros y finalmente la evaluación con tu maestro, con las cuales se espera valorar tus avances en la comprensión, apropiación y aplicación de los temas trabajados e identificar las dudas que tengas para aclararlas.

## Explora tus conocimientos

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la salud?
- ¿Qué programas de salud conoces que realice tu municipio?
- ¿Alguna vez has presentado diarrea?
- ¿Sabes qué se debe hacer en caso de diarrea y cómo puede prevenirse?

# Guía 4

## La salud y el bienestar como herramientas para prevenir la enfermedad

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.</li><li>• Realizo mediciones con instrumentos adecuados a las características y magnitudes de los objetos de estudio y las expreso en las unidades correspondientes.</li></ul>	Ciencias Naturales



Con ayuda de tus padres o familiares responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez te aplicaron una vacuna? ¿Cuál o cuáles? ¿Sabes por qué son importantes?
- ¿Conoces o has oído mencionar el programa de crecimiento y desarrollo?





## ¿Qué es la salud?

Según la Organización Mundial de la Salud, es aquello a conseguir para que todos los habitantes puedan trabajar productivamente y participar activamente en la vida social de la comunidad donde viven.

Un concepto muy importante al definir la salud es el de bienestar, el cual hace referencia a las actitudes y prácticas de una persona que le ayudan a mejorar su estado de salud, es decir son aquellos hábitos saludables que le permiten que su parte física, mental, social, espiritual y emocional estén en armonía<sup>1</sup>.

La salud está determinada por cuatro factores<sup>2</sup>:

- **Factores ligados a la atención sanitaria:** Incluyen la cantidad, calidad, gratuidad y acceso a los servicios sanitarios como agua potable, recolección de basuras, alcantarillado. Estos son factores que escapan al control del individuo.
- **Factores biológicos:** Son aquellos que se transmiten genéticamente y que hacen que una persona sea más susceptible a padecer ciertas enfermedades como diabetes, enfermedades del corazón, cáncer, entre otras. Estos factores son internos de la persona.
- **Factores ligados al medio ambiente:** Incluyen contaminantes ambientales, calidad de los alimentos, condiciones de empleo, ingresos, precios del mercado, producción de alimentos, etc. y corresponden a factores externos a la persona.

---

1 Adaptado de: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.html>

2 Tomado de: [http://www.google.com.co/url?sa=t&source=web&cd=5&ved=0CCYQFjAE&url=http%3A%2F%2Fwww.unal.edu.co%2Fmedicina%2FDepartamentos%2FPediatrica%2FPediatrica%2FEL%2520CONCEPTO%2520DE%2520SALUD.doc&rct=j&q=%20salud%20definicion&ei=kus\\_TO-3KoP7lwFM8\\_jRDQ&usg=AFQjCNGBVabttCNspcMuglBOof8et8Oypw](http://www.google.com.co/url?sa=t&source=web&cd=5&ved=0CCYQFjAE&url=http%3A%2F%2Fwww.unal.edu.co%2Fmedicina%2FDepartamentos%2FPediatrica%2FPediatrica%2FEL%2520CONCEPTO%2520DE%2520SALUD.doc&rct=j&q=%20salud%20definicion&ei=kus_TO-3KoP7lwFM8_jRDQ&usg=AFQjCNGBVabttCNspcMuglBOof8et8Oypw)

- **Factores ligados al estilo de vida:** Comprenden un conjunto de decisiones que el propio individuo toma y que afectan su salud, incluyen alimentación, actividad física y consumo o no de sustancias como cigarrillo, alcohol o sustancias psicoactivas.

Cuando uno o varios de estos factores se alteran, se presentan las enfermedades, las cuales se caracterizan por causar cambios en el organismo del ser vivo y que según estudios científicos han podido clasificarse para facilitar su tratamiento.

- Escribe en tu cuaderno dos ejemplos de situaciones de tu vereda que afectan cada uno de los factores que determinan la salud; explica cómo la afectan y por qué.



A nivel mundial la salud ha sido un tema de interés, por lo cual constantemente se han buscado alternativas para promoverla; en 1987 se realizó la Conferencia Internacional sobre Promoción de Salud en la cual se produjo la Carta de Ottawa que define la importancia de la promoción de la salud que consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma y para esto se deben tener en cuenta, los siguientes aspectos:



- **Construir políticas saludables:** Se deben generar políticas públicas que favorezcan la promoción de la salud de las personas.
- **Crear ambientes que favorezcan la salud:** Fomentar el apoyo para protegernos unos a otros, así como a nuestras comunidades y a nuestro medio natural, contribuyendo a la creación de ambientes y entornos físicos, psicológicos y sociales que conduzcan al bienestar y productividad de la comunidad y a controlar o eliminar factores de riesgo para la salud; su propósito fundamental es crear o sostener ambientes y procesos favorables al aprendizaje de habilidades para la vida.
- **Desarrollar habilidades personales:** Que la promoción de la salud favorezca el desarrollo personal y social mediante la información, la educación y el desarrollo de aptitudes indispensables para la vida. Así se aumenta el “empoderamiento” de la población, lo que significa dar herramientas a la comunidad para que ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente y para que opte por todo lo que le propicie salud.
- **Reforzar la acción comunitaria:**  
Como una práctica efectiva en la fijación de prioridades, en la toma de decisiones y en la elaboración y puesta en marcha de acciones de planificación para alcanzar un mejor nivel de salud. En el caso de los escolares sería mejorar la participación entre la escuela y la comunidad, involucrando madres y padres de familia, el sector público y privado y la sociedad en general en torno a su bienestar.
- **Reorientar los servicios de salud:**  
Como un trabajo de toda la sociedad para la consecución de un sistema de protección de la salud que propicie que se trascienda la prestación de servicios médicos y clínicos y que los servicios de salud se orienten a las necesidades culturales de los individuos y favorezcan la necesidad colectiva de una vida más sana.





Trabajo  
en grupo

- Reúnete con tu grupo del proyecto de nutrición y salud e identifiquen por lo menos una acción o actividad con la cual estén respondiendo a los puntos que se describieron anteriormente para mejorar el estado de salud y expliquen cómo. Si no tienen acciones para alguno, elaboren mínimo dos y argumenten por qué responde al aspecto mencionado.

A continuación se presenta un ejemplo: Para reforzar la acción comunitaria se puede vincular en las actividades de educación alimentaria y nutricional a los padres de familia e invitar a los funcionarios de las instituciones del municipio.

- Con la dirección del maestro organicen un foro en el cual cada grupo presente los resultados del ejercicio y discutan entre todos cuáles son las mejores alternativas para fomentar la promoción de la salud a través de los proyectos de nutrición y salud.
- Elaboren un informe final con las alternativas seleccionadas e incorpórenlas en los proyectos.

En Colombia, se han creado varios programas para la promoción de la salud de los niños y niñas, dentro de los cuales se encuentran:

- **Programa crecimiento y desarrollo<sup>3</sup>:** A través de este programa se realiza seguimiento y evaluación periódica a los niños y niñas desde el nacimiento hasta los 10 años, con el fin de detectar de forma temprana factores de riesgo y brindar la intervención necesaria, para así garantizar que el crecimiento evaluado a través del peso y la talla sean adecuados al igual que el desarrollo; proceso en el cual los niños van adquiriendo mayores habilidades en aspectos culturales, sociales, de conocimiento e interacción con los demás.
- **Plan ampliado de inmunizaciones-PAI<sup>4</sup>:** Es una acción conjunta de diferentes países del mundo interesados en apoyar acciones tendientes a prevenir y controlar la presencia de enfermedades prevenibles con la aplicación de vacunas, tales como el sarampión, varicela, fiebre amarilla, influenza, hepatitis A y B, rubeola, etc.
- **Estrategia Atención Integrada de Enfermedades Prevalentes de la Infancia-AIEPI:** Es una estrategia que integra todas las medidas disponibles para la prevención de enfermedades y problemas de salud durante la niñez, para su detección precoz y tratamiento efectivo, y para la promoción de hábitos de vida saludables en la familia

3 MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL. Guías de promoción de la salud y prevención de enfermedades en la salud pública Tomo 1. Bogotá, 2007

4 <http://www.minproteccionsocial.gov.co/pai/AcercaDelPAI.aspx>



y la comunidad. Incluye la detección de alteraciones del crecimiento y desarrollo, vacunación, educación para fomentar prácticas de cuidado adecuadas en los padres y capacitación de los funcionarios de salud para mejorar el proceso de atención de la niñez<sup>5</sup>.

### Ejercitemos lo aprendido

- Con ayuda de tus padres o familiares verifica si tú o tus hermanos tienen carnet de vacunas. Copia en tu cuaderno el cuadro de las vacunas y las fechas en las que fueron aplicadas; si no tienes carnet de vacunas pregunta a tus familiares si les fueron aplicadas o no. Si tienes un hermano menor de cinco años y no tiene vacunas, cuéntale a tu maestro para que te ayude a ubicar un centro de salud u hospital y en compañía de un adulto ve para que se las apliquen y tenga el esquema de vacunas completo, explícale a tus familiares que es para que el niño tenga un mejor estado de salud.
- Con ayuda de tu maestro organizan una visita al Centro de Salud u hospital más cercano y realicen una entrevista a los funcionarios encargados de manejar el programa de crecimiento y desarrollo, vacuna-

ción y la estrategia AIEPI para conocer cómo funcionan, cada cuánto atienden a los niños, cuál es el esquema de vacunas actual y qué procedimientos realizan en el programa de crecimiento y desarrollo y en la estrategia AIEPI.



- Elabora un escrito en el cual describas la relación que existe entre salud, enfermedad, promoción de la salud y los programas de atención a la niñez presentados, describiendo cada uno de ellos, de acuerdo a la información obtenida en las entrevistas. Este informe puede contener una introducción en la que cuentes en general que se va a trabajar dentro del escrito, luego puedes elaborar un resumen de cada uno de los programas colocando definición, objetivos, actividades que se realizan dentro del programa, número de niños atendidos, edades, etc.

5 <http://www.paho.org/Spanish/AD/DPC/CD/imci-aiepi.htm>

# Guía 5

## ¿Cuáles son las enfermedades más comunes en tu edad y cómo se pueden prevenir?

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Establezco relaciones entre transmisión de enfermedades y medidas de prevención y control.</li></ul>	Ciencias naturales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Uso modelos (diagramas de árbol, por ejemplo) para discutir y predecir posibilidad de ocurrencia de un evento.</li></ul>	Matemáticas
<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación.</li></ul>	Lenguaje



- Responde las siguientes preguntas:
  - » ¿Recuerdas haberte enfermado alguna vez?
  - » ¿Cómo te sentiste?
- Reflexiona al respecto con el siguiente poema:

### Valora tu salud

Sentirse bien, estar sano es el tesoro más preciado no esperes enfermarte para acudir al médico, tómate un tiempo y acude al galeno,

realízate estudios antes de que aparezcan las enfermedades... estas te incapacitan, te deprimen, te debilitan, además merman tu economía... Cuida tu salud es el don más preciado que te dio el Supremo Hacedor, no seas indolente, acude a examinar tu cuerpo, cuídate, ámate a ti mismo, tu cuerpo es el único que tienes, es tu vehículo con el cual te expresas, no esperes un día más, ve al laboratorio, ve al dentista, acude con el especialista... te lo digo de corazón.

*María del Socorro Maestro Payró, bajo el seudónimo de Géminis.*

En [http://poetavirtual.com/index.php?ir=ver\\_poe-ma.php&pid=38944&p=G%C9MINIS&t=VALORA+TU+SALUD](http://poetavirtual.com/index.php?ir=ver_poe-ma.php&pid=38944&p=G%C9MINIS&t=VALORA+TU+SALUD).

1. Busca en el diccionario las palabras del poema de las que desconozcas su significado.
2. ¿Cuál crees que es el mensaje principal que transmite el poema?
3. ¿Qué opinas de ese mensaje? Contéstale con tu opinión al autor del poema.

En la guía anterior hablamos sobre algunos programas que existen para la promoción de la salud. Sin embargo, es importante que conozcas algunas de las enfermedades que se presentan con frecuencia durante la niñez y la adolescencia, y saber qué puedes hacer para prevenirlas. Acompaña el desarrollo de esta guía con las notas y conceptos que has visto en otras áreas, especialmente en Ciencias Naturales, pues te facilitarán la comprensión del tema.



## Las enfermedades infecciosas

Son aquellas generadas por gérmenes, que son seres vivos muy pequeños que se encuentran en el aire, en la tierra y en el agua.

Una infección puede adquirirse por tocar, comer, beber o respirar algo que

contenga gérmenes. Los gérmenes son microorganismos como las bacterias, hongos o virus, los cuales ingresan al organismo y causan diversas enfermedades como la diarrea, gripa, alergias, etc.

Las infecciones también se pueden adquirir a través de mordeduras de animales o insectos y del contacto sexual.

Las enfermedades transmitidas por contacto sexual se denominan ITS, es decir, infecciones de transmisión sexual como por ejemplo la gonorrea, sífilis, chancro blando, entre otras.

### Enfermedad Diarreica Aguda – EDA<sup>6</sup>

Es una enfermedad muy común en niños menores de 5 años; se manifiesta con un aumento en la frecuencia de las deposiciones, tres o más veces en un día, con una consistencia blanda o líquida, generalmente asociada a síntomas como vómitos, náuseas, fiebre, dolor abdominal y falta de apetito. La diarrea se puede clasificar en aguda cuando su duración es menor de 14 días, persistente cuando dura hasta un mes y de ahí en adelante se llama crónica.

La diarrea es causada generalmente por agentes infecciosos como virus, bacterias, parásitos, intolerancia a algunos alimentos y por otras causas menos frecuentes.

<sup>6</sup> <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/parasiticdiseases.html>

- Pregunta a los adultos de tu familia acerca de las prácticas que realizan cuando un niño presenta diarrea, por ejemplo: ¿Qué alimentos preparan? ¿Cuáles no ofrecen a los niños? Pídeles que te expliquen por qué.
- Registra todas las respuestas en tu cuaderno y escribe tu opinión con respecto a estas prácticas, sin son adecuadas o no y por qué.
- ¿Qué alimentos consideras tú que debe consumir un niño o niña que presenta diarrea y cuáles no? Explica por qué.

La diarrea es una enfermedad que fácilmente lleva a un niño a un proceso de **desnutrición**, debido a que los nutrientes que necesita el organismo para funcionar adecuadamente no se absorben bien por las alteraciones que se producen en la flora intestinal, y esto hace que los nutrientes se pierdan a través de las heces, por lo que es muy importante durante los episodios de diarrea tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

En los niños menores de dos años no debe suspenderse la lactancia materna, este es el mejor alimento para el bebé, le provee los nutrientes y defensas que necesita para recuperarse más rápido.



- Una persona siempre debe lavarse las manos después de entrar al baño, antes de manipular alimentos y antes de comer.
- Es muy importante que los niños tengan completo el esquema de vacunación, pues así se reducen los riesgos de enfermarse.
- El agua para consumo humano y para preparar los alimentos debe ser potable, si en tu comunidad no se cuenta con agua potable, recuerda que siempre hay que hervirla.

En general, para prevenir la diarrea, es muy importante tener en cuenta todas las recomendaciones sobre manipulación de alimentos que se verán con más detalle en el módulo 6.

Una de las medidas más importantes durante un episodio de diarrea, es prevenir la **deshidratación** la cual se ocasiona por el aumento en las pérdidas de agua de las deposiciones. Se deben recuperar las pérdidas a través del consumo de líquidos y de las sales de rehidratación oral o suero oral como es más conocido. Este se prepara fácilmente en casa: A un litro de agua hervida se le adiciona una cucharadita de sal y cuatro cucharaditas colmadas de azúcar. También pueden suministrarse algunos jugos como el de zanahoria o agua de arroz y dependiendo de la edad, del peso del niño, joven o adulto y de la frecuencia de las deposiciones, se suministran las cantidades. Para un niño pequeño se recomienda reponer entre 50 a 100 cc de líquidos cada vez que el niño haga una deposición. En los jóvenes y adultos estas cantidades deben ser mayores.

### Enfermedad Respiratoria Aguda: ERA

Es una infección que se presenta en el sistema respiratorio causada por virus o bacterias que entran por la nariz y la boca. Se caracteriza por malestar general, tos, fiebre y por tener una evolución menor a quince días.

Al igual que la diarrea, si no se controla rápidamente, puede llevar al niño a un proceso de desnutrición.



Para evitar la presencia de la ERA es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Evitar la exposición a cambios bruscos de temperatura o salir sin la protección adecuada en épocas de lluvia y de frío intenso.
- El hacinamiento, es decir, la presencia de muchas personas en espacios reducidos aumenta el riesgo.
- La ausencia de lactancia materna exclusiva, durante los primeros seis meses de vida es un factor de riesgo para los niños pequeños, dado que la leche materna es como una vacuna para los niños por su alto contenido de sustancias protectoras del sistema inmunológico, las cuales aumentan el nivel de defensas de niño.
- Se debe tener precaución de llevar cumplidamente al niño a vacunación y al programa de crecimiento y desarrollo.
- Evitar el contacto con personas que estén enfermas o presenten síntomas de enfermedades respiratorias.

### Recuerda

**Cuando tú o alguno de los miembros de tu familia o escuela presente síntomas que hagan pensar que pueden tener ERA deben consultar al médico para recibir un tratamiento oportuno y adecuado.**

- Realiza una cartelera informativa con algunos claves para prevenir tanto la diarrea como la ERA.

### Enfermedades parasitarias<sup>7</sup>

Los parásitos son seres vivos que viven en el cuerpo de otros seres vivos, para alimentarse y tener un lugar donde vivir. Se pueden adquirir por medio de los alimentos o el agua contaminada,

---

<sup>7</sup> <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/parasiticdiseases.html>



la picadura de un insecto o por contacto sexual. Las enfermedades parasitarias pueden causar leves molestias o ser mortales.

Los parásitos varían en tamaño desde muy pequeños, organismos unicelulares llamados protozoarios, hasta gusanos, que pueden observarse a simple vista. Para prevenir estas enfermedades es importante tomar algunas medidas prácticas: asegurar la limpieza de las áreas dentro del hogar y alrededor de las viviendas, el consumo de agua potable o hervida, evitar la presencia de gatos porque pueden transmitir toxoplasmosis, de alto riesgo en las mujeres embarazadas, puesto que puede ocasionar malformaciones en el feto.

- Busca en internet las enfermedades parasitarias más comunes de tu región y realiza un conversatorio con tus compañeros sobre el tema. Registra las conclusiones en tu cuaderno. Para realizar la búsqueda debes tener en cuenta lo siguiente:

1. Ingresa a [www.google.com](http://www.google.com).
2. Escribe el término "enfermedades parasitarias".
3. Luego, busca definición, clases de enfermedades parasitarias, tratamiento, formas de prevenir su aparición, etc.
4. Elabora el informe con los resultados obtenidos.





## Enfermedades inmunoprevenibles

Son enfermedades que se pueden prevenir mediante la aplicación de **vacunas**. En Colombia, como se describió en la guía 4, existe el Plan Ampliado de Inmunizaciones (PAI), que pretende disminuir la mortalidad de los niños por esta causa. Entre las enfermedades inmunoprevenibles están: hepatitis, rubeola, tétano, sarampión y poliomelitis.

Una **vacuna** es una preparación que contiene microorganismos vivos, inactivos o muertos, fracciones de los mismos o partículas proteicas que al ser administrados en el cuerpo humano inducen una respuesta para prevenir la enfermedad contra la que está dirigida<sup>8</sup>.

- Tomando como insumo tu carnet de vacunas, revisa las que te han aplicado y busca en libros, revistas, internet o pregunta a los profesionales de la salud de tu región:

¿Cuáles son las enfermedades que buscan prevenir las vacunas y cuáles son los efectos de esta enfermedad si no te encuentras vacunado?

- Consigna los resultados de tu consulta en el cuaderno de salud y nutrición.
- Usa cartulina, témperas y colores y elabora un rotafolio sobre las enfermedades infecciosas, parasitarias e inmunoprevenibles en el que ilustres gráficamente en qué consisten estas enfermedades y cómo se pueden prevenir. Utiliza este rotafolio en actividades educativas con los compañeros de tu institución educativa. También pueden ser útiles para apoyar el trabajo que realizan los agentes comunitarios de salud.
- Organiza con ayuda de tu maestro una excursión por tu vereda, y por parejas realicen una pequeña capacitación a las familias en su casa, acerca de los síntomas, la importancia de la prevención y el tratamiento de estas enfermedades, para evitar la mortalidad de los niños y la enfermedad en la familia en general. Pueden ayudarse con el rotafolio.

Para realizar este proceso educativo con las familias de tu vereda ten en cuenta lo siguiente:

---

<sup>8</sup> Ministerio de la Protección Social. Guías de promoción de la salud y prevención de enfermedades en la salud pública, Tomo 2. Bogotá, 2007.

1. Explica qué es una enfermedad inmunoprevenible.
2. Cuáles son las consecuencias de estas enfermedades.
3. Cómo se pueden prevenir.

Pueden elaborar en una hoja el esquema de vacunación y explicarlo a las familias.

### Enfermedades tropicales y su prevención

Las enfermedades tropicales son aquellas que ocurren principalmente, en los trópicos. En la práctica, la expresión se refiere a las enfermedades infecciosas que predominan en climas calientes y húmedos, como<sup>9</sup>:

Enfermedades tropicales	Características	Casos reportados /2008*
Malaria	Se produce por el parásito <i>plasmodium</i> proveniente de mosquitos hembra <i>Anopheles</i> infectados, que a través de las picaduras, transmiten la enfermedad. En el país, aproximadamente 25 millones de personas habitan en zonas de riesgo de transmisión.	110.480
Amebiasis	Se transmite por vía oral, por la ingestión de agua o alimentos contaminados con los quistos de amebas.	SD
Cólera	Es una infección bacteriana por <i>Vibrio cholerae</i> . Produce diarreas profundas con signos de deshidratación y colapso circulatorio. En el caso de que no sea tratado, el cólera provoca una elevada mortalidad.	0
Dengue	Se transmite por la picadura de los mosquitos <i>Aedes</i> , principalmente de <i>Aedes aegypti</i> . Produce fiebre con dolores generalizados, erupciones cutáneas y, especialmente en los niños, fiebres hemorrágicas.	43.448
Fiebre amarilla	Se transmite por la picadura del mosquito <i>Aedes</i> . El virus de la fiebre amarilla pertenece a la familia <i>Togaviridae</i> . Se caracteriza por ser una enfermedad infecciosa aguda con un cuadro febril característico y dolores agudos generalizados. Puede producir insuficiencia hepática y renal con un grado de mortalidad elevado.	SD

9 [http://www.who.int/topics/tropical\\_diseases/es/](http://www.who.int/topics/tropical_diseases/es/)

La mejor forma de prevención de estas enfermedades fuera de la vacuna, es mantener una buena higiene personal, evitar alimentos crudos, beber agua potable o hervida, evitar las picaduras de insectos o mordeduras de otros animales y no bañarse en aguas estancadas.

- Realiza un portafolio de la prevención en el que escribas cada una de las enfermedades de la lectura anterior y la forma en la que se puede prevenir. Utiliza tu creatividad para su decoración y luego preséntalo a tu maestro.
- Elabora un cuestionario con al menos diez preguntas, teniendo en cuenta los factores de riesgo de las enfermedades tropicales. Aplícalo a tres personas adultas de tu vereda, con el fin de identificar posibles factores que puedan poner en riesgo la salud de las familias de tu vereda.

### Ejercitemos lo aprendido

En el salón de clase cada uno debe presentar los resultados de la aplicación del cuestionario y entre todos buscar posibles alternativas para manejar y controlar la problemática. Por ejemplo si conoces que en tu vereda hay presencia del mosquito *Anopheles*, promuevan que el agua para consumo y baño diario permanezca siempre tapada, para evitar el contacto con el mosquito y con el parásito *plasmodium*.

- ¿Has oído que algunos animales pueden transmitirte ciertas enfermedades?
- ¿Conoces la gripa porcina o influenza porcina? ¿Sabes qué síntomas produce?
- ¿Cómo crees que tú o tu familia pueden evitarla?

Lee el texto que se presenta a continuación y completa el dibujo que realizaste en la actividad anterior.

*La influenza porcina es una enfermedad respiratoria aguda que ocurre en los cerdos, y que es causada por uno de los varios virus de influenza tipo A que circulan en estos animales.*

*Los síntomas clínicos generalmente son similares a los de una influenza estacional<sup>10</sup> pero se presentan amplias características clínicas que van desde infecciones asintomáticas hasta neumonías severas, llevando incluso al riesgo de muerte. Aunque las características típicas clínicas de la infección por influenza de origen porcino en humanos son semejantes a la influenza estacional y a otras infecciones agudas del tracto respiratorio superior, muchos casos han sido detectados a través de los sistemas de vigilancia en salud. Aquellos casos que son asintomáticos o leves podrían haberse escapado de la detección, por lo cual la verdadera extensión de estos casos en humanos es aún desconocida.*

<sup>10</sup> La influenza estacional es un tipo de enfermedad respiratoria de tipo viral, que se presenta con mayor frecuencia en temporadas invernales.



*Para prevenir el contagio ten en cuenta las siguientes recomendaciones<sup>11</sup>:*

- *Lávate las manos con frecuencia, usa agua limpia y jabón. Tienes que resregarlas y enjuagarlas muy bien y secarlas con una toalla limpia, preferiblemente de papel.*
- *Aprende a toser y a estornudar: cúbrete boca y nariz con un pañuelo desechable o con el brazo o la manga.*
- *Mantén limpios los objetos de uso común y especialmente debes tener cuidado con como manijas de puertas, baños, pasamanos, teléfonos, celulares, interruptores de luz, muebles, y agarraderas del transporte público.*
- *Deja entrar el aire y la luz en los espacios de tu vivienda y en tu salón de clases.*

- *Si te da gripa, quédate en la casa para no esparcir el virus, consume bastantes líquidos y no te automediques. Permanece y duerme solo en una habitación con las ventanas abiertas y la puerta cerrada.*

Busca en internet, en revistas o periódicos o en las instituciones de salud presentes en tu comunidad, información relacionada con la gripa generada por el virus AH1N1. Elabora un afiche con los aspectos más importantes sobre esta enfermedad y pégalo en un lugar visible de tu institución educativa para compartir la información con tus compañeros.

### **Ten en cuenta que:**

**Siempre que se presente en tu familia, escuela o vereda un caso de enfermedad, lo más importante es que asistan de urgencias al médico, con el fin de recibir atención oportuna y evitar la aparición de complicaciones.**

---

<sup>11</sup> <http://www.minproteccionsocial.gov.co/VBeContent/library/documents/DocNewsNo18045DocumentNo9688.PDF>

# Guía 6

## ¿Cómo hacer de mi casa un espacio saludable?

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizo diversas formas de expresión (escritos, exposiciones orales, carteleras...), para comunicar los resultados de mi investigación.</li></ul>	Lenguaje
<ul style="list-style-type: none"><li>• Observo fenómenos específicos.</li><li>• Reconozco los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores.</li><li>• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.</li></ul>	Ciencias Naturales



- ¿Cuántas veces te bañas el cuerpo en la semana?
- ¿Qué normas de higiene y aseo crees que deben tenerse en cuenta al preparar los alimentos?
- ¿Cuántas veces cepillas tus dientes y lavas tus manos en el día?
- ¿Qué crees que te puede suceder si comes alimentos dañados?
- ¿Dónde botan la basura que se produce en tu casa?
- ¿El agua que consumes en tu casa es hervida antes? Explica por qué.
- ¿Alguna vez ha habido ratones o ratas en tu casa? Si los ha habido, ¿han hecho algo para eliminarlos? Explica.

Registra las respuestas en tu cuaderno.





## Aprendamos algo nuevo

Un aspecto fundamental para garantizar la salud y nutrición adecuadas de la familia es contar con una vivienda saludable, pues no basta solamente con tener los alimentos disponibles para el consumo; se deben tener en cuenta aspectos como los que se presentan a continuación<sup>12</sup>:

- La vivienda debe estar ubicada en un sitio seguro, es decir sin riesgo de derrumbes o deslizamientos.
- Todos los espacios deben ser limpiados regularmente, y se debe mantener en orden y limpieza la casa. Se debe ser especialmente cuidadoso con la limpieza de cocina y baños para prevenir contaminación e infecciones que afecten el estado de salud y nutrición de la familia.
- Se debe evitar compartir los espacios interiores con mascotas, especialmente las áreas de preparación y consumo de alimentos, pues se aumentan los factores de riesgo por contaminación.
- Controlar periódicamente la presencia de plagas, roedores e insectos, en su casa.

<sup>12</sup> Adaptado de: Departamento Administrativo de Bienestar Social. Cartilla “evitemos la contaminación de los alimentos. Bogotá, 2006 y de <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd56/vivienda/vivienda.html>

- No se debe fumar, es nocivo para su salud y menos dentro de la casa pues este no es un espacio ventilado.
- Se debe contar con un espacio para eliminar las excretas, aguas sucias y agua lluvia, pues estos son agentes contaminantes que pueden generar enfermedades.
- Si no se cuenta con baño con taza sanitaria puede elaborar una letrina. Para construirla es importante asesorarse con los funcionarios de ambiente del municipio.

De acuerdo con tus respuestas del cuestionario que respondiste en el momento *Lo que sabemos*, del inicio del módulo, evalúa los factores de riesgo presentes en tu vivienda y elabora un plan de mejoramiento.

### Higiene personal y enfermedades transmitidas por alimentos

Otros aspectos importantes para tener una vivienda saludable son la higiene personal y la manipulación de alimentos, y de esta forma prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos –ETAS<sup>13</sup>.

Se considera que un alimento es inocuo cuando no contiene agentes físicos, biológicos, químicos o genéticos que impliquen daño o efecto negativo sobre la salud del consumidor. La inocuidad se

<sup>13</sup> Adaptado de: Departamento Administrativo de Bienestar Social. Cartilla “evitemos la contaminación de los alimentos. Bogotá, 2006



valora en términos del cumplimiento de las normas generales de higiene que se adoptan a nivel de los países y que reglamentan el proceso desde el momento de adquisición del alimento hasta el acto de su consumo.

Para garantizar la inocuidad de los alimentos y prevenir las ETAS (Enfermedades Transmitidas por Alimentos), originadas por contaminación microbiológica o química y caracterizadas por ser alteraciones digestivas que se manifiestan a través de síntomas como náuseas, diarrea, vómito, dolor abdominal, entre otros, y que muchas veces pueden causar la muerte es necesario realizar una manipulación óptima de los mismos que prevenga su contaminación.

**La Organización Panamericana de la Salud (OPS) es una organización internacional con más de 100 años de experiencia en el cuidado de la salud de los habitantes del continente americano.**

**Para mayor información sobre las actividades y programas de esta entidad puedes ingresar a la página [http://new.paho.org/hq/index.php?option=com\\_frontpage &Itemid=1](http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1)**

La Organización Panamericana de la salud (OPS) define las Enfermedades Transmitidas por Alimentos como un conjunto de síntomas originados por la ingestión de alimentos o agua, que contienen agentes perjudiciales para la salud del consumidor a nivel individual o grupos de población.

La forma de contaminación de alimentos más común y una de las más importantes de prevenir, es la denominada contaminación cruzada, que corresponde a la transferencia de microorganismos o sustancias contaminantes a través de superficies, y manos sucias, alimentos crudos, limpiadores sucios y demás.

Para prevenir las ETAS más comunes no consumas huevos crudos o parcialmente cocidos por el alto riesgo de contagio de salmonelosis. Así mismo, no consumas leche cruda, consume leche pasteurizada o ultrapasteurizada.

Sé cuidadoso con el consumo de salsas, mayonesas, carnes frías, carnes crudas, productos rellenos, hortalizas crudas, pescados y enlatados. Revisa siempre el estado de dichos productos, adquiérelos en lugares confiables y aplica las medidas higiénicas previamente descritas.

Evita usar el mismo cuchillo o utensilios para manipular alimentos crudos y cocidos. Para cada uno utiliza uno diferente.

Si en tu casa no hay nevera recuerda que debes reservar para almacenar los alimentos el lugar más ventilado, retirado de la estufa y de los elementos de aseo; mantén el lugar limpio, libre de roedores y plagas, lejos de la basura; organiza los estantes lejos del piso y del techo, en donde puedes colocar varios tipos de alimentos, lava muy bien los alimentos que compres, ventílalos y déjalos en talegos sellados, pues al sudar se deterioran rápidamente; compra alimentos en poca cantidad y consúmelos en el menor tiempo posible. Para conservar las carnes fuera de la nevera, al comprarlas debes salarlas y sazónarlas y consumirlas máximo en los tres días siguientes y las verduras y frutas puedes almacenarlas en canastas y cubiertas para evitar contacto de insectos.



## Alimentación, salud y nutrición • Grados 8 y 9

Completa la tabla que se encuentras a continuación respondiendo SI o NO dependiendo de tus prácticas habituales:

Práctica	Sí	No
Bañarse todos los días.		
Mantener las manos limpias y las uñas cortas.		
Lavar las manos antes de iniciar la preparación de los alimentos, y luego de ir al baño, cambiar pañales al bebé o tocar animales domésticos.		
Lavar los utensilios y alimentos con agua limpia.		
Preparar los alimentos con agua limpia, hervida.		
Evitar la caída de cabello en los alimentos.		
Evitar usar anillos, aretes, relojes y joyas mientras prepara los alimentos.		
Evitar toser, estornudar o escupir cerca de los alimentos.		
Cepillar los dientes mínimo tres veces al día.		
Evitar fumar, urgarse la nariz, rascarse la cabeza o tocarse partes de su cuerpo cuando se preparan los alimentos.		
Realizar una adecuada limpieza y desinfección de las superficies y utensilios donde se preparan alimentos.		
Mantener la basura siempre con tapa y alejada de los alimentos.		
Mantener siempre tapadas las preparaciones.		
Si debe probar los alimentos no introduzca la misma cuchara en la olla, ni pruebe los alimentos con los dedos.		
Evite barrer o levantar polvo cerca de los alimentos.		
No permita en la cocina la presencia de animales domésticos y plagas.		
Procure lavar los implementos de cocina después de cualquier procedimiento, especialmente las tablas de picado y los utensilios que estén en contacto con carnes crudas y huevos, antes de volverlos a utilizar.		

- Determina cuáles de tus actitudes pueden ser un factor de riesgo y construye un plan de mejoramiento para cada una.



### Ejercitemos lo aprendido

De acuerdo a tus respuestas en la tabla anterior:

1. Identifica los aspectos favorables y los no favorables para lograr tener una vivienda saludable.
2. Aplica estas preguntas a los miembros de tu casa.
3. Luego realiza un informe con el análisis de los datos obtenidos usando tablas y gráficas que te faciliten visibilizar los resultados.
4. Con ayuda de tu maestro, organicen dos grupos de trabajo y elaboren un guión para realizar una dramatización, obra de teatro, títeres, etc. con la que puedan representar los aspectos positivos y negativos encontrados y luego generar una o dos alternativas de solución que puedan implementar.



### Apliquemos lo aprendido

Organiza una presentación oral sobre el programa crecimiento y desarrollo y el programa de vacunación, teniendo en cuenta la información presentada en la guía 4 y los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas a los funcionarios del centro de salud o del hospital para que con ayuda de tu maestro programen una reunión con los padres de familia de estudiantes de primero de primaria de una institución educativa cercana, les presenten toda la información y los motiven a vacunar e inscribir a sus hijos en el programa de crecimiento y desarrollo.

De acuerdo con la información presentada sobre la diarrea en la guía 5, a continuación se presenta un árbol en el cual debes ubicar en el tronco la enfermedad, identificar tres causas de esta y escribirlas en las raíces y tres consecuencias y escribirlas en las ramas.



**Evaluemos**

**¿Qué aprendí?**

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.					
Cuando trabajo en grupo soy propositivo.					
Cumplo con las tareas a las que me comprometo.					
Comprendo las temáticas desarrolladas en el módulo.					
Aplico los conocimientos nuevos en la construcción de mi proyecto.					

De acuerdo con tus respuestas, escribe cómo crees que puedes mejorar tu desempeño y participación en el próximo módulo.

### ¿Cómo me ven los demás?

A manera de votación y con ayuda de tu maestro, consigue una caja de cartón que servirá de urna, para que cada estudiante del curso en un papel escriba el nombre del compañero que considere fue el que tuvo el mejor desempeño en el desarrollo del módulo, explicando las razones por las que considera que es el mejor. Luego lo deposita en la caja.

El maestro contará los votos, destacando los aspectos favorables del estudiante elegido, según las apreciaciones de sus compañeros.

### ¿Cómo me ve mi maestro?

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las principales recomendaciones que deben tenerse en cuenta para evitar la presencia de enfermedades infecciosas, parasitarias y tropicales en tu familia?
- ¿Cambiaron tus percepciones iniciales sobre la salud, con lo aprendiste en el desarrollo de este módulo? Explícale a tu maestro.

Organiza una pequeña conferencia sobre alguna de las temáticas trabajadas en el módulo y preséntala en una reunión de padres de familia. Ten en cuenta que debes trabajar una introducción, definición de la enfermedad, causa, síntomas, consecuencias y tratamiento.

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 3

# Identificación y sistematización de los problemas de salud más relevantes en mi institución educativa y mi comunidad

### ¿Qué vas a aprender?

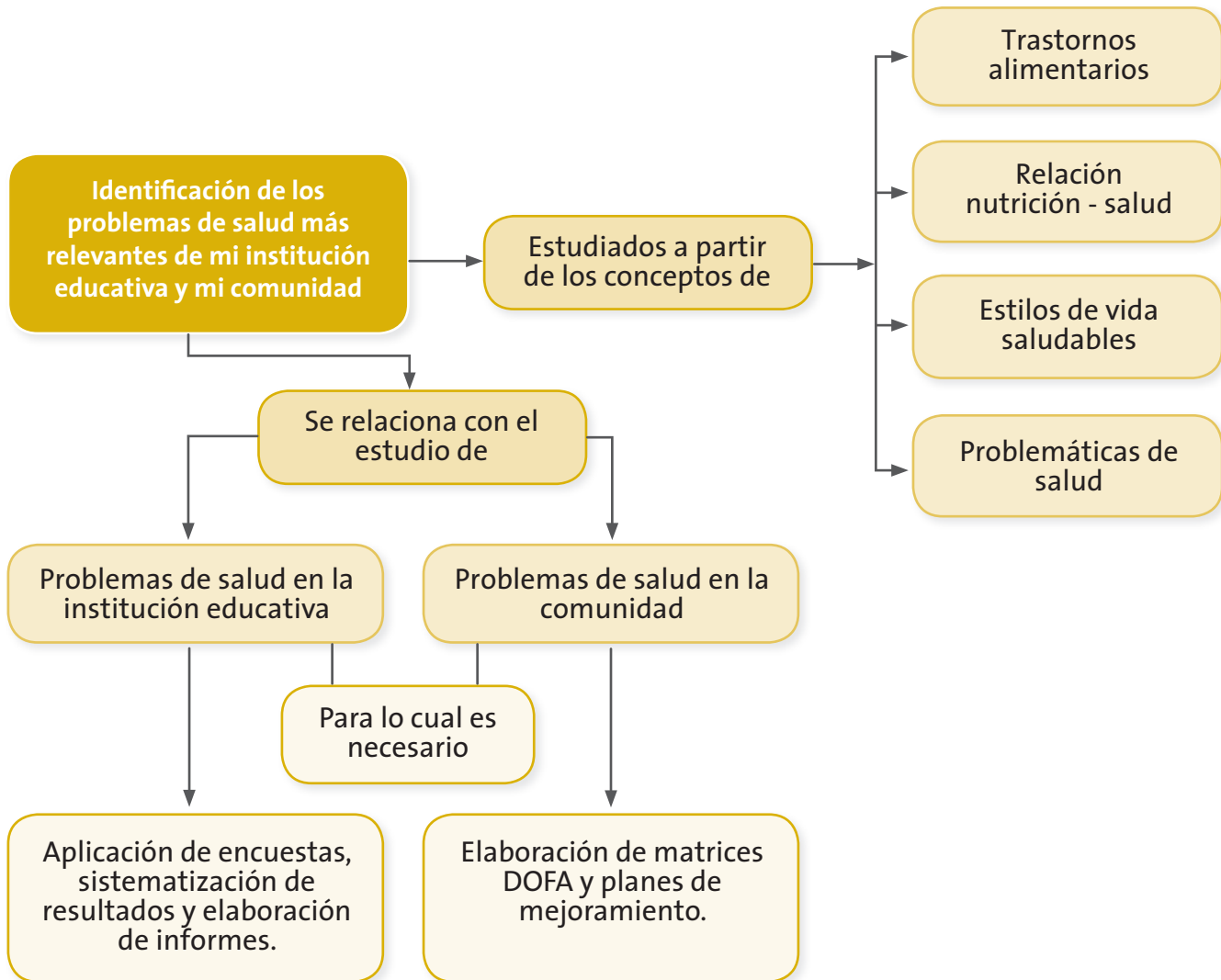
Durante el desarrollo de este módulo aprenderás a identificar los problemas de salud de tu institución educativa y de la comunidad y cómo se relacionan con la alimentación y la nutrición.

Para lograrlo realizarás encuestas que te permitan conocer la percepción de salud de las personas de tu institución educativa, organizarás la información y la presentarás a tus compañeros. Además realizarás análisis de lecturas, desarrollarás la matriz DOFA para conocer las problemáticas y potencialidades existentes y reflexionarás sobre prácticas alimentarias que afectan la salud de las personas de tu comunidad.

A continuación encontrarás una tabla que resume el contenido de las guías y los referentes de calidad y un mapa conceptual que te muestra la relación de los temas que vamos a trabajar.



Guía	Referente de calidad	Área del conocimiento
<b>Guía 7.</b> ¿Cómo puedo conocer los problemas de salud de la institución educativa y de la comunidad?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulo preguntas acerca de hechos políticos, económicos sociales y culturales.</li> <li>• Utilizo mapas, cuadros, tablas, gráficas y cálculos estadísticos para analizar información.</li> <li>• Utilizo diversas formas de expresión para comunicar los resultados de mi investigación.</li> </ul>	<b>Ciencias Sociales</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observo fenómenos específicos.</li> </ul>	<b>Ciencias Naturales</b>
<b>Guía 8.</b> ¿Cuál es la importancia de los estilos de vida saludables para tener una buena salud?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asumo una posición crítica frente al deterioro del medio ambiente y participo en su conservación.</li> </ul>	<b>Ciencias Sociales</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li> <li>• Reconozco los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores.</li> <li>• Establezco relaciones entre el deporte y la salud física y mental.</li> </ul>	<b>Ciencias Naturales</b>
<b>Guía 9.</b> Selección de las situaciones relevantes de seguridad alimentaria y nutricional y de salud en mi comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulo preguntas acerca de hechos políticos, económicos sociales y culturales.</li> <li>• Utilizo mapas, cuadros, tablas, gráficas y cálculos estadísticos para analizar información.</li> <li>• Utilizo diversas formas de expresión para comunicar los resultados de mi investigación.</li> </ul>	<b>Ciencias Sociales</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.</li> </ul>	<b>Ciencias Naturales</b>

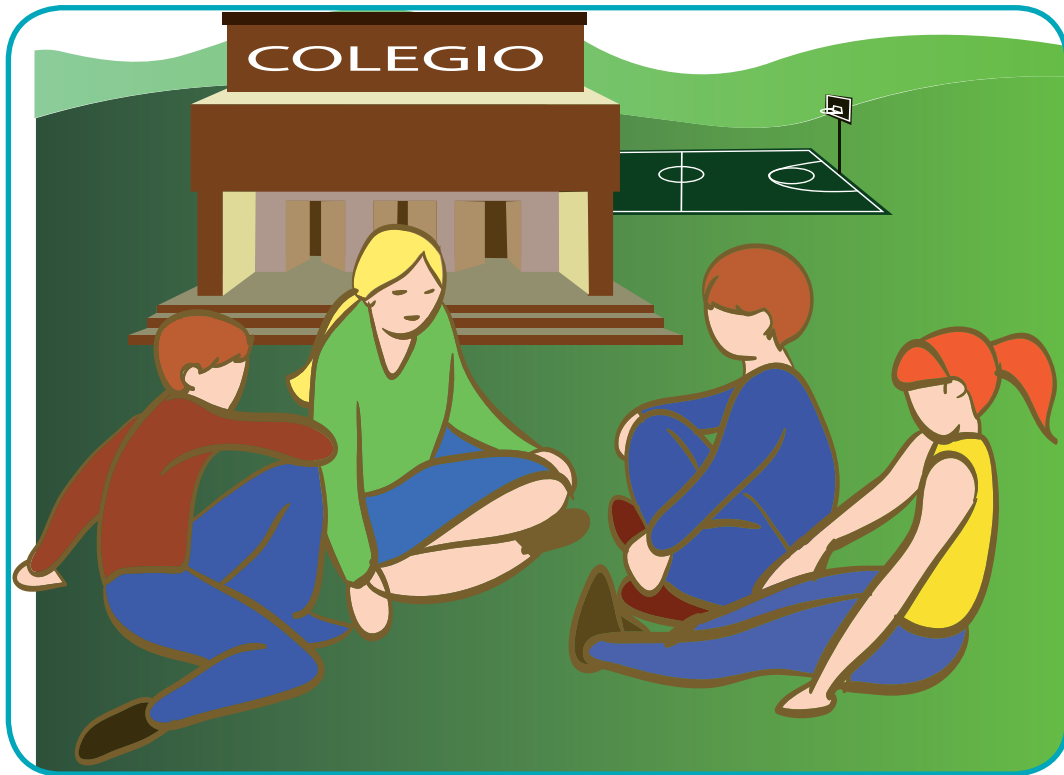


## ¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Este módulo te sirve para conocer la situación de salud de los niños y jóvenes de tu institución educativa, relacionarla con los problemas y potencialidades de alimentación y nutrición identificada en la cartilla de 6° y 7° y en el módulo 1 de esta cartilla. Te ayudará a completar tu proyecto de alimentación, nutrición y salud. Además te servirá para aprender a identificar algunos trastornos alimentarios muy comunes durante la adolescencia para que puedas evitarlos y también orientar a otros adolescentes que puedan estar en esta situación.

## ¿Cómo y qué se te va a evaluar?

Algunas de las actividades propuestas dentro del módulo, serán evaluadas por tu maestro con el fin de realizar un seguimiento a tu desempeño. Adicionalmente, al final del módulo encontrarás unas actividades específicas para evaluar tu participación, interés y comprensión.



## Explora tus conocimientos

De acuerdo con tus conocimientos:

- ¿Cuáles crees que son los principales problemas de salud de tu institución educativa y de tu comunidad? Explica por qué.
- ¿Te sientes a gusto con tu cuerpo? Explica por qué.
- ¿Realizas alguna actividad para controlar tu peso y mantenerte saludable?

# Guía 7

## ¿Cómo puedo conocer los problemas de salud de la institución educativa y de la comunidad?

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Formulo preguntas acerca de hechos políticos, económicos sociales y culturales.</li><li>• Utilizo mapas, cuadros, tablas, gráficas y cálculos estadísticos para analizar información.</li><li>• Utilizo diversas formas de expresión para comunicar los resultados de mi investigación.</li></ul>	Ciencias Sociales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Observo fenómenos específicos.</li></ul>	Ciencias Naturales



### Lo que sabemos

- ¿Recuerdas qué enfermedades has tenido?
- ¿Estas enfermedades son comunes en otras personas de tu comunidad?

Expresa tus respuestas a través de un dibujo en el que destagues aspectos importantes de alguna enfermedad que

hayas tenido, incluye las personas que interactuaron contigo durante tu enfermedad. Lleva tu dibujo a clase y preséntalo a tu maestro y a tus compañeros.

Responde en tu cuaderno:

- ¿Cuáles son las causas más frecuentes de enfermedad por las que los niños y jóvenes faltan a clases?
- ¿El servicio de salud funciona adecuadamente en tu comunidad? Explica.





Trabajo  
en grupo

Con base en la actividad individual anterior, en clase con tu maestro y los demás compañeros, realicen una dramatización en la que representen cómo se lleva a cabo una junta médica. Utilicen vestuario semejante a una reunión de médicos. Quien coordina la junta médica presenta un caso de un paciente con una enfermedad que requiere análisis y opiniones de todos los colegas, es decir de sus compañeros, para tratarla adecuadamente. El caso es seleccionado por el maestro de acuerdo con los que fueron presentados por todos los estudiantes. Se espera que la participación de los estudiantes durante la junta médica, aclare en qué consiste la enfermedad, signos y síntomas, causas, tratamiento y modo de prevenirla. Es posible que en la junta médica se puedan analizar uno o dos casos más, dependiendo del interés que el grupo muestre hacia otras enfermedades.

Al final, analicen si estas enfermedades son las que ocasionan mayor ausentismo escolar y cómo prevenirlas.



Aprendamos  
algo nuevo

### Encuestas de percepción de salud

Las encuestas de percepción son aquellas que se realizan a las personas con el fin de recoger sus opiniones respecto a un tema de interés, en este caso sobre la salud. Pueden contener preguntas que indaguen sobre el acceso, la calidad de los servicios, los problemas que existen, los aspectos favorables, entre otros. En general la encuesta de percepción recoge el **sentir** de las personas sobre un tema en particular.

La mayoría de las encuestas de salud, son encuestas de percepción. Una encuesta de percepción, utiliza preguntas como las siguientes:

- ¿Cuál es su grado de satisfacción con los servicios de salud que usted y su familia han utilizado en el último año? Indique si está muy satisfecho, algo satisfecho, algo insatisfecho o muy insatisfecho.
  - » Muy satisfecho ..... 1
  - » Algo satisfecho..... 2
  - » Algo insatisfecho ..... 3
  - » Muy insatisfecho ..... 4
- Pensando únicamente en sus problemas y necesidades de salud, ¿piensa que el sistema de salud colombiano cubre todas sus necesidades en materia de salud?
  - » Estoy satisfecho, cubre todas mis necesidades..... 1
  - » Cubre bastante bien mis necesidades, pero creo que debieran incluirse algunas otras atenciones ..... 2
  - » No cubre mis necesidades de salud ..... 3
- En general, usted diría que su salud es:
  - » Excelente..... 1
  - » Muy buena ..... 2
  - » Buena ..... 3
  - » Regular..... 4
  - » Mala ..... 5





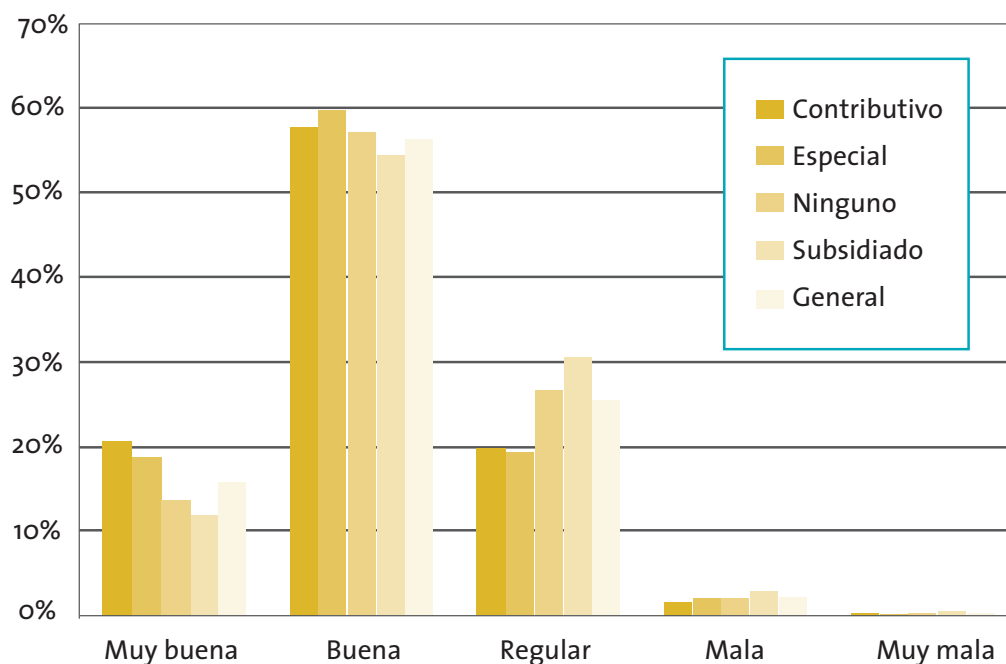
- ¿Cómo diría usted que es su salud actual, comparada con la de hace un año?
  - » Mucho mejor ahora que hace un año ..... 1
  - » Algo mejor ahora que hace un año..... 2
  - » Más o menos igual que hace un año ..... 3
  - » Algo peor ahora que hace un año ..... 4
  - » Mucho peor ahora que hace un año..... 5

Y muchas preguntas similares sobre el estado de salud durante el último mes, con el fin de recoger las opiniones.

En 2007 se realizó la última Encuesta Nacional de Salud en Colombia. Puedes consultar los resultados en internet en la página del Ministerio de la Protección Social: [www.minproteccionsocial.gov.co](http://www.minproteccionsocial.gov.co).

Los resultados de la Encuesta de Salud pueden presentarse a través de gráficos y tablas.

Por ejemplo, de la última Encuesta Nacional podemos ver lo siguiente:



Población entre 6 y 69 (%) años según su percepción de estado de salud y régimen de afiliación declarado



- Aplica esta encuesta a un compañero para que a la vez tú respondas el cuestionario que él haya diseñado. Cuando cada uno haya respondido la encuesta, comparen las respuestas para conocer si sus percepciones respecto a salud son similares o diferentes y porqué.
- Unifiquen un solo cuestionario para ser presentado a los demás compañeros de clase. Con ayuda de su maestro, unificarán el cuestionario de percepción de salud de todo el curso. Este sirve para ser aplicado a los demás niños de la institución educativa y a las personas de la comunidad.



## Identificación de los problemas de salud más frecuentes en la comunidad, por grupos étnicos



### Visita a la institución de salud.

#### Conversatorio.

Planea con tus compañeros y tu maestro una visita a la institución de salud más cercana. Puede ser el puesto de salud o el hospital de la localidad. Se requiere que tu maestro coordine previamente esta visita con el

médico para que él o ella, puedan tener el tiempo de compartir con ustedes un **conversatorio**. Esta es una técnica mediante la cual se obtiene información sobre un tema, mediante una conversación entre personas que lo conocen. En este caso el médico sabe de salud y ustedes pueden manifestar sus ideas con base en los conocimientos ya adquiridos y la experiencia de sus familias o allegados, respecto a la situación de salud y nutrición. De esta manera es posible el intercambio de opiniones.

Para que pueda ser un conversatorio ustedes deben preparar el tema; por tanto, antes del encuentro, busquen información sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué es un perfil de salud de la población?
- ¿Qué es un grupo etéreo? Menciona cuales son estos grupos.
- ¿Para qué sirve un grupo etéreo en salud?
- ¿Cuáles son las principales enfermedades que se presentan en tu comunidad por grupo etéreo?
- ¿Existen los medios en tu comunidad para atender a las personas enfermas o para prevenir enfermedades?
- ¿Hay confianza de las personas en el sistema de salud? ¿Por qué? Explica.

Estas preguntas pueden apoyar el desarrollo del tema, dado que las respuestas que hayan preparado les ayudará a conversar con el médico de la institución de salud. Adicionalmente la técnica de conversatorio permite ampliar o variar un tema durante la conversación, por si existe el interés de alguna de las partes, de profundizar en algún aspecto de especial interés.

Ahora, con las respuestas pueden ir a conversar con el médico. Requieren seleccionar a dos o tres representantes del grupo y el médico podría invitar a otros médicos si es posible, o a alguna de las personas que trabaja con él, por ejemplo enfermera, odontólogo o bacterióloga, con el fin de que se logre una conversación amena. Los demás compañeros acompañarán escuchando las distintas

## Alimentación, salud y nutrición • Grados 8 y 9



opiniones y tomarán nota de los aspectos que desconozcan y que amplíen sus conocimientos sobre salud. Podrán hacer comentarios y complementar un tema. Se requiere un moderador de la conversación, que puede ser el maestro.

La duración del conversatorio puede variar dependiendo del número de participantes, pero puede ser aproximadamente una hora. Cuando termine el conversatorio es necesario que agradezcan al médico y a las demás personas que participaron en él.

Reflexiona:

- ¿Cómo te sentiste durante este conversatorio?
- ¿Te interesa conocer más acerca del sistema de salud?
- ¿Cómo puedes contribuir a mejorar las condiciones de salud de tu institución educativa y de tu familia?

Compara y completa las respuestas dadas en la reflexión inicial de “Lo que sé” de acuerdo con los resultados del conversatorio con el médico.



**Ejercitemos**

**lo aprendido**



**Trabajo  
en grupo**

- Ordena los apuntes que tomaste en el cuaderno durante el conversatorio. Revisa cuáles fueron los conocimientos nuevos y las aclaraciones a los temas que habías revisado previamente.
- Ahora, reúnete con tu grupo, identifiquen los problemas de salud más frecuentes en la comunidad. Analicen las posibles causas de estos problemas y sepárenlos por grupos étnicos.



- Construyan algunas propuestas para mejorar las condiciones de salud en las familias de la comunidad.
- Elaboren algunas conclusiones al respecto.

### Compara los problemas de salud de tu institución educativa y de tu comunidad con las cifras nacionales y departamentales

- Consulta en internet la página del Ministerio de la Protección Social: [www.minproteccionsocial.gov.co](http://www.minproteccionsocial.gov.co) y busca en ella la Situación de Salud en Colombia a través de indicadores básicos del año anterior.
- Si no es posible por internet, busca esta información en la Secretaría de Salud o en la institución de salud. Allí encontrarás las primeras causas de **morbilidad** (de qué se enferman las personas) y de **mortalidad** (de qué se mueren las personas).
- Apunta las cinco primeras causas de morbilidad y de mortalidad en tu departamento y en el país.
- Identifica en un cuadro, las cinco primeras causas de morbilidad en tu institución educativa y compáralas con las del departamento y las del país.
  - » ¿Cuáles son más altas?
  - » ¿Son las mismas causas o son diferentes?
  - » ¿Cuáles son los grupos etáreos más afectados?
- Analiza y explica tus respuestas.

# Guía 8

## ¿Cuál es la importancia de los estilos de vida saludables para tener una buena salud?

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Asumo una posición crítica frente al deterioro del medio ambiente y participo en su conservación.</li></ul>	Ciencias Sociales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li><li>• Reconozco los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores.</li><li>• Establezco relaciones entre el deporte y la salud física y mental.</li></ul>	Ciencias Naturales



- Describe cómo son las actividades mediante las cuales tú disfrutas o te diviertes. Por ejemplo: ¿Ves televisión? ¿Vas al cine? ¿Bailas? ¿Practicas algún deporte? ¿Qué otras actividades realizas para sentirte bien?



- Escribe tus respuestas en el cuaderno y explica por qué estas actividades te hacen sentir bien.
- ¿Llevas a la práctica lo que has visto en los módulos anteriores respecto a la alimentación saludable? Explica tu respuesta.



- Analiza y reflexiona sobre los hábitos de fumar cigarrillo y tomar bebidas alcohólicas. ¿Qué efectos pueden tener sobre la salud de las personas?
- Si conoces a alguien que fuma o bebe demasiado, explica cómo se afecta la salud y la vida de esa persona.



### La salud, el bienestar y la alimentación. Estilos de vida saludable

El estilo de vida es la forma como vivimos. Es decir, se refiere a cómo son nuestros comportamientos, actitudes y prácticas en los diferentes aspectos de la vida diaria. Estos determinan si son o no saludables, dada la relación existente con algunas enfermedades crónicas en la persona adulta. Significa que aunque las manifestaciones en la salud se observan en la vida adulta, muchas prácticas inadecuadas desde la infancia o la adolescencia pueden representar un riesgo de enfermarse o morir a edades tempranas.

Entre las prácticas, comportamientos y actitudes que determinan el estilo de vida y que afectan a la salud están los siguientes:

- **Consumo de sustancias psicoactivas:** Tabaco, alcohol y otras drogas.
- **Práctica de actividad física.**
- **Sueño nocturno:** Reparador y necesario para armonizar las actividades diarias.
- **Conducción de vehículos:** Dado que reduce la posibilidad de caminar y promueve el sedentarismo.
- **Estrés:** Por la carga de angustia intensa que se vive durante su manifestación.
- **Dieta:** Ya hemos mencionado los beneficios de una alimentación balanceada, nutritiva, completa y saludable.
- **Higiene personal:** Por la autoestima y el autocuidado además de la prevención de enfermedades.
- **Actividades de ocio o aficiones:** Que contribuyen a la salud mental.
- **Relaciones interpersonales:** Sentirse apreciado, respetado y amado es una condición en la vida del ser humano.

Todas estas se enmarcan en la definición de un concepto más amplio que es la **calidad de vida**, la que según la Organización Mundial de la Salud<sup>1</sup> es “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

De acuerdo con lo anterior, se puede decir que el estilo de vida es una decisión personal, depende de lo que las personas deciden sobre cómo debe ser su vida, cómo se quieren sentir y cómo lo pueden lograr.

---

1 En: Introducción a los estilos de vida saludable. <http://www.slideshare.net/estilos-saludables/introduccion-a-los-estilos-de-vida-saludables>

Los estilos de vida saludable, pueden resumir claramente el porqué se dice que el hombre es un ser **bio-psico-social**, dado que no se trata de ver únicamente su salud física, sino también su salud mental y sus comportamientos en lo cotidiano. Y por ello se habla del **bien-estar** de las personas, que no es otra cosa que **estar y sentirse bien**, especialmente consigo mismo.

Las guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años, están compuestas por ocho mensajes que promueven estilos de vida saludable, estos son:

1. Para proteger su salud coma diariamente alimentos de cada uno de los siete grupos.
2. Aumente el consumo diario de frutas al natural y de hortalizas y verduras.
3. Es necesario controlar el consumo en exceso de sal, dulces y grasas de origen animal, para prevenir enfermedades.
4. Para prevenir enfermedades infecciosas, lávese las manos antes de preparar las comidas, hierva el agua y ponga en práctica cuidados higiénicos en el manejo de los alimentos.
5. Aliméntese bien y controle su peso con frecuencia para proteger la salud.
6. Hacer deporte por lo menos tres veces a la semana ayuda a mantener la mente, el corazón y el cuerpo sanos.
7. Comparta la alimentación en familia, para fortalecer hábitos alimentarios, valores, comportamientos y la unidad familiar.
8. Para vivir en armonía y construir la paz, exprese su amor y practique la tolerancia y solidaridad todos los días como parte de su estilo de vida.

Como se puede observar, es un conjunto de recomendaciones para las personas a partir de los dos años de edad, con el fin de mejorar la salud y prevenir enfermedades. Hay pruebas de que, cuando se controlan otras amenazas para la salud, las personas pueden mantenerse sanas después de los 70, 80 y 90 años de edad si adoptan comportamientos que promuevan la salud, como una alimentación sana y una actividad física regular y adecuada, y evitan el consumo de tabaco<sup>2</sup>.



La **actividad física** es todo tipo de movimiento corporal que realiza una persona durante un determinado tiempo, ya sea en su trabajo o en su actividad laboral, en las labores del hogar o en sus momentos de ocio. Durante la práctica de la actividad física se realiza un gasto de energía que ayuda a mantener el peso corporal. La actividad física contribuye a mejorar algunas funciones, previniendo enfermedades cardiovasculares, hipertensión, aumento de los niveles de colesterol, enfermedades del colon, diabetes, osteoporosis, entre otras. Para obtener estos beneficios de la actividad física, se recomienda que sea regular, es decir, que se practique durante al menos 30 minutos diarios, durante por lo menos cinco días a la semana.

<sup>2</sup> OMS, Asamblea Mundial de la salud, Estrategia Mundial sobre Alimentación, Actividad física y salud, 2004.



- Elabora un plan en el cual pongas actividades para llevar a la práctica, haciéndolos parte de tu vida diaria. Incluye actividades que hacen parte de los estilos de vida saludable, tales como alimentación saludable, actividad física, utilización del tiempo libre, entre otras. Escríbelo en tu cuaderno.
- A partir de ahora piensa que lo que haces hoy por tu salud lo verás reflejado en forma inmediata en tu bienestar y te ayudará a prevenir problemas de salud futuros. Por esa razón, diseña un eslogan con el que te identifiques y te comprometas. Escríbelo en tu cuaderno y compártelo con tus compañeros de clase.
- Diseña un botón, un plegable y un afiche con tu eslogan y mantenlos en lugares visibles de tu salón de clase y de tus objetos personales.



Las actividades desarrolladas dentro del proyecto de Alimentación, salud y nutrición te permiten mejorar tus hábitos alimenticios y de salud, así que es importante que las realices con honestidad y responsabilidad.



En un ejercicio de **diálogo de saberes**, comparte con tres compañeros más tus opiniones acerca de lo siguiente:

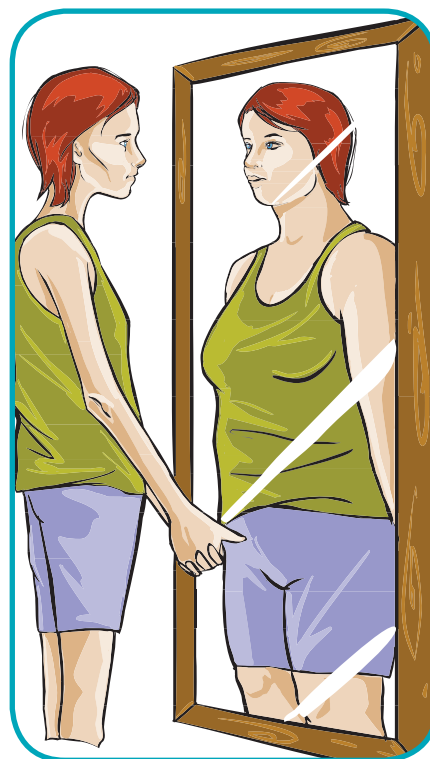
- ¿Has escuchado que algunas modelos famosas de televisión o de pasarela han muerto por anorexia?
- ¿Conoces en qué consiste la anorexia o la bulimia?
- ¿Qué diferencias hay entre anorexia y desnutrición?

Compartan sus opiniones y organicen las respuestas dadas en sus cuadernos. Revisen sus opiniones con el siguiente texto:

### Trastornos de la alimentación<sup>3</sup>

Estas son enfermedades crónicas y progresivas del mundo moderno que se manifiestan a través de la conducta alimentaria en niños y jóvenes, con alteración o distorsión de su imagen corporal y un gran temor a subir de peso. Son enfermedades de origen psicológico. Los trastornos más comunes son:

- **Anorexia:** La anorexia se caracteriza por una pérdida de peso elevada (más del 15%) debido al seguimiento de dietas extremadamente restrictivas y al empleo de conductas purgativas (vómitos, ejercicio físico en exceso). Estas personas presentan



Distorsión de la imagen corporal.

3 Adaptado de: [http://es.wikipedia.org/wiki/Trastorno\\_alimentario](http://es.wikipedia.org/wiki/Trastorno_alimentario).



una alteración de su imagen corporal sobreestimando el tamaño de cualquier parte de su cuerpo. Se ven “gordas” sin serlo. Las mujeres pueden presentar amenorrea por más de tres meses.

- **Bulimia:** Se manifiesta por “ataques de voracidad”, es decir comer compulsivamente, seguido por vómitos para contrarrestar la ingesta excesiva, uso o abuso de laxantes para facilitar la evacuación, preocupación excesiva por la imagen corporal y sentimientos de depresión, ansiedad y culpabilidad por no tener autocontrol.
- **Ortorexia:** Consiste en la obsesión por mejorar la salud a través de la alimentación, o la preocupación exagerada por ingerir una dieta sana<sup>4</sup>.
- **Vigorexia:** Es un trastorno caracterizado por la preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal. Implica una adicción a la actividad física (especialmente a la musculación) o a la ingesta compulsiva para subir de peso ante la percepción de estar demasiado delgado.



Con tu grupo de tres compañeros organicen una exposición sobre los tipos de trastornos alimentarios. Busquen información en internet o en revistas para conocer e identificar las figuras de las personas que padecen cada uno de estos trastornos. En la exposición deben tener en cuenta la definición, causas, consecuencias y tratamiento de estos trastornos. Organicen una agenda de trabajo con los profesores para que puedan tener un espacio con sus compañeros de otros cursos para presentar esta actividad.

4 Adaptado de: [http://salud-mujer.idoneos.com/index.php/Trastornos\\_Alimentarios](http://salud-mujer.idoneos.com/index.php/Trastornos_Alimentarios).

# Guía 9

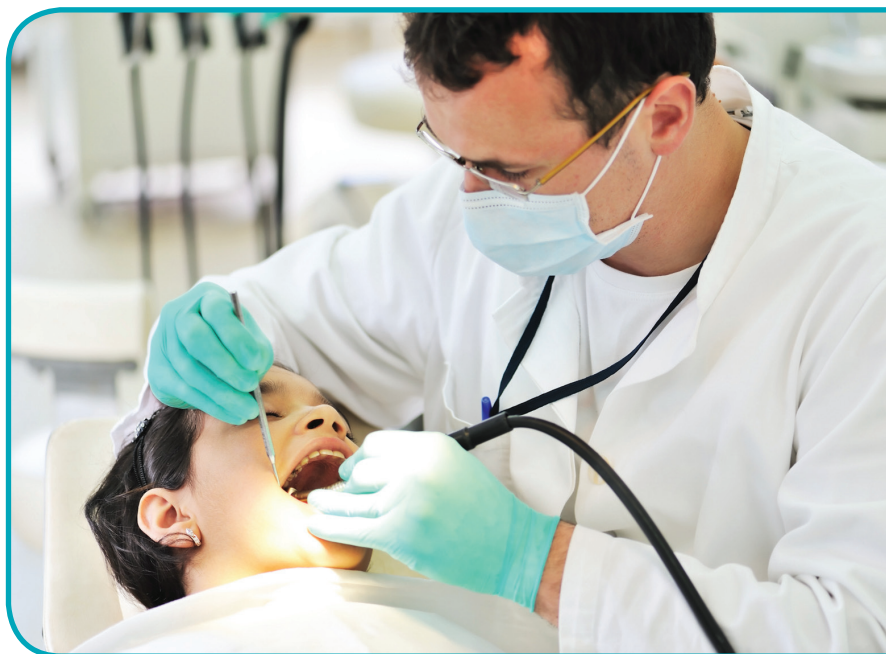
## Selección de las situaciones relevantes de seguridad alimentaria y nutricional y de salud en mi comunidad

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Formulo preguntas acerca de hechos políticos, económicos sociales y culturales.</li><li>• Utilizo mapas, cuadros, tablas, gráficas y cálculos estadísticos para analizar información.</li><li>• Utilizo diversas formas de expresión para comunicar los resultados de mi investigación.</li></ul>	Ciencias Sociales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Registro mis observaciones y resultados utilizando esquemas, gráficos y tablas.</li></ul>	Ciencias Naturales



Ahora que has recorrido un largo camino por los temas de alimentación, nutrición y salud, escribe en una tarjeta de cartulina cuáles son tus prioridades y cómo aplicarlas en tu vida diaria.

- ¿Cuáles de estas aplican también para tu comunidad y tu municipio? ¿Por qué?
- ¿Recuerdas cuáles son los problemas identificados en la encuesta de percepción de salud?



Guarda tu tarjeta, esta se utilizará en una actividad más adelante.

 **Aprendamos algo nuevo**

**Sabías que...**

Según la Encuesta Nacional de Demografía y Salud del año 2005<sup>5</sup>:

*La salud de los hombres en un porcentaje ligeramente mayor es percibido como excelente, muy bueno y bueno, que el de las mujeres y estas tienen porcentajes mayores en las alternativas de regular y malo.*

*Existe una tendencia a que a mayor educación, la percepción de una mejor salud es también mayor.*

*La población que reside en el área urbana tiene una tendencia mayor a percibir su salud como excelente, muy buena y buena que la que vive en la zona rural, y en esta, la tendencia es mayor a percibirla como regular y mala.*

*Los departamentos en donde su población clasifica su salud como regular y mala con mayor frecuencia son Chocó, Boyacá, Guaviare, Guainía, Nariño y Norte de Santander.*

*Por el contrario, en donde con mayor frecuencia, clasifican la salud como excelente, muy buena o buena son Valle, San Andrés, Arauca, Huila, Bogotá, Antioquia y Risaralda.*

*Por edad, se aprecia que el porcentaje de consulta se incrementa paulatinamente después de los 40 años de edad.*



5 Profamilia, Ministerio de la Protección Social, Encuesta Nacional de Demografía y Salud, 2005, pág 346.



Para esta actividad vas a realizar junto con tus compañeros de grupo, encuestas de percepción de la salud a maestros de otros cursos y a padres de familia, para comparar con los resultados de las encuestas de percepción de salud de los niños y las niñas. Puedes utilizar el mismo cuestionario que diseñaste en la guía 1 de este módulo. Graba las respuestas para después transcribirlas y sacar los resultados. Cada grupo debe recoger la información de dos maestros de la institución educativa y de los padres de familia o adultos responsables de los jóvenes que integran el grupo. De esta manera tendrán un total de seis encuestas.

Con los resultados, diseñen una tabla en la que escriban las preguntas del cuestionario y comparen las respuestas dadas por ustedes (en la guía 1), por los maestros y por los padres de familia.

Una vez que tengan la tabla, pueden graficar en barras o en torta con diferentes colores, los resultados de las encuestas de percepción de todos los involucrados. De esta forma se facilita su análisis, que escribirán en el cuaderno y presentarán en clase a sus compañeros. Los resultados de estas encuestas servirán para definir más adelante las acciones en el proyecto de alimentación, nutrición y salud.



### Elaboración de matriz DOFA sobre la situación de salud y nutrición, para la definición de potencialidades y problemáticas

Esta actividad la realizan en plenaria todos los estudiantes con el maestro.

Poco a poco hemos venido elaborando un listado de los principales problemas de salud, alimentación y nutrición que se presentan en la institución educativa y en la comunidad.

Ahora es necesario que retomen la carpeta y del cuaderno las notas de las actividades realizadas en los módulos anteriores con el fin de realizar un análisis de las Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas presentes en la comunidad, es decir un análisis DOFA, que ya hemos trabajado en la cartilla de 6° y 7° y en otras cartillas de las demás áreas.

Para ello, tengan en cuenta la caracterización realizada en 6° y en las primeras guías de los módulos de 8°.

### Recuerda

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 y 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 que se va a analizar.



Ten presente en el análisis DOFA los **factores protectores de la salud** y la nutrición; uno de ellos y posiblemente uno de los más importantes es la práctica de la **lactancia materna**. La leche materna representa beneficios para el niño, para la madre, para la familia y para la comunidad. En términos económicos, ahorra dinero en la compra de leche; socioafectivos, porque el vínculo entre madre e hijo se fortalece y genera sentimientos de seguridad, aprecio y confianza en el bebé; para la comunidad, porque se reducen riesgos potenciales de enfermedad en la edad adulta, los cuales se previenen en la infancia a través de la leche materna; y para la madre, porque la recuperación postparto es más rápida.

Los demás factores protectores que debes tener en cuenta son aquellos relacionados con los estilos de vida saludable, que vimos en la guía 8 del presente módulo.

Ten presente qué tipo de instituciones de salud se encuentran en tu comunidad, qué tipo de servicios presta y a qué nivel de atención corresponde.

Es importante también considerar el nivel socioeconómico de las familias, pues dependiendo de este, se requerirán o no recursos y servicios adicionales para tratamientos específicos.

Adicionalmente es necesario tener presente el papel que representa el medio ambiente en la protección de la salud y en la prevención de enfermedades, y la interacción de las personas de tu comunidad con el lugar.

### Matriz DOFA para diligenciamiento sobre Alimentación, Nutrición y Salud

Fortalezas	Debilidades
Oportunidades	Amenazas



### Elaboración de un texto con los principales hallazgos

Como resultado del análisis DOFA y de todas las actividades previas para identificar las potencialidades y problemáticas en alimentación, es necesario elaborar un documento que consolide los principales hallazgos como parte del proyecto del área, alimentación, nutrición y salud.

- ¿Recuerdas que al comienzo de esta guía elaboraste una ficha con





tus opiniones y reflexiones sobre los problemas y las prioridades de salud para ti y para tu comunidad?

Es hora de tenerla en cuenta, pues aquí tus análisis sirven de insumo para alimentar el trabajo en grupo.

El maestro distribuirá los temas que fueron trabajados como problemáticas de salud y nutrición al inicio de la guía, de manera que la redacción se realizará por todo el curso, pero cada grupo de trabajo va a analizar, graficar y escribir las conclusiones de los aspectos relevantes que favorecen o afectan la situación de salud y nutrición de la comunidad, dando un cierre a la parte del diagnóstico que servirá de base para la definición de objetivos y líneas de acción del proyecto en los próximos módulos. El documento completo se convierte en un capítulo del proyecto de 8º y 9º.







### Apliquemos lo aprendido

Con ayuda de tu maestro de sistemas, elabora una presentación en Power Point en la cual selecciones uno de los problemas de alimentación y nutrición de tu familia, describas por qué se está dando, cómo pueden solucionarlo y qué pasa si continúa. Preséntala a tu maestro.



### Evaluemos

#### ¿Qué aprendí?

De acuerdo con tu desempeño, 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.					
Cuando trabajo en grupo soy propositivo.					
Cumplo con las tareas a las que me comprometo.					
Comprendo las temáticas desarrolladas en el módulo.					
Aplico los conocimientos nuevos en la construcción de mi proyecto.					

- ¿Qué aprendiste de nuevo en este módulo?
- ¿Cómo consideras que fue tu desempeño en el desarrollo de cada una de las actividades realizadas?
- ¿Cómo podrías mejorar los aspectos débiles de tu desempeño para los siguientes módulos?



### ¿Cómo me ven los demás?

Pide a tus compañeros que evalúen tu desempeño, teniendo en cuenta los aportes que les diste, tu apoyo en la elaboración de materiales y de actividades conjuntas y el compromiso con el trabajo del grupo.

### ¿Cómo me ve mi maestro?

Reúnete con tu maestro e intercambien saberes sobre las causas de morbilidad y mortalidad en tu comunidad, los servicios de salud disponibles, los tratamientos propuestos.

Propónle uno de los estilos de vida saludable, como tópico de conversación. Por ejemplo, los beneficios de la actividad física en la prevención de enfermedades.

Menciona al menos dos debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas presentes en tu comunidad en alimentación, nutrición y salud.

Al final el maestro te va a evaluar acerca de lo que aprendiste en el módulo, te dará recomendaciones para mejorar y/ fortalecer los temas trabajados, de acuerdo a tu desempeño durante este pequeño intercambio.

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

# Completando mi proyecto de alimentación, nutrición y salud

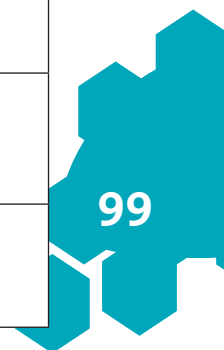
### ¿Qué vas a aprender?

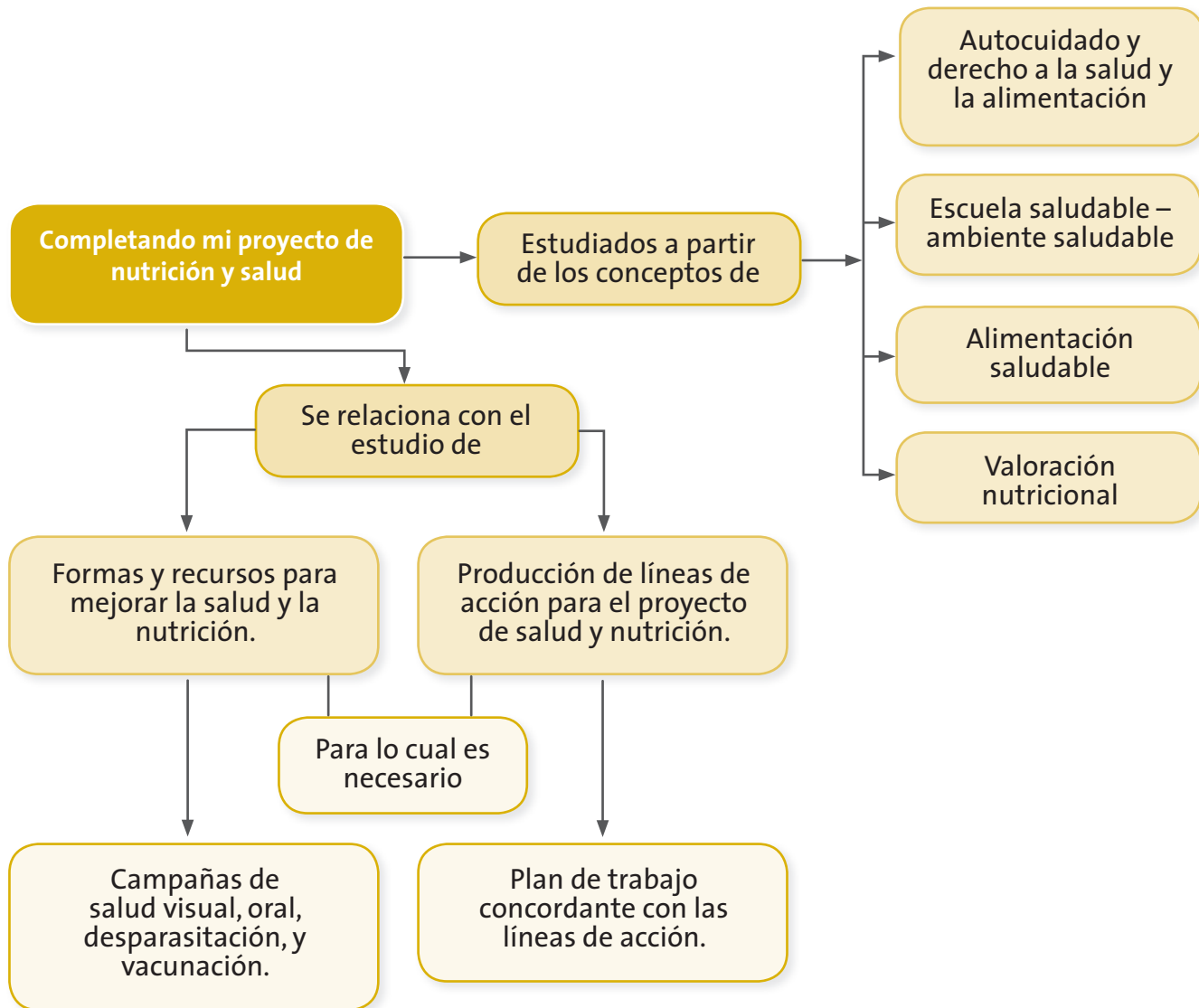
Durante el desarrollo de este módulo es muy importante que tengas a la mano tu carpeta de las actividades realizadas en alimentación, nutrición y salud de 6°, 7° y 8°, para que puedas complementar las acciones que habías planteado en tu proyecto a partir del plan de trabajo.

En este módulo conocerás la importancia del derecho a la alimentación y a la salud y cómo puedes ayudar a garantizarlo desde tu institución educativa, mediante el diseño de programas y campañas que favorezcan la salud y nutrición de las personas.

Para esto realizarás actividades que contribuyan a mejorar los estilos de vida de tu institución educativa y de tu comunidad, valiéndote de diferentes herramientas como campañas radiales y actividades de educación alimentaria y nutricional, entre otras. En la siguiente tabla encuentras un resumen de las guías que componen este módulo así como los referentes de calidad.

Guía	Referente de calidad	Área del conocimiento
<b>Guía 10.</b> ¿Cómo puedo contribuir a mejorar la situación de nutrición y salud de mi institución educativa y de la comunidad?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconozco los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores.</li> <li>• Establezco relaciones entre el deporte y la salud física y mental.</li> <li>• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li> </ul>	<b>Ciencias Naturales</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li> </ul>	<b>Competencias Ciudadanas</b>
<b>Guía 11.</b> Planteando acciones concretas para mejorar la nutrición y salud en mi institución educativa y en mi comunidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asumo una posición crítica frente al deterioro del medio ambiente y participo en su conservación.</li> </ul>	<b>Ciencias Sociales</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li> </ul>	<b>Competencias Ciudadanas</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño y aplico estrategias para el manejo de basuras en mi colegio.</li> </ul>	<b>Ciencias Naturales</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li> </ul>	
<b>Guía 12.</b> Organizando el plan de trabajo para cumplir con las acciones planteadas en alimentación, nutrición y salud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li> </ul>	<b>Competencias Ciudadanas</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asumo una posición crítica frente al deterioro del medio ambiente y participo en su conservación.</li> </ul>	<b>Ciencias Sociales</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li> </ul>	<b>Ciencias Naturales</b>





## ¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

El desarrollo de este módulo te servirá para participar activamente en la organización de acciones y estrategias tendientes a mejorar la situación alimentaria, nutricional y de salud de los niños y jóvenes de tu institución educativa y de la comunidad. Conocerás algunos programas comunitarios que puedes articular con los proyectos institucionales.

## ¿Cómo y qué se te va a evaluar?

Es importante que desarrolles con compromiso y esfuerzo cada una de las actividades planteadas en el módulo, pues tu maestro estará atento a tu rendimiento y adicionalmente al final del módulo encontrarás unas actividades que están divididas en tres grandes puntos: en la primera evaluarás tu desempeño durante el desarrollo del módulo, luego tus compañeros te evaluarán y finalmente con tu maestro analizarás qué aprendiste.



## Explora tus conocimientos

- Teniendo en cuenta todos los temas de nutrición y salud vistos en las cartillas y módulos anteriores, escribe cinco aspectos positivos de tus hábitos alimentarios de salud, cinco aspectos negativos y cómo crees que puedes fortalecer los positivos y mejorar los negativos.

# Guía 10

## ¿Cómo puedo contribuir a mejorar la situación en nutrición y salud de mi institución educativa y de la comunidad?

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconozco los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores.</li><li>• Establezco relaciones entre el deporte y la salud física y mental.</li><li>• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li></ul>	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li></ul>	Competencias Ciudadanas



- ¿Qué acciones crees que podrías realizar en tu institución educativa para mejorar la nutrición y salud de tus compañeros?

Escribe cinco alternativas y explica por qué las consideras útiles.







## Aprendamos algo nuevo

Antes de pensar en cómo contribuir a mejorar la situación de alimentación, nutrición y salud de tu institución educativa, es importante que tengas en cuenta que tanto la salud como la alimentación son un derecho, es decir, que para que tengas una vida digna, necesitas tener garantizada la salud y la alimentación y que las dos tienen mucha relación, pues si tú no tienes una alimentación adecuada, vas a presentar problemas de salud y viceversa y es por eso que es muy importante que en tu institución educativa se emprendan acciones para contribuir a la garantía de estos derechos fundamentales para el ser humano.

### **Derecho a la salud**

Según la Organización Mundial de la salud – OMS, el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social; el derecho a la salud obliga a los Estados a generar condiciones en las cuales todos puedan vivir lo más saludablemente posible. Esas condiciones comprenden la disponibilidad garantizada de servicios de salud, condiciones de trabajo saludable y seguro, vivienda adecuada y alimentos nutritivos. El derecho a la salud no se limita al derecho a estar sano.<sup>1</sup>

**La Organización Mundial de la Salud (OMS) es una entidad adjunta a las Naciones Unidas y es la autoridad en los temas relacionados con acciones sanitarias a nivel mundial.**

<sup>1</sup> <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs323/es/index.html>

## Derecho a la alimentación

El derecho a la alimentación es el derecho a tener acceso de manera regular, permanente y libre, sea directamente o sea mediante compra en dinero, a una alimentación adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a que pertenece el consumidor y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna<sup>2</sup>.

Sumado a estos derechos, es muy importante que tengas en cuenta que para asegurar que estos y otros derechos se puedan cumplir, no solo se necesita del Estado y el gobierno como ya lo has visto en la cartilla de “Ciencias Sociales” sino que tu comunidad y tú deben participar tanto en los programas que ofrecen las instituciones, como en la construcción de las solu-

ciones para mejorar la situación de seguridad alimentaria y nutricional de tu vereda y municipio. *Recuerda que siempre debes ser parte de la solución.*



Como ya lo trabajamos en la guía anterior, los estilos de vida saludables son una herramienta fundamental para el logro del derecho a la alimentación y el derecho a la salud. Esta estrategia incluye una alimentación saludable, la práctica de actividad física y la eliminación de conductas de riesgo como el consumo de cigarrillo, alcohol y sustancias psicoactivas.

Para tener un estilo de vida saludable, el primer paso a seguir es el **autocuidado**, pues tu forma de vivir puede afectar de forma positiva o negativa tu salud y nutrición.

2 [http://redacademica.redp.edu.co/alimescolar/index.php?option=com\\_content&view=article&id=56:el-derecho-a-la-alimentacion&catid=38:editorial&Itemid=67](http://redacademica.redp.edu.co/alimescolar/index.php?option=com_content&view=article&id=56:el-derecho-a-la-alimentacion&catid=38:editorial&Itemid=67)

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud y nutrición; estas prácticas son 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, comportamientos seguros como el no consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, recreación y manejo del tiempo libre, entre otras<sup>3</sup>.

Lee la guía 18 de la cartilla de séptimo en donde podrás recordar la importancia de la participación social para solucionar las problemáticas de inseguridad alimentaria y nutricional de una comunidad. Reflexiona sobre los elementos que te parecen importantes y haz un resumen en el cuaderno.



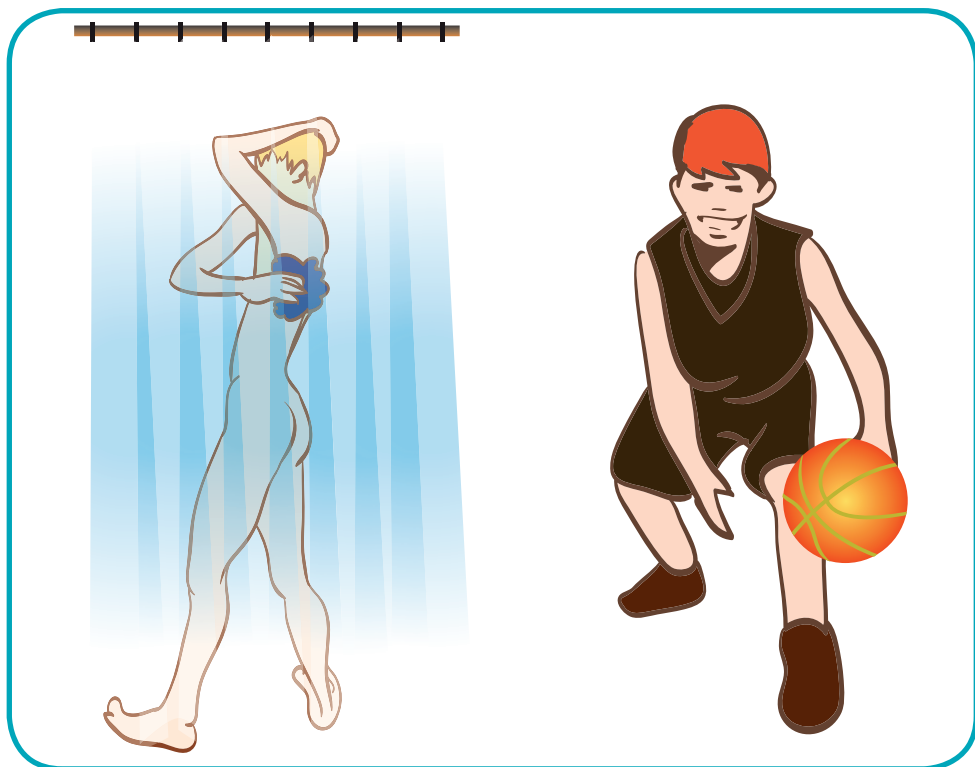
- Cada grupo de máximo cinco estudiantes debe realizar una dramatización en la cual muestren cómo, a través de la participación social, se puede mejorar la situación de salud y nutrición de la institución educativa para contribuir en la garantía de estos derechos.
- En el mismo grupo diseñen una obra de títeres para mostrar la relación entre el derecho a la salud y el derecho a la alimentación, preséntenla a los niños más pequeños de la institución.
- Realicen un afiche publicitario en el que informen a toda la comunidad educativa sobre la importancia de las prácticas de autocuidado, peguen los afiches en un lugar visible del colegio.

---

3 [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208\\_5.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf)

## Alimentación, salud y nutrición • Grados 8 y 9

- Dibuja en tu cuaderno el siguiente esquema y escribe en la casilla superior izquierda lo que haces para cuidar tu nutrición y en la casilla inferior izquierda lo que no haces o las prácticas inadecuadas; en la casilla superior derecha escribe lo que haces para cuidar tu salud y en la casilla inferior derecha lo que no haces o las prácticas inadecuadas. Analiza lo escrito y reflexiona sobre cómo puedes mejorar tu autocuidado, consigna tus conclusiones en el cuaderno.



### Matriz para identificar factores de autocuidado protectores y de riesgo

¿Qué hago para cuidar mi alimentación y nutrición?	¿Qué hago para cuidar mi salud?
¿Qué no hago para cuidar mi alimentación y nutrición? ¿Qué prácticas inadecuadas realizo?	¿Qué no hago para cuidar mi salud? ¿Qué prácticas inadecuadas realizo?

**Autocuidado**



Ejercitemos

lo aprendido



Trabajo  
en grupo

- Organizar cuatro grupos de trabajo. Cada uno de los grupos debe presentar a sus compañeros el resultado del ejercicio anterior, de acuerdo con las reflexiones y conclusiones realizadas. Cada grupo debe elegir uno de los siguientes temas:
  - » Alimentación
  - » Actividad física
  - » Consumo de alcohol, cigarrillo y sustancias psicoactivas
  - » Higiene personal

Cada grupo debe organizar una actividad lúdica para presentarla a los demás compañeros del curso. Mediante esta actividad deben mostrar qué se debe hacer, qué no se debe hacer y la importancia de tener estilos de vida saludables.

Para el desarrollo de esta actividad pueden realizar juegos, trovas, canciones, obras de teatro, etc.

Al final de la presentación entre todo el curso pueden construir en sus cuadernos unos compromisos individuales y de grupo para mejorar los estilos de vida tanto en la institución educativa como en la familia y la comunidad.

# Guía 11

## Planteando acciones concretas para mejorar la nutrición y salud en mi escuela y en mi comunidad

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Asumo una posición crítica frente al deterioro del medio ambiente y participo en su conservación.</li></ul>	<b>Ciencias Sociales</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li></ul>	<b>Competencias Ciudadanas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diseño y aplico estrategias para el manejo de basuras en mi colegio.</li><li>• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li></ul>	<b>Ciencias Naturales</b>

Teniendo en cuenta los compromisos realizados por cada uno de los estudiantes para mejorar los estilos de vida, es importante elaborar acciones concretas para la institución educativa, las cuales contribuyan a mejorar la situación de seguridad alimentaria y nutricional de cada una de las personas pertenecientes a la comunidad educativa, esto quiere decir, que se deben vincular maestros, estudiantes y padres de familia.



Escribe por lo menos cinco acciones que podrías realizar en tu institución educativa para mejorar el restaurante escolar o para mejorar los espacios de tu institución.



### Restaurantes escolares y entornos saludables

Los **restaurantes escolares** son un espacio muy importante dentro de la institución educativa; estos son más que el lugar en el cual se consumen alimentos. Es importante que en estos espacios se vinculen no solo los niños sino también padres de familia y maestros.

En el restaurante escolar es muy importante fomentar una alimentación saludable, en donde tengas en cuenta todo lo que viste en el módulo 1 de esta cartilla. Es decir, que puedas consumir alimentos

de los siete grupos en las cantidades adecuadas, fortalecer tus hábitos alimentarios, fomentar el consumo de los alimentos autóctonos de tu región y recordar y aplicar las prácticas de higiene como el lavado de manos antes de comer y cepillado de dientes después de cada comida, entre otros.

El restaurante escolar debe ser un lugar limpio, organizado, agradable para compartir los alimentos; además, es importante que tenga mensajes para que todos los niños y adolescentes empiecen a entender la importancia de la alimentación para su crecimiento, desarrollo y rendimiento académico, entre otras.

El **entorno saludable** se refiere a un espacio físico definido, un grupo de personas con roles claros, una estructura organizacional en las cuales se cuenta con saneamiento básico (agua potable, recolección de basuras, alcantarillado), espacios físicos limpios y estructuralmente adecuados, y apoyo tanto en el ámbito familiar como escolar y comunitario para lograr ámbitos sanos y seguros que estén exentos del abuso físico, verbal, y emocional, así como de ataques y violencia<sup>4</sup>.



Con tu grupo de trabajo escriban en el cuaderno los aspectos positivos y negativos que tienen los espacios de tu institución educativa y preparen un informe para presentar en el curso como por ejemplo los baños, salones, restaurante, pasillos, etc. Además elaboren algunas recomendaciones de alternativas para mejorar.

### 1. Embelleciendo mi institución educativa

Entre todo el curso organicen una jornada de embellecimiento de la institución educativa en donde tengan en cuenta las recomendaciones realizadas en la actividad anterior.

Con apoyo de padres, maestros y de la comunidad pueden buscar recursos para poder realizar más actividades; por ejemplo pueden

---

4 <http://www.saludcapital.gov.co/Paginas/EntornosSaludables.aspx>



pintar, elaborar afiches educativos, decorar los espacios de la institución, mejorar los baños, reorganizar el restaurante escolar, colocar canecas de basura con tapa y bolsa en varios espacios comunes, plantar árboles en las zonas verdes, cercar el terreno correspondiente a tu institución educativa, etc.



## 2. Festival de la nutrición y la salud

Entre todos los estudiantes de tu curso organicen un festival de la nutrición y la salud en donde apliquen todo lo que han aprendido desde sexto hasta este módulo como por ejemplo, los grupos de alimentos, estilos de vida saludables, enfermedades infecciosas. En este festival pueden participar los maestros, padres de familia, comunidad y también personas de las instituciones de tu municipio.

Dentro del festival pueden realizar varias actividades como obras de teatro, dramatizaciones, preparar coplas, cantos sobre el tema de estilos de vida saludables, higiene personal, pueden organizar un festival gastronómico para enseñar cómo debe ser la alimentación saludable y también para fortalecer el consumo de alimentos autóctonos de la región, pueden organizar competencias deportivas para ratificar la importancia de la actividad física, buscar apoyo de nutricionistas del municipio para que tomen peso y talla, entre otras.

*Tomen fotografías del festival para que luego las peguen en las carteleras de la institución.*

- Escribe en tu cuaderno todo lo que sepas acerca de construir una huerta escolar.

Revisa tus notas de proyectos pedagógicos productivos y de educación ambiental.

La huerta escolar es un terreno pequeño donde se cultivan hortalizas para consumo de la comunidad escolar; usualmente funciona en terrenos disponibles dentro de la escuela. Si no hay suficiente terreno, se pueden utilizar balcones, azoteas, materas o cajas. En el huerto escolar se cultivan plantas cuyas semillas, raíces, hojas o frutos son comestibles, también árboles frutales como limoneros, naranjos, entre otros, si existe el espacio suficiente<sup>5</sup>.

Las huertas escolares son un buen recurso no solo para embellecer la institución educativa sino para promover el consumo de frutas y verduras en y estilos de vida saludables.

Al contar con una huerta escolar se pueden tener alimentos para prepararlos en el restaurante escolar y así poder mejorar la calidad de la alimentación y economizar recursos en la compra de frutas y verduras.

Este espacio permite un trabajo de las diferentes asignaturas de la institución educativa.

Con apoyo de tu maestro y con lo que has aprendido en proyectos productivos, construye una huerta escolar. Si en tu institución



<sup>5</sup> <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/ciencias/elhuertoescolar.html>

educativa ya cuentan con una huerta, incluyan en ella frutas y verduras para el consumo en el restaurante escolar y además tengan en cuenta aquellas que son autóctonas de la región.

En la preparación de la huerta se deben tener en cuenta los siguientes pasos<sup>6</sup>:

- Escoger el terreno que esté disponible dentro de la escuela.
- Limpiar el terreno, eliminando cualquier material de desecho, piedras, maleza u otros.
- Labrar el terreno, unos 20 o 25 centímetros de profundidad.
- Desmoronar y triturar muy bien la tierra.
- Fertilizar el terreno preferiblemente con abono natural. Es recomendable utilizar fertilizantes naturales, para evitar la contaminación de la tierra.
- Después de que el terreno está preparado, se hacen surcos y se colocan en ellos las semillas previamente seleccionadas, dejando el espacio necesario entre ellas. Se deben investigar lo que necesita cada planta.
- Es necesario regar con abundante agua, sin excederse, para favorecer los procesos de germinación y desarrollo. Este riego es preferible hacerlo en horas de la tarde o en la mañana antes de que salga el Sol.
- Las herramientas que se utilizan para el trabajo del huerto son pala, pica, machete, rastrillo carretilla, manguera, regadera, guantes, entre otros.

### Recuerda

**Para aprender más sobre cómo construir la huerta, puedes consultar en tu biblioteca o en internet.**

---

<sup>6</sup> <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/ciencias/elhuertoescolar.html>

En Colombia, se han adelantado diferentes acciones y programas para lograr mejorar la situación de seguridad alimentaria y nutricional de la población, entre ellos está:

- **Escuela saludable:** Esta estrategia busca la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad de toda la comunidad educativa, es decir, de los estudiantes, maestros, padres de familia y de la comunidad cercana a la institución educativa. Algunos de los temas que se trabajan en las escuelas saludables incluyen estilos de vida saludables, del cual hacen parte la alimentación saludable, práctica de actividad física, prevención y control de enfermedades y prevención del consumo de alcohol, tabaco y drogas y se trabaja además la importancia de contar con un entorno saludable tanto en la institución educativa como fuera de ella<sup>7</sup>.



Como vez, esta estrategia permite unir varios de los temas que hemos trabajado a lo largo del proyecto de nutrición y salud desde grado sexto y es por esto, que se constituye en una alternativa muy importante a tener en cuenta dentro de tu plan de trabajo.



De la carpeta de nutrición y salud de sexto y séptimo, tomen el plan de trabajo que habían elaborado, léanlo detenidamente, sobre todo las acciones y actividades que habían propuesto para contribuir en la solución de los problemas de nutrición de tu institución educativa.

Completen el plan de trabajo, incluyendo primero los problemas de salud de la institución educativa que trabajaron en el módulo 3.

<sup>7</sup> [http://www.tipica.org/pdf/01\\_introduccion\\_justificacion\\_objetivos\\_metodo.pdf](http://www.tipica.org/pdf/01_introduccion_justificacion_objetivos_metodo.pdf)

Copien la siguiente tabla en el cuaderno y ubiquen las acciones del plan de trabajo que habían planeado, según el tema al cual corresponda, tengan en cuenta también lo trabajado en cada módulo de esta cartilla, principalmente el número 3, en el cual trabajaron con profundidad el tema de estilos de vida saludables.

**Matriz para identificar acciones a realizar para promover estilos de vida y entornos saludables en mi institución educativa y en la comunidad**

Estilos de vida saludables			Entornos saludables		
Alimentación saludable	Actividad física	Prevención consumo alcohol, cigarrillo y drogas	Familiar	Escolar	Comunitario

Incluye también todas las acciones que hemos trabajado durante el desarrollo de este módulo las cuales hacen parte de la estrategia escuela saludable.

Con ayuda de tu maestro organiza una mesa redonda en la cual todo el grupo socialice qué son los estilos de vida saludables y los entornos saludables y las actividades propuestas para lograrlos en el ámbito familiar, escolar, comunitario.



**1. Visita de trabajo**

Busca una familia que pueda dedicar media hora de su tiempo para contestarte algunas preguntas y compartir algunos de los hábitos alimenticios propios de su cultura alimentaria.

Puedes utilizar la siguiente guía para sistematizar la visita:

1. Pregunta por la forma, lugares y preferencias en la compra de los alimentos.
2. Solicita que te permitan revisar algunos alimentos del mercado que se mantiene tradicionalmente en la casa.
3. Pide que te cuenten los horarios de las comidas que se comparten en familia y te describan de que alimentos está compuesto cada momento.
4. Pregunta qué criterios se utilizan al momento de seleccionar los alimentos que hacen parte de la canasta familiar.
5. Pregunta si alguno de los miembros de la familia practica ejercicio regularmente.
6. Interroga sobre la frecuencia de los miembros de la familia en las visitas al médico.
7. Por último pregunta sobre los que los miembros de la familia consideran como un estilo de vida saludable.

### **Mi escuela saludable**

Realiza una búsqueda en internet sobre la estrategia escuela saludable y con lo aprendido en la cartilla, elabora un ensayo en el cual expreses cómo te parece el programa y qué le mejorarías.

Con tu maestro, inviten a la persona del municipio encargada de las escuelas saludables para que le presenten las propuestas trabajadas en los ensayos y lograr el apoyo en el desarrollo de las acciones y también para fortalecer tu trabajo.



## Organizando tu plan de trabajo para cumplir con las acciones planteadas en nutrición y salud

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li> </ul>	Competencias Ciudadanas
<ul style="list-style-type: none"> <li>Asumo una posición crítica frente al deterioro del medio ambiente y participo en su conservación.</li> </ul>	Ciencias Sociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li> </ul>	Ciencias Naturales

Para completar tu plan de trabajo, es importante que dentro de tus acciones y actividades, vincules a instituciones de salud y ambiente de tu municipio, con el fin de generar acciones en salud oral, visual, vacunación, desparasitación, crecimiento y desarrollo entre otras, que son un derecho que tienes dentro de la atención primaria en salud.



- ¿Alguna vez han ido a realizar una campaña de salud, vacunación, desparasitación, nutrición o de salud oral en tu vereda o institución educativa de alguna institución del municipio?

- ¿Qué actividades realizaron? ¿Cómo te parecieron?





## Aprendamos algo nuevo

Una campaña social es una actividad organizada con la cual se busca cumplir uno o varios objetivos y resolver un problema prioritario para la comunidad; existen campañas sociales en salud, educación, prevención de drogadicción, etc. A través de esta estrategia, se busca de manera rápida atender una problemática social<sup>8</sup>.

*Tomado de <http://www.thebody.com/content/art30052.html>*

Para desarrollar una campaña, deben tenerse en cuenta algunos pasos para de esta forma lograr cumplir el objetivo para el que fue diseñada. A continuación se presentan algunos de estos pasos<sup>9</sup>.

- **Grupo objetivo:** Debes identificar claramente el grupo de personas a los cuales se dirigirá la campaña, número de personas, edades, género.
- **Buscar alianzas:** No puedes hacer todo solo, debes hacer alianzas con instituciones de tu municipio para lograr mayores resultados, por ejemplo salud, medio ambiente, educación, alcaldía entre otros. Por ejemplo, en una campaña de salud oral algunos profesionales pueden hacer higiene oral, otras personas

realizar charlas de prevención a los niños, tú puedes organizar cuñas radiales, etc.

- **Buscar apoyo, patrocinio y financiación:** Puedes organizar otras actividades adicionales para hacer más amena la campaña, por ejemplo una vez una campaña ofreció helados a jóvenes que recibieron consejería y la prueba del VIH y les dio boletas de cine cuando regresaron por consejería y sus resultados.
- **Uso de medios de comunicación:** Puedes usar la emisora de la vereda o del municipio para anunciar la campaña y así lograr que lleguen las personas y se puedan beneficiar.
- **Escritura de los resultados:** Debes tener por escrito el número de personas participantes, las acciones realizadas y los logros y dificultades para poder mejorar en las próximas campañas que realices.
- **Compartir los resultados:** Comparte los resultados de tu campaña con otras instituciones y con los medios de comunicación, con esto puedes motivar a otros a organizar eventos similares.
- **Elabora en tu cuaderno un mapa conceptual que incorpore el concepto de campaña y los pasos que se deben tener en cuenta para organizarla, que te sirva de guía para desarrollar la siguiente actividad.**

<sup>8</sup> [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lco/talavera\\_i\\_a/capitulo2.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/talavera_i_a/capitulo2.pdf)

<sup>9</sup> <http://www.thebody.com/content/art30052.html>



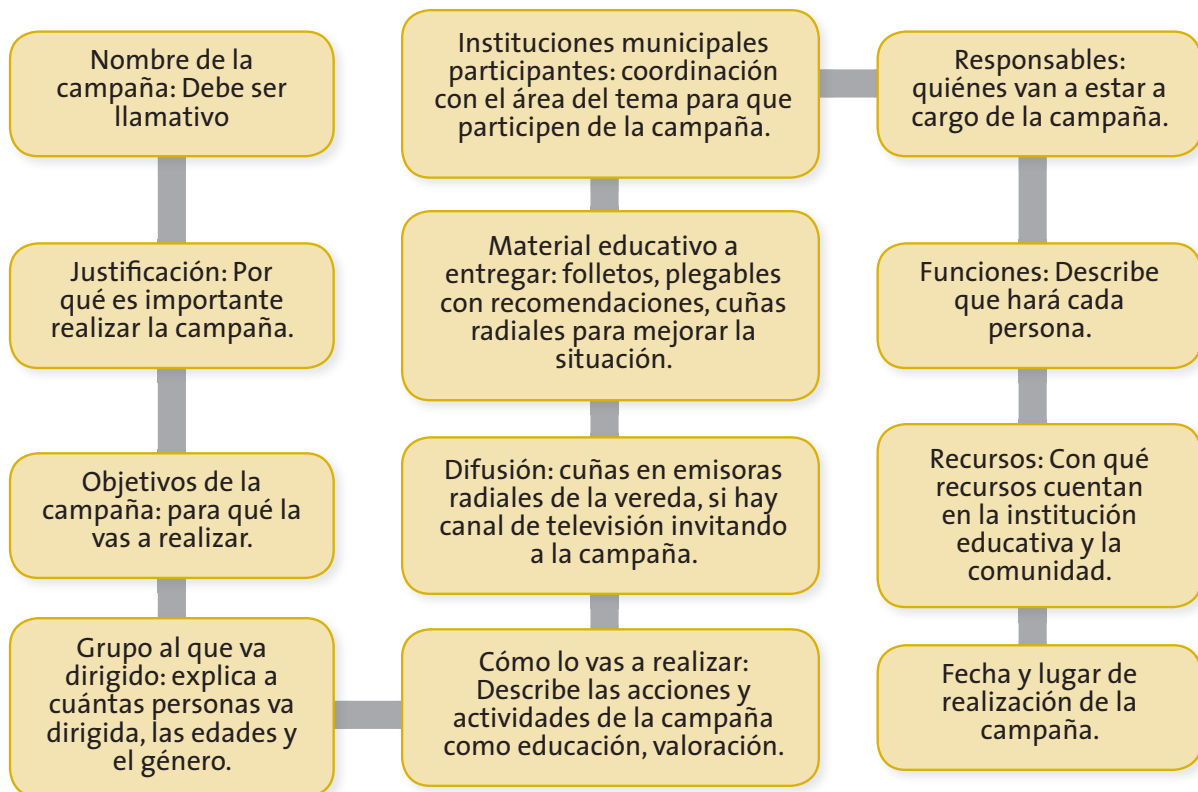
1. Cada curso debe dividirse en cuatro grupos de trabajo y escoger un tema para desarrollar una campaña.

Los temas son: salud oral, salud visual, salud auditiva y vacunación y desparasitación.

Luego de que cada grupo haya elegido su tema para la campaña debe iniciar su organización teniendo en cuenta los pasos trabajados anteriormente.

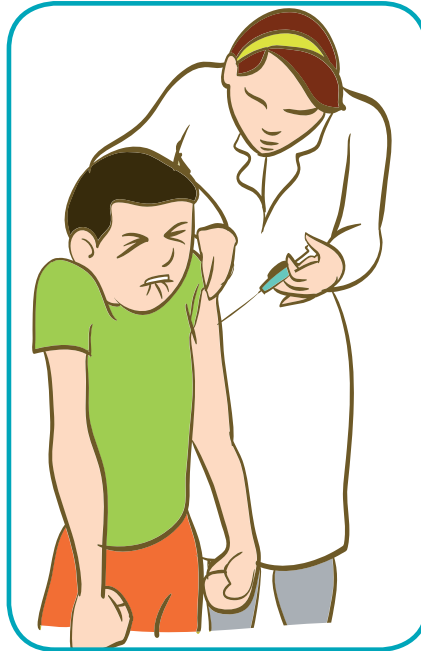
Para facilitar la planeación de la campaña, a continuación se presenta un esquema de los aspectos que debes tener en cuenta en cada paso:

Pasos a tener en cuenta para la elaboración de una campaña social



Elabora con tu grupo un documento con la propuesta de la campaña y preséntala a tus compañeros para que entre todos identifiquen aspectos que no se habían tenido en cuenta y la complementen.

2. Luego de haber elaborado el documento de la campaña, con ayuda de tu maestro realiza una visita a la Secretaría de Salud del municipio para presentar la campaña a los funcionarios encargados de cada uno de los temas.



Mediante esta visita intenta vincularlos a la campaña para que ellos realicen vacunación, desparasitación, control de salud oral y visual, y de esta forma lograr que la campaña vaya más allá de educación, información y educación en el tema. Concreta su participación y apoyo para la campaña.

Una vez hayan desarrollado la campaña, elaboren un documento final con los resultados, para ser presentado entre todos los organizadores de la campaña e identificar los logros y aspectos a mejorar.

**Recuerda que todas estas actividades son parte de tu plan de trabajo, por tanto debes incluirlas en tu proyecto de nutrición y salud y realizarlas periódicamente.**



### Aplicamos lo aprendido

1. Elabora una carta a tus padres o familiares, mencionando los aspectos positivos y negativos de los estilos de vida que hay en la

familia y luego enséñales lo que has aprendido sobre los estilos de vida saludable y la importancia de que tiene para la salud el implementarlos en casa.

2. Escribe un cuento sobre el tema de autocuidado y estilos de vida saludables y preséntalo a tus compañeros del salón.
  3. Teniendo en cuenta los elementos que aprendiste de los estilos de vida saludable, diseña un plan para mejorar tus hábitos y los de tu familia, preséntalo a tus compañeros y reflexionen sobre las necesidades de la comunidad en relación con este tema.
- Una vez terminada la reflexión incluyan los elementos aprendidos en la construcción del proyecto de salud, alimentación y nutrición.



### 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 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.					
Cuando trabajo en grupo soy propositivo.					
Cumplo con las tareas a las que me comprometo.					
Comprendo las temáticas desarrolladas en el módulo.					
Aplico los conocimientos nuevos en la construcción de mi proyecto.					



- Elabora con tu maestro un plan para mejorar tu desempeño en los siguientes módulos de esta cartilla.

### ¿Cómo me ven los demás?

Luego de haber escuchado el cuento que escribieron todos los estudiantes de tu curso en la actividad de “Aplico lo aprendido”, con ayuda de tu maestro organiza una votación para escoger los diez mejores.

### ¿Cómo me ve mi maestro?

Elabora una cartilla de tres unidades en material reciclable, en donde expliques qué es el autocuidado, qué contempla y su importancia (Unidad 1); qué es la escuela saludable, los aspectos que contempla como estilos de vida, ambiente saludable, entre otros (Unidad 2) y explica de forma sencilla cómo elaborar una campaña de nutrición y un ejemplo (Unidad 3).

Elabora un escrito en el cual expreses qué aprendiste sobre el autocuidado y el ambiente saludable, que prácticas inadecuadas tenías y qué has realizado para mejorar.

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.			

Entrega la cartilla a tu maestro.



## Módulo 5

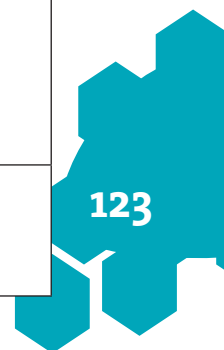
# **¡Manos a la obra!** **Continúa con el desarrollo de tu proyecto de Alimentación, nutrición y salud**

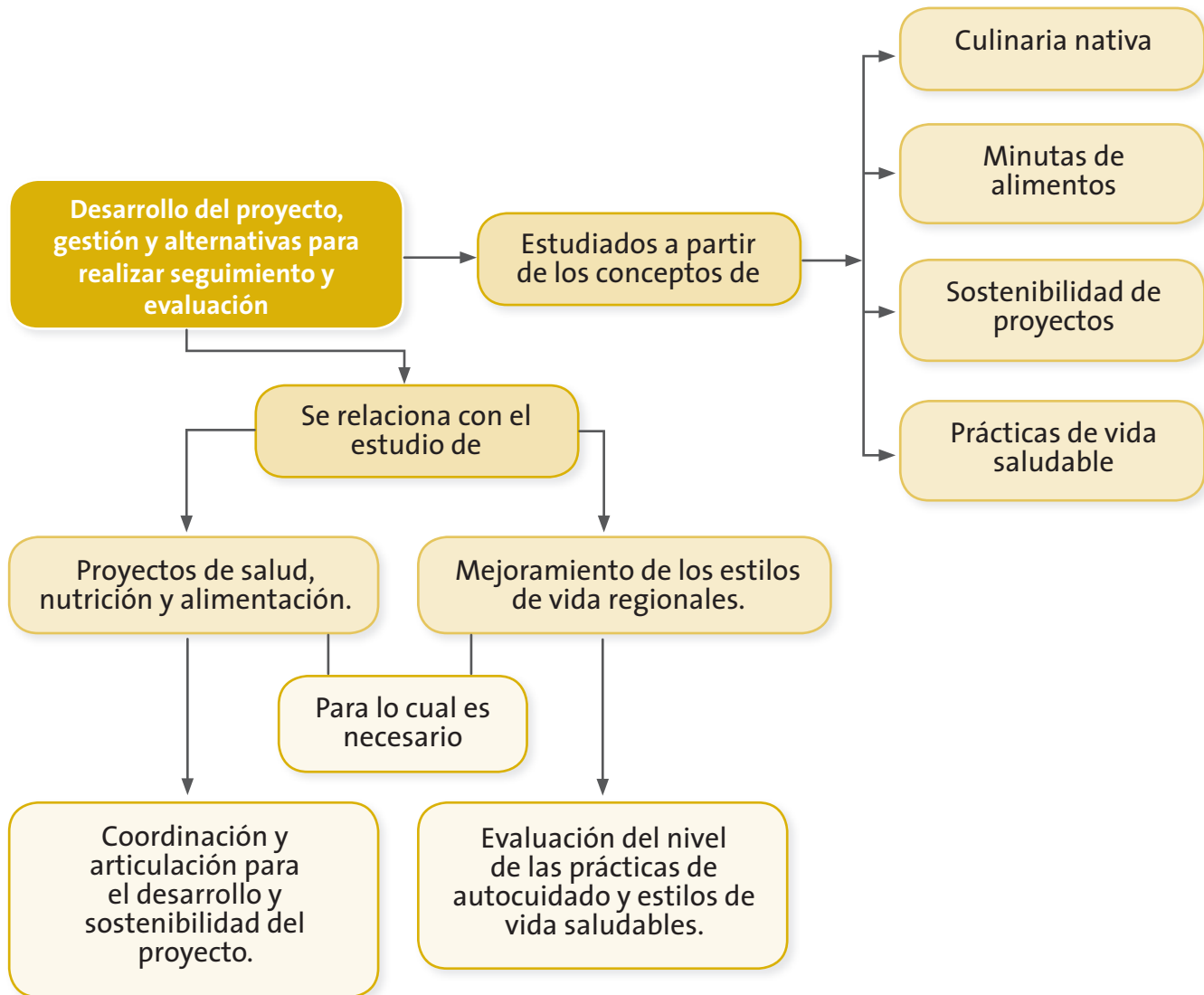
### **¿Qué vas a aprender?**

Con el desarrollo del módulo aprenderás otras estrategias y actividades que puedes implementar en tu proyecto para mejorar la nutrición y salud de las personas de tu institución educativa y de la comunidad a través de coordinación con otras instituciones y el diseño de campañas, entre otras. También aprenderás a diseñar instrumentos para realizar seguimiento del estado nutricional, de las prácticas de estilos de vida y del autocuidado, los cuales te permitirán identificar cómo han cambiado estas prácticas y situaciones, con el desarrollo de tu proyecto.

A continuación encontrarás una tabla que te muestras las tres guías que componen este módulo y se complementa con el mapa conceptual que resume los principales conceptos abordados.

Guía	Referente de calidad	Área del conocimiento
<b>Guía 13.</b> “Aprender haciendo” una herramienta clave para mi proyecto de alimentación, nutrición y salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li> </ul>	<b>Ciencias Naturales</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li> </ul>	<b>Competencias Ciudadanas</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propongo y sustento respuestas a mis preguntas y las comparo con las de otras personas y con las de teorías científicas.</li> </ul>	<b>Ciencias Naturales</b>
<b>Guía 14.</b> La gestión: una clave para la sostenibilidad de mi proyecto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li> </ul>	<b>Competencias Ciudadanas</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li> </ul>	<b>Ciencias Naturales</b>
<b>Guía 15.</b> ¿Cómo puedo saber si la situación de nutrición y salud de mi institución educativa ha cambiado durante el desarrollo del proyecto?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participo en la planeación y ejecución de acciones que contribuyen a aliviar la situación de personas en desventaja.</li> </ul>	<b>Competencias Ciudadanas</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreto analítica y críticamente información estadística proveniente de diversas fuentes (prensa, revistas, televisión, experimentos, consultas, entrevistas).</li> </ul>	<b>Matemáticas</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunico el proceso de indagación y los resultados, utilizando gráficas, tablas, ecuaciones aritméticas y algebraicas.</li> </ul>	<b>Ciencias Naturales</b>





## ¿Para qué te sirve lo que va a aprender?

Los temas de este módulo te servirán para reforzar lo que has aprendido acerca de la nutrición y la salud, mediante el conocimiento de estrategias y acciones que puedes desarrollar en tu institución educativa y en la comunidad para mejorar el estado de nutrición y salud de las personas. También podrás participar activamente en los proyectos que se generen, aportando todo el conocimiento y experiencia que has adquirido mediante el desarrollo de tu proyecto de alimentación, nutrición y salud, el cual iniciaste en sexto grado.

## ¿Cómo y qué se te va a evaluar?

Debes desarrollar en su totalidad cada una de las actividades propuestas en el módulo al igual que la evaluación presentada al final. Tu maestro realizará seguimiento a tu desempeño y al compromiso con los temas trabajados a través de estas actividades de acuerdo con el grado de avance en el desarrollo del proyecto de alimentación, nutrición y salud.



## Explora tus conocimientos previos

De las actividades y estrategias que se han trabajado durante el desarrollo de tu proyecto:

- ¿Crees que falta alguna?
- ¿Cómo puedes incorporarla?
- ¿Cómo crees que se puede fortalecer la práctica del lavado de manos con los niños y jóvenes de tu institución educativa? Explica.
- De los diferentes instrumentos de encuesta que has trabajado desde sexto grado: ¿Cuál o cuáles crees que puedan utilizarse para realizar seguimiento y evaluación a tu proyecto de nutrición y salud? Explica.

# Guía 13

## “Aprender haciendo” una herramienta clave para mi proyecto de nutrición y salud

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li></ul>	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li></ul>	Competencias Ciudadanas
<ul style="list-style-type: none"><li>• Propongo y sustento respuestas a mis preguntas y las comparo con las de otras personas y con las de teorías científicas.</li></ul>	Ciencias Naturales



- En tu cuaderno elabora una lista de tres platos típicos de tu región y busca las recetas. Puedes pedir ayuda a tus familiares.

En revistas, con tus familiares o con lo que tú sabes, escribe en tu cuaderno dos recetas de desayuno, almuerzo y comida de las que más te gusten, teniendo en cuenta los alimentos disponibles en tu región.





Una forma práctica para lograr consumir una alimentación variada y con la cantidad suficiente de energía y nutrientes, invita a elaborar una **minuta patrón**.

La minuta patrón es un listado de los tiempos de comida, los alimentos por grupo, la frecuencia de consumo y las cantidades en gramos. Es una herramienta que te brinda información acerca de las cantidades diarias que debes consumir de cada uno de los grupos de alimentos y cómo distribuirlos a lo largo de las comidas del día para cubrir tus necesidades de energía y nutrientes.

El **menú**, por su parte es derivado de la minuta patrón y se refiere al listado de preparaciones o platos por cada tiempo de comida. Si tú realizas una minuta patrón y un ejemplo de menú para cinco días de la semana, podrás entregarlo a las personas responsables de preparar los alimentos no solo en tu casa sino en el restaurante escolar de tu institución educativa, para así fomentar hábitos alimentarios adecuados, de acuerdo con lo que has visto en las guías anteriores.

Con la siguiente minuta patrón, elabora un menú para la alimentación de un día, seleccionando alimentos propios de tu región, incluyendo preparaciones saludables. Recuerda lo que aprendiste de la *Estrategia 5 al día*, es decir que entre frutas y verduras debes consumir mínimo cinco porciones diarias para cubrir tus necesidades de vitaminas.

**Una minuta patrón y un ejemplo de menú facilita el fomento de hábitos alimentarios adecuados.**



Minuta patrón de la alimentación diaria para adolescentes.

Tiempo de comida	Grupo de alimento	Frecuencia semanal	Cantidad
<b>DESAYUNO</b>	Cereales (pan, galletas, tortas, mogolla, envuelto, arepa y demás productos de panadería).	Todos los días	1 arepa o pan o mogolla o envuelto mediano o 1 paquete de galletas
	Frutas	Todos los días	1 banano o manzana pequeña; 2 guayabas o duraznos, 1 tajada de papaya, melón o 1/2 piña; 3 ciruelas o granadillas o curubas; 1 pera o naranja o mandarina o mango; 1 vaso de jugo de fruta
	Leche y derivados	Todos los días	1 pocillo de leche entera o kumis o yogur o 1 tajada grande de queso descremado o 1 tajada pequeña de queso con crema
	Azúcares y dulces	Todos los días	1 cucharadita de azúcar o panela
	Carnes, huevos	Tres veces por semana	1 pedazo grande delgado de carne de res ó pollo ó pescado o 1 huevo
	Grasas		1 cucharadita de aceite vegetal
<b>NUEVES Y ONCES</b>	Leche y derivados	Todos los días	1 pocillo de leche entera o kumis o yogur o 1 tajada grande de queso descremado o 1 tajada pequeña de queso con crema
	Frutas	Tres veces por semana	1 banano o manzana pequeña; 2 guayabas o duraznos, 1 tajada de papaya, melón o 1/2 piña; 3 ciruelas o granadillas o curubas; 1 pera o naranja o mandarina o mango; 1 vaso de jugo de fruta
	Cereales (pan, galletas, tortas, mogolla, envuelto, arepa y demás productos de panadería).	Todos los días	1 arepa o pan o mogolla o envuelto mediano o un paquete de galletas

Tiempo de comida	Grupo de alimento	Frecuencia semanal	Cantidad
<b>ALMUERZO Y COMIDA</b>	Sopa de cereal raíces y tubérculos o sopa crema	Todos los días	1 taza
	Cereal: arroz o pasta	Todos los días	½ de pocillo de arroz cocido o 1 pocillo de pastas cocidas
	Tubérculos o plátanos	Todos los días	1 papa grande o 2 medianas; ¼ de plátano hartón; 2 trozos medianos de yuca, arracacha o ñame; 2 tajadas de plátano o ½ plátano mediano
	Carnes (vísceras consumir una vez a la semana)	Todos los días	1 pedazo grande delgado de carne de res o pollo o pescado o 1 pedazo mediano si es cerdo o morcilla o hígado o 2 cucharadas de atún;
	Leguminosas	Dos veces por semana	1 pocillo bajito de arveja o frijol o garbanzo o lenteja seca cocidos.
<b>ALMUERZO Y COMIDA</b>	Hortalizas y verduras	Todos los días	1 zanahoria mediana; 1 pocillo de acelga o espinaca o brócoli o repollo o habichuela o pepino o tomate; ½ pocillo de ahuyama cocida; 1 pocillo de ensalada mixta (verduras y leguminosas verdes) o 2 cucharadas de arveja o frijol o habas verdes.
	Frutas	Todos los días	1 vaso de jugo de fruta
	Grasas	Todos los días	1 cucharadita de aceite vegetal o 1 tajada pequeña de aguacate
	Azúcares y dulces	Todos los días	2 cucharadas de azúcar o panela



Teniendo en cuenta la actividad anterior y las recetas que trabajaron en la actividad “Lo que sé” al inicio de la guía, elaboren el menú para la alimentación durante una semana, teniendo en cuenta las características aprendidas sobre la alimentación saludable.

Construyan para cada uno, un cuadernillo que tenga todos los menús elaborados y un cuadernillo adicional para el restaurante escolar. Pueden incluirle algunas de las recomendaciones trabajadas en la guía 1 de octavo para hacerlo más completo.

### Sabías que...

**ACCIÓN SOCIAL** es una institución de la Presidencia de la República que diseñó el programa “Culinaria Nativa” -CUNA'- como una estrategia fundamental para mejorar los hábitos alimentarios, rescatar los saberes ancestrales de las comunidades, potencializar y promover el consumo de alimentos propios o autóctonos de las regiones del país y así lograr una adecuada utilización de estos alimentos y una mejor nutrición.

En el Programa CUNA se identifican los productos que se cultivaban y consumían antes y que han sido olvidados o que en la actualidad no se consumen. Así, recurriendo a la historia se recupera el conocimiento de las comunidades rescatando sus saberes ancestrales, promoviendo una alimentación sana de bajo costo y de alto valor nutricional ; un ejemplo de ello es el bajo consumo y disponibilidad de los cubios y las ibias utilizadas para la preparación del cocido boyacense que antes eran producidas en mayor cantidad en Colombia.

1 Tomado de: <http://www.accionsocial.gov.co/contenido/contenido.aspx?catID=202&conID=162&pagID=234>

- ¿Qué preparaciones alimenticias típicas de tu región utilizan los saberes ancestrales en su realización?

Describe la preparación y señala la forma cómo se rescatan los saberes ancestrales.



### Rescate de recetas y prácticas alimentarias saludables<sup>2</sup>

- Con ayuda del maestro, organicen un día en el cual puedan asistir a la institución educativa de acuerdo con la jornada escolar, sus padres, hermanos o las personas que viven con ustedes,
- Realicen entre todos una invitación para el taller que se llame el “Rescate de las recetas y prácticas alimentarias saludables de la región” y entréguelenla a cada participante.

<sup>2</sup> Adaptado de: GONZÁLEZ, CATALINA Y SALAMANCA, JOSÉ. “Desde la seguridad alimentaria y nutricional a la soberanía alimentaria: una experiencia de empoderamiento comunitario en el Magdalena Medio colombiano”. Universidad Nacional de Colombia. 2009

- Para realizar el taller organicen tres grupos de trabajo: los jóvenes de 25 años, adultos entre 25 y 45 años y adultos mayores, de más de 45 años de edad. Para iniciar realicen una actividad en la cual busquen que las personas recuerden cómo eran las condiciones de vida que tenían hace varios años dependiendo de la edad, haciendo preguntas de reflexión sobre cómo era la casa, el vestido, las familias, el desplazamiento, la comida, la forma de conseguir los alimentos, las preparaciones tradicionales, las preparaciones para los días de fiestas, etc.
- Luego, cada grupo debe elaborar una cartelera para presentar cómo eran sus condiciones de vida y preparaciones tradicionales, prácticas alimentarias que lograron recordar y reflexiones acerca de cuáles afectan de forma positiva o negativa la seguridad alimentaria y nutricional.

Una persona debe escribir todos los alimentos, preparaciones tradicionales y prácticas alimentarias. Al final debe hacer un resumen del taller.



- Organiza en tu institución educativa una feria de recetas alimentarias saludables, en donde cada grupo elabore algunas de las preparaciones tradicionales encontradas en la actividad anterior, con el fin de compartirlas con las demás personas de la institución y la comunidad. Esta actividad puede trabajarse con el área de ciencias sociales, con el fin de trabajar el tema de la cultura.





Cada vez que una persona pase a probar las diferentes preparaciones, el grupo encargado debe explicar su origen y modo de preparación.

- Además, como parte de la promoción de estilos de vida saludables, de acuerdo con los pasos enseñados en la guía anterior para diseñar una campaña, organicen una para el lavado de manos en donde se explique a las personas la importancia y los pasos para realizarlo.
- Elaboren un informe final de resultados de la actividad y archívenla en la carpeta del proyecto.

# Guía 14

## La gestión: una clave para la sostenibilidad de mi proyecto

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li></ul>	Competencias Ciudadanas
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.</li></ul>	Ciencias Naturales



### Lo que sabemos

- Escribe en tu cuaderno algunos conceptos sobre la participación social, participación comunitaria, coordinación y menciona su importancia para el desarrollo de tu proyecto.

Puedes revisar la cartilla de Alimentación, Nutrición y Salud de séptimo en donde trabajaste el tema. Además la carpeta de tu proyecto en la que hay actividades que habías trabajado sobre el tema.







Gran parte del éxito en el desarrollo de un proyecto está determinado por la calidad de la gestión del mismo.

**La gestión** se refiere al nivel de organización y administración de los recursos físicos, económicos, materiales y humanos que hacen parte de un proyecto, de forma tal que permitan cumplir con los objetivos propuestos en el tiempo presupuestado; es decir incluye el control de cada una de las actividades planteadas para desarrollar el proyecto y alcanzar el logro de los resultados.

Uno de los componentes de la gestión, es la de recursos humanos, en donde se busca que el equipo de trabajo del proyecto sea eficiente en el logro de los objetivos, que permita con los costos propuestos desarrollar todas las actividades; en este punto, es muy importante el trabajo de coordinación y articulación, pues si tú logras buscar el apoyo de otras instituciones y sectores de tu municipio y de tu vereda para desarrollar el proyecto, les ayudará a tener un mejor aprovechamiento de los recursos, mediante el desarrollo conjunto de actividades<sup>3</sup>.

Revisa el plan de gestión de tu institución educativa y los elementos que allí se trabajan, compara con los enunciados de la lectura y copia en tu cuaderno los elementos comunes que pueden servir para el desarrollo de tu proyecto.

Sumado a la gestión, es importante que tu proyecto de alimentación, nutrición y salud no quede solamente en manos de estudiantes, pues al terminar el año escolar o al culminar los estudios de Postprimaria, terminaría el proceso. En este sentido, se debe buscar que la coordinación sea compartida entre un

---

3 Adaptado de: [http://books.google.com.co/books?id=HeMK0tbeGikC&pg=PA1&lpg=PA1&dq=gesti3n+de+proyectos&source=bl&ots=OUCbDjUAcx&sig=MZwDLApgS2vJDrnjGZvtT4a0sDs&hl=es&ei=d-FMTOauNYeHnQeR9\\_zXCw&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=10&ved=0CDgQ6AEwCQ#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.co/books?id=HeMK0tbeGikC&pg=PA1&lpg=PA1&dq=gesti3n+de+proyectos&source=bl&ots=OUCbDjUAcx&sig=MZwDLApgS2vJDrnjGZvtT4a0sDs&hl=es&ei=d-FMTOauNYeHnQeR9_zXCw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=10&ved=0CDgQ6AEwCQ#v=onepage&q&f=false)

maestro y un estudiante que tenga representatividad en la institución educativa y además que se logre articular el proyecto a otros procesos similares que se adelanten por las instituciones de tu municipio, para de esta forma lograr su sostenibilidad y contribuir realmente en la mejora de la situación de seguridad alimentaria y nutricional de las personas de tu institución educativa y de la comunidad.

- Realiza un directorio con los datos de las instituciones locales, regionales, departamentales, nacionales e internacionales que pueden aportar para el desarrollo del proyecto, adjúntalo a los demás documentos del proyecto para poder contactarte fácilmente con dichas entidades.



### Elección de representantes estudiantiles y docentes para coordinar el plan de trabajo

En séptimo grado ya habías realizado la elección de los coordinadores del proyecto hasta ese momento, sin embargo es importante

que cada año se realice esta labor para garantizar la permanencia tanto de estudiantes como de maestros en el proyecto para facilitar su desarrollo y cumplir con los objetivos propuestos.

Con ayuda de tu maestro, organiza una reunión en la cual estén presentes todos los docentes de tu institución educativa y todos los estudiantes de tu curso.

Presenta el proyecto de nutrición y salud, teniendo en cuenta todo lo que le has incorporado en octavo y noveno, para mostrar su evolución en el tiempo.



Luego de la presentación, organicen una votación para elegir a un grupo de representantes estudiantiles y docentes, que serán los coordinadores del proyecto, si todavía permanecen los anteriores coordinadores nombrados, si ellos quieren pueden hacer parte de la votación.

En una urna cada uno debe depositar su voto, al final realicen el conteo de los votos y ganan los dos docentes y los dos estudiantes con los puntajes más altos.

Al final, los nuevos coordinadores deben leer todo el contenido de las carpetas del proyecto de nutrición y salud, especialmente el plan de trabajo actual y las funciones que habían desarrollado para las personas asignadas para estos cargos.



**Ejercitemos**

**lo aprendido**



**Trabajo en grupo**

## 1. Jornada de afiliación de los estudiantes y sus familias al sistema general de seguridad social en salud

Como parte del proceso de coordinación que debes realizar para lograr el cumplimiento de los objetivos de tu proyecto de nutrición y salud, la afiliación tuya y de tu familia al sistema de salud son fundamentales para cumplir parte del derecho a la salud y la nutrición y también para que puedas con más facilidad continuar organizando las campañas que has desarrollado anteriormente.



Con ayuda de tu maestro, realiza una visita a la alcaldía y preguntan por el funcionario encargado de las afiliaciones en salud, programen una jornada en la cual esta persona pueda asistir a tu institución

educativa o que todos los estudiantes y sus familias se acerquen a su oficina, con el fin de realizar el proceso de afiliación. Recuerda que este es un derecho y tú debes hacer parte para lograr que se cumpla.

## 2. Visita para la articulación de tu proyecto

Con tu maestro, organiza una visita a las instituciones de tu municipio con el fin de investigar cuáles existen y qué programas de salud, seguridad alimentaria y nutricional similares a los temas que tú has planteado en tu proyecto realizan. Entre los grupos, distribúyanse las instituciones a visitar.

Cada grupo debe presentar el proyecto de alimentación, nutrición y salud a las instituciones visitadas e indagar cómo pueden vincularse para trabajar de forma conjunta y concretar cómo se articularán, mediante qué actividades y cómo será el proceso de comunicación para el desarrollo de las mismas.

A continuación se presenta una tabla de posibles instituciones que puedes encontrar en tu municipio, para que la copies en tu cuaderno y la completes de acuerdo con los resultados obtenidos.

Luego, cada grupo que haya realizado las visitas y diligenciado la tabla, debe presentarla ante los demás y frente a los coordinadores elegidos, con el fin de que todos conozcan cuál va a ser la articulación con las demás instituciones y adecuar el plan de trabajo, teniendo en cuenta los nuevos actores involucrados.



**Matriz para identificar los niveles de articulación con las instituciones del municipio**

Institución	Programas en nutrición y salud	Estrategia de articulación	Responsable
Alcaldía municipal			
Instituto Colombiano de Bienestar Familiar			
Secretaría de Salud Municipal			
Secretaría de Educación Municipal			
SENA			
Unidad de Desarrollo Rural y Asistencia Técnica Agropecuaria - UDRATA			
Acción Social			
Hospital			

## ¿Cómo puedo saber si la situación de nutrición y salud de mi institución educativa ha cambiado durante el desarrollo del proyecto?

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>Participo en la planeación y ejecución de acciones que contribuyen a aliviar la situación de personas en desventaja.</li> <li>Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li> </ul>	Competencias Ciudadanas
<ul style="list-style-type: none"> <li>Interpreto analítica y críticamente información estadística proveniente de diversas fuentes (prensa, revistas, televisión, experimentos, consultas, entrevistas).</li> </ul>	Matemáticas
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunico el proceso de indagación y los resultados, utilizando gráficas, tablas, ecuaciones aritméticas y algebraicas.</li> </ul>	Ciencias Naturales



**Lo que sabemos**

Escribe en tu cuaderno los problemas de alimentación y nutrición que has encontrado en tu institución educativa y en la comunidad a lo largo del desarrollo de las cartillas.



**Aprendamos algo nuevo**

Es importante contar con algunos instrumentos de recolección de información, para que con su aplicación se puedan identificar los cambios generados tanto en el conocimien-

to, las prácticas y el estado nutricional de las personas con el desarrollo del proyecto.

Se pueden utilizar entrevistas, cuestionarios, registros de mediciones periódicas, entre otros<sup>4</sup>.

Cada uno de los instrumentos, debe responder a los objetivos del proyecto, pues así se podrá medir qué tanto se están o no cumpliendo.

Estos instrumentos también permiten a tiempo corregir posibles errores que se estén cometiendo durante la fase de implementación de tu proyecto.

<sup>4</sup> Adaptado de: [http://www.eclac.org/dds/noticias/paginas/8/15448/Manual\\_dds\\_200408.pdf](http://www.eclac.org/dds/noticias/paginas/8/15448/Manual_dds_200408.pdf)

A continuación se presenta un breve cuestionario sobre prácticas de autocuidado. Responde en tu cuaderno SÍ o NO según corresponda y luego reflexiona acerca de por qué estás fallando en algunos aspectos y cómo puedes mejorar.



**Cuestionario sobre autocuidado**

Aspecto	Sí	No
Tomas un baño del cuerpo diariamente.		
Lavas tus manos antes de comer.		
Lavas tus manos después de salir del baño.		
Cepillas tus dientes mínimo tres veces al día.		
Usas siempre la ropa limpia.		
Mantienes siempre tu cabello limpio y peinado.		
Mantienes las uñas de pies y manos cortas y limpias.		
Consumes alimentos saludables.		
Mantienes siempre limpios los espacios donde habitas (casa, escuela, salón de clases).		
Comes mínimos tres veces en el día (desayuno, almuerzo y comida).		
Consumes siempre agua potable o hervida.		
Colaboras a tus padres con el aseo de la vivienda.		
Cuidas tu cuerpo de forma responsable.		





1. Aplica el anterior cuestionario a todos los compañeros de tu curso, luego organicen la información para identificar cuáles son las principales prácticas de autocuidado que están realizando y cuáles no. Elabora un informe en donde muestres los porcentajes de cumplimiento de cada uno de estos aspectos. Luego explica por qué crees que se está presentando esta situación y elabora un plan para mejorar las prácticas inadecuadas y fortalecer las prácticas adecuadas.
2. A continuación encuentras el cuestionario sobre manipulación de alimentos. Ya lo utilizaste en el módulo 1 de la cartilla de octavo.

En esta ocasión lo aplicarás en cinco familias de tu comunidad.



Analiza los resultados. Elabora un informe final sobre los aspectos que se deben fortalecer y cómo mejorarlos. Presenta los resultados a tus compañeros.

Aunque los cuestionarios que estás aplicando son importantes, también es importante que tengas en cuenta otros aspectos para entender los resultados obtenidos, ya sea que haya mejorado la situación o que siga igual.

Para esto puedes elaborar pequeñas entrevistas para realizar a las personas de tu comunidad o de la institución educativa y así indagar por qué realizan o no las prácticas mencionadas en los cuestionarios y que dificultades tienen para realizar algunas de ellas como por ejemplo, una familia que no consume alimentos saludables puede tener dificultades para la compra de alimentos y no solo es.

### Prácticas de higiene y manipulación de alimentos en las familias

Práctica	Sí	No
Bañarse todos los días.		
Mantener las manos limpias y uñas cortas.		
Lavar las manos antes de iniciar la preparación de los alimentos, y luego de ir al baño, cambiar pañales al bebé, o tocar animales domésticos.		
Lavar los utensilios y alimentos con agua limpia.		
Preparar los alimentos con agua limpia, hervida.		
Evitar la caída de cabello en los alimentos.		
Evitar usar anillos, aretes, relojes y joyas mientras prepara los alimentos.		
Evitar toser, estornudar o escupir cerca de los alimentos.		
Cepillar los dientes mínimo tres veces al día.		
Evitar fumar, hurgarse la nariz, rascarse la cabeza o tocarse partes de su cuerpo cuando se prepara los alimentos.		
Realizar una adecuada limpieza y desinfección de las superficies y utensilios donde se preparan alimentos.		
Mantener la basura siempre con tapa y alejada de los alimentos.		
Mantener siempre tapadas las preparaciones.		
Si debe probar los alimentos no introduzca la misma cuchara en la olla, ni pruebe los alimentos con los dedos.		
Evite barrer o levantar polvo cerca de los alimentos.		
No permitir en la cocina la presencia de animales domésticos y plagas.		
Procure lavar los implementos de cocina después de cualquier procedimiento, especialmente las tablas de picado y los utensilios que estén en contacto con carnes crudas y huevos, antes de volverlos a utilizar.		



1. Organicen dos grupos de trabajo y teniendo en cuenta los cuestionarios anteriores, cada grupo debe elaborar uno para el tema de estilos de vida saludables o prevención y control de enfermedades.

Para elaborar los cuestionarios tengan en cuenta lo aprendido sobre estos conceptos hasta el momento en los grados anteriores con el fin de incluir los diferentes temas que componen los estilos de vida y la prevención y control de enfermedades.

Luego de elaborar los cuestionarios, aplíquenlo a sus compañeros de clase y analicen los resultados; recuerden también describir algunos aspectos adicionales como la situación económica de las familias, el número de personas en el hogar, nivel de escolaridad, etc., los cuales también pueden incidir en la aparición de enfermedades, hábitos alimentarios inadecuados, entre otras.

Cada grupo debe presentar el informe de los hallazgos encontrados y posibles alternativas para continuar fortaleciendo estos dos temas.

Con el fin de identificar los avances en el estado nutricional de los estudiantes con el desarrollo del proyecto, es importante de forma periódica tomar los datos de peso y talla para determinar el estado nutricional según el índice de masa corporal, como lo aprendiste en el módulo 1 de octavo y comparar los resultados. Esta actividad debes realizarla mínimo dos veces en el año.

2. Organiza una jornada de peso y talla para determinar el estado nutricional de todos los estudiantes de secundaria de tu colegio, teniendo en cuenta la técnica para toma de estas medidas aprendida en el módulo 1 de octavo.

Elabora un informe en el cual presentes el porcentaje de niños y niñas que están dentro de los parámetros de normalidad y los que presentan desnutrición o sobrepeso y obesidad para presentarlo a todos tus compañeros.

A continuación se presenta una tabla que te servirá de guía para organizar los datos que recolectes.

#### Matriz para recopilar la información de peso y talla

Nombre completo	Edad	Peso	Talla	IMC	Estado nutricional

3. Aplica a cinco familias de tu vereda la escala de seguridad alimentaria que trabajaste en la cartilla de séptimo. Elabora un informe con los resultados obtenidos y compáralo con los que se obtuvieron cuando se aplicó la escala anteriormente. Utiliza tablas y gráficas para facilitar el análisis de los resultados.

Consulta y compara el anterior informe que está en la carpeta del proyecto de alimentación nutrición y salud de grado séptimo.

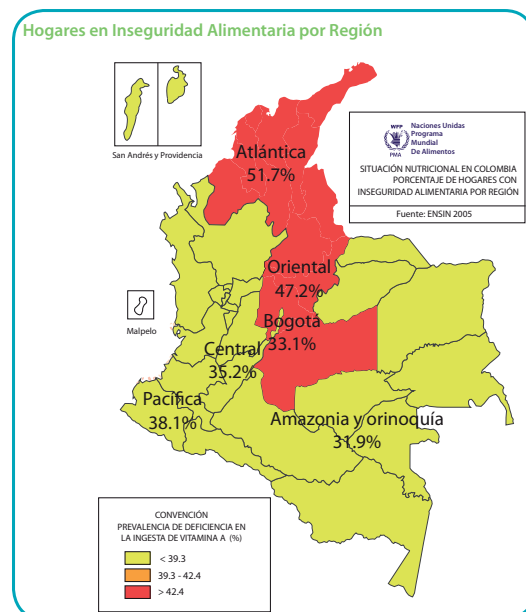
Antes de aplicar la escala lee nuevamente con detenimiento las instrucciones para aplicarla y para clasificar los hogares. Revísala en la guía 16 de la cartilla de séptimo grado.

 **Apliquemos lo aprendido**

A continuación se presenta un mapa que representa el número de hogares en inseguridad alimentaria para cada una de las regiones de Colombia.

- Identifica cuáles son las dos regiones con mayor porcentaje de inseguridad alimentaria y explica las posibles causas.

De acuerdo con los resultados obtenidos mediante la aplicación de la escala en las familias, describe cómo está tu comunidad con respecto a la región, si los resultados son similares o diferentes.





## Evaluemos

### ¿Qué aprendí?

- ¿Qué fue lo que más te gustó y lo que menos te gustó de este módulo? Explica por qué.
- ¿Cómo consideras que fue tu desempeño en el desarrollo de cada una de las actividades realizadas?
- Llena la siguiente tabla respondiendo cada una de las preguntas con la mayor honestidad posible:

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	¿Por qué? Explica
Participo activamente de las actividades en la escuela.					
Cuando trabajo en grupo soy propositivo.					
Cumplo con las tareas a las que me comprometo.					
Comprendo las temáticas desarrolladas en el módulo.					
Aplico los conocimientos nuevos en la construcción de mi proyecto.					

- Haz algunos compromisos para mejorar tu desempeño en el siguiente módulo.

### ¿Cómo me ven los demás?

Con tu grupo de trabajo organiza una dramatización en la cual representen las prácticas que aún no han mejorado de autocuidado y de estilos de vida, cómo podrían mejorarlas y quiénes participarían. Preséntenla a todo el grupo y reflexionen sobre los aportes de cada presentación al proyecto.



### ¿Cómo me ve mi maestro?

- ¿Qué instituciones hay en tu municipio que trabajen el tema de nutrición y salud? Describe los programas que manejan y explica en qué se relacionan con tu plan de trabajo.
- Escoge dos preparaciones de alimentos del taller de recuperación de las recetas nativas de tu región y explica qué aspectos positivos y cuáles negativos tienen, de acuerdo con las características de una alimentación saludable.

Escribe un texto en el cual describas qué aprendiste con respecto al uso de los cuestionarios, cuales fueron tus principales dificultades y cuáles son tus fortalezas.

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.			

# Presentando los resultados de mi proyecto y buscándole sostenibilidad

## ¿Qué vas a aprender?

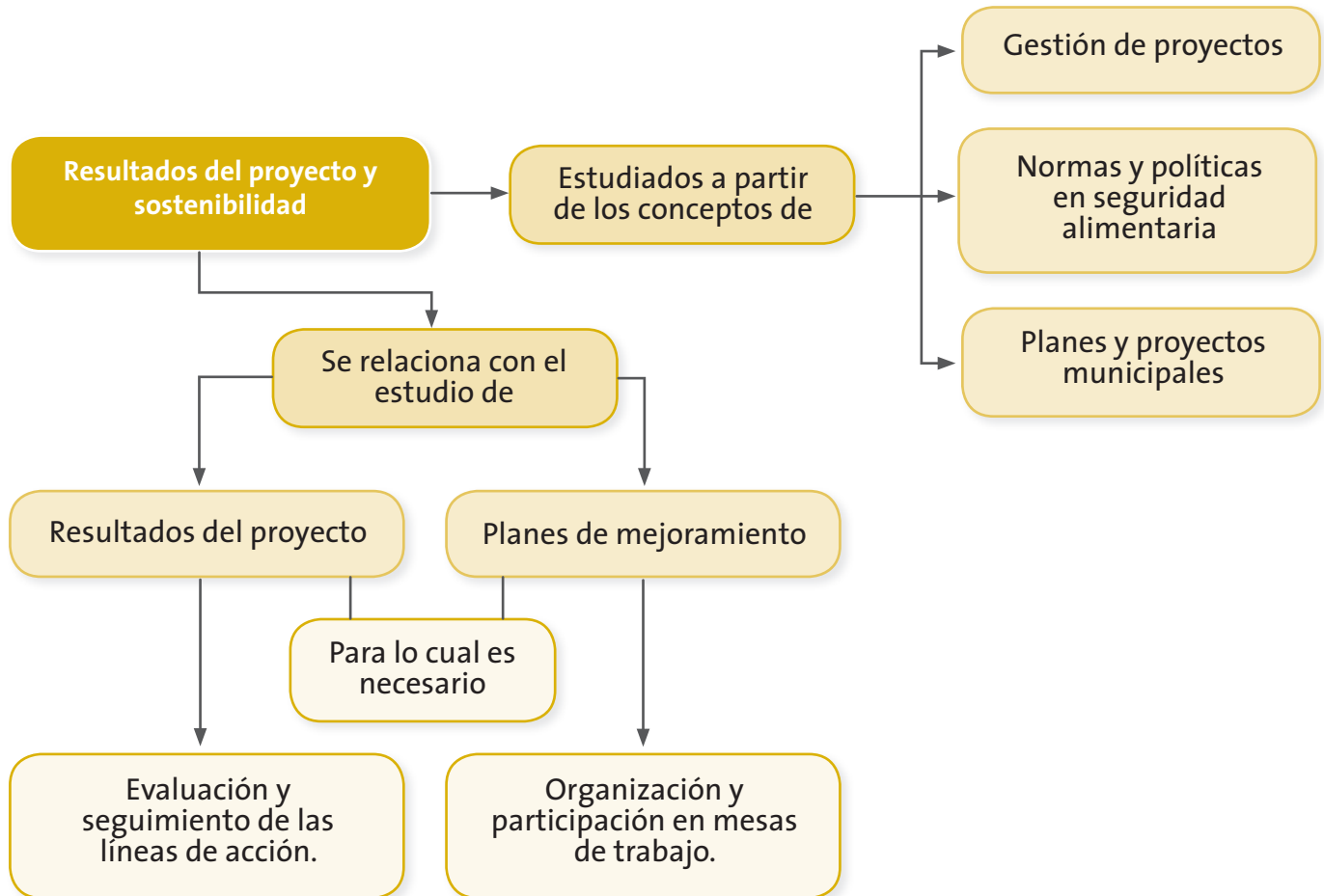
En este módulo vas a presentar los resultados de tu proyecto y fortalecer tus habilidades en la elaboración de informes finales, haciendo usos de gráficas, tablas y esquemas, entre otros. También fortalecerás el manejo de grupos a través de la socialización de tu proyecto en tu institución educativa y en otros espacios de tu municipio.

Finalmente, aprenderás acerca de algunas de las normas existentes de seguridad alimentaria y nutricional en tu municipio y en el país, las cuales son una oportunidad para vincular tu proyecto en sus líneas de acción.





Guía	Referente de calidad	Área del conocimiento
<b>Guía 16.</b> Los resultados de mi proyecto de nutrición y salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizo los resultados de mis búsquedas y saco conclusiones.</li> </ul>	<b>Ciencias Naturales</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Produzco textos escritos que evidencian el conocimiento que he alcanzado acerca del funcionamiento de la lengua en situaciones de comunicación y el uso de las estrategias de producción textual.</li> </ul>	<b>Lenguaje</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunico el proceso de indagación y los resultados, utilizando gráficas, tablas, ecuaciones aritméticas y algebraicas.</li> </ul>	<b>Ciencias Naturales</b>
<b>Guía 17.</b> Articulando mi proyecto con las acciones de seguridad alimentaria y nutricional (SAN) y de salud que se desarrollan en mi región	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li> <li>Participo en la planeación y ejecución de acciones que contribuyen a aliviar la situación de personas en desventaja.</li> </ul>	<b>Competencias Ciudadanas</b>
<b>Guía 18.</b> Conociendo algunas normas de seguridad alimentaria y nutricional de mi región y del país	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conozco y uso estrategias creativas para generar opciones frente a decisiones colectivas.</li> <li>Participo en la planeación y ejecución de acciones que contribuyen a aliviar la situación de personas en desventaja.</li> </ul>	<b>Competencias Ciudadanas</b>
<b>Guía 19.</b> Vinculando mi proyecto en el plan municipal de seguridad alimentaria y nutricional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participo en la planeación y ejecución de acciones que contribuyen a aliviar la situación de personas en desventaja.</li> </ul>	<b>Competencias Ciudadanas</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunico el proceso de indagación y los resultados, utilizando gráficas, tablas, ecuaciones aritméticas y algebraicas.</li> </ul>	<b>Ciencias Naturales</b>



## ¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

El desarrollo de este módulo te servirá para conocer diferentes espacios en los cuales es fundamental el trabajo en seguridad alimentaria y nutricional y en donde tú puedes aportar toda tu experiencia para la construcción participativa de alternativas de solución que contribuyan en la mejoría de la situación de las personas de tu institución educativa y de tu comunidad y de esta forma aplicar lo aprendido acerca de la autogestión y participación comunitaria, como una herramienta para ser co-responsable en el logro del derecho a la seguridad alimentaria y nutricional no solo de tu comunidad, sino del país.

## ¿Cómo y qué se te va a evaluar?

Durante el desarrollo del módulo, tu maestro evaluará tu desempeño en cada una de las actividades propuestas. Al final del módulo, encontrarás tres momentos de evaluación; en el primero tú reflexionarás frente a tu trabajo y cumplimiento con las diferentes actividades planteadas, luego serán tus compañeros quienes te evalúen y finalmente realizarás un proceso de evaluación con tu maestro.



## Explora tus conocimientos

Escribe en tu cuaderno cómo crees que fue el desarrollo de tu proyecto.

- ¿Cuáles fueron los aspectos positivos?
- ¿Qué dificultades se presentaron?
- ¿Qué aspectos pueden mejorarse y cómo lo puedes hacer?

Escribe también qué conoces sobre las normas de seguridad alimentaria y nutricional que existen en tu municipio.

## Los resultados de mi proyecto de nutrición y salud

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizo los resultados de mis búsquedas y saco conclusiones.</li></ul>	Ciencias Naturales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Produzco textos escritos que evidencian el conocimiento que he alcanzado acerca del funcionamiento de la lengua en situaciones de comunicación y el uso de las estrategias de producción textual.</li></ul>	Lenguaje
<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunico el proceso de indagación y los resultados, utilizando gráficas, tablas, ecuaciones aritméticas y algebraicas.</li></ul>	Ciencias Naturales



### Aprendamos algo nuevo

El concepto de informe<sup>1</sup>, como derivado del verbo informar, es la descripción oral o escrita, de las características y circunstancias de un suceso o asunto. Se trata en otras palabras, de la acción y efecto de informar (dictaminar).

En escritura, un informe técnico es el documento que se caracteriza por contener información que refleja el resultado de una investigación o de un trabajo, adaptado al contexto de una situación determinada.

<sup>1</sup> Información tomada de: <http://www.conarroz.com/UserFiles/File/GuiaParaLaRedaccionDeInformesTecnicos.pdf>

En un informe se puede describir el progreso o resultados del abordaje de un problema, para este caso de nutrición y salud, y brindar información suficiente para que el lector pueda juzgar, evaluar o proponer modificaciones a sus conclusiones o recomendaciones.

Generalmente los datos obtenidos en un experimento se resumen en informes técnicos, estos se deben escribir en forma impersonal, por lo cual se deben evitar pronombres personales. El informe debe escribirse asumiendo que el lector, cualquiera que este sea, no está familiarizado con el tema tratado; de esta manera será comprensible por sí mismo.

El objetivo del informe es presentar de forma clara y detallada un trabajo

científico o técnico, de investigación o desarrollo, o describir en qué estado o situación se encuentra algún proyecto.

- Es corto pero completo (conciso).
- Contiene sólo lo que es necesario.
- Es simple y está escrito correctamente, sin repeticiones y sin redundancias.
- Contiene información interesante y relevante.
- Es agradable de leer; contiene ilustraciones y fotografías.
- Está ordenado, estructurado y organizado.

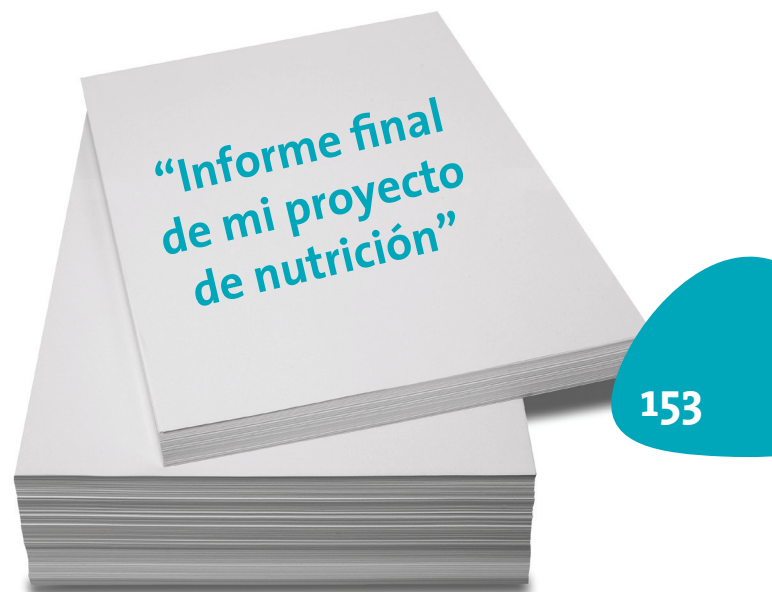
La estructura debe estar compuesta como mínimo de las siguientes partes:

- **Presentación:** En este punto puedes escribir acerca de la necesidad que se tiene de formar a los estudiantes en nutrición y salud, así como también de los problemas de inseguridad alimentaria y nutricional de tu comunidad y de tu municipio.
- **Introducción:** De forma sencilla describes qué se encontrará en el contenido del informe.
- **Desarrollo/Hallazgos/Resultados:** Este es el punto más amplio en el cual debes incluir cada una de las acciones realizadas, los tiempos utilizados, los participantes y describir cuáles fueron los principales logros obtenidos,

teniendo en cuenta los objetivos del proyecto. Puedes usar tablas, mapas conceptuales, gráficas, etc.

También puedes incluir cada uno de los resultados del seguimiento y evaluación realizado de las actividades y del proyecto como tal.

- **Conclusiones y recomendaciones:** En este punto se pueden concretar acciones específicas que deben tenerse en cuenta para mantener y o mejorar el estado alimentario y nutricional de los estudiantes de tu institución educativa y de la comunidad.
- **Anexos:** En este capítulo puedes incluir todos los formatos utilizados en las actividades, como por ejemplo listas de asistencia, formatos de cuestionarios, encuestas aplicadas, etc.





Trabajo  
en grupo

- Elaboren el informe técnico final de su proyecto, teniendo en cuenta las orientaciones dadas en el punto anterior. Recuerden incluir los resultados obtenidos para cada una de sus líneas de acción.
- Revisen la carpeta de nutrición en la que guardaron un informe de los resultados preliminares de su proyecto y tengan en cuenta los aspectos trabajados. Recuerden que un informe técnico es un documento que presenta de forma resumida y concreta los resultados del desarrollo un proyecto.
- Diseñen carteleras, plegables, cuadernillos, afiches u otros materiales que les faciliten la presentación de los resultados del proyecto de nutrición y salud en grupos grandes y también que sean prácticos y atractivos para entregar a las personas y lograr que lo lean con cuidado.

Dentro del material que van a entregar a las personas, es importante que incluyan material sobre la seguridad alimentaria y nutricional y su importancia para el ser humano, con el fin de contextualizar a cada uno de los lectores y participantes de los procesos de presentación de los resultados de su proyecto.

- Elaboren un mapa conceptual en el que representen las actividades reali-

zadas para cada línea de acción, que les faciliten la explicación de su proyecto de nutrición y salud.



- Con ayuda de su maestro, organicen un evento para la socialización de los resultados finales del proyecto de nutrición y salud.
- Recuerden invitar no solo a padres de familia, maestros y estudiantes, sino también a personas de la comunidad y a los funcionarios de las instituciones con los cuales tuvieron contacto en el desarrollo de cada una de las actividades realizadas.
- Realicen la presentación de los resultados del proyecto, hagan entrega del material de divulgación y sobre todo expliquen que esta presentación complementa la realizada en grado séptimo en la cual se había avanzado parcialmente en el desarrollo del plan de trabajo del proyecto.

## Grupos de estudio

Los grupos de estudio<sup>2</sup> son un espacio para fomentar la reflexión de sus integrantes con relación a su práctica diaria y para generar proyectos de investigación. En este tipo de grupos los mismos participantes, y no un experto, negocian y establecen su propia agenda y objetivos, deciden las actividades a realizar, proponen temas de discusión y deciden cómo abordarlos. Sus preguntas, intereses y necesidades son una prioridad para trabajar, su participación es voluntaria, se da tiempo y oportunidad para el diálogo colaborativo y se comparten responsabilidades y roles.

El número ideal de miembros para un grupo de estudio oscila entre cinco y ocho, ya que el tener un equipo poco numeroso permite tener mayor flexibilidad en los horarios, más posibilidades para participar en las discusiones, y en general, más cohesión entre sus miembros.

El tiempo dedicado a las reuniones de un grupo de estudio y su frecuencia dependen de la disponibilidad de los participantes.

Los resultados potenciales de un grupo de estudio son la participación activa de los integrantes en el desarrollo de próximos proyectos, su desarrollo profesional y autónomo, y su cualificación en investigación.

Si los maestros participan activamente en un grupo de estudio analizando y reflexionando sobre su práctica diaria, serán capaces de tomar mejores decisiones, mejorar la calidad de las prácticas educativas y desarrollarse como profesionales.



## **Ejercitemos lo aprendido**

- Organiza un grupo de estudio con maestros, estudiantes y funcionarios municipales, teniendo en cuenta las recomendaciones dadas.

Al inicio, presenta los resultados de tu proyecto de nutrición y salud, luego entrega el material de divulgación construido y al finalizar, abre un espacio para que cada persona exprese su percepción del proyecto, formulen preguntas y poder aclarar dudas.

2 Tomado de: [http://www.google.com.co/url?sa=t&source=web&cd=27&ved=0CCoQFjAGOBQ&url=http%3A%2F%2Fwww.campusvirtualgitt.net%2Flinea%2FDocumentos%2FponenciaQuinchiaRestrepo.doc&rct=j&q=grupos%20de%20estudio&ei=cGdOTPSnEYGC8gbA77irAg&usg=AFQjCNFn88z7FVNsUfWs\\_\\_bvdGDwdHylA](http://www.google.com.co/url?sa=t&source=web&cd=27&ved=0CCoQFjAGOBQ&url=http%3A%2F%2Fwww.campusvirtualgitt.net%2Flinea%2FDocumentos%2FponenciaQuinchiaRestrepo.doc&rct=j&q=grupos%20de%20estudio&ei=cGdOTPSnEYGC8gbA77irAg&usg=AFQjCNFn88z7FVNsUfWs__bvdGDwdHylA)



# Guía 17

## Articulando mi proyecto con las acciones de seguridad alimentaria y nutricional (SAN) y de salud en mi región

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li><li>• Participo en la planeación y ejecución de acciones que contribuyen a aliviar la situación de personas en desventaja.</li></ul>	Competencias Ciudadanas



Lo que sabemos

De acuerdo con lo que has trabajado en los módulos anteriores, recuerda:

- ¿Cómo se puede articular tu proyecto con las acciones de seguridad alimentaria y nutricional y de salud que se desarrollan en tu región? Escribe tu reflexión en el cuaderno.



Aprendamos algo nuevo

### Gestión local

La **gestión municipal** es el proceso mediante el cual las personas líderes de un municipio o región realizan el proceso de

planificación o construcción de su plan de gobierno, teniendo en cuenta las diferentes problemáticas presentes tanto en las personas como en el territorio que tienen a su cargo. Lo anterior implica que un alcalde, que es el máximo representante de un municipio, debe conocer en profundidad la situación de las personas que habitan allí, y el ordenamiento territorial del municipio, es decir, identificar cuántas escuelas tiene, en dónde están ubicadas, su estado físico, las carreteras, zonas verdes, entre otras.<sup>3</sup> Todas estas acciones las realiza mediante planeación territorial y es importante que en este proceso esté involucrada la población, pues es esta la que más conoce la realidad y problemáticas que afronta día a día.

<sup>3</sup> Adaptado de: [http://books.google.com.co/books?id=rdPqtAf708sC&printsec=frontcover&dq=gestion+municipal&source=bl&ots=fyNqqwKGcd&sig=Q1uDhnIDKrJWqF-uI9LaGQzRb7g&hl=es&ei=P7FOTMrbC4H-8Aahrqy7BA&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=5&ved=0CCYQ6AEwBA#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.co/books?id=rdPqtAf708sC&printsec=frontcover&dq=gestion+municipal&source=bl&ots=fyNqqwKGcd&sig=Q1uDhnIDKrJWqF-uI9LaGQzRb7g&hl=es&ei=P7FOTMrbC4H-8Aahrqy7BA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=5&ved=0CCYQ6AEwBA#v=onepage&q&f=false)

La **planeación territorial** se da cuando en el proceso de construcción de los planes de gobierno y planes de desarrollo; los ejes de acción de un municipio se basan en el ordenamiento territorial, es decir, que orientan la evolución espacial del desarrollo económico, social y ambiental, y promueven los establecimientos de nuevas relaciones funcionales entre regiones, pueblos y ciudades, así como entre los espacios urbanos y rurales. La ordenación del territorio hace posible una visión coherente de largo plazo para guiar la intervención pública y privada en el proceso de desarrollo local, regional y nacional<sup>4</sup>. El ordenamiento y planeación territorial son entonces unos mecanismos dirigidos a adaptar, acondicionar o innovar procesos en el territorio y dar solución adecuada a sus múltiples necesidades.

Un elemento fundamental de la planeación territorial, es la **asignación presupuestal**, mediante la cual a cada uno de los planes, proyectos, programas y acciones contemplados en el plan de desarrollo de un municipio le es asignada una cantidad de presupuesto para su ejecución, de acuerdo con los recursos disponibles por el municipio. En este punto es muy importante tener en cuenta que siempre debe realizarse una distribución presupuestal que tenga en cuenta las principales necesidades de la población de un municipio, con el fin de lograr resolver sus principales problemáticas.

**Recuerda que de la gestión desarrollada por tu grupo dependerá la ejecución del proyecto, evalúa cuantas veces consideres necesario los presupuestos y las metas.**

Todo lo anterior apunta al logro del **desarrollo territorial**, el cual es un proceso de transformación productiva e institucional para reducir la pobreza. La transformación productiva tiene el propósito de articular competitiva y sustentablemente a la economía del territorio a mercados dinámicos. El desarrollo institucional tiene los propósitos de estimular y facilitar la interacción y la concertación de los actores locales entre sí y entre ellos y los agentes externos relevantes y de incrementar las oportunidades para que la población pobre participe del proceso y de sus beneficios<sup>5</sup>.

4 Tomado de: [http://www.senado.gob.mx/comisiones/LX/desarrolloregional/content/foros/desarrollo\\_regional/Javier\\_Delgado\\_Macias.pdf](http://www.senado.gob.mx/comisiones/LX/desarrolloregional/content/foros/desarrollo_regional/Javier_Delgado_Macias.pdf)

5 <http://www.grupochoarvi.org/php/doc/documentos/desarrolloterritorial.pdf>

- Construye un mapa conceptual en el cual muestres claramente en qué consiste cada uno de los componentes de un informe y en qué se relacionan.
- Puedes investigar en internet sobre estos temas para ampliar tus conocimientos y facilitar el desarrollo de la actividad.



1. Teniendo en cuenta lo que aprendieron en esta guía, con ayuda de su maestro, consigan el plan de desarrollo de su municipio.
  - Lean dentro del documento qué acciones encuentran en el tema de salud y seguridad alimentaria y nutricional. Escríbanlas en el cuaderno e identifiquen cuáles tienen relación con las líneas de acción y actividades de su proyecto. Pueden usar la siguiente matriz para clasificar la información y poder analizarla con mayor facilidad.

**Matriz para relacionar las acciones de salud y seguridad alimentaria y nutricional del plan de desarrollo municipal, con su proyecto de nutrición y salud**

Acciones plan de desarrollo municipal	Acciones similares en su proyecto de nutrición y salud	Descripción de la relación
Salud		
Seguridad alimentaria y nutricional		

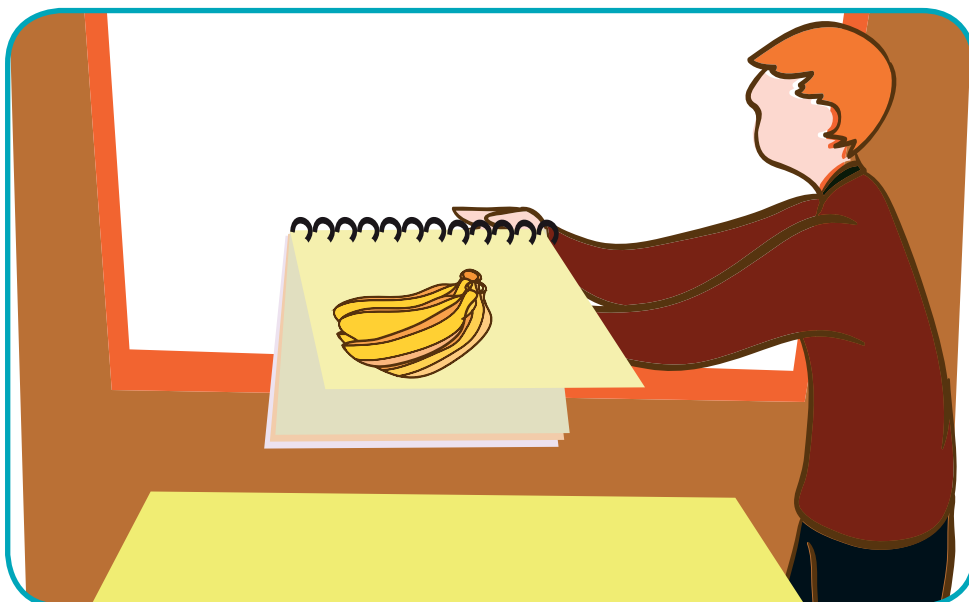
- Copien y completen en el cuaderno la tabla anterior y luego identifiquen las posibles instituciones que se encuentran a cargo de estas acciones, teniendo en cuenta las diferentes visitas y consultas que han realizado a los funcionarios de los municipios.

- De acuerdo con las instituciones que identificaron que tienen a su cargo acciones de seguridad alimentaria y nutricional del plan de desarrollo, en la siguiente tabla escriban cómo su proyecto puede ayudarles a cumplirlas.

**Matriz para organizar las acciones de su proyecto que pueden aportar a las instituciones en el cumplimiento del plan de desarrollo de tu municipal**

Acciones de seguridad alimentaria y nutricional y salud en el plan de desarrollo municipal	Instituciones responsables	Aporte de su proyecto para su cumplimiento
Salud		
Seguridad alimentaria y nutricional		

Luego de completar el cuadro, elaboren un informe en el que expliquen cómo su proyecto de nutrición y salud puede ayudar a cumplir el plan de desarrollo municipal y las acciones en las cuales podrían articularse con las instituciones para hacer un trabajo complementario. Usen las tablas elaboradas para facilitar la presentación de la información.



## Conociendo algunas normas de seguridad alimentaria y nutricional de mi región y del país

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conozco y uso estrategias creativas para generar opciones frente a decisiones colectivas.</li><li>• Participo en la planeación y ejecución de acciones que contribuyen a aliviar la situación de personas en desventaja.</li></ul>	Competencias Ciudadanas



### Lo que sabemos

De acuerdo a tu experiencia y a lo visto en las otras asignaturas, escribe en tu cuaderno lo que entiendes por norma y política.

- ¿Quiénes crees que son los responsables de elaborar las normas y las políticas?
- ¿Cuáles crees que son los principales aspectos a tener en cuenta en el momento de elaborarlas?
- ¿Para qué crees que sirven?



### Aprendamos algo nuevo

Cada país, departamento, región y municipio, para poder atender las necesidades

de la población y de los territorios, elabora unas normas en diferentes aspectos y temas, las cuales le permiten actuar y resolver las problemáticas encontradas.

Estas normas deben ser cumplidas por las diferentes instituciones responsables o de lo contrario pueden ser sancionadas.

En Colombia existen una serie de políticas públicas en el tema de salud y seguridad alimentaria y nutricional, las cuales recogen las principales necesidades de la población en este tema, con el fin de ser atendidos y solucionados.

Una política pública se define como el conjunto de uno o más objetivos que son considerados necesarios de ser tratados por una institución gubernamental y así modificar una situación percibida como problemática<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> ROTH Deubel André Noel (2006) Políticas Públicas: Formulación, implementación y evaluación. Ediciones Aurora. Bogotá.

Esta a su vez, requiere de unos pasos que son necesarios para lograr que respondan a las necesidades de la población, tal como se muestra en el siguiente esquema.

Pasos de una política pública



En cada uno de estos pasos, es importante la participación activa de la población, pues nadie conoce mejor los problemas que quien los vive día a día; además, en muchas ocasiones en las personas de la comunidad se encuentran las mejores soluciones para los problemas encontrados.

En Colombia existe la política pública de seguridad alimentaria y nutricional que fue aprobada en el 2008<sup>7</sup>, la cual define la seguridad alimentaria y nutricional y especifica cada uno de sus cinco ejes que ya has trabajado y presenta la situación de la población colombiana, con el fin de identificar sus principales problemas alimentarios y nutricionales. Luego se plantea como objetivo garantizar que toda la población colombiana disponga, acceda y consuma alimentos de manera permanente y oportuna, en suficiente cantidad, variedad, calidad e inocuidad.

Para cumplir con este objetivo, la política presenta nueve líneas (que se refieren a los nueve aspectos específicos en los que la política pública de seguridad alimentaria y nutricional se concentra), las cuales se relacionan entre sí y finalmente contempla las metas que debe cumplir en diez años para mejorar la situación de seguridad alimentaria y nutricional en Colombia.

<sup>7</sup> DNP. CONPES 113. Política Nacional de seguridad Alimentaria y Nutricional. Bogotá, 2008

- Busca en internet o en las instituciones de tu municipio, la política nacional de seguridad alimentaria y nutricional, CONPES 113 de 2008 y elabora un diagrama que muestre los principales planteamientos de la política en cada una de sus líneas. Al final, identifica qué acciones de tu proyecto de nutrición y salud aportan en cada una de ellas.

Para salud, también existe el decreto 3039 de 2007<sup>8</sup> que es el Plan Nacional de Salud Pública el cual busca mejorar el estado de salud de la población, evitar la progresión y los desenlaces adversos de la enfermedad, enfrentar los retos del envejecimiento poblacional y la transición demográfica y disminuir las inequidades en salud.

Al igual que la política de seguridad alimentaria y nutricional, este plan presenta cinco líneas de política que orientan sus acciones; estas líneas son:

- » Promoción de la salud y la calidad de vida.
- » Prevención de los riesgos en salud.
- » Recuperación y superación de los daños en salud.
- » Vigilancia en salud y gestión del conocimiento.
- » Gestión integral para el desarrollo operativo y funcional del plan.



8 MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL. Decreto 3039. Plan Nacional de Salud Pública 2007 - 2010. Bogotá, 2007.



- Busca en internet o en las instituciones de tu municipio el decreto 3039 de 2007. Lee las líneas de política que plantea y elabora un resumen de los temas prioritarios en salud para Colombia. Al final identifica si existe alguna prioridad en nutrición y menciona qué acciones de tu proyecto de nutrición y salud pueden aportar a su desarrollo.

**Ejercitemos****lo aprendido****Trabajo  
en grupo**

1. Organicen dos grupos de trabajo y entre todos busquen información con respecto a los objetivos de desarrollo del milenio y el CONPES 091 de 2005, el cual habla acerca de las estrategias de Colombia para cumplir los ocho objetivos de desarrollo del milenio. Pueden encontrarlo en internet o en la alcaldía municipal.

Cada grupo debe escoger cuatro de los objetivos y luego presentarlos a sus compañeros mediante una exposición o dramatización.

2. Organicen de nuevo dos grupos de trabajo, cada uno debe seleccionar entre la política de seguridad alimentaria y nutricional y el plan nacional de salud pública. Elaboren carteleras, afiches u otros materiales para presentar ante los demás compañeros y profesores cada uno de estos temas y explicar cómo el proyecto de nutrición y salud ayuda a su cumplimiento.

## Vinculando mi proyecto en el plan municipal de seguridad alimentaria y nutricional

Referente de calidad	Área del conocimiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>Participo en la planeación y ejecución de acciones que contribuyen a aliviar la situación de personas en desventaja.</li> <li>Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación.</li> </ul>	Competencias Ciudadanas
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunico el proceso de indagación y los resultados, utilizando gráficas, tablas, ecuaciones aritméticas y algebraicas.</li> </ul>	Ciencias Naturales



**Lo que sabemos**

- Elabora un cuadro con las instituciones de tu municipio que trabajan el tema de salud y seguridad alimentaria y nutricional, los programas que manejan y las acciones de tu plan que están articulados con estas instituciones, de acuerdo a lo que has trabajado desde grado sexto en tu proyecto de nutrición y salud.



**Aprendamos algo nuevo**

Es importante que las políticas nacionales elaboradas sean implementadas por los diferentes departamentos, regiones,



municipios y localidades del país, pues solo de esta forma se logrará mejorar la situación de salud y seguridad alimentaria y nutricional de las familias colombianas.

Por lo anterior, cada uno de los municipios del país tiene un plan de salud y un plan de seguridad alimentaria y nutricional, o están en proceso de su elaboración, con el cual respondan a las necesidades propias de su población en estos temas.

Además como lo viste anteriormente, cuentan con el plan de desarrollo municipal, en el cual se encuentran acciones específicas para mejorar la situación de salud, nutricional y alimentaria de sus habitantes en cada uno de los periodos de gobierno.



En los municipios existen diferentes comités encargados de discutir y avanzar en el desarrollo de diferentes planes, programas o proyectos en el tema, los cuales se reúnen de forma periódica para evaluar el nivel de avance o dificultades encontradas para poder solucionarlas.

Estos comités están conformados por funcionarios de diferentes instituciones del municipio y son un espacio importante para dar a conocer tu proyecto de nutrición y salud.



**Trabajo en grupo**

- Con su maestro realicen una visita a las instituciones del municipio y pregunten qué comités de trabajo existen, quiénes lo conforman, cada cuanto se reúnen, la próxima fecha de reunión y cuáles son sus funciones. En la siguiente tabla organicen la información encontrada.

## Alimentación, salud y nutrición • Grados 8 y 9

También pregunten si en el municipio existe plan municipal de seguridad alimentaria y nutricional y quién es la persona encargada para que puedan concretar con ella una reunión de trabajo.

### Matriz para la consolidación de información de grupos o comités de trabajo en el municipio

Comités	Sí	No	Instituciones integrantes	Periodicidad de reunión	Temas y proyectos trabajado	Funciones	Próxima reunión
Salud							
Seguridad alimentaria y nutricional							
Educación							
Infancia							
Política social							
Medio ambiente							
Otros: ¿cuál?							



1. De acuerdo con la información encontrada en la actividad anterior, identifiquen las acciones de tu proyecto de nutrición y salud que se relacionan con los temas trabajados en los diferentes comités existentes en el municipio.

Por grupos coordinen su participación en la próxima reunión para poder presentar el informe y además entregar los folletos que habían trabajado sobre la presentación de los resultados del proyecto, con el fin de que sean incluidos en los planes adelantados por el municipio, las acciones del proyecto de nutrición y salud y puedan ser conocidas e implementadas por otras instituciones educativas.

Selecciona a alguno de los representantes estudiantiles o maestros que coordinan el proyecto para que puedan estar en contacto permanente con el comité en las reuniones de avance o de rendición de cuentas que realizan.

2. Seleccionen un grupo de representantes o coordinadores del proyecto para que asistan a la reunión con el responsable del plan municipal de seguridad alimentaria y nutricional y así conocer en qué consiste, las acciones que realizan, los objetivos y metas. Luego presenten su proyecto de nutrición y salud y entreguen el folleto con los resultados.

Al final, programen una reunión especial con el comité de seguridad alimentaria para poder presentarles una propuesta de las acciones de su proyecto que ellos pueden incluir en su plan de acción.

**Matriz para la consolidación la relación de su plan de nutrición y salud con el plan de seguridad alimentaria y nutricional del municipio y las acciones a articular**

Aspecto	Plan Municipal de SAN	Proyecto de nutrición y salud	Posibles acciones para articular
Objetivos			
Acciones			
Beneficiarios			
Metas			

3. Elaboren un informe con los resultados de la identificación de acciones que pueden ser articuladas con el plan municipal de seguridad alimentaria y nutricional para que lo presenten al comité municipal.

4. De acuerdo con todas las articulaciones realizadas en las reuniones con las instituciones, organicen una reunión con todo el equipo de trabajo del proyecto de nutrición y salud para que puedan incorporarlas dentro del documento y asignar funciones y responsables que permitan responder a las instituciones frente a las acciones concertadas.



### Aplicamos lo aprendido

- Organiza una reunión con los habitantes de tu vereda para que presentes el proyecto y sus resultados, incluyendo las articulaciones que realizaste con las instituciones. Solicita a los participantes que realicen sugerencias que puedan mejorar el desarrollo del proyecto, toma atenta nota e inclúyelo en el plan de mejoramiento que puedes presentar a tus compañeros para la retroalimentación.
- Elabora un mapa conceptual para explicar la política nacional de seguridad alimentaria y nutricional y el plan nacional de salud pública, teniendo en cuenta sus objetivos y líneas de política.

- Con tus compañeros organicen un noticiero informativo en el cual presenten cada uno de los objetivos de desarrollo del milenio, explicando su importancia y las acciones que están realizando desde tu institución educativa para cumplir cada uno de ellos.
- Recuerda que es importante contar con presentadores, reporteros y personas entrevistadas y que pueden organizar varias secciones.



**Evaluemos**

**¿Qué aprendí?**

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.					
Cuando trabajo en grupo soy propositivo.					
Cumplo con las tareas a las que me comprometo.					
Comprendo las temáticas desarrolladas en el módulo.					
Aplico los conocimientos nuevos en la construcción de mi proyecto.					



De acuerdo con tus respuestas, escribe cómo crees que puedes mejorar tu desempeño.

- ¿Qué fue lo que más te gustó del módulo y lo que menos te gustó? Explica por qué.
- ¿Cómo crees que puede ser más divertido e interesante el trabajo de los módulos?

### ¿Cómo me ven los demás?

Intercambien los mapas conceptuales elaborados acerca de los puntos a tener en cuenta para elaborar el informe de resultados. Cada uno debe evaluar el que le corresponda y realizar observaciones para mejorar el trabajo a su compañero.

### ¿Cómo me ve mi maestro?

Elabora un friso de doce caras o una presentación en Power Point donde presentes los resultados de tu proyecto, haciendo uso de tablas, gráficas y mapas conceptuales. Incluye también las acciones que fueron articuladas y expresa con qué instituciones. Al final, de forma sencilla, muestra las políticas y planes que conociste sobre salud y seguridad alimentaria y nutricional.

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.			

Entrega el friso a tu maestro.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

González, C., & Salamanca, J. (2009) *“Desde la seguridad alimentaria y nutricional a la soberanía alimentaria: una experiencia de empoderamiento comunitario en el Magdalena Medio colombiano”*. Universidad Nacional de Colombia.

DNP. CONPES 113.(2008). *Política Nacional de seguridad Alimentaria y Nutricional*. Bogotá.

Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Documento No. 3. Estándares básicos*

Ministerio de la Protección Social, ICBF. (2005). *Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años*. Bogotá

Ministerio de la Protección Social. (2007). *Guías de promoción de la salud y prevención de enfermedades en la salud pública*. Tomo 1 y 2. Bogotá.

Ministerio de la Protección Social, PROFAMILIA. (2005). *Encuesta Nacional de Demografía y Salud*.

Ministerio de la Protección Social. (2007). *Decreto 3039. Plan Nacional de Salud Pública 2007 - 2010*. Bogotá.

OMS, Asamblea Mundial de la salud. (2004). *Estrategia Mundial sobre Alimentación, Actividad física y salud*.

Roth Deubel, A. (2006) *Políticas Públicas: Formulación, implementación y evaluación*. Bogotá: Ediciones Aurora.

Revista semillas. *La grave situación nutricional de la población, reflejo de la crisis alimentaria en Colombia*. No 38/39.

## REFERENCIAS WEB

Características de una vivienda saludable. Departamento Administrativo de Bienestar Social. Cartilla “Evitemos la contaminación de los alimentos. Bogotá, 2006. Recuperado el 16 de julio de 2010 <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd56/vivienda/vivienda.html>

Componentes de la gestión. Recuperado el 25 de julio de 2010, de: [http://books.google.com.co/books?id=HeMK0tbeGikC&pg=PA1&lp g=PA1&dq=gestión+de+proyectos&source=bl&ots=OUCbDjUAcx& sig=MZwDLApgS2vJDrnjGZvtT4a0sDs&hl=es&ei=dFMT0auNYeHn QeR9\\_zXCw&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=10&ved=0](http://books.google.com.co/books?id=HeMK0tbeGikC&pg=PA1&lp g=PA1&dq=gestión+de+proyectos&source=bl&ots=OUCbDjUAcx& sig=MZwDLApgS2vJDrnjGZvtT4a0sDs&hl=es&ei=dFMT0auNYeHn QeR9_zXCw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=10&ved=0)

CDgQ6AEwCQ#v=onepage&q&f=false

Concepto de anorexia. Recuperado el 23 de julio de 2010, de: [http://salud-mujer.idoneos.com/index.php/Trastornos\\_Alimentarios](http://salud-mujer.idoneos.com/index.php/Trastornos_Alimentarios).

Concepto de autocuidado. Recuperado el 22 de julio de 2010, de: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208\\_5.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf)

Concepto de Calidad de vida. Recuperado el 28 de julio de 2010. En: Introducción a los estilos de vida saludable. <http://www.slideshare.net/estilos saludables/introduccion-a-los-estilos-de-vida-saludables>

Concepto de campaña social. Recuperado el 23 de julio de 2010, de: <http://www.thebody.com/content/art30052.html>

Concepto de entornos saludables. Recuperado 23 de julio, de: <http://www.saludcapital.gov.co/Paginas/EntornosSaludables.aspx>

Concepto de escuelas saludables. Recuperado el 23 de julio 2010, de: [http://www.tipica.org/pdf/01\\_introduccion\\_justificacion\\_objetivos\\_metodo.pdf](http://www.tipica.org/pdf/01_introduccion_justificacion_objetivos_metodo.pdf)

Concepto de estrategia Atención Integrada de Enfermedades Prevalentes de la Infancia-AIEPI. Recuperado el 16 de julio de 2010, de: <http://www.paho.org/Spanish/AD/DPC/CD/imciaiepi.htm>

Concepto de Enfermedad Diarreica Aguda –EDA. Recuperado el 16 de julio <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/parasiticdiseases.html>

Concepto de enfermedades tropicales y su prevención. Recuperado el 16 de julio de 2010, de: [http://www.who.int/topics/tropical\\_diseases/es/](http://www.who.int/topics/tropical_diseases/es/)

Concepto de informe. Recuperado el 26 de julio de 2010, de: <http://www.conarroz.com/UserFiles/File/GuiaParaLaRedaccionDelInformesTecnicos.pdf>

Concepto de Plan ampliado de inmunizaciones PAI. Recuperado el 16 de julio de 2010, de: <http://www.minproteccionsocial.gov.co/pai/AcercadelPAI.aspx>

Concepto de salud. Recuperado el julio 16 de 2010. Adaptado de: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.html>  
Consultado

Concepto de trastornos de alimentación. Recuperado 23 de julio de 2010, de: [http://es.wikipedia.org/wiki/Trastorno\\_alimentario](http://es.wikipedia.org/wiki/Trastorno_alimentario).

Definición de gestión municipal. Recuperado el 27 de julio de 2010, de: [http://books.google.com.co/books?id=rdPqtAf708sC&printsec=frontcover&dq=gestion+municipal&source=bl&ots=fyNqqwKGcd&sig=Q1uDhnlDKrJWqFul9LaGQzRb7g&hl=es&ei=P7FOTMrbC4H8Aahrqy7BA&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=5&ved=0CCYQ6AEwBA#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.co/books?id=rdPqtAf708sC&printsec=frontcover&dq=gestion+municipal&source=bl&ots=fyNqqwKGcd&sig=Q1uDhnlDKrJWqFul9LaGQzRb7g&hl=es&ei=P7FOTMrbC4H8Aahrqy7BA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=5&ved=0CCYQ6AEwBA#v=onepage&q&f=false)

Definición plan de desarrollo territorial. Recuperado el 27 de julio de 2010, de: [http://www.senado.gob.mx/comisiones/LX/desarrolloregional/content/foros/desarrollo\\_regional/Javier\\_Delgadillo\\_Macias.pdf](http://www.senado.gob.mx/comisiones/LX/desarrolloregional/content/foros/desarrollo_regional/Javier_Delgadillo_Macias.pdf)

Definición programa CUNA. Recuperado el 25 de julio de 2010, de: <http://www.accionsocial.gov.co/contenido/contenido.aspx?catID=202&conID=162&pagID=234>

Derecho a la alimentación. Recuperado el 22 de julio de 2010, de: [http://redacademica.redp.edu.co/alimescolar/index.php?option=com\\_content&view=article&id=56:el-derecho-a-la-alimentacion&catid=38:editorial&Itemid=67](http://redacademica.redp.edu.co/alimescolar/index.php?option=com_content&view=article&id=56:el-derecho-a-la-alimentacion&catid=38:editorial&Itemid=67)

Derecho a la salud. Recuperado el 22 de julio de 2010, de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs323/es/index.html>

Desarrollo territorial. Recuperado el 27 de julio de 2010, de: <http://www.grupochorlavi.org/php/doc/documentos/desarrolloterritorial.pdf>

Huerta escolar. Recuperado el 23 de julio de 2010, de: <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/ciencias/elhuertoescolar.html>

Instrumentos de recolección de información. Recuperado el 25 de julio de 2010, de: [http://www.eclac.org/dds/noticias/paginas/8/15448/Manual\\_dds\\_200408.pdf](http://www.eclac.org/dds/noticias/paginas/8/15448/Manual_dds_200408.pdf)

Pasos para el desarrollo de una campaña. Recuperado el 23 de julio de 2010, de: [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lco/talavera\\_i\\_a/capitulo2.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/talavera_i_a/capitulo2.pdf)

Poema Valora tu salud. María del Socorro Maestro Payró, bajo el seudónimo de Géminis. Recuperado En el 15 de julio de 2010, de: [http://poetavirtual.com/index.php?ir=ver\\_poema.php&pid=38944&p=G%C9MINIS&t=VALORA+TU+SALUD](http://poetavirtual.com/index.php?ir=ver_poema.php&pid=38944&p=G%C9MINIS&t=VALORA+TU+SALUD).

Recomendaciones para prevenir el contagio de la influenza. Recuperado el 16 de julio de 2010, de: <http://www.minproteccionsocial.gov.co/VBeContent/library/documents/DocNewsNo18045DocumentNo9688.PDF>

Tabla: Clasificación del estado nutricional según Índice de Masa Corporal. Recuperado el 20 de julio de 2010, de: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Tabla: Nutrientes, sus funciones y alimentos fuente. Recuperado el 20 de julio de 2010, de : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002399.htm>

## REFERENCIAS DE IMÁGENES

### Módulo 2

#### Pág. 51

Centro de Salud.jpg. Recuperado el 24 de agosto de 2010 de: <http://diarioeco.com.ar/userfiles/DSC05738.JPG>

### Módulo 3

#### Pág. 91

Sala de espera.jpg. Recuperado el 24 de agosto de 2010 de: <http://static.diario.latercera.com/201107/1316099.jpg>

#### Pág. 101

Niños.jpg. Recuperado el 24 de agosto de 2010 de: [http://2.bp.blogspot.com/\\_9laJryHFTJQ/TKD1nxgoP7I/AAAAAAAAAYY/UZcLFjbNC8o/s1600/DSC02470.JPG](http://2.bp.blogspot.com/_9laJryHFTJQ/TKD1nxgoP7I/AAAAAAAAAYY/UZcLFjbNC8o/s1600/DSC02470.JPG)

#### Pág. 104

Participación de la comunidad.jpg. Recuperado el 24 de agosto de 2010 de: [https://lh4.googleusercontent.com/\\_QbaTd8wJPxs/TaXqAAasy44I/AAAAAAAAASU/fFRF7LgHZ8w/HPIM0106.JPG](https://lh4.googleusercontent.com/_QbaTd8wJPxs/TaXqAAasy44I/AAAAAAAAASU/fFRF7LgHZ8w/HPIM0106.JPG)

#### Pág. 111

Huerta escolar.jpg. Recuperado el 24 de agosto de 2010 de: [http://lh4.ggpht.com/-31FPgFWKQPM/S0wMPc\\_LyaE/AAAAAAAAAOI/WF4PRkUMnJA/LaHuertaEscolar.jpg](http://lh4.ggpht.com/-31FPgFWKQPM/S0wMPc_LyaE/AAAAAAAAAOI/WF4PRkUMnJA/LaHuertaEscolar.jpg)



**Pág. 116**

Campana de salud.jpg. Recuperado el 24 de agosto de 2010 de:  
4.10\_DSC02458.jpg  
[http://1.bp.blogspot.com/\\_9laJryHFTJQ/TKD0QOgeCwI/AAAAAAAAAyl/44WoUJNytp0/s1600/DSC02458.JPG](http://1.bp.blogspot.com/_9laJryHFTJQ/TKD0QOgeCwI/AAAAAAAAAyl/44WoUJNytp0/s1600/DSC02458.JPG)

**Módulo 5**

**Pág. 132**

Festival alimentario.jpg. Recuperado el 24 de agosto de 2010 de: [http://1.bp.blogspot.com/\\_3H1iZut8hSk/TIHRMOM1u2I/AAAAAAAAADP0/FK\\_c1JHt1xc/s1600/IMG\\_0259-1.jpg](http://1.bp.blogspot.com/_3H1iZut8hSk/TIHRMOM1u2I/AAAAAAAAADP0/FK_c1JHt1xc/s1600/IMG_0259-1.jpg)

**Pág. 138**

Mesa de trabajo.jpg. Recuperado el 24 de agosto de 2010 de:  
[http://2.bp.blogspot.com/\\_loubnHHoQnw/Swc0DcHf6vI/AAAAAAAAAC\\_0/lpf-rTwCSSs/s1600/MESA\\_DE\\_TRABAJO.JPG](http://2.bp.blogspot.com/_loubnHHoQnw/Swc0DcHf6vI/AAAAAAAAAC_0/lpf-rTwCSSs/s1600/MESA_DE_TRABAJO.JPG)

**Módulo 6**

**Pág. 165**

Comité.jpg. Recuperado el 24 de agosto de 2010 de:  
[http://1.bp.blogspot.com/\\_wXUBiH158jk/TPxe8pixg5I/AAAAAAAAAAM/sfyXJ-sIHOs/s1600/IMG\\_1247.JPG](http://1.bp.blogspot.com/_wXUBiH158jk/TPxe8pixg5I/AAAAAAAAAAM/sfyXJ-sIHOs/s1600/IMG_1247.JPG)

