

Programa Escuelas de Escuelas de Tiempo Completo
Programa Escuela y Salud
Programa de Acción en el Contexto Escolar



Semana Nacional de la Alimentación Escolar



Documento Base



La Semana Nacional de la Alimentación Escolar. La Semana del Sabor. Documento Base es una publicación de la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de Educación Pública
Dr. José Ángel Córdova Villalobos
Secretario de Educación Pública

Francisco Ciscomani Frenzer
Subsecretario de Educación Básica

Juan Martín Martínez Becerra
Director General de Desarrollo de la Gestión
e Innovación Educativa

Ernesto Adolfo Ponce Rodríguez
Coordinador General de Innovación Educativa

Marcela Ramírez Jordán
Coordinadora Nacional del Programa
Escuelas de Tiempo Completo

Gilda de León Guzmán
Directora de Innovación Educativa

Elaboración
Flora Jiménez Martínez

Chef Mario Celis Celis García
Chef Federic Lejeune
Chef Omar Cuellar Bustos
Chef Toth Kenji
Vatel Club de México A.C.

Adaptación
Jorge Humberto Miranda

Lectura de pruebas finales
Tonatiuh Arroyo Cerezo

2da. Ed. Octubre 2012

Vinculación y seguimiento

Diseño y formación

Ilustraciones

Banco SEP y Salud

Se agradece la colaboración y sugerencias proporcionadas por la Secretaría de Salud para la elaboración de este documento.

“Este Programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este Programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este Programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente”.
Artículos 7 y 12 de la *Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública Gubernamental*.

“Este Programa está financiado con recursos públicos aprobados por la Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión y queda prohibido su uso para fines partidistas, electorales o de promoción personal de los funcionarios”.

Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública Gubernamental.

“Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos al desarrollo social”.

Artículo 28 de la *Ley General de Desarrollo Social*.

Impreso en México
MATERIAL GRATUITO (Prohibida su venta)



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
INTRODUCCIÓN	6
ESTRATEGIA LA SEMANA DEL SABOR	8
ANTECEDENTES	10
a) Internacionales	10
b) Nacionales	11
CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO	12
a) Entidades participantes	12
b) Características de las escuelas seleccionadas	12
PROPUESTA PEDAGÓGICA	13
Propósitos general y específicos	13
ESTRATEGIA OPERATIVA NACIONAL Y ESTATAL	13
a) Organización general	15
b) Organización temática	16
c) Cronograma	17
EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO	18
BENEFICIOS QUE OFRECE EL PROYECTO	19
2. LA SEMANA DEL SABOR	20
Taller La Semana del Sabor	21
Tema 1 Aprendamos con nuestros sentidos	22
Tema 2 Descubramos los sabores primarios	24
Tema 3 El mundo de los sabores	25
Tema 4 Elaborar y consumir alimentos con higiene	26
Tema 5 ¿Por qué alimentarnos correctamente?	28
CUADERNILLO PARA EL ALUMNO	30
Actividades Pedagógicas	30
MATERIALES DE CONSULTA	39

PRESENTACIÓN

Considerando problema de salud pública de sobrepeso y obesidad en México, que afecta a la población en general, y a la población infantil, en particular; es fundamental desarrollar proyectos orientados en la promoción de una alimentación correcta y el fomento de la activación física regular, para coadyuvar en la disminución y erradicación de estas problemáticas, con respeto pleno al contexto y la tradición culinaria regional.

En atención a la problemática alimentaria y en cumplimiento de las disposiciones establecidas en la Ley General de Educación se expidió el *Acuerdo número 645 por el que se instituye La Semana Nacional de la Alimentación Escolar*, el Plan Nacional de Desarrollo, el Programa Sectorial de Educación, 2007-2012 y del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Este marco normativo es la base que permite implementar prácticas innovadoras de orientación nutricional en el Sistema Educativo Nacional. Para estas acciones se requiere de la participación de la comunidad escolar y de la sociedad en general.

La colaboración de asociaciones y organizaciones de la Sociedad Civil, cuya experiencia en estrategias alimentarias es necesaria para el desarrollo y cumplimiento de las actividades previstas en la Semana de Salud Alimentaria; al respecto, expertos gastronómicos de Vatel Club de México AC, se incorporan en las acciones institucionales para compartir sus conocimientos a la comunidad escolar; por tanto, la Secretaría de Educación Pública agradece la colaboración y participación de esta Asociación Civil y el apoyo brindado en el compromiso de formar a niñas, niños y adolescentes en una nueva cultura de la salud.

El *Documento Base* que se presenta, es una guía para la organización de actividades que llevarán a cabo los estados de la República que participarán en la *Semana Nacional de la Alimentación Escolar*. Reiteramos que la educación y el cuidado de la salud de la población infantil es una obligación y un compromiso insoslayable de nuestra institución

Secretaría de Educación Pública

INTRODUCCIÓN

El *Documento base* se divide en dos partes. En la primera, se explican los antecedentes y el fundamento teórico de La Semana del Sabor; así como la organización y la planeación del evento a nivel estatal y local; y en la segunda parte, se describe paso a paso de las actividades a desarrollar durante la Semana Nacional de la Alimentación Escolar, establecidas en el Cuadernillo para el alumno; asimismo, la descripción del Taller de La Semana del Sabor, que da la pauta a una experiencia pedagógica en un ambiente de aprendizaje que fortalecen las competencias para la vida, como parte integral de la educación de los alumnos, y favorecen la toma de decisiones hacia una alimentación correcta y estilos de vida activos y saludables desde temprana edad.

El sobrepeso y la obesidad en México

Entre los problemas alimentarios de México se encuentran la desnutrición en diversas comunidades, sobre todo indígenas, el sobrepeso y la obesidad; la bulimia y la anorexia –trastornos que vive gran parte de la población adolescente.

El sobrepeso y la obesidad están asociados al sedentarismo, los hábitos alimenticios y al estilo de vida de cada persona; que generalmente se aprenden en el ambiente familiar; además, se relaciona con la preferencia personal por la comida rica en calorías y poco nutritiva: las grasas, azúcares y harinas refinadas; en conjunto estos son factores que pueden generar enfermedades como la diabetes, la hipertensión y afecciones cardiovasculares, que no sólo deterioran el organismo y su fisiología, y para ser atendidas se invierten grandes cantidades de recursos.

Información estadística

En los índices estadísticos muestran que a nivel mundial México ocupa el primer lugar de obesidad infantil; enfermedad que es un factor de riesgo que impide el proceso formativo integral de los menores y afecta su crecimiento. En los datos de la *Encuesta Nacional de Nutrición 2006*, se reporta que las prevalencias combinadas de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años, fue de alrededor de 26%, para ambos sexos, 26.8% en niñas y 25.9% en niños, lo que representa alrededor de 4 millones 158 mil 800 escolares en el ámbito nacional con sobrepeso u obesidad.¹

¹ En México el sobrepeso, la obesidad y sus complicaciones se encuentran entre los problemas de salud pública más importantes. La Encuesta Nacional de Salud Pública y Nutrición 2006 (ENSANUT) señala que 12.7% de niños menores de 5 años presentan desnutrición crónica (baja talla y bajo peso) y que 1.2 millones presentan anemia crónica; reportando un importante número de niños que ingresan al hospital por causas asociadas a deficiencias nutricionales. En el otro extremo, la ENSANUT alerta sobre el riesgo en el que se encuentran más de 4 millones de niños (26%), mientras que uno de cada tres adolescentes la padecen (31%), revelando también que el sobrepeso y la obesidad han seguido aumentando en todas las edades, regiones y grupos socioeconómicos.

En la Encuesta Nacional de Salud Escolar 2008 (ENSE 2008), escolares del nivel primaria y secundaria –31.2 y 31.6%, respectivamente– presentan sobrepeso y obesidad, debido al consumo de alimentos con alto nivel energético, el poco consumo de agua potable, de frutas y verduras; y la baja actividad física y mayor sedentarismo, en la escuela y en el hogar; mientras 47.5 de estudiantes de primaria y 36.1% de secundaria, se les clasifica físicamente inactivos.

En los estudios cuantitativos y cualitativos realizados por la SEP, durante la implementación de los *Lineamientos Generales el Expendio de Alimentos y Bebidas en de Consumo Escolar en Escuelas de Educación Básica*, en una muestra de 600 escuelas, 45% expendía alimentos fritos; 27% industrializados fritos y 53% confites, dulces y chicles; 38 % bebidas azucaradas en primaria y 40% en secundaria, en contraste con la venta de verduras y frutas que se encuentra situada en 27%. De acuerdo con investigaciones realizadas por el Instituto Nacional de la Salud Pública; la esperanza de vida de menores con obesidad se redujo siete años.

Educar para una alimentación correcta

En el *Programa de Acción en el Contexto* se plantean tres componentes para promover el *cambio de hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable en la población infantil*, los cuales se detallan a continuación:

Componente 1 Promoción y Educación para la Salud

En este componente se ofrece información para favorecer en los estudiantes el desarrollo de competencias para la vida, con el propósito de los mismos, brindándoles oportunidades de aprendizaje en materia de cuidado de la salud.

En este sentido es importante señalar que el Programa Escuela y Salud ha diseñado diversos materiales educativos que apoyen a los directivos, maestros y alumnos²

Así como la actualización de contenidos relacionados al cuidado de la salud en los libros de texto tales como; Ciencias Naturales, Formación Cívica y Ética, Español y Educación Física, con contenidos específicos para que cada maestro incorpore en su práctica docente información, actividades y trabajos que permita a los alumnos desarrollar competencias y así adquirir prácticas alimenticias saludables y desarrollen una nueva cultura de la salud.

Componente 2 Fomento de la activación física regular

Este componente busca, a partir de elementos de aprendizaje, fomentar la activación física permanente en la vida cotidiana. Se pretende enfatizar la necesidad de realizar el gasto calórico necesario a lo largo del día.

² Los maestros pueden aprovechar los recursos disponibles en los planteles escolares y fortalecer las prácticas educativas en el tema, orientadas a la creación de estilos de vida saludables y activos en los alumnos y sus familias, promoviendo, además, la participación activa de los padres de familia. Ver material de consulta.

El ejercicio físico, combinado con una dieta correcta, son los dos ejes culturales para luchar contra la obesidad; la labor de la escuela consiste en educar a las niñas y adolescentes en una cultura del ejercicio físico y cuidado de la salud. Como parte del proceso de enseñanza y aprendizaje debe fomentarse la actividad física en la propia escuela, especialmente fuera de ella, durante el resto del día y en los fines de semana.

El proceso formativo que implica la realización de la activación física dentro y fuera de la escuela, requiere de la participación de los padres de familia para que la realicen cotidianamente.

Componente 3 Acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas saludables en las escuelas

Mediante este componente se impulsa la aplicación de los *Lineamientos Generales para el expendio de alimentos y bebidas en los planteles escolares*, tomando al establecimiento de consumo escolar como un espacio educativo donde se pueden fortalecer los hábitos saludables en el consumo de productos que compongan el refrigerio escolar, con los nutrientes adecuados.

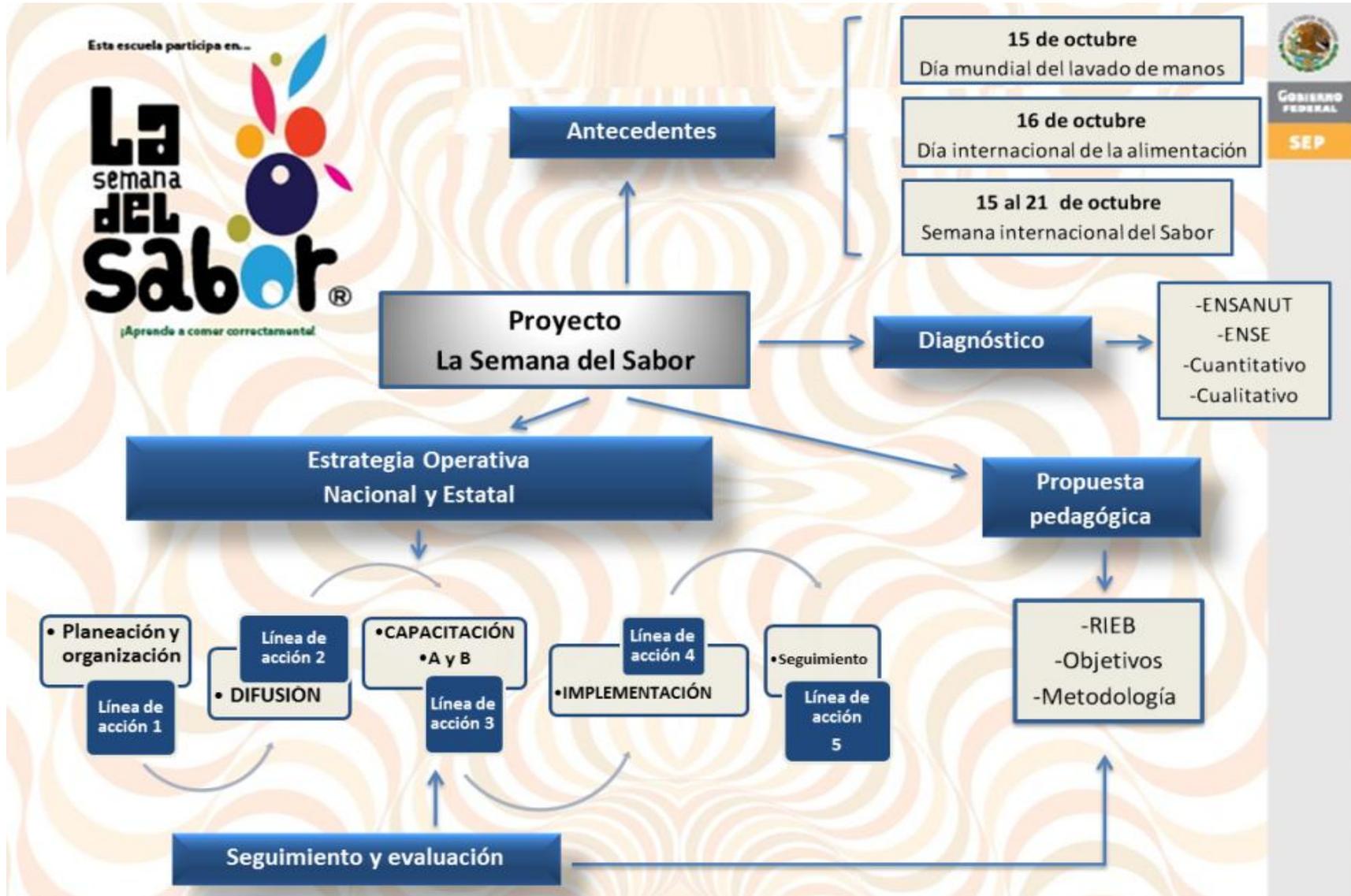
La participación de los Consejo nacional de Participación Social (CEPS), de los comités de Establecimientos de Consumo Escolar y con el de Fomento a la Activación Física Regular, aporta propuestas de mejoramiento en la alimentación y en la activación física y, a la vez, una presencia para el trabajo conjunto con la escuela en el seguimiento y monitoreo en el cumplimiento de los Lineamientos Generales.

1. ESTRATEGIA LA SEMANA DEL SABOR

Una estrategia innovadora

El tema principal a reflexionar en las semanas de alimentación que se organizan en el mundo, se refieren a la seguridad alimentaria, ocasionada por la extrema pobreza, pero al considerar el grave problema del sobrepeso y la obesidad que los mexicanos presentan, por lo que se aborda el tema durante esta semana de la sobrealimentación poco nutritiva, como factor de riesgo hacia la evolución de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus, hipertensión y afecciones cardiovasculares.

El Programa Escuela y Salud de la Subsecretaría de Educación Básica y Vatel Club de México, A.C., proponen *sensibilizar sobre una alimentación correcta a la población de educación básica*, implementando el proyecto denominado **La Semana del Sabor**, estrategia clave de promoción y educación para la salud, que se realiza cada año en el mes de octubre.



ANTECEDENTES

a) Internacionales

La conmemoración de la Semana Nacional de la Alimentación que realiza en varios países en el mundo, tiene su fundamento en el día Internacional de la Alimentación, proclamado por la Conferencia de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, en 1979, cuya finalidad es concientizar a los pueblos del mundo sobre el problema alimentario, la desnutrición y la pobreza. Hay que considerar que el 15 de octubre se celebra el Día Mundial del Lavado de Manos, previniendo miles de enfermedades gastrointestinales y respiratorias sobretodo en infantes.

Entre estos países se encuentran, Argentina, España, Bolivia, Colombia, Venezuela y Brasil, que dedican toda una semana a abrir espacios de reflexión sobre el problema alimentario, desarrollando actividades didácticas, foros, conferencias, exposiciones, talleres para las comunidades educativas y la sociedad civil en general. Los temas de salud alimentaria que se exponen son abordados desde diferentes perspectivas, como la nutrición, médico, gastronómico, político, social, educativo, entre otras.

En esta sintonía alimentaria, Francia ha implementado desde hace 21 años, *La Semana del Sabor* (La Semaine du Goût), con Jean-Luc Petitrenaud (miembro de Vatel Club, A.C.³). Su afición por “la cultura del comer bien” lo llevó a impartir lecciones gustativas en las escuelas durante una semana pedagógica.

Vatel Club propone nuevos descubrimientos de una alimentación nutritiva, obteniendo mayores alcances e impacto social, con lecciones, talleres, demostraciones y otras actividades que se llevan a cabo en La Semana del Sabor. Actualmente estos talleres sensibilizan a los estudiantes de preescolar hasta las Universidades, sobre la manera de comer bien, bueno y variado. Los chefs miembros de Vatel Club, están convencidos que difundir la cultura gastronómica e higiene alimentaria, de cada región, sensibiliza a cada persona en el buen gusto por los alimentos desde la infancia.

Su participación se basa en los siguientes principios:

- ✓ Los buenos y correctos hábitos alimenticios.
- ✓ El uso y la importancia de los cinco sentidos relacionados con el buen comer.
- ✓ Las prácticas higiénicas y saludables al elaborar y consumir los alimentos.
- ✓ El origen de los alimentos, calidad nutricional y métodos para elaborarlos.
- ✓ Difusión y divulgación de la cultura alimenticia.

³ Vatel Club de México, es una asociación internacional de chefs y surge en 1991 por iniciativa de Oliver Lombard, chef presidente de la Academia Culinaria de Francia y embajador en América de los Maestros Cocineros de Francia.

b) Nacionales

Sabemos que el cambio de hábitos alimentarios que requiere la población infantil y juvenil de nuestra cultura, es un proceso a largo plazo, siendo necesaria la implementación cotidiana de estrategias que impacten los beneficios de una alimentación correcta y de una vida activa. Como se señaló anteriormente, en el marco del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA)⁴, la Secretaría de Educación Pública y Vatel Club de México, A.C.⁵ plantean la experiencia de *La Semana del Sabor en México*, ideas que promueven un cambio en los hábitos de alimenticios para desarrollar estilos de vida saludables en la población infantil, implementando prácticas innovadoras e incorporando nuevos actores en el compromiso educativo y social, con la finalidad de prevenir y disminuir la prevalencia en el problema del sobrepeso y obesidad.

Bajo estas circunstancias, El Programa Escuela y Salud tiene como uno de sus grandes retos promover una nueva cultura de la salud, de esta manera se impulsó el proyecto *La Semana del Sabor en México, 2011*, con la finalidad de que los alumnos fortalecieran el desarrollo de competencias para una vida saludable, apoyados por los *Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar en escuelas de educación básica*⁶, en su ETAPA II, regulando la ingesta de sal, azúcares y grasas en los escolares, y con ello, ofreciendo mayores oportunidades para alcanzar mejores logros de aprendizaje.

Así surge la inquietud por parte de la sociedad civil, para fortalecer la experiencia educativa, que formando un equipo SEP-VATEL, promovieron *La Semana del Sabor*, en 20 escuelas públicas y dos particulares del Distrito Federal, evento realizado los días 15 al 19 de Octubre de 2012. Los resultados fueron exitosos, al reforzar los contenidos curriculares de salud alimentaria, trabajados por los docentes y alumnos en el primer bloque de su libro de texto gratuito de Ciencias Naturales y otras asignaturas de forma transversal. La experiencia vivencial de cómo descubrir los sabores de las verduras y las frutas, mediante los diferentes sentidos y cómo realizar las otras combinaciones con ayuda del Plato del Bien Comer, lograron enriquecer el concepto de una alimentación correcta.

Un factor muy importante para la implementación del Proyecto La Semana del Sabor, fue la gestión de la participación, consolidación e involucramiento interinstitucional, así como de organizaciones, instituciones del sector público y privado, al realizar diversas acciones de apoyo e intervención directa en las actividades realizadas durante la semana para la participación interinstitucional, consolidar la participación e involucramiento de organizaciones, instituciones del sector público y privado, al realizar diversas acciones de apoyo y participación directa a las actividades realizadas durante la semana.

⁴ Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA)

⁵ Vatel club de México, A.C. es una asociación internacional de chefs y surge en 1994, Actualmente cuenta con 180 miembros que se desempeñan en toda la República Mexicana, encargados de realizar una gran variedad de actividades a nivel local e internacional. La mayoría de las actividades están enfocadas a la formación, intercambio y desarrollo de la gastronomía en todos sus ámbitos.

⁶ Acuerdo por el cual se establecen los Lineamientos Generales para la distribución o consumo de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar.

Por último un aspecto fundamental fue la participación de los padres de familia y su sensibilización hacia la preparación de refrigerios escolares y comidas basadas en el Plato del Bien Comer.

CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO

La Semana del Sabor 2012 se concreta en México a través de una experiencia focalizada de 12 entidades federativas y 13 municipios, con un total de 110 escuelas públicas y 5 particulares.

a) Las entidades participantes son:



b) Características de las escuelas seleccionadas

- 110 escuelas primarias
- Turno matutino
- Organización completa con dos grupos de 1° a 6°
- Con grupos de 25 a 30 niños alumnos cada uno aproximadamente
- Contar con la colaboración de los Comités de Establecimiento Escolar, de Fomento a la Activación Física Regular

PROPUESTA PEDAGÓGICA

Propósito general

El propósito de La Semana del Sabor es promover una nueva cultura de la salud para favorecer el desarrollo de las competencias con la creación de ambientes lúdicos de aprendizaje que orienten el gusto por una alimentación correcta y contribuyan a prevenir y disminuir la prevalencia del sobrepeso y la obesidad.

Propósitos específicos:

- Contribuir a la prevención y disminución del sobrepeso y la obesidad, mediante el Fortalecimiento las de competencias de en los alumnos, en lo referente a una alimentación correcta y activación física regular, que se incluye en el Plan de estudios de educación básica.
- Favorecer la toma de decisiones informada, crítica y reflexiva de los escolares sobre lo que van a consumir, mediante el desarrollo de actividades que destaquen la función de los sentidos en el disfrute de una alimentación correcta.
- Valorar la tradición culinaria mexicana y la convivencia que se genera en torno a ésta.
- Involucrar nuevos actores de la sociedad civil en el tema de la educación para la salud.
- Brindar información acerca de los beneficios de la realización de la activación física regular para elevar el nivel de logro educativo y un estilo de vida activo.

ESTRATEGIA OPERATIVA NACIONAL Y ESTATAL

La organización de las actividades de la Semana Nacional de la Alimentación Escolar y de La Semana del Sabor, se ha distribuido en cuatro líneas de acción, para el logro de los objetivos e implica un trabajo organizacional que sostiene y pone en operación la propuesta pedagógica, respondiendo a las necesidades, expectativas y recursos de cada entidad⁷.

En las líneas de acción se han establecido las siguientes actividades:

Línea de acción 1

Planeación y organización

- Organización y planeación de las acciones para la implementación de la estrategia
- Diseño de las estrategias y acciones para la implementación y coordinar la ejecución y seguimiento de las mismas
- Elaboración de cronograma

⁷ Ver esquema pág. 11 de este documento.

Línea de acción 2

Difusión

- Difusión de las acciones y materiales por diversos medios a la comunidad escolar, promocionando la Semana de la Alimentación Escolar y la Semana del Sabor
- Diseño de las estrategias, materiales y contenidos para la difusión. Establecer vínculos y enlaces con las instancias y actores que apoyen en el desarrollo: expertos, especialistas, patrocinadores entre otros
- Difusión a través de medios electrónicos de mediano impacto
- Difusión a través de medios electrónicos de mediano impacto

Línea de acción 3

Actualización

- Orientación a los coordinadores y directores sobre las actividades de la Semana Nacional de la Alimentación Escolar y reproducir en forma vivencial el Taller la Semana del Sabor, coordinadores y directores de las 13 entidades participantes.
- Elaboración del programa de trabajo, los contenidos y materiales para la capacitación y desarrollo de las actividades en las escuelas
- Organización los procesos de información y capacitación, y gestión de los requerimientos para su desarrollo

Cuenta con dos fases de capacitación

- A) Nacional** – con una participación de los equipos representantes de las diez entidades.
- B) Estatal** – El equipo estatal reproduce la capacitación al equipo restante para que cada uno lo de a los docentes e cada escuela.

Línea de acción 4

Implementación

- En esta fase se concretan las acciones planeadas de forma colectiva e individual
- Realización de las actividades de la Semana Nacional de Alimentación Escolar y del Taller La Semana del Sabor

Línea de acción 5

- Seguimiento y monitoreo.
- En esta fase se realiza un seguimiento de las acciones y sus impactos en la población beneficiada.
- Diseñar y llevar a cabo la estrategia y los instrumentos para el seguimiento de la planeación y desarrollo de la Semana, así como para la difusión de los alcances y resultados.

Esta es una propuesta de organización de actividades:

- a) Organización general**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Inauguración				Charla: “Al gusto hay que educarlo” Grupo Padres de familia
Taller La Semana del Sabor Grupo A 1°, 2° Grupo B 1°, 2°	Taller: La Semana del Sabor Grupo A 3°, 4° Grupo B 3°, 4°	Taller: La Semana del Sabor Grupo A 5°, 6° Grupo B 5°, 6°	Charla: Aprovecha al chef Grupo Padres de familia y responsables de establecimiento escolar	
15 de Octubre Día Mundial del Lavado de Manos	16 de Octubre Día Internacional de la Alimentación			
Actividades Pedagógicas de la Semana Nacional de Alimentación Escolar				
Activación Física Regular Para alumnos				Activación Física Regular para Padres de Familia
Clausura				

Nota: Propuesta considerando a dos chefs por escuela.

b) Organización temática

Actividades	Tiempos	Responsables
Inauguración general	15'	Autoridades educativas, chefs, comunidad escolar/instituciones
Taller: La Semana del Sabor Para alumnos	180' por grupo	Chefs
Taller: La Semana del Sabor Para padres	180' (un grupo)	Chefs
Taller: Aprovecha al chef Para padres de familia y responsables de establecimientos escolares	60'	Chefs
Actividades pedagógicas de la Semana Nacional de la Alimentación	60' diarios	Docentes
Activación física Para alumnos	Actividad a desarrollar durante toda la semana-30'	Docentes/comités de activación física regular/especialista
Charla "Al gusto hay que educarlo" Acto de cierre escolar	75'	Expertos en alimentación
Activación física para padres de familia	15'	Docentes/comités de activación física regular/especialista
Clausura	15'	Autoridades educativas/participan chefs/ comunidad escolar e instituciones

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

La evaluación de *La Semana del Sabor en México, 2012* se realizará permanentemente, para obtener información que permita emitir un juicio de valor y tomar decisiones que orienten y retroalimenten las acciones que favorecen los procesos de fortalecimiento de competencias, cuyas características son formativas y cuantitativas:

Formativas	Cuantitativas
-Organización del proyecto escolar de salud y la semana del sabor	-Difusión ¿qué?, ¿dónde?, ¿cuántos?, ¿cómo?, ¿para qué?
-Organización de las actividades en relación de los aprendizajes esperados del plan y programas de la RIEB 2011.	-Distribución de materiales
-Vinculación y transversalidad de los contenidos curriculares	- Grupos atendidos
-Relación directivo-docente-facilitador-alumno	- Alumnos atendidos por grado
-Coordinación con el Consejo de Participación social y sus comités	-Padres atendidos por grado y escuela
-Coordinación y participación con otros organismos o instituciones civiles	-otros

- **Informe de seguimiento**

Se propone que el director responsable de cada escuela focalizada, realice un informe de las actividades realizadas durante la semana

Este informe contendrá los siguientes datos:

a) Datos generales

Nombre de la escuela

Ubicación (entidad)

Nombre del director

- b) Componentes (Actividades, experiencias)
- c) Planeación del Proyecto Escolar de Salud
- d) Resultados cuantitativos y cualitativos obtenidos

Se sugiere agregar evidencias

Lo dirigirán al Coordinador Estatal de Escuela y Salud escuelaspromotorasdesalud@sep.gob.mx con copia a flora.jimenez@sep.gob.mx

BENEFICIOS QUE OFRECE EL PROYECTO

- El fortalecimiento de las competencias de los alumnos, en lo referente a una alimentación correcta, higiene personal y de los alimentos; y la activación física regular, como parte del plan y programas de estudio 2012.
- El fortalecimiento de la labor docente en el aspecto curricular.
- La promoción de estilos de vida saludable que facilitan la toma de decisiones hacia una alimentación correcta.
- El aprecio y disfrute de una alimentación correcta.
- El gusto y el valor de la tradición culinaria y la convivencia que se genera a su entorno.
- La práctica pedagógica y la gestión escolar para el cuidado de la salud.
- La participación en el mejoramiento del entorno escolar y su impacto en las familias.
- El involucramiento de la sociedad civil en el tema de salud.
- La creatividad y consejos que aportan los profesionales de la gastronomía, para responder dinámica, concreta y lúdicamente a las necesidades de aprendizaje referentes a la salud alimentaria
- La participación activa de los CEPS y los comités escolares para el cuidado de la salud

2. LA SEMANA DEL SABOR.

El Taller *La Semana del Sabor*, es un proceso de construcción cognitiva y afectiva del alumno. Hablar de la alimentación no sólo incluye la nutrición del cuerpo, sino el respeto por las tradiciones culinarias de nuestro país, de cada región e inclusive de cada hogar. Lo importante es ir introduciendo a las y los alumnos en un proceso de apropiación de una nueva cultura alimentaria.

Al propiciar la libre expresión de cada alumno, el rescate de los aprendizajes previos en cada tema o contenido y la creación de ambientes de aprendizajes que guían a los alumnos a estimular su curiosidad e interés en una alimentación correcta, se puede generar la integración de aprendizajes significativos en sus experiencias cotidianas.

Si los alumnos realizan los aprendizajes significativos, lograrán tomar decisiones asertivas con respecto a la salud alimentaria, personal y colectiva, por lo que es fundamental que durante *La Semana del Sabor*, asuman un papel activo y participativo en dichas actividades.

La intervención de los **facilitadores** en el proceso es principalmente potenciar las capacidades de los alumnos en su aprendizaje, dirigiendo cada actividad hacia los objetivos previstos, pero a la vez siendo flexibles sobre las necesidades de aprendizaje de cada uno.

Los valores son fundamentales; el orden y la disciplina, deben estar fundamentados en el diálogo y en un clima afectivo, que sea capaz de facilitar la comunicación entre los saberes y el alumno.

1. Objetivo

Promover una nueva cultura de la salud mediante el desarrollo de competencias para la vida saludable de los escolares, por medio de la creación de ambientes lúdicos de aprendizaje, que orienten el gusto por una alimentación correcta y contribuyan a prevenir y disminuir la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en los alumnos de educación básica.

2. Beneficios del Taller

Hay una gran cantidad de beneficios que podemos obtener al poner en práctica La Semana del Sabor en México, 2012, entre los cuales encontramos:

- El Fortalecimiento de las competencias de los alumnos, en lo referente a una alimentación correcta, higiene personal y de los alimentos y activación física regular, como parte del plan y programas de estudio 2011, de educación básica.
- El fortalecimiento de la labor docente en el aspecto curricular
- La promoción estilos de vida saludable que facilitan la toma de decisiones hacia una alimentación correcta, dentro y fuera de la escuela.
- El aprecio y disfrute por el consumo de una alimentación correcta.
- El gusto y el valor de la tradición culinaria mexicana y la convivencia que se genera en torno a ésta.
- La práctica pedagógica y la gestión escolar para el cuidado de la salud.

- La participación en el mejoramiento del entorno escolar y su reflejo en las familias.
- El involucramiento de la sociedad civil en el tema de salud, abriendo las posibilidades a que la práctica educativa tenga una participación de profesionales gastronómicos en las aulas.
- La creatividad y consejos que aportan los profesionales de la gastronomía, para responder dinámica, concreta y lúdicamente a las necesidades de aprendizaje referentes a la salud alimentaria.
- La participación activa de los CEPS y los comités escolares para el cuidado de la salud.

3. Características del Taller

- El taller está diseñado en cinco temas, de igual manera se manejan en el cuadernillo para el alumno.
- Se requieren dos horas para interactuar con los niños (sin tomar en cuenta el tiempo de preparación de los ingredientes).
- El Taller es impartido por un grupo de chefs, especialistas en la metodología educativa de Vatel, *La Semana del Sabor*.
- La duración del *Taller La Semana del Sabor* es de 2:00 hrs.

4. El cuadernillo para el alumno

- El cuadernillo para el alumno propone algunas actividades para fortalecer las competencias referidas fomento de la activación física de los escolares de educación básica.
- De esta manera aborda los temas principales que pueden tratarse diariamente con el docente y con apoyo del chef orienta al niño en la realización del Taller La Semana del Sabor, para degustar un refrigerio basado en la alimentación correcta.
- Se han diseñado dos cuadernillos, uno para los grados de 1°,2° y 3° y otro para 4°, 5° y 6°. Es importante señalar que es una propuesta que se puede adaptar a cada contexto regional.

Taller La Semana del Sabor



Tema 1	Tema 2	Tema 3	Tema 4	Tema 5
<ul style="list-style-type: none"> • Aprendemos con nuestros sentidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Descubramos los sabores primarios 	<ul style="list-style-type: none"> • El mundo de los sabores 	<ul style="list-style-type: none"> • La importancia de elaborar y consumir alimentos con higiene 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué alimentarnos correctamente?

- Los temas refieren a actividades que incrementan el conocimiento, las habilidades y la confianza en el consumo de una alimentación correcta.
- Se basan en los cinco sentidos para que los alumnos descubran los diferentes sabores básicos .
- Se desarrolla del taller con actividades lúdicas y una experiencia vivencial.
- Lo realiza un chef y el docente.

5. Actividades del Taller La Semana del Sabor



Objetivo

Reconocer la importancia de los cinco sentidos al tocar, escuchar, oler, saborear y observar diversas frutas y verduras disponibles en la comunidad, a través de actividades sencillas, creativas y divertidas.

Tiempo estimado: 30 minutos para el taller

Recuerde:
Preparar el material 15 min. antes

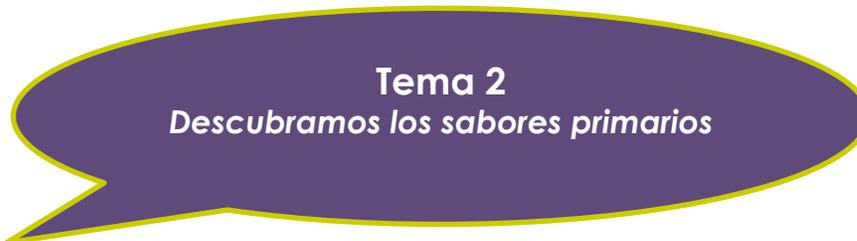
Materiales para el Tema 1

- Cuadernillo del alumno
- Engrapadoras
- frutas y verduras
- Carteles e imágenes sobre el tema
- Gorros de chef
- Paliacates

Desarrollo

Actividad	Tiempo
Preparar el material Canasta, platos para la degustación, agua, solución desinfectante, agua con jabón, etc.	15 minutos
Presentación del chef	5 minutos

<p>Mencionar su nombre e interactuar con los alumnos con preguntas y respuestas sobre: -qué es un chef y en qué consiste la profesión de chef, -qué se imaginan que va a suceder en el taller, -la propuesta de reglas para la participación de los alumnos, orden y limpieza</p>	
<p>Romper el hielo Con apoyo del maestro ayudar a que los alumnos preparen los gorros de chef, que usarán durante todo el taller</p>	10 minutos
<p>Conocimientos previos Realice las siguientes preguntas a los alumnos: -¿A través de qué sentido percibimos lo que nos rodea? -¿Cuáles son los órganos de los sentidos?</p>	5 minutos
<p>Dinámica de los sentidos: Vendar los ojos de los niños con los paliacates, repartir una fruta o una verdura de la canasta a cada alumno y se les pide que identifiquen lo que tienen en las manos: a) Toquen la fruta-verdura ¿qué textura tiene?, ¿cuál es su tamaño? y ¿qué forma tiene? b) Escucha la fruta-verdura, ¿cómo suena? c) Huele la fruta-verdura, ¿cuál es su aroma? d) Prueba un poco de la fruta-verdura, ¿cuál es su sabor? e) ¿Pueden reconocerla?</p>	5 minutos
<p>Cierre de la actividad Explicar: los sentidos nos permiten conocer las cosas que nos rodean. Tenemos cinco sentidos: el gusto, el tacto, el olfato, la vista y el oído. Estamos tan acostumbrados a utilizarlos que, en ocasiones, perdemos la capacidad de asombrarnos por todo aquello que podemos realizar con cada uno de ellos. Sabemos que la vista nos sirve para ver todo lo que nos rodea, pero olvidamos que también se pueden reconocer las cosas al tocarlas. Los sentidos nos proporcionan información vital que hace posible nuestra relación con el mundo (personas, animales y cosas) que nos rodea, de manera segura e independiente, a través de las sensaciones, que son el mecanismo que tiene nuestro cuerpo para procesar todos los estímulos que recibe: luz, sonidos, sabores, frío o calor, dolor, olores, abrazos, cosquillas y besos.</p>	5 minutos



Tema 2
Descubramos los sabores primarios



Objetivo

Analizar el órgano del sentido del gusto para identificar las áreas donde se perciben los sabores primarios (amargo, dulce, salado y ácido).

Tiempo estimado 20 minutos

Materiales para el Tema 2

- Cuadernillo para el alumno
- Imágenes relacionadas con el sentido del gusto
- Endivia o escarola fresca
- 100 gr. de azúcar
- Cuchillo para uso del facilitador
- 50 gr. de sal yodatada
- 20 limones sin semilla
- 40 platos de plástico pequeños
- Granos de café (para sustituir la endivia-sabor amargo)
- Tabla de plástico para picar

*Se sugiere preparar un plato para cada alumno que contenga sal, azúcar, limón y demás ingredientes antes de iniciar el taller.

Actividad	Tiempo
<p>Conocimientos previos Realice las siguientes preguntas a los alumnos: ¿Qué provoca que se te haga agua la boca? Alguno de ustedes sabe ¿con qué parte de la lengua se percibe lo dulce, lo salado, lo amargo o lo ácido?</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Dinámica: Vamos a degustar Repartir los platos con los diferentes ingredientes Se sugiere que los alumnos prueben uno por uno cada ingrediente a degustar para que identifiquen bien las áreas sensibles.⁸</p> <p>Sugerencias para interactuar: ¿Puedes señalar en qué parte de tu lengua sentiste el sabor de cada ingrediente? ¿Has visto en un espejo tus papilas gustativas?</p>	<div data-bbox="1507 1052 1864 1240" data-label="Diagram"> </div> <p>10 minutos</p>
<p>Cierre de la actividad</p>	<p>5 minutos</p>

⁸ Recuerde que la limpieza de las manos y la higiene y desinfección de los alimentos es importante para el consumo de los mismos.

Explicar: de manera más amplia el sentido del gusto e indicar dónde se encuentran ubicadas las papilas gustativas.

La lengua es el músculo formado por unos puntitos pequeños llamados papilas gustativas; éstas contienen numerosas terminaciones que están conectadas con el sistema nervioso, de tal forma que cuando se come algo o se coloca un objeto en la boca las papilas gustativas registran su sabor y envían una señal o un conjunto de señales al cerebro a través de los nervios gustativos, para producir percepciones específicas de los sabores básicos de los alimentos (dulces, salados, agrios o amargos).

Cuando sientes que se te hace “agua la boca”, es porque se activan las células receptoras del sentido del gusto; a través de nuestra lengua viaja la información al cerebro, y cuando esta regresa, percibimos todos los sabores.

Las papilas gustativas también registran la temperatura, textura y sensación que producen los alimentos que comemos; éstas se localizan en el paladar y en la garganta. Los bebés muy pequeños también las tienen en las mejillas.

El *umami* es considerado el quinto sabor; la palabra es de origen japonés, que significa sabor gustoso.



Tema 3 El mundo de los sabores

Objetivo

Analizar la relación que existe entre el sentido del gusto y el sentido del olfato.

Tiempo aproximado 25 minutos

Materiales para el Tema 3

- Cuadernillo para el alumno
- Pañuelos desechables
- Perfume
- Plato con los ingredientes (dinámica Vamos a degustar)



Actividad	Tiempo
<p>Conocimientos previos</p> <p>Realice las siguientes preguntas a los alumnos:</p> <p>¿Consideran que existe alguna relación entre el sentido del gusto y el del olfato?</p> <p>¿El olfato nos ayuda a preferir algunos alimentos?</p>	5 minutos

<p>Reforzamiento Los sentidos del gusto y del olfato están muy relacionados entre sí, por eso cuando se padece gripa parece que los alimentos no tienen sabor.</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Dinámica: Saturación de ambiente Dé la instrucción a los alumnos para que pongan perfume a un pañuelo desechable y se cubran la nariz con este al momento de degustar cada ingrediente (sal, azúcar, endivia, limón). Pida que identifiquen los sabores primarios. ¿Qué perciben? ¿El sabor es agradable, fuerte o delicado?</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Cierre de la actividad: Explicar: el olfato es el sentido encargado de detectar y procesar los olores. Es un quimiorreceptor en el que actúan como estimulante las partículas aromáticas u odoríficas desprendidas de los cuerpos volátiles que ingresan por el epitelio olfativo ubicado en la nariz y son procesadas por el sistema olfativo. La nariz humana distingue entre más de 10 000 aromas diferentes. El olfato es el sentido más fuerte al nacer. Las sustancias odorantes son compuestos químicos volátiles transportados por el aire. Los objetos olorosos liberan a la atmósfera pequeñas moléculas que percibimos al inspirar. La mayoría se percibe gracias al trabajo complementario del olfato y el gusto. Esto queda en evidencia, por ejemplo, cuando estamos resfriados, los alimentos parecen insípidos porque los receptores olfativos quedan aislados por la mucosidad nasal.</p>	<p>5 minutos</p>



Tema 4
La importancia de elaborar y consumir alimentos con higiene

Objetivo

Analizar la relación que existe entre el sentido del gusto y el sentido del olfato.

Tiempo aproximado 35 minutos

Materiales para el Tema 4

- Cuadernillo para el alumno
- Fruta o verdura
- Agua en dos bandejas
- Desinfectante

- Esponja

- Jabón líquido

Actividad	Tiempo
<p>Conocimientos previos Realice las siguientes preguntas a los alumnos: ¿Cómo detectamos que un alimento está preparado higiénicamente? ¿Qué cuidados de higiene tienen en tu casa con las verduras y las frutas antes de prepararlas y comerlas? ¿Será lo mismo lavar que desinfectar?</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Reforzamiento El proceso de limpieza consiste en quitar la mugre y la tierra visible. El proceso de desinfección, en cambio, consiste en la reducción de los microorganismos que se encuentran en los alimentos</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Dinámica: Técnica de lavado de manos, de frutas y de verduras -Haga la demostración práctica sobre la manera adecuada para lavarse las manos hasta el antebrazo y pregunte: ¿Por qué nos lavamos hasta el antebrazo cuando vamos a preparar alimentos? -Posteriormente haga la demostración sobre la manera adecuada para lavar, enjuagar y desinfectar alguna fruta o verdura.</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Cierre de actividad: Explicar: La importancia de lavar y desinfectar las verduras y las frutas, sobre todo si tienen cáscara, ya que muchas enfermedades del aparato digestivo son atribuibles al mal manejo y falta de higiene en los alimentos. Preparar y servir alimentos sanos es una de las obligaciones principales de la industria restaurantera y de servicio, así como de todas las personas que preparan, manejan y manipulan los alimentos en casa, en los establecimientos de consumo escolar y en los restaurantes, entre otros. Una serie de medidas higiénicas para la preparación de alimentos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavarse las manos perfectamente con agua y jabón • Tener las uñas cortas • Lavar los utensilios que van a utilizar • Ocupar un espacio limpio • De preferencia tener el pelo recogido, con una red o gorro • Procurar que nuestra ropa también esté limpia o usar un delantal. <p>El proceso de limpieza y desinfección es importante porque en las frutas o verduras se encuentran partículas microscópicas de suciedad con bacterias que es necesario eliminar para cuidar nuestra salud.</p>	<p>5 minutos</p>



Tema 5
¿Por qué alimentarnos correctamente?

Objetivo

Sensibilizar a los alumnos sobre la importancia de comer alimentos con características de una alimentación correcta.

Tiempo estimado 50 minutos

Materiales para el Tema 5

- Cuadernillo para el alumno
- Agua
- Tabla para picar
- Tenedores desechables
- Frutas y verduras
- Cuchillo para el facilitador
- Platos desechables
- Sal

Actividad	Tiempo
<p>Conocimientos previos Realice las siguientes preguntas: ¿Sabes que es una alimentación correcta? ¿Cuántos grupos de alimentos conoces?</p>	5 minutos
<p>Reforzamiento Una alimentación correcta debe ser: <u>Inocua</u> Libre de parásitos que causan enfermedades. <u>Completa</u> Que contenga todos los nutrimentos que requiere el organismo. <u>Equilibrada</u> Que incluya los alimentos en una proporción adecuada. <u>Suficiente</u> Que cubra los nutrimentos que necesitas, según tu edad, sexo y tipo de actividad. <u>Variada</u> Que contenga alimentos de cada grupo <u>Adecuada</u> Acorde a los gustos, recursos económicos y costumbres</p>	5 minutos
<p>Dinámica: El Plato del Bien Comer Muestre la imagen del Plato del Bien Comer y pregunte: ¿Qué es el Plato del Bien Comer? ¿Para qué se utiliza? ¿Por qué bebemos agua simple potable?</p>	5 minutos



<p>Reforzamiento: Explicar: El Plato del Bien Comer propone el consumo de tres grupos de alimentos que pueden distinguirse por los colores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutas (aportan vitaminas y minerales) <ul style="list-style-type: none"> ✓ de temporada, de preferencia crudas y combinando los colores • Cereales y tubérculos (aportan energía y fibra a tu cuerpo) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cereales: por ejemplo, maíz, trigo, arroz, avena, cebada y amaranto ✓ Tubérculos: por ejemplo, papa, camote y yuca • Leguminosas y alimentos de origen animal (aportan fibra y proteínas a tu cuerpo) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Leguminosas: por ejemplo, frijol, lenteja, haba, garbanzo, alubia y soya. <p>Para hidratar nuestro cuerpo es importante consumir agua simple potable, que ayuda a complementar una alimentación correcta.</p>	<p>Recuerde: Las bebidas azucaradas y los jugos procesados, ingeridos en grandes cantidades, contribuyen al sobrepeso.</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Dinámica: “Juguemos a combinar” Elabore la ensalada:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Se sugiere que una vez que se tengan los ingredientes picados se permita al niño elegir aquellos que quiera para su ensalada. b) Otra opción es que con la ayuda de algunos niños realice una ensalada general en una palangana grande y reparta a cada niño una porción. 	<p>15 minutos</p>	
<p>Deguste con los alumnos y el profesor la ensalada que prepararon; es importante que todos prueben lo preparado y que intercambien experiencias sobre el taller.</p>	<p>10 minutos</p>	
<p>Cierre de la actividad: Recuerden que tenemos que comer, de preferencia, cinco veces al día: 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos refrigerios o colaciones (una de ellas es el refrigerio que se consume durante el recreo) Enfatizar cómo se hacen las comidas: desayuno –colación- comida –colación- y cena.</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>Evaluación Proporcione las hojas de evaluación a los pequeños y al profesor, recójalas para entregarlas al coordinador del Programa Escuela y Salud.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- ¿Qué fue lo que más te gustó de la actividad? 2.- ¿Qué fue lo que no te gustó? y ¿por qué? 3.- ¿Qué te gustaría que le agregaran? 4.- ¿Qué utilizas para disfrutar de una alimentación correcta? 5.- Después de conocer al chef ¿Qué opinas? 	<p>5 minutos</p>	
<p>Al despedirse, el chef debe generar en los alumnos el compromiso de preparar y consumir una alimentación correcta</p>	<p>5 minutos</p>	

CUADERNILLO PARA EL ALUMNO

Semana Nacional de la Alimentación Escolar

Documento Base

Para fortalecer los temas que se desarrollan en el Taller La Semana del Sabor y los referentes a la Semana Nacional de la Alimentación Escolar, se han diseñado dos cuadernillos de actividades para los alumnos; uno para las y los niños de 1° a 3° y otro para las y los niños de 4° a 6°, y su diferencia radica en el grado de complejidad de los ejercicios

Los temas principales que se plantean en los Cuadernos son:

Primera Parte

Semana de la Alimentación Escolar

- 15 de octubre, Día mundial del lavado de manos
- 16 de octubre, Día Internacional de la Alimentación Escolar
- Mi refrigerio escolar
- Mi platillo favorito y las tradiciones mexicanas
- Moviéndome por mi salud
- Compartiendo con mi familia

Segunda parte

Taller La Semana del Sabor

- Tema 1 Aprendamos a comer con nuestros sentidos
- Tema 2 Descubramos los sabores primarios.
- Tema 3 El mundo de los sabores
- Tema 4 La higiene en mis alimentos
- Tema 5 ¿Por qué alimentarnos correctamente?

ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS EN LA SEMANA NACIONAL DE LA ALIMENTACIÓN

Para facilitar la planeación de la Semana del Sabor en México 2012, se ha elaborado una lista de actividades donde se puede elegir las más idóneas de acuerdo a las edades y condiciones de la escuela. Es importante que cada grupo elija diferentes actividades durante la semana.

A continuación se presentan las actividades que consideramos acordes al tema, sigue siendo un propuesta fundamentada en los conceptos antes mencionados, por lo que es flexible para adaptarse a las condiciones y características de cada entidad, de igual forma se encuentra la posibilidad de planear otras actividades y compartirlas.

La implementación es la concretaron las acciones pedagógicas planeadas de forma colectiva e individual, que ponen al alcance los objetivos previstos articulando el quehacer profesional de los chefs y el de los docentes, con la finalidad de mejorar la calidad de la acción educativa y el fortalecer de las competencias relacionadas con el tema de la alimentación correcta.

Actividades para organizar

• Inauguración

- Invitaciones
- Podium
- Sonido
- Honores a la Bandera
- Mensaje de parte de las autoridades presentes (SEP-SS)
- Mensaje del director de la escuela
- Mensaje de coordinador estatal de PEyS
- Mensaje de Vatel Club de México, A.C. (Se puede elegir o seleccionar según sea el caso)

• Actividades pedagógicas para alumnos⁹

Tema alimentación

- Cinco pasos
- El tarjetero
- Feria de refrigerios regionales y saludables
- Periódico mural “Cultura para una alimentación correcta”
- Visita a una cocina internacional y demostración culinaria con los chefs
- “Cada día una verdura, cada día una fruta”
- Concurso de títeres de frutas y verduras. Elaboración de un guion nutricional
- El Plato del Bien Comer (Exposición infantil) por parte de los alumnos

Otras sugerencias

- Rincón de alimentos
- Taller de modelado de frutas y verduras con barro

⁹ Las actividades están descritas en el apartado 3 Propuesta pedagógica.

Semana Nacional de la Alimentación Escolar

- Taller de lectura. Análisis del libro *Las aventuras de dulce Clarita*
- Taller de juegos infantiles. Lotería de alimentos, Dominó de frutas y verduras, memorama de frutas, entre otros.
- Taller de economía: Voy al mercado
- Visita a un museo (Universum-D.F.)
- Feria de ciencia en alimentos

Tema activación física

- Rally La activación física y la salud padres y alumnos (por grupo de escuela)
- Taller los amigos de MI (baile)
- Recreo activo con juegos tradicionales
- Bicicletada
- Maratón

• Actividades pedagógicas para padres de familia

- Taller La Semana del Sabor con padres de familia y responsables de establecimientos de consumo escolar (obligatoria)
- Charla “Al gusto hay que educarlos” para padres de familia y responsable de establecimientos de consumo escolar
- Retrasmitir el programa 2 de alimentación correcta de la Serie de Escuela Saludable

Otras sugerencias

- Difusión del listado autorizado de alimentos y bebidas
- Función de cine.

• Clausura

- Confirmar la asistencia de las autoridades a la clausura
- Palabras de las autoridades correspondientes
- Palabras del coordinador estatal del Programa Escuela y Salud

a) Actividades para los alumnos y la comunidad escolarAlgunas sugerencias**Actividad 1****Feria de refrigerios escolares, regionales y saludables****a) Propósito**

Investigar, preparar y dar a conocer a toda a comunidad escolar las diferentes combinaciones que puede haber de refrigerios regionales que cumplen con los criterios nutrimentales.

b) Generalidades

Esta actividad es obligatoria en la Semana del Sabor, está planeada para que se realice el viernes, después de la charla del especialista “Al gusto hay que educarlos”, en forma de fiesta, para que en convivencia apliquemos todo lo aprendido. Se propone que a la hora del descanso o recreo, que por cada salón, coloquen dos demostraciones de refrigerios regionales (para toda la escuela), cuidando las porciones y quitando los alimentos fritos, con mucha sal y con mucha azúcar.

c) Tiempo estimado: 1 hora**d) Temas de la actividad**

- Componentes de refrigerio
- Participación de padres
- Activación física
- Tradiciones culinarias
- Alimentación correcta
- Convivencia
- Entornos seguros y favorables a la salud

e) Materiales

- Refrigerios regionales
- Alimentos preparados
- Utensilios de cocina
- Ensaladas de fruta regionales de temporada
- Agua simple potable
- Platos desechables
- Verduras regionales de temporada
- Adornos
- Cucharitas desechables

f) Desarrollo de la Actividad

1.- Organizar el evento con los docentes de la escuela, para que resulte un verdadero festejo. Ponerse de acuerdo para que cada salón proporcione u refrigerio diferente, con los tres componentes: alimento preparado, fruta y verdura, y agua simple potable.

2.- Cada docente se pondrá de acuerdo con los padres de familia, organizando equipos:

-La comisión del adorno

-La comisión del alimento preparado (cuidar que no sea frito, con mucha azúcar o mucha sal)

Semana Nacional de la Alimentación Escolar

Documento Base

- La comisión de la preparación de la verdura (zanahorias rayadas, pepinos, entre otros)
 - La comisión de la fruta (ensalada, naranjas partidas)
 - La comisión del agua simple potable¹⁰
 - Comisión de las actividades del recreo activo (en las Guías de Activación Física y en los libros de Educación física se encuentran muchas actividades físicas entretenidas)
- *Se considera que en cada comisión se encuentren participante entre 5 y 6 padres de familia

3.- Se sugiere que se dé algún boleto para que el niño puede elegir el refrigerio que más le apetezca pero que sea una sola ración.

4.- En la hora del descanso o recreo, disfrutar con los niños de la convivencia, de la activación física y de una alimentación saludable.

5.-Se sugiere que para que el recreo activo sea organizado, asignar un área segura del patio, para cada grupo.

6.- Es importante considerar bolsas grandes de basura y aprovechchas para que se divida la basura e invitar a los alumnos a que la depositen en el lugar correspondiente.

Actividad 2

Periódico Mural Cultura para una alimentación correcta

a) Propósito

Difundir gráficamente la Semana del Sabor a toda la comunidad escolar, mediante imágenes y textos breves en un espacio visible a todos, para informar acerca de todos los aspectos relevantes de La Semana del Sabor.

b) Generalidades

Con esta actividad se continúa reforzando no sólo las competencias de salud alimentaria y de investigación, también trabajan las competencias relacionadas con la expresión escrita, Español, valores, trabajo en equipo, que fortalecen las competencias de Formación Cívica y Ética. Se necesita que el grupo que esté a cargo del periódico mural prepare una semana antes los datos más importantes, que investigue y sintetice la información, de preferencia con imágenes atractivas.

c) Tiempo estimado: 1 hora

d) Temas del Periódico mural

e)

¹⁰ Los Lineamientos Generales establecen que los alumnos del nivel preescolar y primaria deben de consumir exclusivamente agua simple potable...

Semana Nacional de la Alimentación Escolar

Documento Base

Se sugiere dividir al periódico mural en cuatro espacios para los siguientes temas:

- **La Semana del Sabor**
(¿Qué es La Semana del Sabor?, ¿Qué actividades se van a realizar?, ¿cuándo y a qué hora)
- **El Plato del Bien Comer**
(¿Qué es la alimentación correcta?, ¿Cuáles son las características de la alimentación correcta?, ¿Qué es el Plato del Bien Comer? ¿Para qué sirve?, ¿Cómo utilizarlo?, ¿Por qué tenemos que comer alimentos con menos grasa, sodio y azúcares?)
- **El refrigerio escolar**
(Componentes del refrigerio: agua simple potable, fruta y/o verdura y un alimento preparado, con la explicación del ¿Por qué es preferible consumir alimentos frescos y preparados sin grasa?)
- **Fechas importantes:** Día Internacional de la Alimentación y Tercera Semana de la Salud
(¿Qué son? ¿Qué se festeja? ¿Para qué?)

f) Materiales

- Una ilustración del Plato del Bien Comer
- Papel de colores
- Pegamento

g) Desarrollo de la actividad

- Una semana antes, el grupo asignado para hacer el montaje del periódico mural, investiga, recolecta toda la información, realiza los dibujos o consigue ilustraciones.
- Organizar el grupo en ocho equipos, cuatro de ellos escriben textos cortos, entendibles y que contengan la información necesaria, con una correcta ortografía, y los otros cuatro montan el periódico con todo el material que dispongan, probando a establecer siempre relaciones armoniosas para el trabajo en equipo.
- Se muestra un ejemplo de la organización del periódico mural, es importante colocar más secciones e información alusiva al tema.

Actividad 3

Diseño de títeres de frutas y verduras Elaboración de un guion nutricional

a) Propósito

Ofrecer la posibilidad de fortalecer las competencias de salud alimentaria mediante el desarrollo de la imaginación y de la creatividad.

b) Generalidades

Semana Nacional de la Alimentación Escolar

Documento Base

Esta actividad puede ser para los pequeños, pero se pone a consideración de acuerdo a la respuesta y necesidades de cada grupo, todo depende de la creatividad y el grado de dificultad que se le asigne a la actividad. Ellos mismos, con ayuda del docente, pueden inventar el guion de actuación. Otra propuesta sería que los niños de grados como cuarto, quinto y sexto puedan realizar sus títeres y su guion sobre la alimentación correcta. Es importante que el docente revise los guiones antes de ser presentados.

c) *Tiempo estimado*

1 hora

d) *Temas de la actividad*

- Alimentación correcta
- La obesidad
- Consumo de alimentos procesados, entre otros.
- Refrigerios escolares
- El sobrepeso
- Desayuno nutritivo en casa
- Consumo de frutas y verduras

e) *Materiales*

- Cartulina
- Palitos redondos largo
- Tijeras
- Imágenes para colorear de frutas y verduras
- Colores
- Pegamento

f) *Desarrollo de la Actividad*

1. Trazar el contorno de frutas y verduras en la cartulina (Dos por cada fruta o verdura).
2. Pedirle al alumno que lo coloree y lo recorte.
3. Pegar las dos partes de la fruta o la verdura, colocando el palito entre las dos partes.
4. Realizar un guion en grupo o por pares.
5. Presentar el trabajo en el grupo.

Actividad 4

Exposición infantil El Plato del Bien Comer

a) *Propósito*

Difundir mediante la exposición gráfica y en maqueta las características del Plato del Bien Comer, para que escolares, y familias observen, aprendan y disfruten de los grupos de alimentos que los componen.

b) Generalidades

Esta actividad puede fortalecer competencias, tanto del conocimiento de la alimentación correcta, como el uso de la expresión oral y gráfica, seguridad, autoestima, entre otras.

c) Temas de la actividad

- Alimentación correcta
- El Plato del Bien comer
- Uso del Plato del Bien Comer
- Ejemplo de preparación de menús en base al Plato del Bien Comer

d) Materiales

- Ingredientes del Plato del Bien Comer
- Bandeja o plato grande
- Plumones
- Cartulina

e) Desarrollo de la actividad

1. Investigación sobre el tema.
2. Redacción de la información a presentar.
3. Armar el Plato del Bien Comer, con las frutas y verduras reales por grupo.
4. Revisión por parte del docente.
5. Preparar una pequeña explicación por parte de los alumnos de acuerdo a su edad.
6. Preparar tres preguntas que harán al público que asista a la exposición.
7. Preparar recetas y dibujos de refrigerios regionales de acuerdo al Plato del Bien Comer y ponerlos en la exposición.
8. Presentación del material a los padres de familia o a los compañeros de otros grados.
9. Realización de la actividad.
 - ✓ Repartir las hojas.
 - ✓ Pedirles que escriban lo que comieron ayer (en caso de los más pequeños que dibujen lo que comieron).
 - ✓ Que realicen una evaluación con respecto a lo que escucharon sobre el Plato del Bien Comer y que eliminen los alimentos que consideren que consumieron de más.
 - ✓ Realizar un breve espacio de preguntas y respuestas iniciando con dudas del público y posteriormente las preparadas por los alumnos.

- ✓ Concluir con el agradecimiento.

Actividad 5

Serie de Escuela Saludable

a) *Propósito*

Analizar el contenido sobre el programa dos de alimentación correcta de la Serie de Escuela Saludable, para concientizar sobre la preparación de alimentos saludables.

b) *Generalidades*

En una reunión con los padres de familia el director puede analizar el video dos de alimentación correcta de la Serie Escuela Saludable, donde pueden discutir sobre los elementos o puntos más importantes de cada comunidad escolar.

c) *Temas de la actividad*

- Refrigerios escolares
- Refrigerios escolares
- Activación física regular
- Alimentación correcta

d) *Materiales*

- DVD con el programa 2 de la Serie Escuela Saludable
- Proyector
- Cañón
- Computadora
- Pantalla

e) *Desarrollo de la actividad*

En grupos pequeños de 30 a 50 papás, se puede ver el video, posteriormente con un guion elaborado con preguntas se puede iniciar un diálogo, dejando que los padres orienten el curso de la discusión de acuerdo con su interés sobre la alimentación. Lo importante es reforzar y fortalecer los principios de la alimentación correcta y su apoyo desde casa para el cambio de hábitos alimentarios que se necesitan para cada alumno.

MATERIALES DE CONSULTA

Secretaría de Educación Pública. Programa Sectorial de Educación 2007-2012. Consulta en línea: <http://basica.sep.gob.mx/reformaintegral/sitio/pdf/marco/PSE2007-2012.pdf>

Secretaría de Educación Pública. Programa de Acción en el Contexto Escolar. México, D.F., 2010

Secretaría de Educación Pública. Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica. Diario Oficial de la Federación. México. 23 de agosto de 2010.

Secretaría de Educación Pública (2011). Plan de Estudios 2011. Educación Básica. México: SEP.

Secretaría de Educación Pública. Orientaciones para la regulación del expendio de alimentos y bebidas en las escuelas de educación básica. Guía para directivos y docentes. México, D.F., 2010.

Secretaría de Educación Pública. Manual para la preparación e higiene de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar básico de los planteles de educación básica. México, D.F. 2010.

Secretaría de Educación Pública. Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Manual para padres y madres y toda la familia. México, D.F., 2010.

Secretaría de educación Pública. Guías de activación física para Educación Prescolar, Primaria y Secundaria, México, D.F. 2010

- Palabras del coordinador estatal del Programa Escuela y Salud.