

**UNIVERSIDAD DEL VALLE DE  
GUATEMALA**

**Facultad de Ciencias y Humanidades**

**REVISIÓN, ACTUALIZACIÓN, FORTALECIMIENTO  
DE LOS CONTENIDOS DE NUTRICIÓN EN LAS  
ESCUELAS PRIMARIAS, Y PROPUESTA DE UNA  
GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA  
DE LA MISMA**

**Guatemala  
2004**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE DE  
GUATEMALA**

**Facultad de Ciencias y Humanidades**

**REVISIÓN, ACTUALIZACIÓN, FORTALECIMIENTO  
DE LOS CONTENIDOS DE NUTRICIÓN EN LAS  
ESCUELAS PRIMARIAS, Y PROPUESTA DE UNA  
GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA  
DE LA MISMA**

**María Gabriela Estrada García**

**BIBLIOTECA**  
UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

**Guatemala  
2004**



**REVISIÓN, ACTUALIZACIÓN, FORTALECIMIENTO  
DE LOS CONTENIDOS DE NUTRICIÓN EN LAS  
ESCUELAS PRIMARIAS, Y PROPUESTA DE UNA  
GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA  
DE LA MISMA**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE DE  
GUATEMALA**

**Facultad de Ciencias y Humanidades**

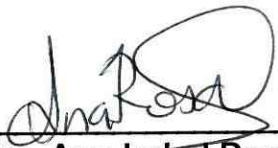
**REVISIÓN, ACTUALIZACIÓN, FORTALECIMIENTO  
DE LOS CONTENIDOS DE NUTRICIÓN EN LAS  
ESCUELAS PRIMARIAS, Y PROPUESTA DE UNA  
GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA  
DE LA MISMA**

**Trabajo de investigación presentado  
Para optar al grado académico de  
Licenciada en Nutrición**

**BIBLIOTECA**  
UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

**Guatemala  
2004**


**Vo.Bo. :**

(f.)   
Lda. Ana Isabel Rosal Martínez  
Asesora

**Tribunal:**

(f.)   
MA. Lucía Castellanos de Rodríguez

(f.)   
Lda. Lorena López de Reyes

(f.)   
Lda. Ana Isabel Rosal Martínez

02/12/2004

Fecha de aprobación: \_\_\_\_\_

## ÍNDICE

	ÍNDICE DE CUADROS Y TABLA DE CONTENIDOS	V
	RESUMEN	VI
I.	INTRODUCCIÓN	1
II.	ANTECEDENTES	
	A. Proceso enseñanza – aprendizaje	3
	1. La enseñanza	3
	2. El aprendizaje	4
	3. Elaboración del programa educativo	6
	B. La educación como parte importante de la seguridad alimentaria y nutricional de la población	9
	1. La educación según la UNESCO	9
	2. La educación y la SAN	10
	C. Proceso evolutivo de la educación en alimentación y nutrición.	12
	1. Historia de la educación y capacitación en alimentación y nutrición.	12
	a. Década de 1950.	12
	b. Décadas de 1960 y 1970.	12
	c. Década de 1980.	15
	d. Etapa actual y futuro.	17
	D. La instrucción en nutrición en las escuelas	19
	E. Situación actual de la educación en Guatemala	21
	F. Estrategias para desarrollar el componente de educación alimentaria nutricional	23
	1. Lineamientos de desarrollo	23
	2. Método cinco pasos para el éxito (Reflexión – Acción)	23
	3. Estrategias de desarrollo	24
	a. La Interrelación	24
	b. La coordinación interinstitucional	24
	c. Organización de equipos de estudio y trabajo	24
	d. Asignaturas del currículo	24
	e. Temática básica	24
	f. Adaptación de la temática	24
	g. Fijar metas y objetivos	25
	h. Adecuar los métodos	25
	4. Elaboración de la guía didáctica	25
	a. Definición de guía didáctica	25
	b. Aspectos que caracterizan la guía didáctica	25
	c. Funciones básicas	26
	1) orientación	26
	2) Promoción del aprendizaje auto sugestivo	26
	3) Auto evaluación del aprendizaje	27
	d. Componentes estructurales	27
	1) Índice	27
	2) Presentación	27

	3) Objetivos generales	27
	4) Esquema resumen de contenidos	28
	5) Desarrollo de contenidos	28
	6) Temática de estudio	28
	7) Actividades para el aprendizaje	28
	8) Ejercicios de auto evaluación	29
	9) Bibliografía de apoyo	29
	10) Consideraciones finales	30
III.	JUSTIFICACIÓN	31
IV.	OBJETIVOS	33
	A. Generales	33
	B. Específicos	33
IV.	RESULTADOS ESPERADOS	34
V.	MATERIAL Y MÉTODOS	35
	A. Materiales	35
	1. Recursos humanos	35
	2. Recursos económicos	35
	a. Equipo	35
	B. Métodos	36
	1. Tipo de estudio	36
	2. Procedimiento	36
VII.	RESULTADOS	40
	A. Revisión de los libros de Ciencias Naturales del MINEDUC.	40
	B. Actualización y fortalecimiento de los temas de nutrición revisados.	40
	C. Desarrollo de la guía didáctica para la enseñanza de la nutrición.	42
	D. Validación de la guía didáctica para la enseñanza de la nutrición.	46
VIII.	DISCUSIÓN	51
IX.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	53
	A. Conclusiones	53
	B. Recomendaciones	54
X.	FUENTES DE INFORMACIÓN	55
XI.	ANEXOS	57
	A. Anexo No. 1: Contenidos actuales de nutrición en los libros de CCNN.	58
	B. Anexo No. 2: Guía didáctica para la enseñanza de la nutrición en las escuelas de educación primaria.	62
	C. Anexo No. 3: Guía de validación.	63

## ÍNDICE DE CUADROS Y TABLAS

### CUADROS

<b>Cuadro No. 1:</b> Actualización y/o fortalecimiento de los contenidos de nutrición en los libros de Ciencias Naturales utilizados por el Ministerio de Educación para la enseñanza en las Escuelas Primarias.	41
<b>Cuadro No. 2:</b> Características de la población que validó la Guía Didáctica.	47
<b>Cuadro No. 3:</b> Cambios realizados en la Guía Didáctica según los resultados de la validación.	50
<b>Cuadro No. 4:</b> Listado de temas y sub-temas que conforman los contenidos de nutrición en los libros de Ciencias Naturales para la Educación Primaria propuestos por el Ministerio de Educación.	59

### TABLAS

<b>Tabla No. 1:</b> Resultados obtenidos del análisis de la Guía de validación aplicada (preguntas 1 y 5).	48
<b>Tabla No. 2</b> Resultados obtenidos del análisis de la Guía de validación aplicada a las preguntas 2, 3 y 4.	49

## RESUMEN

Este trabajo de graduación tuvo como objetivo fundamental la elaboración de una Guía Didáctica para la enseñanza de la Nutrición en las escuelas de educación primaria, la cual podrá ser utilizada por el personal docente como una herramienta de apoyo para facilitar la enseñanza de la misma.

Para la elaboración de esta Guía Didáctica, se efectuó la revisión de los contenidos de nutrición descritos en los libros de Ciencias Naturales que son utilizados por el Ministerio de Educación en las escuelas primarias. Posteriormente, se obtuvo un listado con los temas y sub-temas que conforman los contenidos de nutrición en los mismos libros. Una vez obtenido el listado con los temas y sub-temas, se procedió a fortalecerlos y actualizarlos con la finalidad de utilizarlos como base para la elaboración de la Guía Didáctica.

En la realización de la Guía Didáctica, se investigaron las estrategias y por ende las técnicas que mejor se adaptaran para la enseñanza de los contenidos de nutrición en cada grado del nivel primario. Por consiguiente se describen tres estrategias donde se involucran actividades que se adaptan a cada grado, para facilitar al docente la enseñanza de los contenidos nutricionales. En cada tema se muestra al docente el material disponible donde puede encontrar

información teórica sobre el mismo y a su vez también el material donde puede encontrar otras estrategias y técnicas para la enseñanza de estos.

Finalmente se contó con la colaboración de 24 docentes para la validación de la Guía Didáctica, para lo cual se elaboró una guía de validación que contenía varias preguntas sobre el contenido de la misma. Dichas preguntas fueron respondidas por este personal, lo cual ayudó al mejoramiento de ésta mediante las modificaciones que se le realizaron. Sin embargo, al observar los resultados de estas preguntas, para la mayoría de los docentes la Guía Didáctica fue aceptada de forma positiva, por lo cual se recomienda la elaboración de una unidad didáctica la cual se adapte a la Guía Didáctica y que sea específica para impartir la Educación Alimentario Nutricional en las escuelas de educación primaria de Guatemala.

## I. INTRODUCCIÓN

La educación alimentaria nutricional es parte integral de nuestras vidas, la cual no puede aislarse de todo el proceso educativo de un individuo. Asimismo la nutrición es un elemento que contribuye a un desarrollo físico y emocional saludable, y para que esto se logre debe empezarse por educar a las nuevas generaciones desde temprana edad.

En Guatemala, los cambios en el estilo de vida, como mayor disponibilidad y accesibilidad a alimentos no nutritivos afectan cada vez más a la población, especialmente a los niños. Los juegos cada día se relacionan menos con la actividad física, y por consiguiente existe una mayor prevalencia de obesidad y malnutrición infantil.

Así también, los hábitos alimentarios tradicionales tienen connotaciones emocionales que están ligados con la niñez, la familia y la comunidad donde se desenvuelven. También es cierto que estos cambios en su estilo de vida se ven más reflejados durante su etapa de crecimiento y por ende, en su etapa de aprendizaje. Así mismo debe destacarse que es en la educación primaria donde mayormente el niño se ve en la necesidad de imitar conductas que, muchas veces no son las adecuadas para mantener un estado de salud óptimo.

Ante esta situación, es importante que el individuo desde que es niño, empiece a adquirir conocimientos sobre “alimentación saludable” y por ende promueva cambios de conducta voluntarios en los aspectos que debe tomar en cuenta para poseer una buena salud; así como también el que siga un estilo de vida saludable.

Para esta finalidad es necesario que se evalúen los contenidos de nutrición actuales que se imparten en la educación primaria, para que de esta manera se seleccionen los contenidos más importantes a impartir, así como también la actualización de los mismos. Es importante también la introducción de reformas necesarias, a fin de que el educando a lo largo de toda su formación primaria, empiece a adquirir los conocimientos relacionados con la nutrición y que a su vez le permitan adquirir conciencia del significado de la misma. Más aún tratándose de todo lo que involucra, como por ejemplo una mejora en la calidad de vida, mayor rendimiento escolar, menos riesgos a enfermedades, una mejora de los hábitos alimentarios, etc, que en pocas palabras vienen a resumir en gran parte el porqué de la importancia de la educación alimentaria nutricional.

Con base en los planteamientos anteriores, en este trabajo se aborda esta situación como influencia en la educación, además de incluir parte de la evolución histórica del proceso que se ha seguido en la enseñanza de la Nutrición. Finalmente, se presenta una revisión de los contenidos de nutrición en los libros de Ciencias Naturales propuestos por el Ministerio de Educación y por consiguiente se propone una guía didáctica para la enseñanza de los contenidos de nutrición en las escuelas primarias.

## II. ANTECEDENTES

### A. PROCESO ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

1. La enseñanza. El propósito esencial de la enseñanza es la transmisión de información mediante la comunicación directa o soportada en medios auxiliares, que presentan un mayor o menor grado de complejidad y costo. Como resultado de su acción, debe quedar una huella en el individuo, un reflejo de la realidad objetiva, del mundo circundante que, en forma de conocimiento, habilidades y capacidades, le permitan enfrentarse a situaciones nuevas con una actitud creadora, adaptativa y de apropiación (Gimeno y Pérez 1993:29).

El proceso de enseñanza produce un conjunto de transformaciones sistemáticas en los individuos, una serie de cambios graduales cuyas etapas se suceden en orden ascendente. Es, por tanto, un proceso progresivo, dinámico y transformador (Gimeno y Pérez 1993:33).

Como consecuencia del proceso de enseñanza, ocurren cambios sucesivos e ininterrumpidos en la actividad cognoscitiva del individuo (alumno). Con la ayuda del maestro o profesor, que dirige su actividad conductora u orientadora hacia el dominio de los conocimientos, así como a la formación hábitos y desarrollos de habilidades (Gimeno y Pérez 1993:34).

En la enseñanza se sintetizan conocimientos. Se va desde el no saber hasta el saber; desde el saber imperfecto, inacabado e insuficiente hasta el saber perfeccionado, suficiente y que, sin llegar a ser del todo perfecto, se acerca a la realidad (Gimeno y Pérez 1993:41).

La enseñanza se propone reunir los hechos, clasificarlos, compararlos y descubrir sus regularidades, sus necesarias interdependencias, tanto las de carácter general como las internas (Gimeno y Pérez 1993:44).

La enseñanza existe para el aprendizaje; sin ella, éste no se alcanza en la medida y cualidad requeridas; mediante ella, el aprendizaje estimula. Así, estos dos aspectos, integrantes de un mismo proceso, de enseñanza-aprendizaje, conservan, cada uno por separado sus particularidades y peculiaridades, al tiempo que conforman una unidad entre la función orientadora del maestro o profesor y la actividad del educando. La enseñanza es siempre un complejo proceso dialéctico y su evolución está condicionada por las contradicciones internas, que constituyen y devienen en imparable fuerzas motrices de su propio desarrollo, regido por leyes objetivas y las condiciones fundamentales que hacen posible su concreción (Aguilar 1979:19).

La enseñanza tiene un punto de partida y una premisa pedagógica general en sus objetivos, los cuales determinan los contenidos, los métodos y las formas organizativas de su desarrollo, en correspondencia con las transformaciones planificadas que se desean generar en el individuo que recibe la enseñanza. Tales objetivos sirven, además, para orientar el trabajo, tanto de los maestros como de los educandos en el proceso de enseñanza, y constituyen, al mismo tiempo, un indicador de primera clase para evaluar la eficacia de la enseñanza (Aguilar, 1979:22).

2. El aprendizaje. El aprendizaje se considera como el producto o fruto de una interacción social y, desde este punto de vista, es intrínsecamente un proceso social, tanto por sus contenidos como por las formas en que se genera. Un sujeto aprende de otros y con los otros; en esa interacción desarrolla su inteligencia práctica y reflexiva, construye e interioriza nuevos conocimientos o representaciones mentales a lo largo de toda su vida. De esta forma, los primeros favorecen la adquisición de otros y así sucesivamente. De aquí, que el aprendizaje pueda considerarse como un producto y un resultado de la educación y no un simple

prerrequisito para que ella pueda generar aprendizajes: la educación devendrá, entonces, en el hilo conductor, el comando del desarrollo (Hilgard 1972:15).

El aprendizaje, por su esencia y naturaleza, no puede reducirse y, mucho menos, explicarse sobre la base de los planteamientos de las llamadas corrientes conductistas o asociacionistas y cognitivas. No puede concebirse como un proceso de simple asociación mecánica entre los estímulos aplicados y las respuestas provocadas por estos, determinadas tan solo por las condiciones externas imperantes, donde se ignoran todas aquellas intervenciones, realmente mediadoras y moduladoras, de las numerosas variables inherentes a la estructura interna, principalmente del subsistema nervioso central del sujeto cognoscente, que aprende. No es simplemente la conexión entre el estímulo y la respuesta, la respuesta condicionada, el hábito es, además de esto, lo que resulta de la interacción del individuo que se apropia del conocimiento de determinado aspecto de la realidad objetiva, con su entorno físico, químico, biológico y, de manera particularmente importante con su realidad social (Hilgard 1972:25).

Los cambios duraderos de las personas se producen mediante la maduración, el aprendizaje o una combinación de ambos (Morris 1990:9).

El aprendizaje, en contraste con la maduración, es un cambio duradero no afectado por la herencia genética de un individuo. Al hablar de aprendizaje, se puede sostener los siguientes conceptos relacionados con el hombre:

- Tiene características definidas que le dan una calidad singular. Tanto el pasado como el presente forman parte de su percepción actual de las cosas.
- Es un ente cultural, construye sobre su pasado, en forma particularmente selectiva.
- En un proceso perceptual puede verse a sí mismo, a la vez, como sujeto y objeto conocidos.

- No sólo ha mostrado deseos de aprender, sino que trata de averiguar cómo aprende.
- Tiene capacidad única de interactuar con sus congéneres, lo que le permite trascender las situaciones concretas.

(Morris 1990:16)

Además de las características generales que emanan de la especificidad del hombre, cada época por su ritmo evolutivo, avance científico-tecnológico y filosófico, tiene un tipo de hombre síntesis de su situación pasada y presente, y es de suma importancia que el maestro conozca al hombre de su época, para que cuente con uno de los elementos necesarios que lo orientarán a ser efectivo facilitador de aprendizaje (Morris 1990:18).

La cognición es una condición y consecuencia del aprendizaje: no se conoce la realidad objetiva ni se puede influir sobre ella sin antes aprehenderla, sobre todo, sin dominar las leyes y principios que mueven su transformación evolutiva espacio-temporal. Es importante insistir en el hecho que las características y particularidades perceptivas del problema que se enfrenta devienen en condiciones necesarias para su comprensión, recreación y solución. En la adquisición de cualquier conocimiento, la organización del sistema informativo, resulta igualmente de particular trascendencia para alcanzar los propósitos u objetivos deseados. Todo aprendizaje unido o relacionado con la comprensión consciente y consecuente de aquello que se aprende es más duradero, máxime si en el proceso cognitivo también aparece, con su función reguladora y facilitadora, una retroalimentación correcta que, en definitiva, influye en la determinación de un aprendizaje correcto en un tiempo menor, más aún, si se articula debidamente con los propósitos, objetivos y motivaciones del individuo que aprende (Hilgard 1972:31).

3. Elaboración del programa educativo. El trabajo del profesor y el uso de estrategias para coordinar un grupo inicia antes que por primera vez se encuentre frente a uno. El profesor es un agente activo ante el programa que le proporciona la institución; lo analiza e interviene

adecuándolo al grupo y al momento determinado, de tal manera que su primera acción es elaborar un programa que se apegue a las necesidades y circunstancias del grupo. Una propuesta de pasos y estrategias para preparar un curso es la siguiente:

- Ubicación del curso en relación con el plan de estudios, la organización de la institución (aspectos operativos), los objetivos planteados y las características y expectativas del grupo.
- Definición de los contenidos determinando los básicos y los complementarios, jerarquizándolos, ordenándolos de acuerdo con su dificultad y organizándolos en unidades temáticas con el fin de que tengan coherencia y unidad y no se vean como temas aislados.
- Selección de la información; es decir, definir a través de qué autores, libros, guías, enfoques, etc., se irán viendo los contenidos.
- Diseño de actividades para recabar la información tomando en cuenta su pertinencia y las posibilidades de aprendizaje del grupo, el orden en que se irán proporcionando a los alumnos y la claridad, eficiencia y nivel de la información que se va a trabajar.
- Diseño de actividades para trabajar con la información una vez que ha sido recabada, comparándola, aplicándola, discutiéndola, etc; a fin de que por medio de un trabajo tanto individual como grupal y de acercamiento de esa información a la realidad concreta de los participantes, se vuelva significativa.
- Diseño de actividades para evaluar el aprendizaje. Éstas deben ser congruentes con el resto de las actividades y con los propósitos del grupo.

- Diseño de actividades para evaluar el proceso. Deben permitir al grupo reflexionar en diferentes momentos sobre los aprendizajes logrados y sobre el proceso que se siguió para con seguirlos.
- Definición de criterios y mecanismos de calificación y acreditación del curso especificándolos claramente, como por ejemplo: trabajos individuales, calidad en las participaciones, trabajos finales, asistencias, prácticas, trabajos de investigación, etcétera.
- Redacción del programa que se presentará a los alumnos al inicio del curso. Debe incluir su ubicación, los objetivos, los contenidos, la metodología, las responsabilidades y funciones de los participantes, tiempos calculados para cada unidad, formas de evaluación, criterios de acreditación, bibliografía básica y complementaria.
- Encuadre. Es la expresión y delimitación clara y definida de las principales características que deberá tener el trabajo grupal. Es la síntesis del trabajo de planeación del curso que ha realizado el profesor considerando cada uno de los aspectos anotados y, junto con la presentación del programa, es la primera actividad del coordinador frente a su grupo. El encuadre tiene como fin dar los alumnos la información necesaria acerca del curso, explicitar los objetivos, la metodología, los contenidos, los horarios, los compromisos, las responsabilidades y las funciones que desempeñarán maestro y alumno.

(Bhehaybar y Kury 1982:8)

## **B. LA EDUCACIÓN COMO PARTE IMPORTANTE DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE LA POBLACIÓN**

1. La educación según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). En los últimos decenios se han hecho progresos considerables en la esfera de la educación, ya que el número de niños escolarizados ha aumentado de 599 millones en 1990 a 681 millones en 1998. No obstante, más de 113 millones de niños - de los cuales casi las dos terceras partes son niñas de países en desarrollo - no tienen acceso a la educación primaria y muchos niños que empiezan a asistir a la escuela se ven obligados a dejarla debido a la pobreza o a presiones familiares y sociales. Pese a los enormes esfuerzos realizados, al menos 875 millones de adultos siguen siendo analfabetos, exactamente el mismo número que hace diez años (López 1988:5).

Se ha demostrado que existe una relación proporcional entre el acceso a la educación y el mejoramiento de los indicadores sociales (López 1988:6).

Los programas de educación de muchos organismos de las Naciones Unidas se centran en las niñas y las mujeres ya que el efecto de la escolarización en la mujer es especialmente importante. Una mujer instruida gozará, por lo general, de mejor salud, tendrá menos hijos y dispondrá de más oportunidades de aumentar los ingresos del hogar. A su vez, sus hijos tendrán tasas de mortalidad más bajas y mejor nutrición y salud general (López 1988:8).

La entidad rectora en el ámbito educativo dentro de la ONU es la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (UNESCO), la cual trabaja - junto con otros asociados - para conseguir la matriculación de todos los niños en escuelas adecuadas y la formación de profesores para impartir una educación de calidad (López 1988:8).

La UNESCO proporciona servicios para la campaña interinstitucional más ambiciosa lanzada por las Naciones Unidas con miras a lograr una educación universal de calidad a más

tardar en 2015 sobre la base del Marco de Acción que 181 países aprobaron en el Foro Mundial sobre la Educación, celebrado en el año 2000 en Dakar (Senegal). En la Declaración del Milenio, de septiembre de 2000, los líderes del mundo confirmaron este objetivo (López 1988:10).

En este Foro, los gobiernos se comprometieron a lograr una educación de calidad para todos, haciendo especial énfasis en las niñas y otros grupos concretos, como los niños que trabajan y los niños afectados por la guerra. Los países y las instituciones donantes aseguraron que ningún país que se comprometiera a difundir la enseñanza básica vería frustrados sus esfuerzos por falta de recursos. El Foro tomó como referencia los resultados del inventario sobre educación más amplio, exhaustivo y estadísticamente riguroso que se ha efectuado en la historia, el cual comprendió una Evaluación de la Educación para Todos, de dos años de duración y seis conferencias regionales de alto nivel, celebradas en 1999 y 2000 (López 1988:10).

2. La educación y la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN). Muchos de los graves problemas de salud de los países en vía de desarrollo, en especial aquellos países en que la malnutrición y las enfermedades transmitidas por los alimentos son frecuentes, se originan a causa de los bajos niveles de saneamiento y educación alimentaria nutricional. Los niños son los más propensos a la diarrea y las infecciones intestinales, que aumentan los daños causados por la malnutrición; en los peores casos, la consecuencia puede ser el retraso del desarrollo mental y físico, o incluso la muerte. Tanto la educación para la salud como la relacionada con nutrición funciona en un sinnúmero de ambientes y situaciones, siendo entre estos uno de los más importantes la escuela, que muchas veces no presta la debida atención a esta enseñanza. Es en la escuela primaria donde las impresiones les hacen más impacto a los niños, por lo tanto es importante todo esfuerzo que se realice para incluir una efectiva educación relacionada con temas de salud y nutrición en las escuelas (INCAP 2000:13).

El valor de la educación para fomentar hábitos más sanos, en lo que se refiere a los alimentos, a la higiene personal y al medio ambiente, debe reconocerse cada día más y en especial en las escuelas primarias, en las que programas de educación nutricional y sanitaria bien concebidos, prácticos y apropiados pueden ser un medio no sólo para motivar a los jóvenes a que adopten estilos de vida más sanos sino también para influir en personas de más edad (López 1988:17).

Ante esta situación queda establecido que tener una nutrición adecuada es una necesidad primordial que determina la calidad de vida, la salud y el bienestar humano, además de contribuir al abatimiento de muchas enfermedades; por ello, es indispensable que mediante la educación se haga conciencia de la importancia de incluir nociones relacionadas con esta especialidad en su labor de enseñanza (López 1988:17).

La educación es un poderoso instrumento para el desarrollo nacional, y en este sentido, la enseñanza de la nutrición en las escuelas puede ser un medio rápido y eficaz para mejorar el estado nutricional de los habitantes de un país (López 1988:17).

Así también, es importante que esta educación esté adaptada a las necesidades y posibilidades específicas de cada comunidad. La idea de incluir nuevos temas y de actualizar los ya existentes en los programas escolares pretende ayudar en la lucha contra los graves problemas de nutrición ocasionados por el rápido crecimiento demográfico, la escasez de alimentos y el alto costo de la vida (López 1988:18).

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la nutrición requiere mucha voluntad y conciencia por parte de los educadores, a quienes, además, les ayuda a enriquecer su acervo cultural y les proporciona los conocimientos necesarios para conservar la salud (López 1988:18).

Entre las principales responsabilidades de los gobiernos es aumentar la producción de alimentos, así como el ofrecer apoyo a las escuelas a fin de establecer a gran escala una

educación referida a nutrición, al tiempo que proporciona información, orientada especialmente a las familias más pobres de las zonas rurales y urbanas y los centros de trabajo (López 1988:18).

### **C. PROCESO EVOLUTIVO DE LA EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.**

1. Historia de la educación y capacitación en alimentación y nutrición. Las áreas de educación y capacitación en alimentación y nutrición han tenido una importancia vital desde los primeros años de vida de la FAO. Las actividades desarrolladas en capacitación de profesionales y técnicos en nutrición, agronomía, mejoramiento del hogar, etc.; además de la educación en nutrición para grupos específicos o público en general, han seguramente contribuido a mejorar las condiciones de alimentación y nutrición existentes en muchos países, sobre todo en los países en desarrollo. Se deben mencionar muy especialmente los países que fueron naciendo a la vida independiente, para los cuales la asistencia técnica en áreas de especialización de la FAO fue de vital importancia (Calderón 2002:3).

a. Década de 1950. En la década de 1950 y aun en años anteriores, gran parte de los esfuerzos de las organizaciones internacionales, otros organismos, instituciones y universidades, estuvieron dedicados a obtener información sobre la situación nutricional de las poblaciones en diversos países. Con el fin de conocer la situación alimentaria mundial, la FAO realizó dos encuestas mundiales, en 1946 y en 1952. La diversidad de información generada por todas estas fuentes sobre la situación alimentaria y nutricional creó preocupación por los problemas que enfrentaban grandes grupos de la población en varios países como resultado de la situación de la post-guerra, los procesos de descolonización y el bajo desarrollo económico y social, sobre todo en el hemisferio sur (Calderón 2002:5).

b. Décadas de 1960 y 1970. El gran interés por la capacitación de recursos

humanos en nutrición durante las décadas de 1960 y 1970, estuvo ciertamente relacionado con el deseo de contribuir al mejoramiento de la situación nutricional de las poblaciones. La necesidad de contar con mayores recursos humanos en nutrición venía subrayada en los informes de las reuniones de la FAO (sesiones y comités), en los Comités de Expertos FAO/OMS y en los documentos de muchos otros organismos. Estos recursos técnicos en nutrición eran escasos sobre todo en los países en desarrollo, y principalmente en África (Calderón 2002:9).

La FAO individualmente, o en conjunto con otros organismos de las Naciones Unidas como la OMS, Unesco y el UNICEF promovió decididamente las actividades de capacitación en nutrición, que incluían tanto la capacitación de nuevos recursos como el apoyo al personal técnico ya existente, además de la creación o refuerzo de instituciones especializadas en alimentación y nutrición (Calderón 2002:5).

Con fondos de la Campaña contra el Hambre, se preparó un estudio sobre educación y capacitación en nutrición, donde se analizaban las necesidades en estas áreas y su importancia en la solución de los problemas nutricionales existentes (Calderón 2002:9).

Fueron diversas las estrategias utilizadas para aumentar los recursos técnicos en nutrición, por una parte se proporcionó apoyo para la capacitación de profesionales en universidades con gran trayectoria en nutrición (sobre todo en países del hemisferio norte), para cubrir las necesidades de niveles de dirección de programas. Por otra parte, se organizaron cursos regionales interdisciplinarios en alimentación y nutrición en Asia, América Latina y otras regiones. Específicamente en el caso de África se realizaron durante varios años cursos de nivel medio, dirigidos a personal de servicios de extensión agrícola, educación y desarrollo (Calderón 2002:11).

La FAO y la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) apoyaron la formación del Instituto de Nutrición para Centro América y Panamá (INCAP) y del Instituto de Alimentación y

Nutrición del Caribe (CFNI). La FAO colaboró con estas instituciones sólo por algunos años, en tanto que la OPS y la OMS continuaron proporcionando esta asistencia, reduciéndola gradualmente en el transcurso de los años. El INCAP y el CFNI tuvieron un rol preponderante en América Latina y El Caribe en las décadas de 1960 y 1970, tanto en la formación de recursos humanos como en la orientación sobre el curso de los programas y proyectos de alimentación y nutrición (actividades de nutrición aplicada) (Calderón 2002:13).

Para reforzar las actividades a nivel de regiones o países, se realizaron seminarios en educación en nutrición en América Latina y El Caribe, organizados por la FAO, la OMS y el UNICEF. Estos tuvieron lugar en Quitandinha, Brasil (1960), para los países de América del Sur; en San Juan, Puerto Rico (1961), para los países del Caribe; y en Guanajato, México (1961), para Panamá, América Central, Cuba, República Dominicana y México (Calderón 2002:13).

Promovidos por la OMS, el UNICEF y la FAO, se desarrollaron programas de nutrición aplicada (PNA), que tuvieron resultados satisfactorios en varios países, especialmente en África y Asia. En 1970 más de 60 países estaban desarrollando estos programas, en un contexto interdisciplinario. Estos programas estaban dirigidos a mejorar las condiciones de alimentación y nutrición de las comunidades, los componentes principales eran la producción de alimentos y la educación alimentaria y nutricional; se daba énfasis en mejorar las condiciones de las mujeres (embarazadas y lactantes) y niños pequeños, por ser considerados grupos con mayor vulnerabilidad a padecer deficiencias nutricionales. Estos programas contaron con el apoyo técnico de un gran número de expertos de campo internacionales pertenecientes a los organismos ya mencionados (Calderón 2002:14).

Se promovieron también actividades de educación en nutrición y producción de alimentos (huertos y granjas) en las escuelas, como parte de los PNA o como actividades independientes. Estos programas presentaron resultados diferentes en los países, regiones e inclusive escuelas,

según la dinámica seguida por cada uno. Los programas con mejores resultados fueron aquellos con enfoques más globales, donde la educación en nutrición estaba integrada a las actividades pedagógicas, las cuales eran reforzadas con actividades prácticas de producción y utilización de alimentos (Calderón 2002:14).

c. Década de 1980. En esta década se redujo el énfasis en la capacitación de nutricionistas o el refuerzo a las instituciones formadoras de este personal, muchos de los países asistidos pudieron establecer sus propios centros de capacitación, gran parte de los cuales de nivel universitario (pre o post-grado). La FAO dedicó sus esfuerzos a la capacitación en alimentación y nutrición de otros grupos de técnicos, incluyendo personal de niveles medio y superior, así como agentes y líderes comunitarios. Se dio mayor énfasis a la formación de personal relacionado con el área agrícola, quedando las acciones del área salud, educación y otras bajo la competencia de las respectivas agencias del sistema de Naciones Unidas, manteniéndose siempre un buen nivel de cooperación y coordinación (Calderón 2002:17).

Con el objeto de dar un efecto multiplicador a esta capacitación, la estrategia utilizada fue la de capacitar a capacitadores. Se desarrollaron una serie de materiales educativos que fueron utilizados en cursos y talleres tanto regionales como nacionales dirigidos a personal intermedio con responsabilidad de capacitación de personal (técnico y no técnico) a otros niveles. La FAO prestó además asistencia técnica y financiera para el desarrollo de estas actividades (Calderón 2002:18).

Uno de los primeros materiales utilizados para capacitar agentes de campo fue *Field programme management: food and nutrition, a training pack* (FAO 1982), para capacitar agentes de campo. Este documento - posteriormente traducido al árabe y al francés - estaba principalmente dirigido a países de África, y varios de estos países, como Etiopía, Lesoto, Somalia y Tanzania, realizaron versiones en lenguas locales. Se desarrollaron posteriormente

versiones adaptadas a las condiciones de países de Asia como China (donde más de 10,000 personas fueron capacitadas, requiriendo dos reimpressiones del material). Filipinas, Sri Lanka y Tailandia, Posteriormente se preparó un suplemento a este material resaltando los aspectos de nutrición y población (Calderón 2002:20).

Años más tarde se realizó una versión revisada y adaptada para su uso en América Latina: *Material didáctico para la capacitación y gestión de programas de campo* (FAO, 1983). La utilización de este material fue muy amplia y tuvo un gran impacto en todos los países de la región. La evaluación realizada en 1989 indica que en América Latina se formaron más de 10,000 capacitadores en los cursos y talleres tanto subregionales como nacionales (Calderón 2002:22).

Otro de los materiales que tuvo mucho éxito y divulgación fue el paquete pedagógico *Food, nutrition and agriculture: guidelines for curriculum content in agricultural institutions in Asia* (FAO 1984), dirigido a instituciones de nivel medio y superior, el cual fue producido en colaboración con la Agencia para el Desarrollo Internacional. Este material se utilizó principalmente en Indonesia, Filipinas y Tailandia (Calderón 2002:20).

Su utilización no se limitó solamente al área de Asia, sino que fue utilizado también en otros continentes, existiendo versiones en francés e inglés para su utilización en África. Para América Latina este documento fue adaptado por el INTA (Chile) *Enseñanza de nutrición en agricultura, un enfoque multidisciplinario* (1982), una segunda versión revisada fue publicada en 1988 (FAO/INTA 1988; Calderón 2002:21).

En el área de alimentación de grupos la FAO obtuvo mucha experiencia en las décadas anteriores tanto en el área de programa materno infantil como escolares, asimismo en programas de refugiados y de poblaciones desplazadas. Para apoyar a la capacitación de los responsables del manejo de estos programas se publicó *Gestión de programas de alimentación de grupos* (FAO 1984), en tanto que para capacitar a los ejecutores se preparó la *Guía para capacitar a*

*personal local encargado de alimentación a grupos* (FAO 1987). Ambos documentos tuvieron una amplia difusión y fueron publicados en inglés, español, francés y portugués. Estos materiales se utilizaron en programas de asistencia alimentaria del Programa Mundial de Alimentos y de otros organismos o instituciones que desarrollan actividades en alimentación de grupos (Calderón 2002:27).

d. Etapa actual y futuro. Esta etapa ha estado grandemente marcada por la preparación de la Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN), organizada en 1992 conjuntamente por la FAO y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Roma, y posteriormente por la implementación de las recomendaciones emanadas (Calderón 2002:31).

El desarrollo de recursos humanos en nutrición recobra relevante importancia, este aspecto está resaltado entre las principales directrices de políticas del plan de acción de la CIN: <<habrá que desarrollar y reforzar las capacidades de planificación, gestión y evaluación, así como de prestación de servicios, mediante el adiestramiento de un personal suficientemente numeroso, particularmente en ciencias de la alimentación y nutrición. Asimismo es necesario reforzar la enseñanza de la nutrición en las universidades, facultades de agricultura, medicina, escuelas de ciencias de la salud y otros centros docentes pertinentes>> (Calderón 2002:31).

La FAO realizó el Taller en educación en nutrición y comunicación para países de Asia (Universidad de Mahidol, Tailandia, febrero 1993), con el fin de resaltar la importancia de estos componentes en el mejoramiento de los hábitos alimentarios y mejor aprovechamiento de los recursos existentes. Se programó una reunión de expertos en educación en nutrición en Roma en septiembre de 1995 en donde se trataron diversos aspectos relativos a la educación y comunicación en alimentación en nutrición, incluyendo los últimos adelantos en éstas áreas. De esta reunión se definieron las bases programáticas y las actividades que en estas áreas se desarrollan (Calderón 2002:33).

El componente de educación en alimentación y nutrición recobra también fuerza en este período, la promoción de una alimentación adecuada y estilos de vida sanos, representó uno de los temas estratégicos de la CIN, indicados en uno de los documentos: <<Uno de los mayores desafíos con los que se enfrenta la tarea de mejorar la nutrición es el promover mejores hábitos alimentarios y un comportamiento que favorezca la salud. Todas las recomendaciones destinadas a alentar y apoyar dietas adecuadas y formas de vida sanas deben ser aceptables desde el punto de vista cultural y viables desde el punto de vista económico>> (Calderón 2002:35).

El énfasis de las acciones relacionadas con los problemas de deficiencias nutricionales, sobre todo en países en desarrollo, se ha extendido a los problemas producidos por el exceso en el consumo de alimentos, presente en los países desarrollados y en grupos de población en los países en desarrollo. Se indica que las enfermedades no transmisibles relacionadas con dietas inadecuadas y estilos de vida poco sanos se están incrementando, existiendo una mayor prevalencia de obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, y otras. En países del hemisferio norte donde estas enfermedades tienen alta prevalencia se preparan directrices y se promueven modelos adecuados de alimentación, uno de los ejemplos citados es la dieta mediterránea (abundantes vegetales y frutas, cereales, grasas preferente aceites de oliva u otros, menor cantidad y frecuencia de alimentos de origen animal) (Calderón 2002:39).

Las actividades de educación y capacitación en alimentación y nutrición de la FAO promueven enfoques basados en la mejor utilización de los recursos alimentarios. En estos primeros años de la década se han resaltado problemas más específicos, como el control de la carencia de vitamina A u otros micronutrientes. Se ha dado mucha importancia al mejoramiento de las condiciones de seguridad alimentaria, considerando entre otras acciones la revalorización

de alimentos tradicionales, que son de vital importancia para los grupos minoritarios (Calderón 2002:41).

Mientras que en las décadas anteriores se implementaron proyectos que incluían un componente de educación en alimentación y nutrición, en este período los esfuerzos se dirigen a llevar a cabo proyectos que tienen como componentes principales las áreas de educación y comunicación en nutrición. La importancia de la comunicación social en el mejoramiento de comportamientos inadecuados es resaltada en varios informes y documentos (Calderón 2002:44).

#### **D. LA INSTRUCCIÓN EN NUTRICIÓN EN LAS ESCUELAS**

Una instrucción eficaz en nutrición puede motivar a las personas y permitirles adoptar pautas saludables de alimentación y de vida. Las escuelas tienen particular importancia en la educación en nutrición ya que:

- Su mandato y responsabilidad consiste en orientar a los jóvenes hacia la madurez. Poder elegir una dieta sana y un estilo de vida saludable es una de las aptitudes más importantes de la vida, y un considerable elemento de madurez.
- Están en contacto con las personas durante su infancia. Los hábitos alimentarios se forman en las primeras etapas de la vida y las escuelas pueden colaborar considerablemente en el establecimiento de sanos hábitos alimentarios para toda la vida.
- Tienen contacto con la mayoría de los niños, durante varios años y en forma regular. Cuentan con personal capacitado para impartir conocimientos y orientar a los niños.
- Pueden ejecutar programas de intervención para mejorar la nutrición de los niños. Una buena nutrición fortalece la capacidad de aprendizaje de los niños y, en consecuencia,

mejora uno de los mejores activos con que cuentan las personas en su lucha por salir de la pobreza.... la educación.

*(Nutrición en las escuelas. [www.fao.org/es/ESN/nutrition\\_es.stm](http://www.fao.org/es/ESN/nutrition_es.stm))*

La instrucción en nutrición en las escuelas es más eficaz si cuenta con un medio de apoyo y se asocia a actividades prácticas relacionadas con los alimentos y la nutrición. El almuerzo, la creación y atención de huertos y los programas de salud en las escuelas ofrecen oportunidades especiales de aprendizaje práctico en materia de nutrición. La participación de los estudiantes en actividades de horticultura, planificación de la alimentación, selección de alimentos y cocina ofrece a los estudiantes experiencia directa para aprender sobre alimentos y pautas de nutrición saludables, así como adquirir prácticas de higiene *(Nutrición en las escuelas. [www.fao.org/es/ESN/nutrition\\_es.stm](http://www.fao.org/es/ESN/nutrition_es.stm))*

La educación en nutrición en las escuelas produce más repercusiones y puede mantenerse durante más tiempo si forma parte de un programa en el que participe toda la escuela y está vinculado a actividades en las que participen los padres de familia y la comunidad. La organización de servicios eficaces de sanidad escolar o un programa de alimentación bien organizado, así como la elaboración de buena nutrición. Crear en las escuelas este estímulo a una nutrición saludable y complementar la educación en nutrición impartida en las aulas con otras intervenciones pertinentes fortalece la información transmitida y potencia el efecto de las distintas actividades *(Nutrición en las escuelas. [www.fao.org/es/ESN/nutrition\\_es.stm](http://www.fao.org/es/ESN/nutrition_es.stm))*.

La FAO reconoce la importante contribución que las escuelas pueden hacer al esfuerzo de los países por superar el hambre y la pobreza. En apoyo a estos esfuerzos, la Dirección de Alimentación y Nutrición, en colaboración con otras organizaciones internacionales, elabora y promueve estrategias novedosas y materiales que ayudan a los países a planificar e impartir instrucción escolar en nutrición *(Nutrición en las escuelas. [www.fao.org/es/ESN/nutrition\\_es.stm](http://www.fao.org/es/ESN/nutrition_es.stm))*.

## E. SITUACIÓN ACTUAL DE LA EDUCACIÓN EN GUATEMALA

Guatemala, al igual que varios países en vías de desarrollo, posee grandes deficiencias y notorias precariedades en el sector educación. Algunos de los indicadores educativos están entre los más altos en la región latinoamericana. Un alto porcentaje de las familias guatemaltecas, principalmente rurales e indígenas, vive en condiciones de pobreza y pobreza extrema. Su círculo de pobreza se ve acentuado por condiciones de marginación, exclusión y discriminación (*Situación educacional en Guatemala. [www.mineduc.gob.gt](http://www.mineduc.gob.gt)*).

La inequidad en el sector educación se señala entre las más impactantes, pues impide a cientos de miles de guatemaltecos aportar y participar en el desarrollo social y económico comunitario, regional y nacional. La atención prioritaria de los servicios educativos, en particular, y el esfuerzo nacional por mejorar significativamente la eficiencia-eficacia del Sistema Educativo Nacional, en general, deben dirigirse a estos grupos sociales, considerados de alta vulnerabilidad (*Situación educacional en Guatemala. [www.mineduc.gob.gt](http://www.mineduc.gob.gt)*).

Muy especial consideración merece, como parte de esta focalizada atención y esfuerzo, la incorporación y retención de la niña rural y urbana-marginal en el sistema educacional (*Situación educacional en Guatemala. [www.mineduc.gob.gt](http://www.mineduc.gob.gt)*).

La siguiente es una breve descripción de las características actuales del sector educación en Guatemala y no un análisis de situación, el cual requeriría de un tratamiento y discusión más completa y compleja. Una advertencia adicional se refiere a que esta descripción del Sector Educación desborda los límites y la capacidad institucional de respuesta del Ministerio de Educación (MINEDUC). A pesar de los grandes y bien intencionados esfuerzos realizados en el Sistema Educativo Nacional, éste presenta marcadas deficiencias, la mayoría de las cuales

tiene una causa históricamente estructural (*Situación educacional en Guatemala*. [www.mineduc.gob.gt](http://www.mineduc.gob.gt).)

Los componentes fundamentales de la problemática del Sector Educación en Guatemala, y del Sistema Educativo Nacional, son los siguientes:

- Atención inadecuada e insuficiente a la educación inicial y al desarrollo temprano de la niñez, especialmente de 0 a 4 años.
- Altos índices de repetición y deserción en la escuela primaria, lo que resulta en un alto número de niños en sobre-edad dentro de los grados y fuera de la escuela.
- Baja prioridad en las políticas y estrategias nacionales para la alfabetización de jóvenes y adultos.
- Bajo nivel de aprendizaje en los alumnos y poca atención al mejoramiento de la calidad de dicho aprendizaje.
- Poca atención a la formación y actualización permanente de los docentes y su crecimiento profesional.
- Desigualdades persistentes en la distribución, eficiencia y calidad de los servicios educativos.
- Poca atención a la educación bilingüe e intercultural, en las diferentes regiones culturales del país, de manera que la niñez indígena no es atendida con una educación en la lengua y cultura maternas.
- Inadecuada coordinación interinstitucional de todos los actores involucrados en el Sector educación.
- Carencia de mecanismos eficientes para la formulación de políticas educativas de Estado, en cooperación con los involucrados que están fuera del Gobierno.

- Pequeños e insuficientes aumentos en la asignación de recursos financieros para educación y uso ineficiente de los recursos disponibles.
- Insuficiente acceso y uso de la información y de tecnologías para la comunicación.

(Situación educacional en Guatemala. [www.mineduc.gob.gt](http://www.mineduc.gob.gt))

## **F. ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR EL COMPONENTE EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL**

1. Lineamientos de desarrollo. Los lineamientos dan orientación a todos los que realizan actividades educativas en alimentación y nutrición, sobre lo que conviene hacer; es decir las bases para lograr lo que se espera de los procesos educativos, para enfrentar los problemas, las necesidades y los intereses de los participantes (Gallardo y Molina 1998:10).

Al seguir los lineamientos establecidos será fácil lograr los objetivos propuestos, porque se tendrá buena base para contar con un adecuado control en el proceso educativo (Gallardo y Molina 1998:10).

Asimismo la evaluación será más fácil, porque se podrá comparar lo que se hizo con los lineamientos y se sabrá si se cumplió positivamente con el trabajo (Gallardo y Molina 1998:10).

2. Método cinco pasos para el éxito (Reflexión – Acción). El método consiste en el cumplimiento de una secuencia de cinco pasos para lograr el aprendizaje exitoso, estos son:

- Identificar los problemas y sus causas.
- Definir las tecnologías y recursos para resolverlos.
- Establecer prioridades, tomando decisiones racionales.
- Formular y ejecutar un plan de trabajo con objetivos, metas, recursos, responsables, fechas de cumplimiento y tareas específicas.

- Evaluar siempre, por períodos y al final.

(Gallardo y Molina 1998:7).

### 3. Estrategias de desarrollo

a. La interrelación. Se le conoce así al enfoque educativo que erige el proceso de enseñanza-aprendizaje de acuerdo a la aplicación y resultados de ésta experiencia por parte de alumno o participante. Debe existir de forma permanente entre los maestros, el escolar, la familia y la comunidad confluyen en la formación del niño en la educación en salud y seguridad alimentaria y nutricional (Gallardo y Molina 1998:14).

b. La coordinación interinstitucional. Es un apoyo indispensable para el desarrollo de proyectos relacionados con educación y salud (Gallardo y Molina 1998:14).

c. Organización de equipos de estudio y trabajo. Se les llama así a los equipos de estudio o trabajo que apoyan las estrategias para que se desarrolle el componente de educación alimentaria nutricional en las escuelas primarias (Gallardo y Molina 1998:15).

d. Asignaturas del currículo. Son todas las asignaturas o materias que conforman el currículo de estudios y que de manera directa o indirecta se utilizan como soporte instrumental para la promoción de la educación alimentaria nutricional (Gallardo y Molina 1998:15).

e. Temática básica. Estrategia que determina la relación que debe existir entre la salud y seguridad alimentaria y nutricional, de manera que pueda integrarse en las asignaturas y el los proyectos educativos (Gallardo y Molina 1998:15).

f. Adaptación de la temática. La temática básica debe adaptarse a los grados del sistema escolar, a la psicología del niño según su edad, a la condición urbano-rural y a las condiciones socio-ambientales y culturales del medio en que se ubica la escuela (Gallardo y Molina 1998:17).

g. Fijar metas y objetivos. Al aplicar la temática básica en la ejecución de los contenidos educacionales, deben establecerse objetivos para alcanzar las metas propuestas y lograr así el aprendizaje de los contenidos que se estudian. Estos objetivos deben ser de aprendizaje de tipo cognoscitivo, afectivo y de comportamiento (Gallardo y Molina 1998:17).

h. Adecuar los métodos. Los métodos deben adecuarse según las características de los modernos sistemas escolares, los cuales pueden ser activos, participativos, reflexivos (Gallardo y Molina 1998:19).

4. Elaboración de la guía didáctica. El material didáctico que acompañan propuestas de formación en la modalidad de la educación debe ir acompañado de un cuidadoso diseño y elaboración que permita obviar las dificultades de la enseñanza profesor-alumno (Trefor, W. *Et.al.* 1993:78).

a. Definición de guía didáctica. Una guía didáctica es un instrumento impreso que incluye toda la información necesaria para el correcto uso y manejo provechoso del libro de texto, para integrarlo al complejo de actividades de aprendizaje para el estudio de los contenidos del curso (Trefor, W. *Et.al.* 1993:78).

Es la propuesta metodológica que ayuda a estudiar el material, incluye el planteamiento de los objetivos específicos o particulares, así como el desarrollo de todos los componentes de aprendizaje incorporados por tema, apartado, capítulo o unidad (Trefor, W. *Et.al.* 1993:79).

La guía didáctica debe apoyar tanto al profesor como al estudiante a decidir qué, cómo, cuándo y con ayuda de qué estudiar los contenidos a fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo disponible y maximizar el aprendizaje y su aplicación (Trefor, W. *Et.al.* 1993:79).

b. Aspectos que caracterizan la guía didáctica. Son características deseables de la guía didáctica las siguientes:

- Ofrecer información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio.

- Presentar orientaciones en relación a la metodología y enfoque del curso.
- Presentar indicaciones acerca de cómo lograr el desarrollo de las habilidades, destrezas y aptitudes del educando.
- Definir los objetivos específicos y las actividades de estudio independiente para orientar la planificación de las lecciones, informar al alumno de lo que ha de lograr a fin de orientar la evaluación (Trefor, W. *Et.al.* 1993:79).

c. Funciones básicas

1) Orientación

- Establecer las recomendaciones oportunas para conducir y orientar el trabajo del estudiante.
- Aclarar en su desarrollo dudas que previsiblemente puedan obstaculizar el progreso en el aprendizaje.
- Especificar en su contenido la forma física y metodológica en que el alumno deberá presentar sus productos.

(Trefor, W. *Et.al.* 1993:102)

2) Promoción del aprendizaje auto sugestivo

- Sugiere problemas y cuestiona a través de interrogantes que obliguen al análisis y reflexión.
- Propicia la transferencia y aplicación de lo aprendido.
- Contiene previsiones que permiten desarrollar habilidades de pensamiento lógico que impliquen diferentes interacciones para lograr el aprendizaje.

(Trefor, W. *Et.al.* 1993:111)

### 3) Auto evaluación del aprendizaje

- Establece actividades integradas de aprendizaje en que el alumno hace evidente su aprendizaje.
- Propone estrategias de monitoreo para que el estudiante evalúe su progreso y lo motive a compensar sus deficiencias mediante el estudio posterior.
- Usualmente consiste en una evaluación mediante un conjunto de preguntas y respuestas diseñadas para este fin. Esta es una función que representa provocar una reflexión por parte del estudiante sobre su propio aprendizaje.

(Trefor, W. *Et.al.* 1993:119)

d. Componentes estructurales. Los componentes básicos de una guía didáctica que posibilitan sus características y funciones son los siguientes:

1) Índice. En él debe consignarse todos los títulos ya sean de 1°, 2° o 3° nivel, y su correspondiente página para que, como cualquier texto, el destinatario pueda ubicarlos rápidamente (Trefor, W. *Et.al.* 1993:126).

2) Presentación. Antecede al cuerpo del texto y permite al autor exponer el propósito general de su obra, orientar la lectura y hacer consideraciones previas útiles para la comprensión de los contenidos del material de lectura (Trefor, W. *Et.al.* 1993:126)

### 3) Objetivos generales

- Los objetivos permiten al participante identificar los requerimientos conceptuales procedimentales y actitudinales básicos a los que se debe prestar atención a fin de orientar el aprendizaje.

- Son la mejor guía para que tanto el profesor como el estudiante sepa que se espera de su trabajo, cuáles son los aspectos fundamentales a los que debe prestar atención en las lecturas y con qué criterios será evaluado el aprendizaje.
- La definición de los objetivos debe hacerse en términos de conocimientos, destrezas o habilidades, actitudes y conducta futura de los estudiantes.

(Trefor, W. *Et.al.* 1993:128)

4) Esquema resumen de contenidos. Presenta en forma esquemática y resumida todos los puntos fundamentales de que consta el tema correspondiente, facilitando así su acceso o bien su reforzamiento (Trefor, W. *Et.al.* 1993:131).

5) Desarrollo de contenidos. Aquí se hace una presentación general de la temática, ubicándola en su campo de estudio, en el contexto del curso general y destacando el valor y la utilidad que tendrá para el futuro de la labor profesional o dentro de la organización (Trefor, W. *Et.al.* 1993:131).

6) Temática de estudio. Los contenidos básicos se presentan a manera de sumario o bien de esquema según sea el caso, con la intención de exponer de manera sucinta y representativa, los temas y subtemas correspondientes a las lecturas (Trefor, W. *Et.al.* 1993:131).

#### 7) Actividades para el aprendizaje

- Es indispensable incluir actividades para que el estudiante trabaje y actúe sobre los contenidos presentados, a fin de desarrollar las competencias o capacidades planteadas en los objetivos generales o específicos.
- Son tareas, ejercicios, prácticas o actividades diversas que el autor pide al estudiante para que se apropie del contenido y refuerce o amplie uno o varios puntos del desarrollo del tema.

- Esto fomenta la transferencia de los aprendizajes mediante la realización de prácticas en las que el alumno aplique los conocimientos a situaciones nuevas.
- Se deben evitar las actividades que sean simplemente una repetición o memorización de lo estudiado y presentar actividades que orienten la comprensión lectora, promuevan la aplicación de lo aprendido y generen su análisis crítico.

(Trefor, W. *Et.al.* 1993:162)

#### 8) Ejercicios de auto evaluación

- Tienen como propósito ayudar a la evaluación, en lo que respecta a la comprensión y transferencia del contenido del tema.
- Incluye ejercicios de auto evaluación, cuestionarios de relación de columnas, falso y verdadero,
- complementación, preguntas de ensayo y de repaso, análisis de casos y, por supuesto, respuestas a los ejercicios y cuestionarios.
- Es aconsejable que los materiales de estudio ofrezcan la posibilidad de retroalimentación, por lo que se le sugiere la inclusión de respuestas o soluciones explicativas a todos los ejercicios; desarrollo
- paso a paso de los ejercicios; resúmenes o instrucciones claras para la resolución de modelos de ejercicios.

(Trefor, W. *Et.al.* 1993:191)

9) Bibliografía de apoyo. No se debe olvidar la pertinencia de proponer bibliografía tanto básica como complementaria, en el cual el destinatario pueda encontrar, en caso de necesitarlo, otras explicaciones sobre los temas (Trefor, W. *Et.al.* 1993:197).

Se puede incluir información de bibliografía adicional, videos, visitas para la consulta y ampliación de los temas a sugerencia del asesor (Trefor, W. *Et.al.* 1993:197).

10) Consideraciones finales. No existen modelos únicos ni determinantes. La estructura de la guía didáctica obedece a las condiciones institucionales en que se determina su producción y uso, no es así, sus características y funciones básicas que son en materias escritas la traducción de una metodología de enseñanza propia del docente que promueve aprendizajes significativos (Trefor, W. *Et.al.* 1993:201).

### III. JUSTIFICACIÓN

Actualmente Guatemala tiene los índices más elevados de desnutrición crónica en América Latina, donde el 22.7 % de los niños (as) mayor de cinco años tiene un peso deficiente para su edad (desnutrición global) y el 49.3 % de los niños (as) una talla deficiente para su edad (desnutrición crónica). Conforme se da el aumento de la edad, estas cifras empeoran afectando igualmente a niños y niñas siendo más grave en poblaciones indígenas, rurales con menor nivel educativo y en las regiones Nor-occidentales, Norte y Sur-oriente del país.

En cuanto al estado nutricional de adultos, sólo hay disponible información oficial sobre mujeres madres en edad reproductiva, esta información muestra que la tercera parte de estas mujeres tienen una talla inferior a la talla bajo la cual aumenta el riesgo de mortalidad materna y muerte infantil (< 145 cm), afectando principalmente a las mujeres indígenas, que viven en el área rural y no recibieron educación.

La educación es la clave primordial para contrarrestar en gran medida el problema de desnutrición en Guatemala, sin embargo el educar en el área de nutrición no es una tarea fácil, debe lucharse contra hábitos establecidos, concepciones religiosas, tradiciones culturales y modificarlos no es siempre posible además de que requiere tiempo y recursos.

La enseñanza de la salud y, en especial, el área de nutrición no está incorporada en el pènsum de cursos que debe cubrir el estudiante de magisterio, es decir, que no existe una didáctica específica que se relacione con la enseñanza de esta materia. Asimismo, se ha

observado la falta de actualización de los libros de texto del Ministerio de Educación y que son utilizados en las escuelas primarias. Ante esto, este estudio propone actualizar los contenidos de nutrición en los textos de estudio además de dar los lineamientos que deben seguirse para desarrollar en forma efectiva el contenido de nutrición actual mediante la propuesta de la guía didáctica para la enseñanza nutricional.

## **IV. OBJETIVOS**

### **A. GENERALES**

1. Fortalecer los contenidos de nutrición ya existentes en los libros de la asignatura de ciencias naturales para el nivel primario del ministerio de educación.

### **B. ESPECÍFICOS**

1. Revisar los contenidos de nutrición ya existentes en los libros de educación primaria propuestos por el Ministerio de Educación.

2. Actualizar los contenidos de nutrición de los libros de educación primaria propuestos por el Ministerio de Educación.

3. Elaborar una guía didáctica para la enseñanza de la nutrición en las escuelas primarias.

## **V. RESULTADOS ESPERADOS**

Una guía didáctica de educación alimentaria nutricional adaptada de acuerdo a la situación, disponibilidad y aprovechamiento de recursos de la población; la cual sea dirigida a escuelas primarias de Guatemala.

## VI. MATERIAL Y MÉTODOS

### A. Materiales.

#### 1. Recursos humanos.

Autora: María Gabriela Estrada García

Asesora: Lda. Ana Isabel Rosal

Revisora: Lda. Lorena López

Directora: Lda. Lucia Castellanos

#### 2. Recursos económicos.

a. Equipo: Computadora, material de escritorio, impresora, fotocopias, Internet.

A. Fotocopias	Q. 500.00
B. Internet	Q. 300.00
C. Computadora e Impresiones	Q. 300.00
D. Imprenta	Q. 500.00
E. Gasolina	Q. 500.00
F. Otros	Q. 200.00
<hr/>	
TOTAL.	Q. 2300.00

El costo de este trabajo de graduación fue cubierto por la autora: María Gabriela Estrada

## B. Métodos

1. Tipo de estudio. Este es un trabajo analítico - descriptivo, basado en la revisión de fuentes de información y en la identificación, síntesis y clasificación de contenidos relacionados con el área de nutrición en las escuelas primarias.

2. Procedimiento. La revisión, formulación y clasificación de los contenidos básicos de Nutrición se realizó a través de un procedimiento que incluyó los siguientes pasos:

a. Revisión de los libros de Ciencias Naturales propuestos por el Ministerio de Educación, que son utilizados en el nivel primario.

- Se revisaron los libros de Ciencias Naturales y se realizó un listado con los temas y sub-temas que están relacionados con el área de nutrición.

b. Actualización y fortalecimiento de los temas de nutrición revisados en los libros de Ciencias Naturales, que son utilizados en el nivel primario.

- Se identificaron los temas y sub-temas que deben fortalecerse e incluirse en los libros de Ciencias Naturales en las escuelas de educación primaria.

c. Desarrollo de una guía didáctica para la enseñanza de la nutrición en las escuelas de educación primaria.

- Se investigaron las técnicas didácticas y pedagógicas que son adecuadas para un aprendizaje eficaz del área de la nutrición.

- Se elaboró la guía didáctica para la enseñanza de la educación alimentario nutricional, la cual fue adaptada al nivel de aprendizaje de la población a la que va dirigido, cumpliendo asimismo con todas las necesidades y requerimientos de la misma.
- En la guía didáctica se proponen técnicas que se adaptan a los grados del nivel primario para facilitar la enseñanza de la nutrición.

d. Validación de la Guía Didáctica para la enseñanza de la nutrición en las escuelas primarias. La finalidad de este paso fue verificar que los contenidos y las técnicas propuestas en la Guía Didáctica para la enseñanza de la nutrición, cumple con los objetivos para los que fueron diseñados. Para esto, fue necesario que dicha Guía Didáctica fuera validada por personal docente que laboran en el nivel primario de educación.

1) Población. La validación de la guía didáctica se realizó con la participación de maestros de la Escuela No. 835 de la Aldea Lo de Coy Mixco, Escuela Satélite en el Satélite Mixco y con maestros que se dedican a fortalecer a niños en el área de Ciencias Naturales que estudian en el nivel primario.

Se seleccionó este grupo por representar una población que potencialmente utilizará como herramienta educativa esta Guía Didáctica, es decir, que es el personal que está relacionado con la enseñanza en el nivel primario y por consiguiente es el que impartirá la educación alimentario nutricional en las escuelas primarias. El segundo criterio para la selección de esta población, fue que la mayoría de ésta labora en la actualidad en el nivel primario urbano.

Se contó con la colaboración de 18 maestros ( 11 mujeres y 7 hombres) escogi-

dos al azar que laboran en las escuelas mencionadas y con seis maestras ( todas mujeres) que se dedican a fortalecer en el área de Ciencias Naturales a niños que estudian en el nivel primario, dando así un total de 24 maestros.

## 2) Pasos para la Validación.

a) Se elaboró una guía de validación para la Guía Didáctica, en esta se utilizaron los siguientes criterios para la formulación de las preguntas de la guía: (Anexo No. 3)

- Comprensión. Comprobar que los contenidos se expresen en forma inteligible, en forma y fondo.

- Relevancia. Comprobar que los contenidos resulten importantes y que la población reconozca su utilidad.

- Llamada a la acción. Comprobar que los contenidos indican claramente las recomendaciones que deben hacerse a la población a quién van dirigidos.

- Interés. Comprobar que los contenidos captan completamente la atención de la audiencia.

b) Para la validación de la guía didáctica se cumplieron los siguientes pasos:

- Se entregó el material (guía didáctica y la guía de validación, ver Anexos No. 2 y 3) a cada uno de los maestros participantes.

- Se dio la bienvenida y explicación sobre la razón de la validación del material sobre la guía didáctica para la enseñanza de la Nutrición en las escuelas primarias.

- En las escuelas participantes, cada maestro observó, leyó y analizó la guía didáctica, luego cada uno tomó el grado del nivel primario para el cual poseía mayor experiencia.

- Además de las escuelas participantes, se validó la guía didáctica con un grupo de maestros que dan refuerzo de forma individual a niños que cursan el nivel primario. Para esto, se siguió el mismo procedimiento descrito anteriormente.

b) Se analizaron los resultados a las preguntas formuladas en la guía de validación.

c) Se realizaron las respectivas modificaciones en la guía didáctica tomando en consideración los resultados y las sugerencias obtenidas en el proceso de validación escrito.

e. Propuesta de la utilización de la guía didáctica para la enseñanza de la nutrición en escuelas primarias urbanas de la población.

1) Se entregó una guía didáctica a las dos escuelas que participaron en la validación de la misma.

2) Se propuso a los maestros de cada escuela que la utilizaran como apoyo a la enseñanza y aprendizaje de los contenidos de nutrición que se imparten en el nivel primario.

## **VII. RESULTADOS**

A continuación se analizan los resultados obtenidos en relación a cada paso de la metodología que se aplicó para la ejecución de este trabajo.

### **A. REVISIÓN DE LOS LIBROS DE CIENCIAS NATURALES PROPUESTOS POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN QUE SON UTILIZADOS EN EL NIVEL PRIMARIO Y OBTENCIÓN DE LOS CONTENIDOS ACTUALES DE NUTRICIÓN**

Para obtener los contenidos de nutrición fue necesario contar con la revisión de los libros de Ciencias Naturales que actualmente utiliza el Ministerio de Educación para impartirlos. Por consiguiente se obtuvo el listado de temas y sub-temas que conforman la enseñanza actual del área de nutrición, dicha caracterización adjuntada como Anexo No. 1.

### **B. ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE LOS TEMAS DE NUTRICIÓN REVISADOS**

Con base en el listado de temas y sub-temas de los contenidos de Nutrición detallados en el Anexo No. 1, se identificaron los temas y sub-temas que deben fortalecerse e incluirse en los libros de Ciencias Naturales en las escuelas de educación primaria.

En el Cuadro No. 1, se presenta el listado de los contenidos de nutrición, la propuesta de actualización de los mismos que posteriormente contribuyeron para la elaboración de la guía didáctica.

Cuadro No. 1

**ACTUALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE NUTRICIÓN EN LOS LIBROS DE CIENCIAS NATURALES UTILIZADOS POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN PARA LA ENSEÑANZA EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS.**

GRADO	TEMAS / SUB-TEMAS	ACTUALIZACIÓN														
Primero primaria	<p><b>¿Qué debo hacer para mantener mi cuerpo sano?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bañarme</li> <li>-Alimentarme</li> <li>-Hacer ejercicio</li> <li>-Descansar</li> <li>-Vacunarme</li> <li>-Mantener una buena postura.</li> </ul>	<p><b>¿Qué debo hacer para mantener mi cuerpo sano?</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">¿Qué hacer?</th> <th style="width: 50%;">¿Cómo hacerlo?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>-Bañarme</td> <td>Agua y jabón todos los días.</td> </tr> <tr> <td>-Alimentarme</td> <td>Comer alimentos variados y sanos.</td> </tr> <tr> <td>-Hacer ejercicio</td> <td>Al menos 30 minutos todos los días.</td> </tr> <tr> <td>-Descansar</td> <td>Me acuesto y me levanto temprano.</td> </tr> <tr> <td>-Vacunarme</td> <td>Visitar al médico para mi control.</td> </tr> <tr> <td>-Mantener una buena postura.</td> <td>Al sentarme y caminar recto.</td> </tr> </tbody> </table>	¿Qué hacer?	¿Cómo hacerlo?	-Bañarme	Agua y jabón todos los días.	-Alimentarme	Comer alimentos variados y sanos.	-Hacer ejercicio	Al menos 30 minutos todos los días.	-Descansar	Me acuesto y me levanto temprano.	-Vacunarme	Visitar al médico para mi control.	-Mantener una buena postura.	Al sentarme y caminar recto.
	¿Qué hacer?	¿Cómo hacerlo?														
	-Bañarme	Agua y jabón todos los días.														
	-Alimentarme	Comer alimentos variados y sanos.														
-Hacer ejercicio	Al menos 30 minutos todos los días.															
-Descansar	Me acuesto y me levanto temprano.															
-Vacunarme	Visitar al médico para mi control.															
-Mantener una buena postura.	Al sentarme y caminar recto.															
<p><b>¿Qué alimentos nos mantienen sanos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Vegetales y frutas</li> <li>-Granos y cereales</li> <li>-Lácteos y carnes</li> <li>-Grasas, aceites y dulces.</li> </ul>	<p><b>¿Qué alimentos nos mantienen sanos?</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Alimentos</th> <th style="width: 50%;">Frecuencia / consumo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>-Vegetales y frutas</td> <td>Todos los días</td> </tr> <tr> <td>-Granos y cereales</td> <td>Todos los días</td> </tr> <tr> <td>-Lácteos y carnes</td> <td>2 – 3 veces semanal</td> </tr> <tr> <td>-Grasas, aceites y dulces.</td> <td>En pocas cantidades</td> </tr> </tbody> </table>	Alimentos	Frecuencia / consumo	-Vegetales y frutas	Todos los días	-Granos y cereales	Todos los días	-Lácteos y carnes	2 – 3 veces semanal	-Grasas, aceites y dulces.	En pocas cantidades					
Alimentos	Frecuencia / consumo															
-Vegetales y frutas	Todos los días															
-Granos y cereales	Todos los días															
-Lácteos y carnes	2 – 3 veces semanal															
-Grasas, aceites y dulces.	En pocas cantidades															
<p><b>¿Cómo preparar y conservar los alimentos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Los lavo con agua limpia</li> <li>-Los cocino bien</li> <li>-Los mantengo cubiertos</li> <li>-Los alejo de lugares sucios y limpio el lugar</li> </ul>	<p><b>¿Cómo preparar y conservar los alimentos?</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">¿Qué hacer?</th> <th style="width: 50%;">¿Cómo hacerlo?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>-Los lavo con agua limpia</td> <td>Uso jabón, cepillo, agua limpia.</td> </tr> <tr> <td>-Los cocino bien</td> <td>Los cocino en agua hasta hervir.</td> </tr> <tr> <td>-Los mantengo cubiertos</td> <td>Uso tapaderas o paños.</td> </tr> <tr> <td>-Los alejo de lugares sucios y limpio el lugar</td> <td>Utilizo escoba, trapeador, jabón o cloro en paños limpios.</td> </tr> </tbody> </table>	¿Qué hacer?	¿Cómo hacerlo?	-Los lavo con agua limpia	Uso jabón, cepillo, agua limpia.	-Los cocino bien	Los cocino en agua hasta hervir.	-Los mantengo cubiertos	Uso tapaderas o paños.	-Los alejo de lugares sucios y limpio el lugar	Utilizo escoba, trapeador, jabón o cloro en paños limpios.					
¿Qué hacer?	¿Cómo hacerlo?															
-Los lavo con agua limpia	Uso jabón, cepillo, agua limpia.															
-Los cocino bien	Los cocino en agua hasta hervir.															
-Los mantengo cubiertos	Uso tapaderas o paños.															
-Los alejo de lugares sucios y limpio el lugar	Utilizo escoba, trapeador, jabón o cloro en paños limpios.															
<p><b>¿Qué normas alimenticias debo practicar?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lavar mis manos</li> <li>-Sentarme correctamente</li> <li>-Masticar despacio y bien</li> <li>-Comer con medida</li> <li>-Tomar suficiente agua</li> <li>-Lavarme los dientes</li> <li>-Hacer ejercicio</li> </ul>	<p><b>¿Qué normas alimenticias debo practicar?</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">¿Qué hacer?</th> <th style="width: 50%;">¿Cómo hacerlo?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>-Lavar mis manos</td> <td>Con jabón y agua limpia, antes y después de ir al baño, jugar, alimentarme, hacer mis tareas.</td> </tr> <tr> <td>-Sentarme correctamente</td> <td>Con la espalda recta y pies apoyados en el piso.</td> </tr> <tr> <td>-Masticar despacio y bien</td> <td>Ingiero bocados pequeños y los saboreo.</td> </tr> <tr> <td>-Comer con medida</td> <td>Hago los tres tiempos del día.</td> </tr> <tr> <td>-Tomar suficiente agua</td> <td>Al menos 5 vasos de agua/día</td> </tr> <tr> <td>-Lavarme los dientes</td> <td>Con pasta y cepillo después de cada comida.</td> </tr> </tbody> </table>	¿Qué hacer?	¿Cómo hacerlo?	-Lavar mis manos	Con jabón y agua limpia, antes y después de ir al baño, jugar, alimentarme, hacer mis tareas.	-Sentarme correctamente	Con la espalda recta y pies apoyados en el piso.	-Masticar despacio y bien	Ingiero bocados pequeños y los saboreo.	-Comer con medida	Hago los tres tiempos del día.	-Tomar suficiente agua	Al menos 5 vasos de agua/día	-Lavarme los dientes	Con pasta y cepillo después de cada comida.	
¿Qué hacer?	¿Cómo hacerlo?															
-Lavar mis manos	Con jabón y agua limpia, antes y después de ir al baño, jugar, alimentarme, hacer mis tareas.															
-Sentarme correctamente	Con la espalda recta y pies apoyados en el piso.															
-Masticar despacio y bien	Ingiero bocados pequeños y los saboreo.															
-Comer con medida	Hago los tres tiempos del día.															
-Tomar suficiente agua	Al menos 5 vasos de agua/día															
-Lavarme los dientes	Con pasta y cepillo después de cada comida.															

<b>Segundo Primaria</b>	<p><b>¿Qué debo hacer para mantenerme sano?</b> <b>¿Cuáles son los alimentos nutritivos?</b></p>	<p><b>¿Qué debo hacer para mantenerme sano?</b> <b>¿Cuáles son los alimentos nutritivos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutas y vegetales</li> <li>- Granos y cereales</li> <li>- Lácteos y carnes</li> <li>- Grasas y aceites</li> </ul>																							
	<p><b>Hábitos alimenticios que debo practicar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuido mi alimentación</li> <li>-Ejercicio</li> <li>-Descanso</li> <li>-Visito al médico</li> <li>-Sigo normas de higiene</li> </ul>	<p><b>Hábitos alimenticios que debo practicar.</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">¿Cuáles?</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">¿Cómo hacerlo?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>-Cuido mi alimentación</td> <td>Consumo alimentos nutritivos</td> </tr> <tr> <td>-Ejercicio</td> <td>Práctico algún deporte.</td> </tr> <tr> <td>-Descanso</td> <td>Duermo 8 horas al día.</td> </tr> <tr> <td>-Visito al médico</td> <td>Al menos dos veces al año.</td> </tr> <tr> <td>-Sigo normas de higiene</td> <td>Cuido mi apariencia.</td> </tr> </tbody> </table>			¿Cuáles?	¿Cómo hacerlo?	-Cuido mi alimentación	Consumo alimentos nutritivos	-Ejercicio	Práctico algún deporte.	-Descanso	Duermo 8 horas al día.	-Visito al médico	Al menos dos veces al año.	-Sigo normas de higiene	Cuido mi apariencia.									
	¿Cuáles?	¿Cómo hacerlo?																							
-Cuido mi alimentación	Consumo alimentos nutritivos																								
-Ejercicio	Práctico algún deporte.																								
-Descanso	Duermo 8 horas al día.																								
-Visito al médico	Al menos dos veces al año.																								
-Sigo normas de higiene	Cuido mi apariencia.																								
<p><b>¿Qué es un Centro de Salud?</b></p>	<p><b>¿Qué es un Centro de Salud?</b> <b>¿Qué es un Hospital?</b> <b>¿Qué es la Cruz Roja?</b></p>																								
<b>Tercero Primaria</b>	<p><b>¿Cuál es el valor nutritivo de los alimentos?</b> <b>¿Qué otras sustancias ayudan a mi cuerpo?</b></p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Sustancia Nutritivas en los alimentos.</th> <th style="width: 25%;">¿Para qué sirven?</th> <th style="width: 50%;">Alimentos en donde se encuentran.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Proteínas</td> <td>Para crecer y reparar tejidos.</td> <td>Carnes, huevos, quesos.</td> </tr> <tr> <td>Carbohidratos</td> <td>Dan energía</td> <td>Pan, tortilla, papas, dulces.</td> </tr> <tr> <td>Grasas</td> <td>Dan energía y calor al cuerpo.</td> <td>Mantequilla, aceites.</td> </tr> <tr> <td>Vitaminas</td> <td>Nos protegen de enfermedades.</td> <td>Frutas, vegetales, leche, huevos, hígado.</td> </tr> <tr> <td>Minerales</td> <td>Para crecer y fortalecer dientes y huesos.</td> <td>Vegetales, hígado, leche, agua.</td> </tr> <tr> <td>Agua</td> <td>El buen funcionamiento del cuerpo.</td> <td>Agua pura, refrescos naturales, alimentos, etc.</td> </tr> </tbody> </table>	Sustancia Nutritivas en los alimentos.	¿Para qué sirven?	Alimentos en donde se encuentran.	Proteínas	Para crecer y reparar tejidos.	Carnes, huevos, quesos.	Carbohidratos	Dan energía	Pan, tortilla, papas, dulces.	Grasas	Dan energía y calor al cuerpo.	Mantequilla, aceites.	Vitaminas	Nos protegen de enfermedades.	Frutas, vegetales, leche, huevos, hígado.	Minerales	Para crecer y fortalecer dientes y huesos.	Vegetales, hígado, leche, agua.	Agua	El buen funcionamiento del cuerpo.	Agua pura, refrescos naturales, alimentos, etc.		
	Sustancia Nutritivas en los alimentos.	¿Para qué sirven?	Alimentos en donde se encuentran.																						
	Proteínas	Para crecer y reparar tejidos.	Carnes, huevos, quesos.																						
	Carbohidratos	Dan energía	Pan, tortilla, papas, dulces.																						
Grasas	Dan energía y calor al cuerpo.	Mantequilla, aceites.																							
Vitaminas	Nos protegen de enfermedades.	Frutas, vegetales, leche, huevos, hígado.																							
Minerales	Para crecer y fortalecer dientes y huesos.	Vegetales, hígado, leche, agua.																							
Agua	El buen funcionamiento del cuerpo.	Agua pura, refrescos naturales, alimentos, etc.																							
<p><b>¿Qué es una dieta balanceada?</b></p>	<p><b>¿Qué es una dieta balanceada?</b> Los tres tiempos de comida: desayuno, almuerzo y cena.</p>																								
<p><b>¿Qué hábitos higiénicos debo practicar?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Limpieza y orden en el hogar</li> <li>-Baño diario</li> <li>-Peinarme</li> <li>-Lavarme las manos antes y después de ir al baño</li> <li>-No como demasiado dulces</li> <li>-Ejercicio diario</li> <li>-Ver televisión lejos de la pantalla</li> <li>-Como alimentos frescos y en buen estado</li> <li>-No me acuesto tarde</li> </ul>	<p><b>¿Qué hábitos higiénicos debo practicar?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Limpieza y orden en el hogar</li> <li>-Baño diario</li> <li>-Peinarme</li> <li>-Lavarme las manos antes y después de ir al baño</li> <li>-No como demasiado dulces</li> <li>-Ejercicio diario</li> <li>-Ver televisión lejos de la pantalla</li> <li>-Como alimentos frescos y en buen estado</li> <li>-No me acuesto tarde</li> </ul>																								
<p><b>¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sistema Digestivo</li> <li>-Sistema Respiratorio</li> <li>-Sistema Circulatorio</li> <li>-Sistema Óseo y Muscular</li> <li>-Sistema Reproductor</li> </ul>	<p><b>¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sistema Digestivo</li> <li>-Sistema Respiratorio</li> <li>-Sistema Circulatorio</li> <li>-Sistema Óseo y Muscular</li> <li>-Sistema Reproductor</li> </ul>																								

	<b>Enfermedades comunes</b> -Sarampión -Cólera -Varicela -Gripe -Bronquitis -Caries -Estreñimiento	<b>Enfermedades comunes</b> -Sarampión -Cólera -Varicela -Gripe -Bronquitis -Caries -Estreñimiento
	<b>Nutrición</b> ¿Cuáles son los nutrientes que mi cuerpo necesita? ¿Qué alimentos consumo diariamente? ¿Cuáles son las seis clases de nutrientes que mi cuerpo necesita?	<b>Nutrición</b> Guías Alimentarias para Guatemala. Los siete pasos para una Alimentación Sana.
	<b>¿Para qué sirve cada nutriente?</b> Proteínas Carbohidratos Grasas <b>¿Qué alimentos contienen estos nutrientes?</b>	<b>¿Para qué sirve cada nutriente?</b> Proteínas Carbohidratos Grasas <b>¿Qué alimentos contienen estos nutrientes?</b>
	<b>¿Qué otros nutrientes necesita mi cuerpo?</b> Minerales Vitaminas Agua <b>¿En dónde encuentro estos nutrientes?</b>	<b>¿Qué otros nutrientes necesita mi cuerpo?</b> Minerales Vitaminas Agua <b>¿En dónde encuentro estos nutrientes?</b>
	<b>¿Cuáles son los grupos de alimentos?</b> Leche y lácteos Carnes Frutas y vegetales Granos y cereales	<b>¿Cuáles son los grupos de alimentos?</b> Leche y lácteos Carnes Frutas y vegetales Granos y cereales Grasas
	<b>¿Qué es la pirámide alimenticia?</b>	<b>¿Qué es la olla alimentaria?</b>
	<b>¿Qué cantidades de los grupos de alimentos debo comer?</b>	<b>¿Qué cantidades de los grupos de alimentos que conforman la olla alimentaria debo comer?</b>
	<b>¿Qué cantidad debo comer en cada porción?</b>	<b>¿Qué cantidad debo comer en cada porción?</b> Diferencias con la edad y sexo.
	<b>¿Cuáles son algunas enfermedades comunes en los niños?</b> Diarrea Parasitismo Estreñimiento	<b>¿Cuáles son algunas enfermedades comunes en los niños?</b> Diarrea Parasitismo Estreñimiento <b>¿Cómo puedo prevenirlas?</b>

<b>¿Qué es un Nutriente?</b>	<b>NUTRIENTE – MACRONUTRIENTES – MICRONUTRIENTES</b>
<b>Proteínas</b> ¿Cómo ayudan a mi cuerpo? ¿En qué alimentos los encuentro?	<b>Proteínas</b> ¿Cómo ayudan a mi cuerpo? ¿En qué alimentos los encuentro?
<b>Carbohidratos</b> Almidones – Azúcares ¿En qué alimentos encuentro los carbohidratos? ¿En qué alimentos encuentro los azúcares?	<b>Carbohidratos</b> Almidones – Azúcares ¿Cómo ayudan a mi cuerpo? ¿En qué alimentos encuentro los carbohidratos? ¿En qué alimentos encuentro los azúcares? ¿Qué pasa si como muchos carbohidratos?
<b>Grasas</b> Grasas saturadas Grasas insaturadas ¿Qué pasa si como muchas grasas?	<b>Grasas</b> Grasas saturadas Grasas insaturadas ¿Qué pasa si como muchas grasas? El sobrepeso y la obesidad.
<b>Minerales</b> ¿Cuáles son algunos minerales que mi cuerpo necesita?	<b>Minerales</b> ¿Cuáles son algunos minerales que mi cuerpo necesita?
<b>Vitaminas</b> ¿Qué sucede cuando no como alimentos que contengan suficientes vitaminas? ¿Cuáles son algunas vitaminas que necesita mi cuerpo? ¿Cómo ayudan a mi cuerpo? ¿En dónde las encuentro? ¿Qué causa la falta de vitaminas?	<b>Vitaminas</b> ¿Qué sucede cuando no como alimentos que contengan suficientes vitaminas? ¿Cuáles son algunas vitaminas que necesita mi cuerpo? ¿Cómo ayudan a mi cuerpo? ¿En dónde las encuentro? ¿Qué causa la falta de vitaminas?
<b>El agua</b> ¿Cómo ayuda el agua a mi cuerpo? ¿Cómo puedo beber tanta agua?	<b>El agua</b> ¿Cómo ayuda el agua a mi cuerpo? ¿Cómo puedo beber tanta agua?
<b>¿Cómo puedo conservar los nutrientes en los alimentos que consumo?</b> Ideas para almacenar alimentos Ideas para preparar alimentos	<b>¿Cómo puedo conservar los nutrientes en los alimentos que consumo?</b> Ideas para almacenar alimentos Ideas para preparar alimentos
<b>Desnutrición</b> Falta de vitamina "D" Falta de vitamina "A"	<b>Desnutrición</b> Falta de proteínas y carbohidratos. Falta de vitamina "D" Falta de vitamina "A"
<b>Desnutrición</b> <b>Deficiencia de nutrientes.</b>	<b>Mezclas vegetales</b> Pan con frijol Tortilla con frijol Arroz con frijol Papa con frijol Como sustitutos de proteínas en una dieta

	<b>Hábitos higiénicos que debo practicar</b> ¿Cómo puedo cuidarme a mi mismo? ¿Qué sucede si no tengo cuidado con mi piel y cabello? ¿Qué puedo hacer si esto sucede?	<b>Hábitos higiénicos que debo practicar</b> ¿Cómo puedo cuidarme a mi mismo? ¿Qué sucede si no tengo cuidado con mi piel y cabello? ¿Qué puedo hacer si esto sucede?
	<b>Las drogas</b> ¿Cuáles son las drogas más peligrosas?	<b>Las drogas</b> ¿Cuáles son las drogas más peligrosas? ¿El peligro de estas para nuestro cuerpo?
Sexto Primaria	<b>Nutrición</b>	<b>Nutrición: Definición</b>
	<b>El primer alimento</b> <b>La leche materna</b>	<b>El primer alimento: La leche materna</b> <b>Alimentación en el primer año de vida.</b> <b>Introducción de nuevos alimentos.</b> <b>Alimentación del niño</b> <b>Alimentación del adolescente</b> <b>Alimentación del adulto</b> <b>Alimentación del adulto – mayor</b>
	<b>¿Para qué sirven los nutrientes de los alimentos?</b> Los carbohidratos Las grasas Las proteínas Vitaminas Minerales Agua	<b>¿Para qué sirven los nutrientes de los alimentos?</b> Los carbohidratos Las grasas Las proteínas Vitaminas Minerales Agua
	<b>Producción, preparación y consumo de alimentos.</b> Recomendaciones	<b>Producción, preparación y consumo de alimentos.</b> Recomendaciones

### C. DESARROLLO LA GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

En el Anexo No. 2, se presenta la guía didáctica con los contenidos ya revisados y modificados según los resultados obtenidos a partir de la validación de la misma. Asimismo, estos contenidos se organizaron y agruparon conforme el grado en donde son impartidos.

La guía didáctica se desarrolló a manera de facilitar su utilización por parte del docente a la hora de ser ésta implementada para la enseñanza de los contenidos de nutrición.

Se ordenaron los contenidos conforme el grado del nivel primario en donde serán impartidos. Por consiguiente, para la selección de las estrategias educativas fue necesaria la

investigación en bibliografía que tuvieran los temas de: didáctica y técnicas de aprendizaje que se utiliza en el magisterio.

En la guía didáctica se describen las actividades a realizar así como las estrategias para la enseñanza de los contenidos, de manera que sea material de apoyo para el docente.

Varias de las actividades pueden ser aplicadas en diferentes grados del nivel primario, pues la finalidad es que estos contenidos sean incorporados en la vida cotidiana de los estudiantes.

Fueron pocas las modificaciones que se realizaron a los contenidos, sin embargo se organizó el orden en que deben ser impartidos en los respectivos grados, además de que se actualizaron y se adaptaron según costumbres y hábitos alimentarios aplicados aquí en Guatemala.

#### **D. VALIDACIÓN DE LA GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS**

1. Guía de validación. Para llevar a cabo la validación de la guía didáctica para facilitar la enseñanza de la nutrición en las escuelas de educación primaria, se elaboró una guía de validación que se presenta en el Anexo No. 3, la cual se centró en la revisión de los criterios de comprensión, relevancia, llamada a la acción e interés de los contenidos a ser validados.

##### **2. Resultados de la Validación**

###### **a. Descripción y manejo de la población que validó la Guía Didáctica**

1) Características de la población. El proceso de validación se realizó con maestros

de la Escuela No. 835 y la Escuela Satélite ambas de la Aldea Lo de Coy del municipio de Mixco, Guatemala, además de maestros que laboran dando refuerzo a niños que estudian en el nivel primario.

En el Cuadro No. 2, se resumen las principales características tales como el número de participantes, sexo, edad y tiempo de ejercer la profesión, de la población que validó la guía didáctica para la enseñanza de la nutrición en las Escuelas Primarias.

**Cuadro No. 2**

**Características de la población que validó la guía didáctica**

CARACTERÍSTICAS							
No. Total de Participantes.	Sexo		Edad / años			Tiempo de ejercer la profesión / años	
	Masculino	Femenino	26-35	36-45	46-55	5-10	10-12
24	7	17	5	12	7	17	7

2) Agrupación y distribución de la población que validó la guía didáctica. Tres grupos de maestros participantes validaron un grado del nivel primario referente a la guía didáctica, por lo cual se reunieron tres maestros de un mismo grado. A fines de la interpretación de los resultados de la validación, cada grupo de tres representan el total de la guía didáctica.

Los integrantes optaron por validar un grado del nivel primario de la guía didáctica basándose en la experiencia laboral que poseían en el mismo. Así mismo, no se documentó la especificación de los integrantes, dado a que se quiso conservar el carácter anónimo y confidencial del ejercicio de consulta.

En cuanto a los seis maestros participantes restantes, se realizó la validación de la guía didáctica de forma individual, para lo cual se les visitó en su domicilio y se les presentó la

misma a manera que optaran por validar un grado en específico para el cual poseían mayor experiencia laboral.

b. Análisis de la Guía de Validación

1) Análisis de las preguntas cerradas. Se analizaron de forma numérica las respuestas (SÍ o NO) a las preguntas 1 y 5. En la Tabla No. 1, se muestra el resumen a los resultados del análisis de estas preguntas de la guía de validación.

**Tabla No. 1**

**RESULTADOS OBTENIDOS DEL ANÁLISIS DE LA GUÍA DE VALIDACIÓN APLICADA  
(PREGUNTAS 1 y 5)**

No.	PREGUNTA	SÍ	NO	TOTAL
1.	¿Cree usted que los contenidos se ajustan a las necesidades actuales de la población?	24	0	24
5.	¿El contenido es suficiente?	21	3	24

Se determinó que todos los participantes estaban de acuerdo con que los contenidos se ajustan a las necesidades actuales de la población. Sin embargo, hubo tres personas que dijeron que la actualización de los contenidos para el primero, segundo y tercer grado no era suficiente. Por consiguiente, no se realizó ninguna modificación en los contenidos establecidos para estos grados, debido a que la mayoría establece que son suficientes si se relacionan estos con la edad de los alumnos que cursan estos grados.

En la Tabla No. 2, se muestra el resumen de los resultados de las preguntas No. 2, 3 y 4 referida a las características de los contenidos.

Tabla No. 2

**RESULTADOS OBTENIDOS DEL ANÁLISIS DE LA GUÍA DE VALIDACIÓN  
APLICADA (PREGUNTAS 2, 3 Y 4)**

No.	PREGUNTA	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO	TOTAL
2	Los contenidos le parecieron:	Claros en su lenguaje	24	0	24
		Aptos para su aplicación	20	4	24
		De fácil comprensión	24	0	24
		Interesantes	24	0	24
3	Las estrategias para su aprendizaje le parecieron:	De fácil comprensión	23	1	24
		Fácil para ejecutar	24	0	24
		Interesantes	24	0	24
		Motivadoras para facilitar el aprendizaje	22	2	24
4	La sección del material disponible con que se cuenta para el aprendizaje le pareció:	De fácil comprensión	24	0	24
		Apto para su aplicación	21	3	24
		Interesantes	19	5	24
		De fácil disponibilidad	11	13	24

La mayoría de los maestros participantes consideraron que los contenidos eran comprensibles debido a que el lenguaje utilizado era claro, sencillo y que están familiarizados con los temas que además forman parte de su trabajo.

En la pregunta No. 4, la cual indica la aceptación de la sección referente al material disponible con que se cuenta para el aprendizaje de los contenidos descritos en la Guía Didáctica, hubo cierto declive en el resultado obtenido. Esto debido a que consideraron que el material disponible en esta sección debe ser adaptado según los recursos con que cuenta cada establecimiento, ya que en muchos de estos centros educativos sería difícil el acceso a esta información.

2) Análisis de las preguntas abiertas. Para el análisis de la pregunta No. 6, la cual hace referencia al aspecto de la información que más se aprecia y el porqué de esta respuesta, se determinó en general que las respuestas de todos los maestros para esta pregunta está relacionadas entre sí, con el hecho de que la información de los contenidos de nutrición en

los libros de Ciencias Naturales van vinculados a la situación alimentaria actual y las necesidades nutricionales en que atraviesa nuestra población, entre otros temas. En sí los maestros deducen que todo trasciende en la educación, ya que si se transmite la información desde temprana edad, mucho de todos estos problemas podrían evitarse en gran medida.

Finalmente se analizó la pregunta No. 7 que hace referencia a las sugerencias de cambios en la guía didáctica, por lo cual se consideran los cambios que podrían realizarse dentro de la misma.

**Cuadro No. 3**

**CAMBIOS REALIZADOS EN LA GUÍA DIDÁCTICAS SEGÚN LOS RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN**

SUGERENCIA	CAMBIO
No poner muchas estrategias para la enseñanza de los contenidos, mejor pocas pero describir brevemente los pasos de su ejecución.	Se redujo a tres estrategias de aprendizaje para cada tema, para las cuales se enumeraron los pasos de forma concisa para su ejecución.
Agregar dibujos a las Guía Didáctica con el fin de hacer más interesante y amena su utilización.	Se agregaron en varios de los temas y sub-temas dibujos relacionados a los mismos.
Cómo se utiliza de referencia el libro actual de Ciencias Naturales, además de que se incluye el material bibliográfico disponible para la información sobre los contenidos, basta sólo con escribir los temas y sub-temas necesarios a ser impartidos en el grado.	Se escribieron de una manera concisa y clara los temas y sub-temas que son importantes a ser impartidos en cada grado correspondiente de acuerdo a la capacidad cognoscitiva de aprendizaje.

## VIII. DISCUSIÓN

La importancia de brindar la Educación Alimentario y Nutricional mediante estrategias que involucran técnicas orientadas a facilitar el aprendizaje de la nutrición en las escuelas de educación primaria, es la base para ejercer acciones de prevención y salud en cuanto a la Seguridad Alimentaria Nutricional.

La difusión de la información necesaria para el consumo adecuado, la utilización y el aprovechamiento de los recursos disponibles para optar por una alimentación balanceada y saludable se identifica a partir de los problemas nutricionales más relevantes que afectan a nuestro país, entre los cuales se mencionan los altos porcentajes de desnutrición en niños y mujeres, la deficiencia de micronutrientes tales como el Hierro, Yodo y vitamina "A", los problemas asociados a malnutrición por excesos de consumo de alimentos y otros aspectos del estilo de vida, todos estos descritos en el Anexo No. 1 del Trabajo de Graduación titulado <<Elaboración de los Contenidos Técnicos Básicos para una Unidad Didáctica de Educación a Distancia sobre la Aceptabilidad y Consumo de Alimentos en el Marco de la Promoción de la SAN>> perteneciente a María José Coto Fernández.

Estos problemas nutricionales afectan a varios grupos de la población, siendo los niños uno de los grupos más vulnerables. Por lo tanto, la actualización y fortalecimiento de los temas y sub-temas de los libros de Ciencias Naturales utilizados por el Ministerio de Educación fue de gran valor dado que son una herramienta que tiene efecto multiplicador para transmitir la información a las futuras generaciones.

El proceso seguido para la elaboración de la guía didáctica que se usará a la par de los contenidos son base para la realización posterior de una unidad didáctica específica en el área de Nutrición. Cabe recalcar, que buscar estrategias adecuadas para la enseñanza de la nutrición

facilita el aprendizaje de los niños, inclusive que es en estas edades donde se da la fijación primaria del aprendizaje.

Luego de la compilación y validación del material presentado se pudo determinar que mostrar varias estrategias a los maestros en donde también se involucran técnicas didácticas, despierta el interés por parte de los mismos en conocer y determinar la importancia que posee el área de nutrición, además que se les da alternativas para que transmitan de una manera fácil y amena los contenidos.

Haber realizado el ejercicio de validación de la guía didáctica fue de mucha utilidad ya que se dieron a conocer aspectos claves relacionados con los contenidos, su calidad y facilidad de comprensión. Sin embargo, dado a la experiencia de los maestros con grados del nivel primario, se modificaron algunos temas y sub-temas del contenido pues ellos consideraron que los cambios que se pretendían no se ajustaban al nivel de aprendizaje de los niños a quien iban dirigidos.

En general, con este trabajo se pudo identificar que existe una gran necesidad por utilizar una unidad didáctica que describa los temas y sub-temas que conforman los contenidos que se destinan a la enseñanza de la nutrición en las escuelas de educación primaria, pues es en esta etapa donde se inicia el aprendizaje.

## **IX. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **A. CONCLUSIONES**

La revisión de los temas y sub-temas de los contenidos relacionados al área de nutrición de los libros de Ciencias Naturales utilizados por el Ministerio de Educación, permitió la actualización y fortalecimientos de los mismos.

Se elaboró la guía didáctica con base a los contenidos de nutrición en los libros de Ciencias Naturales y a las necesidades actuales de la población a quien van dirigidos los mismos, lo cual contribuye a la enseñanza adecuada de la alimentación y nutrición.

Elaborar una guía didáctica para la enseñanza de la nutrición en las escuelas de educación primaria, demostró mediante su validación, ser una herramienta de apoyo para los maestros ya que describe estrategias en donde involucra a su vez técnicas que facilitan el aprendizaje por parte de los alumnos a quien se les transmite la información educativa.

Se elaboró una guía didáctica dirigida a docentes que laboran en el nivel de educación primaria para facilitar la enseñanza de la Educación Alimentaria Nutricional.

## **B. RECOMENDACIONES**

1. La guía didáctica es la presentación resumida de los temas y sub-temas que deben impartirse en las escuelas de educación primaria, no obstante, es necesario acompañarla del libro de texto y usar la bibliografía descrita en la sección del material disponible como un apoyo informativo.

2. El material disponible en la guía didáctica para la implementación de las estrategias en cada grado del nivel primario, debe ajustarse asimismo a los recursos disponibles en las escuelas primarias urbanas, esto debido a que no todos los maestros poseen acceso inmediato a la información bibliográfica que se cita en las mismas.

3. Para el mejor aprovechamiento de la guía didáctica, se recomienda la elaboración de la unidad didáctica específica para la enseñanza de la Educación Alimentaria Nutricional en las escuelas de educación primaria, que forme parte de los libros de Ciencias Naturales.

4. Es indispensable la formulación de guías didácticas para la enseñanza de la nutrición en los otros niveles que conforman el p<sup>é</sup>nsum académico del Ministerio de Educación, puesto que no sólo en el nivel primario se imparte la enseñanza en la Educación Alimentario Nutricional.

## X. FUENTES DE INFORMACIÓN

- Aguilar, M. 1979. *La Asimilación del Contenido de la Enseñanza*. La Habana. Editorial de Libros para la Educación. 235 pp.
- Bhehaybar y E. Kury. 1982. *Técnicas para el Aprendizaje Grupal*, UNAM. Centro de Investigaciones y Servicios Educativos, CISE. México, D. F.
- Calderón, T. 2002. *Servicio de Programas de Nutrición*. Dirección de Alimentación de la FAO. [http:// www.fao.org/es/ESN/nutrition\\_es.stm](http://www.fao.org/es/ESN/nutrition_es.stm)
- Coto, M. 2003. *Elaboración de los Contenidos Técnicos Básicos para una Unidad Didáctica de Educación a Distancia sobre la Aceptabilidad y Consumo de Alimentos en el Marco de la Promoción de la SAN*. Tesis Universidad del Valle de Guatemala. 292 pp.
- Del Valle, L. 1972. *Metodología para el Desarrollo de una Unidad Integrada de Nutrición para el Primer grado del Ciclo Básico del nivel de educación media de Guatemala*. Tesis Universidad de San Carlos de Guatemala. 274 pp.
- "Educación y Salud" 1991. *Organización Mundial de la Salud*. OMS. Ginebra. Págs. 32-129.
- "Enfoque Sistemático del Proceso Educativo". 1985. UNESCO. Madrid. Amaya. Págs. 7-109.
- Gallardo, L y V. Molina. 1998. *Nutrición en Escuelas Promotoras de Salud*. Unidad III. INCAP. Guatemala. 40 pp.
- Galo, C. 1988. *Tecnología Didáctica; Objetivos y Planeamiento*. Guatemala. Editorial Piedra Santa. 115 pp.
- Gimeno, L y P. Gómez. 1993. *Comprender y Transformar la Enseñanza*. 2ed. Madrid. Morata. 175 pp.-
- Hilgard, E. 1972. *Teorías del aprendizaje*. La Habana. Instituto Cubano del Libro. 255 pp.
- López, J. 1988. *Enseñanza dinámica sobre Nutrición y Salud. En la escuela y el Hogar*. México, D. F. Fondo de Cultura Económica. 278 pp.

- Ministerio de Educación de Guatemala. *Situación educacional en Guatemala*. <http://www.mineduc.gob.gt>
- Morris, B. 1990. *Teorías de Aprendizaje para Maestros*. México, D. F. Editorial Trillas. 311 pp.
- "Nutrición y Educación". 1992. *Guías para Educación Alimentaria Nutricional*. Guatemala. INCAP. Págs. 79-165.
- Food and Agricultura Organization. *Nutrición en las escuelas*. [www.fao.org/es/ESN/nutrition\\_es.stm](http://www.fao.org/es/ESN/nutrition_es.stm)
- Rodríguez, D. 1988. *Didáctica General*. Madrid. Cincel. 235 pp.
- "Seguridad Alimentaria y Nutricional en Guatemala". 2000. *Guías para Educación Alimentaria Nutricional*. Guatemala. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá INCAP/ OPS. Págs. 15-85.
- Trefor, W. Et. Al. 1993. *Alimentos, Medio Ambiente y Salud*. Guía para maestros de enseñanza primaria. México, D. F. Fondo de Cultura Económica. 326 pp.

## **XI. ANEXOS**

**ANEXO No. 1**

**CONTENIDOS ACTUALES DE NUTRICIÓN EN LOS LIBROS DE CIENCIAS  
NATURALES UTILIZADOS POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN EN LAS  
ESCUELAS PRIMARIAS.**

Cuadro No. 4

Listado de temas y sub-temas que conforman los contenidos de nutrición en los libros de Ciencias Naturales para la educación primaria propuestos por el Ministerio de Educación.

GRADO	TEMAS	SUB-TEMAS
Primero primaria	¿Qué debo hacer para mantener mi cuerpo sano?	-Bañarme -Alimentarme -Hacer ejercicio -Descansar -Vacunarme -Mantener una buena postura.
	¿Qué alimentos nos mantienen sanos?	-Vegetales y frutas -Granos y cereales -Lácteos y carnes -Grasas, aceites y dulces.
	¿Cómo preparar y conservar los alimentos?	-Los lavo con agua limpia -Los cocino bien -Los mantengo cubiertos -Los alejo de lugares sucios y limpio el lugar
	¿Qué normas alimenticias debo practicar?	-Lavar mis manos -Sentarme correctamente -Masticar despacio y bien -Comer con medida -Tomar suficiente agua -Lavarme los dientes -Hacer ejercicio
Segundo primaria	¿Qué debo hacer para mantenerme sano? ¿Cuáles son los alimentos nutritivos?	
	Hábitos alimenticios que debo practicar.	-Cuido mi alimentación -Ejercicio -Descanso -Visito al médico -Sigo normas de higiene
	¿Qué es un Centro de Salud?	
Tercero primaria	¿Cuál es el valor nutritivo de los alimentos? ¿Qué otras sustancias ayudan a mi cuerpo?	
	¿Qué es una dieta balanceada? ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo?	-Sistema Digestivo -Sistema Respiratorio -Sistema Circulatorio -Sistema Óseo y Muscular -Sistema Reprodutor

	¿Qué hábitos higiénicos debo practicar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Limpieza y orden en el hogar</li> <li>-Baño diario</li> <li>-Peinarme</li> <li>-Lavarme las manos antes y después de ir al baño</li> <li>-No como demasiado dulces</li> <li>-Ejercicio diario</li> <li>-Ver televisión lejos de la pantalla</li> <li>-Como alimentos frescos y en buen estado</li> <li>-No me acuesto tarde</li> </ul>
	Enfermedades comunes	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sarampión</li> <li>-Cólera</li> <li>-Varicela</li> <li>-Gripe</li> <li>-Bronquitis</li> <li>-Caries</li> <li>-Estreñimiento</li> </ul>
<b>Cuarto primaria</b>	Nutrición	<p>¿Cuáles son los nutrientes que mi cuerpo necesita?</p> <p>¿Qué alimentos consumo diariamente?</p> <p>¿Cuáles son las seis clases de nutrientes que mi cuerpo necesita?</p>
	¿Para qué sirve cada nutriente? ¿Qué alimentos contienen estos nutrientes?	<p>Proteínas</p> <p>Carbohidratos</p> <p>Grasas</p>
	¿Qué otros nutrientes necesita mi cuerpo? ¿En dónde encuentro estos nutrientes?	<p>Minerales</p> <p>Vitaminas</p> <p>Agua</p>
	¿Cuáles son los grupos de alimentos?	<p>Leche y lácteos</p> <p>Carnes</p> <p>Frutas y vegetales</p> <p>Granos y cereales</p>
	¿Qué es la pirámide alimenticia?	
	¿Qué cantidades de los grupos de alimentos debo comer?	
	¿Qué cantidad debo comer en cada porción?	
	¿Cuáles son algunas enfermedades comunes en los niños?	<p>Diarrea</p> <p>Parasitismo</p> <p>Estreñimiento</p>
<b>Quinto Primaria</b>	¿Qué es un nutriente?	
	Proteínas	<p>¿Cómo ayudan a mi cuerpo?</p> <p>¿En qué alimentos los encuentro?</p>

	Carbohidratos	Almidones – azúcares ¿En qué alimentos encuentro los carbohidratos? ¿En qué alimentos encuentro los azúcares?
	Grasas	Grasas saturadas Grasas insaturadas ¿Qué pasa si como muchas grasas?
	Minerales	¿Cuáles son algunos minerales que mi cuerpo necesita?
	Vitaminas	¿Qué sucede cuando no como alimentos que contengan suficientes vitaminas? ¿Cuáles son algunas vitaminas que necesita mi cuerpo? ¿Cómo ayudan a mi cuerpo? ¿En dónde las encuentro? ¿Qué causa la falta de vitaminas?
	El agua	¿Cómo ayuda el agua a mi cuerpo? ¿Cómo puedo beber tanta agua?
	¿Cómo puedo conservar los nutrientes en los alimentos que consumo?	Ideas para almacenar alimentos Ideas para preparar alimentos
	Desnutrición	Falta de vitamina "D" Falta de vitamina "A"
	Hábitos higiénicos que debo practicar	¿Cómo puedo cuidarme a mi mismo? ¿Qué sucede si no tengo cuidado con mi piel y cabello? ¿Qué puedo hacer si esto sucede?
	Las drogas	¿Cuáles son las drogas más peligrosas?
<b>Sexto Primaria</b>	Nutrición	
	El primer alimento	La leche materna
	¿Para qué sirven los nutrientes de los alimentos?	Los carbohidratos Las grasas Las proteínas Vitaminas Minerales Agua
	Producción, preparación y consumo de alimentos.	Recomendaciones

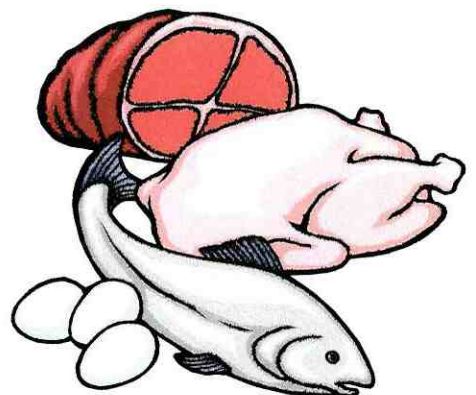
**ANEXO No. 2**

**GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN  
EN LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA.**



# **GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS.**

**María Gabriela Estrada  
UVG / 2004**



# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>OBJETIVOS</b> .....	1
GENERAL.....	1
ESPECÍFICOS.....	1
<b>GUÍA DIDÁCTICA</b> .....	1
PRIMER GRADO.....	2
SEGUNDO GRADO.....	6
TERCER GRADO.....	9
CUARTO GRADO.....	14
QUINTO GRADO.....	18
SEXTO GRADO.....	25

## **INTRODUCCIÓN**

La guía didáctica para la enseñanza de la nutrición en las escuelas primarias, presenta aspectos claves y relevantes que deben tratarse dentro de los contenidos como un medio del bienestar nutricional que debe poseer todo individuo mediante el consumo de los alimentos disponibles y accesibles, y su aprovechamiento para la nutrición efectiva de la población.

Este proceso a su vez garantizará que los alimentos disponibles y accesibles se incorporen a su vida, a la satisfacción de necesidades y a los organismos de las personas que se beneficiarán de su obtención.

Sin embargo, para que esta información sea adquirida por la población es necesario transmitirla mediante la Educación Alimentario Nutricional. La mejor forma para esta finalidad es a través de impartir la educación en los primeros años de vida del individuo, pues es en esta etapa donde se desarrollan y adquieren los primeros conocimientos que difícilmente se olvidarán.

En vista de esta importancia, y que la información, costumbres, prácticas y hábitos se aprenden y se adquieren con mayor facilidad en esta etapa, se considera la elaboración de la guía didáctica como una herramienta de apoyo que presenta estrategias en donde se involucran técnicas para la eficaz enseñanza – aprendizaje de los contenidos de nutrición en las escuelas de educación primaria de la población de Guatemala.

## **OBJETIVOS**

### **GENERAL**

1. Promover la Educación Alimentario Nutricional mediante la utilización de la guía didáctica, la cual por medio de diversas estrategias, facilita la enseñanza de los contenidos de nutrición que son dirigidos al nivel de educación primaria.

### **ESPECÍFICOS**

1. Mostrar los temas y sub-temas principales que deben conformar los contenidos de nutrición dirigidos a ser impartidos en cada grado del nivel educativo primario.
2. Describir estrategias que mejor se adapten para la eficaz enseñanza de los contenidos de nutrición.
3. Nombrar citas bibliográficas del material disponible, tanto para la obtención de la información como para la ejecución de las actividades estratégicas.

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL PRIMER GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA



### TEMA No. 1

#### ¿Qué debo hacer para mantener mi cuerpo sano?

¿Qué hacer?	¿Cómo hacerlo?
-Bañarme	Agua y jabón todos los días.
-Alimentarme	Como alimentos variados y sanos.
-Hacer ejercicio	Practico mi deporte favorito.
-Descansar	Me acuesto y me levanto temprano.
-Vacunarme	Visitar al médico para mi control.
-Mantener una buena postura	Al sentarme y caminar recto.

#### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

##### 1. "GUARDIAN DE LA SALUD"

- Formar grupos de 1-6 alumnos y nombrar en cada uno el que será el "Guardián de la Salud"
- Cada semana puede nombrarse a uno nuevo dentro el grupo.
- Realizar una listado con las actividades que deben practicarse para mantenerse sano.
- El Guardián de la Salud deberá vigilar que se cumplan estas actividades dentro de su grupo.
- El docente observa al grupo que cumple con la mayoría de estas actividades.
- Al final del mes el docente premia al grupo que si cumplió con estas actividades. (1)

##### 2. "MI DIARIO DE LA SALUD"

- Cada alumno lleva un cuaderno en donde cada día debe dibujar y/o anotar las actividades que realiza en el día y que son parte de mantener el cuerpo sano. (1)

##### 3. "MURAL DE LA SALUD"

- Realizar un mural el cual debe dividirse en la sección de las actividades que sí deben realizarse y las que no se deben realizar para mantenerse sano.
- Diariamente cada alumno debe colocar en donde corresponda, un recorte de revistas o periódicos en donde se ilustren estas dos situaciones. (2), (3)

#### MATERIAL DISPONIBLE:

1. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.* Santiago de Chile. FAO 2003.
2. Molina de Palma, Verónica. *Material educativo dirigido al grupo escolar.* Guatemala; INCAP/OPS, 1995. Localización: GT3. 1, Esp/INCAP/MDE/079.
3. Villalobos Salas, J. *Alimentación para una buena salud. Módulo didáctico para docentes.* San José, Costa Rica. Ministerio de Educación Pública. 2001. 15pp. Localización: GT3.1/ESP/INCAP/DCE/072.

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL PRIMER GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA



### TEMA No. 2

#### ¿Qué alimentos nos mantienen sanos?

Alimentos	Frecuencia / consumo
-Vegetales y frutas	Todos los días
-Granos y cereales	Todos los días
-Lácteos y carnes	2 – 3 veces semanal
-Grasas, aceites y dulces.	En pocas cantidades

#### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

##### 1. ELABORO MI MENÚ DEL DÍA.

- En un pedazo de cartulina dividirla en tres secciones, representando el desayuno, almuerzo y la cena.
- Recortar o dibujar los alimentos que consumo en un día.
- Circulo los alimentos que nos mantienen sanos. (1)

##### 2. ELABORO UNA DESPENSA EN CLASE.

- Asignar en un espacio de la clase un lugar para almacenar a vista de todos, ejemplo de alimentos nutritivos.
- Puede utilizarse cajas vacías de alimentos comerciales, o incluso de las refacciones escolares.
- Diariamente identificar si todos los alimentos que se han ido colocando son nutritivos.

##### 3. ELABORAR UNA RECETA

- Se elabora una receta con alimentos nutritivos.
- Se llevan los ingredientes que conformarán la preparación.
- Conforme se realice la preparación ir preguntando la frecuencia del consumo de cada ingrediente. (2)

#### MATERIAL DISPONIBLE:

1. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.* Santiago de Chile. FAO 2003.
2. *Guías Alimentarias para Guatemala. La Olla Alimentaria.* 1998. INCAP. Guatemala.
3. Molina de Palma, Verónica. *Material educativo dirigido al grupo escolar.* Guatemala; INCAP/OPS, 1995. Localización: GT3. 1, Esp/INCAP/MDE/079.
4. Villalobos Salas, J. *Alimentación para una buena salud. Módulo didáctico para docentes.* San José, Costa Rica. Ministerio de Educación Pública. 2001. 15pp. Localización: GT3.1/ESP/INCAP/DCE/072.



## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL PRIMER GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 3

#### ¿Cómo preparar y conservar los alimentos?

¿Qué hacer?	¿Cómo hacerlo?
-Los lavo con agua limpia	Uso jabón, cepillo, agua limpia.
-Los cocino bien	Los cocino en agua hasta hervir.
-Los mantengo cubiertos	Uso tapaderas o paños.
-Los alejo de lugares sucios y limpio el lugar	Utilizo escoba, trapeador, jabón o cloro en paños limpios.

#### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

##### 1. ELABORACIÓN DE UNA ENSALADA RICA

- Se forman grupos no mayores de cinco participantes.
- Cada grupo elaborara su ensalada favorita.
- El grupo debe cumplir con los pasos requeridos a la hora de prepararla.
- Se premia la ensalada más original. (1)



##### 2. VISITO LA COCINA DE LA ESCUELA

- Formar grupos de cinco a diez participantes.
- En orden visitar la cocina en el horario en que se prepara la refacción del recreo.
- Observo los pasos higiénicos que se aplican en la preparación.
- Observo cómo conservan y guardan los alimentos en la escuela.

##### 3. ELABORO UNA CONSERVA DE FRUTAS.

- Pedir a cada alumno que lleve una frasco de vidrio con tapadera de metal.
- En la cocina de la escuela, lavar y luego hervir los frascos.
- Echar dentro del frasco una capa de azúcar y luego una de fruta, así consecutivamente hasta llegar a la mitad del frasco.
- Taparlo muy bien y sellarlo con cinta adhesiva.
- Discutir (4)

#### MATERIAL DISPONIBLE:

1. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.* Santiago de Chile. FAO 2003.
2. *Guías Alimentarias para Guatemala. La Olla Alimentaria.* 1998. INCAP. Guatemala.
3. Molina de Palma, Verónica. *Material educativo dirigido al grupo escolar.* Guatemala; INCAP/OPS, 1995. Localización: GT3. 1, Esp/INCAP/MDE/079.
4. Villalobos Salas, J. *Alimentación para una buena salud. Módulo didáctico para docentes.* San José, Costa Rica. Ministerio de Educación Pública. 2001. 15pp.
5. Localización: GT3.1/ESP/INCAP/DCE/072.

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL PRIMER GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA



### TEMA No. 4

#### ¿Qué normas alimenticias debo practicar?

¿Qué hacer?	¿Cómo hacerlo?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lavar mis manos</li> <li>-Sentarme correctamente</li> <li>-Masticar despacio y bien</li> <li>-Comer con medida</li> <li>-Tomar suficiente agua</li> <li>-Lavarme los dientes</li> <li>-Hacer ejercicio</li> </ul>	<p>Con jabón y agua limpia, antes y después de ir al baño o alimentarme. Con la espalda recta. Ingiero bocados pequeños y los saboreo. Hago los tres tiempos del día. Al menos 6-8 vasos de agua al día. Con pasta y cepillo después de cada comida. Practico mi deporte favorito.</p>

#### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

##### 1. EN LA HORA DE LA REFACCIÓN

- Técnica demostrativa:
- Lavado de manos
- Postura correcta al momento de ingerir los alimentos.
- Consumo de los alimentos.
- Lavado de dientes. (1)



##### 2. EN LA HORA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- listar una rutina semanal de ejercicios.
- Ponerlos en práctica.



##### 3. INVITACIÓN O VISTIA A UNA EMPRESA EXTERNA RELACIONADA CON HIGIENE.

- Empresas dedicadas a la producción de productos de limpieza e higiene.
- Hacer una visita para conocer a qué se dedican, y luego aplicarlo de forma individual.

#### MATERIAL DISPONIBLE:

1. Alemán, A. *Contenidos de nutrición en los programas de escuelas normales de Guatemala*. Guatemala, USAC/INCAP. 57 PP.
2. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. Santiago de Chile. FAO 2003.
3. *Memorias del seminario taller de producción y utilización de material educativo en salud y nutrición*. Guatemala, INCAP, 1984. 70 pp.



## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL SEGUNDO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 1

¿Qué debo hacer para mantenerme sano?

¿Cuáles son los alimentos nutritivos?

- Frutas y vegetales
- Granos y cereales
- Lácteos y carnes
- Grasas y aceites



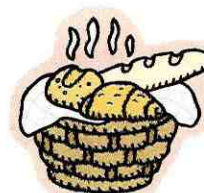
### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

#### 1. EXPOSICIÓN DE CARTELES.

- Formar grupos para la elaboración de carteles en donde se expongan los alimentos nutritivos.
- Exponer los carteles en algún corredor de la escuela.
- Premiar al más original.

#### 2. HUERTO ESCOLAR

- Organizar un huerto en donde se cultiven vegetales como parte de los alimentos nutritivos que deben consumirse. (2)



#### 3. NUTRILOTERÍA

- Jugar la Nutrilotería de los alimentos nutritivos.
- Si no cuenta con el juego, elaborar cartones de lotería donde se involucren los alimentos nutritivos que deben consumirse a diario.
- Premiar a los ganadores con alimentos nutritivos: frutas, vegetales, galletas nutritivas, etc. (3)

### MATERIAL DISPONIBLE:

1. *Guías Alimentarias para Guatemala. La Olla Alimentaria.* 1998. INCAP. Guatemala.
2. Jurcado, C. et. al. 1999. *Manual de Alimentación y Nutrición para docentes de educación básica general.* Panamá. 61 pp.
3. Molina, V. 1995. *Material Educativo dirigido al grupo escolar. Juegos: Nutrilotería y baraja de la Nutrición.* Guatemala.



## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL SEGUNDO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 2

#### Hábitos alimenticios que debo practicar.



¿Cuáles?	¿Cómo hacerlo?
-Cuido mi alimentación	Consumo alimentos nutritivos
-Ejercicio	Práctico algún deporte.
-Descanso	Duelmo 8 horas al día.
-Visito al médico	Al menos dos veces al año.
-Sigo normas de higiene	Cuido mi apariencia.

#### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

##### 1. JUGAR A LA RONDA

- “El patio de mi casa”
- Inventar una versión en donde se involucren los hábitos alimenticios que se deben practicar.
- Enseñar la canción para luego jugar la ronda. (1)



##### 2. RALLY DE LA HIGIENE

- Convocar a la familia en un día de recreación.
- Hacer un listado con los hábitos alimenticios que se deberán ejecutar durante el rally.
- Por grupos familiares ejecutar los hábitos alimenticios descritos en la lista.
- Premiar a la familia que los ejecuto correctamente en el menor tiempo. (2)

##### 3. GUARDIANES DE LA HIGIENE

- Nombrar a un grupo de dos a cuatro estudiantes.
- Dar un listado con las normas que deberán vigilar que se cumplan en el aula.

#### MATERIAL DISPONIBLE:

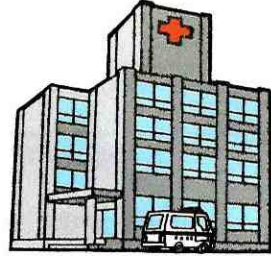
1. Villalobos, J. 2001. *Alimentación para una Buena Salud*. Módulo. San José Costa Rica. 15pp.
2. [www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/material.htm](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/material.htm).
3. Gallardo, L. y V. Molina. 1999. *Curso de Educación a distancia. Escuelas Saludables. Método Acción-Reacción*. Guatemala. INCAP. 84 pp.



## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL SEGUNDO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 3

- ¿Qué es un Centro de Salud?
- ¿Qué es un Hospital?
- ¿Qué es la Cruz Roja?



### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

#### 1. VISITA AL CENTRO DE SALUD DE TU COMUNIDAD.

- Organizar una visita al Centro de Salud más cercano a la escuela.
- Observar las tareas que se realizan en él.
- Discutir. (1)

#### 2. ELABORAR UNA MAQUETA.

- Organización en grupos.
- Utilizar materiales de desecho para elaborar una maqueta de algún establecimiento de salud.
- Exposición de las maquetas indicando las diferencias y semejanzas entre Centro de Salud, Hospital y Cruz Roja.



#### 3. DIBUJAR EN EL CUADERNO

- Dibujar y pintar un establecimiento de salud y escribir una historia en donde esté involucrado éste y las tareas que se realizan en ese lugar.

### MATERIAL DISPONIBLE:

1. *Guías para Educación Alimentaria Nutricional.* INCAP. Guatemala.
2. Ministerio de Salud / Honduras. *Serie: Conversaciones sobre Salud.*
3. Ministerio de Salud / Guatemala.



## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL TERCER GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA



### TEMA No. 1

Sustancia nutritivas en los alimentos.	¿Para qué sirven?	Alimentos en donde se encuentran.
Proteínas	Para crecer y reparar tejidos.	Carnes, huevos, quesos.
Carbohidratos	Dan energía	Pan, tortilla, papas, dulces.
Grasas	Dan energía y se almacena.	Mantequilla, aceites.
Vitaminas	Nos protegen de enfermedades.	Frutas, vegetales, leche, huevos, hígado.
Minerales	Para crecer y fortalecer dientes y huesos.	Vegetales, hígado, leche, agua.
Agua	El buen funcionamiento del cuerpo.	En la naturaleza.

### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

#### 1. CUADRO COMPARATIVO

- Elaborar un cuadro comparativo en un cartel, en donde se diferencien la utilidad de cada sustancia nutritiva estudiada.
- Discutir (1)

#### 2. DIARIO NUTRICIONAL

- Anotar los alimentos que consumo en el día.
- Subrayar los que no son nutritivos.
- Elaborar un compromiso nutricional, en el cual se evite comer dos de los alimentos que no son nutritivos y que se anotaron en el diario.



#### 3. ADIVINANZAS

- Escribir en fichas por individual, adivinanzas relacionadas a las sustancias nutritivas de los alimentos.
- Cada alumno deberá sacar una ficha y responder la respuesta a la adivinanza.
- Resultado: penitencia o premio. (3)

### MATERIAL DISPONIBLE:

1. CONGA. *Documento Técnico de Guías Alimentarias para Guatemala*. 2001. Guatemala, Comisión Nacional de Guías Alimentarias. INCAP. 58 pp.
2. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. FAO. 2003. Santiago Chile.
3. [www.mmhs.com](http://www.mmhs.com)

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL TERCER GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 2

#### ¿Qué es una dieta balanceada?

Los tres tiempos de comida: desayuno, almuerzo y cena.



### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

#### 1. ELABORO UN MENÚ SALUDABLE.

- En grupos de tres participantes, se elabora un menú saludable a consumir en el desayuno, en el almuerzo y en la cena.
- Se presenta cada menú.
- Se discute. (2)

#### 2. EL MERCADO

- Los niños deberán hacer un mercado imaginario con comidas que han traído o con dibujos de alimentos.
- Deben colocar los alimentos en forma de un mercado.
- Unos niños deberán representar a los vendedores y los otros a los compradores.
- El docente deberá monitorear a manera de indicar cuando comprar alimentos nutritivos y cuando los no nutritivos.



#### 3. BÚSQUEDA DE COMIDAS

- En grupos de tres.
- Los niños deberán ir a la tienda o a casas cercanas a prestar los alimentos.
- Cada grupo mostrará los alimentos que encontró y describirá como prepararlos para hacer una comida variada y nutritiva. (1)

### MATERIAL DISPONIBLE:

1. CONGA. *Documento Técnico de Guías Alimentarias para Guatemala*. 2001. Guatemala, Comisión Nacional de Guías Alimentarias. INCAP. 58 pp.
2. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. FAO. 2003. Santiago Chile.
3. Gallardo, L. 1982. *Componente de la Educación Alimentario y Nutricional*. San Salvador. INCAP:UNICEF. Guatemala. MEP. Junta Nacional de Educación Escolar. 1984. 70pp.

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL TERCER GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 3

#### ¿Qué hábitos higiénicos debo practicar?

- Limpieza y orden en el hogar
- Baño diario
- Peinarme
- Lavarme las manos antes y después de ir al baño
- No como demasiado dulces
- Ejercicio diario
- Ver televisión lejos de la pantalla
- Como alimentos frescos y en buen estado
- No me acuesto tarde



#### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

##### 1. DRAMATIZACIÓN: LO CORRECTO Y LO INCORRECTO

- Dividir la clase en varios grupos.
- Cada grupo deberá dramatizar situaciones correctas y situaciones incorrectas a la hora de que se aplican los hábitos higiénicos.
- Discutir. (1)

##### 2. JUEGO DE MÍMICA

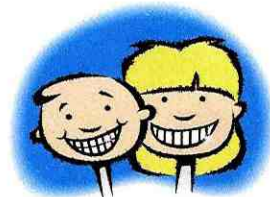
- Por turnos cada niños deberá pasar al frente de sus demás compañeros y efectuar una actividad en donde represente situaciones correctas e incorrectas de los hábitos higiénicos.
- Los demás deberán adivinar que situación está realizando y si es correcta o incorrecta.
- Discutir.

##### 3. INVENTAR UNA HISTORIA

- Cada niño deberá inventar una historia en donde se involucren los hábitos higiénicos que deben practicarse a diario.
- La historia deberán anotarla en su cuaderno.
- Cada uno pasa al frente a contar la historia que inventó. (2)

#### MATERIAL DISPONIBLE:

1. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.* FAO. 2003. Santiago Chile.
2. Juncado, C. *Et. al.* 1999. *Manual de Alimentación y Nutrición para docentes de Educación Básica General.* Panamá. 61 pp.
3. [www.mmhs.com](http://www.mmhs.com)

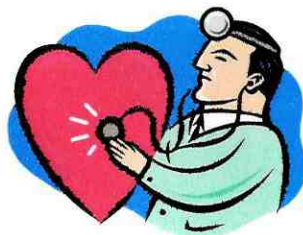
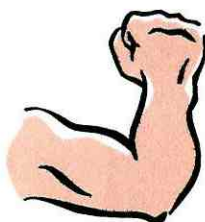


## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL TERCER GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 4

#### ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo?

- Sistema Digestivo
- Sistema Respiratorio
- Sistema Circulatorio
- Sistema Óseo y Muscular
- Sistema Reproductor



### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

#### 1. CUADRO COMPARATIVO

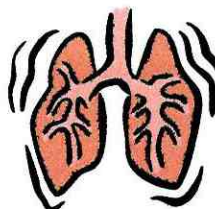
- Cada niño deber elaborar un cuadro comparativo con las diferencias en el cuidado de los distintos sistemas que conforman el cuerpo. (2)

#### 2. ELABORAR UN SISTEMA

- Cada niño debe elaborar un sistema que conforma el cuerpo con material de desecho.
- Exposición del diseño indicando los cuidados que se deben de aplicar en éste. (3)

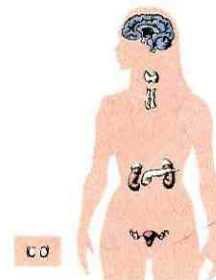
#### 3. REALIZAR UN MENÚ SALUDABLE PARA EL CUIDADO DE ALGÚN SISTEMA DEL CUERPO.

- En el cuaderno el alumno debe realizar un menú de desayuno, almuerzo y cena saludable para el cuidado de los sistemas que conforman el cuerpo.



### MATERIAL DISPONIBLE:

1. Villalobos, J. 2001. *Alimentación para una buena salud*. Módulo. San José Costa Rica. 15 pp.
2. [www.educarchile.cl/ntg/docente/1556/article.81339.html](http://www.educarchile.cl/ntg/docente/1556/article.81339.html)
3. [www.mmhs.com](http://www.mmhs.com)

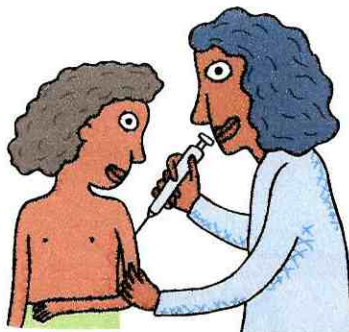


## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL TERCER GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 5

#### Enfermedades comunes

- Sarampión
- Cólera
- Varicela
- Gripe
- Bronquitis
- Caries
- Estreñimiento



#### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

##### 1. ANOTO ENFERMEDADES QUE HE PADECIDO

- El cuaderno, cada niño debe anotar las enfermedades que ha padecido, los síntomas que le dio y como fue su tratamiento.
- Compartir las experiencias. (1)

##### 2. INVESTIGO ALGUNA ENFERMEDAD

- El niño debe preguntar en su comunidad por una enfermedad común que se da en esa localidad.
- Debe anotar las causas y consecuencias del padecer la enfermedad investigada.
- Compartir las experiencias adquiridas durante la investigación.

##### 3. INVESTIGO ALIMENTOS QUE DEBO CONSUMIR AL PADECER DE ESTAS ENFERMEDADES.

- El niño debe preguntar o investigar que alimentos se acostumbra a dar cuando los niños padecen de estas enfermedades.
- Discusión en clase.
- Se anotan los alimentos correctos y los incorrecto a dar en estas situaciones. (2)

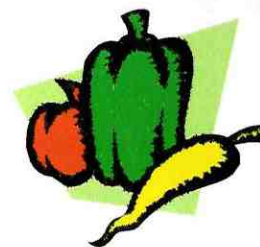


#### MATERIAL DISPONIBLE:

1. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. FAO. 2003. Santiago Chile.
2. Villalobos, J. 2001. *Alimentación para una buena salud*. Módulo. San José Costa Rica. 15 pp.
3. [www.mmhs.com](http://www.mmhs.com)

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL CUARTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 1

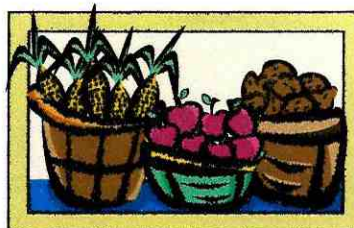


#### Nutrición

- ¿Cuáles son los nutrientes que mi cuerpo necesita?
- ¿Qué alimentos consumo diariamente?
- ¿Cuáles son las seis clases de nutrientes que mi cuerpo necesita?

#### ¿Para qué sirve cada nutriente?

Proteínas  
Carbohidratos  
Grasas  
Minerales  
Vitaminas  
Agua



#### ¿En dónde encuentro estos nutrientes?

### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

#### 1. OBRA DE TEATRO

- Organizar una obra de teatro en donde se involucren los nutrientes su utilización y los alimentos en donde se encuentran.
- La historia debe relacionarse con la teoría impartida.
- Discutir la obra. (2)

#### 2. TIENDA ESCOLAR

- Organizar una tienda en la escuela.
- Los niños se forman en grupos para que semanalmente cada grupo venda alimentos nutritivos en la tienda.
- Los alimentos deberán ser traídos de sus hogares.
- El dinero adquirido puede utilizarse como fondo de ahorro en el aula. (1)



#### 3. NUTRILOTERÍA

- Acorde a la edad, jugar la Nutrilotería mediante preguntas elaboradas en general sobre el tema.
- Premiar a los ganadores. (3)

### MATERIAL DISPONIBLE:

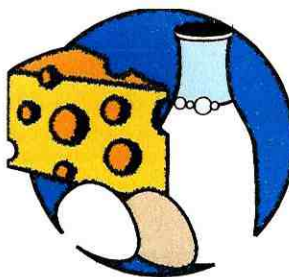
1. Burgues, A. *La Malnutrición y los Hábitos Alimentarios*. Publicaciones Científicas. No. 91. OPS-OMS. Whashington.
2. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. FAO. 2003. Santiago – Chile.
3. Molina, V. 1995. *Material Educativo dirigido al grupo escolar. Juegos: Nutrilotería y baraja de la Nutrición*. Guatemala.

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL CUARTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 2

#### ¿Cuáles son los grupos de alimentos?

Leche y lácteos  
Carnes  
Frutas y vegetales  
Granos y cereales



#### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

##### 1. ELABORACIÓN DE UN RECETARIO DE COCINA

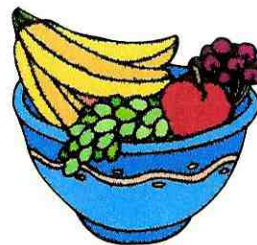
- Elaborar de forma individual un recetario con preparaciones en donde se incluyan alimentos de los diferentes grupos. (2)

##### 2. MENÚ DIARIO

- Elaborar un cartel con dibujos de alimentos que conforman cada tiempo de comida, indicando que aportan a nuestro cuerpo cada uno.
- Exposición de carteles. (1)

##### 3. JUEGO DE LA NUTRICIÓN

- Utilizar 25 cuadros de dibujos de alimentos y ordenarlos de la siguiente forma: un alimento que nos forma, un alimento que nos da energía y un alimento que nos protege.
- Además hacer 15 tarjetas en donde para 5 se escriba "Nos Forma", en la otras 5 "Nos da Fuerza" y las últimas 5 "Nos Protege".
- Los participantes toman turnos, empezando en una esquina. Mediante les toca su turno, el participante toma una tarjeta la lee y la va a colocar en el alimento que se relaciona con la tarjeta.
- Penitencia o premio. (1)



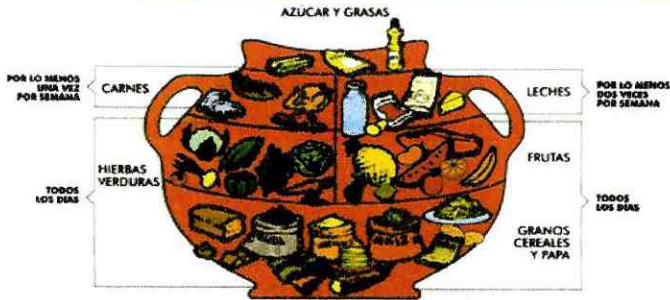
#### MATERIAL DISPONIBLE:

1. Cooper. L. *Et. al. Nutrición y dieta*. Editorial Interamericana. 1ª.ed. México. 1996.
2. *Guías para Educación Alimentaria Nutricional*. INCAP.
3. *Guías Alimentarias para Guatemala. La Olla Alimentaria*. 1998. INCAP. Guatemala.



## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL CUARTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### III. GUÍAS ALIMENTARIAS PARA GUATEMALA: LOS SIETE PASOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA



Para mantener su salud, lávese las manos,  
tape sus alimentos y el agua de beber

#### TEMA No. 3

¿Qué es la olla alimentaria?

¿Qué cantidades de los grupos de alimentos que conforman la olla alimentaria debo comer?

¿Qué cantidad debo comer en cada porción?

Diferencias con la edad y sexo.

#### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

##### 1. ELABORACIÓN DE LA OLLA ALIMENTARIA

- Utilizar materiales de desecho y elaborar una olla en el aula con los grupos de alimentos que la conforman. (2)

##### 2. CONCURSO DE LA OLLA ALIMENTARIA

- En grupos deberán realizar una olla alimentaria.
- Premiar la más original.
- Exposición de las ollas alimentarias en corredores de la escuela. (2)

##### 3. MODIFICACIONES EN MI MENÚ

- Elaborar un listado de los alimentos que se consumen en el día.
- Ordenarlos según los grupos de alimentos.
- Anotar la frecuencia recomendada en el consumo de estos.
- Discutir. (1)



#### MATERIAL DISPONIBLE:

1. Cooper, L. *Et. al. Nutrición y dieta*. Editorial Interamericana. 1ª. Ed. México. 1996.
2. *Guías Alimentarias para Guatemala. La Olla Alimentaria*. 1998. INCAP. Guatemala.
3. *Guías para Educación Alimentaria Nutricional*. INCAP.

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL CUARTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 4

¿Cuáles son algunas enfermedades comunes en los niños?

Diarrea  
Parasitismo  
Estreñimiento

¿Cómo puedo prevenirlas?



### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

#### 1. INVESTIGO LAS ENFERMEDADES

- Realizar una investigación de las enfermedades que se relacionan más con la alimentación.
- Anotar los síntomas, tratamiento y prevención.
- Pasar a exponer.
- Discutir. (2)

#### 2. PLAN DE PREVENCIÓN

- Elaborar un plan de alimentación saludable para el cuerpo.
- Incluir hábitos alimentarios que deben practicarse en el mismo.
- Compartirlo en clase
- Discutir. (1)

#### 3. APLICAR EL MÉTODO METAPLAN

- Escoger las enfermedades más comunes en la comunidad.
- Analizar los problemas relacionados a estas.
- Discutir en grupos pequeños los problemas.
- Anotar las ideas centrales.
- Buscar soluciones.
- Discutir en general.



### MATERIAL DISPONIBLE:

1. *Guías para Educación Alimentaria Nutricional.* INCAP.
2. Villalobos Salas, J. *Alimentación para una buena salud. Módulo didáctico para docentes.* San José, Costa Rica. Ministerio de Educación Pública. 2001. 15pp.  
Localización: GT3.1/ESP/INCAP/DCE/072.
3. [www.mmhs.com](http://www.mmhs.com)

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL QUINTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 1

#### Nutriente – macronutrientes

##### Proteínas

¿Cómo ayudan a mi cuerpo?

¿En qué alimentos los encuentro?

##### Carbohidratos

Almidones – azúcares

¿Cómo ayudan a mi cuerpo?

¿En qué alimentos encuentro los carbohidratos?

¿En qué alimentos encuentro los azúcares?



##### Grasas

Grasas saturadas

Grasas insaturadas

¿Qué pasa si como muchas grasas?

El sobrepeso y la obesidad.



#### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

##### 1. RINCÓN DE LA NUTRIINFORMACIÓN

- En un espacio en el aula, se realiza un mural con carteles en donde se describan los macronutrientes, su importancia y los alimentos en dónde se pueden encontrar.
- Semanalmente puede renovarse la información, mediante se profundice en los temas. (4)

##### 2. COCINA

- Elaborar en grupos una preparación con ingredientes que contengan a los macronutrientes.
- Presentación de los grupos, los cuales deberán indicar qué ingredientes utilizaron y qué macronutrientes poseen.
- Premiar a la mejor presentación. (2)

##### 3. PLAN NUTRICIONAL DEL AULA

- Elaborar con ayuda de los alumnos una guía alimentaria en donde se describan alimentos que deben consumirse y su frecuencia de consumo. Guías alimentarias para Guatemala. (1)

#### MATERIAL DISPONIBLE:

1. Alemán, A. *Contenidos de nutrición en los programas de escuelas normales de Guatemala*. Guatemala, USAC/INCAP. 57 PP.
2. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. Santiago de Chile. FAO 2003.
3. *Memorias del seminario taller de producción y utilización de material educativo en salud y nutrición*. Guatemala, INCAP, 1984. 70 pp.
4. Molina de Palma, Verónica. *Material educativo dirigido al grupo escolar*. Guatemala; INCAP/OPS, 1995. Localización: GT3. 1, Esp/INCAP/MDE/079.

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL QUINTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 2

#### Micronutrientes

##### Minerales

¿Cuáles son algunos minerales que mi cuerpo necesita?



##### Vitaminas

¿Qué sucede cuando no como alimentos que contengan suficientes vitaminas?

¿Cuáles son algunas vitaminas que necesita mi cuerpo?

¿Cómo ayudan a mi cuerpo?

¿En dónde las encuentro?

¿Qué causa la falta de vitaminas?

#### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

##### 1. MURAL INFORMATIVO

- Elaborar en grupos un mural en donde se informe sobre los minerales y las vitaminas. (1)

##### 2. REALIZAR ANUNCIOS DE TELEVISIÓN

- Organizar varios grupos, los cuales deberán inventarse un anuncio en donde se involucren a los minerales y a las vitaminas.
- Discutir.
- Premiar a los mejores.

##### 3. COMPROMISO DE SALUD

- Anotar los alimentos que contienen vitaminas y minerales y los que no poseen.
- Circular los que poseen estos micronutrientes.
- Compromiso de evitar consumir dos alimentos que no poseen estos micronutrientes. (2)

#### MATERIAL DISPONIBLE:

1. Alemán, A. *Contenidos de nutrición en los programas de escuelas normales de Guatemala*. Guatemala, USAC/INCAP. 57 PP.
2. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. Santiago de Chile. FAO 2003.
3. *Memorias del seminario taller de producción y utilización de material educativo en salud y nutrición*. Guatemala, INCAP, 1984. 70 pp.
4. Molina de Palma, Verónica. *Material educativo dirigido al grupo escolar*. Guatemala; INCAP/OPS, 1995. Localización: GT3. 1, Esp/INCAP/MDE/079.

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL QUINTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 3

#### El agua

¿Cómo ayuda el agua a mi cuerpo?

¿Cómo puedo beber tanta agua?



### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

#### 1. ANÁLISIS

- Realizar en la pizarra un cuadro en donde se establezcan los beneficios que trae el consumir agua todos los días.
- Discutir. (2)



#### 2. RECOMENDACIÓN

- Anotar en un lugar en el aula, las cantidades de agua recomendadas a consumir en el día.

### MATERIAL DISPONIBLE:

1. Alemán, A. *Contenidos de nutrición en los programas de escuelas normales de Guatemala*. Guatemala, USAC/INCAP. 57 PP.
2. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. Santiago de Chile. FAO 2003.
3. Villalobos Salas, J. *Alimentación para una buena salud. Módulo didáctico para docentes*. San José, Costa Rica. Ministerio de Educación Pública. 2001. 15pp.  
Localización: GT3.1/ESP/INCAP/DCE/072.



## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL QUINTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 4

**¿Cómo puedo conservar los nutrientes en los alimentos que consumo?**

- Ideas para almacenar alimentos
- Ideas para preparar alimentos



### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

#### 1. COCINA.

- Elaborar una preparación en dónde se demuestre como conserva los nutrientes en la misma.
- Cocinar brócoli para elaborar una ensalada.
- Cuidar el tiempo de cocción, no más de 10 – 15 minutos. (3)

#### 2. COCINA

- Visitar la cocina y hacer demostraciones sobre cómo deben almacenarse los alimentos.
- Alimentos secos.
- Alimentos fríos y congelados.

#### 3. RECETARIO

- Elaborar un recetario con preparaciones fáciles y nutritivas. (1)



### MATERIAL DISPONIBLE:

1. Alemán, A. *Contenidos de nutrición en los programas de escuelas normales de Guatemala*. Guatemala, USAC/INCAP. 57 PP.
2. Cooper, L. *Et al. Nutrición y Dieta*. Editorial Interamericana. 1ª. Ed. México. 1996.
3. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. Santiago de Chile. FAO 2003.
4. *Memorias del seminario taller de producción y utilización de material educativo en salud y nutrición*. Guatemala, INCAP, 1984. 70 pp.



## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL QUINTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 5

#### Desnutrición

- Falta de proteínas y carbohidratos.
- Falta de vitamina "D"
- Falta de vitamina "A"

#### Mezclas vegetales

- Pan con frijol
- Tortilla con frijol
- Arroz con frijol
- Papa con frijol
- Como sustitutos de proteínas en una dieta.



### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

#### 1. APLICAR EL MÉTODO METAPLÁN

- Analizar los problemas que trae la falta de estos nutrientes.
- Discusión de los problemas en grupos pequeños.
- Anotar ideas claves.
- Buscar soluciones. (4)

#### 2. PRESENTAR ILUSTRACIONES

- Buscar ilustraciones en donde se muestren consecuencias que trae la falta de estos nutrientes.
- Mesa redonda.
- Discutir.
- Anotar ideas claves. (3)

#### 3. COCINA

- Demostración: hacer preparaciones de mezclas vegetales.
- Discutir los beneficios que trae el consumir éstas.
- Anotar ideas centrales.



### MATERIAL DISPONIBLE:

1. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. Santiago de Chile. FAO 2003.
2. *Guías Alimentarias para Guatemala. La Olla Alimentaria*. 1998. INCAP. Guatemala.
3. *Guías para Educación Alimentaria Nutricional*. INCAP.
4. Molina de Palma, Verónica. *Material educativo dirigido al grupo escolar*. Guatemala; INCAP/OPS, 1995. Localización: GT3. 1, Esp/INCAP/MDE/079.

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL QUINTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 6

#### Hábitos higiénicos que debo practicar

- ¿Cómo puedo cuidarme a mi mismo?
- ¿Qué sucede si no tengo cuidado con mi piel y cabello?
- ¿Qué puedo hacer si esto sucede?



#### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

##### 1. DIARIO DE LA HIGIENE

- Elaborar un diario con las actividades que deben realizarse a diario para aplicar los hábitos alimentarios.
- Anotar cambios. (1)



##### 2. OBRA DE TEATRO

- Realizar una obra de teatro en donde se involucren los hábitos higiénicos.
- Dramatizar lo correcto y luego dramatizar lo incorrecto.
- Discutir
- Anotar las ideas claves. (1)

##### 3. CALENDARIO DE LA HIGIENE

- Realizar un calendario en donde se anoten con horarios las actividades que se deben realizar en el aula y que están relacionadas con cumplir los hábitos higiénicos. (81)

#### MATERIAL DISPONIBLE:

1. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. Santiago de Chile. FAO 2003.
2. Villalobos Salas, J. *Alimentación para una buena salud. Módulo didáctico para docentes*. San José, Costa Rica. Ministerio de Educación Pública. 2001. 15pp.  
Localización: GT3.1/ESP/INCAP/DCE/072.
3. [www.mmhs.com](http://www.mmhs.com)



## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL QUINTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 7

#### Las drogas

- ¿Cuáles son las drogas más peligrosas?
- ¿El peligro de estas para nuestro cuerpo?



#### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

##### 1. INVESTIGACIÓN

- Investigar sobre instituciones que se dedican al tratamiento de adictos a las drogas.
- Mesa redonda.
- Discutir (2)

##### 2. PROMOCIÓN → “NO A LAS DROGAS”

- Organizar grupos de participantes.
- Los grupos investigarán de las drogas y como afectan al organismo cuando se consumen.
- Los grupos deben pasar de aula en aula informando a los demás grados sobre las consecuencias que trae el consumir las drogas. (3)

##### 3. MURAL INFORMATIVO

- Realizar un mural en la escuela en donde se ilustre y describa las causas y consecuencias que trae el consumir las drogas.



#### MATERIAL DISPONIBLE:

1. *Memorias del seminario taller de producción y utilización de material educativo en salud y nutrición.* Guatemala, INCAP, 1984. 70 pp.
2. Villalobos Salas, J. *Alimentación para una buena salud. Módulo didáctico para docentes.* San José, Costa Rica. Ministerio de Educación Pública. 2001. 15pp. Localización: GT3.1/ESP/INCAP/DCE/072.
3. [www.mmhs.com](http://www.mmhs.com)

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL SEXTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 1

El primer alimento: La leche materna  
Alimentación en el primer año de vida.  
Introducción de nuevos alimentos.  
Alimentación del niño  
Alimentación del adolescente  
Alimentación del adulto  
Alimentación del adulto - mayor



### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

#### 1. MESA REDONDA

- Discutir los beneficios que trae el dar lactancia materna.
- Anotar las ideas claves. (2)

#### 2. ELABORACIÓN DEL MENÚ PARA EL PRIMER AÑO DE VIDA

- Organizar grupos.
- En carteles proponer una menú saludable en el primer año de vida del niño.
- Exposición de carteles.
- Discutir. (1)



#### 3. CRONOGRAMA NUTRICIONAL DURANTE EL CRECIMIENTO

- Elaborar un cronograma en un rincón del aula.
- Describir las etapas de crecimiento y los alimentos que deben consumirse en cada una.
- Discutir
- Anotar ideas clave. (3)

### MATERIAL DISPONIBLE:

1. INCAP. *Monitoreo del Crecimiento Físico del Niño: Cursillo de Educación a Distancia*. INCAP. Guatemala. 1991. GT3.1 Esd-INCAP-MDE-011.
2. Ministerio de Salud Pública / Guatemala. *Lo que toda madre debe saber sobre la lactancia del niño*. 1985.
3. *Programa Latinoamericano Niño a Niño*. Guatemala. Año VI NO. 21, 1991.

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL SEXTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 2

#### ¿Para qué sirven los nutrientes de los alimentos?

Los carbohidratos  
Las grasas  
Las proteínas  
Vitaminas  
Minerales  
Agua



### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

#### 1. LA OLLA ALIMENTARIA

- Llevar la olla alimentaria que representa las guías alimentarias para Guatemala.
- Analizar y discutir. (3)

#### 2. PLAN NUTRICIONAL DEL AULA

- Elaborar un cuadro en donde se describa un plan nutricional a realizar por el aula.
- Involucrar recomendaciones en la frecuencia y consumo de los alimentos en relación a los nutrientes que poseen. (1)

#### 3. APLICACIÓN MÉTODO METAPLÁN

- Analizar los problemas que trae el no consumir los alimentos adecuadamente.
- Discutir en grupos.
- Anotar las ideas claves.
- Buscar alternativas para una alimentación balanceada y sana. (5)



### MATERIAL DISPONIBLE:

1. Burgues, A. *La Malnutrición y los Hábitos Alimentarios*. Publicaciones Científicas No. 91. OPS-OMS. Whashington.
2. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. Santiago de Chile. FAO 2003.
3. *Guías Alimentarias para Guatemala. La Olla Alimentaria*. 1998. INCAP. Guatemala.
4. *Memorias del seminario taller de producción y utilización de material educativo en salud y nutrición*. Guatemala, INCAP, 1984. 70 pp.
5. Villalobos Salas, J. *Alimentación para una buena salud. Módulo didáctico para docentes*. San José, Costa Rica. Ministerio de Educación Pública. 2001. 15pp. Localización: GT3.1/ESP/INCAP/DCE/072.

## GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRICIÓN EN EL SEXTO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

### TEMA No. 4

#### Producción, preparación y consumo de alimentos.

#### Recomendaciones



### ALGUNAS ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA LA ENSEÑANZA:

#### 1. HUERTO ESCOLAR

- Elaborar un huerto escolar en donde se cultive y produzcan alimentos.
- Hacer preparaciones con los alimentos cultivados. (1)

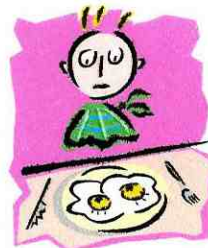
#### 2. TIENDA ESCOLAR

- Organizarse en grupos.
- Cada grupo deberá realizar una preparación saludable para vender en la tienda escolar.
- Hacer turnos para la venta.
- Discutir. (1)



#### 3. PROYECTO

- Cada participante debe planificar un proyecto en el cual produzca algún beneficio para su familia en relación a la alimentación.
- Presentar el proyecto en el aula.
- Discutir. (1)



### MATERIAL DISPONIBLE:

1. *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.* Santiago de Chile. FAO 2003.
2. Cooper. L. *Et. al. Nutrición y dieta.* Editorial Interamericana. 1ª.ed. México. 1996.
3. *Guías para Educación Alimentaria Nutricional.* INCAP.
4. *Guías Alimentarias para Guatemala. La Olla Alimentaria.* 1998. INCAP. Guatemala.

**ANEXO No. 3**  
**GUÍA DE VALIDACIÓN**

## GUÍA DE VALIDACIÓN

El propósito de realizar esta evaluación es conocer sus observaciones y sugerencias sobre la guía didáctica para la enseñanza de los contenidos de nutrición en las escuelas primarias, la cual se les han proporcionado. De esta manera sus sugerencias servirán para mejorar la misma y posteriormente pueda ser convertida como fuente didáctica útil para el trabajo de ustedes y de otras personas que realizan este trabajo en las escuelas primarias de Guatemala.

A continuación, en las siguientes páginas se le presentarán una serie de preguntas, agradecemos a usted contestarlas, marcando con una "X" o anotando en los espacios que corresponda.

De antemano le damos las gracias por su ayuda, apreciamos mucho su colaboración y tiempo, pues su opinión nos será de gran utilidad.

1. ¿Cree usted que los contenidos se ajustan a las necesidades actuales de la población?

-Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Los contenidos le parecieron:

-Claros en su lenguaje: Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

-Aptos para su aplicación: Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

-De fácil comprensión: Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

-Interesantes: Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Las estrategias para su aprendizaje le parecieron:

-De fácil comprensión: Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

-Fácil para ejecutar:    Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

---

-Interesantes:    Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

---

-Motivadoras para el fácil aprendizaje:    Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

---

4.    La sección del material disponible con que se cuenta para el aprendizaje le pareció:

-De fácil comprensión:    Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

---

-Apto para su aplicación:    Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

---

-Interesante:    Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

---

-De fácil disponibilidad:    Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

---

