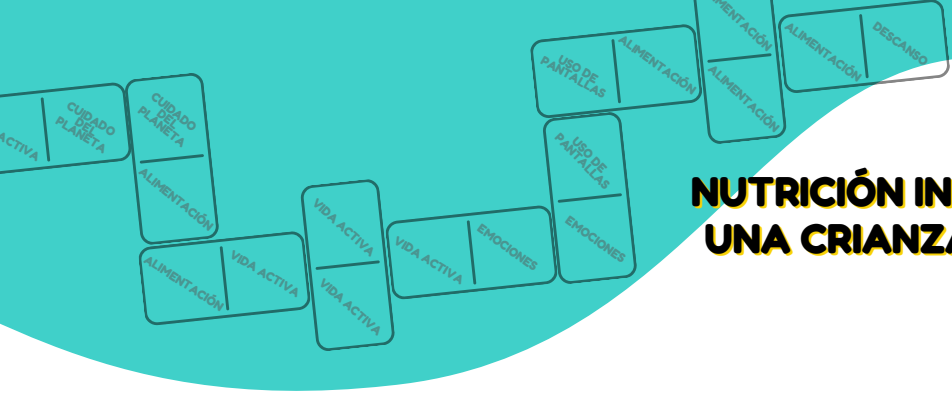


FICHAS LÚDICAS

NUTRICIÓN INFANTIL DESDE UNA CRIANZA SALUDABLE

COMER
MEJOR
UN CAMBIO POSIBLE



NUTRICIÓN INFANTIL DESDE UNA CRIANZA SALUDABLE



En este material encontrarás 4 fichas lúdicas que podrán ser utilizadas en diferentes niveles educativos con la finalidad de abordar distintas dimensiones del estilo de vida y contribuir en la construcción de hábitos saludables que promuevan un crecimiento y desarrollo óptimo. Están desarrolladas pensando en un dominó por varios motivos que te compartimos: el primero, es que los hábitos que se adquieren en cada momento o etapa del crecimiento influyen como un efecto dominó en la que sigue. Otro motivo es que los hábitos y prácticas de alimentación, vida activa, descanso, uso de pantallas, gestión de emociones y cuidado del medio ambiente pueden equipararse a las fichas de este juego porque las mismas están concatenadas o estrechamente relacionadas unas con las otras. Y, por último, cada uno de estos hábitos actúa como una ficha de dominó, que, al ser movida, puede desencadenar una serie de reacciones en las demás, impactando de forma positiva o negativa en el crecimiento, desarrollo y en la salud.

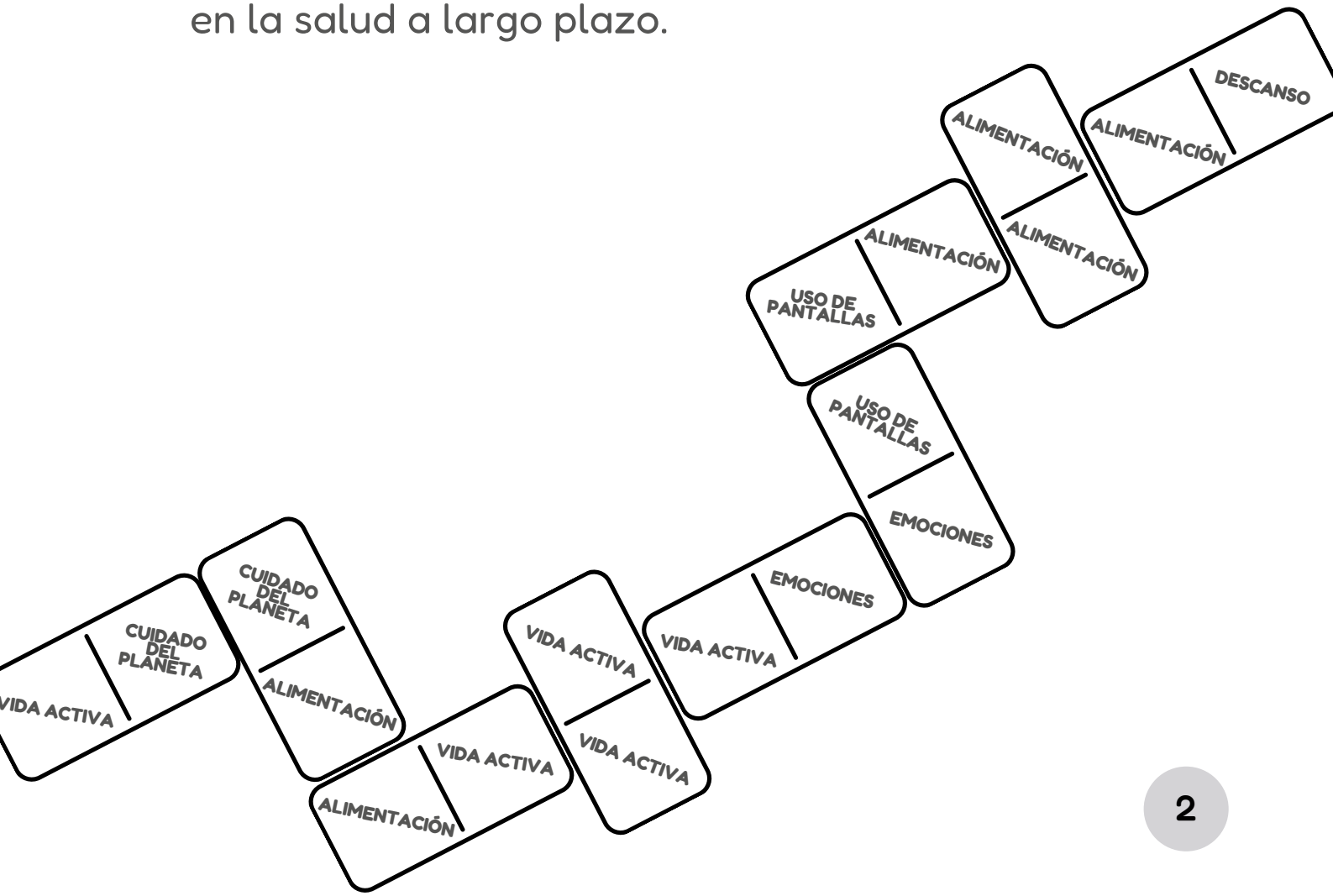


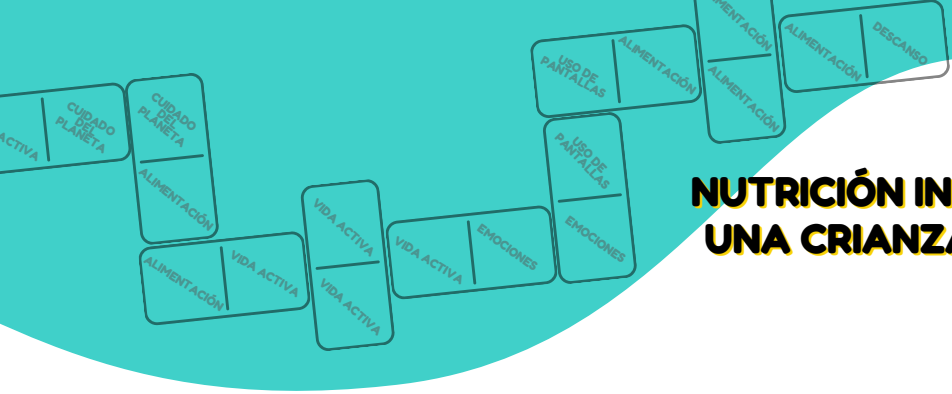


NUTRICIÓN INFANTIL DESDE UNA CRIANZA SALUDABLE



Esta analogía alumbra sobre la importancia de la interconexión entre estos hábitos y la necesidad de abordarlos de manera holística e integral. Y es en la infancia y adolescencia, donde las bases de éstos se consolidan, que es crucial intervenir. Trabajar en ellos durante estas etapas es como alinear cuidadosamente las fichas de dominó, garantizando un despliegue armónico en la vida adulta, evitando desequilibrios y posibles caídas en la salud a largo plazo.





NUTRICIÓN INFANTIL DESDE UNA CRIANZA SALUDABLE



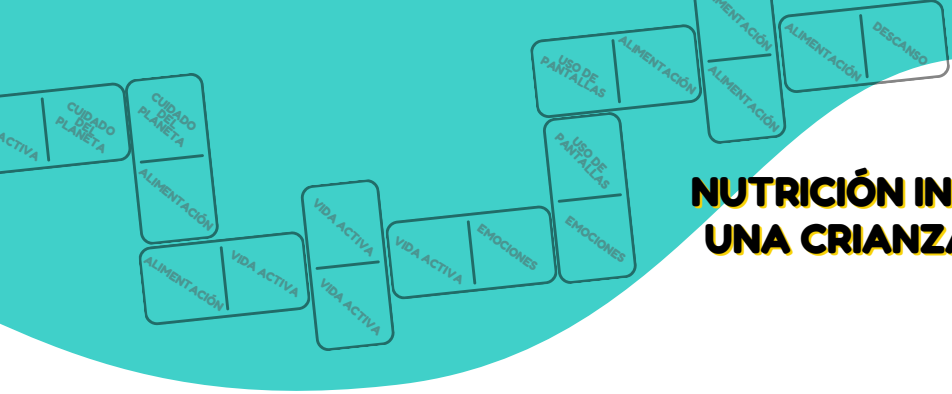
Ficha 1: Descubriendo los alimentos a través de los sentidos, la atención plena y el movimiento: primera ficha para una alimentación saludable.

Esta ficha se centra en los contenidos abordados en el módulo 1: Comer mejor durante los primeros mil días y está destinada a niños y niñas de jardín maternal.

Ficha 2: Construyendo salud: el papel del estilo de vida para crecer y vivir mejor.

Esta ficha se centra en los contenidos abordados en el módulo 2: Comer mejor durante la primera y segunda infancia y está destinado a niños y niñas de tercero y cuarto grado de educación primaria.





NUTRICIÓN INFANTIL DESDE UNA CRIANZA SALUDABLE



Ficha 3: Hidratación saludable clave para una alimentación saludable.

Esta ficha se centra en los contenidos abordados en el módulo 2: Comer mejor durante la primera y segunda infancia y está destinada a niñas y niños de primer ciclo de educación primaria

Ficha 4: El recorrido hacia un estilo de vida saludable.

Esta ficha se centra en los contenidos abordados en el módulo 3: Comer mejor durante la adolescencia y está destinada a adolescentes de séptimo grado de nivel primario y primer y segundo año de nivel secundario.





FICHA 4

EL RECORRIDO HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

4. EL RECORRIDO HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

¿Por qué elegimos este tema?

Conceptos útiles para el/la docente.

La adolescencia es una etapa de la vida caracterizada por la transición de la infancia a la adultez, que involucra múltiples cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. Durante este período, se enfrentan diversos duelos que se relacionan con la transición y el cambio. Los jóvenes experimentan un aumento en la intensidad y la variabilidad de sus emociones, por cambios hormonales y desafíos que representan la búsqueda de identidad, la necesidad de pertenencia a un grupo, la construcción de la autoestima y la confrontación con expectativas sociales y familiares. Estas vivencias emocionales, si bien pueden ser abrumadoras, son esenciales para forjar la resiliencia, la autoconciencia y la habilidad para manejar relaciones interpersonales complejas.

En este proceso en el que el adolescente es protagonista, los adultos referentes tienen un rol co-protagónico a través del acompañamiento respetuoso y compasivo. Equipar a los adolescentes con las herramientas necesarias para transitar el camino hacia la adultez con confianza y determinación es fundamental. En cuanto a las herramientas, son clave las que contribuyen a la construcción de hábitos y comportamientos que acerquen a la salud y el bienestar durante toda la vida. En este sentido, es fundamental un entorno saludable que abarque alimentación, vida activa, descanso, uso de pantallas y sustentabilidad.

Una alimentación saludable es aquella que está integrada por alimentos variados de diferentes grupos, siendo mayoría los de buena calidad nutricional para asegurar el aporte de energía y nutrientes necesarios que favorezcan un crecimiento y el desarrollo saludable y no exceder la ingesta de nutrientes que pueden comprometer la salud como azúcares agregados, grasas totales, grasas saturadas y sodio. Ésta debe ser variada, equilibrada, segura, sustentable y placentera, además debe guardar coherencia con la cultura alimentaria, hábitos locales y gustos y ser económica y físicamente accesible para toda la población. Existen brechas o diferencias entre lo que se espera de una alimentación saludable y la alimentación actual de niños, niñas y adolescentes; hay un alto consumo de productos ultraprocesados, como bebidas azucaradas y carnes procesadas, en detrimento de alimentos protectores, naturales y mínimamente procesados como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, aceites y frutos secos. La mayor diferencia entre lo recomendado y lo consumido se observa en el grupo frutas y verduras: consumen en promedio apenas el 20% de las cantidades recomendadas. Por otro lado, los hábitos alimentarios de los adolescentes se caracterizan por irregularidades en el patrón de comidas, consumo frecuente y excesivo de comidas de preparación rápida; dietas no convencionales; consumo de alcohol. Esta situación nos invita a pensar alternativas y llevar adelante acciones integrales que abarquen la cadena de actores que intervienen para que determinados alimentos conformen el plato de comida de los niños, niñas y adolescentes de hoy.

Así como la alimentación saludable y sostenible es una de las claves para tener una vida sana, también lo es tener una vida activa, ya que mejora muchos aspectos del organismo, desde lo físico hasta lo emocional. Puede ser incentivo y promover la importancia de alimentación saludable, creando un ciclo virtuoso entre vida activa y alimentación sana. Además, puede desencadenar beneficios en cadena en varios sentidos. Favorece la salud cardiovascular, ósea y muscular y contribuye a mantener un peso saludable, libera endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales del cerebro y mejoran el estado de ánimo. También las habilidades sociales, el trabajo en equipo, comunicarse y enfrentar desafíos colectivos que pueden mejorar las relaciones interpersonales y la empatía. Y por último, pero no menos importante, promueve un tiempo de calidad muchas veces al aire libre y lejos de las pantallas, lo que puede reducir el riesgo de problemas asociados con su uso excesivo como por ejemplo su impacto en el sueño. La luz de las pantallas confunde el cerebro y le envía señales de que “sigue siendo de día”, por lo que no se predispone para el sueño.

Un descanso adecuado, que implica entre 8 a 10 horas diarias, es esencial para el desarrollo físico y la maduración del cuerpo del adolescente. Además, durante el sueño, el cerebro consolida la información aprendida durante el día, lo que es crucial para la memoria y el aprendizaje; favorece una adecuada gestión de las emociones, lo cual implica su reconocimiento y expresión de manera asertiva y permite al cuerpo regular mejor el cortisol, la hormona del estrés.

También cumple un papel crucial en el mantenimiento y fortalecimiento del sistema inmunológico del cuerpo.

Los aspectos anteriormente mencionados marcan la necesidad de sensibilizar a los adolescentes sobre cuales son prácticas y hábitos de vida que los acercan a comer y vivir mejor.

¿Para qué desarrollamos esta ficha?

Objetivo general

Promover hábitos de vida saludable.

Objetivos específicos

Que los niños y niñas logren:

- Conocer hábitos de vida saludable.
- Reconocer prácticas y estrategias que permiten acercarse a comer y vivir mejor.

¿Para quién desarrollamos esta ficha?

- Niños y niñas de séptimo grado de nivel primario y primer y segundo año de secundario.

Desarrollo:

DURACIÓN 40 MINUTOS

MOMENTO 1

(5 minutos)

Bienvenida – Saludo

La docente contará a los alumnos que hoy van aprender sobre hábitos de vida saludable. Para iniciar el intercambio preguntará ¿Qué son los hábitos? ¿Qué incluimos dentro de hábitos de vida? ¿A qué nos referimos cuando hablamos de hábitos de vida saludable? ¿Cuáles son? ¿Cómo creen que son sus hábitos? ¿Se animan a averiguarlo?

MOMENTO 2

(10 minutos)

GPS hacia un estilo de vida saludable, descubriendo tu ubicación

Se les entregará a los alumnos el cuestionario GPS hacia un estilo de vida saludable, descubriendo tu ubicación.



Cuestionario
GPS

MOMENTO 3

(15 minutos)

Hábitos y más hábitos.

ChanSalud: sumando hábitos para comer y vivir mejor

Se invitará a los alumnos a jugar al ChanSalud: sumando hábitos para comer y vivir mejor. Este es un juego de cartas similar al chanco va. En el mismo se le entregará 5 cartas a cada jugador. Cada jugador pasará una carta a su compañero de al lado. El que consiga juntar las 5 cartas que representan hábitos de vida saludables del mismo color dirá chansalud y pondrá las mano en el medio. Este jugador sumará un punto. Se realizarán 5 rondas y el que tenga más puntos será el ganador.

Se dividirá el curso en grupos de 5 para iniciar el juego.



MOMENTO 4

(10 minutos)

Nos acercamos a hábitos saludables

Se invitará a cada alumno a identificar aquellos hábitos susceptibles a mejorar y pensar diferentes estrategias para modificarlos. Cada uno registrará esto en un papel que se colocará en un buzón (puede realizarse con una caja de zapatos forrada y una ranura en el lateral) para que sea anónimo.

Se compartirán las estrategias como actividad de cierre.

Se despedirá a los adolescentes.

Indicadores

Para evaluar si los adolescentes logran reconocer prácticas y estrategias que permiten acercarse a comer y vivir mejor se utilizará el siguiente indicador.

- (Adolescentes que lograron identificar correctamente hábitos susceptibles a ser mejorados para comer y vivir mejor/total de adolescentes) x 100
- (Adolescentes que lograron proponer estrategias adecuadas para modificar hábitos susceptibles a ser mejorados para comer y vivir mejor/total de adolescentes) x 100

Recursos:

- Copias del test GPS hacia un estilo de vida saludable, descubriendo tu ubicación (1 por alumno).
- Mazo de mini cartas ChanSalud: Sumando hábitos para una alimentación Saludable (1 maso cada 5 alumnos).
- Ficha de hábitos a mejorar (1 por alumno).
- Buzón.

**Recursos
imprimibles**

NUTRICIÓN INFANTIL DESDE UNA CRIANZA SALUDABLE

