

# Escuela y Seguridad Alimentaria



8  
OCTAVO

El diseño de este material se realizó en el marco del proyecto Escuela y Seguridad Alimentaria, adelantado por el Comité de Cafeteros de Caldas, con el aporte de las siguientes instituciones:  
Acción Social - Presidencia de la República - RESA - FoNC - Fondo Nacional del Café - Gobernación de Caldas  
Comités Municipales de Seguridad Alimentaria - Alcaldías Municipales - Cooperativas de Caficultores de Caldas

# Presentación

---

La alianza por la Educación Rural de Antioquia ERA tiene el propósito de fortalecer la educación rural en todos los niveles, aportando en términos de cobertura, calidad y pertinencia, con el fin de contribuir significativamente al desarrollo social y económico de las comunidades en sus territorios. Para lograrlo, está implementando un programa de acompañamiento a las instituciones y sus sedes educativas, basado en los principios de las pedagogías activas, que articula todos los niveles educativos hasta llegar a la Universidad en el Campo.

Los principios de las pedagogías activas parten del ser: la persona como centro de un aprendizaje activo y significativo. Pretenden brindar una educación que facilite al individuo desempeñarse en los diferentes aspectos de la vida, ser feliz, proyectarse y ser útil a su comunidad.

El material de interaprendizaje es fundamental para el desarrollo de las pedagogías activas. Este centra el aprendizaje en el estudiante, responde de manera significativa a cada uno de los principios y favorece sustancialmente el desarrollo de competencias. Está compuesto por módulos que contienen guías con las que los estudiantes interactúan, dialogan, y en las que se promueven diferentes formas de trabajo como: trabajo individual, en equipo o en grupo. El trabajo con guías de interaprendizaje propicia la reflexión, el trabajo colaborativo y el desarrollo de la autonomía, a través de momentos que se relacionan y dan significado a los aprendizajes.

Además, los módulos son herramientas que le facilitan al docente su labor como mediador en el proceso de aprendizaje y posibilitan el trabajo en aulas multigrado (varios grados en una misma aula), donde el maestro debe acompañar las diferentes áreas del currículo.

Agradecemos al área de educación del Comité de Cafeteros de Caldas por compartir con las comunidades de Antioquia su experiencia y el material desarrollado; un material diseñado teniendo en cuenta las pautas propuestas por el Ministerio de Educación Nacional y las necesidades del contexto rural.

Este material no pretende reemplazar al maestro y, por el contrario, es una oportunidad para fortalecer su rol dentro del aula de clase y en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Invitamos a los directivos docentes, maestros y estudiantes a utilizar de manera responsable este material, a adoptarlo y adaptarlo como apoyo al desarrollo del plan curricular. Hacerlo, dará mayores oportunidades al desarrollo rural de nuestra región.



# Presentación

## APRECIADOS JÓVENES Y JOVENCITAS

Muchas de las alternativas para mejorar la calidad de vida de la época actual están confiadas en la energía, capacidad y creatividad que ustedes los jóvenes pongan a través del estudio y manejo de los proyectos, los que les permitirán formarse en verdaderas competencias para la transformación de sus contextos.

Con el proyecto de **ESCUELA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA** que ustedes están desarrollando en sus instituciones, podrán aprender y aplicar técnicas que ofrezcan mayores oportunidades de desarrollo integral para sus familias y comunidades.

Es pues ésta, una buena oportunidad para generar **cultura de seguridad alimentaria** a través del desarrollo y apropiación de aprendizajes con los siguientes ejes temáticos:

- El tren de la alimentación
- ¿Cómo obtener una alimentación balanceada?
- Economía alimentaria
- Mercado en la finca
- Producción ecológica de alimentos
- Preparación de alimentos y
- Planeación de la finca

Temas que deberán ser apropiados por parte de ustedes con el desarrollo de las unidades y guías elaboradas con el proceso metodológico de **ESCUELA NUEVA**. Pero de mayor importancia aún, será el manejo que deberán darle a los proyectos agrícolas y pecuarios, los que permitirán consolidar una verdadera cultura de seguridad alimentaria, ya que de la capacidad y apropiación que ustedes le den, depende el éxito y cumplimiento de las metas.

Confiamos plenamente en la capacidad de ustedes los jóvenes, para transformar los contextos rurales en espacios donde se sueñe... y cada vez se haga más atractivo vivir; pero sobre todo donde se luche por construir alternativas de desarrollo que posibiliten el encuentro fraterno de jóvenes que tienen ideales comunes para lograr su proyecto de vida.

Estén plenamente seguros que el proyecto **Escuela y Seguridad Alimentaria** es una buena alternativa para hacer de ustedes personas exitosas. ¡Ánimo y adelante!

**LOS AUTORES**





#### COORDINADORES DE PROYECTO

- **Pablo Jaramillo Villegas**  
Líder de Extensión Empresarial  
Comité de Cafeteros de Caldas
- **Elsa Inés Ramírez Murcia**  
Coordinadora de Programas Educativos  
Área de Educación  
Comité de Cafeteros de Caldas

#### AUTORES DE LOS MÓDULOS

- **Aracelly Cortés Osorio**  
Licenciada en Educación Básica - Magíster en Orientación y Asesoría Educativa
- **Ángela María Trujillo Gutiérrez**  
Ingeniera Agrónoma
- **Jesús de los Santos Morales Trujillo**  
Ingeniero Agrónomo
- **Duván Hernández Rojas**  
Tecnólogo Agropecuario
- **Gloria Esperanza Vargas Ñungo**  
Trabajadora Social

#### REVISIÓN Y APOYO PEDAGÓGICO Y METODOLÓGICO

- **Aracelly Cortés Osorio**  
Licenciada en Educación Básica - Magíster en Orientación y Asesoría Educativa

#### REVISIÓN DE CONTENIDOS

- **Elizabeth Meza**  
Nutricionista
- **Catalina Herrera**  
Nutricionista
- **Andrés Álvarez**  
Médico Veterinario y Zootecnista - Especialista en Agroecología Tropical Andina

#### DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Contraespacio Comunicación Visual

#### ILUSTRACIONES

Orlando Rincón Granada

#### IMPRESIÓN

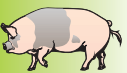
Carvajal Soluciones de Comunicaciones S.A.S.  
Mayo 2019

ISBN 958-97853-2-8

# Tabla de Contenido

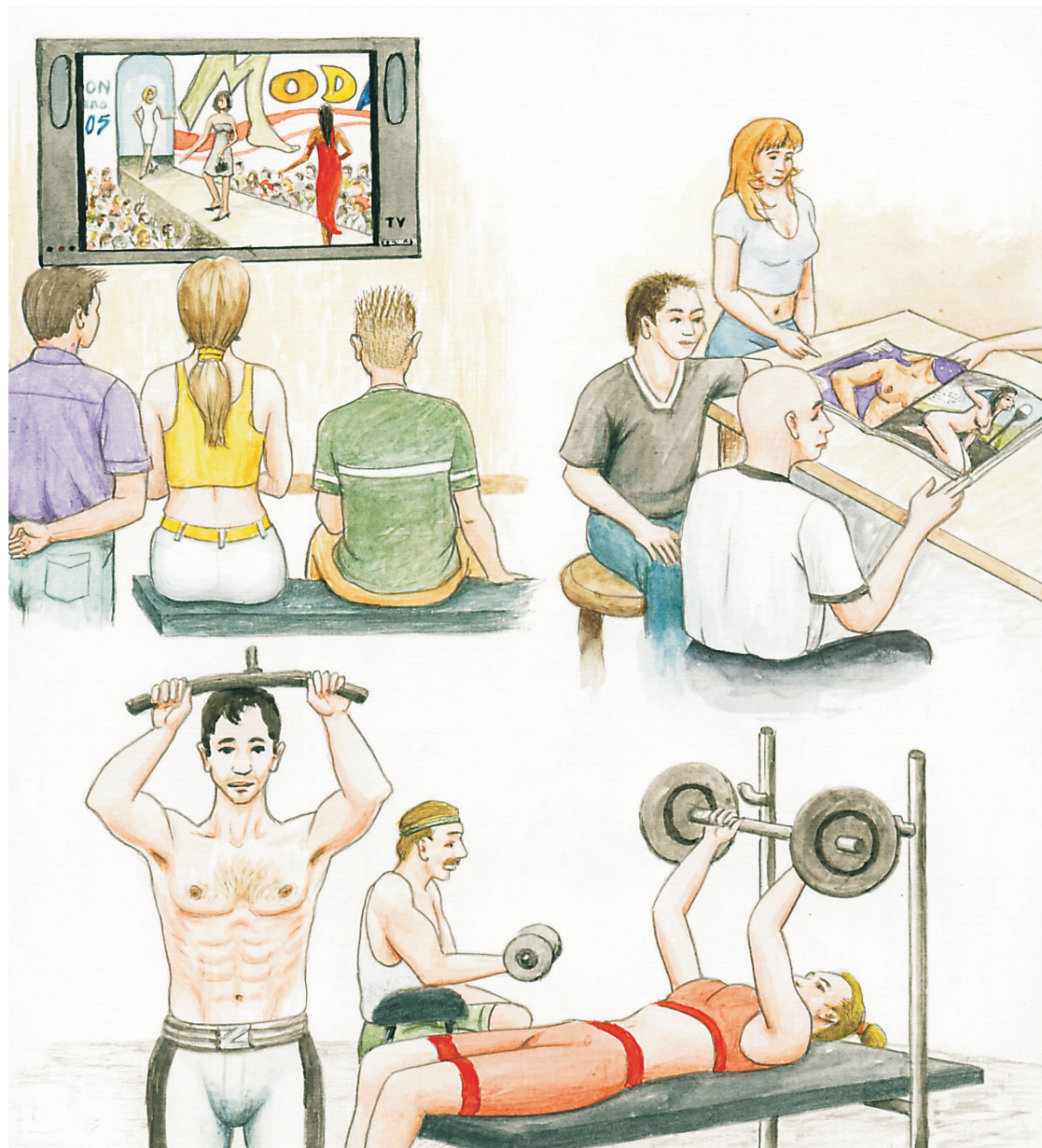
UNIDAD 1: COMER BIEN ES SENTIRSE BIEN .....	5
GUÍA 1: Alimentarme bien es mi responsabilidad .....	7
GUÍA 2: Garantizando una vida sana .....	19
UNIDAD 2: VIDA PLENA MÁS QUE UN RETO .....	35
GUÍA 1: Lactancia materna, seguridad alimentaria para el recién nacido.....	37
GUÍA 2: Fuentes alternativas para nuestra nutrición .....	47
GUÍA 3: Importancia de los alimentos funcionales .....	59
GUÍA 4: Talla y peso indicadores de salud .....	69
UNIDAD 3: LA SEGURIDAD ALIMENTARIA FORTALECE NUESTRA ECONOMÍA FAMILIAR .....	87
GUÍA 1: Ampliando conceptos sobre seguridad alimentaria .....	89
GUÍA 2: ¿Cuánto consumo, cuánto gasto, cuánto ahorro? .....	99





# Unidad 1

## COMER BIEN ES SENTIRME BIEN



### Estándar:

- Comprendo que una vida sana se logra a través de una equilibrada y correcta alimentación.







# GUÍA 1

## ALIMENTARME BIEN ES MI RESPONSABILIDAD



### Logro:

- Contribuyo de manera consciente en el consumo de alimentos que mejoran mi nutrición.

## A vivencia



### En equipo

1. Observamos la ilustración que se presenta al inicio de la unidad para que reflexionemos y conversemos sobre los siguientes aspectos:





- ¿Cuáles serán las razones por las que muchos de los jóvenes desean parecerse a los modelos?
- ¿Qué influencia tienen los medios de comunicación (televisión, revistas, periódico, radio) en nuestra forma de vestirnos y alimentarnos?



### Solo

2. Con base en las anteriores reflexiones y con la opinión que se haya tenido sobre la anterior actividad, escribo en mi cuaderno una meditación personal que me convenza de:

- Razones positivas de imitación de estereotipos

---



---



---

- Razones negativas de imitación de estereotipos

---



---



---



### En equipo

3. Planeamos la elaboración de un periódico mural, el que podría llamarse “**El Periódico de la buena alimentación**”, o el nombre que ustedes en común acuerdo determinen.

- Para ello, nos organizamos en subgrupos y cada uno selecciona una sección de las que se ofrecen a continuación.

**Recuerda la importancia de ser muy creativo, de permitir la participación y valorar todas las propuestas de cada integrante del equipo para desarrollar cada sección.**

Estas son sólo algunas de las ideas que se podrían tener en cuenta para desarrollar cada sección

- **Sección deportiva:** importancia de una buena alimentación para ser competitivos en el deporte. ¿Qué debemos comer?, ¿Qué nos pasa si no nos alimentamos bien?

- **Sección económica:** ¿Cuánto nos podemos ahorrar si producimos nuestros alimentos en la finca?
- **Sección Social:** entrevistamos a varios de nuestros compañeros (el más flaco, el más gordo...) y les preguntamos sobre los alimentos que más consumen. Publicamos también las minutas para esta semana en el restaurante y definimos su valor nutricional.
- **Sección Científica:** investigamos las causas y consecuencias de una inadecuada nutrición.

El periódico mural fortalece el trabajo del Comité.  
Participa con entusiasmo en su realización

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.

## Bundamentación científica



### En Equipo

1. Pedimos el favor a uno de nuestros compañeros o compañeras de equipo, para que lea el siguiente texto, escucharlo con atención y levantar la mano en el momento que deseemos intervenir, nos ayudará para su correcta interpretación.

### MALNUTRICIÓN Y SUS IMPLICACIONES PARA UN ADECUADO DESARROLLO

La **malnutrición**, es una alteración que ocurre en el organismo por el desequilibrio entre el consumo de nutrientes y las necesidades nutricionales de la persona. Puede ocasionarse, bien sea por déficit o exceso en **la ingesta** de nutrientes, o la falta de aprovechamiento de éstos, de acuerdo a las necesidades fisiológicas de cada organismo.





La malnutrición puede ocasionar una de las principales enfermedades que se dan comúnmente en los países en vía de desarrollo, como es el caso de Colombia, y en especial en niños y ancianos y que es comúnmente conocida como **desnutrición**.

Esta enfermedad se puede producir como consecuencia de enfermedades subyacentes (fiebre, infección, traumatismos), también puede ser ocasionada por algunos efectos fisiológicos en el organismo, debido a las necesidades nutricionales mal atendidas en ciertos períodos de gran vulnerabilidad, como son: el crecimiento, el embarazo y la lactancia, y sobre todo por el incremento en la pérdida de elementos nutritivos por una alimentación deficiente.

**La desnutrición** puede ser leve, y en este caso es difícil percibir los síntomas, pero de todas maneras causa daños irreversibles en el organismo, a pesar que se pueda mantener a la persona con vida. En su fase final dicha enfermedad marca en sus víctimas un aspecto trágico, después de haber llegado a una delgadez total en sus extremidades, el cuerpo se hincha.

Los síntomas en cada persona varían, de acuerdo con cada trastorno específico relacionado con la desnutrición. Sin embargo, entre los síntomas generales se pueden mencionar:

- Fatiga
- Mareo

- Pérdida de peso
- Disminución de la respuesta del organismo a problemas de enfermedades
- Pérdida de masa muscular
- Alteraciones de la coagulación sanguínea.



Existen otros problemas que pueden generarse por la malnutrición. Es muy común que los adolescentes, e inclusive adultos, se vean altamente influenciados por los medios de comunicación como es el caso de la televisión, el cine, las revistas, la publicidad, identificando de esta manera el éxito, la belleza y la aceptación social con cuerpos delgados, induciendo a muchos adolescentes con problemas de inseguridad o confianza a obsesionarse por conseguir ese objetivo que se nos vende como modelo de perfección.

Se sabe que ésta obsesión de poseer cuerpos delgados, puede influir para la aparición de trastornos emocionales y de personalidad, así como presiones familiares, una posible sensibilidad genética o biológica y el vivir en una sociedad en la cual hay oferta promisorias de comida y obsesión por la delgadez. Esta idea de la estética transmite a los jóvenes sistemas de valores que se basan en el «*buen look*» y el problema es que puede generar una adicción por la delgadez del cuerpo, tornándose de esta manera en peligrosas enfermedades.





- Una de estas enfermedades es conocida como la **anorexia nerviosa**, ésta es una palabra que proviene del latín y quiere decir sin apetito. Sin embargo, no es cierto que los jóvenes anoréxicos no sientan hambre, al contrario, la reprimen por el pavor que tienen a la obesidad. Estos jóvenes rechazan en forma contundente el mantener un peso corporal por encima de los valores mínimos aceptables para una determinada edad y talla. «El miedo que experimentan hacia la obesidad los lleva hasta la **inanición** y a la pérdida progresiva de peso. Y lo más grave es que no tienen conciencia de su enfermedad<sup>1</sup>», los anoréxicos llegan a perder por lo menos el 15% de su peso corporal y, en casos extremos, hasta el 60%, lo que puede ocasionar la muerte. Las personas afectadas por anorexia nerviosa manifiestan una **distorsión de la imagen corporal**, lo que les hace sentirse gordos aún estando por debajo del peso normal, algunos se sienten con sobrepeso global, en tanto que otros se muestran muy preocupados sobre la gordura de una parte de su cuerpo específica, como el abdomen, las nalgas o los muslos.



- Otra enfermedad que se puede generar por la malnutrición es la **bulimia nerviosa**, esta palabra proviene del griego y significa «**hambre de buey**». Generalmente se presenta entre los 18 y 28 años de edad. Al igual que en la anorexia, el 95% de los pacientes bulímicos son mujeres. Según Marcela Palma, «este trastorno se caracteriza por la ingestión rápida de gran cantidad de alimentos; la culpabilidad provocada por el abuso al comer y la autoinducción al vómito»; la utilización en forma indiscriminada de laxantes y diuréticos y el ejercicio excesivo, debido a que estos jóvenes tienen pavor a subir de peso. También es característico que durante mucho tiempo ellos nieguen estas conductas.

<sup>1</sup> Fuente nutrióloga Marcela Palma, del Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán (INN).



- Otro problema que conlleva a la malnutrición es el llamado **trastorno de exceso alimentario**. Las personas que padecen este trastorno experimentan sentimientos de impotencia respecto al consumo de alimentos similares a los de los pacientes con bulimia nerviosa. Después de consumir una gran cantidad de alimentos se presenta pena emocional, que se caracteriza por sensaciones de disgusto, culpa y depresión. El trastorno de exceso alimentario se inicia en la adolescencia o a principios de los veinte años, y las mujeres tienen una mayor posibilidad de desarrollar este trastorno que los hombres, la mayoría de estas personas tienen problemas de sobrepeso.

Si algún joven, sospecha que puede padecer este tipo de problemas, debe recurrir a alguna instancia de salud pública o privada y de esta manera evitar la anorexia nerviosa y la bulimia.



También es importante acudir al médico para que realice un control sistemático y evitar así los posibles cuadros de malnutrición o desnutrición ocurridos de forma inconsciente. Además, es importante acudir al médico cuando ha ocurrido un cuadro de desnutrición para que éste indique la forma correcta de restaurar una nutrición equilibrada.

**“La mejor forma de prevenir cualquier tipo de desnutrición o malnutrición, es ingerir una dieta bien balanceada, manteniendo unos hábitos dietéticos e higiénicos adecuados”.**





# C

## actividades de práctica



**Solo**

1. Con base en la interpretación del anterior texto defino con mis propias palabras los siguientes términos:

- Malnutrición
- Desnutrición
- Anorexia
- Bulimia
- Trastorno o exceso alimentario



**En equipo**

2. Nos ubicamos en ternas para que reflexionemos sobre las implicaciones que pueden traer los efectos de una inadecuada nutrición.

Construimos para ello, el siguiente árbol de problemas donde identificaremos:

- Causas del problema de la malnutrición
- Efectos o consecuencias de la malnutrición
- Soluciones ¿Qué hacer?
- Posición del grupo frente al tema y compromisos.



ÁRBOL DE CAUSAS, EFECTOS Y SOLUCIONES  
OCASIONADOS POR LA MALNUTRICIÓN



En equipo

3. El mismo equipo, representa a través de ilustraciones la anterior actividad, con el fin de ser empleado como material didáctico para explicar el tema de la malnutrición a los niños de grados inferiores.
  - Lo preparamos muy bien, pedimos autorización a los directores de grupo para explicarlo durante una semana en las actividades de conjunto.

**No olvidemos.. Saludar e ir muy bien presentados y muy seguros de lo que se expondrá. Al final dar las gracias y dejar compromisos en los niños y niñas de cada grado.**





4. Después de haber realizado la exposición en un grupo determinado y al regresar al aula de clase, escribimos las impresiones del trabajo:

Escribimos basándonos en las siguientes preguntas:

- ¿Qué tan interesante fué?
- ¿Hubo buena participación por parte de los niños y niñas?
- ¿Colaboró el docente del grado con la disciplina y en la ampliación de explicaciones?

*Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.*

## D actividades de aplicación



### Con mi familia

1. Pedimos a nuestros padres que nos relaten casos de personas que ellos conozcan y que hayan padecido enfermedades por falta de una buena alimentación.
  - Escribo en el cuaderno por lo menos uno de los casos que ellos me cuenten y lo socializo ante mis compañeros en actividades de conjunto.



### Nuestro proyecto

2. Para este grado es bien interesante plantearnos el proyecto **JÓVENES EN ACCIÓN REALIZANDO MEDICIÓN** el que contribuirá con el mejoramiento de las condiciones nutricionales de la población en nuestra comunidad.

Dispongámonos entonces en esta primera guía a plantear el proyecto, recordemos que en grados anteriores ya lo hemos hecho.

Recordemos los pasos.

- Título del proyecto: **Qué vamos a realizar.**
- Tiempo probable: **Cuándo lo vamos a realizar.**
- Justificación del proyecto: **Por qué lo vamos a realizar.**
- Objetivos: **Para qué lo vamos a hacer.**
- Actividades: **Cómo lo vamos a realizar.**

*Presento las actividades a mi profesor para que valore mis aprendizajes.*



