

# Escuela y Seguridad Alimentaria



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

Las acciones que se realizan para promover la equidad es necesario desarrollarlas de manera integral, es por ello que el proyecto de **ESCUELA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA** ofrece a ustedes, de una manera técnica y pedagógica, diferentes alternativas que les ayudarán a mejorar las costumbres alimentarias de toda la familia, a través del desarrollo de aprendizajes con guías elaboradas con la metodología **ESCUELA NUEVA**, las que les permitirán adquirir aprendizajes teóricos y prácticos para hacer de sus fincas el mejor y más variado supermercado de la región.

Durante el proceso de ejecución del proyecto ustedes tendrán la posibilidad de aprender temas relacionados con: 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.

Todos estos aprendizajes podrán ser adquiridos a través del desarrollo de las guías, pero sobre todo del esfuerzo y responsabilidad de ustedes, para el aprovechamiento de los recursos agrícolas y pecuarios que han recibido, para así hacer realidad el sueño de tener una alimentación sana y balanceada que mejore las condiciones de vida de nuestras familias en lo que a seguridad alimentaria se refiere.

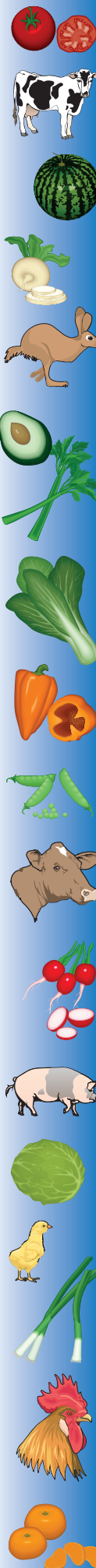
Recordemos que las personas de éxito, no esperan a que las cosas les lleguen, ellas luchan y gestionan por conseguirlas.

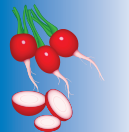
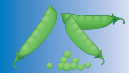
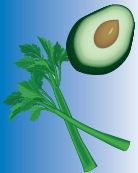
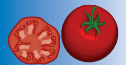
Con el proyecto que ustedes hoy tienen la oportunidad de desarrollar, podrán hacer realidad lo que para el país es de vital interés, que sean ustedes queridos jóvenes quienes recuperen y transformen la cultura alimentaria en un indicador de desarrollo para las comunidades rurales y de esta manera pueda lograrse **el desarrollo humano con calidad y equidad**.

En sus mentes y en sus manos ponemos estas maravillosas herramientas, las cuales estamos seguros contribuirán para ir alcanzando la tan anhelada paz.

Colombia nuestro país, necesita de jóvenes entusiastas, responsables y creativos para garantizar la seguridad alimentaria.

LOS AUTORES





#### AUTORES DE LOS MÓDULOS

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

Miguel Ángel Hernández

#### IMPRESIÓN

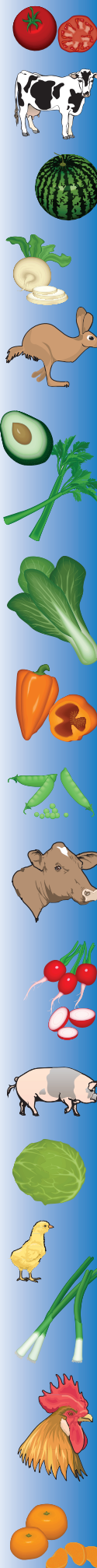
Carvajal Soluciones de Comunicaciones S.A.S.  
Mayo 2019

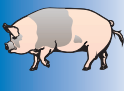
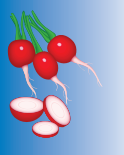
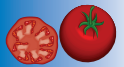
ISBN 958 - 97853 - 0 - 1



# Tabla de Contenido

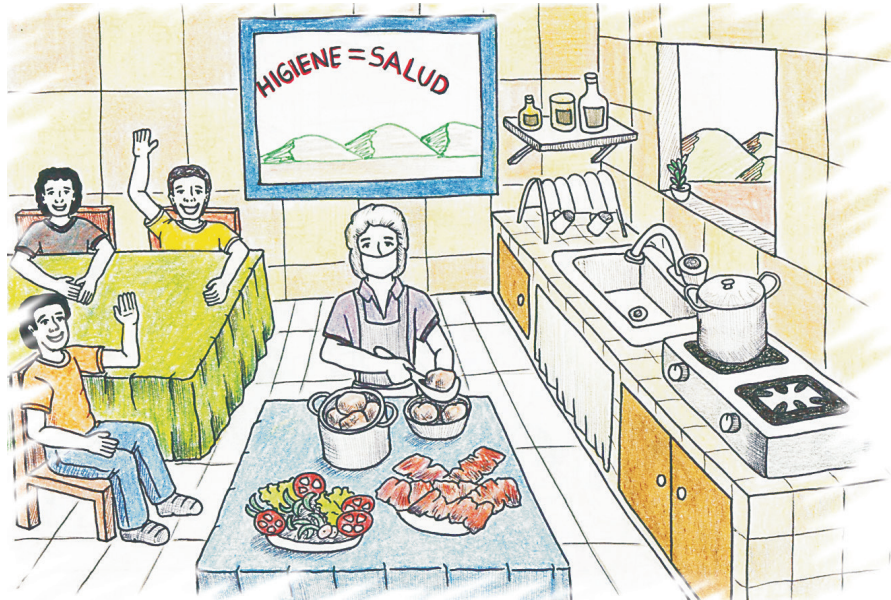
<b>UNIDAD 1: EN BUSCA DE UNA VIDA SANA A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN .....</b>	<b>5</b>
GUÍA 1: Los alimentos fuentes de energía .....	7
GUÍA 2: Manipulando adecuadamente los alimentos protegemos nuestra salud .....	19
<b>UNIDAD 2: NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES EN BUSCA DE MEJORES ALTERNATIVAS DE ALIMENTACIÓN .....</b>	<b>31</b>
GUÍA 1: Dime cuántos años tienes y te diré cuánto debes comer...	33
GUÍA 2: Comer bien es sentirse bien .....	47
GUÍA 3: La paz se construye en casa consumiendo granos de amor	57
<b>UNIDAD 3: APROVECHEMOS DIFERENTES ESPECIES VEGETALES Y ANIMALES EN NUESTRA FINCA .....</b>	<b>69</b>
GUÍA1: Prácticas adecuadas para implementar la seguridad alimentaria .....	71
GUÍA 2: Produciendo produciendo el bolsillo va creciendo .....	85
GUÍA3: ¿Cuánto aprovecho los recursos de la finca? .....	95
GUÍA 4: Economizo en grande diversificando mi finca .....	105





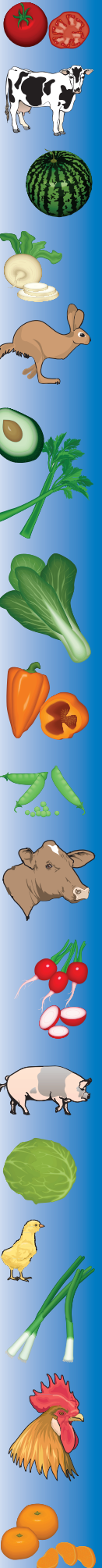
# Unidad 1

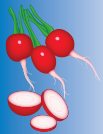
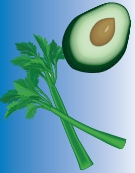
## EN BUSCA DE UNA VIDA SANA A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN



### Estándar:

- Identifico las fuentes de energía que proporcionan los alimentos de origen vegetal y animal, además los posibles riesgos por una inadecuada manipulación y consumo de alimentos.







# GUÍA 1

## LOS ALIMENTOS FUENTES DE ENERGÍA



### Logro:

- Diferencio las características de los alimentos, tanto vegetales como animales, necesarios para una adecuada alimentación.







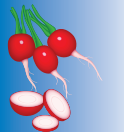
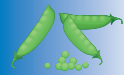
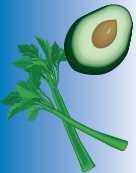
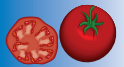
# Avivencia



## Con nuestro profesor

- 1- Organizamos una gira a la finca más cercana de alguno de nuestros compañeros o de algún miembro de la vereda en la que existan diferentes especies animales y vegetales (frutales, hortalizas, pollos, maíz).
  - Cuando lleguemos a la finca saludamos al dueño y le pedimos el favor de permitirnos realizar la actividad.
  - Nos organizamos en cuatro grupos con el fin de que cada uno se dirija a una estación de producción (frutales, hortalizas, pollos, maíz).
  - Al llegar a la estación observamos muy bien los productos y contestamos las siguientes preguntas:
    - \* ¿A qué grupo de alimentos pertenece este producto?
    - \* ¿Cuál es su aporte nutricional?
    - \* ¿Por qué es importante para nosotros?
    - \* ¿Lo producimos en nuestra finca? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- 2- Después de terminada la visita, damos las gracias al propietario y regresamos a nuestra institución. Allí socializamos las conclusiones.

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



# Bundamentación científica



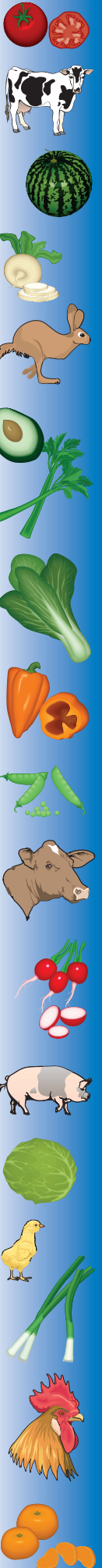
## En equipo

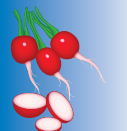
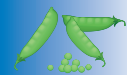
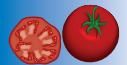
1. Leemos con atención el contenido científico de nuestra guía, le pedimos al niño o niña menor de nuestro grupo que inicie la lectura.



## ¿DE VERDAD CONOCEMOS LO QUE COMEMOS?

Los alimentos son indispensables para la vida, pues suministran al organismo la energía y los nutrientes necesarios para la formación, el crecimiento y la reconstrucción de todos los órganos de nuestro cuerpo.





Si queremos mantener la salud de nuestro organismo debemos conocer sus necesidades, así como el aporte nutricional de los alimentos para saber si nuestra forma habitual de alimentarnos es la correcta y si garantiza que podamos realizar con mucha energía actividades que nos gusten, como jugar fútbol, baloncesto, nadar, leer, estudiar...

De esta manera podemos llegar a la conclusión de que **“Una buena nutrición es consecuencia de una buena alimentación”**.

Los alimentos que consumimos a diario en nuestra casa se clasifican de acuerdo con la función que realizan y estas funciones dependen de los nutrientes que aportan a nuestro organismo.

En los siete grupos encontramos variedad de alimentos que le dan al organismo la fuerza y el calor necesarios para poder realizar las diferentes actividades del día. Los deportistas y trabajadores del campo los deben consumir en mayor cantidad para que así su organismo tenga mucha energía y puedan ser los mejores en su trabajo.

En general, todos los alimentos que consumimos aportan calorías, lo ideal es que las necesidades energéticas sean aportadas por los **carbohidratos** y **las grasas**, es decir, que la mayor parte de la energía que requiere el cuerpo, es generada al consumir alimentos como el arroz, el trigo, la avena, la cebada, las pastas, la papa, la yuca, el plátano, la arracacha, la mafafa y de **las grasas** como la mantequilla y el aceite. **Los dulces** como panela, chocolate, azúcar, miel, aportan calorías, mas no nutrientes, razón por la cual su consumo debe ser moderado.

De igual manera, existen en otros vagones, alimentos que garantizan el buen funcionamiento del organismo como las frutas; entre ellas tenemos la guayaba, la naranja y el limón que son de gran importancia por su alto contenido de **vitamina C**, la que nos ayuda a mejorar la asimilación del hierro contenido en alimentos como la carne y leguminosas, también a mejorar la cicatrización y a disminuir el riesgo de infecciones. Las verduras, hortalizas y las leguminosas verdes (habichuela) contienen vitaminas y minerales. Algunas hortalizas se caracterizan por su alto

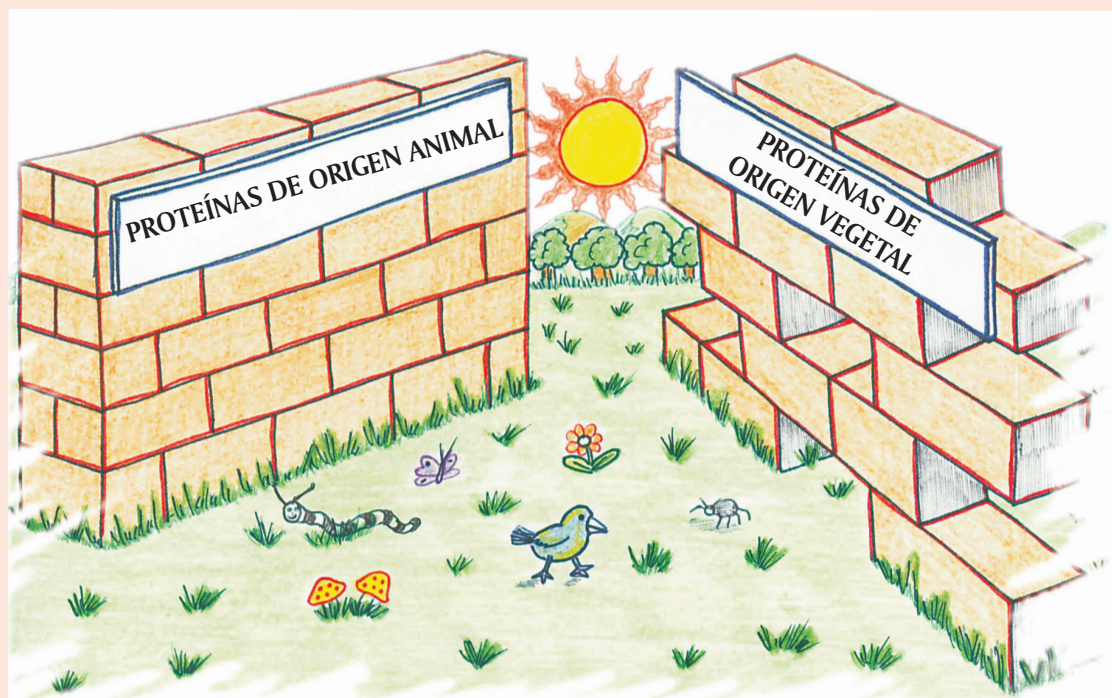


contenido en **vitamina A**, entre ellas la zanahoria, ahuyama, espinaca, acelga y las coles, esta vitamina nos ayuda a mejorar la visión, a mantener la piel sana y a promover el crecimiento.

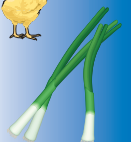
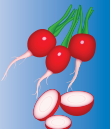
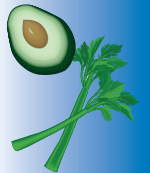
En otros vagones existen alimentos que son ricos en proteínas y son los responsables de la formación de los músculos, la sangre, los huesos y los tejidos en general.

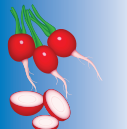
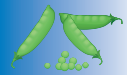
Las proteínas pueden ser de origen animal y vegetal:

De origen vegetal encontramos las arvejas, los fríjoles, las habas, el chachafruto y la soya. Estos alimentos, además de aportar proteínas al organismo, también ayudan a mejorar el proceso de digestión, ya que por su contenido de fibra evitan el estreñimiento. Es importante señalar que las proteínas de origen vegetal son de bajo valor biológico, es decir, son incompletas, por lo que se hace necesario combinarlas con un cereal, con el fin de completar el aminoácido que les hace falta.



Las proteínas de origen animal, de igual manera son muy importantes para la alimentación, se encuentran en: la leche, el queso, el kumis, los huevos, la carne de res, cerdo, pollo, pescado, conejo, entre otros.





### En equipo

2. Observemos detenidamente el siguiente tren de la alimentación para que comprobemos lo aprendido en el anterior texto.



### Solo

3. Con base en lo que he aprendido sobre la clasificación de los alimentos, elaboro en mi cuaderno una tabla como la siguiente y describo la importancia de incluir productos de cada vagón en nuestra alimentación diaria. En la tabla se muestra un ejemplo del vagón número cuatro.



VAGÓN	ALIMENTO	NUTRIENTE	FUNCIÓN	IMPORTANCIA
1				
2				
3				
4	CARNE	PROTEÍNAS	Formación de músculos	Le da forma, fuerza, textura al cuerpo
5				
6				
7				

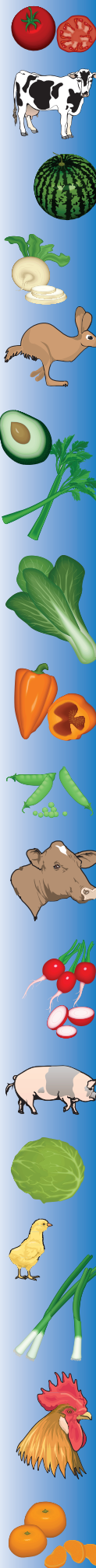
Presento las actividades realizadas a mi profesor o profesora para que valore mis aprendizajes.

## Actividades de práctica



Solo

1. Elaboro en mi cuaderno el siguiente nutrigrama, lo resuelvo y comparo las respuestas con las de los compañeros.



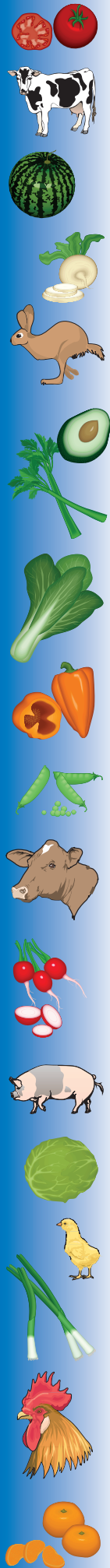


- Escribo en la casilla correspondiente la palabra que da respuesta a la pregunta formulada en la parte inferior.
- Las palabras están escritas en forma vertical de arriba hacia abajo.

<b>a</b>	<b>b</b>				
		<b>c</b>			<b>f</b>
				<b>e</b>	
		<b>e</b>	<b>d</b>		<b>h</b>
			<b>n</b>		
	<b>r</b>			<b>t</b>	
<b>h</b>		<b>a</b>	<b>t</b>		
		<b>l</b>			
	<b>s</b>				

### PREGUNTAS-VERTICAL

- Cuando aumentamos nuestras actividades físicas como jugar fútbol, correr, leer, debemos comer alimentos ricos en...
- Las leguminosas nos aportan gran cantidad de...
- Podemos encontrar la fuerza y la energía para realizar las diferentes actividades del día en los ...



- d. Los alimentos suministran al organismo...
- e. Las naranjas y las guayabas son muy importantes para nuestro organismo por su alto contenido de...
- f. Un alimento rico en Vitamina A es la...

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

## D actividades de aplicación



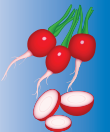
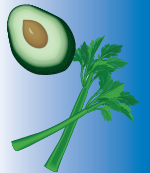
### Con nuestro profesor

1. Nos dirigimos al restaurante escolar para que nos explique cómo está conformada la minuta de cada día de la semana.
  - Escribimos la minuta de un día.



### Con mi familia

2. Llevo a casa la minuta, para que con nuestros padres analicemos el aporte nutricional de cada alimento que la conforma.
  - Diseño con mi mamá una minuta muy balanceada y la comprometo para que la preparemos en un día de la semana.





### Nuestro proyecto

### 3. Iniciamos nuestro proyecto de grado 6°, el que llamaremos **“LA HUERTA QUE RÍE”**

Para su éxito y elaboración tengamos en cuenta nuevamente los pasos propuestos en la primera unidad de 5° grado.

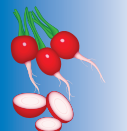
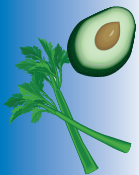
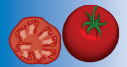
La formulación del proyecto la vamos a realizar teniendo en cuenta que estableceremos la **“HUERTA QUE RÍE”** en nuestras casas.

- 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.**

***¡ÁNIMO! LA HUERTA QUE RÍE SERÁ UN PROYECTO FASCINANTE***

- Presento la formulación del proyecto a mi profesor para que él me colabore en algunos aspectos que hayan quedado débiles.

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



**PROFESOR O PROFESORA**

Escriba las adaptaciones necesarias antes de los niños y niñas desarrollar la guía.

Lined writing area with 20 horizontal lines for notes.





