



**Concejo Deliberante
de la Ciudad de Ushuaia**

CONCEJO DELIBERANTE USHUAIA	
MESA DE ENTRADA LEGISLATIVA	
ASUNTOS INGRESADOS	
Fecha: 23-4- Hs. 11 26	
Numero: 351	Folios: 34
Expte. N°	
Grado:	
Recibido:	<i>Santana</i>

NOTA N°: 59

LETRA: E.Co.S.

USHUAIA, 22 de abril de 2019.-

Sr. Presidente

Concejo Deliberante de Ushuaia

Don Juan Carlos PINO

S _____ / _____ D

Por medio de la presente me dirijo a Ud. a los efectos de incorporar sobre tablas en la 3ª Sesión Ordinaria a realizarse el 24 de abril del corriente año, el siguiente Proyecto de Resolución, por el cual se declara de "Interés Municipal" el programa institucional *Sistema de Nutrición y Alimentación Saludable* a cargo de las docentes Adriana Bessone y María José Yema.

El mismo se presenta acompañado por sus correspondientes fundamentos, tal lo establecido en el Artículo 94º del Reglamento Interno, Decreto C.D. N° 09/2009.

Silvio BOCCHICCHIO
Concejal ECoS
Concejo Deliberante Ushuaia



**Concejo Deliberante
de la Ciudad de Ushuaia**

FUNDAMENTOS

La Escuela N° 15 "Centenario de Ushuaia", implementa desde hace un tiempo un programa de nutrición saludable dirigido a la comunidad educativa de la institución. La propuesta busca contrarrestar los problemas de obesidad, anemia, caries y otras patologías derivadas de la mala alimentación, lo que se agrava con el sedentarismo.

Los docentes relevaron la existencia de varios casos de dietas pobres en nutrientes como verduras y frutas, y la recurrente ausencia de dietas variadas y equilibradas en la alimentación diaria de muchos estudiantes.

El primer paso consiste en implementar un kiosco saludable en los recreos y mejorar la oferta alimenticia en los eventos institucionales como fiestas de fin de año, despedidas de egresados, entre otras. A esto se añaden campañas de concientización dirigidas a las familias y una investigación sobre los hábitos alimenticios y sus cambios con el paso de las generaciones.

Este programa se complementa con las acciones de prevención en salud, práctica de hábitos saludables, y alimentación sana que impulsan las diferentes jurisdicciones estatales, con mayor o menor fuerza, y se inscribe en acciones de similar tenor que han desarrollado otras instituciones como la EDEI, que el Concejo ha destacado oportunamente.

Con respecto al kiosco saludable, los docentes se basan en la Ley Provincial N° 900, denominada de "promoción de la alimentación saludable y segura de niños en edad escolar", mediante el cual, ofrecen a los estudiantes alimentos ricos en vitaminas, minerales y proteínas para que ingieran en los recreos evitando los productos ricos en grasas o azúcares, tan presentes en las golosinas habituales.

"Las Islas Malvinas, Georgias y Sandwich del Sur y los Hielos Continentales, son y serán Argentinos"



***Concejo Deliberante
de la Ciudad de Ushuaia***

Para evitar ser reiterativos con lo ya trabajado por las docentes en este Programa de la Escuela N° 15, evitaremos repetir párrafos que están en el trabajo de investigación, el que incluimos íntegramente en estos fundamentos para mayor información de los bloques que componen este Cuerpo.

Por lo expuesto es que solicito a mis pares su acompañamiento para sancionar el presente Proyecto de Resolución:

Una firma manuscrita fluida y estilizada, correspondiente a Silvio Bocchicchio.

Silvio BOCCHICCHIO
Concejal ECoS
Concejo Deliberante Ushuaia

ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

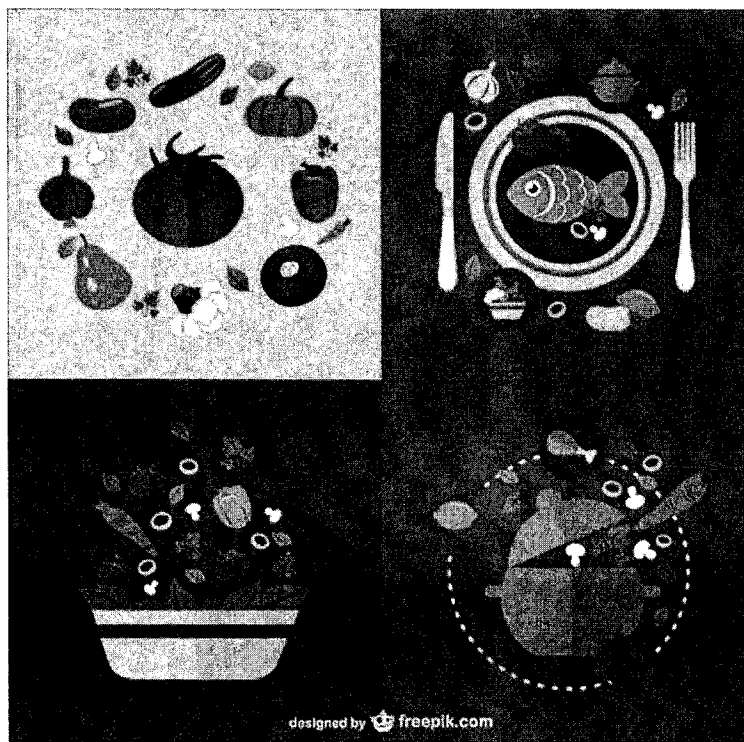
INSTITUCIÓN: Escuela N° 15 "Centenario de Ushuaia".

DOCENTES A CARGO: Adriana Bessone

María José Yema.

GRADOS: Todos.

CICLOS LECTIVOS: 2018 - 2019



A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'M' followed by a loop.

Introducción

Hace muchos, muchísimos años (más de 300.000), los primeros hombres descubrieron que el fuego se podía domesticar.

El fuego trajo muchos cambios que humanizaron a hombres y mujeres. Los hábitos de su vida cotidiana ya no fueron los mismos.

Dejaron de comer todo crudo porque empezaron a asar sus alimentos, transformándolos, lo que fue muy importante para la salud.

Alargaron sus horas de actividad ya que pudieron alumbrarse en la oscuridad. Pudieron defenderse del frío y de los animales que los atacaban.

Las diversas culturas se reunieron alrededor del fuego, adultos y niños, ancianos y jóvenes, para compartir el calor, la comida, los relatos y las enseñanzas, los cantos y los bailes, los dibujos y el chisporroteo que hacían las llamas. Estando juntos, alrededor de la luz y el calor del fuego, hasta los miedos desaparecían.

Al poder transportar y mantener el fuego adentro de sus viviendas, se creó el hogar, lugar de protección y refugio.

Hoy, en algunos hogares se perdió este lugar de encuentro y protección. Pero aún persiste en todos la sensación de bienestar al compartir un mate, una comida, una conversación.



Sistema de nutrición y alimentación sana.

Este proyecto surge luego de realizarse en la escuela un control de salud en los niños/as de toda la escolaridad. Presentando problemas producto de la mala alimentación, es decir, hay casos de obesidad como así de anemia, bajo peso, problemas de caries, diabetes, entre otros.

A su vez como en la escuela se implementó un kiosco con fines de recaudar dinero para las fiestas de fin de año, despedidas de egresados y otras actividades, realizamos un sondeo de lo que consumían los niños/as y es de destacar que en sus dietas no están presente los alimentos que brindan nutrientes a nuestro organismo, como por ejemplo verduras, frutas, etc. No presentan, en general, una conducta de dieta variada y equilibrada. Por todo lo expuesto es que como docente nos preocupamos y este año realizaremos una concientización tanto en las familias como los niños/as sobre los alimentos e incorporaremos en los recreos un kiosco saludable, con la colaboración de las familias. También este proyecto va hacer de puente para, trabajar como "taller en el laboratorio, juntos a las familias y Municipalidad" y además se estudiará con cada docente de grado el tipo de alimentos que consumían nuestros ancestros, es decir, dar valor a lo que la naturaleza nos brinda.

Cabe destacar que este proyecto está abalado por la Ley 3704. Programa de Nutrición y Alimentación Saludable.

¿Qué es una alimentación saludable?

Una alimentación saludable es "nutricionalmente suficiente, adecuada y completa, compuesta por gran variedad de alimentos, incluida el agua segura (que no ocasiona riesgo al medio ambiente)". La alimentación saludable permite, por un lado, "que nuestro cuerpo funcione con normalidad (que cubra nuestras necesidades biológicas básicas) y, por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, mediano y largo plazo".⁵ Pero el acto mismo de comer implica, por lo general, un momento social para estar juntos, compartir experiencias con otros. Por consiguiente, la sana alimentación conlleva múltiples beneficios, que contribuyen a nuestro bienestar tanto físico y psíquico como social. Por el contrario, cuando la alimentación de los niños no es adecuada, puede afectar su desarrollo y crecimiento, condicionando "la aparición de hipertensión arterial, aumento del colesterol, diabetes, sobrepeso y obesidad a través de una ingesta elevada de sodio, grasas saturadas y trans e hidratos de carbono simples, y a través de una ingesta insuficiente de frutas, verduras y de otros alimentos ricos en fibras y grasas poliinsaturadas".



Leyes de la alimentación

Cualquier plan de alimentación saludable debe incluir las cuatro "leyes de la alimentación":

cantidad
calidad
armonía
adecuación

Estas "leyes", como requerimientos que debe cumplir una buena alimentación, se relacionan y se complementan entre sí.

- **Ley de la cantidad.** La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.
- **Ley de la calidad.** La alimentación debe ser completa en su composición, para ofrecer al organismo todos los nutrientes que requiere.
- **Ley de la armonía.** Las cantidades de los nutrientes que integran la alimentación deben guardar una correcta relación de proporciones entre sí.
- **Ley de la adecuación.** La alimentación se debe adaptar al individuo que la ingiere. En aquellos casos en que un individuo presente patologías, se debe adecuar la alimentación a las necesidades particulares.

A su vez, el tipo de alimentación va variando de acuerdo con las edades de las personas. Es decir, cada persona tiene necesidades alimentarias diferentes según la etapa de la vida en que se halle; por ello, es preciso tenerlas en cuenta.

Grupos de alimentos

A los alimentos se los clasifica en diferentes grupos teniendo en cuenta sus propiedades nutritivas.

Todas las personas tienen derecho a conocer qué alimentos deben comer, cuáles son los que necesitan para estar sanos. Por eso es importante saber sobre cada grupo y preguntarnos qué alimentos de cada grupo hay disponibles en el lugar donde vivimos.

Esto nos va a permitir reemplazar unos por otros, eligiendo entre variedades con las mismas características. Por ejemplo, si sabemos que debemos comer cereales, y en nuestra localidad el arroz no es muy abundante o es caro, lo reemplazamos por otro elemento del mismo grupo, como la avena, el maíz o la sémola.





Ventana sobre los ciclos

"La gente, hecha de maíz, hace el maíz. La gente, creada de la carne y los colores del maíz, cava una cuna para el maíz y lo cubre de buena tierra y lo limpia de malas hierbas y lo riega y le habla palabras que lo quieren. Y cuando el maíz está crecido, la gente de maíz lo muele sobre la piedra y lo alza y lo aplaude y lo acuesta al amor del fuego y se lo come, para que en la gente de maíz siga el maíz caminando sin morir sobre la tierra."

Eduardo Galeano Del libro Las palabras andantes

Una alimentación saludable debe estar compuesta por **agua potable** y por seis grupos de alimentos, que se ordenan teniendo en cuenta su aporte de nutrientes.



Grupo 1: Cereales y legumbres.

Arroz, avena, cebada, harina de maíz, trigo: son cereales. Con ellos se hacen harinas y pan, pastas, galletas, pizzas, tortas.

Arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, porotos de soja: son legumbres secas.

Los cereales, las legumbres y otros originarios de la tierra (como la quinoa, la kiwicha, los amarantos) son la fuente principal de los **hidratos de carbono y algunas proteínas**, muy importantes para aportar la energía necesaria para realizar todas las tareas del día.

Es mejor comer el grano entero de los cereales porque contienen más fibra como el arroz integral o la harina integral (con su cáscara) que favorecen el funcionamiento del intestino y nos ayudan a ir de cuerpo. En niños pequeños, se puede agregarlos después del año de vida.

Grupo 2: Vegetales y frutas.



Los vegetales y las frutas son la fuente principal de vitaminas, minerales y fibra (que es como una escoba que barre y limpia los intestinos) y permite que nuestro cuerpo funcione mejor. Además ayuda a mantener el colesterol normal.

Es mejor comer frutas y verduras crudas. Al cocinarlas con cáscara y en trozos grandes al vapor o al horno, mantienen más vitaminas y minerales. Si se las hierve con poca agua pierden menos que con mucha agua.

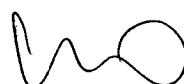
Las frutas y verduras favorecen un buen estado de salud. Hay niños que se enferman porque no las comen, pero estas carencias no siempre se notan.

Algunas ventajas de las frutas y verduras:

- Previenen el estreñimiento (dificultad de ir de cuerpo) y otras enfermedades.
- La zanahoria y el zapallo, por su contenido en vitamina A mejora las defensas frente a las infecciones.
- El tomate nos ayuda en la coagulación de la sangre y la cicatrización de las heridas.
- Las frutas y verduras tienen componentes que previenen el cáncer.

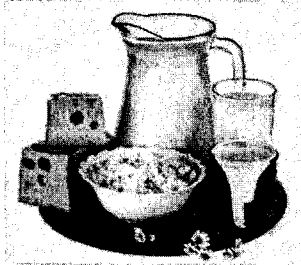
También a los niños gorditos, que pareciera que están bien alimentados, les hace mal la falta de las vitaminas y minerales que nos ofrecen las verduras y frutas y pueden mejorar su estado de salud comiendo más de estos alimentos.

Las familias que tienen huerta tienen un fácil acceso a las verduras. Algunas veces, no se aprovechan en su totalidad, porque se desconoce qué variedad hay que plantar, cómo cuidar las plantas o cuándo es el momento ideal para cosecharlas. Asesorarse sobre estos



temas aumenta las posibilidades de tener una alimentación más completa, probar nuevos sabores y sabores e incorporarlas a las comidas.

Las maneras de preparar las verduras también son muy importantes. Muchas veces se repiten las recetas que nos salen bien porque se tiene temor a probar nuevas comidas. En estos casos ayuda contar con las personas de la comunidad -siempre las hay- que tienen experiencia, conocimientos y hábitos de comer frutas y verduras.



Grupo 3: Leche, yogur y queso.

Estos alimentos son necesarios en todas las edades, pero particularmente en las etapas de crecimiento, porque aportan **calcio y proteínas de origen animal**.

La leche se puede tomar líquida y también puede incluirse en postres, helados, salsas blancas, agregar a purés y otras comidas.

Hay leche líquida o en polvo; el valor nutritivo de las dos es igual si la leche en polvo se prepara adecuadamente. Para preparar la leche en polvo de tal manera que sea nutritiva hay que utilizar agua potable y seguir las instrucciones del envase, al pie de la letra.



Grupo 4: Carnes y huevos.

Las carnes son necesarias para el desarrollo del cuerpo y el cerebro de los niños. Aportan proteínas y son fuente principal del hierro.

Una porción de carne por día puede proteger contra la anemia.

Una enfermedad que afecta a casi la mitad de los chicos de menos de 2 años en Argentina.

Cantidad necesaria diaria de carne por edad:

• **Entre los 6 y los 8 meses:** 1 cucharada sopera de carne picada sin grasa o 25 g. de carne.

• **Entre los 9 y los 12 meses:** 2 cucharadas soperas de carne picada sin grasa o 50 g. de carne.

• **Entre el año y los 3 años:** 3 cucharadas soperas de carne picada sin grasa o de 75 g. de carne.

• **Entre los 3 y 6 años:** 4 cucharadas soperas de carne picada sin grasa o 100 g. de carne.

Todas las carnes nutren: la del pollo u otras aves, la de conejo, vaca o pescado. Todo depende de los animales que se críen en la zona: cerdo, chivito, conejo, cordero, llama.. ¿qué otros?. Nos aportan proteínas y hierro.

Algunas vísceras como el hígado tienen también hierro y es muy bueno para que los chicos estén fuertes.

Lavar con detergente y agua potable las tablas, platos y cubiertos que se usen para preparar las carnes crudas antes de usarlos para apoyar carne cocida o vegetales.



Chicos y grandes pueden comer huevos porque tienen una proteína muy buena.

Pero hay que cocinarlos bien para evitar diarreas. El huevo se come duro y no pasado por agua.

El huevo es también un ingrediente de tortillas, postrecitos, flanes. La yema se puede usar para enriquecer las papillas y purés.

Incluir tres huevos por semana en la alimentación, es saludable. A pesar de la fama que se le hizo al huevo por el colesterol su grasa es mejor que las grasas animales y la margarina.

Conservar los huevos en lugar fresco o en la heladera. Lavarlos antes de partirlos para cocinar.

La carne picada se debe consumir enseguida de comprarla. Si se guarda en heladera, usarla hasta un día después de comprarla y sacarla de la bolsita plástica.

**El huevo es tan bueno... que con todas las proteínas que tiene...
¡Se puede formar el pollito!**



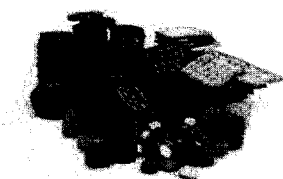
Grupo 5: Aceites y grasas.

Los aceites y semillas tienen grasas que son indispensables para nuestra vida, para formar y fortalecer el cerebro y la piel. Ofrecen mucha energía y de vitamina E.

La manteca está hecha con la grasa de la leche, por eso se la incluye, junto con la margarina, en el grupo de alimentos ricos en grasas. La manteca es más nutritiva que la margarina porque tiene vitamina A.

Las semillas incluyen a las de girasol, zapallo, lino y las frutas secas como los maníes y las nueces.

Conservar y almacenar los aceites y semillas en estantes o lugares oscuros, altos y frescos.



Grupo 6: Azúcar y dulces.

Dan energía y son agradables por su sabor, pero no ofrecen sustancias nutritivas indispensables.

Contribuyen a la formación de caries en los dientes. Es importante enseñar a los niños y dar el ejemplo como adultos, del cepillado de los dientes después de cada comida. Es posible dar a los niños

alimentos con sabor dulce que tengan buen valor nutritivo, por ejemplo arroz con leche, queso y dulce de membrillo.

Conservar los dulces y mermeladas en la heladera luego de abrir los envases. Mantener los envases cerrados.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'W' or 'M' shape followed by a loop.

¡Qué no falte el agua!

El ser humano puede sobrevivir varias semanas sin alimento, pero sin agua sólo unos pocos días.

El agua está en cada una de nuestras células. Ayuda a que se desplacen la sangre y los alimentos y a que los residuos puedan eliminarse. Mantiene húmedos los ojos por medio de las lágrimas y ayuda a distribuir y regular el calor del cuerpo por medio del sudor.

En la leche materna el porcentaje de agua es el 90%, en el cuerpo de un niño pequeño es 83% y en el cuerpo de los adultos del 65 al 75%.

Cada día, nuestro cuerpo pierde dos litros y medio de agua que debe reponerse para que el organismo funcione bien.

El agua también tiene que ver con la higiene, tan importante para la salud. **Por eso es necesario:**

- lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y de preparar los alimentos.
- lavar muy bien, con agua potable, las frutas y verduras que se consuman crudas.
- lavar los utensilios de cocina enseguida de comer.
- lavar muy bien las tasas, cucharitas y todos los elementos que se utilizan para preparar y servir la comida de los niños.

Cuando no se dispone de agua potable debemos echarle dos gotas de lavandina por litro de agua o hervirla durante 3 minutos.

Factores que pueden influir en el comportamiento alimentario.

- Familia y hábitos familiares.
- Prácticas locales y costumbres sociales.
- Cultura (con la inclusión de las distintas religiones, diversos rituales, etcétera).
- Creencias personales, actitudes e ideas.
- Apariencia de la comida.
- Afecciones de la salud (alergias, diabetes, celiaquía, entre otras).
- Presiones de pares, "modas" relacionadas con la comida.
- Gustos personales.
- Precio de la comida y posibilidades de acceso a ella.
- Conocimiento y entendimiento acerca de la salud nutricional.



Rol de la familia en la formación de hábitos alimentarios saludables

Los padres y otros adultos que rodean al niño cumplen un papel muy importante como referentes y modelos de los niños, en la conformación de hábitos saludables. Es a través de las actitudes de los adultos que los pequeños pueden modelizar y promover conductas alimenticias saludables. De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española, hábito es el "modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas". Es decir, es un comportamiento que se aprende, y que requiere de práctica y repeticiones regulares para poder ser internalizado y realizar luego esas acciones en forma automatizada.

Ciertas características de la vida moderna influyen negativamente en la instauración de hábitos saludables de alimentación. Algunas de estas "influencias negativas" son las siguientes:

- La falta de organización familiar respecto de qué comer, cómo comer y cuándo comer.
- La ampliación y la mayor heterogeneidad del concepto de comida.
- La reducción significativa del tiempo dedicado a comer y la realización de otras actividades paralelas como mirar televisión, usar el celular, etcétera.
- La falta de información sobre la adecuada preparación de los alimentos.
- El auge de la comida rápida, en detrimento de las comidas más elaboradas y "lentas".

Es importante que, al menos una vez al día, todos o casi todos los miembros de la familia se reúnan para comer, ya que posibilita afianzar vínculos y establecer una buena comunicación, y esto permite beneficiar la salud y el desarrollo integral de cada uno de sus miembros. A su vez, para que los niños en edad escolar obtengan la alimentación que necesitan para crecer, desarrollarse correctamente y estar saludables y activos, deberían hacer cuatro comidas diarias e ingerir, además, algunos refrigerios o colaciones saludables entre ellas; de esta forma, distribuirán de manera equilibrada los alimentos que deben consumir diariamente.

Las **comidas diarias** necesarias para alcanzar un adecuado nivel nutricional son:

- **Desayuno.** Esta comida es esencial, en especial si el alumno se levanta muy temprano, tiene que caminar un trayecto largo hasta la escuela o no come demasiado al mediodía.
- **Almuerzo.** Los niños deberían ingerir en el almuerzo alimentos variados y saludables, en cantidades moderadas pero suficientes.
- **Merienda.** Debe incluir alimentos variados, ricos en nutrientes.
- **Cena.** Es importante que sea saludable y balanceada, y que se realice en una franja horaria estable, no demasiado tarde.
- **Refrigerios o colaciones.** Estas son comidas adicionales que se intercalan con las comidas regulares. Para que el "comer entre horas" sea beneficioso, esos consumos de alimentos deben ser planificados y saludables. Algunos ejemplos de colaciones saludables son: leches pasteurizadas, yogures, cereales, galletas de agua, frutas, verduras, huevos hervidos, quesos.



Problemas más frecuentes de la alimentación en niños y adolescentes

- Desayunos incompletos.
- Monotonía alimentaria.
- "Picoteo" de alimentos.
- Exceso en el consumo de golosinas y de bebidas con azúcar (en especial, gaseosas).
- Dificultad para aceptar consumir alimentos que no son de su agrado.
- Excesiva preocupación por el aumento de peso y la puesta en práctica de dietas no controladas.

Hacia una educación alimentaria

Es necesario promover una educación alimentaria en el ambiente escolar, familiar y de la comunidad en general para que, a través de la sensibilización e información de sus miembros, estos conozcan el impacto positivo que tiene para la salud una alimentación sana.

Pretendemos que los niños incorporen y naturalicen ciertas conductas, en forma sistemática, para que se constituyan en adecuados hábitos alimentarios. La formación de estos hábitos saludables de alimentación se ve favorecida por la receptividad que poseen los chicos a tempranas edades, lo que los vuelve permeable a influencias y enseñanzas relacionadas con la alimentación.

Si tenemos en cuenta que los hábitos alimentarios se construyen desde los primeros años y duran para toda la vida, es clave abordar esta temática desde el comienzo de la escolaridad, de manera que al llegar al final de la escuela secundaria los chicos hayan adquirido la autonomía y la capacidad crítica necesarias para poder optar por una alimentación saludable.

"Los hábitos alimentarios se forman en los primeros años de vida, en la edad preescolar y escolar: alimentación variada y estimulación oportuna constituyen un conjunto de factores inseparables para el buen crecimiento y desarrollo infantil" (Ministerio de Educación de la Nación).

Por consiguiente, es importante la calidad de la alimentación que se le imparte a los niños desde edades tempranas, para evitar enfermedades que están asociadas con los excesos (obesidad, hipertensión, entre otras) y déficits (desnutrición, anemia), así como también aquellas relacionadas con trastornos alimentarios (bulimia y anorexia).

Además del tipo de consumo, existen aspectos vivenciales de la alimentación que inciden en las prácticas y los aprendizajes de los alumnos y que es esencial tener en cuenta. Se refieren al encuadre de las situaciones alimentarias, entre ellas: las **disposiciones espaciales y temporales** (lugares y tiempos destinados para comer); las **normas sobre la oferta de productos** que se presentan en el establecimiento educativo y los **mensajes sobre la conducta alimentaria y física** que se imparten, a menudo implícitamente, a los alumnos ("comer, pero no correr, en los recreos", "comer algo rápido, mientras se realiza alguna actividad en el aula", etcétera).

Con correctos hábitos alimentarios, los niños podrán gozar de un adecuado crecimiento, que favorecerá su futuro desarrollo como adultos. La idea central de esta propuesta es contribuir a la construcción de un pensamiento crítico en el alumno, que lo ayude a comprender la importancia de alimentarse bien y poder elegir las mejores opciones. "Los



hábitos relacionados con la alimentación y el cuidado de la salud se aprenden; [...] la familia y la escuela son responsables de enseñar esos hábitos". Es decir, escuela y familia son agentes influyentes en la cultura alimentaria de los niños, ya que sus intervenciones educativas pueden ayudar a instaurar y/o modificar los hábitos ya adquiridos por ellos.

Organización del quiosco escolar

A partir de lo establecido en la ley Provincial N° 900: "promoción de la alimentación saludable y segura de niños en edad escolar", un **quiosco escolar saludable** debe incorporar alimentos ricos en vitaminas, minerales, proteínas que aporten a los niños nutrientes y energía, y exceptuar aquellos alimentos que solo aportan altos contenidos en azúcares y grasas.

Para la conformación e implementación del quiosco saludable es necesaria la participación de toda la comunidad educativa, en pos de consensuar intereses y criterios para que todos se sientan implicados en el proyecto y su puesta en práctica resulte efectiva. De esta manera, la oferta de alimentos que provee la escuela permitirá a los alumnos elegir entre diversas opciones saludables.

A partir de lo expuesto, queda claro que la prohibición de determinados alimentos poco saludables no es suficiente para garantizar una alimentación sana.

Podríamos decir que no hay alimentos "buenos" o "malos" de por sí, sino que hay que considerar la frecuencia de su consumo y en qué situaciones se los ingiere. Por lo general, la incidencia positiva o negativa de un alimento en el organismo dependerá de la periodicidad de sus ingestas.

Esto abre un interrogante válido sobre qué debe incluirse y qué no en el quiosco escolar.

Se enumeran aquí algunas sugerencias para mejorar la oferta de alimentos saludables en la escuela:

- Aumentar en el quiosco los alimentos nutritivos, sabrosos y que, a la vez, resulten atractivos para los alumnos.
- Disminuir la oferta de alimentos de baja calidad nutricional, por ejemplo las bebidas gaseosas, las papas fritas, los chocolates.
- Incorporar comidas caseras saludables, como una estrategia para recaudar fondos con diferentes objetivos.

Trabajo en red con otras instituciones

El trabajo en red también se refiere al establecimiento de **relaciones externas**, es decir, con el "afuera" de la institución escolar, propiciando espacios de encuentros e intercambios para compartir experiencias, proyectos, solicitar asistencia, etcétera.

Las redes pueden establecerse, entre otras posibilidades:

- con **otras escuelas**, para compartir proyectos;
- con **centros de salud** donde realizar las derivaciones correspondientes en los casos de niños que así lo requieran;



- con el **INTA y Municipalidad** que trabajen sobre nutrición.

De esta forma, a través de la interacción entre la escuela y la comunidad, se tenderán a lograr los siguientes objetivos:

- **Desarrollar** una dinámica positiva y productiva entre la escuela y la comunidad.
- **Utilizar** el potencial que tienen los servicios alimentarios de salud que la comunidad presenta en relación con la educación saludable (información, publicidad, materiales, charlas).
- **Integrar** a la **Municipalidad** y al **INTA** al programa escolar.
- **Invitar** a organizaciones comerciales a participar de actividades nutricionales escolares.
- **Utilizar** medios comunitarios para promocionar las actividades escolares relacionadas con la buena alimentación.
- **Promover** charlas y presentaciones a cargo de especialistas o profesionales de la salud, en todos los niveles educativos, con los alumnos y los docentes.

- Una realidad que nos toca vivir en estos tiempos y que nadie está ajeno.

A organizar la economía familiar: Comprar, cambiar, conseguir, hacer.

Ya conocemos la importancia de comer de todos los grupos de alimentos. Pero reconocemos que a veces no es tan sencillo.

Algunos alimentos de determinados grupos tienen precios de mercado muy altos para el bolsillo de las familias.

La opción es organizarse y desarrollar algunas estrategias para conseguirlos y para bajar costos:

Cereales y legumbres

- Una forma de ahorrar dinero y combustible es remojar durante toda la noche las legumbres, de forma que la cocción lleve sólo 20 minutos.

Vegetales y frutas

- Con nuestras propias manos podemos realizar una huerta.

Al comprar:

- Hacer compras comunitarias: juntarse con vecinos para comprarlas por cajones o por mayor, para bajar su precio.
- Las frutas de estación siempre son más baratas ¿cuáles están más baratas en verano en el barrio? ¿y en invierno?
- Nos podemos preguntar: ¿Qué frutas rinden más?



Al cocinar:

- ◆ Se pueden aprovechar los tronquitos blancos o pencas de la acelga para hacer milanesitas o buñuelos, además de las hojas...

¿Qué otras ideas podemos implementar?

Leches y quesos

- ◆ Hacer yogur casero, postrecitos de leche caseros...

¿Alguna otra sugerencia...?

Carnes

Al comprar:

- ◆ Hay carnes baratas, que no rinden demasiado. Por ejemplo: medio kilo de azotillo tiene más de la mitad de hueso, es decir que sólo son 250gr. de carne real.
- ◆ En cambio la carne picada rinde todo su peso en carne. Lo mismo pasa con la palomita, la paleta o la cuadrada.
- ◆ Hay también otras carnes que rinden, como el hígado o el mondongo, que son todo carne y de muy bajo precio.

Huevos

- ◆ Los huevos blancos y los huevos de color no tienen ninguna diferencia desde su aporte nutricional, sólo vienen de gallinas de diferentes razas. Entonces, ¿por qué pagar más cara la docena de huevos de color?
- Los huevos de otras aves pueden ser comestibles.

Grasas y aceite

- ◆ Aunque a simple vista pareciera que la grasa de vaca es más barata y rinde más, los efectos de taponamiento de las arterias que produce a largo plazo, de a poco desde pequeños, hace que el aceite vegetal (de maíz, de girasol, de soja, de uva) por rendimiento y por su beneficio para el corazón sea mejor.

Potabilizar el agua

- ◆ A veces, potabilizar el agua por medio del hervido es caro porque se gasta mucho combustible. Sugerencia: agregar 3 gotitas de lavandina por cada litro de agua es más accesible, cómodo y práctico.



❖ Para este proyecto se va a tener en cuenta los siguientes:

✓ OBJETIVOS.

Por objetivos se entiende, las intenciones que orientan el diseño y la realización de las actividades necesarias para la consecución de las grandes finalidades educativas.

Estos han de entenderse como metas que guían el proceso de enseñanza-aprendizaje hacia las cuales hay que orientar la marcha de los objetivos de la programación didáctica. De esta manera, se recogen las grandes capacidades que un niño o niña deben desarrollar entre los 6 y 12 años.

Los objetivos generales que se han propuesto para este proyecto son los que a continuación se detallan:

- Crear hábitos que lleven a una alimentación saludable.
- Crear sentido crítico ante la publicidad sobre la alimentación.
- Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional como fuente de salud y bienestar.
- Promover la adquisición de conocimientos para que permitan al alumnado analizar las ventajas que conlleva tener una alimentación sana.
- Dar a conocer la dieta de nuestros ancestros.
- Dotar a los alumnos de los conocimientos adecuados para confeccionar una dieta equilibrada.
- Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable.
- Promover el gusto por realizar ejercicios físicos como actividades de juego y ocio.
- Evitar el consumo excesivo de golosinas.
- Promover experiencias donde se prueben distintos tipos de alimentos (kiosco saludable), elaborados junto a las familias en el espacio de Laboratorio.

✓ CONTENIDOS.

El término contenido, se refiere a los objetos de enseñanza y aprendizaje que la sociedad considera útiles y necesarios para promover el desarrollo personal y social de todo individuo. Esta acepción del concepto contenido destaca dos dimensiones esenciales: el papel que desempeña la sociedad en la definición de lo que merece la pena aprender y el carácter instrumental de esos objetos de aprendizaje en el desarrollo integral de los alumnos y alumnas.

A su vez, según Zabalza, M. A. (1985), lo que la sociedad actual considera como objeto de aprendizaje, desborda ampliamente el marco de lo que tradicionalmente se ha entendido por contenidos escolares. Junto al aprendizaje de datos, informaciones, hechos y **conceptos**, se destaca hoy la necesidad de contemplar también, el conjunto de **procedimientos** a partir de los cuales se construye el conocimiento y, así mismo, el sistema de **valores, actitudes y normas** que rigen el proceso de elaboración de la ciencia y de la vida en sociedad en general.



Entre los contenidos a trabajar están los siguientes:

Eje: Los seres vivos

Reconocimiento del modelo de sistema abierto en los distintos niveles de organización:

- Identificando los distintos intercambios de materia y energía que realizan los seres vivos con el entorno.
- Identificando los distintos subsistemas que pueden conformar a un ser vivo, favoreciendo la comprensión de sus interrelaciones.
- Reconociendo y caracterizando a la célula como la unidad estructural y funcional de los seres vivos.
 - Reconocimiento de la importancia de la función de nutrición en distintos niveles de organización:
- Caracterizando los principales modos de nutrición (auto y heterótrofa) y reconociendo distintos organismos que las llevan a cabo en el ecosistema.
- Identificando la importancia de la fotosíntesis en la dinámica de los ecosistemas.
- Identificando y caracterizando las relaciones alimentarias en los ecosistemas.

Eje: El cuerpo humano y sus cuidados

- Interpretación de la nutrición como resultado de la integración de las funciones de los sistemas digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor.
- Caracterizando los principales órganos de los sistemas que intervienen en el proceso de nutrición.
- Reconociendo y comprendiendo las relaciones funcionales entre estructuras de los sistemas digestivo, circulatorio, respiratorio y excretor.
 - Conocimiento y valoración de acciones relacionadas con el mejoramiento de la dieta.
- Valorando la alimentación en el mantenimiento y supervivencia del organismo.
- Conociendo el significado de dieta saludable y favoreciendo la reflexión sobre problemáticas sociales relacionadas con la alimentación.
 - Análisis de la posibilidad de realizar acciones personales y grupales (familiares, escolares) relacionadas con el cuidado propio y de los otros favoreciendo comportamientos saludables, en lo que respecta al mejoramiento de la dieta.
 - Identificación de conductas discriminatorias reflexionando sobre el motivo y el malestar que provocan.

✓ **METODOLOGÍA.**

El actual sistema educativo aboga por una concepción constructivista del aprendizaje, de ahí que un sistema educativo maduro debe desterrar metodologías que se apoyan en la pasividad del alumnado y valores rechazados ya por la comunidad, para centrarse en formar ciudadanos aptos no sólo en los aspectos intelectuales, sino en todas sus dimensiones tanto personales como sociales.



Esta línea de trabajo pretende fomentar un **aprendizaje por descubrimiento** y un **pensamiento divergente**, fomentando el **aprender a aprender**, como indica Vigotsky (1988). De esta manera, propiciaremos la **autonomía** del alumnado, utilizando como eje: **enseñar a pensar**.

En consecuencia la planificación de este proyecto, estará guiada por una serie de criterios orientadores, como son:

- Entender la educación como un **proceso de comunicación** y la escuela como un **contexto organizado de relaciones comunicativas**. Por tanto, Calero Pérez (2004), propone una metodología eminentemente **activa** lo que, en este caso, significa una dinámica de **interacción** permanente entre **docente y alumnado** y de estos últimos entre sí.
- Conectar con los **intereses y necesidades** de los discentes. Las múltiples posibilidades que permite el diseño de esta área, serán consideradas para despertar la **motivación**. Por ello, hay que tener en cuenta que, aunque en general los asuntos cercanos a la experiencia del niño o niña suelen ser motivadores, también lo son los temas lejanos, fantásticos o exóticos.
- Partir de los **conocimientos previos** con respecto a cualquier realidad, como indica Ausubell (1979). Para fomentar nuevos aprendizajes será esencial propiciar **conflictos cognitivos** en el aula. Esto llevará al alumnado a un proceso de reflexión sobre sus propias ideas. A partir de ahí, podrán aparecer cambios en sus esquemas mentales alcanzando el **aprendizaje significativo**.
- **Finalidad y utilidad** clara de los aprendizajes. El alumnado en todo momento deberá conocer las **metas** a las que se pretende llegar y la **funcionalidad** de lo que se desarrolla en el aula.

✓ Actividades con los alumno/as.

- Se realizará una charla informativa sobre qué es un kiosco saludable, cuáles son sus características, la importancia del mismo, entre otros temas, a cargo de las personas de Municipalidad.
- **¿Qué hay en la caja?**

Se le presentará a los alumnos/as una caja, dentro de ella habrá diversos materiales relacionados con una alimentación saludable:

- Frutas y verduras de plástico y naturales: plátanos, fresas, uvas, melón, naranjas, limones, sandías, kiwi, ensalada, espárragos, espinaca, zanahorias, guisantes...
- Rueda de los alimentos para que vean donde aparecen las frutas, verduras, carnes, pescado, productos lácteos...A partir de estos materiales se le realizará preguntas, para descubrir lo que saben de estos alimentos, sus distintos hábitos, costumbres o creencias.

- **Queremos saber más**

En esta actividad se pretende que los alumnos/as busquen junto con sus familias información acerca de las características de los alimentos, sus proteínas, vitaminas que poseen, dónde se cultivan, época del año en la que crecen...Una vez recogida toda la información lo/as niño/as

comentarán lo que han encontrado, entre todos/as pondremos en común los conceptos e ideas acerca de los tipos de alimentos.

- **Desayuno ideal**

Entre todos/as elaboraremos un desayuno teniendo en cuenta las calorías, vitaminas, proteínas que debe tener, y traerán a clase cada día lo que se haya puesto para el desayuno; un ejemplo de este desayuno puede ser el siguiente:

- Lunes: jugo y sándwich
- Martes: fruta
- Miércoles: dulces
- Jueves: bocadillo de queso, jamón o yogurt
- Viernes: cada uno trae lo que quiera

Con esto se favorecerá el consumo de desayunos sanos en el aula.

- **Cuál es su sabor**

Se realizarán diversos juegos donde el alumnado con los ojos vendados y las manos en las espaldas, deberá adivinar de qué alimento se trata utilizando su gusto; de esta forma distinguirán entre alimentos amargos, ácido, salados, dulce....También se puede jugar haciendo uso de los demás sentidos (tacto, olfato.....)

- **Mural**

Por grupos de cuatro, se realizará un mural donde se clasifiquen los distintos tipos de chucherías, golosinas, snacks, salados, frutos secos....recogiendo toda la información nutricional de las etiquetas de cada uno de ello/as.

- **Rueda de alimentos**

Confeccionaremos una rueda de alimentos como trabajo colectivo de clase.



Handwritten signature or mark.

“CON LAS MANOS EN LA MASA...”
EXPERIMENTO CON LEVADURAS Y TALLER DE ELABORACIÓN DE PIZZAS
DECORADAS CON VEGETALES

Objetivos del taller:

Que los y las alumnos/as puedan:

- descubrir algunos saberes científicos que se manejan de manera práctica en la actividad culinaria,
- participar en la elaboración de una comida o varias y aprender de manera vivencial algunas buenas prácticas de manipulación de alimentos,
- probar la incorporación de verduras en una preparación de consumo frecuente,
- compartir una comida elaborada de manera colectiva y cooperativa.

Contenidos:

- Un ejemplo de —ciencia en la cocina: ¿las levaduras son seres vivos? ¿Necesitan alimento? ¿Para qué se agregan a la harina?
- Buenas prácticas de manipulación de alimentos.
- Práctica de amasado y cocción de pizzas.

¿Por qué un experimento y un taller de cocina?

Dado que la alimentación es una actividad que —ejercitamos... diariamente varias veces al día y que tiene una ineludible dimensión —práctica, nos parece importante incluir actividades de experimentación integradas a un proceso reflexivo.

A través de experimentos y talleres de cocina, podemos reconocer las distintas modificaciones que van sufriendo los ingredientes (al unirlos, cocinarlos, enfriarlos, etc.).

El arte de la cocina implica un conjunto de saberes prácticos, muchas veces invisibilizados, que tienen estrecha relación con saberes científicos. Es así que desmenuzando algunos procedimientos culinarios podemos observar reacciones físicas, químicas y cambios en los materiales (ingredientes) involucrados que, de acuerdo a cómo interactúan, llevan al —éxito... o —fracaso... de la preparación.

En última instancia, nos interesa motivar una reflexión sobre los saberes prácticos que implica la cocina, ligándolos con conocimientos científicos, como una manera posible de revalorizar la actividad culinaria en el hogar.

Desarrollo de la actividad:

Proponemos un sencillo experimento para comprobar que las levaduras son organismos vivos que se alimentan de hidratos de carbono:



- 1- Poner agua tibia en 4 vasos hasta la mitad
- 2- Colocar un trozo o una cucharada de levadura en cada uno de ellos.
- 3- En un vaso agregar una cucharada de azúcar, en otro, una cucharada de edulcorante, en el tercero una de sal y en cuarto, nada. Este último es el —vaso control— para ver qué pasa con la levadura si no se agrega ningún alimento.
- 4- Dejar los vasos en reposo durante 10 minutos.
- 5- Observar qué pasa en cada vaso.
- 6- Discutir y comentar los resultados.

Sabemos que muchas masas (pan, pizza) necesitan levadura para quedar más livianas y esponjosas. ¿Por qué? Las levaduras son hongos microscópicos que se alimentan de hidratos de carbono, produciendo una fermentación que genera dióxido de carbono. Esta sustancia forma burbujas dentro de la masa, lo que la hace más aireada.

Proponemos luego la

elaboración de una masa que necesita levadura: pizza.
Sugerimos esta receta: **Pizza decorada con vegetales.**

Mientras se desarrolla la elaboración de la comida, nos parece importante que las docentes vayan puntualizando: - el/los grupo/s de alimentos involucrado/s, - la selección de los alimentos (en cuanto a costo, estacionalidad, rendimiento), - las características organolépticas (frescura, textura, color, sabor) - los cuidados en la higiene y manipulación, y - las formas de cocción y conservación.

Ingredientes (para dos pizzas)

Masa:

500 gr. Harina (común o integral)
25 gr. Levadura prensada (o 10 gr. de levadura instantánea)
300 cc. Agua (1 $\frac{1}{2}$ tazas de té)
3 cucharaditas de azúcar
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de sal
Verduras: 2 zapallitos, 2 berenjenas, 3 tomates peritas y un morrón chico de cada color (rojo, verde, amarillo).

Ají molido, orégano
Salsa de tomate.
Muzzarela o queso fresco.
Semillas de sésamo a gusto.

Preparación

Poner en un bols la harina, el azúcar, la sal y -si se quiere saborizar la masa- un poco de orégano. Mezclar. Disolver la levadura prensada en un poco de agua apenas tibia (si se utiliza levadura instantánea se puede mezclar directamente con la harina). Agregar la levadura, empezar a unir, seguir agregando el agua y las cucharadas de aceite. Amasar hasta lograr una masa homogénea. Dejar leudar en un bols en un lugar tibio, tapado con un repasador limpio.

Mientras tanto, cortar en rodajas finas zapallitos redondos, berenjenas y morrones de distintos colores (rojo, verde, amarillo). Acomodar en una asadera apenas aceitada, condimentar con ají molido y orégano, y rociar con un —hilo— de aceite. Cocinar en el horno, en la parte baja o en la parrilla (si se tiene), cuidar que se doren sin secarse y darlas vuelta, condimentarlas nuevamente con ají molido y orégano, poner otro ratito al horno y sacar cuando estén doraditas.

Volver a la masa: si ya duplicó su tamaño, dividirla en dos bollos. Estirar cada uno en una asadera aceitada (si se tienen asaderas rectangulares, son más cómodas para luego cortar las porciones en cuadrados). Untar con dos o tres cucharadas de salsa de tomate y dejar descansar 30 minutos para que vuelvan a leudar.

Aprovechar este momento para cortar los tomates.

Cocinar las masas en horno caliente durante 15 minutos.

Retirar, agregar la muzzarela o queso y colocar nuevamente en el horno.

Cuando falte un poquito para que termine de derretirse el queso, sacar y decorar la pizza distribuyendo de manera alternada las rodajas de las distintas verduras.

Si se quiere, se puede rociar con algunas semillas de sésamo.

Colocar un momento más en el horno. Sacar.

Si se utilizaron asaderas rectangulares, cortar en cuadrados (cada uno con una verdura diferente arriba) y... ¡a compartir y degustar!!!

Materiales: 4 vasos, 3 cubos o sobres de levadura, azúcar, edulcorante, sal, agua, 500gr. de harina integral, aceite, 2 zapallitos, 2 berenjenas, 3 tomates peritas y un morrón chico de cada color (rojo, verde, amarillo), ají molido, orégano, salsa de tomate, muzzarela o queso fresco, semillas de sésamo.

✓ RECURSOS Y MATERIALES

En referencia a los recursos y materiales, según Gimeno Sacristán, J. (1988), en todo momento estos serán diversos, polivalentes y motivadores con la idea de responder a la diversidad del aula. A modo de resumen se presentan algunos:



- **Espaciales** (aula, pasillos para exponer murales, patio, biblioteca, sala de informática, etc.).
- **Personales** (equipo docente, personal del centro, alumno/a, familias, etc.).
- **Curriculares** (la programación didáctica, material elaborado, documentos normativos, etc.).
- **Didácticos** (láminas de artistas, fotos, periódicos, etc.).
- **Materiales** (papel, pinturas, cartulina, tijeras, pegamento, mobiliario, etc.).
- **Audiovisual e informático** (ordenadores, Internet, programas informáticos, etc.).
- **Libro de texto**, como un recurso más de apoyo y consulta.

✓ EVALUACIÓN

La evaluación será procesual y para ello tendremos en cuenta una **serie de técnicas**:

- Observación Directa y Sistemática: se observará a los niños/as en el mismo momento en el que se ejecutan las actividades y durante un período de tiempo.
- Entrevistas familiares: Mediante las tutorías, las familias nos aportan una valiosa información acerca de cómo su hijo/a se comporta en casa y esto en muchos casos nos permitirá comprender algunos acontecimientos de clase.
- Entrevistas a los niños/as: Resulta muy importante considerar la opinión de los propios niños/as en estos procesos. El diálogo es la base fundamental del conocimiento.

Estas técnicas nos aportan información, pero son necesarios una **serie de instrumentos** que nos permitan reflejarla y revisarla en el tiempo:

- Diario de clase.
- Registro anecdótico.
- Registro de entrevistas tutoriales.
- Registro de entrevistas a los niños/as.

También debemos diseñar lo que llamaremos criterios de evaluación, que nos permitirán organizar la información y verificar el alcance de los objetivos propuestos:

- *Criterios de Evaluación de los Aprendizajes:*

- ✓ Se valorará si el alumno/a ha adquirido hábitos alimenticios adecuados (Sí, En proceso, Propuestas de mejora).
- ✓ Se ha analizado y comparado la propia alimentación con una sana. (Sí, En proceso, Propuestas de mejora).
- ✓ Se han adquirido hábitos de higiene (Sí, En proceso, Propuestas de mejora).
- ✓ Se ha familiarizado con los utensilios de cocina (Sí, En proceso, Propuestas de mejora).
- ✓ Les agrada ayudarse, compartir y cooperar (Sí, En proceso, Propuesta de mejora).
- ✓ Se ha implicado la familia en la realización de actividades (Sí, En proceso, Propuestas de mejora).



-Criterios de Evaluación de la Enseñanza.

- ✓ Las actividades han sido interesantes para el alumno/a (Sí, No, Propuestas de mejora).
 - ✓ Se ha informado adecuadamente a los alumnos sobre la alimentación (Sí, No, Propuestas de mejora).
 - ✓ Nos hemos adecuado a las capacidades de los niños (Sí, No, Propuestas de mejora).
 - ✓ Los objetivos han sido adecuados para los niños (Sí, No, Propuestas de mejora).
 - ✓ Los contenidos se acercan a sus motivaciones (Sí, No, Propuestas de mejora).
 - ✓ La metodología ha sido la más adecuada (Sí, No, Propuestas de mejora).
 - ✓ Se ha despertado la capacidad de observación del entorno social en el niño/a (Sí, No, Propuestas de mejora).
- Para ir cerrando...

Comer es más que comer

Comer es alimentarse, juntarse, compartir momentos y relatos. Estar con otros, charlar.

Es un momento importante de la vida, no sólo porque se necesita comer variado para vivir sanos, sino que puede ser más placentero si lo compartimos con otros y mejora nuestra vida.

El cariño, el alimento, el buen tiempo compartido hacen a una buena salud, para la cual lo más importante es el sentimiento de compañía y protección que se puede ofrecer junto con los alimentos.

La vida nos presenta muchas dificultades y trabajo. Podemos disfrutar de la comida que pongamos en la mesa para pasar un buen rato.

Y como decía al comienzo:

el fuego crea el hogar

el hogar nos da calor al corazón,

y alrededor de una mesa

podemos recuperar la tibieza

y la luz necesaria para vivir cada día.

Actividades de anexos sugeridas para el transcurso del año teniendo en cuenta la colaboración de la familia y el apoyo de las docentes de cada grado, si así lo creen pertinente.

✓ El recetario viajero:

- Se confeccionará un cuadernillo llamado Recetario Viajero.
- Elegimos uno de los grupos de alimentos, por ejemplo: Verduras y frutas.
- El cuadernillo pasará por todas las familias donde cada uno anotará y compartirá una receta por hoja.
- Al finalizar la actividad se puede compilar todas las recetas y cada alumno/a tenga el recetario.

✓ La receta perfecta:

Aprendimos que comer es mucho más que comer...que además de la alimentación hacen falta muchas cosas.

¿Se animan a preparar una receta con los otros "ingredientes" que son necesarios a la hora de comer? Te doy una ayudita:

Ingredientes

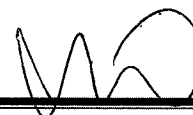
- Un puñado de palabras cariñosas
- Una sonrisa por cada bocado...

-
-
-
-

Los alimentos y las tradiciones

Pensemos algún día festivo del año..., algún ritual como el de la Pacha mama, el 16 de octubre "Día Mundial de la Alimentación" y más precisamente en nuestro 10 de noviembre, fecha en la que conmemoramos el "Día de la Tradición". En todas las familias y lugares hay comidas típicas que nosotros comimos en la casa de nuestros abuelos.

¿Podríamos recordarlas?



Las historias y leyendas sobre los alimentos.

"Una antigua leyenda del pueblo Wichi cuenta que hace mucho, mucho tiempo, los dioses vinieron a llevarse a los niños de esta tierra... Bajaron del cielo y los tomaron por sus bracitos...

Los padres, en la desesperación por retenerlos, quisieron sostenerlos, con poca suerte... ya que lo único que pudieron tomar fueron los deditos de sus pies... Así, lo que los quedó de ellos, fueron los pequeños dedos de sus pies... que plantaron en la tierra...

Al poco tiempo, del suelo creció el maíz, hermoso y nutritivo, para todas las generaciones de la historia de la humanidad..."

¿Qué relatos, mitos y leyendas conocemos acerca del origen de los alimentos? Realizaremos una recopilación de estas leyendas para exponerlas en la muestra junto al recetario y todo lo que vaya surgiendo durante el año.

Historias, poesías, trabalenguas y "otras yerbas"...

✓ Cuentos y leyendas sobre el origen de los alimentos.

Sobre el calafate

El origen del calafate (Leyenda Selk'nam)

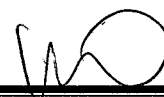
Cuando los Selk'nam habitaban Tierra de Fuego se agrupaban en diversas tribus, dos de ellas se encontraban en gran conflicto, los jefes de ambas comunidades se odiaban hasta la muerte. Uno de ellos tenía un joven hijo, que gustaba de recorrer los campos. En una ocasión se encontró con una bella niña de ojos negros intensos y se enamoró de ella.

Lamentablemente, era la hija del enemigo de su padre, la única manera de verse era a escondidas, pero el brujo de la tribu de la niña los descubrió. Vio sin embargo, que no podría separarlos y condenó a la niña, transformándola en una planta que conservó toda la belleza de sus ojos negros, pero con espinas, para que el joven enamorado no pudiera tocarla. Pero el amor era tan fuerte que el joven nunca se separó de esta planta y murió a su lado.

Por eso cada quien que logre comer el fruto de este arbusto estará destinado a regresar a la Patagonia, pues uno no puede separarse del poder de amor que hay en el calafate, nos atrae a él y no nos permite que nos marchemos por mucho tiempo.

Fuente: Cuentos y Leyendas Americanas.

El Origen: Por Walter H. Wust. Texto basado en un mito recopilado en las alturas Andahuaylas,



Apurímac, Perú. Publicado en el libro La papa tesoro de los Andes de la agricultura a la cultura.

Cuenta una vieja leyenda andina que los hombres cultivadores de la quinua dominaron durante muchos años a los pueblos de las tierras altas y, a fin de dejarlos morir lentamente, les fueron disminuyendo la ración de alimentos para ellos y sus hijos.

Ya al borde de la muerte los pobres clamaron al cielo y Dios les entregó unas semillas carnosas y redondeadas, las cuales, después de sembradas, se convirtieron en hermosas matas que tiñeron de morado las gélidas punas con sus flores.

Los dominadores no se opusieron al cultivo, con la mañosa esperanza de cosecharlo todo para ellos, llegada la oportunidad. En efecto, cuando las plantas se amarillaron y los frutos parecieron maduros, los opresores segaron los campos y se llevaron todo lo que juzgaron era una óptima cosecha.

Desconsolados y moribundos de hambre, los vencidos pidieron otra vez clemencia al cielo y una voz les dijo desde las alturas: Remuevan la tierra y saquen los frutos, que allí los he escondido para burlar a los hombres malos y enaltecer a los buenos.

Y así fue, debajo del suelo estaban las hermosas papas, que fueron recogidas y guardadas en estricto secreto. Cada mañana, los hombres de las punas añadieron a su dieta empobrecida una porción de papas y pronto se restablecieron, cobraron fuerzas y atacaron a los invasores que, viéndose vencidos, huyeron para no regresar jamás a perturbar la paz de las montañas.

Sobre la sal

El árbol de sal

Los mocovíes, indígenas del norte argentino, conocen un helecho llamado Iobec Mapic, al que muchos confunden con un árbol, por que tiene un gran porte y puede llegar a los 2 metros de altura.

Dice la leyenda que cuando Cotaá (Dios) creó el mundo hizo esta planta para que alimentara al hombre; la planta se expandió rápidamente y fue de gran utilidad para la humanidad que la consumía agradecidamente.

Neepec (el diablo), sintió envidia de ver lo útil que era esta planta y se propuso destruirlas a todas, de la forma en que fuese necesario y posible.

Se elevó por los aires y fue a las salinas más cercanas, llenó un gran cántaro con agua salada y los arrojó sobre las matas con la intención de quemarlas con el salitre.

Fue entonces que las raíces absorbieron el agua; la sal se mezcló con la savia y las hojas tomaron el mismo gusto.

Cotaá triunfó una vez más porque la planta no perdió su utilidad, ya que con ella sazonan las carnes de los animales salvajes y otros alimentos...

Refranes populares sobre las comidas

- ◆ A pan duro, diente agudo.
- ◆ Cuando hay hambre, no hay pan duro.
- ◆ A falta de pan, buenas son tortas.
- ◆ Mucho ruido y pocas nueces.
- ◆ Contigo, pan y cebolla.
- ◆ Ser el último orejón del tarro.

Agregaremos a esta lista los que conocemos...

-
-
-
-
-
-
-
-

Así lo hacemos nosotros...

Las recetas de nuestros abuelos y abuelas:

- ◆ Escribir las recetas típicas de nuestras familias, de nuestra región.
- ◆ Pensar cómo aportan en la alimentación de los chicos.

Diccionario de alimentos:

◆ ¿Cómo llamamos en la lengua nativa de nuestra región a cada uno de los alimentos básicos? Por ejemplo:

✓ En quechua

- ◆ Añapa: Manjar preparado de algarroba blanca molida en el mortero y mezclado con agua.
- ◆ Bolanchao: Pasta de mistol molido en el mortero, de forma redonda, que se prepara revolviéndola en harina de maíz tostado.
- ◆ Sachapera: Planta y fruto muy parecido el peral de cultivo, a lo que debe su nombre. Pera del monte.
- ◆ Sunka: Barba de choclo.

✓ En araucano

- ◆ Co: Agua
- ◆ Canca: Asado
- ◆ Anguim: Charqui
- ◆ Hualung: Maíz

✓ En guaraní

- ◆ Mandi'õ: mandioca
- ◆ Manduvi: maní
- ◆ Takuare'ê: caña dulce
- ◆ Andai: calabaza

En mapuche

- ◆ Chadi: sal
- ◆ Fénmamell: fruta
- ◆ Kawella: cebada
- ◆ Kofke: pan

¿Iremos agregando más?

-
-
-
-
-
-
-

Trabalenguas

Un burro comía berros
y el perro se los robó,
el burro lanzó un rebuzno
y el perro al barro cayó.

Si la col tuviera cara
como tiene el caracol,
fuera cara, fuera col,
fuera caracol con cara.

Adivinanzas

Tengo cabeza redonda,
sin nariz, ojos ni frente,
y mi cuerpo se compone
tan sólo de blancos dientes.
AJO

Col es parte de mi nombre,
mi apellido es floral,
más si lo quieres saber,
a la huerta has de marchar.
COLIFLOR

Bonita planta,
con una flor
que gira y gira
buscando el sol.
GIRASOL

Dentro de una vaina voy,
y ni espada ni sable soy.
CHAUCHA

Lentes chiquitas,
jóvenes o viejas,
si quieres nos tomas,
y si no, nos dejas.
LENTEJAS



Poesías "verduleras"

La huerta

Junto al río Guadiana
tengo una huerta
con manzanas y peras
y avellanas.
Naranjita chinita,
agua de nieve,
ésta es la limonada
que mi amor bebe.
Que la limonada,
que la del limón;
que la limonada,
que viva mi amor.
Popular.

Bibliografía:

- ✓ Diseño Curricular Provincial Educación Primaria. Provincia de Tierra del Fuego, Antártida e Islas del Atlántico Sur. 2014.
- ✓ Longo, E. y colaboradores, **"Manual metodológico para la capacitación del equipo de salud en crecimiento y nutrición de madres y niños"**. Dirección Materno infantil. Ministerio de Salud de la Nación. Segunda Edición. 1996.
- ✓ Ausubell, D. (1979). Psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo. México. Editorial: Trillas.
- ✓ Zabala Vidiella, A. (1995). La práctica educativa. Cómo enseñar. Barcelona. Editorial: Graó.
- ✓ Unicef Argentina. **Nutrición, Desarrollo y Alfabetización. Una propuesta integradora en favor de la Infancia.**
- ✓ Ministerio de Salud de la Nación. **Manual de Multiplicadores en Educación Alimentaria.**
- ✓ Nancy Fernández. "Algo más que locos experimentos en la escuela". El uso del laboratorio en la enseñanza de las ciencias. Novedades Educativas. 2014.





*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Ushuaia*

**EL CONCEJO DELIBERANTE
DE LA CIUDAD DE USHUAIA**

RESUELVE:

ARTÍCULO 1º.- DECLARAR de "Interés Municipal" el programa institucional *Sistema de Nutrición y Alimentación Saludable* a cargo de las docentes Adriana Bessone y María José Yema, el que brega por inculcar hábitos saludables en la alimentación de la comunidad educativa incluyendo a la familia y articulando esfuerzos con otras instituciones provinciales, municipales y de la comunidad.

ARTÍCULO 2º.- De forma.-

Una firma manuscrita en tinta negra, que parece ser la de Silvio BOCCHICCHIO.

Silvio BOCCHICCHIO
Concejal ECoS
Concejo Deliberante Ushuaia