



GUÍA DEL PROFESOR

Esta actividad está centrada en la alimentación y los hábitos de higiene asociados a ella. Los estudiantes aprenderán, en base a la preparación de una receta, que una dieta saludable es alimentarse de manera equilibrada y variada, distinguiendo aquellos alimentos que pueden ser perjudiciales para la salud al ser consumidos en exceso.

Establecimiento Escuela gastronómica.	Nivel 3º básico.
Rol Aprendiz de artes culinarias.	Eje temático Ciencias de la vida. Cuerpo humano y salud.
Actividad Clases de cocina.	<p>Objetivos de aprendizaje Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables. Proponer, comunicar y ejercitar buenas prácticas de higiene en la manipulación de alimentos para prevenir enfermedades.</p> <p>Aprendizajes de la actividad Aprenden una receta tomando en cuenta los buenos hábitos alimenticios, las medidas de higiene en la cocina y el contenido de una alimentación saludable. Preparan un sano y divertido plato.</p>

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Esta actividad es una oportunidad para que los estudiantes analicen los alimentos y sus nutrientes de manera general. A partir de ella, pueden evidenciar que todos los alimentos entregan nutrientes, pero cada uno en diferentes cantidades.

Por lo anterior, ínsteles a reconocer los diversos nutrientes de los alimentos con los cuales trabajaron, a fin de escoger los alimentos para consumir una dieta diaria y equilibrada.

Haga que reflexionen acerca de su alimentación diaria y que den sugerencias sobre cómo pueden mejorarla para mantenerse sanos.

Complemente la actividad pidiéndoles que propongan un menú saludable para una persona de su edad, y que éste contenga variados alimentos para asegurarse de que tenga los nutrientes que se requieren.

Por otra parte, esta actividad refuerza la importancia de tener una buena higiene personal, para que de este modo puedan mantenerse saludables. Ellos replican la forma adecuada de lavarse las manos y las instancias en las que es necesario lavárselas.

Puede pedirles que elaboren afiches para una campaña que trate acerca de la higiene en la manipulación de alimentos y su influencia en la buena salud como una forma de involucrar a toda la comunidad en este proceso.

En la clase siguiente a la salida y de acuerdo a lo visto en la escuela gastronómica, haga que respondan en sus cuadernos preguntas tales como: ¿para qué sirven los alimentos?, ¿qué son los nutrientes?, ¿qué es un alimento saludable?, ¿por qué es tan importante tener hábitos de higiene al comer y al manipular alimentos?. A medida que se trabajen los conceptos propuestos para el nivel, revise con los estudiantes las respuestas.

GUÍA DEL ESTUDIANTE

Antes de visitar la Escuela Gastronómica, responde las preguntas planteadas a continuación con las ideas que tienes:

- 1 ¿Para qué sirven los alimentos?

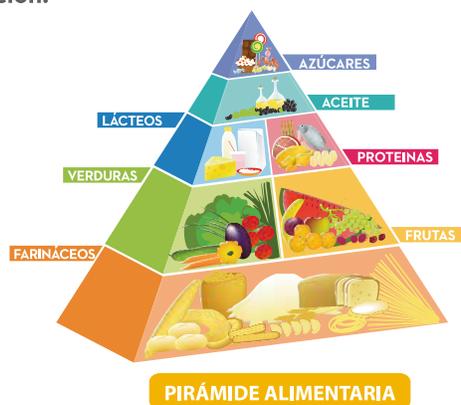
- 2 ¿Qué son los nutrientes?

- 3 ¿Qué es un alimento saludable?

- 4 ¿Por qué es tan importante tener hábitos de higiene al comer y al manipular alimentos?

Una vez realizada la actividad en la escuela gastronómica, responde las preguntas y actividades planteadas a continuación:

- 1 La figura presenta una pirámide alimentaria. Responde en base a ella lo siguiente:
 - a) Encierra en un círculo azul los alimentos utilizados en la actividad realizada.
 - b) Encierra en un círculo rojo los alimentos que al comerlos en exceso no son saludables.
 - c) Con los alimentos presentados en la pirámide elabora una dieta saludable para un día: desayuno, dos colaciones, almuerzo, onces y cena.
 - d) En base a la actividad realizada en la escuela gastronómica: investiga acerca de los nutrientes que posee el alimento preparado.



- 2 La tabla indica los alimentos sugeridos por día. Completa la columna y compárala con lo que requieres para mantenerte saludable indicando lo que comes en exceso y lo que te falta por consumir.

ALIMENTOS	PORCIONES QUE SE RECOMIENDAN	PORCIONES QUE CONSUMES
Leche o yogurt	4 tazas diarias	
Carnes blancas y rojas	1 trozo (dos o tres veces por semana)	
Legumbres	1 plato (dos o tres veces por semana)	
Huevo	1 unidad (dos o tres veces por semana)	
Verduras crudas o cocidas	2 platos diarios	
Fruta	3 unidades diarias	
Arroz, fideos o papas	1 plato (dos o tres veces por semana)	
Pan	1 o 2 unidades diarias	
Aceite, margarina, mantequilla y otras grasas	Consumo esporádico	
Dulces o bebidas azucaradas	Consumo esporádico	
Agua	6 - 8 vasos diarios	

GUÍA DEL ESTUDIANTE

- 3 ¿Qué hábitos de higiene son importantes que tengas presente al alimentarte y manipular alimentos? Marca los correctos.

Ducharse diariamente

Tener las manos limpias

Usar utensilios limpios

Hacer actividad física

Lavarse el pelo

Usar los mismos calcetines durante un mes

Lavarse los dientes

Mantener las uñas cortas y limpias

Comer frutas y verduras lavadas previamente

- 4 Lee los pasos para lavarte las manos de manera adecuada y responde:



1. Sube los puños de tu polera hasta el codo.



2. Mójate hasta el antebrazo.



3. Enjabónate las manos.



4. Frota tus manos entre sí y entre los dedos con movimientos circulares.



5. Cepíllate las uñas.



6. Enjuágate las manos dejando el agua correr desde las muñecas a los dedos.



7. Sécate con una toalla limpia.

a) ¿Qué utensilios requieres para lavarte las manos?
