



## Efectos de la alimentación sobre la salud



### Dirigido a:

Estudiantes de 5° a 8° básico.



### Facilitador:

Profesores jefes, equipo de apoyo, jefes de áreas de asignaturas asociadas o profesores de asignatura.



### Objetivo:

Reconocer los efectos de la alimentación sobre la salud.



### Descripción:

Es una actividad flexible, que puede ser abordada como una acción aislada o un proyecto de una asignatura, que acompañe y contribuya con los cambios de hábitos de los estudiantes.



### Duración sugerida:

60 minutos.



### Momento sugerido para su aplicación:

Charlas, actividades para asignaturas.



### Duración de seguimiento mínimo sugerido:

4 semanas.



### Ideas fundamentales:

La presente actividad se puede desarrollar de diferentes formas, el modo más sencillo es a partir de una sola intervención con su respectivo seguimiento y proyección en el tiempo. Del mismo modo, se puede desarrollar mediante el desarrollo de un proyecto interdisciplinar, donde diferentes asignaturas contribuyan y desarrollen sus objetivos de aprendizajes en base a esta experiencia que lograría ser más auténtica.

Respecto a la temática a analizar, según a los hábitos alimenticios de la población escolar, es sin lugar a duda los tipos de alimentos que se están consumiendo. Frente a eso, los que son ultraprocesados requieren de una comprensión de su conceptualización y efecto en el organismo, estos se pueden definir como “formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas” (PAHO, 2015).

Entre los efectos que produce la ingesta de alimentos ultraprocesados se encuentra un aumento del peso (Monteles, et al. 2019) e incluso la posibilidad de desarrollar algún tipo de cáncer (Días y Glaves, 2020). En este sentido, tanto la familia como la escuela toman un rol relevante dado que ambos son influyentes sobre la preferencia alimentaria de los escolares (Anaya-García y Álvarez-Gallego, 2018).



Nota: En esta ficha se utilizan de manera inclusiva términos como “los niños”, “los padres”, “los hijos”, “los apoderados”, “profesores” y otros que refieren a hombres y mujeres.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



### Efectos de la alimentación sobre la salud



#### Relación con OA de otras asignaturas:

La posibilidad de realizar proyectos interdisciplinarios es permanente, y en ese sentido, se pueden utilizar los siguientes OA para fortalecer los hábitos activos y de autocuidado:

#### CIENCIAS NATURALES

##### 5º Básico: OA5

Analizar el consumo de alimento diario (variedad, tamaño y frecuencia de porciones), reconociendo los alimentos para el crecimiento, la reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo.

#### EDUCACIÓN FÍSICA

##### 7º Básico: OA4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.

#### BIOLOGÍA

##### 8º básico: OA7

Analizar y evaluar, basándose en evidencias, los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere:

- Una alimentación balanceada.
- Un ejercicio físico regular.
- Evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas.

#### ORIENTACIÓN

##### 8º básico: OA4

Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable y un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo e incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.



#### Acción transversal complementaria:

Identificación de su composición corporal, a modo de reconocer de forma general la composición de los estudiantes. Se propone evaluar esta mediante la obtención del Índice de masa corporal:

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura (m}^2\text{)}}$$

Se podría reconocer de modo general los cursos que requieren mayor atención por parte del centro educativo. Para esto, pueden revisar los Patrones de crecimiento para la evaluación nutricional de niños, niñas y adolescentes del Minsal (2017).

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



## Efectos de la alimentación sobre la salud



### Materiales:

- Anexo 1: Pirámide NAOS
- Anexo 2: Minuta de consumo de alimentos.
- Anexo 3: Mi carta de compromiso.
- Papelógrafo.
- Presentación y Proyector.
- Balanza.



### Recursos complementarios:

- DW Documental. [dwdocumental]. (2 mar 2020). Nuestro cerebro es lo que comemos. [video]. YouTube. <https://youtu.be/qWGMhUTrw2Y>
- INTA. (2018). Guía de alimentación del adolescente. Disponible en: [https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/guia\\_alimentaci%C3%B3n-adolescente.pdf](https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/guia_alimentaci%C3%B3n-adolescente.pdf)
- Minsal. (2015). Guía de alimentación del niño(a) menor de 2 años – Guía de alimentación hasta la adolescencia. Disponible en: <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/01/Guia-alimentacion-menor-de-2.pdf>
- Minsal. (2017). Guías anticipatorias para la adolescencia. Disponible en: <http://www.repositoriodigital.minsal.cl/bitstream/handle/2015/843/CARPETA-ADOLESCENCIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS. (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)
- PAHO TV. [PAHOTV]. ¿Qué son los alimentos ultraprocesados?. (16 ene 2018). [video]. YouTube. <https://youtu.be/C-yVkhfthZQ>



### Referencias:

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (AESAN). Pirámide NAOS. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm)
- Anaya-García, S. & Álvarez-Gallego, M. (2018) Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. Revista Eleuthera, 18, 58-73
- Días, M. & Glaves, A. (2020) Relación entre consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y riesgo de cáncer: una revisión sistemática. Revista chilena de nutrición, 47(5), 808-821
- Minsal. (2017). PATRONES DE CRECIMIENTO. Para la evaluación nutricional de niños, niñas y adolescentes, desde el nacimiento hasta los 19 años de edad. Disponible en: <http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2018/03/2018.03.16-Patrones-de-crecimiento-para-la-evaluaci%C3%B3n-nutricional-de-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes-2018.pdf>
- Monteles, L., Dos Santos, K., Oliveira, K., Pacheco, M. & Gonçalves, K. (2019). The impact of consumption of ultra-processed foods on the nutritional status of adolescents. Revista chilena de nutrición, 46(4), 429-435
- PAHO. (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington: OPS.

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



## Efectos de la alimentación sobre la salud

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se sugiere que los estudiantes antes de participar en la actividad puedan ver el documental **“Nuestro cerebro es lo que comemos”** que trata sobre el efecto de la alimentación en el cerebro. Idealmente, la reproducción del video sería más beneficioso si se realiza junto a su familia.

Puede apoyar el desarrollo de este taller con la presentación PPT adjunta.

#### Inicio (10 min)

1. Para comenzar, organice **grupos de 4-5 estudiantes**. Prefiera un sistema para armar grupos en que nadie pueda quedar fuera o ser rechazado.
2. Entregue un papelógrafo a cada grupo y pídales que anoten lo que **conocen o creen** respecto a los **efectos de la alimentación**. Puede guiar la conversación con elementos como el efecto de la **comida ultraprocesada**, el efecto de las **bebidas azucaradas**, el efecto de una **alimentación equilibrada** o cómo evaluar la **composición corporal**.

#### Desarrollo (35 min)

1. Presente la **Pirámide NAOS** (Anexo 3). La Pirámide NAOS es una pirámide alimenticia con sugerencia de actividad física que debe realizar, a modo de presentar el hábito alimenticio y su relación con la actividad física.
2. A modo de exposición, desarrolle la temática sobre los **hábitos alimenticios**, específicamente sobre los **alimentos ultraprocesados** y su influencia sobre organismo, indicando de que tratan y cuál son los efectos de estos sobre la salud (Puede ayudarse con la presentación adjunta).
3. En un trabajo individual, los estudiantes deben completar la Minuta del Anexo 1, tomando como base la **Guía de Alimentación Adolescente** (INTA, 2018). La idea del desarrollo de la minuta es que los estudiantes se comprometan a **tomar acciones** para mantener una **alimentación equilibrada** que les permita tener los **nutrientes necesarios** para enfrentar el día a día. Cada estudiante debe desarrollar su propia minuta, sin embargo, se pueden organizar en grupos para apoyar el desarrollo de ésta. Para realizar la actividad **no es necesario comprar** nada extra, sólo identificar los alimentos presentes en el hogar completar la Minuta.

#### Cierre (15 min)

1. Solicite a algunos estudiantes, voluntarios, que **compartan sus minutas** y las **sensaciones** que les produjo la actividad.
2. Luego acuerde con todos los estudiantes que se **comprometan a cumplir** sus minutas. Para esto, puede guiarse en el Anexo 3.



## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

### Efectos de la alimentación sobre la salud

#### SEGUIMIENTO

Para garantizar el logro de la actividad, se sugiere que los estudiantes **mantengan la minuta** elaborada un **plazo de 2 a 3 meses**, donde el seguimiento pueda ser desarrollado tanto por los apoderados como los de los profesores jefes o profesores de las asignaturas.

En el caso de haber desarrollado un **trabajo interdisciplinar** en base a la experiencia, se puede asociar a **evaluaciones formativas**.

#### MODALIDAD ONLINE

- **Previo al taller** los estudiantes deberán ver los siguientes **videos**:
  - Nuestro cerebro es lo que comemos. (DW Documental, 2020).
  - ¿Qué son los alimentos ultraprocesados?. (PAHO, 2018).
- **Durante el taller**:
  - Se sugiere que se discuta con los estudiantes respecto a cuál es su cantidad de **consumo de alimentos ultraprocesados**, del mismo modo, se puede generar un diálogo orientado hacia las **consecuencias** del consumo de estos tipos de alimentos para la **salud**.
  - Luego, invítelos a realizar, de modo individual, la actividad de **minuta de alimentación semanal** (Anexo 1).
  - Finalmente, invítelos a plantear cuál será su **compromiso** y cuál será la forma de **evidenciar** el **cumplimiento** de la minuta.



# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## ANEXOS

### Efectos de la alimentación sobre la salud



Fuente: NAOS. "Estrategia para la prevención de la obesidad"



# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## Efectos de la alimentación sobre la salud

### ANEXOS

#### Anexo 2

Minuta de consumo de alimentos

**NOMBRE**

**FECHA**

FRECUENCIA / CONSUMO				
	<b>LÁCTEOS</b> 3 unidades	<b>VERDURA</b> 2 platos	<b>FRUTA</b> 3 unidades	<b>PAN</b> 2 diarios
LUNES	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)
	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)
MARTES	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)
	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)
MIÉRCOLES	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)
	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)
JUEVES	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)
	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)



# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## Efectos de la alimentación sobre la salud

### ANEXOS

#### Anexo 2

Minuta de consumo de alimentos

**NOMBRE**

**FECHA**

FRECUENCIA / CONSUMO				
	<b>LÁCTEOS</b> 3 unidades	<b>VERDURA</b> 2 platos	<b>FRUTA</b> 3 unidades	<b>PAN</b> 2 diarios
VIERNES	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)
	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)
SÁBADO	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)
	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)
DOMINGO	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)	Productos (s)
	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)	Momento (s)



# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## Efectos de la alimentación sobre la salud

### ANEXOS

#### Anexo 3 Modelo de Carta de Compromiso

### MI COMPROMISO

YO ..... ESTOY CONSCIENTE DE LA  
IMPORTANCIA DE LA **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** PARA  
MI **SALUD**, POR LO QUE ME **COMPROMETO** A CUMPLIR MI  
**MINUTA DE ALIMENTACIÓN** DURANTE .....

ADEMÁS ME PREOCUPARÉ DE **CONTAR** A MI FAMILIA Y MIS  
AMIGOS SOBRE LOS **BENEFICIOS** DE UNA ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE.



\_\_\_\_\_  
FIRMA

FECHA .....

MI CURSO ES .....

MI ESTABLECIMIENTO ES .....