

# EXPLOREMOS LA NUTRICIÓN

Para edades de 9 a 11 años  
últimos grados del nivel primaria



**Los alimentos trabajan juntos.**



Diseñado para entornos educativos y de la salud.

Apoyos para educadores en la exploración de conceptos relacionados con la alimentación, la salud y la nutrición.

Diseñado para usarlo junto con el Cuaderno de ejercicios y las Diapositivas de aprendizaje práctico.

**¡Bienvenido/a a la unidad Exploreemos la nutrición!** La curiosidad impulsa el aprendizaje. Este programa fue diseñado como una experiencia atractiva y basada en evidencia que busca inspirar patrones de alimentación saludables.

Esta unidad ofrece **flexibilidad para su implementación en diferentes entornos** y está dirigida a quienes desean explorar el papel de los alimentos en la salud, reconocer cómo la nutrición apoya al cuerpo y al cerebro, identificar los factores que influyen en las decisiones y descubrir las diferentes partes de los sistemas alimentarios.

Esta unidad de nutrición fue creada **en colaboración con dietistas y educadores** de todo California, teniendo en cuenta los siguientes principios fundamentales:

- La niñez y la adolescencia son etapas de **crecimiento y desarrollo** en las que se forman hábitos relacionados con la salud. Durante estas etapas, es importante incluir una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como productos lácteos, verduras, frutas, granos integrales, alimentos ricos en proteínas y grasas saludables de fuentes naturales.
- La educación nutricional adecuada para cada edad reconoce que los niños no suelen ser quienes compran, preparan o deciden qué alimentos consumir, pero sí **están formando sus actitudes y conocimientos** sobre los alimentos.
- Los estudiantes **aportan sus propias experiencias** al proceso de aprendizaje, junto con sus conocimientos, culturas, preferencias y acceso a los alimentos.

**Esta unidad está disponible en línea en [DairyCouncilofCA.org](https://DairyCouncilofCA.org).** Incluye la Guía de la lección, un Cuaderno de actividades impreso o imprimible y Diapositivas para aprender y practicar con videos integrados.

**El diseño** de esta unidad busca brindarle:

- Flexibilidad para adaptarla al tiempo disponible y a las necesidades y habilidades de los estudiantes.
- Oportunidades para desarrollar habilidades sociales y emocionales, que apoyan la autoconciencia, la autogestión, la comprensión social y la toma responsable de decisiones.
- Alineación con [los estándares académicos básicos para 4.º y 5.º grado](#). Los docentes que participaron en el desarrollo de las lecciones también señalaron que el contenido es relevante para estudiantes de otras edades.

Cuando los estudiantes ven reflejados sus propios **alimentos y culturas** en las lecciones de nutrición, es más probable que participen y relacionen lo que aprenden con sus propias vidas. Hemos procurado incluir una variedad de alimentos y experiencias culturalmente diversos, reconociendo al mismo tiempo que ninguna lección puede representar plenamente a todas las culturas o comunidades. A lo largo de las lecciones, se incluyen oportunidades para que los estudiantes compartan sus propios alimentos y tradiciones.

Con agradecimiento por su colaboración en la educación nutricional,



# ÍNDICE

 Haz clic en el título de cualquier tema o lección para ir directamente a esa página de la guía.

## TEMA 1

|                                                          |          |
|----------------------------------------------------------|----------|
| <b>Explorando los alimentos, la salud y la nutrición</b> | <b>4</b> |
| Lección 1: El poder de los grupos alimenticios           | 7        |
| Lección 2: Los nutrientes al rescate                     | 9        |
| Lección 3: Los alimentos en otras partes del mundo       | 11       |
| Lección 4: Los alimentos trabajan juntos                 | 13       |

## TEMA 2

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Explorando las etiquetas y la información de los alimentos</b> | <b>15</b> |
| Lección 1: ¿Qué es la etiqueta de un alimento?                    | 17        |
| Lección 2: Detectives de etiquetas de alimentos                   | 19        |
| Lección 3: ¿Cómo sabemos que es verdad?                           | 21        |

## TEMA 3

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Explorando el procesamiento y envasado de los alimentos</b>    | <b>23</b> |
| Lección 1: Los alimentos cambian de la granja a ti                | 26        |
| Lección 2: Salud intestinal                                       | 28        |
| Lección 3: Investigación sobre los envases de los alimentos       | 30        |
| Lección 4: El recorrido que hacen los alimentos de la granja a ti | 32        |
| Agradecimientos y colaboradores                                   | 33        |

# EXPLORANDO LOS ALIMENTOS, LA SALUD Y LA NUTRICIÓN

Los estudiantes aprenden que los patrones de alimentación saludables incluyen una variedad de alimentos que trabajan juntos en apoyo de la salud, el crecimiento y la energía para el cuerpo y el cerebro.

| # | Lección                                        | Objetivos de aprendizaje del estudiante                                                                                                                           |
|---|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>El poder de los grupos alimenticios</b>     | Definir qué es la salud y reconocer una variedad de alimentos que apoyan la salud.                                                                                |
| 2 | <b>Los nutrientes al rescate</b>               | Reconocer los tipos de nutrientes que hay en los alimentos y cómo benefician a nuestro cuerpo.                                                                    |
| 3 | <b>Los alimentos en otras partes del mundo</b> | Reconocer que los lácteos, las verduras, las frutas, los cereales y los alimentos ricos en proteínas están presentes en muchas comidas de otras partes del mundo. |
| 4 | <b>Los alimentos trabajan juntos</b>           | Explicar cómo los alimentos trabajan juntos para favorecer la salud, el crecimiento, la energía y el aprendizaje.                                                 |

## MATERIALES PARA TODAS LAS LECCIONES

🔗 [Cuaderno de ejercicios de la lección](#) (impreso o en PDF): las páginas específicas se indican en las instrucciones de cada lección.

🔗 [Diapositivas de aprendizaje y práctica](#) (opcional): las diapositivas facilitan las discusiones en grupo o el trabajo independiente.

## TIEMPO ESTIMADO

El tiempo estimado se basa en el supuesto de que se hayan completado todos los componentes de la lección. Las actividades pueden adaptarse, acortarse o distribuirse en varias sesiones para satisfacer sus necesidades.

## VOCABULARIO

Las palabras de vocabulario se presentan al principio del cuaderno de ejercicios y en las instrucciones de la lección.

| Lección                                | Palabra                    | Definición                                                                                                          |
|----------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. El poder de los grupos alimenticios | <b>Saludable</b>           | beneficioso para el cuerpo; estar bien y sano                                                                       |
|                                        | <b>Grupos alimenticios</b> | una forma de clasificar los alimentos en función de algunos de los nutrientes que contienen y cómo ayudan al cuerpo |
|                                        | <b>Nutrición</b>           | cómo el cuerpo utiliza los alimentos para obtener energía y salud y para crecer                                     |

| Lección                                    | Palabra                       | Definición                                                                                                                    |
|--------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Los nutrientes al rescate               | <b>Nutriente</b>              | una pequeña parte de los alimentos que ayuda al cuerpo y al cerebro a crecer, funcionar y mantenerse saludables               |
| 3. Los alimentos en otras partes del mundo | <b>Cultura</b>                | las creencias, las formas de vida y los comportamientos que son propios de un grupo de personas, una familia o una comunidad. |
| 4. Los alimentos trabajan juntos           | <b>Patrón de alimentación</b> | la combinación de alimentos y bebidas que una persona suele comer a lo largo del tiempo                                       |
|                                            | <b>Variedad</b>               | diferentes tipos                                                                                                              |

## NOTAS NUTRICIONALES

Estas notas refuerzan su comprensión como educador y ofrecen un contexto adicional que puede ayudar a guiar las discusiones de los estudiantes y a formular preguntas.

### LA VARIEDAD FAVORECE LA SALUD

Las Guías Alimentarias para los estadounidenses recomiendan consumir una variedad de alimentos que aporten nutrientes como vitaminas y minerales.

Estos son algunos ejemplos:

- **Lácteos** alimentos como la leche, el yogur y el queso
- **Verduras** como las verduras de hoja verde, brócoli, pimientos, zanahorias y patatas
- **Frutas** como bayas, cítricos, manzanas y bananas
- **Granos integrales** como avena, arroz y pan integral
- **Proteína** alimentos como frijoles, nueces, semillas, huevos, pescado, aves y carne magra de res
- **Grasas saludables** se encuentran naturalmente en alimentos como nueces, semillas, mariscos, aceitunas, aguacates y algunos productos lácteos

Usted y sus alumnos pueden añadir muchos más alimentos conocidos a los ejemplos.

### ALIMENTOS QUE NO PERTENECEN A UN GRUPO ESPECÍFICO

Las lecciones se centran en los alimentos que aportan nutrientes. Es probable que los alimentos que no encajan en ningún grupo no aporten muchos nutrientes. Pueden estar ampliamente disponibles para los estudiantes y proporcionarles comodidad o placer. Estos alimentos pueden integrarse en patrones de alimentación saludables cuando se incluyen alimentos nutritivos con mayor frecuencia.

Evite enseñar a los estudiantes a que clasifiquen los alimentos o nutrientes como “buenos”, “malos”, “saludables” o “no saludables”. Los alimentos contienen muchos nutrientes y componentes que actúan conjuntamente de formas complejas.

## LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES NECESITAN COMBUSTIBLE Y NUTRIENTES PARA CRECER FUERTES Y MANTENERSE CON ENERGÍA

A medida que los niños crecen y llegan a la adolescencia, sus cuerpos necesitan suficiente energía (calorías) y nutrientes para sustentar el rápido crecimiento, el desarrollo óseo y cerebral, el aprendizaje y la salud en general. Durante estos años, los jóvenes a menudo no obtienen suficientes de los siguientes nutrientes:

- **Calcio y vitamina D** (para huesos y dientes)
- **Hierro** (para transportar oxígeno en la sangre y aportar energía)
- **Potasio y fibra** (para la salud del corazón y el sistema digestivo)

La mayoría de los niños pueden satisfacer estas necesidades consumiendo regularmente una variedad de alimentos nutritivos, en lugar de centrarse en cantidades o reglas exactas.

## PONERLE ATENCIÓN A LOS PATRONES, NO A LA PERFECCIÓN

Las lecciones generales de nutrición no necesitan centrarse en porciones estrictas ni en “comidas perfectas”. Una alimentación saludable es un hábito que se construye con el tiempo y puede incluir muchos alimentos diferentes. Anime a los estudiantes a que, siempre que sea posible, intenten disfrutar cada día de una variedad de alimentos de diferentes grupos alimenticios.

## SIMPLIFICANDO LA NUTRICIÓN

La nutrición puede ser un tema complejo. Los niños, en particular, no tienen que preocuparse por memorizar nutrientes o cantidades específicas. Los alimentos contienen diferentes nutrientes, y los nutrientes cumplen diferentes funciones para ayudar al cuerpo. Una conclusión útil es que los alimentos trabajan juntos para favorecer la salud.

## ALGO PARA RECORDAR

Una alimentación saludable puede variar según la cultura, las tradiciones, las preferencias, las necesidades de salud, el acceso a los alimentos y las rutinas familiares.

# EL PODER DE LOS GRUPOS ALIMENTICIOS

TIEMPO ESTIMADO (TODOS LOS COMPONENTES): 30–40 minutos



## PREGUNTA PARA EXPLORAR:

¿Qué pueden enseñarte los grupos alimenticios sobre la alimentación saludable?

## IDEAS PRÁCTICAS PARA LOS ESTUDIANTES:

- Una forma de definir la alimentación saludable es comer una combinación de alimentos de diferentes grupos cada día y semana: lácteos, verduras, frutas, cereales y proteínas.
- Comer diferentes tipos de alimentos de todos los grupos favorece la salud, el crecimiento, la energía, el aprendizaje y el rendimiento.
- Piensa en los grupos de alimentos como si fueran jugadores en un equipo o instrumentos en una banda. Cada uno tiene sus propias fortalezas y aporta algo diferente. Los grupos de alimentos funcionan de la misma manera. Cada grupo ayuda al cerebro y al cuerpo de diferentes maneras.
- La nutrición es la manera como el cuerpo utiliza los alimentos. Comer es una práctica que cuida a nuestro cuerpo y favorece muchos aspectos de la salud.

## INSTRUCCIONES:

### PARTE 1: ALIMENTACIÓN Y SALUD

1. **Lluvia de ideas** con los estudiantes: *¿Qué significa ser saludable?* Para cada persona, ser saludable significa algo diferente, y hay muchas maneras de comer de forma saludable. Algunos ejemplos son comer alimentos que aporten energía al cuerpo, mantenerse activo o dormir lo suficiente.
2. **Cuaderno de ejercicios “¿Qué significa ser saludable?”** Los estudiantes utilizan la diapositiva o el cuaderno de ejercicios para crear una lista o un mapa conceptual con los significados de la palabra “saludable”.
3. **Muestre** diapositivas con ejemplos de cómo ser saludable y comparta con los estudiantes.
4. **Vocabulario.** En el cuaderno de ejercicios, repase las palabras **saludable**, **grupos alimenticios** y **nutrición**.

### PARTE 2: GRUPOS ALIMENTICIOS

1. **Presentación.** Los grupos alimenticios son una forma de clasificar los alimentos según los nutrientes que aportan y la manera en que benefician al cuerpo. Son un recordatorio de que muchos alimentos diferentes trabajan juntos como parte de una alimentación saludable.
2. **Cuaderno de ejercicios “¿Qué sabes sobre los grupos alimenticios?”** Los estudiantes completan las secciones “Lo que sé” y “Lo que me pregunto”, escribiendo lo que ya saben sobre los grupos alimenticios y lo que se preguntan sobre ellos.

3. **Vídeo.** Los estudiantes miran el vídeo [Vamos a comer saludable TODOS JUNTOS, Episodio 1, "Aventura gastronómica"](https://www.dairycouncilofca.org/Together) en DairyCouncilofCA.org/Together; las diapositivas también incluyen el enlace. Los estudiantes pueden escribir notas en la tabla "Lo que sé, Lo que me pregunto, Aprender" mientras ven el vídeo. Terminarán de completar la sección Aprendizaje al final de la lección.
4. **Cuaderno de ejercicios "Grupos alimenticios".** Dé a los estudiantes tiempo para explorar los grupos alimenticios individualmente, en parejas o con toda la clase. Estudiantes:
  - Encierran en un círculo los alimentos que ya conocen.
  - Ponen una estrella junto a los alimentos que les gustaría comer o probar.
  - Dibujan o escriben alimentos conocidos o favoritos en las casillas debajo de cada grupo de alimentos (está bien adivinar a qué grupo pertenecen).



**NOTA PARA EL EDUCADOR:** Las comidas escolares ayudan a muchos estudiantes a acceder a una variedad de alimentos nutritivos a lo largo del día.

5. **Discusión.** Invite a los estudiantes a compartir información sobre los alimentos que marcaron con círculos, estrellas y los alimentos que añadieron. Recuérdeles a los estudiantes que algunos alimentos pueden ser similares entre sí y otros serán diferentes. Resalte la variedad de alimentos de la tabla y los seleccionados por los estudiantes.
6. **Reflexión.** Los estudiantes completan la actividad "Lo que sé, Lo que quiero saber, Lo que aprendí". *¿Qué aprendieron los estudiantes sobre los grupos alimenticios?*
7. **¿Qué descubrieron los estudiantes?** Invite a los estudiantes a responder la pregunta para explorar: *¿Qué pueden enseñarte los grupos alimenticios sobre la alimentación saludable?* Consejo: Muchos tipos diferentes de alimentos de diferentes grupos alimenticios le dan al cuerpo lo que necesita.

# LOS NUTRIENTES AL RESCATE

**TIEMPO ESTIMADO (TODOS LOS COMPONENTES):** 35–75 minutos

**PREPARACIÓN OPCIONAL:** Revise Recursos y ejemplos de tiras cómicas preparados por estudiantes, que se pueden utilizar en lugar o adicionalmente a la página del libro de trabajo.



## PREGUNTA PARA EXPLORAR:

¿Qué es la alimentación saludable?

## IDEAS PRÁCTICAS PARA LOS ESTUDIANTES:

- Los alimentos nos dan los nutrientes necesarios para los huesos, los músculos, el cerebro, la energía, la salud y todas las funciones del cuerpo.
- Los nutrientes son pequeños y poderosos.
- Ningún alimento ni nutriente por sí solo hace todas las funciones.
- Comer diferentes tipos de alimentos la mayor parte del tiempo le da al cuerpo diferentes tipos de nutrientes (y también pueden tener buen sabor).

## INSTRUCCIONES:

1. **Presentación.** *¿Has pensado en qué hace que un alimento sea saludable o cómo los alimentos benefician a tu cuerpo? Los nutrientes son los pequeños superhéroes que desempeñan grandes funciones en tu cuerpo.*
2. **Vocabulario.** En el cuaderno de ejercicios, repase la palabra **nutriente**.
3. **Vídeo.** Ver el vídeo [Vamos a comer saludable TODOS JUNTOS: Episodio 2, “Equipo Los Nutrientes”](https://www.dairycouncilofca.org/Together) en DairyCouncilofCA.org/Together; las diapositivas también incluyen el enlace. El vídeo habla sobre la importancia de comer una variedad de alimentos para obtener diferentes nutrientes.
4. **Cuaderno de trabajo “¡Conoce al equipo Los Nutrientes!”** Repase con los alumnos la imagen que describe la función de los nutrientes en el organismo, que se encuentra tanto en el cuaderno de ejercicios como en las diapositivas. Los nutrientes definidos en la imagen son **carbohidratos, grasas, minerales, proteínas, vitaminas y agua**.

Opcional: Prepare un mapa conceptual o un organizador gráfico de los nutrientes.

5. **Cuaderno de ejercicios “Tira cómica: Los nutrientes al rescate”.** Los estudiantes crean una tira cómica utilizando uno o más nutrientes como personajes superhéroes que resuelven un problema, ayudan a un estudiante o realizan una función en el cuerpo. Consideremos situaciones cotidianas en las que estos nutrientes resultan beneficiosos. Algunos ejemplos: La Proteína poderosa, El Calcio buena onda o Los fantásticos Minerales al rescate para el crecimiento de los huesos, para tener energía entre la escuela y las actividades, para la recuperación después de una lesión, etc.

**IDEAS:**

- Utilice herramientas digitales (en línea) que pueden ayudar a crear las tiras cómicas.
- En lugar de una tira cómica, los estudiantes pueden crear una infografía o una presentación, grabar un podcast o una película, escribir una historia, representar una obra de teatro o dibujar un póster sobre el papel de los nutrientes en la salud.
- Si están en una escuela, pregunte al personal de la cafetería sobre la posibilidad de colgar las tiras cómicas como promoción visual de la nutrición.

6. **Discusión.** Los alumnos presentan sus tiras cómicas ante la clase, el grupo y/o ante sus familias.
7. **¿Qué descubrieron los estudiantes?** Invite a los estudiantes a responder la pregunta para explorar: *¿Qué es la alimentación saludable?* Consejo: La alimentación saludable implica comer diferentes tipos de alimentos la mayor parte del tiempo para obtener diferentes nutrientes.

# LOS ALIMENTOS EN OTRAS PARTES DEL MUNDO

**TIEMPO ESTIMADO (TODOS LOS COMPONENTES):** 30–40 minutos

**PREPARACIÓN OPCIONAL:** Prepare para mostrar un mapamundi que permita localizar los países mencionados en esta actividad.



## PREGUNTA PARA EXPLORAR:

¿Qué tipo de cultura influye tu alimentación?

## IDEAS PRÁCTICAS PARA LOS ESTUDIANTES:

- Muchos de los mismos alimentos se disfrutan en más de un país o cultura.
- Las culturas de todo el mundo tienen alimentos nutritivos con sabores e ingredientes propios.
- La comida es parte de las celebraciones, la cultura, la familia y la comunidad.
- Probar y aprender sobre la comida de diferentes culturas puede ayudar a las personas a entenderse y respetarse mutuamente.

## INSTRUCCIONES:

1. **Vocabulario.** En el cuaderno de ejercicios, repase la palabra **cultura**.
2. **Vídeo.** Ver el vídeo [Vamos a comer saludable TODOS JUNTOS: Episodio 10, “Cultura y tradición alimentaria”](https://www.dairycouncilofca.org/Together) en DairyCouncilofCA.org/Together; las diapositivas también incluyen el enlace. El vídeo explica que la cultura y las tradiciones culinarias conectan a las personas con su herencia, su familia, su comunidad y consigo mismas.
3. **Encuesta.** *¿Te gusta probar comida de diferentes culturas en casa, en restaurantes o en la escuela?* Pida a los alumnos que levanten la mano y haga un conteo de sus votos. Ejemplos: Comida chino, italiana, mexicana, coreana, filipina, etíope, vietnamita, tailandés, india, estadounidense, etc. Puede profundizar y pedirles a los estudiantes que nombren sus comidas favoritas.
4. **Discusión.** Ayude a los estudiantes a participar en debates con un compañero, a compartir sus ideas con la clase o a escribir de forma independiente. *¿Qué alimentos, prácticas o tradiciones son importantes para tu familia o cultura?*
5. **Cuaderno de ejercicios “¿Dónde en el mundo?”** Los estudiantes completan la columna “¿De dónde crees que es?”. Después de mostrar las diapositivas en el siguiente paso, los estudiantes pueden escribir las respuestas correctas en la columna “¿De dónde era?”.
6. **Juego.** El juego “Los alimentos en otras partes del mundo” se encuentra en la presentación de diapositivas. Pida a los estudiantes que observen cada imagen de comida, que adivinen con qué cultura o país la relacionan y en qué parte del mundo es popular y se consume con frecuencia. Consejo: La oferta gastronómica incluye espaguetis con salsa de tomate, tacos, bebida de kéfir/yogur, sushi, hamburguesa con queso, empanadillas, arepas, pollo tandoori, hummus y pan de pita.



**NOTA PARA EL EDUCADOR:** Algunos alimentos pueden estar relacionados con más de un lugar porque viajan y cambian con el tiempo.

7. **¿Qué descubrieron los estudiantes?** Invite a los estudiantes a responder la pregunta para explorar: *¿Qué tipo de cultura influye tu alimentación?* Consejo: Todas las respuestas son bienvenidas. La lección refuerza el mensaje de la variedad alimentaria, de que las culturas pueden compartir alimentos o aportar sabores e ingredientes únicos.

**“¿En qué parte del mundo?”  
RESPUESTAS**



Espaguetis con salsa de tomate



Tacos



Kéfir o bebida de yogur

¿De dónde crees que viene?






¿De dónde es?



Italia

México

Europa Oriental y Asia Central



Sushi



Hamburguesa con queso



Dumplings

¿De dónde crees que viene?





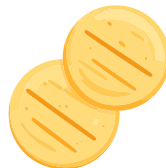

¿De dónde es?



Japón

Estados Unidos

China



Arepas



Pollo tandoori



Hummus y pan de pita

¿De dónde crees que viene?






¿De dónde es?



Sudamérica  
(Colombia y Venezuela)

India

El Medio Oriente

# LOS ALIMENTOS TRABAJAN JUNTOS

**TIEMPO ESTIMADO (TODOS LOS COMPONENTES):** 30–45 minutos

**PREPARACIÓN OPCIONAL:** Reúna anuncios de supermercados u otras fotos de alimentos si ofrece la opción de crear un collage en lugar de dibujar alimentos, o como una tarea adicional.



## PREGUNTA PARA EXPLORAR:

¿Cómo se ve una comida según tu propio patrón de alimentación?

## IDEAS PRÁCTICAS PARA LOS ESTUDIANTES:

- Un patrón de alimentación es la combinación de alimentos y bebidas que una persona suele consumir a lo largo del tiempo.
- Una comida es como un capítulo de un libro. Un patrón de alimentación se compone de muchas comidas y alimentos, al igual que los capítulos componen una historia completa.
- Los patrones de alimentación saludables incluyen una variedad de alimentos como lácteos, verduras, frutas, cereales y proteínas.
- Una comida favorita probablemente tenga más de un grupo de alimentación.
- Las comidas pueden verse diferentes para cada persona, según nuestros propios gustos, el lugar donde vivimos y quién nos prepara las comidas.

## INSTRUCCIONES:

1. **Repase** los grupos alimenticios en la página del cuaderno de ejercicios de la Lección 1 y las diapositivas de la Lección 4.
2. **Vocabulario.** En el cuaderno de ejercicios, repase las palabras **patrón de alimentación** y **variedad**.
3. **Cuaderno de ejercicios “Prepara una comida”.** Los alumnos dibujan, enumeran o crean un collage sobre su comida favorita o algunos alimentos que comen habitualmente. A continuación, los alumnos etiquetan cada alimento de su plato de comida y enumeran los grupos alimenticios que la componen: lácteos, verduras, frutas, cereales y alimentos ricos en proteínas. Anime a los estudiantes a utilizar alimentos propios de sus culturas y comidas habituales.
4. **Discusión.** Los alumnos comparten sus experiencias con las comidas con sus compañeros, en equipos o con toda la clase. Recuérdeles a los estudiantes que la hora de la comida será diferente para cada uno. Anime a los estudiantes a describir qué es lo que les gusta de la comida. Aproveche esta oportunidad para hacer preguntas a los estudiantes.
  - ¿A qué sabe?
  - ¿Qué te gusta de ese plato?
  - ¿Por qué o cuándo lo sueles comer?
  - ¿Hubo algún alimento difícil de clasificar en un grupo alimenticio?

**IDEA:**

Pueden crear una exhibición (visual), “Nuestras historias sobre la comida”, para mostrar diversos dibujos de las comidas que prepararon los alumnos, o pídales que dibujen y etiqueten sus comidas favoritas en un póster colaborativo para exhibirlo en el aula o la cafetería.

5. **Reflexión.** Completen las siguientes oraciones de forma individual utilizando la página del cuaderno de ejercicios o comentándolas con un compañero o en grupo.
  - Esta es mi comida favorita porque...
  - Una comida de la que oí hablar en mi clase y que me gustaría probar es...
  - Comer una variedad (diferentes tipos) de alimentos contribuye a mi salud porque...
  - Las personas pueden comer de manera diferente porque...
6. **¿Qué descubrieron los estudiantes?** Invite a los estudiantes a responder la pregunta para explorar: *¿Cómo se ve una comida según tu propio patrón de alimentación?* Consejo: Todas las respuestas son bienvenidas. Combinar alimentos sabrosos ayuda al cerebro y al cuerpo a obtener lo que necesitan.

**IDEA:**

Despierte la curiosidad de sus alumnos organizando una entrevista con profesionales de la alimentación y la nutrición, como los encargados de la cafetería o mirando el video [🔗 Vamos a comer saludable TODOS JUNTOS: Episodio 6 “Recarga energías con la comida de la escuela”](https://www.dairycouncilofca.org/juntos) en [DairyCouncilofCA.org/juntos](https://www.dairycouncilofca.org/juntos) y abra un debate sobre la pregunta: *¿Cómo se eligen tus comidas y quién te ayuda con ellas?*

# EXPLORANDO LAS ETIQUETAS Y LA INFORMACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los estudiantes aprenden a encontrar, comprender y evaluar información sobre los alimentos.

| # | Lección                                  | Objetivos de aprendizaje del estudiante                                                            |
|---|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | ¿Qué es la etiqueta de un alimento?      | Utilizar la etiqueta nutricional de un alimento para obtener información nutricional del alimento. |
| 2 | Los detectives de etiquetas de alimentos | Reconocer los ingredientes como fuente de información en una etiqueta.                             |
| 3 | ¿Cómo sabemos que es verdad?             | Evaluar si la información es confiable utilizando una lista de verificación.                       |

## MATERIALES PARA TODAS LAS LECCIONES

- 📖 [Cuaderno de ejercicios de la lección](#) (impreso o en PDF): las páginas específicas se indican en las instrucciones de cada lección.
- 📖 [Diapositivas de aprendizaje y práctica](#) (opcional): las diapositivas facilitan las discusiones en grupo o el trabajo independiente.

## TIEMPO ESTIMADO

El tiempo estimado se basa en el supuesto de que se hayan completado todos los componentes de la lección. Las actividades pueden adaptarse, acortarse o distribuirse en varias sesiones para satisfacer sus necesidades.

## VOCABULARIO

Las palabras de vocabulario se presentan al principio del cuaderno de ejercicios y en las instrucciones de la lección.

| Lección                                | Palabra                                    | Definición                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ¿Qué es la etiqueta de un alimento? | <b>Azúcares añadidos</b>                   | azúcar que se añade a los alimentos o bebidas para endulzarlos, mejorar su textura o color, o para que se conserven frescos durante más tiempo. |
|                                        | <b>Calorías</b>                            | una medida de cuánta energía obtiene el cuerpo de los alimentos                                                                                 |
|                                        | <b>Etiqueta de información nutricional</b> | una tabla impresa en el exterior de los envases de los alimentos que menciona detalles sobre su contenido nutricional                           |

| Lección                                     | Palabra            | Definición                                                                      |
|---------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Los detectives de etiquetas de alimentos | <b>Ingrediente</b> | una de las cosas que componen una comida o que forman parte de una comida       |
| 3. ¿Cómo sabemos que es verdad?             | <b>Influenciar</b> | afectar el comportamiento de alguien                                            |
|                                             | <b>Confiable</b>   | información precisa, fiable y procedente de una fuente en la que puedas confiar |

## NOTAS NUTRICIONALES

Las notas refuerzan su comprensión como educador y ofrecen un contexto adicional que puede ayudar a guiar las discusiones de los estudiantes y a formular preguntas.

### LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS PROPORCIONAN INFORMACIÓN

Un objetivo apropiado para la edad de los alumnos en esta lección es ayudarlos a tomar conciencia de la información que se encuentra en los envases de los alimentos y a desarrollar curiosidad sobre lo que las etiquetas pueden decirles. Las etiquetas de los alimentos solo son una fuente de información sobre un alimento y no cuentan la historia completa de cómo un alimento contribuye a la salud.

### EVITE MENCIONAR QUE LOS ALIMENTOS SON “BUENOS” Y “MALOS”.

Evite enseñar a los estudiantes a clasificar los alimentos o nutrientes como “buenos” o “malos”. Los alimentos contienen muchos nutrientes y componentes que actúan conjuntamente de formas complejas. Analizar un solo nutriente, como el azúcar, la grasa o las proteínas, no siempre ofrece una visión completa de un alimento. Algunos alimentos contienen vitaminas y minerales de forma natural, mientras que a otros se les añaden nutrientes mediante procesamiento.

### ENFÓQUESE EN AYUDARLES A TOMAR CONCIENCIA, NO EN LAS COMPARACIONES

El propósito de este tema no es alentar a los estudiantes a monitorear o comparar de cerca cada alimento que comen. Para la mayoría de los niños, leer las etiquetas antes de comer no es necesario, a menos que tengan una alergia u otros motivos de salud (y puede generar pensamientos desordenados en torno a la comida). En cambio, anime a los estudiantes a:

- Observar el tipo de información que proporcionan las etiquetas.
- Hacer preguntas.
- Pensar críticamente sobre los mensajes y el empaquetado de los alimentos.

### LAS ELECCIONES ALIMENTARIAS ESTÁN INFLUENCIADAS POR MUCHOS FACTORES

Las familias pueden elegir alimentos por muchas razones, entre ellas:

- conveniencia y tiempo
- costo y disponibilidad
- cultura y tradiciones
- sabor y familiaridad
- necesidades y preferencias de salud

La alimentación saludable puede ser diferente para cada persona y familia.

# ¿QUÉ ES LA ETIQUETA DE UN ALIMENTO?

**TIEMPO ESTIMADO (TODOS LOS COMPONENTES):** 30 minutos

## PREPARACIÓN OPCIONAL:

- Traiga o pida a los estudiantes que traigan paquetes/envases de alimentos o fotos de paquetes y etiquetas.
- Cubra la etiqueta de un producto alimenticio para que los estudiantes puedan adivinar qué hay dentro.



## PREGUNTA PARA EXPLORAR:

**¿Qué crees que se puede aprender sobre los alimentos a partir del paquete o envase?**

## IDEAS PRÁCTICAS PARA LOS ESTUDIANTES:

- Las etiquetas de los alimentos proporcionan información sobre lo que contiene un envase de alimentos.
- Las etiquetas de los alimentos pueden ayudar a las personas a conocer los ingredientes y la nutrición de los alimentos.
- Los envases y las etiquetas están diseñados para comunicar información y pueden influir en las elecciones alimentarias.

## INSTRUCCIONES:

1. **Presentación.** Haga a los estudiantes las siguientes preguntas:

- *¿Alguna vez le prestate atención a la etiqueta de alguno de los alimentos que consumes?*
- *¿Dónde has visto la etiqueta de un alimento?*
- *¿Por qué un alimento podría no tener una etiqueta?*
- *¿Alguna vez has visto a un familiar leyendo qué dice la etiqueta de un alimento en el super o la tienda?*



**NOTA PARA EL EDUCADOR:** No todos los alimentos requieren etiquetado. Es posible que alimentos como las frutas y verduras frescas, así como los alimentos de un solo ingrediente como los huevos, no lleven etiquetas.

2. **Video.** Ver el video [Vamos a comer saludable TODOS JUNTOS: Episodio 4, "Los detectives de las etiquetas"](https://www.dairycouncilofca.org/Together) en DairyCouncilofCA.org/Together; las diapositivas también incluyen el enlace. Antes de ver el video, pida a los estudiantes que consideren la pregunta para explorar: *¿Qué crees que se puede aprender sobre los alimentos a partir del paquete o envase?*

Opcional: Repita la actividad del vídeo. Agite una caja sin etiquetar o una caja con la etiqueta tapada, o deje que los estudiantes se turnen para agitarla. Los estudiantes adivinan lo que creen que hay dentro basándose únicamente en lo que escuchan. Aprenden por qué las etiquetas son importantes para proporcionar información sobre un alimento, ya que es difícil adivinar qué contiene.

3. **Vocabulario.** En el cuaderno de ejercicios durante o después del vídeo, repase las palabras **azúcares añadidos**, **calorías** y **etiqueta de información nutricional**.



**NOTA PARA EL EDUCADOR:** En Estados Unidos, la Administración de Alimentos y Medicamentos (conocida por su abreviación como la FDA) ayuda a regular el etiquetado de los alimentos, incluyendo la información que aparece en los envases y si se permiten ciertas declaraciones de sus propiedades sobre la salud.

4. **Cuaderno de trabajo “Etiqueta de información nutricional”.** Los estudiantes leen las diferentes partes de una etiqueta de información nutricional. Para repasar el contenido, pida a los alumnos que completen estas oraciones en el cuaderno de ejercicios:

El paquete me da \_\_\_\_\_ para saber más sobre el alimento. (información)

Los ingredientes se enumeran en la \_\_\_\_\_ del paquete. (etiqueta)

La etiqueta de información \_\_\_\_\_ enumera las vitaminas que contiene un alimento. (nutricional)

5. **Reflexión.** Los estudiantes discuten o escriben sus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué los paquetes o envases de los alimentos necesitan una etiqueta?
- ¿Qué pueden aprender de una etiqueta? ¿Qué podría faltar?
- ¿Por qué se enumeran los ingredientes en una etiqueta?

6. **¿Qué descubrieron los estudiantes?** Invite a los estudiantes a responder la pregunta para explorar: *¿Qué crees que se puede aprender sobre los alimentos a partir del paquete o envase?* Consejo: Las respuestas pueden variar mucho, incluyendo el nombre del alimento, la cantidad que contiene, si el paquete tiene nutrientes o qué aspecto tiene el alimento dentro del paquete.

# LOS DETECTIVES DE ETIQUETAS DE ALIMENTOS

**TIEMPO ESTIMADO (TODOS LOS COMPONENTES):** 30–40 minutos

**PREPARACIÓN OPCIONAL:** Traiga o pida a los estudiantes que traigan paquetes de alimentos con la etiqueta de ingredientes o fotos de las etiquetas de ingredientes.



## PREGUNTA PARA EXPLORAR:

¿Qué pistas pueden darnos los ingredientes sobre los alimentos?

## IDEAS PRÁCTICAS PARA LOS ESTUDIANTES:

- Las etiquetas e ingredientes pueden proporcionar información sobre los alimentos.
- Los ingredientes pueden dar pistas sobre cómo se elaboró un alimento y qué contiene.
- Las etiquetas de los alimentos pueden ayudar a las personas a aprender sobre los alimentos, pero no cuentan toda la historia.
- Sentir curiosidad por la información puede ayudar a las personas a aprender más sobre los alimentos y la nutrición.

## INSTRUCCIONES:

1. **Presentación.** Muestre un envase o imágenes de envases y etiquetas de alimentos que tenga disponibles. Invite a los estudiantes a compartir lo que recuerdan o saben sobre el tipo de información que se obtiene de un envase de alimentos. Pida a los estudiantes que compartan entre sí una explicación de las partes que reconocen en la etiqueta de información nutricional. *¿Dónde encontrarías los ingredientes en el paquete? ¿Qué es un ingrediente?*

Este paso puede ser un repaso si vieron el episodio [“Los detectives de las etiquetas de los alimentos”](#) en la Lección 1.

2. **Vocabulario.** En el cuaderno de ejercicios, repase la palabra **ingrediente**. *¿Por qué podría ser importante conocer los ingredientes de un alimento?* Consejo: Las respuestas podrían incluir alergias, curiosidad, salud, etc.



**NOTA PARA EL EDUCADOR:** Dado que las persona acceden a sus alimentos de maneras defierentes y debido a que los alimentos son complejos, es mejor no destacar ingredientes específicos como “malos”.

3. **Cuaderno de ejercicios “Adivina la etiqueta misteriosa”.** Consulte las etiquetas misteriosas en la página o diapositiva. Los estudiantes intentan adivinar qué alimento es basándose únicamente en sus ingredientes. Pida a los estudiantes que compartan sus respuestas y comenten su experiencia. Consejo: Las respuestas y explicaciones se encuentran en la diapositiva: (1) leche, (2) puré de manzana, (3) pan integral.

Opcional: Los alumnos pueden leer los primeros 5 ingredientes del paquete del alimento que trajeron, y la clase puede adivinar de qué alimento se trata.

4. **Discusión.** Recuérdeles a los estudiantes que las etiquetas son una fuente de mucha información, pero que no siempre proporcionan la historia completa de un alimento. *¿Qué podría faltar?* Consejo: Las respuestas incluyen cómo sabe, de dónde proviene un alimento, etc.



**NOTA PARA EL EDUCADOR:** Recuérdeles a los estudiantes que su trabajo consiste en sentir curiosidad por la información nueva y probar alimentos nuevos, no en fijarse en las etiquetas para elegir qué comer.

5. **¿Qué descubrieron los estudiantes?** Invite a los estudiantes a responder la pregunta para explorar: *¿Qué pistas pueden darnos los ingredientes sobre los alimentos?* Consejo: Los ingredientes pueden indicar qué contiene un alimento, dar pistas sobre su sabor o alertar a las personas sobre un posible riesgo de alergia.



#### IDEA:

A veces, los ingredientes son fáciles de leer. Otras veces, las palabras son largas y científicas. Considere la posibilidad de darles a los alumnos algunas palabras más complejas para que investiguen y encuentren el término cotidiano y la función del ingrediente en la comida. Pueden presentar los resultados a la clase. Ejemplos: El bicarbonato de sodio es bicarbonato. El cloruro de sodio es la sal de mesa. El ácido ascórbico es vitamina C.

### “Adivina la etiqueta misteriosa” RESPUESTAS

**Etiqueta 1**



Leche

**Etiqueta 2**



Puré de manzana

**Etiqueta 3**



Pan

TIEMPO ESTIMADO (TODOS LOS COMPONENTES): 30–40 minutos



## PREGUNTA PARA EXPLORAR:

¿Cómo saber qué información es verdadera?

## IDEAS PRÁCTICAS PARA LOS ESTUDIANTES:

- Las personas obtienen información de muchas maneras y de muchas fuentes.
- No toda la información que una persona escucha o ve es precisa o confiable.
- Hacer preguntas y encontrar respuestas puede ayudar a decidir si la información es verdadera o útil.
- La información de internet, la publicidad, los medios de comunicación y otras fuentes pueden influir en lo que piensa y hace la gente.

## INSTRUCCIONES:

1. **Presentación.** Los estudiantes, individualmente o en grupo, discuten o escriben sus respuestas a las siguientes preguntas:
  - ¿Dónde aprendes información nueva? Consejo: Las respuestas podrían ser viendo videos, escuchando al maestro, hablando con amigos o familiares, leyendo en internet, libros, anuncios, etc.
  - ¿Cómo sabes si la información es verdadera o no? ¿Cómo sabes si es un hecho o una opinión?
  - ¿Alguna vez aprendiste algo y luego descubriste que no era correcto?
2. **Vocabulario.** En el cuaderno de ejercicios, repase las palabras **influencia** y **confiable**.
3. **Cuaderno de trabajo “Lista de verificación de fuentes confiables”** Repase la lista de verificación antes de que los estudiantes respondan las preguntas. La lista de verificación y los artículos se proporcionan en el cuaderno de trabajo y en las diapositivas. Lista de verificación:
  - ¿La información está actualizada?
  - ¿Te resulta útil la información?
  - ¿El autor es un experto?
  - ¿Es precisa la información?
  - ¿Cuál es el propósito de la información?Todos juntos en la clase, leen los artículos y responden las preguntas de la lista de verificación. Consejo: Un artículo es descabellado mientras el otro muestra información fiable.
4. **Reflexión.** Los alumnos reflexionan individualmente o debaten en parejas sobre lo que han aprendido y cómo podrían utilizarlo en el futuro para decidir si una fuente es fiable.

5. **¿Qué descubrieron los estudiantes?** Invite a los estudiantes a responder la pregunta para explorar: *¿Cómo saber qué información es verdadera?* Consejo: Los estudiantes pueden formular preguntas como las de la actividad para reflexionar sobre si algo es cierto.



**NOTA PARA EL EDUCADOR:** La información nutricional en línea puede simplificar demasiado los alimentos o promover etiquetas como “saludables” y “no saludables”. Anime a los estudiantes a pensar de forma crítica sobre los mensajes nutricionales y a reconocer que la nutrición y la salud son más complejas que una simple afirmación, etiqueta o nutriente.

# EXPLORANDO EL PROCESAMIENTO Y ENVASADO DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos pasan por muchos procesos antes de ser consumidos, y esos cambios pueden contribuir a su seguridad, accesibilidad y valor nutricional.

| # | Lección                                                       | Objetivos de aprendizaje del estudiante                                                                                                                            |
|---|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Los alimentos cambian de la granja a ti</b>                | Describir por qué y cómo cambian los alimentos durante su procesamiento.                                                                                           |
| 2 | <b>Salud intestinal</b>                                       | Comprender cómo influye la nutrición en la salud intestinal.                                                                                                       |
| 3 | <b>Investigación sobre los envases de los alimentos</b>       | Explicar cómo el envase o empaquetado de los alimentos y la publicidad pueden influir en los pensamientos, sentimientos y elecciones alimentarias de las personas. |
| 4 | <b>El recorrido que hacen los alimentos de la granja a ti</b> | Reconocer las formas en que se cultivan, crían, cosechan y distribuyen los alimentos hasta que llegan a ti.                                                        |

## MATERIALES PARA TODAS LAS LECCIONES

- 🔗 [Cuaderno de ejercicios de la lección](#) (impreso o en PDF): las páginas específicas se indican en las instrucciones de cada lección.
- 🔗 [Diapositivas de aprendizaje y práctica](#) (opcional): las diapositivas facilitan las discusiones en grupo o el trabajo independiente.

## TIEMPO ESTIMADO

El tiempo estimado se basa en el supuesto de que se hayan completado todos los componentes de la lección. Las actividades pueden adaptarse, acortarse o distribuirse en varias sesiones para satisfacer sus necesidades.

## VOCABULARIO

Las palabras de vocabulario se presentan al principio del cuaderno de ejercicios y en las instrucciones de la lección.

| Lección                                    | Palabra                           | Definición                                                                                             |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Los alimentos cambian de la granja a ti | <b>Procesamiento de alimentos</b> | formas en que los alimentos se limpian, se transforman o se preparan para que estén listos para comer. |

| Lección                                             | Palabra                  | Definición                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Salud intestinal                                 | <b>Fermentación</b>      | un proceso en el que las bacterias beneficiosas cambian el sabor, la textura y la duración de un alimento, además de mejorar los beneficios para la salud de algunas comidas. |
|                                                     | <b>Sistema digestivo</b> | parte del cuerpo que digiere los alimentos y ayuda al cuerpo a utilizar los nutrientes de las comidas; el estómago y los intestinos.                                          |
| 3. Investigación sobre los envases de los alimentos | <b>Publicidad</b>        | información que intenta despertar el interés de la gente en un producto o animarlos a comprarlo.                                                                              |
|                                                     | <b>Persuadir</b>         | animar o convencer a alguien de que piense, sienta o haga algo.                                                                                                               |

## NOTAS NUTRICIONALES

Estas notas refuerzan su comprensión como educador y ofrecen un contexto adicional que puede ayudar a guiar las discusiones de los estudiantes y a formular preguntas.

### EL PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS TIENE MUCHOS PROPÓSITOS.

El procesamiento de alimentos incluye muchos tipos diferentes de cambios por los que pueden pasar los alimentos antes de consumirlos. Estos son algunos ejemplos:

- Lavar, embolsar o cortar los alimentos para facilitar su almacenamiento o consumo.
- pasteurización (calentamiento) de la leche para mayor seguridad
- congelar alimentos para conservar su frescura o enlatado de alimentos para aumentar su vida útil

El procesamiento puede ayudar a mejorar la seguridad alimentaria, la comodidad, el sabor, la vida útil o el valor nutricional. Dado que los alimentos pueden procesarse de muchas maneras diferentes, los mensajes demasiado simplistas sobre los alimentos procesados pueden resultar confusos o engañosos.

### LA FERMENTACIÓN ES UN TIPO DE PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS.

La fermentación es un proceso en el que pequeños organismos vivos, como bacterias o levaduras, ayudan a transformar los alimentos. La fermentación puede cambiar el sabor, la textura y la vida útil de un alimento, además de mejorar los beneficios para la salud de algunas comidas. Algunos ejemplos de alimentos fermentados son el yogur, el kéfir, el kimchi y el chucrut.

## EL SISTEMA DIGESTIVO INFLUYE EN LA SALUD

Los investigadores continúan explorando cómo el sistema digestivo y su colección de pequeños organismos pueden afectar:

- Cómo el cuerpo descompone los alimentos (digestión).
- Cómo el cuerpo utiliza los nutrientes (metabolismo).
- Cómo el cuerpo combate las enfermedades y se mantiene sano (inmunidad).
- La salud en general.

## LA LACTOSA ES UN AZÚCAR QUE SE ENCUENTRA DE FORMA NATURAL.

Los productos lácteos contienen diferentes cantidades de lactosa, el azúcar que se encuentra de forma natural en la leche. Cuando una persona tiene intolerancia a la lactosa, el cuerpo no descompone el azúcar y puede causar molestias. Mediante el procesamiento de alimentos se puede eliminar la lactosa de los productos lácteos para elaborar alimentos como la leche sin lactosa. Ciertos procesos como la fermentación del yogur o la maduración del queso reducen la cantidad de lactosa, y existen muchas opciones disponibles en diferentes culturas para las personas con intolerancia a la lactosa, de modo que puedan consumir productos lácteos.

## MANTENGAMOS LA CURIOSIDAD SOBRE EL RECORRIDO DE LOS ALIMENTOS.

Los alimentos proporcionan muchos nutrientes y componentes que actúan conjuntamente de formas complejas. Anime a los estudiantes a mantener la curiosidad sobre cómo se cultivan, procesan, preparan y disfrutan los alimentos como parte de los hábitos alimenticios generales.

# LOS ALIMENTOS CAMBIAN DE LA GRANJA A TI

**TIEMPO ESTIMADO (TODOS LOS COMPONENTES):** 30–40 minutos

**PREPARACIÓN OPCIONAL:** Puede reproducir vídeos opcionales que expliquen cómo se elaboran o procesan los alimentos presentados.



## PREGUNTA PARA EXPLORAR:

¿Cómo llega la leche desde la granja a ti?

## IDEAS PRÁCTICAS PARA LOS ESTUDIANTES:

- Los alimentos pueden modificarse antes de ser consumidos. En algunos casos, el procesamiento de los alimentos ayudan a que estos sean seguros o más fáciles de comer; también protegen o mejoran su valor nutricional o les añaden sabor.
- Los alimentos pueden lavarse, cortarse, embolsarse, enlatarse, embotellarse o congelarse después de salir de la granja.
- Algunos alimentos necesitan ser procesados en una forma que pueda ser consumida, como cuando se procesa el trigo convertido en pan.
- Algunos procesos, como la congelación o el enlatado, ayudan a que los alimentos duren más tiempo.

## INSTRUCCIONES:

1. **Vocabulario.** En el cuaderno de ejercicios, repase la palabra **procesamiento de alimentos**.
2. **Cuaderno de ejercicios “Hagamos predicciones”.** Los estudiantes escriben predicciones sobre cómo se elaboran los siguientes alimentos a partir de sus comidas originales:
  - a. ¿Cómo se convierten las uvas en pasas?
  - b. ¿Cómo se convierte la leche en yogur?
  - c. ¿Cómo se convierten las zanahorias en zanahorias baby?
  - d. ¿Cómo se transforma el grano en una galleta salada?
  - e. ¿Cómo se transforma el cacahuete en mantequilla de cacahuete?
3. **Diapositivas o Investigación.** Después de las predicciones, presente las diapositivas para mostrar los pasos que siguen los alimentos para ser procesados.

Opcional: Los alumnos pueden buscar vídeos sobre cómo se elaboran estos alimentos y presentarlos a la clase.
4. **Discusión.** Los alumnos escriben en sus cuadernos de trabajo y luego comentan: *¿Cómo se compararon tus predicciones con los pasos reales?*

## “HAGAMOS PREDICCIONES” RESPUESTAS



❶ Una vez que las uvas maduran, se recogen de la planta. ❷ Las uvas se limpian. ❸ Después, se secan al sol o usando máquinas. ❹ Después, se ponen en las bolsas para mandarlas a la tienda.



❶ La leche se calienta y se deja enfriar. ❷ Se le añaden unas bacterias vivas y sanas (a las que se les llama cultivo iniciador). ❸ Este cultivo consume el azúcar de la leche y la transforma en un yogur cremoso y espeso (que es el proceso que llamamos fermentación). ❹ El yogur se enfría y se envasa.



❶ Las zanahorias se recogen de la tierra. ❷ Las zanahorias se clasifican, se limpian, se cortan, se pelan y se vuelven a limpiar. ❸ Después, se empaquetan en bolsas para la tienda o la escuela.



❶ El trigo se cosecha o se corta de la planta. ❷ El trigo se muele hasta convertirlo en un polvo llamado harina. ❸ La harina se convierte en masa añadiéndole otros ingredientes. ❹ La masa se hornea, se corta y se empaqueta.



❶ Las nueces se cosechan y se recogen de las plantas. ❷ Se le quitan las cáscaras y se limpian. ❸ Las nueces se tuestan o se cocinan, se trituran y se muelen hasta convertirlas en mantequilla. ❹ La mantequilla de nueces se envasa en frascos.



Los estudiantes pueden comparar y contrastar un par de alimentos mencionados. Describe cómo saben, se ven, suenan, se sienten y huelen los dos alimentos, y cómo se comen. Los estudiantes pueden debatir o escribir sus descripciones comparativas.

5. **Reflexión.** Analice y/o escriba la respuesta en el cuaderno de ejercicios para cada par de alimentos: *¿Por qué crees que se procesa así?* Opciones: seguridad, nutrición, sabor, más fácil de comer, mayor duración.
6. **¿Qué descubrieron los estudiantes?** Invite a los estudiantes a responder la pregunta para explorar: *¿Cómo llega la leche de la granja a ti?*



Los estudiantes pueden rastrear de dónde provienen sus alimentos o comidas utilizando el mapa [California Grows...](https://www.learnaboutag.org/) en [LearnAboutAg.org](https://www.learnaboutag.org/), que enumera los 3 principales tipos de cultivo por condado. Analicen por qué ciertos cultivos crecen mejor en climas y regiones específicas del estado.

TIEMPO ESTIMADO (TODOS LOS COMPONENTES): 30–45 minutos



## PREGUNTA PARA EXPLORAR:

¿Cómo influye la nutrición en la salud intestinal?

## IDEAS PRÁCTICAS PARA LOS ESTUDIANTES:

- El sistema digestivo alberga billones de pequeños organismos vivos que ayudan a digerir los alimentos y a mantener la salud.
- El sistema digestivo incluye órganos como el estómago y los intestinos y puede afectar al cuerpo de muchas maneras, incluyendo la energía, la digestión y el estado de ánimo.
- Los alimentos como el yogur, las frutas, las verduras, los cereales integrales y algunos quesos favorecen la salud intestinal.
- La fermentación es un proceso que mejora los beneficios para la salud de un alimento. Pequeños organismos vivos como las bacterias o las levaduras ayudan a transformar alimentos como la leche en yogur o las verduras en kimchi.

## INSTRUCCIONES:

1. **Presentación.** ¿Qué te viene a la mente cuando escuchas el término “sistema digestivo”? ¿Qué ocurre dentro de tu sistema digestivo?
2. **Opción de vídeo.** Vean el video [👉 Vamos a comer saludable TODOS JUNTOS: Episodio 7, “Conoce tu sistema digestivo”](https://www.dairycouncilofca.org/together/episode7) en DairyCouncilofCA.org/Together; las diapositivas también incluyen el enlace. El vídeo explica cómo viajan los alimentos a través del intestino y el proceso de digestión.
3. **Vocabulario.** En el cuaderno de ejercicios, repase las palabras **sistema digestivo** y **fermentación**.
4. **Cuaderno de ejercicios “La ciudad secreta dentro del sistema digestivo”.** Los alumnos leen el artículo de forma individual o en grupo con toda la clase. El artículo explica el fascinante mundo que hay en el sistema digestivo y cómo influye en muchas partes del cuerpo y en la salud.  
Proporcione las indicaciones para interactuar con el contenido: Resalta con una estrella la idea principal del artículo, subraya los detalles clave que la respaldan y pon un signo de interrogación junto a las palabras que no conoces o no comprendes.
5. **Cuaderno de ejercicios “Preguntas sobre el sistema digestivo”.** Los estudiantes responden preguntas sobre el sistema digestivo y las comentan entre sí.
  - ¿Qué es el sistema digestivo? ¿Cómo describirías el sistema digestivo?
  - ¿Cuáles son 3 maneras en que el sistema digestivo ayuda a tu cuerpo?
  - Menciona 2 alimentos que puedan ayudar a tu sistema digestivo?

6. **¿Qué descubrieron los estudiantes?** Invite a los estudiantes a responder la pregunta para explorar: *¿Cómo influye la nutrición en la salud intestinal?* Consejo: Los alimentos que consumimos pueden ayudar a mantener la salud de los pequeños organismos vivos en el sistema digestivo, especialmente si ingerimos una variedad de alimentos nutritivos, lo que puede ayudar a que el sistema digestivo funcione correctamente y a mantener la salud en general.

# INVESTIGACIÓN SOBRE LOS ENVASES DE LOS ALIMENTOS

**TIEMPO ESTIMADO (TODOS LOS COMPONENTES):** 45–60 minutos

**PREPARACIÓN OPCIONAL:** Traiga o pida a los estudiantes que traigan envases o paquetes de alimentos o fotos de diversos tipos de alimentos envasados, congelados, enlatados, en cartones, cajas o embotellados.



## PREGUNTA PARA EXPLORAR:

¿Cómo puede el envasado de los alimentos influir en las decisiones de las personas?

## IDEAS PRÁCTICAS PARA LOS ESTUDIANTES:

- Los alimentos se procesan y se envasan en diferentes tipos de envases como bolsas, latas, cajas, cartones o botellas.
- Los envases de los alimentos pueden facilitar el almacenamiento, el transporte y el consumo.
- Los envases de los alimentos y la publicidad pueden influir en cómo las personas piensan y sienten acerca de los alimentos.
- Los envases y la publicidad están diseñados para captar la atención de las personas. Aprender a prestar atención a estos mensajes y decidir cómo hacen pensar o sentir a las personas ayudará a tomar decisiones informadas.

## INSTRUCCIONES:

1. **Presentación.** Si ya completó las lecciones del Tema 2, es posible que los estudiantes recuerden los tipos de información que se pueden obtener del envase de los alimentos. *¿Puedes mencionar algunos tipos de envases en los que vienen los alimentos? ¿Sabes por qué los alimentos vienen en esos envases? ¿Se te ocurre algún alimento que no venga envasado? Algunos ejemplos de envases son una caja, una bolsa, una lata, etc.*
2. **Cuaderno de trabajo “Investigación sobre los envases de los alimentos”.** Muestre o reparta los envases o paquetes de alimentos para que los estudiantes puedan verlos con facilidad y detenimiento. Los estudiantes escribirán las respuestas a estas preguntas en el cuaderno de trabajo durante sus observaciones:
  - a. *¿Qué observas en los colores y las palabras del paquete?*
  - b. *¿El paquete menciona algo sobre los ingredientes del alimento?*
  - c. *¿Hay alguna imagen en el paquete? ¿Qué imagen?*
  - d. *¿Qué impresión te produce el diseño del envase sobre el alimento?*
3. **Cuaderno de ejercicios “Probar o no probar”.** Los estudiantes trabajan con un compañero para registrar detalles sobre colores, imágenes, palabras, diseño o cualquier otra cosa del paquete que les haga querer probar o no probar el alimento.

4. **Reflexión.** Después de completar el diagrama de Venn del cuaderno de trabajo, los estudiantes utilizan esos detalles para escribir una respuesta a esta pregunta: *¿Crees que es más probable o menos probable que pruebes el alimento según el envase? ¿Por qué?*

Opcional: Pida a los equipos de estudiantes que presenten lo que observaron sobre su paquete de alimentos y si el paquete influyó o no en sus opiniones.

5. **Vocabulario.** En el cuaderno de ejercicios, repase las palabras **publicidad** y **persuadir**. ¡Recuérdelos a los estudiantes que ahora son personas que toman decisiones informadas! Anímelos a aplicar lo que han aprendido cuando vean un anuncio de publicidad de un nuevo producto.
6. **¿Qué descubrieron los estudiantes?** Invite a los estudiantes a responder la pregunta para explorar: *¿Cómo puede el envasado de los alimentos influir en las decisiones de las personas?* Consejo: El empaque o envase puede influir al informar sobre el producto o hacerlo parecer atractivo.



#### IDEA:

Los estudiantes crean un anuncio publicitario utilizando palabras, dibujos o imágenes para persuadir a sus amigos de que prueben la comida del tema 1. Incluye vocabulario, ingredientes, información nutricional y sabor. ¡No olviden ponerle un nombre divertido a la comida! Si está en el entorno de una escuela, pregunte a los responsables si se pueden colocar los anuncios en la cafetería.

# EL RECORRIDO QUE HACEN LOS ALIMENTOS DE LA GRANJA A TI

## (VARIAS OPCIONES DE ACTIVIDAD)

**TIEMPO ESTIMADO:** Varía

**PREPARACIÓN:** Repase las opciones para elegir la actividad que mejor funcione en su aula.



### PREGUNTA PARA EXPLORAR:

¿Qué puedes aprender sobre los alimentos explorando su recorrido?

### IDEAS PRÁCTICAS PARA LOS ESTUDIANTES:

- La nutrición y la agricultura están conectadas. Comprender de dónde provienen los alimentos ayuda a tomar decisiones alimentarias informadas y a fortalecer la conexión con los alimentos y la comunidad.
- Los alimentos no salen del supermercado solamente, ni en la mesa: se cultivan, se crían, se cosechan y mucho más.
- Muchas personas y muchos pasos hacen posible que los alimentos lleguen de la granja a ti, desde los agricultores y ganaderos hasta los camioneros, trabajadores del supermercado y cocineros. ¡La historia que hay detrás de los alimentos hace que sean demasiado valiosos como para desperdiciarlos!
- California produce una cantidad asombrosa de alimentos gracias a la diversidad de sus agricultores. Vale la pena explorar los principales cultivos (leche, uvas, almendras y muchos otros). Más de un tercio de las verduras del país y más de las tres cuartas partes de las frutas y frutos secos se cultivan en California. *Fuentes: usda.gov y cdfa.ca.gov*
- ¡La agricultura tiene conexión con las tradiciones, las comunidades, las culturas, los trabajos, la historia, la ciencia, las matemáticas y mucho más!

## INSTRUCCIONES:

1. Explore las actividades de concientización e información agrícola disponibles en [DairyCouncilofCA.org/DAL](https://DairyCouncilofCA.org/DAL). Aquí tiene solo algunos ejemplos:
  - Farm-to-You Worksheet/De la granja a ti
  - Market Mystery Storybook/Libro de cuentos de misterio
  - Mobile Dairy Classroom/Aula móvil sobre los lácteos
  - Dairy Around the World/Los productos lácteos alrededor del mundo
  - Serie de vídeos “Great Food Quest” (En búsqueda del alimento perfecto)
2. Recursos adicionales de educación agrícola:
  - [Mapa California Grows](https://MapaCaliforniaGrows.org) (LearnAboutAg.org)
  - [Vídeo “Poop-to-Power”/el popó poderoso](https://PBSLearningMedia.org) (PBSLearningMedia.org)

# AGRADECIMIENTOS Y COLABORADORES

Extendemos nuestro agradecimiento a los dedicados educadores que aportaron su experiencia y pasión al desarrollo de esta unidad en colaboración con Dairy Council of California.

## LÍDER DE DESARROLLO Y GERENTE DEL PROGRAMA:

Tracy Mendez, RDN, Dairy Council of California

## ASESORA EN CONTENIDO NUTRICIONAL:

Rachel Rothman, MS, RD, CLEC, Nutrition in Bloom

## REVISORES:

University of California Cooperative Extension Santa Clara, CalFresh Healthy Living

- Julie Lefko, Program Supervisor
- Jazmin Vargas, Community Nutrition Educator

Santa Clara County Public Health Department, CalFresh Healthy Living

- Jenny Nguyen, Program Supervisor
- Alondra Hernandez, Health Planning Specialist

County of Monterey Health Department, CalFresh Healthy Living

## GRUPO DE TRABAJO DE DESARROLLO:

- Lisa Larsen, Program Manager, Dairy Council of California
- Andrea Tocci, 4th Grade Teacher, Salinas City Elementary
- Blanca E. Godinez, 4th Grade Dual Immersion Teacher, Hamilton Unified
- Catherine C. Jaravata, 5th Grade Teacher, Poway Unified
- Debra Low, 4th Grade Teacher, Pomona Unified
- Elaine Stralen, Elk Grove Unified
- Jessica Rennie, 4th–5th Grade Teacher, Napa Valley Unified
- Lesley Pajas, 4th Grade Teacher, Salinas City Elementary
- Sarah Velo, 4th Grade Teacher, Stockton, California
- Tracy Fidler-Rodriguez, 5th Grade Teacher, Long Beach Unified

## EDUCADORES QUE PROBARON LOS MATERIALES:

- Andrea Tocci, Teacher, Monterey Park, Salinas City Elementary
- Becky Van Nest, Teacher, Sacramento City Unified
- Blanca Godinez, Teacher, Hamilton Unified
- Criss K. Moreno, Teacher, Los Angeles Unified
- Janet Marcoux, Teacher, Ventura Unified
- Joanna Szeto, Teacher, San Francisco Unified
- Kimberley Caudillo, Teacher, Hesperia Unified
- Leslie Pajas, Teacher, Salinas City Elementary
- Merry Cervantes, Teacher, Rondo School of Discovery, Eastvale
- Nick Weisskopf, Teacher, San Diego Unified
- Dr. Richard Pugh, Hayward Unified
- Whitney Lau, NBCT, Teacher, San Francisco Unified
- Kristin Ott, M.A., Ed., Magnet/TSP Coordinator, Los Angeles Unified

