

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"

Programa de Vinculación con la Sociedad

Carrera: Parvularia y Gastronomía

Línea de investigación: Ciencias Sociales y Gastronomía

Sub-línea: La alimentación en el desarrollo de la niñez; Investigación histórico gastronómica de cocina ancestral, cantonal, regional, provincial o nacional

Tema: PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE A TRAVÉS DE TALLERES DIRIGIDOS A  
PADRES Y EDUCADORAS DE LOS CENTROS DE DESARROLLO DE EDUCACIÓN INICIAL  
SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Autor/es:

Ivette Simeón Zamora

Karina Fonseca Naranjo

Johanna Rivera

Febrero 2019



## 1. Tema

### PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE A TRAVÉS DE TALLERES DIRIGIDOS A PADRES Y EDUCADORAS DE LOS CENTROS DE DESARROLLO DE EDUCACIÓN INICIAL SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## 2. Descripción General

Durante los primeros años de vida se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Por lo que, una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

Es así que la presente investigación pretende hacer un análisis de los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 5 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, y el rendimiento escolar.

Como consecuencias de una sobrealimentación o alimentación inadecuada, los niños pueden sufrir de enfermedades crónicas desde muy temprana edad. Por esto es que con una dieta balanceada y con patrones saludables de alimentación se puede prevenir las enfermedades crónicas y promover el desarrollo cognitivo del niño

La clave para que los niños tengan buenos hábitos, es que entiendan la importancia de una alimentación saludable por medio de actividades divertidas, para que así estén motivados a consumir alimentos de todos los grupos alimenticios.





Existe fuerte evidencia que sugiere que cuanto más temprano empiece el niño a beneficiarse de programas de nutrición, mejor será su desarrollo conductual.



### **2.1. Antecedentes**

La teoría de las Inteligencias Múltiples se ha convertido en una forma más comprensiva de entender la inteligencia humana, que puede ser aplicada al contenido que nos ocupa, independientemente de la corriente pedagógica que manejemos como docentes. Este trabajo constituye una interpretación personal a la teoría desarrollada por Howard Gardner, y que concluye con algunas recomendaciones metodológicas enfocadas a la educación, que sin embargo, puede resultar interesante para cualquier persona involucrada. La selección de un enfoque o corriente pedagógica como la forma en que un(a) docente enseña a sus alumnos considero, va más allá del mero gusto, simpatía o admiración que un autor nos pueda despertar (Piaget, Vigotsky, Bruner, Skinner, Rogers, entre otros), en la selección convergen distintos factores, que tienen que ver con toda una historia personal, en donde la formación académica, la influencia familiar, la de algunas personas claves como maestros(as) y amigos(as) y nuestra propia personalidad nos van conformando como individuos y profesionalmente como docentes, es decir asumimos una forma de ser como maestros(as). De igual manera, nuestra forma de enseñar tiene que ver con la forma en que concebimos a nuestros alumnos. Si los vemos como zafios, tontos o flojos, necesitados siempre de nuestra absoluta guía y conducción, o si por el contrario, los visualizamos como seres inteligentes, sensibles e inquietos, capaces de aprender por sí mismos, de criticar, de crear y de enriquecer lo que sus maestros o maestras pudiéramos enseñarles.

En este sentido supongo mucho más positivo el considerar a nuestros alumnos como individuos inteligentes, activos, creativos y sensibles, porque de inicio supone ya un reto el acercarnos a ellos, el ganarnos su confianza, cariño y respeto. La teoría de las Inteligencias Múltiples se desprende de la psicología cognitiva, disciplina que surge en los años sesenta y setenta, la psicología

cognitiva “estudia la forma en que el ser humano adquiere, representa y activa el conocimiento del mundo que lo rodea” (Chayet y Wolcovich L., 1991, p.7) Howard Gardner, profesor de la Universidad de Harvard, postula la Teoría de las Inteligencias Múltiples a inicios de los años ochenta, aunque como lo expresa él mismo: “la idea de las inteligencias múltiples es antigua, de manera que apenas puedo reclamar originalidad alguna por tratar de revivirla otra vez” (Gardner, 1987, p.25), sin embargo el gran mérito de Gardner es apoyar con los nuevos avances de la ciencia, hacia una teoría más comprensiva de las múltiples formas que tiene el intelecto humano de manifestarse y dar la oportunidad de aprender y desarrollar el talento potencial de cada niño(a) de acuerdo a sus propias inclinaciones naturales. Gardner (1987), en su obra “Estructuras de la Mente”, propone que existen normalmente en el ser humano siete tipos de inteligencias (lingüística, lógico matemática, musical, espacial, cinestésico corporal, interpersonal e intrapersonal), pero que debido a factores como la herencia y el adiestramiento prematuro algunos sujetos desarrollan algún tipo de inteligencia en mayor grado en comparación con sus congéneres, sin embargo supone que cualquier ser humano puede desarrollar todos los tipos de inteligencia aun cuando no fuera de manera extraordinaria.

En su forma más enérgica, la teoría de la inteligencia múltiple plantea un conjunto pequeño de potenciales intelectuales humanos, quizá apenas de siete, que todos los individuos pueden tener en virtud de que pertenecen a la especie humana. [...] pero todo individuo normal debiera desarrollar cada inteligencia en cierta medida, aunque sólo tuviera una oportunidad modesta para hacerlo.(p.310) Estas formas de inteligencia interactúan y se edifican desde el principio de la vida, aunque existe una tendencia innata de cada ser humano para desarrollar una o dos formas de inteligencia más que las demás, para explicar esta tendencia Gardner, hace una comparación entre los dispositivos de una computadora para el procesamiento de cierto tipo de información, es decir que el cerebro de un individuo en particular, tiene ciertas estructuras que le hacen más sensible a un determinado tipo de información, aunque utiliza sólo metafóricamente el ejemplo de ninguna manera cree que el



cerebro humano funcione igual que una computadora. La idea clave, que supongo, motivó a Gardner a desarrollar su teoría de las inteligencias múltiples, es concebir la inteligencia humana como algo mucho más complejo, como algo mucho más amplio que las habilidades o competencias académicas tradicionales, como la memorización y el razonamiento lógico, rechaza la idea de que una prueba con una duración de hora y media, pueda ser una forma confiable de medir la inteligencia.

Gardner reconoce que su teoría puede tener algunas carencias o que no alcanza a dar una explicación totalmente acabada sobre la inteligencia, reconoce que existen operaciones cognitivas de nivel superior (sentido común, la originalidad, la capacidad metafórica, la sabiduría y el repaso del sentido del yo) que no pueden explicarse de manera similar que las inteligencias múltiples, por su naturaleza en apariencia más amplia y general, en contraste con las inteligencias múltiples que parecen ser de carácter específico. Finalmente para terminar este apartado quisiera señalar, que lo que sustenta la teoría de las inteligencias múltiples y que constituye una gran aportación de este autor para el entendimiento de la inteligencia humana y sus implicaciones a la educación, es que revela y enfatiza la capacidad del ser humano para involucrarse con todo tipo de sistemas simbólicos, es decir, la capacidad de hacer abstracciones y códigos que dan significados, la capacidad humana de resolver problemas, de percibir, crear y participar de los sistemas simbólicos de su entorno cultural. Así, podemos percibir que el lenguaje matemático es finalmente un sistema simbólico, el lenguaje oral y escrito, la música, el arte, y cualquier actividad o producción se basa en ese potencial humano darle un significado simbólico a todo lo que lo rodea.

Asimismo, podemos entender la importancia de la cultura como un elemento primordial en los diversos sistemas de educación que cada sociedad desarrolla, como la principal forma de transmisión del conocimiento y portadora de los valores, normas y significados para el individuo. La Teoría de las Inteligencias Múltiples nos viene a informar sobre la equivocación que se comete al describir



a las personas como poseedoras de una única y cuantificable inteligencia, pues el ser humano tiene, por lo menos, ocho inteligencias diferentes, cada una desarrollada de modo y a un nivel particular por Howard Gardner. Ellas son la Inteligencia Musical, Corporal-cinestésica, Lingüística, Lógico-matemática, Espacial, Interpersonal, Intrapersonal y Naturalista.

Pero los programas de enseñanza sólo se basan en las inteligencias lingüística y matemática, dando una mínima importancia a las otras. Es por ello que, para lograr el objetivo de transformar a la escuela tradicional en una de Inteligencias Múltiples, tenemos que partir desde un trabajo en equipo en el que intervengan la escuela (docentes), y el hogar (los padres).

De esta forma se plantea una escuela nueva, y por tanto un nuevo rol del maestro:

- 1) Evaluar de intereses y capacidades
- 2) Gestor estudiante-currículo
- 3) Gestor escuela-comunidad
- 4) Coordinador de procesos
- 5) Supervisor del equilibrio estudiante-evaluación-currículo- comunidad.

Es así que, tras haber analizado a Howard Gardner, deducimos que estas habilidades o Competencias Básicas que nuestro niño ha de desarrollar, están estrechamente ligadas con las siete inteligencias que nos presenta.

Pero además hemos de plantear algunas otras razones por las que aplicar un Taller de Didáctico Nutricional en niños:

Desarrollo de Habilidades Motrices Finas: Manipular los ingredientes para descubrir texturas, y formas.

Planteamiento del Taller Didáctico Nutricional como un elemento inclusivo e integrador de los niños.



No todos los niños con necesidades específicas de apoyo educativo presentan déficits sensoriales, motores o intelectuales. Algunos presentan dificultades o carencias en su entorno familiar y social, o historias de desajustes en etapas anteriores de aprendizaje. Se hace preciso desde el sistema educativo un planteamiento igualitarista. Por tanto, el papel del maestro/a es principal, en tanto que la creatividad, el rigor, y la capacidad de entusiasmo son los mejores recursos educativos que se pueden aportar. Por lo que, es importante que la educadora conozca como generar en el niño hábitos alimenticios adecuados. Por otra parte, es fundamental que este esquema también se sustente en casa, pues si no se trabaja de forma coordinada los afectados son los niños.

### 3. Planteamiento del problema

El estado de salud de un individuo y de un pueblo tiene sus raíces en los hábitos alimentarios. En ese acto cotidiano, sistemático, social, que constituye el comer (se come desde que se nace, muchas veces al día y se piensa en los alimentos muchas veces más). La nutrición tiene durante su periodo prenatal y en los primeros años de vida gran importancia por el efecto que ejercen sobre el desarrollo normal del niño. La desnutrición favorece la aparición de infecciones y disminuye la resistencia a casi todas las enfermedades; mientras que; la obesidad contribuye a desencadenar grandes patologías como: la diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial e infarto y entre otras. El crecimiento y desarrollo son importantes en la salud de una población. La carencia o exceso alimentario, además de la ignorancia y el nivel social-económico repercuten sobre el estado nutricional. El crecimiento es un proceso continuo desde la concepción hasta la edad adulta, determinado por la carga genética de cada individuo y dependiente, tanto de factores ambientales como de un correcto funcionamiento del sistema neuroendocrino.

### 4. Justificación

La mala alimentación, que puede llevar en unos casos a desnutrición y en otros a obesidad constituye, sin duda alguna, uno de los problemas más serios de la salud pública en todo el mundo, principalmente en los países en vías de



desarrollo. Las consecuencias de la desnutrición, como por ejemplo, altas tasas de mortalidad y morbilidad en los niños menores y el retardo en su crecimiento y desarrollo, así como la disminución de la capacidad productiva del adulto y la frecuencia y prolongada evolución de las enfermedades infectocontagiosas, que mantienen al enfermo fuera de su centro de trabajo. La desnutrición es consecuencia de la situación socioeconómica y educacional de las poblaciones. Cuanto más precaria sea esta situación, más graves serán los problemas de nutrición de los pueblos. Generalmente, los casos más graves de desnutrición infantil ocurren durante el primer año de vida y en la llamada edad preescolar. Estos grupos son, por lo tanto, los que deben recibir la mejor atención de parte de las autoridades de salud y educación. La desnutrición proteico calórica abunda más entre el primero y el quinto año de vida, y varía de una región a otra, de acuerdo con los factores culturales y socioeconómicos locales. Es en este período que los niños se ven más expuestos a los factores que conducen a casos graves de desnutrición proteico calórica, precisamente en una fase en que el organismo más necesita de condiciones ambientales favorables que aseguren un desarrollo físico y mental adecuado en el niño. Es así que un buen estado nutricional ayuda al buen desarrollo físico e intelectual y contribuye a asegurar una vida larga y saludable. Identificando el estado nutricional de una comunidad y sus factores permite evaluar los programas de salud para poder hacer cambios necesarios.

Por otra parte en los últimos 26 años, desde 1986 al 2012 el porcentaje de sobrepeso/obesidad se duplicó en niños menores de cinco años: pasó del 4,2% al 8.6% en el Ecuador. Datos expresados por Adrián Díaz, quien es el asesor en salud familiar y comunitaria de la Organización Panamericana de Salud en Ecuador, y Gabriela Rivas, coordinadora de la Gestión Interna de Nutrición, Seguridad y Soberanía Alimentaria en la Dirección de Promoción de la Salud. Ambos especialistas basaron su afirmación en las estadísticas que figuran en el Tomo I de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2012). Esos datos, específicamente, se elaboraron con información obtenida en las encuestas de Diagnóstico de la Situación Alimentaria, Nutricional y de Salud de





la población ecuatoriana menor a 5 años en 1986 (DANS), la Encuesta Demográfica y de Salud Materna e Infantil en 2004 (Endemain) y la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011-2013 (Ensanut-ECU). Esta última encuesta muestra un problema tanto por déficit como por exceso, pero lo más alarmante ha sido el aumento del sobrepeso y obesidad, que prácticamente se ha incrementado en un 200% en 30 años. Seis de cada 10 personas en el Ecuador padecen sobrepeso u obesidad. Esas estadísticas también demuestran que el retardo en la talla (baja talla para la edad) pasó del 40.2% al 25.3%. En números absolutos: en 1986 los niños con desnutrición fueron 508 849, mientras que en el 2012 disminuyeron a 413 913. Sobre ese tema, Díaz mencionó que todos los países, incluido Ecuador, han tenido una evolución favorable en términos de desnutrición aguda. Sobre la desnutrición crónica afirma que la región también ha avanzado significativamente y que Ecuador también muestra una diferencia cuando se lo compara con años anteriores. De acuerdo con la nutricionista Jeanette Heredia, ambas enfermedades no transmisibles se producen por el sedentarismo y el cambio en el patrón de alimentación. "La vida es mucho más rápida ahora. En una encuesta realizada por la Ensanut se reveló que el sobrepeso/obesidad afecta en un 30% a la población escolar (5-11 años), en un 26% a los adolescentes (12-19 años) y en un 63% a la población adulta de entre 19 y 60 años.

En Ecuador, según estimaciones realizadas en el 2011, la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión y las enfermedades cerebrovasculares, precisamente, fueron las principales causas de muerte. Tratar esas enfermedades crónicas no transmisibles según estimaciones de Ministerio de Salud Pública, le cuesta USD 7 mil 600 millones al Estado. Con el objetivo de frenar la obesidad y sobrepeso, epidemias que cobran miles de vidas a nivel mundial: 2,8 millones de personas cada año, se han establecido tres políticas públicas en el Ecuador en los últimos dos años: Etiquetado de alimentos, Regulación en el sistema de alimentación escolar y la Ley para el Equilibrio de las Finanzas Públicas: aumento del impuesto para las bebidas alcohólicas y azucaradas, cigarrillos, entre otros. Las bebidas que se incluyeron en la Ley son las gaseosas y



energizantes y otras bebidas azucaradas con un contenido mayor a 25 gramos de azúcar por litro (USD 0,17 por litro).



El etiquetado permite al consumidor seleccionar sus productos, a través de una imagen tipo semáforo con los colores rojo, amarillo y verde, que representan el nivel de grasas, azúcar y de sal. Con la segunda política pública, se pretende controlar el expendio de alimentos y bebidas con altos contenidos de sal, azúcar o grasa en los bares escolares, así como productos con edulcorantes.

Esa restricción va acompañada de charlas educativas, pues el objetivo es educar antes que sancionar. Y eso, precisamente, es lo que recomiendan las especialistas en nutrición, pues consideran que si el consumidor carece de información sobre el riesgo de consumir alimentos ricos en sal, grasas y azúcar continuará comprando a pesar del incremento de impuestos. Esto a partir de considerar que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños. Sin duda que, las investigaciones sobre los determinantes del estado nutricional infantil, cobran mayor importancia, porque constituyen una herramienta para el mejor diseño de la oferta de programas de asistencia nutricional. En cuanto a los factores determinantes de la desnutrición infantil cabe mencionar que tanto las características de la familia, así como las de su entorno, influyen sobre los resultados nutricionales de los niños. Es decir, no sólo la condición económica de la familia tiene un papel importante, sino también que tiene un impacto la cantidad de recursos disponibles de inversión

del Estado, tanto en infraestructura de salud o educación, así como en programas de asistencia. Por lo que, el propósito de este trabajo es evaluar el estado nutricional y los factores socioeconómicos niños de los CDI del Gad de Pomasqui, para la implementación de talleres dirigido a padres y educadoras con el fin de generar una educación saludable alimentaria.

## **5. Objetivo General**

Promoción de la alimentación saludable y actividad física para el desarrollo del niño.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Conocer los diferentes tipos de alimentos y su procedencia para el desarrollo integral del niño.

Conocer su frecuencia de consumo y su distribución en la pirámide de la alimentación.

Reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil.

## **6. Planteamiento de la propuesta A través de una hipótesis.**

### **Hipótesis**

El diseño de talleres dirigido a padres y educadoras de los CDI de la parroquia de Pomasqui serán una herramienta preventiva y promocional a través de la implementación de programas que contribuyan a la adopción de hábitos alimentarios saludables para el desarrollo adecuado del niño de educación inicial, a partir de la importancia que juega la educación para la salud en la adquisición de estos hábitos, que se deriva ante la problemática que existe el aumento de la obesidad en niños; que a futuro se convierte en un factor de riesgo de padecer enfermedades crónico degenerativas (diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial)



## PROPUESTA DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS

### MÓDULOS

#### MÓDULOS DE CAPACITACIÓN

Módulo I.

**Conocimientos Básicos en Alimentación, Nutrición y Seguridad Alimentaria** Constituye el taller inicial de la capacitación. Comprende los aspectos elementales a conocer sobre seguridad alimentaria, alimentación y nutrición y permite a través de ese primer encuentro, mejorar la información y formación que tienen los maestros y maestras sobre la temática y utilizarla para fines de planificación, de los siguientes talleres.

Módulo II.

#### **Métodos y Técnicas de Enseñanza en Alimentación y Nutrición**

Este módulo constituye el eje temático transversal que se utilizará para desarrollar y aplicar los contenidos técnicos de los diferentes módulos y comprenderá los diferentes métodos y técnicas apropiadas al enfoque constructivista con el cual ha sido elaborado el taller y el uso del material educativo elaborado como ayuda didáctica para los docentes y padres. Se le proporcionará al maestro todas las facilidades teóricas y prácticas para que conozca sobre alimentación saludable, simule su espacio pedagógico escolar, y aplique los diferentes contenidos, métodos y técnicas didácticas sugeridas para fortalecimiento de los contenidos de Ciencias Naturales y otras áreas.

#### **Módulo III. Alimentación y Nutrición en el Ciclo de Vida**

En este módulo se analiza la importancia y características de la alimentación en las diferentes etapas del ciclo de vida, la formación de hábitos que conllevan a un estilo de vida saludable. Así mismo se espera que al finalizar el taller, los docentes apliquen estos contenidos incluidos en la guía metodológica y utilicen los materiales educativos de educación alimentaria nutricional para la formación de la población escolar y padres/madres de familia.

#### **Módulo IV. Selección e Higiene de los Alimentos**

En éste módulo se hará especial énfasis en la importancia del etiquetado de alimentos como parte importante de la educación al consumidor para la





selección adecuada de alimentos y en la higiene durante la preparación y manipulación de alimentos, con el fin de que los maestros realicen un efecto multiplicador con padres de familia, niños y niñas y con expendedores de casetas o pulperías escolares.

## **TEMARIO**

### **MÓDULO I**

#### **NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN.**

##### **Diferencias y similitudes.**

Es necesario aclarar las diferencias entre estos dos conceptos, así como sus similitudes para entender lo realmente necesario de cada uno de ellos, así como su aplicación en el aula, lo cual nos dará múltiples herramientas para trabajar actividades grupales e individuales. La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes. La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y La Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro). Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre). Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.

##### **Recursos para trabajar en el aula.**

Cuando tú nos tomas por la boca, te estás alimentando. Lo que luego tu cuerpo hace es descomponernos en unas sustancias de las que estamos formados (nutrientes), para obtener energía, construir y reparar estructuras orgánicas y regular procesos metabólicos. Este proceso es la nutrición.



Como en cada uno de nosotros los nutrientes están en diferente proporción y tu cuerpo necesita una determinada cantidad de estas sustancias, has de cuidar la elección que haces de nosotros cuando te alimentas.

Pero no te preocupes, sólo tienes que seguir estas reglas.

**LA ALIMENTACIÓN DEBE SER: VARIADA, SUFICIENTE, EQUILIBRADA, HIGIENICA, SATISFACTORIA.**

Para entender mejor los procesos de alimentación y nutrición, podremos enlazar las actividades de nuestro Taller Didáctico Nutricional con unidades didácticas que desarrollen estos conceptos, estudiando el Aparato Digestivo, la Digestión y el Aparato Excretor.

**Necesidades de la nutrición y la alimentación en la edad escolar.**

Por necesidades básicas se entiende la cantidad de calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua que un individuo necesita para asegurar su crecimiento y mantenimiento de su organismo. Estas necesidades se satisfacen con una dieta equilibrada y variada. Crecimiento y Alimentación Son varios los factores que determinan el crecimiento y la talla (altura) definitiva de un niño. El factor genético (la herencia) influye en gran forma pero no debemos olvidar la importante relación que existe entre **CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN**. Está demostrado que una dieta hipocalórica (pocas calorías) severa llevada a cabo sin el control del médico o nutricionista, altera el crecimiento en dos etapas: si la malnutrición dura poco tiempo, el retraso de crecimiento se recupera tan pronto como se vuelva a una alimentación adecuada. En cambio, si el déficit alimentario se prolonga por más tiempo, la fase de recuperación no se produce aunque se restablezca la dieta equilibrada con un suplemento. Las consecuencias de la malnutrición son especialmente severas si esta se produce en edades muy tempranas. Es importante tener en cuenta tanto la provisión de nutrientes para un adecuado crecimiento y desarrollo, como también para iniciar la prevención de trastornos en la adultez. La enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez, con



el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al individuo durante toda la vida.

## MÓDULO II

### Métodos y Técnicas de Enseñanza en Alimentación y Nutrición

**Alimentación como Conocimiento del Medio:** Recordemos que la alimentación adquiere otro valor en cuanto se relaciona con las diferentes culturas. Hemos de saber que la alimentación es una forma de supervivencia y por tanto dependerá de los orígenes de nuestra cultura el hecho de que esté diseñada de una forma u otra para adaptarnos al medio en el que convivimos. De ahí que hablemos de Dieta Mediterránea, Dieta Japonesa, Dieta Atlántica, Dieta Islámica. En efecto, cada uno de nosotros exigirá una alimentación acorde con sus necesidades para seguir vivo, por lo que lleva implícito un acto libre de elegir aquello que nos beneficia. Hemos de transmitir estos valores de respeto a la alimentación desde los dos ámbitos: el derecho que tenemos a ello, y el aporte a nuestra supervivencia y bienestar personales. Que, a la vez, la alimentación se convierte en un acto de análisis de nosotros mismos y nuestra realidad natural y social, en tanto en que convivimos en armonía con el medioambiente que es el que nos provee de esta supervivencia. Despertamos sensaciones: En este punto relacionamos con el descubrimiento de sensaciones en tanto que se trabaja el desarrollo de habilidades artísticas y creativas (plásticas). La base de este desarrollo se encuentra íntimamente enlazada a los sentidos del niño. Por esta razón, deberíamos dar una mayor importancia a la sensibilidad perceptiva del mismo dentro del proceso educativo, para así, perfeccionar su capacidad creadora potencial. La base principal del aprendizaje son los sentidos, las sensaciones, según vamos superando etapas dentro de la educación primaria perdemos confianza en nuestros sentidos. Esta es la razón de que el aprendizaje además de realizarse por sustitución sea de naturaleza abstracta. Lo que diferencia al niño investigador del que se encierra en sí mismo es el estímulo de la interacción con su medio a través de los sentidos. De esta forma, nos ayudará a plantear experiencialmente las sensaciones de texturas, olores, colores, formas,



sabores que despertarán en nuestro alumnado grandes motivaciones relacionadas con su entorno. Realizaremos diversas recetas para ello: batidos y macedonias (dulce – amargo), papillas (texturas), pasteles y panes (dulce – salado) ensaladas (colores), decoración de platos (formas, colores...). Alimentación como motivación para la convivencia. La alimentación como actividad humana plantea múltiples tareas implícitas que conllevan a relaciones interpersonales y sociales, ya sean dentro de una misma familia, en el grupo – clase o en otros grupos de trabajo. Es por ello por lo que el presente taller adquiere un matiz socializador en tanto en que promueve actividades grupales, potencia y fomenta la organización espacio – temporal en un grupo de trabajo, induce iniciativas de creatividad, identifica otras culturas a través de la gastronomía, impulsa la realización de tareas domésticas en equipo valorando la familia como elemento integrador y educador siendo un factor preventivo en entornos sociales desfavorecidos. Para ello plantearemos actividades como el Menú Familiar que han de elaborar los padres con sus hijos. También el aspecto de higiene y organización en la cocina favorecerá valores de reparto de tareas domésticas entre todos/as los componentes de la familia.

**Alimentación correcta es aquella que:**

Es variada: compuesta por los 5 grupos de alimentos.

Es suficiente: porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo.

Está bien distribuida: se realiza con intervalos variables, no menos de 4 comidas al día.

Es higiénica: porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas. Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual del mismo.

El aporte calórico debe ser adecuado para mantener el peso normal, para evitar tanto la malnutrición como la obesidad.

La dieta debe proporcionar un 60 % de hidratos de carbono, 15 % de proteínas y un 25% de grasas. La base de una buena alimentación está asegurada



consumiendo diariamente alimentos de los 5 grupos que componen la pirámide alimentaria. Lácteos (Leche, quesos, yogur, ricota) Los lácteos son fuente de proteínas, aportando además calcio y vitaminas A y D.

### RECOMENDACIÓN

2 vasos de leche por día o 2 yogures o sus equivalentes.

Cada vaso de leche equivale a:

1 yogur

1 helado

1 flan o postre.

1 trozo de queso

1 vaso de leche chocolatada

### CARNES, LEGUMBRES Y HUEVOS

Junto con los lácteos, representan la más importante fuente de proteínas de buena calidad. Cuando hablamos de carnes incluimos carne vacuna, de pollo y pescado. Además de proteínas, las carnes aportan hierro de origen animal que es mejor aprovechado por el organismo que el hierro de origen vegetal como el que aportan las legumbres. El consumo deberá estar limitado a una sola porción de carne por día, especialmente la carne vacuna por contener grasas saturadas y colesterol. Las legumbres, son todo tipo de porotos (de soja, de manteca), los garbanzos y las lentejas. Estos alimentos están incluidos en este grupo por el elevado aporte de proteínas que brindan. Algunos se destacan más, como la soja que contiene más proteínas y de mejor calidad.

También contienen hierro de origen vegetal que combinado con vitamina C va a ser mejor aprovechado por el organismo. Los huevos, se incluyen en este grupo porque son una buena fuente de proteínas de alta calidad así como las carnes y las legumbres. También aportan hierro y su yema es muy rica en colesterol. Recomendación:

1 porción chica de carne por día (100-150 gr)

1 porción de legumbres o 1 huevo (no más de 3 veces por semana)

## FRUTAS Y VERDURAS

Dentro de este grupo incluimos todas las frutas y verduras (frescas o envasadas). Las frutas pueden ser frescas ó deshidratadas (higos, orejones, pasas de uva, ciruelas, etc) que al cocinarse pierden algunas vitaminas, pero conservan la cantidad de fibra.

Las frutas y verduras, sobre todo si son frescas aportan gran cantidad de vitaminas y minerales (indispensables para el metabolismo celular y el crecimiento del organismo) y fibra. La fibra contribuye a regular la función del intestino y a prevenir enfermedades (obesidad, cáncer, enfermedades intestinales y cardiovasculares)

Aportan vitamina C (si son frescas y crudas) y las amarillas-anaranjadas y las de color verde oscuro, vitamina A. Se recomienda el consumo de frutas y verduras preferentemente crudas para preservar sus vitaminas y minerales, en forma diaria y abundante, especialmente desde la niñez para crear el hábito de por vida. Recomendación:

2 o 3 frutas diarias, prefiriendo cítricos y kiwis porque aportan abundante vitamina C. 2 porciones de verduras cruda o cocidas, prefiriendo los de color amarillo intenso como la calabaza, zapallo y zanahoria, y los de color verde como la acelga y la espinaca.

## HARINAS Y CEREALES

En este grupo se incluyen los granos como el arroz, el trigo, la avena, la sémola, los cereales en copos o inflados, sus harinas y los productos que se realicen con ellas como el pan, las pastas y las galletas. Todos ellos son fuente de hidratos de carbono que aportan energía para el crecimiento y la actividad física, de fibra en su variante integral y algunas vitaminas del grupo B.

Pese al mito de que "las pastas engordan" se pueden incluir en toda dieta equilibrada sin temor a agregar muchas calorías, siempre y cuando estén acompañadas de salsas livianas.

### Recomendación:

4 porciones de cereales por día



Cada porción equivale a:

½ taza de cereales cocidos

2 rodajas de pan.

½ taza de copos

1 plato chico de pastas

### GRASAS Y AZÚCARES.

Los alimentos de este grupo aportan fundamentalmente energía, vitamina E (aceites), vitamina A (manteca) y colesterol (manteca, crema, chocolate y golosinas). Incluimos en este grupo:

**Azúcares:** el azúcar común, los dulces en general, las mermeladas, el dulce de leche, las golosinas, el chocolate y las gaseosas.

**Grasas:** Aceites, manteca y crema. Entre éstas se puede distinguir entre las de origen vegetal (aceites) y las de origen animales (manteca, crema y la grasa de la carne y el pollo). Esta distinción es necesaria para recomendar el uso de las de origen vegetal en lugar de las de origen animal, ya que éstas últimas inciden en el aumento de colesterol y de las enfermedades cardiovasculares.

#### Recomendación:

Limitar el uso de las grasas de origen animal en general, no así el uso de las de origen vegetal (aceites) - Moderar el consumo de dulces vinculado con la aparición de caries y obesidad.

No favorecer el consumo de gaseosas y jugos artificiales que contienen gran cantidad de azúcar, favorecer el consumo de jugos naturales de fruta fresca. Para terminar este apartado, recetaremos las REGLAS DE ORO PARA LA ALIMENTACION EQUILIBRADA:

- RECORDAR QUE COMER Y BEBER FORMAN PARTE DE LA ALEGRIA DE VIVIR. COCINAR BIEN ES UN ARTE (la gastronomía no está reñida con las buenas normas dietéticas).
- ES PRECISO COMER UNA GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS, pero no en gran CANTIDAD.

- ES RECOMENDABLE COMER DESPACIO Y MASTICAR BIEN.
- MANTENER UN PESO ESTABLE es signo de equilibrio nutritivo.
- DEBE EVITARSE EL EXCESO DE GRASAS DE ORIGEN ANIMAL (los alimentos proteicos las contienen en forma invisible). Es aconsejable, en cambio, tomar con moderación el aceite (de oliva preferentemente, o de semillas).
- COMER SUFICIENTES ALIMENTOS que contengan HARINAS O FECULAS (pan, pasta, etc.) y FIBRA (ensaladas, frutas, hortalizas, legumbres y algo integral).
- LIMITAR EL CONSUMO DE AZUCARES (azúcar, miel y productos azucarados). La leche y las frutas ya los contienen en su composición.
- EL AGUA ES LA BEBIDA FISIOLÓGICA POR EXCELENCIA.
- SI SE BEBE ALCOHOL, SE DEBE HACER CON MUCHA MODERACION.

### ¿Qué han de saber nuestros niños y niñas?

Decálogo de nuestra Dieta Mediterránea.

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
2. Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.
4. Los alimentos poco procesados, frescos y locales son los más adecuados.
5. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.
6. La carne roja tendría que consumirse con moderación y si puede ser como parte de guisados y otras recetas.
7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.
8. La fruta fresca habría de ser los postres habituales y, ocasionalmente, dulces pasteles y postres lácteos.

## MÓDULO III Alimentación y Nutrición en el Ciclo de Vida

### ¿Qué es la Alimentación Saludable?



La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Es aquella que permite al individuo el mantenimiento de un óptimo estado de salud, a la vez que le permite el ejercicio de las distintas actividades que conlleva cada tipo de trabajo. A continuación, algunas características de lo que debería ser una alimentación sana.

Aquella que se basa en una serie de estrategias que son:

- Establecer un horario regular para las comidas;
- Servir una variedad de alimentos y meriendas saludables;
- Darle un buen ejemplo teniendo usted una dieta nutritiva;
- Evitar las batallas sobre los alimentos; Involucrar a los niños en el proceso.
- Una alimentación saludable se obtiene con una dieta equilibrada.

Entiéndase como dieta al conjunto de alimentos y platillos consumidos en un día y no al régimen para bajar de peso o tratar ciertas enfermedades.

Ningún alimento por sí solo debe llamarse "bueno" o "malo", sino que ciertos alimentos aportan nutrientes de mayor calidad que otros, siendo necesario incorporarlos en mayor cantidad. Para esto debemos basarnos en la pirámide nutricional en donde están incluidos todos los grupos de alimentos, su importancia y la cantidad en que deben ser consumidos para mantener la salud, prevenir diversas enfermedades y lograr así una mejor calidad de vida.

Podemos observar que existen múltiples formas de definir la Alimentación Saludable, aunque todas coinciden en el hecho de abarcar una serie de

nutrientes e incorporarlos a la dieta habitual. Digamos que la alimentación saludable considera el factor globalizador de esta haciendo partícipes a todos los nutrientes en mayor o menor medida según las necesidades fisiológicas o personales de cada individuo. De esta forma se hace relevante el hecho de pensar entonces que la alimentación se adapta al individuo. Esto es, el individuo reclama consciente o inconscientemente una alimentación concreta dada su casuística personal (carnívoros, omnívoros, enfermedades crónicas, diabetes, vegetarianos, crudívoros, celíacos, alérgicos, etc). así podemos decir pues, que la alimentación saludable es aquella que nos hace estar en armonía con nosotros mismos, basándonos en la expresión tan española de "somos lo que comemos". O finalmente hacer referencia a una expresión archiconocida y que nos enseña todo un estilo de vida: "Mens sana in corpore sano".

Lo grandioso de esta plegaria es que nos enseña a pedir lo que realmente nos conviene: en vez de rogar por cosas vanas y pasajeras, que podrían perjudicarnos, nos instruye para implorar la salud integral de la mente, el cuerpo y el alma. Una mente sana, un cuerpo sano y un alma fuerte, para observar una vida llena de virtud y de paz interior, sin importar los acontecimientos externos.

**¿Qué necesitamos saber los maestros/as, padres y madres a cerca de la alimentación?** Primeramente, hemos de señalar lo siguiente: las Maestras y Maestros ejercen sus prácticas docentes diariamente con ilusión, honestidad y mucho esfuerzo. El ejercicio de la educación es "una profesión paradójica... de todos los trabajos que son profesiones o aspiran a serlo, el de enseñar es hoy el único sobre el que recae la enorme responsabilidad de crear aptitudes y capacidades humanas que permitirán a las sociedades sobrevivir y prosperar.

**Alimentación como Derecho:** Ante todo, la alimentación es un Derecho Fundamental del Niño: DECLARACION DE LOS DERECHOS DEL NIÑO - Proclamada por la Asamblea General de Naciones Unidas en su resolución 1386 (XIV, del 20 de noviembre de 1959): Considerando que los pueblos de las



Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos fundamentales del hombre y en la dignidad y el valor de la persona humana, y su determinación de promover el progreso social y elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad, Considerando que las Naciones Unidas han proclamado en la Declaración Universal de Derechos Humanos que toda persona tiene todos los derechos y libertades enunciados en ella, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, opinión política o de cualquiera otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición, Considerando que el niño, por su falta de madurez física y mental, necesita protección y cuidado especiales, incluso la debida protección legal, tanto antes como después del nacimiento.

Considerando que la necesidad de esa protección especial ha sido enunciada en la Declaración de Ginebra de 1924 sobre los Derechos del Niño y reconocida en la Declaración Universal de Derechos Humanos y en los convenios constitutivos de los organismos especializados y de las organizaciones internacionales que se interesan en el bienestar del niño, Considerando que la humanidad debe al niño lo mejor que puede darle, La Asamblea General, Proclama la presente Declaración de los Derechos del Niño a fin de que éste pueda tener una infancia feliz y gozar, en su propio bien y en bien de la sociedad, de los derechos y libertades que en ella se enuncian e insta a los padres, a los hombres y mujeres individualmente y a las organizaciones particulares, autoridades locales y gobiernos nacionales a que reconozcan esos derechos y luchen por su observancia con medidas legislativas y de otra índole adoptadas progresivamente en conformidad con los siguientes principios: (...) Principio 4: El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social. Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud; con este fin deberán proporcionarse, tanto a él como a su madre, cuidados especiales, incluso atención prenatal y postnatal. El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.



Esto nos hace recordar que los alimentos y más bien la alimentación se convierten en un bien común de todos los seres humanos y que por tanto tenemos que compartir, de manera que no podemos negar el derecho a alimentarse. El hambre en el planeta es un hecho que nos convierte en responsables del incumplimiento de este derecho ya que está en nosotros como personas el permitir o no que ocurra. Este aspecto nos hace reflexionar con nuestros alumnos y alumnas sobre el hambre y el tercer mundo, de manera que nos surgen múltiples actuaciones encaminadas a implementar valores de convivencia entre los seres humanos que ayuden al desarrollo de todos y todas e nuestro entorno natural y social. De esta forma podemos plantear actividades como el reciclaje de alimentos, el uso de los mismos para realizar platos y comidas aprovechables; trabajar con el alumnado de primaria la recogida de alimentos y el envío de los mismos a las zonas de más necesidad de nuestro entorno más cercano como comedores para disidentes, etc, así como el contacto con ONGs que nos brinden la confianza de estar realizando una buena labor.

#### **Módulo IV.**

##### **Selección e Higiene de los Alimentos**

La palabra "higiene" se deriva del nombre de la diosa griega de la salud conocida como Hygeia. Ella era la hija de Asclepios y hermana de Panacea. Mientras que su padre y hermana se asociaban con el tratamiento de enfermedades existentes, Hygeia se identificaba con la preservación de la buena salud y la prevención de enfermedades. Era la diosa de la curación, sanidad y salud. A medida que se descubren las bacterias, se relacionan con enfermedades, en líneas generales surgen las primeras medidas de higiene, como lavarse las manos con agua y el baño diario. Estos hábitos se difunden a nivel internacional por médicos y políticos que solían reunirse en congresos, el fin era eliminar enfermedades contagiosas como el tifus, la peste, el cólera, la fiebre tifoidea y la fiebre amarilla. Es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o





pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.



## **MICROBIOLOGIA**

Los Microorganismos son seres vivos tan pequeños que no se pueden ver a simple vista, solo a través de un microscopio. Los microorganismos de importancia en los alimentos son todos aquellos que producen cambios en las características del mismo y pueden ocasionar una enfermedad. Los cambios que se observan en los alimentos, van a depender de la presencia clase y cantidad de microorganismos. Existen diferentes tipos, entre los que se mencionan los microorganismos deteriorantes.

**Hongos:** El deterioro de un alimento por hongo se reconoce por la presencia de moho y cambio de coloración en el mismo, así como olor y sabor guardado (mohoso).

**Levaduras:** Cuando el deterioro se debe a levaduras se observa en el alimento burbujas, producción de gas, olor y sabor a alcohol.

**Bacterias:** El deterioro alimenticio por bacteria no es fácil de reconocer, ya que pueden o no producir diversidad de cambios tanto en apariencia como en olor y sabor.

**Alimento Descompuesto:** Es un alimento que presenta cambios en su apariencia como es color, sabor, textura y olor. Es sencillo de detectar.

**Alimento Contaminado:** Es un alimento que presenta sustancias dañinas o microorganismos, que pueden provocar una enfermedad y generalmente no se ve modificado en olor, sabor, color y textura.

**No es lo mismo un alimento CONTAMINADO que un alimento DESCOMPUESTO.**

Se da por intervención del mismo con el medio externo, así como con los factores que intervienen en el procesamiento del alimento Cambio que puede producirse en el olor, sabor, textura y apariencia y que los hace no aptos para



el consumo humano. Ocurre con la presencia de cualquier material perjudicial en los alimentos, microorganismos, metales, veneno o cualquier cosa que lo coloque fuera de las condiciones para el consumo humano. Mayor cantidad de contaminación, es debida a las bacterias, pero la mayoría de reclamos se da por objetos visibles a simple vista.

### ¿Cómo los alimentos pueden transmitir enfermedades?

Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA's) son consecuencia de la ingestión de alimentos y/o agua, que contienen microorganismos patógenos, toxinas, venenos u otros agentes contaminantes, en cantidades tales que afectan la salud del consumidor o grupos de población. Estas pueden ser manifestadas de las siguientes formas: Infección Alimentaria: Consumir alimentos que contengan microbios patógenos. Intoxicación alimentaria: Consumir la toxina venenosa producida por los microbios patógenos. Intoxicación alimentaria: Consumir la toxina venenosa producida por los microbiospatógenos.

### CONSEJOS

Cuando NO lavamos nuestras manos y manipulamos alimentos, los contaminamos y al digerirlos nos enfermamos. Cuando orinamos y defecamos a la interperie las moscas se posan en estas deposiciones y después van a contaminar los alimentos que están a la interperie. Al consumirlos nos enfermamos. Las hortalizas pueden ser contaminadas por animales o personas. Si antes de consumir esas verduras NO las lavamos bien, nos enfermamos.

### FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LA PRODUCCION DE ENFERMEDADES ALIMENTARIAS

1.- Las temperaturas inapropiadas durante el manejo del alimento. Por ejemplo, los alimentos fríos o calientes que permanecen por tiempo largo fuera del



refrigerador a temperatura ambiente, proporcionan el medio propicio para el crecimiento de los microbios.

2.- La cocción inadecuada del alimento, en especial las carnes y el pollo.

3.- Las superficies, equipos y utensilios que no han sido desinfectados antes de su uso.

4.- Los alimentos que provienen de fuentes no seguras o aquellos que por su naturaleza (carne, leche, productos lácteos y huevos) llevan microbios al lugar donde se procesan.

### **CONTAMINACION CRUZADA**

Se le llama contaminación cruzada al paso de organismos nocivos para la salud de un alimento a otro, estos agentes infecciosos se encuentran en los productos crudos y son eliminados por medio de la cocción o un buen lavado. La contaminación cruzada ocurre cuando los microorganismos son transferidos de un alimento a otro. Esta situación es peligrosa cuando los microorganismos pasan hacia un alimento listo para consumirse. Como por ejemplo cortar pollo en una tabla y después cortar un queso o una fruta que no se va a cocinar ni se puede lavar ni desinfectar. La contaminación cruzada puede suceder cuando:

Las manos que tocan alimentos crudos después tocan alimentos listos para el consumo.

Las tablas, cuchillos, utensilios, las mismas manos y trapos que están en contacto con alimentos crudos, después se utilicen para manipular alimentos cocinados, desinfectados o listos para el consumo.

Los alimentos crudos o contaminados que tocan, se derraman o escurren sobre alimentos listos para el consumo o para ser cocinados. Las personas encargadas de elaborar la comida pueden infectarla, por eso es que quienes sufren de diarreas no deben cocinar para otros y la higiene de las manos es importantísima.



## TIPOS DE CONTAMINACION ALIMENTICIA

**Contaminación directa:** Sucede cuando un alimento contaminado infecta a uno que no lo está debido al contacto entre ambos, ocurre cuando se mezclan productos cocidos y crudos ya sea en el refrigerador, en la preparación de los mismos o en los platos listos para consumo.

**Contaminación indirecta:** Acontece cuando se transmiten los contaminantes por medio de las manos, utensilios, equipos de cocina, mesadas, tablas de cortar, etc. Razón por la cual la higiene de los mismos luego de haber estado en contacto con alimentos crudos es indispensable.

## PREVENCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Se deberán tomar medidas para evitar la contaminación del producto por contacto directo o indirecto con material que se encuentre en otra etapa de proceso. Cuando exista el riesgo de contaminación en las diversas operaciones del proceso de elaboración, se deberán lavar las manos minuciosamente entre una y otra manipulación de productos. Todo el equipo que haya estado en contacto con materias primas o material contaminado deberá limpiarse y sanitizarse cuidadosamente antes de ser nuevamente utilizado. Todos los contenedores de ingredientes (bolsas, cajas, tambores, cuñetes) se limpiarán lejos de las áreas de proceso antes de ser abiertos.

## ¿QUE MEDIDAS HIGIENICAS ES NECESARIO TENER EN CUENTA AL ELABORAR O PREPARAR UN ALIMENTO PARA SU CONSUMO?

Es en esta fase de la cadena alimentaria, donde las consecuencias de una mala manipulación de los alimentos pueden tener repercusiones más graves sobre el consumidor. Por ello se debe extremar las medidas preventivas encaminadas a evitar la contaminación de los alimentos y la multiplicación de los gérmenes

## HABITOS DE HIGIENE PERSONAL

Uno de los medios de transporte que utilizan los microorganismos, es el ser humano. El hombre camina, se transporta en camiones y coches y allí va dejando y recogiendo microorganismos. Los microorganismos son lanzados "a chorro" cuando tosemos o estornudamos, saltan cuando hablamos y se cambian de un lugar a otro cada vez que tocamos algo. Suben a manos y uñas del hombre cuando abandonan el intestino y si no se lavan adecuadamente las manos después de ir al baño ahí permanecen. Se debe evitar que los manipuladores de alimentos sean el transporte de los microorganismos. El hombre puede llevar una verdadera acumulación de microorganismos peligrosos (patógenos) en garganta, piel, cabello y ropa. Las prácticas adecuadas de higiene comienzan con la higiene personal: la manera más efectiva para preparar y servir alimentos sanos, sin contaminación, es mantener higiénica nuestra posibilidad de infección e intoxicación y esto se logra por medio de hábitos adecuados de higiene.

- Los hábitos tienen por objeto evitar la contaminación y transmisión de gérmenes patógenos a los alimentos, basándose en:
- Los hábitos de higiene personal.

Las acciones aplicadas al trabajo. Los hábitos de higiene personal comportan:

- Baño o ducha antes de la jornada laboral.
- Limpieza e higiene de los cabellos
- Cepillado de dientes como mínimo una vez después de las comidas
- Uso de gorro en las zonas de manipulación o elaboración de alimentos
- Cambio de ropa de trabajo
- Ropa de trabajo exclusiva y limpia para el desarrollo del mismo.
- Uñas recortadas, limpias de esmalte y sin adornos.

Lavado de manos siempre que:

- Utilicemos los servicios sanitarios.
- Manipulemos cajas o embalajes
- Después de manipular carne crida, pollos, pescado, etc.
- Manipulemos basura o toquemos dinero.

Antes o después de entrar en las zonas de manipulación de alimentos



### **DEBEMOS EVITAR**

- Tocar lo menos posible los alimentos utilizando en la manipulación pinzas cubiertos, etc.
- Tocarse cualquier parte del cuerpo.
- Secarse el sudor, meterse los dedos en la nariz o boca, siempre que se haga deberá lavarse las manos.
- Toser, hablar, estornudar por encima de los alimentos, fumar o mascar chicle.
- Probar la comida con los dedos o introducir cucharas sucias a esos efectos

### **RESPONSABILIDAD DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS:**

- Preocuparse por su estado de salud (portador enfermo)
- Conocer y aplicar los hábitos higiénicos.
- Colaborar con el mantenimiento de la limpieza y la higiene.

### **LA HIGIENE PROPORCIONA**

- Excelente reputación personal y profesional
- Aumento en el movimiento de ventas de alimentos, produciendo mayores ganancias y niveles más elevados de salarios.
- Un mejor nivel de ambiente de trabajo, satisfacción de los empleados, estabilidad y productividad.
- Clientes satisfechos, siempre regresan y son multiplicadores.
- Respeto a la ley, satisfecho con las normas fiscales del Ministerio de Salud.
- Satisfacción personal y profesional.

### **LA FALTA DE HIGIENE OCASIONA**

- Cierre de establecimientos
- Pérdida de empleo
- Pesadas multas y costos legales, inclusive con posibilidad de prisión
- Indemnización a las víctimas por intoxicación alimentaria
- Alimentos contaminados y reclamos de clientes y empleados
- Desperdicio de productos alimenticios por causa de mal estado de conservación



- Empleados con baja moral y, por lo tanto, desmotivados, resultando en alta rotación de personal y menos dinero para salarios, regalías, etc.



## **METODOLOGIA**

El taller se inicia con un proceso de dinamización y reconocimiento de la procedencia de diferentes alimentos.

Trabajaremos con la escuela de gastronomía para la preparación de menús sanos.

## **ESQUEMA TALLER**

Teórico práctico. Los docentes de gastronomía serán los encargados de elaborar recetas nutritivas dirigidas a padres y educadoras.

## **MATERIAL**

Mural de inicio representación de alimentos en la naturaleza, la recolección de los alimentos en sus diferentes lugares, transporte de los alimentos de su lugar de origen a distintas zonas de distribución (comedores escolares, mercados centrales, industrias que elaboran comidas), procesamiento industrial de algunos alimentos y comercialización (mercados y supermercados), acompañado de imagen con diferentes actividades físicas cotidianas.

Figuras para dinamizar el mural de diferentes alimentos: plátano, manzana, papas, tomate, zanahorias, huevos, gallinas, vaca, leche, arroz, aceite, agua (botella, o jarra), pescado.

### **6.1. Participantes.**

Docentes y estudiantes de la carrera de Parvularia y Gastronomía.

## **7. Documentación de respaldos**


- Convenios
- Certificados
- Oficio solicitando los talleres



**FIRMA DE RESPALDO**

  
Mgs. Milton Altamirano P  
Vicerrector



  
Ing. Alexis Benavides  
Director Académico



  
Mgs Lucía Benigni D.  
Directora de Investigación

