



EDUCACIÓN

Viceministerio de Servicios Técnicos y Pedagógicos
Dirección General de Currículo

Salud y Nutrición



Título: Salud y Nutrición

Producción:

Eileen Elizabeth Ramírez Báez
Dirección General de Currículo

Revisión:

Corrección de estilo:

Dirección General de Currículo

Diseño y diagramación:

Yonolis Díaz
Diseñador
Dirección de Medios Educativos



AUTORIDADES

Luis Abinader

Presidente de la República

Raquel Peña

Vicepresidenta de la República

Ángel Hernández Castillo

Ministro de Educación

Ancell Scheker Mendoza

Viceministra de Servicios Técnicos y Pedagógicos



Índice

1. Importancia de la educación sobre salud y nutrición.....	06
3. Cuadros de Ejes Transversales (Nivel Primario y Nivel Secundario).....	07
4. Actividades didácticas y lúdicas para aprender sobre salud y nutrición	25
5. Secuencia de temas y actividades para el Nivel Primario y el Nivel Secundario.....	26
6. La importancia de fomentar un estilo de vida saludable en la población infantil y juvenil.....	27
7. Los beneficios de una dieta saludable, nutritiva y balanceada.....	28
8. El juego y la actividad física al aire libre, componentes indispensables del currículo escolar.....	30
ACTIVIDADES DEL NIVEL PRIMARIO (Primer y Segundo Ciclos).....	32
9. Actividades del Nivel Primario (Primer Ciclo).....	33
9.1 Actividad didáctica 1.....	33
9.2 Actividad didáctica 2.....	35
9.3 Actividad didáctica 3.....	37
9.4 Actividad didáctica 4.....	39
9.5 Actividad didáctica 5.....	41
10. Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos.....	43
11. Control de alérgenos y cómo actuar ante una reacción anafiláctica..	44
ACTIVIDADES DEL NIVEL SECUNDARIO (Primer y Segundo Ciclos).....	47
12.1 Actividad didáctica 6.....	48
12.2 Actividad didáctica 7.....	50
12.3 Actividad didáctica 8.....	52
12.4 Actividad didáctica 9.....	54
12.5 Actividad didáctica 10.....	56
Referencias.....	58

1. Importancia de la educación sobre salud y nutrición

Aprender sobre la alimentación y las acciones que debemos tomar para mantener nuestro cuerpo en condiciones óptimas es extremadamente importante para desarrollar hábitos de vida saludables. Generalmente, la instrucción formal sobre nutrición, higiene y salud se inicia dentro del entorno escolar. La Organización Mundial de la Salud define salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»¹; y la educación para la salud como “aquellas actividades que se realizan para conocer y aprender a mantener un estado saludable, desde la alimentación a la actividad física y mental o las posibilidades de conseguir ayuda para estar bien.” (OMS, 1948)

Una alimentación saludable aporta a nuestro organismo todos los nutrientes necesarios para que este pueda funcionar correctamente. Es importante educarnos con respecto a la selección de los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, así como entender cuáles son las necesidades alimenticias en cada etapa del desarrollo humano. Hacer que los niños entiendan desde muy temprana edad cuáles alimentos son saludables y cuáles no, les ayudará a fomentar mejores hábitos nutricionales de por vida.



¹ La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.



2. Conexión de los aprendizajes sobre salud y nutrición con los ejes transversales del Currículo, tanto en el Nivel Primario como en el Nivel Secundario

Los ejes transversales son temas de amplio espectro que articulan e interconectan diversas áreas curriculares. Esta integración de conocimientos incluye también aspectos cognitivos, conductuales y afectivos. En el abordaje de estos, los estudiantes son motivados a desarrollar una actitud crítica y reflexiva. Este carácter articulador de los ejes transversales es lo que los convierte en un elemento medular en todas las actividades didácticas aquí propuestas, tal y como puede apreciarse en los cuadros de las páginas que aparecen a continuación.

3. Cuadros de Ejes Transversales (Nivel Primario y Nivel Secundario)

A continuación, se presentan los temas relacionados con salud y nutrición, contenidos en los ejes transversales de la Adecuación Curricular del Currículo dominicano, tanto en el Nivel Primario como en el Nivel Secundario (Minerd, 2022).



Primer ciclo del Nivel Primario

Lengua Española			
Ejes transversales	Grados		
	Primero	Segundo	Tercero
Salud y bienestar	Conocimiento general sobre el bienestar social (alimentos, medicinas, gestión de riesgos, salud, seguridad), mediante informaciones leídas a través de fuentes variadas o escuchadas de padres, maestros o compañeros.	Caracterización de situaciones de salud que arriesgan el entorno escolar, familiar, a través de las orientaciones de padres, maestros, compañeros, como forma de promover el bienestar común.	Manejo de informaciones y datos sencillos provenientes de fuentes diversas sobre situaciones relacionadas con el bienestar social y su impacto en el entorno escolar, familiar y en la sociedad en general.
Ciudadanía y convivencia	Escucha de diferentes conflictos que se presentan en su hogar o escuela, proponiendo maneras de cómo evitarlos, según su capacidad.	Análisis sencillo de conflictos que escucha y lee, ya sea de manera convencional o no, presentes en contextos sociales (escuela, hogar, comunidad), proponer formas de mediación y/o posibles soluciones.	Elaboración y desarrollo de proyectos sencillos sobre mediación y resolución de conflictos personales, familiares, y del centro educativo, haciendo uso de la tipología textual apropiada, con miras al fortalecimiento de una convivencia pacífica, el respeto y cumplimiento de los derechos y deberes ciudadanos.



Ciencias Sociales			
Ejes transversales	Grados		
	Primero	Segundo	Tercero
Salud y bienestar	Cuidado de su cuerpo y una alimentación saludable.	Cuidado de su cuerpo y una alimentación equilibrada.	Cuidado y protección de su cuerpo, mediante alimentación balanceada.
Ciudadanía y convivencia	Actuación en su entorno cercano, utilizando el diálogo para lograr consenso y la convivencia pacífica.	Actuación en su entorno cercano, utilizando el diálogo para lograr consenso y la convivencia pacífica.	Presentación de proyectos sencillos sobre la importancia del diálogo y el consenso en la solución de conflictos y en la convivencia pacífica.



Ciencias de la Naturaleza			
Ejes transversales	Grados		
	Primero	Segundo	Tercero
Salud y bienestar	<p>Compresión y ejecución de acciones orientadas a una buena alimentación, la prevención de enfermedades, al cuidado e higiene personal. También, entender la importancia de las vacunas, las funciones vitales de su cuerpo, tanto como su seguridad y protección. Compresión de sí mismo en relación con su entorno y con otros seres vivos.</p>	<p>Compresión y ejecución de acciones orientadas a la nutrición adecuada, el buen funcionamiento de los sistemas del cuerpo, la prevención de enfermedades, el cuidado personal, las funciones vitales de su organismo. Compresión de sí mismo en relación con su entorno, el cuidado a plantas y animales.</p>	<p>Compresión de los seres vivos, sus nutrientes, los sistemas del cuerpo, sus ciclos de vida, las enfermedades y los impulsos nerviosos. Compresión de sí mismo en relación con su entorno, y con los demás seres vivos.</p>
Ciudadanía y convivencia	<p>Conciencia de la importancia de los aportes científicos en la sociedad. La ciencia como una actividad colaborativa y de comprensión de nuestro entorno. Seguridad, sociedad y ciencia.</p>	<p>Conciencia de la importancia de los aportes científicos de profesionales en ciencias naturales y técnicos, en la sociedad. Las ciencias naturales como una actividad colaborativa, crítica y de consenso, basada en la experimentación y en la búsqueda de comprensión de nuestro entorno natural. Seguridad, sociedad y ciencia.</p>	<p>Conciencia de la importancia de los aportes de científicos e ingenieros en la sociedad. Las ciencias naturales como una actividad colaborativa, crítica, de continuos avances y de consenso, basada en la experimentación y la búsqueda de comprensión de nuestro entorno natural. Seguridad, sociedad y ciencia.</p>



Formación Integral Humana y Religiosa			
Ejes transversales	Grados		
	Primero	Segundo	Tercero
Salud y bienestar	Representación de normas que favorecen la buena convivencia en la escuela, la familia y la comunidad. Dramatización de acciones que favorecen la buena convivencia en la escuela, la familia y otros ambientes socioculturales.	Representación de acciones que favorecen el cuidado y el respeto del cuerpo como regalo de Dios. Elaboración de frases cortas sobre el cuerpo y el modo de cuidarlo y protegerlo.	Identificación y descripción de posibles situaciones de violencia, abuso, peligro físico, sexual, psicológico y emocional en su familia, en la escuela y en su comunidad. Explicación del cuidado, respeto y valoración de su cuerpo en su medio familiar y social.
Ciudadanía y convivencia	Identificación de normas que ayudan al bienestar personal, familiar y sociocultural. Identificación de normas que favorecen el bien personal, familiar y social en relatos de textos bíblicos.	Representación de juegos en los que se comparte amistosamente sin distinción. Socialización de valores que se cultivan a través del juego.	Representación de normas que favorecen la buena convivencia en la escuela, la familia y la comunidad. Dramatización de acciones que favorecen la buena convivencia en la escuela, la familia y otros ambientes socioculturales.

Segundo ciclo del Nivel Primario

Lengua Española			
Ejes transversales	Grados		
	Cuarto	Quinto	Sexto
Salud y bienestar	Conocimiento sobre el bienestar social (alimentos, medicinas, gestión de riesgos, salud, seguridad, educación, entre otros), obtenido mediante fuentes de información orales y escritas.	Identificación y tratamiento de situaciones de salud que arriesgan el entorno familiar escolar, con el apoyo de los padres, maestros y compañeros, a fin de fomentar el bienestar común.	Estudio de informaciones en fuentes variadas sobre salud y bienestar social en el ámbito escolar, familiar, a través de textos funcionales y literarios.
Ciudadanía y convivencia	Caracterización de conflictos sociales que escuchan y leen en distintos medios, proponiendo posibles soluciones, acordes con su conocimiento y nivel.	Investigación sobre conflictos que se presentan en diversos contextos sociales (escuela, hogar, comunidad), proponiendo formas de mediación y posibles soluciones a través de textos apropiados y el uso de recursos variados.	Desarrollo de proyectos sobre resolución de conflictos personales, familiares y del centro educativo, haciendo uso de la producción oral y escrita en el fortalecimiento de una convivencia pacífica, el respeto y cumplimiento de los derechos y deberes ciudadanos.



Ciencias Sociales			
Ejes transversales	Grados		
	Cuarto	Quinto	Sexto
Salud y bienestar	Actitud de cuidado ante sustancias que pueden ocasionar daños a su salud y a su bienestar personal.	Prevención ante sustancias que pueden ocasionar daños a su salud y al bienestar de su familia.	Prevención ante sustancias que pueden ocasionar daños a su salud y a su entorno escolar y comunitario.
Ciudadanía y convivencia	Presentación de campañas escolares y comunitarias sobre la importancia del diálogo y el consenso en la solución de conflictos, la convivencia pacífica y cultura de paz.	Integración a campañas escolares y comunitaria sobre la importancia del diálogo y el consenso en la solución de conflictos, la convivencia pacífica y cultura de paz.	Defensa de campañas escolares y comunitarias sobre la importancia del diálogo y el consenso en la solución de conflictos, la convivencia pacífica y cultura de paz.



Ciencias de la Naturaleza			
Ejes transversales	Grados		
	Cuarto	Quinto	Sexto
Salud y bienestar	<p>Compresión y realización de acciones personales proactivas orientadas: a una sana nutrición; protección de la biodiversidad; identificación y cuidado de enfermedades; desarrollo, cambio y cuidado de su cuerpo; funciones vitales del cuerpo; seguridad y protección.</p> <p>Compresión de sí mismo en relación con su entorno y otros seres vivos.</p>	<p>Compresión y realización de acciones personales proactivas orientadas: sistemas del cuerpo, funciones, portación y cuidado; enfermedades; reproducción, cuidado personal, funciones vitales de su cuerpo.</p> <p>Compresión de sí mismo en relación con su entorno, y relación y cuidado a plantas y animales.</p>	<p>Compresión y realización de acciones personales proactivas orientadas: a una sana nutrición; funciones y protección de órganos; identificación y cuidado de enfermedades; desarrollo, cambio y cuidado de su cuerpo; reproducción humana.</p> <p>Compresión de sí mismo en relación con su entorno y otros seres vivos.</p>



Ejes transversales	Grados		
	Cuarto	Quinto	Sexto
Ciudadanía y convivencia	<p>Conciencia de la importancia de los aportes de científicos en la sociedad.</p> <p>La ciencia como una actividad colaborativa y de comprensión de nuestro entorno.</p> <p>Seguridad, sociedad y ciencia.</p>	<p>Conciencia de la importancia de los aportes de científicos, profesionales en ciencias naturales y técnicos en la sociedad.</p> <p>Las ciencias naturales como una actividad colaborativa, crítica y de consenso, basada en la experimentación y búsqueda de comprensión de nuestro entorno natural.</p> <p>Seguridad, sociedad y ciencia.</p>	<p>Conciencia de la importancia de los aportes de científicos e ingenieros en la sociedad.</p> <p>Las ciencias naturales como una actividad colaborativa, crítica, de continuos avances y de consenso, basada en la experimentación y búsqueda de comprensión de nuestro entorno natural.</p> <p>Seguridad, sociedad y ciencia.</p>



Formación Integral Humana y Religiosa

Ejes transversales	Grados		
	Cuarto	Quinto	Sexto
Salud y bienestar	<p>Dramatización de acciones para mantener la higiene y la salud personal en el hogar, la escuela y la comunidad.</p> <p>Descripción de cambios ocurridos en su cuerpo y en sus sentimientos.</p> <p>Identificación de situaciones de abuso físico, emocional y sexual en niños y niñas que violentan su crecimiento integral.</p>	<p>Análisis de noticias, sucesos y situaciones que dañan o maltratan y violentan el cuerpo.</p> <p>Construcción de recursos, a partir de 1 Corintios 6, 19- 20, que promuevan el respeto y cuidado del cuerpo.</p>	<p>Socialización de situaciones de riesgo, maltrato, abandono, negligencia, abuso físico, emocional y sexual.</p> <p>Investigación sobre las causas y consecuencias del maltrato y el abuso infantil.</p> <p>Elaboración de estrategias para la prevención del abuso infantil.</p> <p>Elaboración de materiales variados para la promoción del buen trato hacia los niños y las niñas en el entorno escolar y en las redes sociales.</p>



Ciudadanía y convivencia	<p>Descripción y socialización de normas y costumbres en la familia, en la escuela y en la comunidad.</p> <p>Elaboración de normas de convivencia que promuevan la paz en sus diferentes contextos.</p> <p>Socialización de las normas o reglas de algunos juegos practicados en su entorno y la forma de relacionarse en ellos.</p>	<p>Dramatización en la que se visualicen las normas y leyes que se practican en la convivencia cotidiana, en la familia, la escuela y la comunidad.</p> <p>Presentación de proyecto sobre las principales normas de convivencia para una relación armónica con las demás personas.</p> <p>Organización de una mesa redonda donde se construya en equipo las normas para mejorar el comportamiento en el aula.</p>	<p>Investigación y elaboración de proyecto acerca de la igualdad del hombre y la mujer según la Declaración Universal de los Derechos Humanos.</p> <p>Organización de una mesa redonda donde se analice el trato hacia la mujer en la familia, en los medios de comunicación, los anuncios publicitarios y las canciones.</p>
---------------------------------	--	---	---

Primer Ciclo del Nivel Secundario

Lengua Española			
Ejes transversales	Grados		
	Primero	Segundo	Tercero
Salud y bienestar	Caracterización de situaciones de salud que arriesgan el entorno escolar, familiar y comunitario en general, a través de variadas fuentes de información en diferentes formatos, proponiendo posibles acciones de solución para el bienestar común.	Estudio inferencial del alcance de la inversión en salubridad y bienestar social (alimentos, medicinas, gestión de riesgo, salud mental, seguridad social, entre otros), mediante informaciones y datos obtenidos en fuentes confiables y oficiales.	Utilización o manejo crítico de informaciones y datos de fuentes confiables sobre la inversión en salubridad y bienestar social y su impacto en la sociedad nacional.
Ciudadanía y convivencia	Uso de diferentes textos orales y escritos para caracterizar diferentes conflictos que se presentan en contextos sociales, proponiendo soluciones según su capacidad y nivel.	Presentación de análisis crítico de conflictos que se presentan en contextos sociales (escuela, hogar, comunidad, entre otros), haciendo uso de un género textual conveniente, en el que se proponen formas de mediación y/o posibles soluciones.	Elaboración y desarrollo de proyectos sobre mediación y resolución de conflictos sociales del país y el mundo, mediante textos apropiados, con miras a fortalecer la convivencia pacífica, los derechos y deberes ciudadanos.



Ciencias Sociales			
Ejes transversales	Grados		
	Primero	Segundo	Tercero
Salud y bienestar	Identificación de condiciones de salud que ponen en riesgo la estabilidad económica y el bienestar de la sociedad, mediante el análisis de fuentes diversas.	Análisis de las implicaciones sociales del gasto en salud y seguridad social, mediante el levantamiento de fuentes diversas.	Sistematización de los factores que inciden en la salud en la sociedad dominicana.
Ciudadanía y convivencia	Tipos de conflictos que inciden entre las personas. Derechos humanos.	Factores de los conflictos entre las personas. Ciudadanía.	Resolución pacífica de conflictos. Democracia.
Ciencias de la Naturaleza			
Ejes transversales	Grados		
	Primero	Segundo	Tercero
Salud y bienestar	El Planeta Tierra y Salud. Calidad de vida y su relación con recursos ecológico de nuestra comunidad	Salud preventiva. Ingeniería genética. Enfermedades. Reproducción. Ecología y Biodiversidad.	Física y el cuerpo. Instrumentación y principios físicos utilizado en Medicina para análisis. Física y Accidentes. Deporte y la Física y Química y el cuerpo humano. Nutrición y Alimentación. Farmacología: Enfermedades y Medicamentos.



Ejes transversales	Grados		
	Primero	Segundo	Tercero
Ciudadanía y convivencia	Seguridad, sociedad, tecnología y ciencia.	Industria, innovación, ciudadanía, sociedad y desarrollo científico y tecnológico vinculado con las ciencias de la vida. Cuestionamiento ético vinculado con Ciencias de la Vida.	Industria, innovación, ciudadanía, sociedad y desarrollo científico y tecnológico vinculado con la química y la Física.
Formación Integral Humana y Religiosa			
Ejes transversales	Grados		
	Primero	Segundo	Tercero
Salud y bienestar	<p>Análisis de aportes que realizan personas e instituciones que trabajan a favor de la vida de las personas.</p> <p>Análisis del papel de la tecnología para la calidad de vida de las personas.</p>	<p>Fomento del respeto y amor por la vida humana desde su concepción hasta su muerte.</p> <p>Estudio de los aportes de las ciencias ante situaciones de emergencia.</p>	<p>Análisis de las ciencias y las tecnologías y su impacto en el desarrollo humano.</p> <p>Constatación de los efectos positivos y negativos de la tecnología en la persona, la familia, la sociedad y a la naturaleza.</p> <p>Búsqueda del sentido de la vida.</p>



<p>Ciudadanía y convivencia</p>	<p>Presenta las características de la cultura de la vida según los valores cristianos y los Derechos Humanos.</p> <p>Realización de panel sobre la felicidad y las vivencias religiosas en la familia.</p> <p>Analiza las principales dificultades que viven los adolescentes en su desarrollo y en sus relaciones sociales y familiares.</p>	<p>Plantea los elementos culturales y valores fundamentales de la familia dominicana.</p> <p>Identificación y clasificación de los valores que se viven en su familia, en la escuela y en su comunidad.</p> <p>Argumentación sobre el respeto a la vida y a la dignidad de la persona a partir de la Declaración Universal de los Derechos Humanos y de la Constitución Dominicana.</p>	<p>Análisis de las dificultades que vive en su entorno familiar y grupal y aplica criterios para su resolución.</p> <p>Propicia un clima de armonía en la relación con sus padres, madres, tutores/as y familiares.</p> <p>Examina y enumera los distintos problemas que afectan a la familia en la sociedad de hoy.</p>
--	---	---	--



Segundo Ciclo del Nivel Secundario

Lengua Española			
Ejes transversales	Grados		
	Cuarto	Quinto	Sexto
Salud y bienestar	Investigación sobre la insalubridad que pone en riesgo a la población escolar, familiar y comunitaria en general, a través de variadas fuentes de información en diferentes formatos, proponiendo acciones de solución.	Análisis concreto de la inversión destinada a salubridad y bienestar social (alimentos, medicinas, gestión de riesgos, salud mental, seguridad social, entre otros) en la comunidad y el país, mediante informaciones y datos obtenidos en fuentes confiables.	Estudio crítico de las informaciones y datos sobre la inversión en salubridad y bienestar social y su impacto en la comunidad, el entorno escolar y familiar.
Ciudadanía y convivencia	Utilización de textos variados en la caracterización de conflictos que se presentan en entornos donde se desenvuelve (escuela, hogar, comunidad, entre otros), ofreciendo propuestas de solución según su nivel y capacidad.	Análisis crítico de conflictos que se presentan en contextos sociales (escuela, hogar, comunidad, entre otros), haciendo uso de textos convenientes, proponiendo proyectos de mediación con miras a solucionarlos.	Presentación de proyectos sobre mediación y resolución de conflictos sociales (personal, familiar, comunitario, del país y el mundo), haciendo uso de la tipología textual apropiada (diálogos, análisis, otros), ofreciendo conclusiones y recomendaciones relacionadas con la convivencia pacífica, el respeto y cumplimiento de los derechos y deberes de la ciudadanía.



Ciencias Sociales			
Ejes transversales	Grados		
	Cuarto	Quinto	Sexto
Salud y bienestar	Identificación de condiciones de salud que ponen en riesgo la estabilidad económica y el bienestar de la sociedad, mediante el análisis de fuentes diversas.	Análisis de las implicaciones sociales del gasto en salud y seguridad social, mediante el levantamiento de fuentes diversas.	Sistematización de los factores que inciden en la salud en la sociedad dominicana.
Ciudadanía y convivencia	Análisis de tipos de conflictos que inciden entre las personas. Realización de campaña sobre los Derechos Humanos. Identidad y relaciones interculturales.	Factores de los conflictos entre las personas. Ciudadanía. Identidad y relaciones interculturales.	Resolución pacífica de conflictos. Democracia. Análisis de los factores que afecta, en el presente, la identidad y las relaciones interculturales.
Ciencias de la Naturaleza			
Ejes transversales	Grados		
	Cuarto	Quinto	Sexto
Salud y bienestar	Biología Humana. Célula. Genética. Evolución. Gestión de riesgo. Enfermedades por microorganismo. Enfermedades crónicas comunes. Salud preventiva. Ecología. Biogeología. Tecnología e ingeniería biológica.	Química y el cuerpo humano. Nutrición. Alimentación. Farmacología. Medicamentos y Enfermedades...	Física y el cuerpo. Instrumentación en Medicina para análisis. Física Médica. Accidentes. Deporte y la Física.
Ciudadanía y convivencia	Seguridad	Industria	Comunicación.



Formación Integral Humana y Religiosa			
Ejes transversales	Grados		
	Cuarto	Quinto	Sexto
Salud y bienestar	<p>Elaboración y presentación de su proyecto de vida.</p> <p>Indagación sobre las dificultades y retos que afectan al matrimonio y la familia dominicana.</p>	<p>Socialización y aplicación de técnicas para el manejo de conflictos.</p> <p>Respeto a las normas establecidas.</p>	<p>Socialización de valores y actitudes personales ante la resolución de problemas.</p> <p>Realización personal, familiar y comunitaria.</p>
Ciudadanía y convivencia	<p>Describe la importancia de construir relaciones de paz y de respeto ante situaciones personales, familiares, sociales, culturales y religiosas.</p> <p>Relaciones de paz, respeto y cuidado con todo lo creado.</p>	<p>Debate sobre experiencias familiares de violencia y experiencias de complementariedad entre el hombre y la mujer.</p> <p>Elaboración y socialización de un decálogo sobre la igualdad entre hombres y mujeres.</p> <p>Investigación y socialización de los beneficios y perjuicios que genera la tecnología de la información y la comunicación en la convivencia familiar.</p>	<p>- Integra valores y actitudes del cristianismo en la resolución de problemas, el fomento de su realización personal y el crecimiento comunitario a situaciones conflictivas.</p>



4. Actividades didácticas y lúdicas para aprender sobre salud y nutrición

Las actividades sugeridas en el presente fascículo han sido pensadas desde una perspectiva multidisciplinaria y con posibilidades de adaptación para todos los ciclos y niveles dentro del sistema educativo dominicano. Aun así, se ha tomado muy en cuenta las etapas del desarrollo de los/las estudiantes para establecer un orden temático y una estructura organizativa que respondan a las necesidades e intereses de ellos(as); además de tener correspondencia con la secuencia temática del Currículo para sus respectivas edades y grados. Esto no solo facilita una articulación coherente con el currículum vigente y la recién Adecuación Curricular, sino que aspira a lograr una meta ulterior mucho más importante: el aprovechamiento sistemático del conocimiento sobre salud y nutrición para que puedan forjar hábitos de vida saludables desde temprana edad.

De hecho, uno de los aspectos más distintivos de las actividades que aquí se presentan es que todas tienen un carácter lúdico y una incidencia directa en aspectos vitales de los/las estudiantes, tanto en sus rutinas diarias, como en sus hábitos de vida dentro del entorno familiar. Es ese pragmatismo lo que facilitará que puedan incorporar lo aprendido a sus vivencias y experiencias de vida, logrando las competencias planteadas en el currículo educativo dominicano.

5. Secuencia de temas y actividades para el Nivel Primario y el Nivel Secundario

Nivel	Temas	Actividades
Primario (primer ciclo)	<p>Los alimentos y su importancia para mantenernos saludables. Características de algunos alimentos (texturas, colores y sabores).</p> <p>Importancia de la higiene personal: lavarse las manos antes de manipular los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.</p> <p>Criterios para seleccionar alimentos saludables.</p> <p>Importancia del juego y la actividad física al aire libre.</p>	<p>Un zoológico de frutas y vegetales. Aprendemos a preparar ensalada de frutas.</p> <p>Juegos tradicionales al aire libre.</p>
Nivel	Temas	Actividades
Primario (segundo ciclo)	<p>Diferencia entre comer, alimentarnos y nutrirnos.</p> <p>Conocer los distintos tipos de alimentos y su lugar en la pirámide alimenticia.</p> <p>Importancia de las vitaminas y los minerales en nuestra dieta.</p>	<p>4. "Collage": Pirámide-alimenticia.</p> <p>5. Visita al mercado, supermercado o colmado.</p> <p>6. Juego didáctico: "Pasapalabras".</p>
Secundario (primer ciclo)	<p>Importancia de una dieta balanceada, nutritiva y saludable.</p> <p>Aprender a preparar menús saludables.</p> <p>Normas de higiene personal antes, durante y después de comer.</p> <p>La buena etiqueta en la mesa y las reglas de cortesía.</p> <p>Importancia del ejercicio físico para mantenernos saludables.</p>	<p>7. Programa "Maestro Cocinero en la escuela".</p> <p>8. Vídeo y charla sobre cómo evitar la contaminación de alimentos.</p>
Secundario (segundo ciclo)	<p>Seguridad e higiene en la manipulación de los alimentos.</p> <p>Aprender a descifrar los ingredientes en las etiquetas de los productos que consumimos.</p> <p>Control de alérgenos y cómo actuar en caso de una reacción alérgica.</p> <p>Ventajas de la práctica deportiva individual o en equipo.</p>	<p>9. Entrenamiento sobre cómo actuar en caso de anafilaxia.</p> <p>10. Blog sobre salud y nutrición.</p>

6. La importancia de fomentar un estilo de vida saludable en la población infantil y juvenil



Uno de los mejores aportes que puede hacer la escuela es fomentar hábitos de vida saludables en nuestra población infantil y juvenil. Existe gran preocupación por la alta incidencia de obesidad infantil en la actualidad. Muchos pediatras alertan sobre el alto riesgo que los (as) niños(as), adolescentes y jóvenes con alto índice de masa corporal (IMC) tienen de desarrollar enfermedades como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, problemas cardiovasculares, desórdenes digestivos y cáncer. Muchos factores inciden en eso, pero hay tres que son determinantes:

1. El sedentarismo: los niños pasan mucho tiempo sentados viendo televisión o jugando videojuegos y no realizan suficientes ejercicios o actividades físicas.
2. Ausencia de una dieta balanceada: La falta de tiempo, el estrés y las jornadas laborales largas impiden a muchos padres disponer de tiempo para preparar comidas saludables. Esto hace que recurran a comprar y consumir comidas rápidas sin mucho valor nutritivo (también llamadas “comidas chatarra”). Estas, por lo general, tienen pocos nutrientes y muchas calorías, con altos contenidos de grasa, azúcares y sal. El consumo de comida chatarra, además de propiciar la obesidad, puede generar problemas de memoria y aprendizaje.

3. Falta de conocimiento sobre hábitos de higiene y un estilo de vida saludable: En muchas escuelas se prioriza la enseñanza de contenidos académicos y se dedica muy poco tiempo en entrenar a los estudiantes a aprender sobre aspectos que inciden en su salud y bienestar, como son: crear rutinas de higiene personal, consumir alimentos saludables y hacer ejercicios. Esto permitirá que puedan desarrollarse como individuos sanos, productivos y felices, permitiéndoles disfrutar de la vida a plenitud. En otras palabras, poder contribuir con su calidad de vida como ciudadanos.

7. Los beneficios de una dieta saludable, nutritiva y balanceada.

En opinión del médico nutriólogo Jesús Bernardo García, especialista en Nutrición y Dietética del Hospital Robert Debré de la Universidad de Reims, Francia (citado en Adherencia & Cronicidad & Pacientes, 2020), una buena nutrición es un factor decisivo para evitar enfermedades. En otras palabras, la buena alimentación es indispensable como medida de prevención. De manera enfática, él lo expresa diciendo:

“Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona. Cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria”.

Para llevar un estilo de vida saludable, la Asociación Americana del Corazón (AHA) recomienda los puntos siguientes:

1. Mantener un peso saludable, con un índice de masa corporal (IMC) inferior a 25.
2. Hacer actividad física, al menos moderada, de manera regular.
3. Mantener una dieta sana, consumir alimentos con poca sal y poco azúcar; pero sí muchas frutas y verduras, fibras y, también, mucho pescado.
4. Monitorear la presión arterial y procurar mantenerla controlada: la sistólica (máxima) por debajo de los 120 mmHg y la diastólica (mínima) por debajo de 80 mmHg.
5. Mantener la glucosa en la sangre por debajo de 100 mg/dl en

ayunas.

6. Mantener el colesterol total en la sangre por debajo de 200 mg/dl
7. Dormir un sueño reparador, entre 7 y 9 horas diariamente.
8. No exponerse a la Nicotina.



Además de los ocho puntos anteriores, se recomienda mantener una buena hidratación (beber entre 1.5 a 2.0 litros de agua al día), tener un descanso adecuado luego de una actividad física o mental intensa y evitar el estrés. Se estima que las personas que cumplen, al menos, con seis de estos ocho pasos reducen la mortalidad cardiovascular en un 76 por ciento con respecto a aquellos que no los cumplen. Crear conciencia desde temprana edad sobre la importancia de mantener una buena salud es primordial para la prevención. Por esta razón, la escuela debe incorporar la enseñanza sobre salud y nutrición desde los primeros niveles educativos: trabajar la alimentación saludable, monitorear los menús escolares, forjar hábitos de higiene, promover la actividad física y el deporte; además de propiciar un ambiente de bienestar general creando un entorno acogedor, motivador y seguro para el buen desarrollo físico, mental y emocional de los estudiantes.

Todo lo que se aprende en la escuela debe extrapolarse al hogar. La familia, por tanto, debe contribuir en afianzar estos hábitos de vida saludable. Para lograrlo se necesita que haya una comunicación fluida entre la escuela y la familia. Los padres y madres también deben recibir charlas y entrenamientos sobre los distintos temas relacionados con la salud y la nutrición: protocolos de aseo personal, higiene al preparar los alimentos; aprender a preparar menús variados para garantizar que todos en la familia obtengan una dieta balanceada y nutritiva; promover rutinas saludables como comer juntos en la mesa sin mirar televisión, compartir los quehaceres del hogar y hacer actividades físicas al aire libre.

8. El juego y la actividad física al aire libre, componentes indispensables del currículo escolar



Según expresa Ana Elisa Pérez Finol (2021), “el juego es una actividad fundamental para el desarrollo y el aprendizaje de los niños”. Además de potenciar la imaginación y la creatividad, “el juego permite desarrollar habilidades socioemocionales y psicomotoras que se materializan de su relación entre pares y adultos. Los/las niños(as) mejoran el lenguaje oral y corporal al jugar, además de enriquecer su cerebro y aprender a regular sus emociones. Otros beneficios tangibles del juego es que los/las niños(as), además de divertirse, desarrollan su capacidad para pensar estratégicamente; para relacionarse con los demás, creando vínculos afectivos que les proporcionan seguridad y estabilidad, ayudándolos a generar resiliencia emocional y a disipar el estrés. Por lo tanto, proveer oportunidades lúdicas a los niños y niñas les ayuda a crecer y desarrollarse hasta convertirse en adultos sanos y felices.

La recreación al aire libre es sumamente importante para el desarrollo integral de los/las niños(as) y adolescentes. Muchos pediatras consideran preocupante el hecho de que muchos infantes mantienen cierto nivel de actividad física, pero a medida que se avanza en edad y al llegar a la adolescencia, esta actividad disminuye significativamente, dando paso al sedentarismo. La actividad física ayuda a desarrollar muchas destrezas motoras y además ayuda a fortalecer los huesos y músculos durante el crecimiento; a mejorar la postura, el equilibrio, la coordinación, la agilidad



y la flexibilidad. Si se hace al aire libre, los beneficios son aún mayores: permite la captación de vitamina D y vitamina C, vigoriza el corazón y estimula un buen estado anímico, evitando la depresión.

Igual de importante es que la escuela fomente el ejercicio físico y los deportes, ya que además de proporcionar todos los beneficios físicos y psico-afectivos mencionados previamente, permiten que los/las estudiantes desarrollen autoconfianza, capacidad de liderazgo, solidaridad, sentido de pertenencia, espíritu colaborativo, capacidad para la planificación estratégica, actitud positiva ante los reveses y una mentalidad de crecimiento. De manera que, en el currículo educativo dominicano se debe prestar mucha importancia a la educación física y a los deportes porque son vitales para el sano desarrollo de niños y jóvenes.



ACTIVIDADES DEL NIVEL PRIMARIO (Primer y Segundo Ciclos)



9. Actividades del Nivel Primario (Primer Ciclo)

9.1 Actividad didáctica 1

Tema de la actividad: Zoológico de frutas y vegetales			
Nivel / Ciclo	Nivel Primario (primer ciclo)		
Ejes transversales	Salud y bienestar, desarrollo personal y profesional, ciudadanía y convivencia.		
Tiempo estimado	Dos (2) a tres (3) horas aproximadamente		
Orientaciones:	<p>El/la docente pedirá a la coordinación académica la adquisición de algunos vegetales y frutas o pedir a los padres de los estudiantes que colaboren enviando cualquier fruta o legumbre que les sea fácil conseguir.</p> <p>Esta actividad se presta para un enfoque multidisciplinario, ya que puede integrar varias áreas del conocimiento:</p> <p>Ciencias Naturales: Importancia de las frutas y vegetales en la dieta diaria. Nutrientes que nos aportan. También se aborda el tema de los sentidos y las sensaciones que percibimos por medio de ellos. Los estudiantes, con ayuda del/ de la docente, prepararán una ensalada de frutas que luego compartirán entre todos.</p> <p>Lengua Española: desarrollo del vocabulario y la expresión: nombres de las frutas, legumbres y vegetales; sus características (textura, color, forma, tamaño, sabor, etc.).</p> <p>Educación Artística: Con ayuda de palillos, los estudiantes formarán figuras de animales con los vegetales, legumbres y frutas para conformar un pequeño zoológico. A falta de componentes o en ausencia de frutas y legumbres reales, se puede utilizar la plastilina como sustituto.</p>		
Materiales y recursos necesarios	<table border="0"> <tr> <td>Frutas, legumbres y vegetales Cuchillo (para uso exclusivo del/de la docente). Tabla de corte Tijeras Plastilina Platos y cubiertos desechables</td> <td>Léxico/Conceptos: Nombres de las frutas, legumbres y vegetales, así como sus características (textura, color, forma, tamaño, sabor, etc.). Vocabulario de los sentidos y las sensaciones que percibimos a través de ellos.</td> </tr> </table>	Frutas, legumbres y vegetales Cuchillo (para uso exclusivo del/de la docente). Tabla de corte Tijeras Plastilina Platos y cubiertos desechables	Léxico/Conceptos: Nombres de las frutas, legumbres y vegetales, así como sus características (textura, color, forma, tamaño, sabor, etc.). Vocabulario de los sentidos y las sensaciones que percibimos a través de ellos.
Frutas, legumbres y vegetales Cuchillo (para uso exclusivo del/de la docente). Tabla de corte Tijeras Plastilina Platos y cubiertos desechables	Léxico/Conceptos: Nombres de las frutas, legumbres y vegetales, así como sus características (textura, color, forma, tamaño, sabor, etc.). Vocabulario de los sentidos y las sensaciones que percibimos a través de ellos.		



<p>Desarrollo de la actividad</p>	<p>Inicio: El/la maestro(a) inicia hablando de los nutrientes contenidos en las frutas, legumbres y vegetales. También explica que ese tipo de alimentos debemos consumirlos diariamente para mantenernos saludables. Luego, divide a los alumnos en grupos de tres y les pasa algunas frutas y vegetales para que puedan tocarlos y hablar de sus características.</p> <p>Transcurso: El/la maestro(a) va movilizándose por el salón de clase y haciendo preguntas a los estudiantes reunidos en pequeños grupos. Luego, hace un gran círculo con todos los estudiantes y les va preguntando individualmente cuáles características de las frutas que tienen en sus manos pueden percibir con sus sentidos. También, puede hacerlo pidiendo al estudiante ponerse en el centro del círculo. Luego de que algunos estudiantes hayan participado y se haya hablado de texturas (tacto), tamaños, formas, colores (vista), sabores (gusto), etc. El/la docente anuncia que van a crear un “zoológico” con los vegetales y las frutas que tienen. Todos se sientan en sus mesas y de forma colaborativa, empiezan a tratar de formar figuras de animales usando algunos trozos de vegetales y/o frutas, palillos de dientes y plastilina.</p> <p>Cierre: Al terminar, los niños y niñas le pondrán un nombre al animal que han creado para hacerlo su “mascota”. Todos presentan a su mascota y luego el/la las colocan en un lugar indicado para este fin (una mesa o estante que sirva de exhibidor).</p>
<p>Extensión o proyección de esta actividad</p>	<p>Se puede invitar a los padres de esos grados a que pasen a ver el “zoológico” del aula, antes o después de la jornada escolar (pueden hacerlo al momento de llevar o recoger a sus hijos en la escuela).</p>



9.2 Actividad didáctica 2

Tema de la actividad: Ensalada de frutas	
Nivel / Ciclo	Nivel Primario (primer ciclo)
Ejes transversales	Salud y bienestar, desarrollo personal y profesional, ciudadanía y convivencia.
Tiempo estimado	Una (1) hora aproximadamente
Orientaciones:	<p>Esta actividad puede realizarse el mismo día o al día siguiente de haber realizado la actividad #1 (el zoológico de animales). De esta manera se aprovechan algunas de las frutas que han sido llevadas al plantel y se reservan para la elaboración de la ensalada.</p> <p>Uno de los objetivos instruccionales de esta actividad es desarrollar la destreza motora fina de los estudiantes al pelar y rebanar algunas frutas suaves como los guineos o bananas, las manzanas y las fresas. Los niños utilizarán cuchillos plásticos que no tengan mucho filo para evitar accidentes y cortaduras.</p> <p>Otros objetivos son: entender la importancia de la higiene y la limpieza al consumir y manipular alimentos. También, cómo seguir instrucciones en una receta (aquí se puede introducir lo que es un texto instructivo, por ejemplo).</p>
Materiales y recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> - Frutas (banana, lechoza, melón, mandarina, manzana, piña, mango y cualquier otra fruta de temporada) - Tazón grande - Platos y cubiertos desechables - Tablas de corte o individual plástico - Mantel plástico - Delantal para el/la docente y para los estudiantes también. - Agua, jabón y gel hidroalcohólico - Toallas limpias o rollo de papel desechable.
	<p>Léxico/Conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nombres de las frutas. - Vocabulario de los sentidos. - Receta (texto instructivo) - Ingredientes - Preparación - Cortar, rebanar, trozar, pelar - Mezclar, exprimir, servir - Porción - Normas de higiene. - Tener apetito/estar hambriento. - Estar inapetente.



Desarrollo de la actividad

Inicio:

Después de abordar algunos saberes previos sobre la importancia de ingerir frutas en nuestra dieta, el/la docente, a manera de celebración, anuncia que, para recobrar energías, prepararán una ensalada de frutas en la clase (el maestro ha reservado ya algunas frutas para este fin).

Para enseñar a los niños y niñas sobre la importancia de la higiene al preparar y consumir los alimentos, se les pedirá a todos lavarse bien las manos con jabón antibacterial, luego desinfectarlas con gel hidroalcohólico y finalmente, secarlas con una toalla limpia. Este procedimiento se hará dentro del aula o en el área de lavamanos de la escuela. De igual manera, se lavarán bien las frutas antes de ser cortadas y rebanadas. El/la docente hace mucho hincapié en la limpieza y la importancia de que nuestras manos y nuestros alimentos no estén contaminados con “microbios o bacterias” que puedan enfermarnos.

Transcurso:

El/la docente cortará con cuidado todas las frutas que requieran ser “peladas” con un cuchillo afilado. Algunas, como las bananas o guineos y las mandarinas, se dejarán para que sean los niños y niñas quienes le retiren las cáscaras.

Intencionadamente, el/la docente dejará algunas frutas enteras o en trozos grandes para que los/as niños/as puedan rebanarlas en pedazos más pequeños. La/el docente modelará cómo deben hacerlo y cuál es el tamaño aproximado que deben lograr. Al modelar cómo cortar las frutas, el maestro o maestra hará hincapié en la importancia de tener cuidado con el cuchillo y fijarse bien dónde van a cortar para no lastimarse (aun cuando ellos estarán usando un cuchillo plástico sin mucho filo).

Los niños tendrán algunas superficies de corte o mantelitos plásticos individuales y un plato desechable en sus mesas de trabajo para ir colocando las frutas cortadas. Luego, el maestro irá depositando algunas frutas enteras o en pedazos grandes para que los niños las trocen en pedazos más pequeños utilizando un cuchillo plástico desechable. Se les da tiempo a los estudiantes de que corten con cuidado todas las frutas y se les van dando instrucciones para seguir la “receta”.

Cierre:

El maestro toma un tazón grande o una ensaladera y va recolectando las frutas cortadas en los platos de cada estudiante. Cuando haya recogido todos los trozos de frutas, le indicará a los estudiantes como deben limpiar su “estación de cocina” (sus mesas o pupitres). Nueva vez, se lavan las manos y se retiran los delantales. El/la docente entonces procede a terminar la receta mezclando suavemente las frutas y exprimiendo sobre ellas jugo de limón o de naranja para que algunas frutas como la manzana o el guineo no se “oxidén” tornándose de color oscuro. Eso permitirá que la ensalada se vea más apetitosa y resalte su sabor. Al final se le sirve una porción a cada estudiante para que puedan degustarla. Mientras todos comen, la maestra puede hacer preguntas: si la ensalada tiene buen sabor..., cuál fruta es más dulce o cuál le gusta más, etc. También, podría repasar con los estudiantes todo el proceso de la preparación de principio a fin (podría incluso, escribir todos los pasos que realizaron en un papelógrafo para que los estudiantes entiendan el concepto de “receta”).



Extensión o proyección de esta actividad	Se puede invitar a los padres de esos grados a que pasen a ver el “zoológico” del aula, antes o después de la jornada escolar (pueden hacerlo al momento de llevar o recoger a sus hijos en la escuela).
---	--

9.3 Actividad didáctica 3

Tema de la actividad: “Collage”: pirámide alimenticia	
Nivel / Ciclo	Primaria (segundo ciclo)
Ejes transversales	Salud y bienestar, desarrollo personal y profesional, ciudadanía y convivencia.
Tiempo estimado	Una hora y media aproximadamente
Orientaciones:	Para esta actividad didáctica el maestro debe recopilar con tiempo varias revistas viejas y muchos encartes de supermercados de los que salen regularmente en los periódicos.
Materiales y recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> - Papel en blanco. - Regla - Lápices de grafito, lápices de colores o de cera (crayolas). - Rotuladores (opcional). - Pegamento en barra o cola blanca - Encartes de ofertas del supermercado - Revistas viejas - Infograma o cartel de una pirámide alimenticia como la que aparece en la imagen contigua.

Desarrollo de la actividad

Inicio:

El/la docente introducirá el tema de la pirámide alimenticia y la importancia de lograr una dieta balanceada utilizando un cartel donde se pueda apreciar bien la información. Explicará cada grupo de alimentos empezando por la base de la pirámide.

Transcurso:

Se les entregará a los estudiantes un papel en blanco lo más amplio posible. Pedirá a los/las estudiantes trabajar en parejas para replicar una pirámide alimenticia recortando imágenes de alimentos en revistas viejas y encartes de supermercados (de los que vienen en el periódico). En una hoja en blanco y con ayuda de una regla, deberán trazar un triángulo que se vea más o menos simétrico y luego dividir las secciones del triángulo para conformar cada grupo de alimentos haciendo un "collage" de imágenes recortadas y así representar una pirámide alimenticia completa.

Final:

Luego de que los estudiantes han terminado, deben comparar su pirámide con el cartel original para asegurarse de que la distribución de alimentos y su clasificación es correcta.

Extensión o proyección de esta actividad

Esta actividad puede enriquecerse con otras prácticas relacionadas. Por ejemplo, se les puede pedir a los estudiantes realizar "min-encuestas" sobre cuáles alimentos de la pirámide se consumen diariamente y determinar cuál grupo de alimentos son los que más aparecen en la dieta de los/las estudiantes y sus familias. Aprovechar esa información servirá igualmente para programar charlas de nutrición a las familias y a los demás miembros de la comunidad.





9.4 Actividad didáctica 4

Tema de la actividad: El plato saludable	
Nivel / Ciclo	Nivel Primario (segundo ciclo)
Ejes transversales	Salud y bienestar, desarrollo personal y profesional, ciudadanía y convivencia.
Tiempo estimado	Dos (2) horas
Orientaciones:	<p>Para desarrollar esta actividad, el/la docente puede invitar a un(a) nutricionista a la clase. Ambos abordarán la importancia de una dieta balanceada que aporte los nutrientes y el conteo calórico recomendable para que nuestro organismo funcione correctamente. El/la docente enfatizará la idea de que los niños y jóvenes (pre-adolescentes y adolescentes) necesitan alimentarse bien porque su cuerpo está sufriendo grandes transformaciones durante el crecimiento. De igual manera, dentro del contexto de esta actividad, se debe abordar el tema de lo dañino que puede resultar consumir “comidas chatarra” como pizzas, hamburguesas, papas fritas, etc.</p> <p>Enlace para video sobre alimentación saludable: https://www.youtube.com/watch?v=vbueh5nfpC4</p>
Materiales y recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> - Libros o artículos sobre nutrición. - Fotocopia con el dibujo de un plato en blanco con las divisiones que se pueden apreciar en la imagen de “El plato para comer saludable”. - Revistas viejas o periódicos para recortar.





Desarrollo de la actividad	<p>Inicio: Se introduce el tema y se presenta el vídeo sobre alimentación saludable. Una vez terminado, los estudiantes deben completar un organizador gráfico que resuma-en un esquema-los tipos de alimentos necesarios para una dieta balanceada.</p> <p>Transcurso: Luego de que los/las estudiantes han procesado la información, se propone el ejercicio de representar de manera simbólica “el plato para comer saludable” relleno con imágenes o dibujos las proporciones adecuadas de alimentos necesarios para una dieta balanceada (se proporcionará a cada estudiante un plato desechable para que estos hagan las divisiones de porciones de cada grupo alimenticio y puedan pegar imágenes en cada sección). En caso de no tener a mano platos desechables, se les puede pedir dibujar el plato en sus cuadernos con ayuda de un compás y una regla.</p> <p>Cierre: Se hace un cierre conceptual con preguntas y respuestas. Se puede motivar a los estudiantes con datos estadísticos sobre el porcentaje de personas obesas o que sufren diabetes en la población dominicana y hacer conexiones sobre nuestros hábitos alimenticios.</p>
Extensión o proyección de esta actividad	<p>Como muchas de las actividades que se presentan aquí, esta actividad sobre la importancia de la buena nutrición y una dieta balanceada puede ser desarrollada en todos los niveles y ciclos de enseñanza. Solo se necesita adaptar el contenido a las edades de los/las estudiantes. Por ejemplo, en el primer ciclo del Nivel Secundario se podría aprovechar la oportunidad de integrar esta actividad con el tema de la pubertad y los grandes cambios (hormonales, físicos, emocionales, etc.) que experimentan los adolescentes (Ej. el gran “estirón” del crecimiento.) para enfatizar los nutrientes que los jóvenes deben consumir.</p>



9.5 Actividad didáctica 5

Tema de la actividad: Planeo y presupuesto una lista de compras de alimentos saludables (visita al mercado, colmado o supermercado)	
Nivel / Ciclo	Nivel Primario (segundo ciclo)
Ejes transversales	Salud y bienestar, desarrollo personal y profesional, ciudadanía y convivencia.
Tiempo estimado	Varias sesiones de clase (Dos (2) semanas aproximadamente), dependiendo del alcance que diseñe el/la docente en su planificación.
Orientaciones:	Esta actividad es abarcadora y puede ampliarse de muchas maneras. El/la docente puede integrar el estudio de las Ciencias Naturales, las Matemáticas y la Lengua Española, con el desarrollo de competencias para la vida práctica. Esta actividad multidisciplinaria e integradora enseñará a los estudiantes el valor nutricional de algunos alimentos, así como el valor monetario del dinero, la representación de fracciones, además de la importancia de planear un presupuesto para comidas saludables y económicas.
Materiales y recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno de apuntes o “bloc” de notas. - Lápices - Calculadora - Libro de texto y material suplementario. - Tableta o computadora (opcional). - Proyector y bocinas (para amplificar el sonido). - Colaboración de algunos padres, así como otros miembros de la comunidad que tengan comercios donde se vendan alimentos (mercados, colmados, carnicerías, “ventorrillos”, supermercados, punto de ventas de frutas, etc.).
	Léxico/ Conceptualización
	<ul style="list-style-type: none"> - Aditivos - Alimentos naturales / Alimentos procesados. - Alimentos perecederos. - Valor nutricional de los alimentos. - Valor del dinero. - Algunas medidas de peso y de volumen (libra, litro, taza) - Representación de fracciones (mitad, cuarto, etc.). - Lista de compra - Presupuesto.



Desarrollo de la actividad	<p>La actividad será dividida en varias etapas y cada una de las etapas, en sí misma, posee un valor didáctico que aporta aprendizajes importantes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Etapa 1: Con ayuda de la/el docente, los estudiantes repasan la pirámide alimenticia que ya conocen y han trabajado.• Etapa 2: Los estudiantes ven vídeos o escuchan a alguien hablar sobre los nutrientes importantes en una dieta saludable.• Etapa 3: Con ayuda de otros miembros de la escuela y de la comunidad, incluyendo algunos padres, se programan varias visitas a lugares de venta de comidas (“ventorrillos”, carnicerías, colmados, estaciones de frutas, etc.) que queden cerca de la escuela. En estos lugares, pueden aprender sobre la diferencia entre los distintos alimentos disponibles, la manera en que se venden (natural o procesados; enteros o detallados, etc.). En el proceso, los-as estudiantes se familiarizarán con conceptos como: peso, volumen, precio o valor monetario. También, los estudiantes tomarán notas sobre el precio de venta de esos alimentos.• Etapa 4: En esta última etapa, los estudiantes deberán crear una lista de compra de alimentos saludables y calcular un “presupuesto” aproximado de cuánto costaría comprar esos alimentos diaria o semanalmente.
Extensión o proyección de esta actividad	<p>Esta actividad didáctica puede llegar a ser más abarcadora y extender las posibilidades de aprendizaje. Por ejemplo, se podría sacar un “presupuesto” promedio de gastos en alimentos y relacionarlo con el salario mínimo de los empleados para comprobar que gran parte de los ingresos mensuales de una familia se gasta en comida. Luego, se puede pedir a los estudiantes crear una lista de sugerencias para reducir los gastos alimenticios o buscar formas de ahorro.</p>



10. Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos

Uno de los factores más determinantes para la preservación de la salud es tomar medidas de higiene y garantizar protocolos de seguridad en el manejo de los alimentos durante la preparación de las comidas. Esto es lo que se conoce comúnmente como higiene alimentaria. Los comedores escolares de los centros educativos deben cumplir con estas normas higiénico-sanitarias para proteger la salud y el bienestar de los niños(as) y jóvenes, así como todos los miembros de la comunidad educativa en cada plantel. Se recomienda que los estudiantes aprendan cuáles son estas normas de higiene y seguridad para que lo apliquen también en sus propios hogares y puedan difundir esta información fuera del entorno escolar.

Estos son algunas recomendaciones para garantizar la higiene alimentaria en la cocina de los centros escolares:

1. Prevenir la contaminación cruzada:

Se define como contaminación cruzada a la “transferencia de microorganismos causantes de enfermedades, de un alimento a otro, por medio de un vector” (Nuttralia, 2021). Entre las causas más comunes de enfermedades transmitidas por los alimentos está la contaminación bacteriana, que ocurre generalmente durante la preparación de las comidas debido a algunos factores como: deficiencias en el almacenamiento de los productos y en la limpieza y desinfección de las áreas, equipos y utensilios de cocina. También, debido a la falta de higiene del personal de cocina y/o tener un espacio de trabajo inadecuado.

2. Buena gestión de alérgenos en la preparación de las comidas y menús especiales:

Una buena gestión de alérgenos evitará que los/las estudiantes que sufren de alergias graves o padecen de alguna intolerancia alimentaria no sufran ningún riesgo a su salud y puedan comer de forma segura los alimentos que se preparan en la escuela.

3. Correcto almacenamiento y refrigeración de los alimentos:

Los alimentos crudos y los alimentos cocinados deben estar separados para evitar la contaminación cruzada. Igualmente, los alimentos perecederos deben almacenarse en frío a una temperatura óptima que oscila entre 1-5°C.

4. Evitar la zona de riesgo y controlar la temperatura de los alimentos y platos:

La temperatura es determinante en la multiplicación de los microorganismos. En este ámbito del manejo alimenticio, se conoce como “zona de riesgo” al intervalo de temperatura en que los microorganismos son capaces de multiplicarse y causar enfermedades. Las altas temperaturas destruyen a los microorganismos y las bajas temperaturas les impide multiplicarse. Las comidas deben ser preparadas con la mínima antelación posible y se recomienda que las comidas preparadas sean conservadas en caliente a una temperatura de, al menos, 63°C. Si esos alimentos no se van a ingerir de inmediato se recomienda refrigerarse lo antes posible a una temperatura de 4°C o inferior. Igualmente, se recomienda que la temperatura de la zona de preparación no supere los 15°C, salvo en la zona de cocción.

11. Control de alérgenos y cómo actuar ante una reacción anafiláctica

Una alergia es una respuesta del sistema inmunitario ante la aparición de alguna sustancia que dispara una reacción de rechazo. Las sustancias que causan las alergias se denominan alérgenos. Hay que diferenciar una reacción alérgica de la intolerancia alimentaria. La intolerancia alimentaria se produce cuando hay alguna deficiencia enzimática. Cuando ocurre una reacción alérgica grave, también conocida como anafilaxia, es necesario actuar de inmediato y seguir determinadas instrucciones.

En el Nivel Secundario es importante instruir a los estudiantes en cómo actuar si ellos mismos o algún compañero o compañera presenta síntomas de anafilaxia. En primer lugar, se les explica a los-as estudiantes lo que es un inyector de adrenalina (o epinefrina) y, de ser posible, se les muestra un “Epi-pen” o lápiz de Epinefrina como ejemplo. Luego, se repasa con ellos los siguientes protocolos de emergencia:



1. Los (as) estudiantes deben aprender sobre los signos más comunes de una reacción alérgica grave, como dificultad para respirar o la opresión de garganta, y deben estar preparados-as para actuar rápidamente. También, deben saber reconocer algunos otros síntomas leves como: ronchas, piel enrojecida, vómitos o tos sumada a dolor de vientre. Se deben seguir las instrucciones proporcionadas por un médico u otro personal de salud capacitado.

2. Cualquier estudiante que sufra de alergias severas deberá notificar a la escuela sobre su condición (tanto a los directores, profesores, como al personal de enfermería) y llevar consigo a todos lados, dos inyectores de epinefrina o adrenalina para casos de emergencia. Siempre es importante llevar dos por si el primero no funcionara o se necesitara una segunda dosis. Se debe colaborar con los adultos responsables del centro educativo para decidir dónde se guardarán los inyectores y cómo se puede acceder a ellos rápidamente en caso de ser necesario. No deben ser dejados en ningún otro sitio donde se expongan a altas temperaturas. La temperatura puede repercutir negativamente en la eficacia de la adrenalina.

3. Se debe practicar con regularidad el uso del inyector de adrenalina para no olvidar seguir el proceso: ¿Hay que extraer algún capuchón? ¿Qué extremo debe entrar en contacto con la piel? ¿En qué parte del cuerpo se debe aplicar la inyección? ¿Cómo debe sostenerse el inyector? Se le pedirá a algún facultativo de la salud que haga una demostración para los estudiantes y luego permitir que lo practiquen. Hay fabricantes que también suministran inyectores de práctica vacíos (que no contienen adrenalina) para que se puedan practicar todos los pasos a seguir con seguridad. Se sugiere visitar el sitio web del fabricante para obtener instrucciones más detalladas.

4. Si alguna persona presenta una reacción alérgica que parece ser de tipo anafiláctico, hay que aplicarle la inyección de inmediato. Otra persona debe llamar al teléfono de emergencias (911 en República Dominicana y en Estados Unidos) mientras la persona afectada se aplica la inyección. Si la persona se encuentra sola, debe llamar al teléfono de emergencias inmediatamente después





de ponerse la inyección para que le lleven al servicio de urgencias más cercano. A veces, la gente presenta una segunda oleada de síntomas que requieren de atención médica. Se debe llevar el inyector de adrenalina que se haya utilizado cuando se vaya al hospital.

5. Conservar los inyectores de adrenalina siguiendo las instrucciones del fabricante. Se debe verificar la fecha de caducidad y adquirir nuevos inyectores cuando los que se portan estén a punto de caducar.



ACTIVIDADES DEL NIVEL SECUNDARIO (Primer y Segundo Ciclos)

12.1 Actividad didáctica 6

Tema de la actividad: Concurso “Pasapalabras”	
Nivel / Ciclo	Nivel secundario (primer y segundo ciclos)
Ejes transversales	Salud y bienestar, desarrollo personal y profesional, ciudadanía y convivencia.
Tiempo estimado	Una (1) hora aproximadamente.
Orientaciones:	<p>El programa televisivo de Antena 3: “Pasapalabras” es muy popular en España y ya lleva 23 años en el aire. En este concurso, dos participantes compiten por ganar un premio monetario acumulativo si logran adivinar una palabra con cada una de las letras del alfabeto en un tiempo determinado. Para eso, utilizan un “rosco” o ruleta con todas las letras. Estas se van iluminando a medida que el participante adivina de qué palabra se trata, luego de que el conductor le va diciendo las definiciones.</p> <p>En el salón de clase se hará una simulación de este programa, dividiendo la clase en dos equipos. En cada turno, un participante de cada equipo debe adivinar de qué vitamina o mineral se trata, partiendo de las definiciones provistas por el/la maestro(a). Para este fin, el maestro tendrá todas las definiciones correspondientes a cada letra previamente preparadas y creará una ruleta o “rosco” con las letras del alfabeto. Otra opción sería escribir el alfabeto en la pizarra e ir tachando las letras que adivine cada participante.</p>
Materiales y recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> - Ruleta o “rosco” con las letras del alfabeto. En caso de no ser posible, se puede escribir el alfabeto en la pizarra. - Definiciones que traten sobre vitaminas y minerales que serán utilizadas en el “concurso-competencia pasapalabras”.





Desarrollo de la actividad	<p>Inicio:</p> <p>El/la docente divide la clase en dos equipos para competir. Un representante de cada equipo debe adivinar una palabra con cada letra del alfabeto. Los estudiantes se irán turnando en el rosco para darle la oportunidad a todos de responder.</p> <p>Transcurso:</p> <p>La maestra o el maestro irá dando definiciones y los estudiantes deberán ir respondiendo con la palabra correspondiente (Ejemplo: "este mineral es necesario para formar y fortalecer nuestros huesos. Aparece en alimentos como la leche y el queso..."). La respuesta es: Calcio. Si el estudiante responde correctamente logró iluminar/tachar la letra C. Así se continúa hasta que un equipo complete todo el alfabeto y gane.</p> <p>Cierre:</p> <p>Al final, si ningún equipo ha logrado completar el rosco de letras, el/la docente puede decidir si se da por ganador al equipo que más letras del alfabeto haya logrado tachar o iluminar por haber acertado. Se puede otorgar un premio o incentivo al equipo ganador.</p>
Extensión o proyección de esta actividad	Este juego se puede adaptar a diversos temas, contenidos y áreas de enseñanza haciendo que el repaso de conceptos sea divertido.

12.2 Actividad didáctica 7

Tema de la actividad: Concurso “Maestro Cocinero” en la escuela	
Nivel / Ciclo	Nivel secundario (primer y segundo ciclos)
Ejes transversales	Salud y bienestar, desarrollo personal y profesional, ciudadanía y convivencia.
Tiempo estimado	El tiempo de esta actividad puede variar dependiendo la dinámica que la escuela decida. Puede hacerlo como una actividad de clase que tome un tiempo restringido con recetas muy sencillas (1 hora aprox.) o bien hacerlo como una actividad extracurricular que tome más tiempo (3 o 4 horas).
Orientaciones:	<p>El concurso culinario televisivo “MasterChef” ha tenido un amplio arraigo y se ha internacionalizado, dando lugar a varias versiones en distintos países, así como distintas modalidades: “MasterChef Celebridad” y “MasterChef Niños”. La idea de esta actividad es hacer un concurso equivalente en donde los/las estudiantes demuestren sus destrezas en la preparación de alimentos saludables dentro de un tiempo limitado. Puede hacerse escogiendo a alumnos que ya hayan demostrado tener destrezas para la cocina, por medio de una actividad previa (puede ser alguna actividad como “cocinando en familia” donde graban un pequeño video preparando alguna receta con miembros de su familia o algo similar). Otra opción es hacerlo permitiendo la participación abierta de equipos conformados previamente.</p> <p>Como es una actividad que puede resultar costosa para la escuela se puede planificar con ayuda de la Asociación de Padres y Maestros de la Escuela y buscar patrocinio de empresas o compañías que produzcan alimentos, así como la colaboración de comerciantes locales para donación de algunos ingredientes. Esto se hará con la finalidad de contar con los recursos necesarios para la preparación de las recetas, así como también equipar las estaciones de cocina con los utensilios necesarios.</p>
Materiales y recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> - Materia prima: alimentos, condimentos e ingredientes de las recetas. - Utensilios de cocina (ollas, sartenes, espátulas, coladores, tazas de medir, etc.) - Mesa amplia o estación de trabajo con una hornilla para la cocción de los alimentos. - Extintor de incendios (para usarse en caso de emergencia). - Gorros, delantales, tapabocas, guantes. - Reloj grande para que los equipos puedan ver el tiempo. - Platos y cubiertos (pueden ser desechables). - Un equipo de personas escogidas previamente para fungir como jurados. - Certificados, placa(s), trofeo(s) o premios para los miembros del equipo ganador o los equipos ganadores.





<p>Desarrollo de la actividad</p>	<p>Inicio: Se colocan todos los participantes en sus respectivas estaciones de trabajo (cocinas improvisadas). Se les leen los lineamientos, reglas y protocolos del concurso, incluyendo las medidas de seguridad que deben tener. Una vez se hayan leído todas las instrucciones y los criterios de evaluación para seleccionar el equipo ganador, se empieza a marcar el tiempo y se da inicio al concurso.</p> <p>Transcurso: Los/as estudiantes, luego de escuchar bien las instrucciones, inician la preparación de su receta saludable siguiendo todas las normas y protocolos de higiene en la cocina. Los miembros del jurado circulan entre las distintas estaciones de trabajo haciendo preguntas a los participantes o dándoles sugerencias para mejorar su eficiencia. Si existe la posibilidad de que alguien en la escuela grabe el proceso de preparación de los alimentos, se recomienda hacerlo.</p> <p>Cierre: Luego de transcurrido el tiempo convenido, alguien del jurado grita “manos arriba”. Todos los participantes deben levantar las manos para mostrar que ya han dejado de preparar los alimentos. Una vez más, antes de probar los platos preparados, alguien del jurado lee los criterios para evaluar el plato ganador y asignar el triunfo al equipo que lo preparó. Uno a uno, se van llamando a los equipos para que lleven su plato ante el jurado y proceder a evaluarlo con una rúbrica predeterminada. Entre los criterios de evaluación pueden estar: apariencia y “emplatado” de la receta, sabor, textura, creatividad, valor nutritivo, etc. También se pueden asignar puntos extras para aquellos equipos que siguieron buenos protocolos de higiene durante la preparación. De esta manera, se enfatiza la importancia de la correcta manipulación de los alimentos para prevenir enfermedades por contaminación. Luego de evaluar todos los platos, el jurado se retira en privado a intercambiar pareceres para elegir al equipo ganador. Finalmente, se anuncia cuál equipo ha resultado ganador y a sus miembros se les entrega un reconocimiento (trofeo, placa o algún premio convenido de antemano). A los miembros de los demás equipos se les entregan certificados de participación. El jurado también puede decidir otorgar algún otro premio para el segundo y tercer lugar respectivamente.</p>
<p>Extensión o proyección de esta actividad</p>	<p>Esta actividad puede constituirse en un gran evento escolar como cierre de la unidad de aprendizaje sobre “salud y nutrición”. Es un evento que puede unir a la comunidad de muchas maneras permitiendo que las familias y otros miembros del entorno participen activamente. Para ampliar el alcance de esta actividad y afianzar lo que han aprendido, se puede organizar como parte de una feria sobre nutrición saludable.</p>

12.3 Actividad didáctica 8

Tema de la actividad: Seguridad, control de calidad e higiene para evitar la contaminación de los alimentos que consumimos.	
Nivel / Ciclo	Nivel Secundario (segundo ciclo)
Ejes transversales	Salud y bienestar, desarrollo personal y profesional, ciudadanía y convivencia.
Tiempo estimado	Cuatro (4) horas aproximadamente. El tiempo puede ser distribuido en varias sesiones de clase.
Orientaciones:	<p>Sería muy conveniente que este taller sea recibido por los estudiantes y también por el personal de cocina de la escuela.</p> <p>Enlaces a recursos audiovisuales en YouTube: Vídeo: Manipulador de alimentos - 10 tips sobre higiene alimentaria para comedores escolares [https://www.youtube.com/watch?v=FLTbQ1wipGM] Vídeo: Normas de higiene para el personal manipulador de alimentos. [https://www.youtube.com/watch?v=aoOh7wqNpDM&ab_channel=JavierVega]</p>
Materiales y recursos necesarios	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> - Computadora con acceso a internet. - Proyector / Data show - Bocinas para amplificar el sonido. - Libros y artículos sobre el tema. - Láminas o dibujos previamente impresos o tener la posibilidad de imprimir imágenes de la web. - De ser posible, acceso a la cocina de la escuela para hacer una simulación. </div> <div style="width: 45%;"> <p>Léxico/Conceptualización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alérgenos • Códex alimentario • Contaminación cruzada • Gestión de alérgenos • Higiene alimentaria • Materia prima • Punto de cocción </div> </div>
Desarrollo de la actividad	<p>Inicio: El/la docente introduce el tema: cómo podemos asegurarnos de evitar la contaminación de los alimentos mientras los manipulamos para su consumo.</p> <p>Transcurso: Los estudiantes, luego de escuchar la charla dada por el/la docente y ver los vídeos deben preparar un manual (texto instructivo) con las normas y protocolos de higiene en la cocina. Este manual servirá para entrenar al personal de cocina de la escuela y también a las familias.</p> <p>Cierre: Para ampliar el alcance de esta actividad y afianzar lo que han aprendido, se les puede pedir a los estudiantes trabajar en grupo para producir una presentación en "Power Point" (PPT) o en "Google Slide" que sirva de apoyo audiovisual para dar entrenamiento a otros estudiantes, a sus propias familias y a miembros de la comunidad, especialmente aquellos que manejan negocios de preparación de alimentos.</p>



<p>Extensión o proyección de esta actividad</p>	<p>Esta actividad también ofrece oportunidades de que los estudiantes apliquen lo que han aprendido y utilicen los recursos que han creado (manual, presentación y/o tutorial) para dar talleres informativos a otros miembros de la comunidad. Esto puede ser parte de su proyecto para cumplir con las horas de servicio comunitario.</p>
--	---



12.4 Actividad didáctica 9

<p>Tema de la actividad: Anafilaxia y primeros auxilios</p> <p>Propósito(s): Reconocer una reacción alérgica grave y saber cómo proceder.</p>			
<p>Nivel / Ciclo</p>	<p>Nivel Secundario (Primer Ciclo)</p>		
<p>Ejes transversales</p>	<p>Salud y bienestar, desarrollo personal y profesional, ciudadanía y convivencia.</p>		
<p>Tiempo estimado</p>	<p>2-4 horas aproximadamente</p>		
<p>Orientaciones:</p>	<p>Previo al desarrollo de esta actividad, el/la docente contactará a algún médico de la comunidad y le pedirá realizar una charla para los estudiantes. También, el/la docente se preparará de antemano indagando información y buscando videos instructivos sobre el tema de las reacciones alérgicas, para poder planear un proyecto grupal para sus estudiantes. Antes de la realización de la charla con el/la doctor(a), el/la maestro(a) asignará a los estudiantes la tarea de recabar información sobre los alérgenos más importantes, cuáles son los síntomas más comunes de una reacción alérgica, cómo reconocer a tiempo la anafilaxis (reacción alérgica grave), y cómo debemos actuar ante un caso anafiláctico.</p>		
<p>Materiales y recursos necesarios</p>	<table border="0"> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Videos sobre el tema - Tableta o computadora con acceso a internet. - Proyector y bocinas (para amplificar el sonido). - Libros o artículos relacionados con el tema - Muestras de "lápices" auto-inyectores de adrenalina o epinefrina. </td> <td> <p>Léxico/Conceptos importantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adrenalina - Alergias - Anafilaxia - Antihistamínicos - Epinefrina - Hipotensión - Resuello o sibilancias - Urticaria </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Videos sobre el tema - Tableta o computadora con acceso a internet. - Proyector y bocinas (para amplificar el sonido). - Libros o artículos relacionados con el tema - Muestras de "lápices" auto-inyectores de adrenalina o epinefrina. 	<p>Léxico/Conceptos importantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adrenalina - Alergias - Anafilaxia - Antihistamínicos - Epinefrina - Hipotensión - Resuello o sibilancias - Urticaria
<ul style="list-style-type: none"> - Videos sobre el tema - Tableta o computadora con acceso a internet. - Proyector y bocinas (para amplificar el sonido). - Libros o artículos relacionados con el tema - Muestras de "lápices" auto-inyectores de adrenalina o epinefrina. 	<p>Léxico/Conceptos importantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adrenalina - Alergias - Anafilaxia - Antihistamínicos - Epinefrina - Hipotensión - Resuello o sibilancias - Urticaria 		



**Desarrollo de la actividad****Inicio:**

El/la docente introduce el tema presentando diapositivas o videos proyectados en una pantalla o pared. Luego, pide a los/as estudiantes que amplíen sus conocimientos sobre el tema indagando en internet y leyendo los artículos que el maestro haya suministrado.

Transcurso:

Después que los estudiantes han recabado suficiente información, se coordina la charla con el facultativo médico: “La anafilaxia, ¿Qué debemos saber y cómo debemos actuar si alguien la padece?”

Los estudiantes aprenderán a reconocer los múltiples síntomas que pueden presentarse en caso de anafilaxia. Una reacción alérgica grave o anafilaxia puede ocurrir en cualquier momento si una persona presenta cualquier síntoma grave como: dificultades para respirar, vómitos repetidos, pérdida de la conciencia u opresión de garganta, o bien, dos o más síntomas leves, como urticaria sumada a vómitos o tos e hinchazón.

Síntomas presentes en reacciones alérgicas graves:

- problemas para respirar
- opresión de garganta o falta de aire en las vías respiratorias
- ronquera o dificultades para hablar
- resuello o sibilancias (hacer “pitos” al respirar)
- congestión nasal
- náuseas, dolor abdominal, vómitos y/o diarrea.
- dificultad para tragar o babeo
- baja tensión arterial (o hipotensión)
- picores en la piel, enrojecimiento o inflamación
- urticaria (ronchas en la piel)
- una sensación de que va a ocurrir algo malo
- desmayo (pérdida de la conciencia)

Una persona con síntomas de anafilaxia necesita tratamiento de inmediato. Es posible que el doctor recete antihistamínicos, pero en casos de anafilaxia se recomienda actuar inmediatamente, aplicando la inyección de epinefrina. El/la doctor(a) mostrará a los estudiantes el “lápiz-inyector” con la epinefrina y modelará a los estudiantes cómo debe aplicarse.

Cierre:

Al final, los estudiantes elaborarán panfletos (“brochurs”) con toda la información importante para crear conciencia sobre el peligro de las reacciones alérgicas graves. Estos “panfletos” pueden servir para ayudarles a concientizar a otros sobre las reacciones alérgicas graves y cómo actuar ante alguien que la padezca.

Fuente:

Gordon H. (Fecha de revisión: enero de 2022). Reacciones alérgicas graves (anafilaxia). Nemours Teen Health, <https://kidshealth.org/es/teens/anaphylaxis.html#catallergies-immune>



Salud y Nutrición

Extensión o proyección de esta actividad	La escuela puede optar por celebrar una feria de salud y en ella permitir a los estudiantes tener un quiosco donde divulgar la información recabada y distribuir algunos de los panfletos creados por ellos.
---	--

12.5 Actividad didáctica 10

Tema de la actividad: Blog sobre salud y nutrición	
Nivel / Ciclo	Nivel Secundario (Segundo Ciclo)
Ejes transversales	Salud y bienestar, desarrollo personal y profesional, ciudadanía y convivencia.
Tiempo estimado	3 - 4 sesiones de clases
Orientaciones:	Esta actividad representa una excelente oportunidad de integrar la tecnología con fines didácticos permitiendo que los/las estudiantes apliquen lo que han aprendido, demostrando creatividad e integrando varias competencias, incluyendo el pensamiento crítico y analítico. En esta actividad, el estudiante creará un blog personal con ayuda de alguna plataforma disponible para ese fin. El blog se enfocará en promover la salud y la sana nutrición.
Materiales y recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none">- Computadora con conexión de red.- Plataforma gratuita para el desarrollo de un "blog" (esta es la forma abreviada de "web-log" o bitácora digital).- Recopilación de artículos y trabajos desarrollados previamente en la clase.



Desarrollo de la actividad	<p>Inicio: El/la docente explica el propósito del proyecto y los lineamientos para su elaboración. Les pide a los estudiantes realizar un prediseño de las secciones que incluirá el blog y empezar a integrar la información y las imágenes en un archivo digital. Luego, les pedirá aprender y experimentar con la plataforma virtual para que puedan más adelante “armar” el blog. La idea es que entiendan las funciones y herramientas de manejo de esta plataforma para poder diagramar y desarrollar su blog con el tema “Salud y Nutrición”.</p> <p>Transcurso: Los estudiantes trabajarán en el “montaje de su blog”, incluyendo un perfil personal, un enfoque temático y una diagramación que incluya imágenes, instructivos y enlaces a otras páginas con información relevante en cada una de las secciones del blog.</p> <p>Cierre: Para ampliar el alcance de esta actividad y afianzar lo que han aprendido, se les puede pedir a los estudiantes hacer una “evaluación de pares” para dar y obtener retroalimentación sobre su blog y el de su compañero(a) respectivamente. Luego, cada estudiante incorporará los cambios sugeridos a su página “web”. Finalmente, se le puede pedir a varios maestros evaluar los “blogs” o páginas web utilizando una rúbrica.</p>
Extensión o proyección de esta actividad	Esta actividad puede tener un mayor alcance permitiendo que estudiantes de otros grados accedan a las páginas web y lean los blogs que han resultado mejores como fuente de información para ampliar sus conocimientos sobre salud y nutrición.



Referencias

Asociación Americana del Corazón. (2022). Los 8 pasos esenciales para mi salud.

<https://newsroom.heart.org/news/la-american-heart-association-agrega-el-sueno-a-la-lista-de-salud-cardiovascular>

Asociación Española de Pediatría. Comer bien y sano en la adolescencia. En familia

file:///Users/ecabral/Downloads/enfamilia_-_comer_bien_y_sano_en_la_adolescencia_-_2017-12-03.pdf

(Artículo publicado el 12-12-2013, revisado por última vez el 3-12-2017)

Gordon H. (enero de 2022). Reacciones alérgicas graves (anafilaxia). Nemours Teen Health, <https://kidshealth.org/es/teens/anaphylaxis.html#catallergies-immune>

Gavin, M. (abril, 2022). (Revisión). Guía nutricional MyPlate.

<https://kidshealth.org/es/parents/myplate.html>

Hirsh, L (2021). Cinco maneras de prepararse para una emergencia alérgica. Nemours Teen Health. Recuperado de <https://kidshealth.org/es/teens/allergy-emergency.html#catallergies-immune>

MedlinePlus, Biblioteca Nacional de Medicina de EE. <https://medlineplus.gov/spanish/nutrition.html>

Ministerio de Educación de la República Dominicana. (2022). Adecuación curricular-Nivel Primario. <https://www.ministeriodeeducacion.gob.do/docs/direccion-general-de-curriculo/dPOb-adequacion-curricular-del-nivel-primariopdf.pdf>

Ministerio de Educación de la República Dominicana. (2022). Adecuación curricular-Nivel Secundario. <https://ministeriodeeducacion.gob.do/docs/direccion-general-de-curriculo/IgwQ-adequacion-curricular-nivel-secudariopdf.pdf>

Mi primera infancia (Blog). Salud y nutrición en la primera infancia.

<https://www.miprimerainfancia.com/salud-y-nutricion-en-la-primera-infancia/>



Nutrición, hábitos saludables y bienestar. DocPlayer.

<https://docplayer.es/174708174-Nutricion-habitos-saludables-y-bienestar.html>

Organización Mundial de la Salud. Definición de salud.

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

Pérez, A. E., (2021). La importancia del juego para mejorar el desarrollo de nuestros

Niños. Universidad Espíritu Santo.

<https://uees.edu.ec/la-importancia-del-juego-para-mejorar-el-desarrollo-de-nuestros-ninos/#:~:text=M%C3%A1s%20que%20una%20oportunidad%20para,relacionarse%20y%20regular%20sus%20emociones>.

Imágenes

Otras imágenes contenidas en las actividades didácticas:

El plato saludable. (2011). “Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu.”

Fotos gratuitas de FreePik. <https://www.freepik.es/fotos/cocinando/2>

Imágenes en Google

Los ocho pasos esenciales para mi salud. (2022). Asociación Americana del Corazón (AHA). <https://s3.amazonaws.com/cms.ipressroom.com/67/files/20225/AHA%27s+Life%27s+Essential+8+graphic+Spanish.jpg>

Pinterest