



En el  
Programa  
de Alimentación  
Escolar aprendemos  
a alimentarnos  
saludablemente





---

# En el Programa de Alimentación Escolar aprendemos a alimentarnos saludablemente

---

Cartilla para docentes. Plan Pedagógico para la promoción de alimentación saludable con pertinencia cultural del PAE

Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar  
Alimentos para Aprender - UApA

Organización de las Naciones Unidas  
para Alimentación y la Agricultura – FAO

Colombia, 2022



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura

EN EL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR  
APRENDEMOS A  
ALIMENTARNOS SALUDABLEMENTE

---

UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL  
DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR  
“Alimentos para Aprender” -UApA-

María Victoria Angulo González  
Ministra de Educación Nacional  
Presidenta Consejo Directivo UApA

Juan Carlos Martínez Martín  
Director General

Juan David Vélez Bolívar  
Subdirector General

Equipo de revisión técnica

Ana María Luisa Sierra Nova  
Subdirectora Análisis, Calidad e Innovación

Luisa Jamaica Mora  
Profesional Especializada  
Subdirección de Análisis, Calidad e Innovación

Alejandro Rey Fernández  
Asesor de Comunicaciones

Equipo Unidad de Alimentos para Aprender

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES  
UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN  
Y LA AGRICULTURA -FAO-

Alan Bojanic  
Representante FAO Colombia

Diego Mora  
Representante Asistente  
Oficial de Programas

Michela Espinosa Reyes  
Especialista Senior  
Área de Alimentación y Lucha contra  
la Malnutrición

Angela María Pérez P.  
Coordinadora General del Convenio

Equipo técnico  
María del Pilar Pinto  
Fabián García  
Karen Leyton

Oficina de Comunicaciones  
Jorge Mahecha Rodríguez

Diagramación e ilustración  
Emilse Molina  
Business Brokers SAS

---

EN EL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR  
APRENDEMOS A  
ALIMENTARNOS SALUDABLEMENTE

---

ISBN 978-628-95126-0-1



Convenio de Cooperación Técnica UTF/COL/138/COL.  
UApA-FAO

“Fortalecimiento del Programa de Alimentación Escolar - PAE a través del diseño e implementación del Plan pedagógico para la promoción de alimentación saludable y cultura alimentaria en el escenario rural”.

Bogotá, junio de 2022

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, guardada en un sistema de acceso digital o transmitida en ninguna forma o por medio electrónico, mecánico, en fotocopia, grabación o en cualquier otro medio sin el permiso escrito del editor.

---

# Índice

Introducción

5



1

Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche, yogur, kumis y queso debes comer.

7



2

Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida deben estar.

11



3

Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado, debes comer. Al igual que el huevo y leguminosas también te ayudarán.

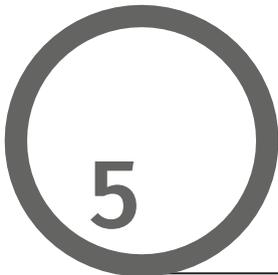
15



4

Para la sed agua siempre debes tomar y, así, buena hidratación tendrás para seguir jugando y divertirse más.

19



5

Para cuidar tu cuerpo evita estos productos, pues son altos en azúcar, grasas y sal.

25

## ○ Introducción

**E**n el marco del Convenio UTF/COL/138/COL, suscrito entre la Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar “Alimentos para Aprender” -UApA- y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés) denominado “Fortalecimiento del Programa de Alimentación Escolar - PAE a través del diseño e implementación del plan pedagógico para la promoción de alimentación saludable y cultura alimentaria en el escenario rural” se acordó la realización de material didáctico que permita a los docentes de las instituciones educativas en las ruralidades contar con instrumentos para promover en los y las estudiantes la alimentación saludable.

Las temáticas priorizadas en esta cartilla surgen principalmente de los resultados de la investigación cualitativa realizada en el Convenio UApA-FAO sobre los usos, tradiciones y costumbres de la alimentación escolar y familiar en 20 instituciones educativas rurales del país, en la cual se identificó la necesidad de promover el consumo de tres grupos de alimentos: la leche y productos lácteos, las carnes, especialmente vísceras, y las frutas y verduras; y dos prácticas saludables: el consumo de agua y el reconocimiento de los productos industrializados con alto contenido de azúcares, grasas y sal/sodio:

- 1) leche y productos lácteos:** si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche, yogur, kumis y queso debes comer.
- 2) Frutas y verduras:** para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida deben estar.
- 3) Carnes, huevos, leguminosas y vísceras:** si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado, debes comer. Al igual que el huevo y las leguminosas también te ayudarán.
- 4) Para la sed agua** siempre debes tomar y, así, buena hidratación tendrás para seguir jugando y divertirse más.
- 5) Etiquetado nutricional:** para cuidar tu cuerpo evita estos productos, pues son altos en azúcar, grasas y sal.

El objetivo de esta cartilla, junto con los demás materiales didácticos, es fortalecer los conocimientos de las personas que promueven la

alimentación saludable y la cultura alimentaria en el entorno escolar rural.

Cada temática incluida en esta cartilla se desarrolla a través de NutriDesafíos, que son actividades sencillas para implementar en el momento del consumo del complemento alimentario suministrado por el PAE, teniendo en cuenta que este es un momento pedagógico que promueve una alimentación saludable y variada. Adicionalmente se incluyen algunos NutriDesafíos para ser desarrollados en el aula y en el hogar para complementar lo aprendido en la institución educativa rural.

El desarrollo de los NutriDesafíos (cronograma propuesto, responsabilidades de los diferentes actores de la comunidad educativa), se encuentra en el Plan Pedagógico para la promoción de alimentación saludable con pertinencia cultural y territorial, del cual, esta cartilla es uno de los materiales didácticos que lo complementan.

Este material se diseñó para apoyar las actividades de información, educación y comunicación en el aula, el comedor escolar y en las diferentes actividades que se desarrollen en el entorno escolar con estudiantes, familias y demás actores para la promoción de prácticas de alimentación saludable y es complementario a la caja de herramientas de la estrategia de Estilos de vida saludable del Ministerio de Educación Nacional.

# 1



**Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche, yogur, kumis y queso debes comer.**

## ¿Qué es la leche?

La leche es el producto de la secreción mamaria normal de animales bovinos, bufalinos y caprinos lecheros, obtenida mediante uno o más ordeños completos, sin ningún tipo de adición, destinada al consumo en forma de leche líquida o a elaboración posterior (MSPS, 2006).

En otras palabras, la leche es el líquido que sale al ordeñar las vacas, búfalas, ovejas y cabras. Las bebidas como la “leche de almendra, coco o soya”, son extractos de estos alimentos y no contienen los mismos nutrientes ni la pueden reemplazar.



## ¿Qué es un producto lácteo?

Todos los alimentos derivados de la leche, como yogures, queso, kumis. Pero hay algunos que son menos recomendados que otros.

## ¿Qué productos lácteos no debemos consumir tanto?

Principalmente la mantequilla ni la crema de leche. Estos aportan una alta cantidad de grasa saturada y de colesterol que afectan la salud del corazón.

## ¿Cuánto debemos consumir?

Se recomienda consumir como mínimo 2 vasos de leche o productos lácteos al día.



### ¿Por qué es importante consumirla?

La leche y sus productos contienen una importante cantidad de proteína y calcio, son fáciles de comer y son ricos. En la salud de los niños y niñas promueve que los huesos y dientes crezcan sanos y fuertes.

### ¿Qué otros beneficios tiene la leche?

- Da más variedad a la alimentación.
- Es un alimento natural, no se considera como un ultraprocesado.
- Es uno de los alimentos que más nutrientes tiene.
- Favorece el crecimiento de niños, niñas y adolescentes.
- Fortalece los huesos evitando fracturas y osteoporosis.
- Permite mantener una vida activa.

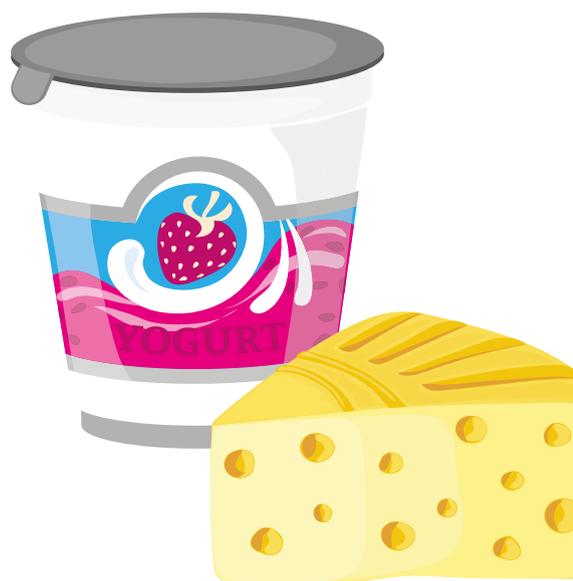
### Aparte de la proteína y el calcio ¿Qué más tienen la leche y los productos lácteos?

**Proteína:** es uno de los nutrientes más importantes para el cuerpo porque permite construir tejidos (como los ladrillos de un edificio).

**Lactosa:** es el azúcar de la leche, sirve para absorber el calcio. No todas las personas la toleran en la misma cantidad y por eso les puede sentar mal. Los quesos y yogures suelen ser bajos en lactosa y aportan proteína y calcio.

### Y en la alimentación diaria, ¿en qué momento consumir leche y productos lácteos?

La recomendación de consumo de leche y productos lácteos (queso, yogur, kumis) es de dos veces al día, en diferentes momentos. Por ejemplo, en el desayuno en una bebida caliente o fría de acuerdo al clima como chocolate, leche, yogur o coladas propias de las regiones: la avena con leche, la caspiroleta o candil<sup>1</sup>.



<sup>1</sup> la caspiroleta o candil son bebidas autóctonas que se toman como refresco y contienen leche, huevos, canela, y azúcar.

Igualmente, la leche y sus productos lácteos hacen parte de los alimentos que se suministran en el PAE en las diferentes modalidades (preparada en sitio, comida caliente transportada e industrializada) en forma de yogur, leche o en preparaciones diversas de acuerdo con las minutas patrón definidas en los Lineamientos del Programa, así como en los ciclos de menús diseñados en cada territorio. Por lo tanto, pueden consumirse en los diferentes complementos

alimentarios: jornada mañana, jornada tarde o complemento almuerzo.

La ENSIN (2015)<sup>2</sup> muestra que el consumo de la leche y los productos lácteos es cada vez menor, por ello se debe promover su inclusión en los diferentes tiempos de comida durante el día como bebida sola, en distintas preparaciones o productos lácteos como queso, yogur y kumis.



2 Encuesta Nacional de la Situación Nutricional.

# 2



## Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida deben estar.

Las frutas y verduras contienen nutrientes como vitaminas y minerales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades<sup>3</sup>, pero que su función es muy importante para mantener un cuerpo sano y fuerte, por este motivo se incluyen en los diferentes complementos alimentarios del PAE.

### ¿Qué beneficios trae comer frutas y verduras a nuestro cuerpo?

- Ayudan a mantener un peso saludable, pues proporcionan una rápida sensación de saciedad.
- Reducen el riesgo de padecer enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y estreñimiento, entre otras.
- Contienen muchas vitaminas y minerales esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo.
- Conservan la piel saludable, hidratada y joven.

<sup>3</sup> Según la OPS/OMS, las vitaminas y minerales son denominados micronutrientes, son requeridos en pequeñas cantidades por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. Las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc. Las deficiencias de micronutrientes pueden ocasionar una salud ocular deficiente, bajo peso al nacer y un impacto negativo en el desarrollo físico y cognitivo de los niños, y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en los adultos.

Se puede disfrutar de frutas y verduras sembradas en la institución educativa o en la casa. Involucra a los niños y las niñas en la huerta escolar o familiar.

## Las frutas y verduras son de colores ¿Qué propiedades tienen?



### Amarillas-anaranjadas

Aportan al cuidado de los ojos y del sistema de defensas y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Zanahoria, ahuyama, melón, mango, naranja, chontaduro, durazno, níspero, mandarina, zapote, papaya, piña, entre otras.



### Moradas

Ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y algunas enfermedades degenerativas como el Alzheimer. Berenjenas, cebollas rojas, rábanos, coliflor morada, moras, arándanos, uvas negras y rosadas, repollo morado, ciruelas, higos y brevas.



### Verdes

Aportan al desarrollo y función adecuada del cerebro y del hígado y reducen el riesgo de tumores cancerígenos. Lechuga, apio, repollo, acelga, espinaca, kiwi, uvas verdes, brócoli, repollo de bruseles, perejil, cilantro, alcachofa, habas, arvejas, frijoles verdes, pepino, espárragos, sábila.



### Blancas

Reducen el riesgo de cáncer, ayudan al buen funcionamiento del sistema de defensas y a mantener adecuados niveles de colesterol y presión arterial. Cebolla larga y cebolla cabezona, ajo, cebollín, coliflor, nabos, rábanos, mangostino, guama, guanábana, champiñones, manzana, banano, pera, uva blanca, chirimoya.



### Rojas

Son protectoras de la salud, bajas en sodio, ayudan a la disminución del riesgo cardiovascular y la prevención de algunos tipos de cáncer, como el de próstata. Tomate, pimentón, ají, remolacha, fresa, ciruela, frambuesa, sandía o patilla, cerezas.

## ¿Cómo debo limpiar y desinfectar las frutas y verduras para que no le causen daño a mi cuerpo?



Para lavar y desinfectar frutas y verduras aplica los siguientes pasos:

- Primero lávalas bien con agua limpia, así tengan cáscara; puedes ayudarte con un cepillo si están muy sucias.
- No retires los tallos de las frutas antes de lavarlas, así evitarás su contaminación interior.
- Las verduras que tengan hojas se deben lavar y desinfectar hoja por hoja.
- Para desinfectar, déjalas en remojo durante cinco (5) minutos utilizando cualquiera de las siguientes opciones:
  - **Bicarbonato:** diluye una cucharada soper a en un litro de agua.
  - **Hipoclorito (cloro):** diluye doce (12) gotas en un litro de agua.
  - **Vinagre:** diluye un (1) vaso (150ml) en un litro de agua.

(Se recomienda no exceder el tiempo de desinfección).

Lávalas de nuevo con agua hasta estar seguro de quitar el desinfectante.

## Y en la alimentación diaria ¿cómo consumir frutas y verduras?

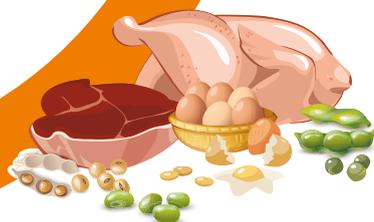
Teniendo en cuenta la importancia del consumo de las frutas y verduras propias de las regiones y que estén en cosecha, estas se deben incluir en cada una de las comidas: desayuno, almuerzo, comida y en los refrigerios en casa o en la institución educativa.

El PAE incluye frutas y verduras en los complementos que entrega en las jornadas mañana y tarde, y en el complemento almuerzo.



**Recuerda consumir frutas y verduras en cada comida, la meta son cinco veces al día.**

# 3

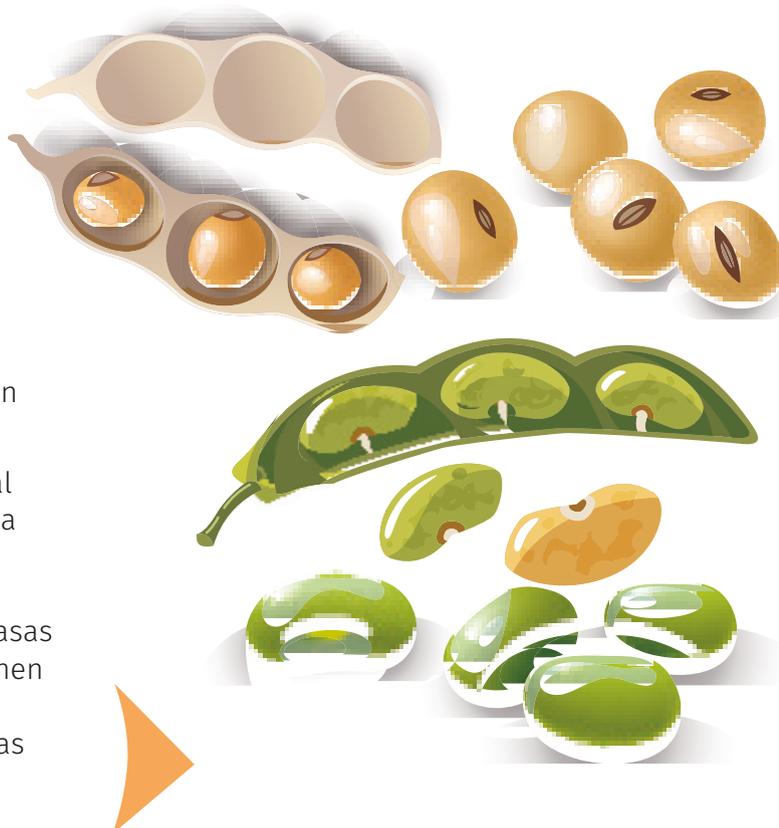


**Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado debes comer. Al igual que el huevo y las leguminosas también te ayudarán.**

## ¿En qué ayudan al cuerpo?

Todos estos alimentos contienen proteínas que contribuyen a la formación de células, órganos internos, piel, huesos, músculos y sangre. Son los responsables del crecimiento y mantenimiento del cuerpo. Además, aportan fibra que ayuda en la digestión y también a reducir el colesterol.

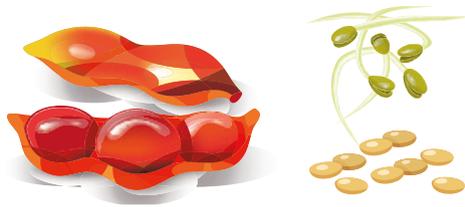
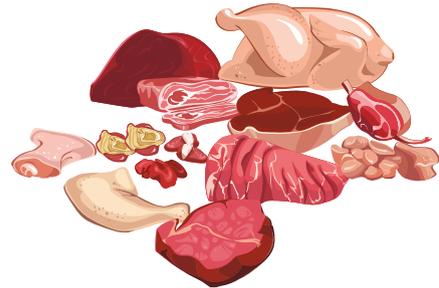
Algunos alimentos de origen animal como la manteca de cerdo, la crema de leche, los embutidos, la grasa visible de la carne y la piel de las aves contienen alta cantidad de grasas que, si se consumen en exceso, tienen efectos negativos sobre el corazón, generan sobrepeso, obesidad y otras enfermedades.



## Estos alimentos tan importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas pueden ser de origen:

### Animal

Todo tipo de carnes como pollo, pescado, res, cuy, chivo y cerdo, entre otros. También en la leche y los huevos.



### Vegetal

Leguminosas como frijoles, garbanzos, habas y lentejas, entre otras.

Las leguminosas ayudan al crecimiento y al mantenimiento de los músculos, se pueden combinar con cereales como arroz, maíz o arepa, de esta forma se complementa su aporte nutricional. Al consumirlas te recomendamos acompañarlas de alimentos fuente de vitamina C como la naranja, la guayaba, la mandarina o el pimentón.

## El consumo de vísceras hay que aumentar y una vez a la semana asegurar

Aporte de las vísceras:

- Niñas y niños más atentos y con mejor aprendizaje.
- Mujeres sanas y en mejores condiciones para programar un embarazo ya que contribuyen al crecimiento y desarrollo del bebé.
- Entusiasmo y dinamismo en la realización de las actividades cotidianas.
- Mejor funcionamiento de músculos y órganos en general.
- Mejora el apetito.



## ¿Cuáles son las vísceras?

Pulmón o bofe, pajarilla o bazo, hígado y corazón, entre otras. Se obtienen de animales como vacas, pollos, patos, corderos y terneras, entre otros.



## Otras ventajas del consumo de vísceras

- Las vísceras son de bajo costo y se pueden preparar rápidamente en casa.
- Es importante que se consuman frescas y en el menor tiempo posible si no se tiene refrigerador.
- Aportan al crecimiento del cuerpo y al funcionamiento de tu cerebro, por ello es importante para los niños y las niñas en edad escolar.
- Ayudan a la concentración.
- Ayudan a mantener piel, pelo y uñas en buen estado.
- Son de cocción rápida. Entre más corta sea su cocción más propiedades conservan.
- Combinar el consumo de vísceras con frutas como naranja, mandarina, lulo y otras, en jugos naturales, ayuda a aprovechar todos sus beneficios.

## Y en la alimentación diaria ¿en qué momento consumir estos alimentos?

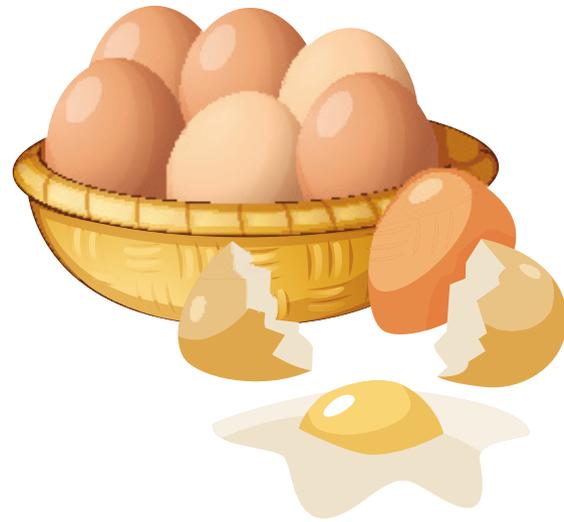
Las vísceras, al ser un tipo de carne, son consumidas en las comidas principales y se pueden incluir en diferentes preparaciones, privilegiando las tradicionales de los territorios. Por ejemplo, la pepitoria de Santander, el pepino relleno de hígado de la zona norte del país, el mute santandereano, vísceras a la plancha, mondongo tradicional de Antioquia y la región cundiboyacense o el arroz con vísceras de pollo preparado en diferentes regiones. De esta manera se recuperan las tradiciones y la cultura alimentaria a la hora de comprar y consumir los alimentos.

Se recomienda que las vísceras sean consumidas una vez a la semana.



Los huevos, por su parte, son incluidos en diferentes preparaciones o consumidos solos. En Colombia se aprovechan de diferentes animales, todos son igualmente saludables para cualquier comida del día. Se recomienda consumirlos una vez al día, especialmente para los niños y las niñas y las mujeres durante la gestación.

Las leguminosas como el frijol en todas sus presentaciones, (rojo, blanco, cabecita negra, etc), el garbanzo, la lenteja, las arvejas secas, las habas, son también alimentos saludables. Se recomienda consumir las dos veces a la semana en diferentes preparaciones.



En el PAE los huevos, las carnes y las leguminosas son alimentos que se ofrecen a los niños, las niñas y los jóvenes en diferentes preparaciones en los complementos que entrega en la mañana, en la tarde o en el complemento almuerzo.

Las vísceras son alimentos muy poco consumidos, por ello se debe promover su ingesta una vez en la semana, en el hogar y en la institución educativa.

4



## Para la sed el agua siempre debes tomar y, así, buena hidratación tendrás para seguir jugando y divertirte más.

**El agua es esencial para la vida.** Proviene básicamente de tres fuentes:

- a) El **agua** que se bebe en forma natural, bebidas e infusiones.
- b) El **agua** propia de los alimentos y preparaciones.
- c) El **agua** endógena, que es producida dentro del organismo.

De estas tres fuentes, la primera no solo es la que representa el mayor porcentaje de aporte, sino también la que más fácilmente puede ser objeto de mejora en su consumo a través de la promoción de hábitos saludables.

Los requerimientos de **agua** están determinados por el metabolismo de cada persona, las condiciones ambientales y el grado de actividad física, por lo que son muy variables. En promedio, una persona adulta debería ingerir entre uno y dos litros todos los días.

La sed es una señal tardía. La sensación de sed aparece cuando ya se ha perdido del 1% al 2% del peso en agua. La deshidratación

leve se asocia con riesgos para la salud: mayor predisposición a infecciones del tracto urinario, cálculos renales, progresión de la insuficiencia renal, constipación, mayor riesgo de caídas y deterioro de la función cognitiva, entre otras complicaciones.

Por esta razón, sigue estas recomendaciones:

- Para adultos, tomar aproximadamente dos (2) litros de agua al día, además del agua que aportan alimentos líquidos como lácteos, sopas o jugos naturales.
- Prefiere el agua antes que las bebidas azucaradas, estas aportan muchas calorías y por ello ayudan a generar sobrepeso.
- Incrementa el consumo de agua cuando desarrolles actividad física o cuando el clima sea más cálido. Bebe agua antes, durante y después del ejercicio.
- Evita el consumo de gaseosas o energizantes pues estos generan más deshidratación.
- La OPS<sup>4</sup> recomienda que los niños y niñas de cuatro a ocho años consuman seis vasos de agua al día, los niños y niñas de

<sup>4</sup> Organización Panamericana de la Salud

nueve a 13 años, ocho vasos de agua al día, los y las adolescentes mayores de 14 años deben consumir 10 vasos de agua al día.

(Tomado de las Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana)



### ¿Qué se entiende por actividad física?

Son aquellas prácticas que implican movimiento del cuerpo, distintas de las labores rutinarias y que generan calor como el juego, el deporte y la diversión. Para mantener la temperatura corporal adecuada, el cuerpo libera parte del agua que tiene acumulada, esto es lo que se conoce como sudor.

A través del sudor se pierde agua, la cual se debe reponer para facilitar el trabajo del corazón de bombear la sangre por todo el organismo y mantener el adecuado funcionamiento del cuerpo.

Algunas recomendaciones para hidratarse de manera adecuada:

- Consume agua potable antes, durante y después de la actividad física.
- Consume entre uno y dos vasos de agua al menos 30 minutos antes de realizar actividad física.

- Si la temperatura ambiente es cálida o con alta humedad, consume entre tres y seis vasos de agua por cada 30 minutos de práctica de actividad física, durante la primera hora.
- Si la temperatura ambiente es fresca, consume entre tres y seis vasos de agua por cada 30 minutos de actividad física.
- Durante la siguiente hora, después de terminar la actividad física, consume entre tres y seis vasos de agua, adicionales a los que consumiste durante la actividad física.
- No esperes a tener sed para beber agua.
- La hidratación se debe realizar con agua fresca, evita consumir bebidas azucaradas estimulantes o energizantes.
- Dentro del complemento alimentario suministrado por el PAE se ofrece agua apta para el consumo humano en la modalidad preparada en sitio y comida caliente transportada.

Es importante llevar un estilo de vida más activo, que incorpore actividad física y disminuya el sedentarismo.

### ¿Cuándo y dónde realizar actividad física?

Se recomienda realizar actividad física todos los días, ya sea en la institución educativa, en la casa o en la comunidad, aprovechando los descansos escolares (recreo) para divertirse practicando juegos tradicionales como los que se presentan en la siguiente página y en la caja de herramientas de la estrategia de estilos de vida saludable, del Ministerio de Educación Nacional y UNICEF.

Adicionalmente, se debe fomentar la participación de niños, niñas y adolescentes en las escuelas deportivas promovidas por la institución educativa o la comunidad, como: fútbol, baloncesto, voleibol, patinaje, ciclismo, natación, senderismo, entre otras.

El atletismo es considerado el deporte base, pues la condición física que se gana al realizarlo, sirve para cualquier otra modalidad deportiva y se necesita poco equipamiento para practicarlo.

Por último, se debe evitar realizar actividad física inmediatamente después de consumir alimentos, para sentirse bien realizando la actividad y disfrutarla más.

### ¿Cómo llevar la actividad física a la práctica?

- Realiza actividades físicas de tu agrado, sin importar el tipo: desde caminar, bailar, nadar, saltar la cuerda, correr, entre muchos más juegos divertidos como los tradicionales carrera de costales, las escondidas, etc.
- Saca tiempo para realizar actividades al aire libre y en familia.
- Fomenta en niñas y niños el hábito por la actividad física, permitiéndoles elegir la actividad de su agrado.
- Reduce e invita a tus hijas e hijos a reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión y jugar videojuegos, intercambiándolas por algún tipo de actividad física, según la preferencia y facilidad.
- Inicia tu actividad física con ejercicios de bajo esfuerzo y aumenta su intensidad a medida que pase el tiempo, para lograr mantener un nivel saludable.

Cuando el trayecto sea corto, prefiere caminar.

### Juegos tradicionales que se pueden promover al interior de las instituciones educativas:

Los juegos tradicionales son aquellas manifestaciones lúdicas que, por lo general, se transmiten de generación en generación, por ejemplo: *rayuela*, *saltar la soga* o *a las escondidas*.



*didás*. A menudo se emplea indistintamente el nombre de juegos tradicionales o juegos populares, aunque para algunos estas no son categorías equivalentes: los primeros en general remiten a los juegos de la infancia, que como bien se sabe, además de representar un espacio de esparcimiento para los niños contribuyen a su desarrollo psicomotriz y socioafectivo.

En general, los juegos tradicionales no emplean objetos especiales (una pelota o un pañuelo por lo común son suficientes), y se basan en una serie de reglas relativamente simples, fáciles de comprender.

El cuerpo con sus sentidos es casi siempre el principal elemento del juego tradicional, a veces acompañado por la palabra. A menudo los juegos tradicionales se orientan al desarrollo de habilidades, entre ellas la correcta percepción o desarrollo del esquema corporal, el control del cuerpo y la postura, la ubicación temporo-espacial y la motricidad fina y gruesa.

No hay que olvidar que antes de que existieran la televisión y los videojuegos, niños y adultos jugaban en las plazas y en las calles con los pocos elementos que estaban a su alcance. Estos juegos espontáneos constituían una experiencia muy valiosa y enriquecedora, que muchos hoy añoran.

Los juegos tradicionales forman una parte importante de la identidad de los pueblos y como fenómeno cultural y social son, sin duda, más que interesantes. Los juegos tradicionales suelen sufrir algunos cambios, pero casi siempre mantienen su esencia y su vínculo con el modo de ser, incorporando la mentalidad popular y expresándola por medio de la oralidad fundamentalmente.

Además de la rayuela y el *twister*, incluidos en la estrategia de Estilos de Vida Saludables del Ministerio de Educación Nacional, se puede promover el rescate de algunos juegos tradicionales comunes en la mayoría de las regiones del país como:

- **Carrera de sacos (costales):** se ubican varios niños, niñas y adolescentes uno al lado del otro, con sus piernas metidas entre costales o sacos y se recorre una distancia entre 20 y 50 metros, dependiendo de la edad de los participantes. Preferiblemente realizarse en una superficie blanda como el césped.
- **Carrera de carretillas humanas:** recomendada para niños, niñas y adolescentes entre los 10 y 17 años, que tengan una fuerza mínima de brazos para sostener su cuerpo. En este juego se arman varias parejas de participantes, uno de los cuales hace de carreta acostado boca abajo y con los brazos extendidos y el otro asume el rol de carretillero, tomando a su compañero(a) de las piernas, a la altura de los

tobillos. Las parejas se ubican una al lado de la otra y recorren entre 20 y 50 metros.

- **Saltar la cuerda:** aunque esta es una práctica que puede realizarse de forma individual o en grupo, este Plan pedagógico promueve la práctica grupal. Para ello, se usa una cuerda de aproximadamente tres metros de longitud, dos jugadores la toman cada uno de un extremo y los otros participantes se ubican en la mitad de la distancia que hay entre los extremos, quienes tienen la cuerda la hacen girar, de modo que pase por encima de los que se ubican en la mitad y, una vez vaya a pasar por sus pies, los participantes del centro deben saltar para continuar el juego.

En estas tres actividades se hará énfasis en compartir, socializar y disfrutar en compañía de los amigos y amigas, más que en la promoción de la competencia y la rivalidad.

Otras formas de actividad física que se pueden promover, tanto en el entorno escolar, como en el hogar, son las siguientes:

- **Bailar:** la música es uno de los mejores estimulantes para promover el movimiento consiente y divertido.
- **Yoga para niños:** permite que los niños, niñas y adolescentes conozcan su cuerpo y aprendan a controlarlo. Además, mejora la elasticidad y el equilibrio.



- **Circuitos:** con diferentes objetos que se dispongan, tanto en la institución educativa, como en la casa (sillas, mesas, escobas, sofás, botellas, toallas, cuerdas, etc.), se puede armar un recorrido a través del cual el niño, niña o adolescente pueda realizar diferentes tipos de movimientos, como saltar, agacharse, arrastrarse o mantener el equilibrio. Estos circuitos pueden armarse más exigentes para los adolescentes se puede hacer una variación aumentando la exigencia, pues ellos tienen mayores capacidades físicas.

### ¿Qué beneficios trae la actividad física como el juego y el deporte para niños, niñas, adolescentes y adultos?

Trae numerosos beneficios:

- Mantiene un adecuado estado de salud.
- Disminuye el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.
- Fortalece el corazón y los pulmones (para respirar mejor).
- Aumenta la fuerza de los músculos.
- Aumenta la dureza y resistencia de los huesos.
- Mejora la capacidad de aprender (memoria, concentración y rendimiento académico).
- Disminuye los niveles de estrés.
- Ayuda a mantener un mejor estado de ánimo, a ser más alegres y tener más energía.
- Fortalece la confianza, la autoestima y el vínculo con otros seres humanos.



## Y según la edad ¿cuánto tiempo debo realizar actividad física?

Los niños y niñas de 1 a 4 años deben acumular al menos 180 minutos diarios de actividad física a través del juego activo estructurado o no estructurado de cualquier intensidad<sup>5</sup>.



Los niños y niñas de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa y actividades de fortalecimiento óseo y muscular, como mínimo tres veces a la semana<sup>6</sup>.



Los adultos deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad vigorosa, y dos veces o más por semana realizar actividades de fortalecimiento muscular<sup>7</sup>.



Los adultos mayores adicionalmente deberán incluir ejercicios de flexibilidad, coordinación y equilibrio.



La actividad física es mejor si se hace al aire libre y es acorde con los gustos de las personas, como correr, montar en bicicleta o saltar lazo, o practicar deportes de grupo.

## Recomendaciones de actividad física para niños, niñas y adolescentes



Fuente: Elaboración propia. Convenio UTF/COL/138/COL, a partir de OPS/OMS

- 5 OMS. Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de cinco años. 2019, actualizado febrero de 2021
- 6 MSPS. Directrices para la Promoción y Consejería de Actividad Física y Ejercicio por Personal de Talento Humano en Salud. Octubre 2021.
- 7 Ibíd.

## 5



## Para cuidar tu cuerpo evita estos productos, pues son altos en azúcares, grasas y sal.

### ¿Por qué debo evitar los productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas?

Estos productos son los menos naturales, los que tienen mayor procesamiento y, en general, no aportan mayores nutrientes al cuerpo, por el contrario si una gran cantidad de energía, lo que se conoce como calorías vacías (mucho energía, poca proteína, fibra, vitaminas y minerales). Estos productos son los fritos de paquete, cereales de desayuno, gaseosas, té y jugos en botella, entre otros.

Además de lo anterior, estos productos contienen grandes cantidades de sodio/sal, azúcares y grasas, especialmente grasas saturadas y trans, las cuales son utilizadas por la industria de alimentos para ofrecer productos ricos, con texturas agradables y de larga duración, sin embargo, esto favorece el desarrollo de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión.

### Todos estos se conocen como productos ultraprocesados ¿has escuchado de ellos?

Acá te dejamos otras razones para no consumir estos productos:

- Los niños y las niñas se acostumbran a tener malos hábitos de alimentación

desde jóvenes cuando consumen este tipo de productos. Entre más grande se es, más difícil va a ser aprender a alimentarse adecuadamente.

- El consumo de estos productos desplaza el consumo de alimentos que son más nutritivos.
- Promueven la aparición de caries dental.
- Suelen ser más costosos.
- Producen muchos residuos de plástico.

### ¿Qué tiene que ver la etiqueta en todo esto?

En la etiqueta nutricional se encuentran diferentes palabras que muchas veces no se entienden o son desconocidas por los consumidores, por lo que es común que no se les preste atención y se compren estos productos para saciar el hambre o el gusto. Las etiquetas no son fáciles de leer ni entender. Saber leer una etiqueta nutricional es muy importante para poder conocer las cantidades que estás comiendo en los productos de paquete o las bebidas en botella, así puedes comparar entre ellos y tomar decisiones.

La idea es siempre tomar decisiones en la alimentación estando bien informado y de esta forma poder consumir los alimentos más sanos.

## ¿Cómo se lee una etiqueta?

Acá te dejamos una breve explicación que puedes tener presente.

Con los niños y las niñas de ciclo uno (primero y segundo de primaria), se recomienda usar la siguiente etiqueta para su enseñanza, la cual contiene tres ítems sencillos para manejar con ellos y ellas.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
<b>Grasa total 2g</b>	3%
Crasas saturadas 1.5 g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol 10 mg</b>	3%
<b>Sodio 460mg</b>	19%
<b>Total de carbohidratos 4 g</b>	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
<b>Proteína 16g</b>	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

\* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

El número de porciones y el tamaño de cada porción que hay en el paquete.

El total de calorías y las calorías aportadas por la grasa.

**Límita al máximo** estos nutrientes: grasas trans, saturadas, colesterol, sodio y azúcar.

¡Importante! El azúcar añadida la debes **limitar al máximo**.




Contiene más de una porción, compártelo

Cantidades superiores a 5% para sodio, azúcar, grasa, aumenta el riesgo de enfermarse

Lee los ingredientes, pueden contener sustancias que causan daño a la salud, por lo general son aquellas que no conoces.

Es importante que tengas muy presentes los siguientes mensajes:

- **¡Todo empieza por la porción!** ya que la cantidad de los nutrientes que aparece en la etiqueta es para una porción. Si comes dos porciones, estás recibiendo dos veces la cantidad que está en la etiqueta.

- **El % de valor diario (a la derecha) es una guía.**

El porcentaje ayuda a saber si el alimento es bajo o alto en este nutriente. Sé que suena complejo, pero es muy importante que tengas presente este mensaje pues te ayudará a comparar y tomar

decisiones acertadas: prefiere los que tienen menos de un 5% de grasas, azúcares y sodio/sal y un porcentaje más alto de nutrientes como vitaminas, proteínas, calcio, hierro y fibra.

¡Unas papas para una porción tienen 35% de sodio!,  
mejor no lo comas, es mucho sodio  
para un único alimento.

¡Un helado tiene 30% de grasa saturada!  
Eso parece ser mucho para un único alimento,  
mejor come otra cosa.

### ¿Qué más debo tener en cuenta?

Ten presentes estos mensajes y compartelos con tus estudiantes:

- **¡Procura cocinar!** date la oportunidad de preparar tus propios alimentos, la alimentación sin ultraprocesados es mucho más sana.
- La educación sobre alimentación saludable comienza en casa. Evita consumir ultraprocesados en el hogar.
- Enseña a las familias no premiar con dulces o golosinas, ni a castigar quitándolos. Estos productos deben ser ocasionales, no la norma.
- ¿Qué sería un refrigerio más saludable? frutas, maní, maíz pira bajo en sal, productos lácteos, por ejemplo el queso y el yogur.
- Evita consumir productos que dentro de sus primeros tres ingredientes incluyan: azúcar, jarabe de maíz, fructosa, azúcar invertida, glucosa o sacarosa.
- El agua y los jugos de fruta preparados en casa o en el comedor de la institución educativa son mucho más saludables que la gaseosas, los jugos o los tés de botella.
- Siempre ten una fruta a la mano, la de tu preferencia, así cuando sientas hambre podrás consumir algo rico y saludable.





1

2

3

4

5

