

¡HORA DE LEVANTARSE!



RANGO DE EDADES

10–13

RESUMEN

Los estudiantes aprenderán la importancia de elegir alimentos nutritivos para reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y estudiarán el valor del desayuno en la alimentación saludable; cómo preparar un desayuno lo más nutritivo posible y el efecto que puede tener en la salud general. Juntos crearán el menú de un nuevo restaurante de desayunos con opciones de alimentos nutritivos pero deliciosos.

DURACIÓN

45–60 minutos

OBJETIVOS

Los estudiantes lograrán:

- Aprender la relación entre la elección de alimentos nutritivos y las ENT
- Explorar los efectos de desayunar todos los días en la salud en general
- Desarrollar programas de comidas saludables para el desayuno
- Crear un menú nutritivo para el desayuno

MATERIALES QUE NECESITAN LOS ESTUDIANTES

- Lápiz
- **Mi menú para el desayuno**, impresión para el estudiante, una por persona*
- **Hoja de planificación para el menú del desayuno**, impresión para el estudiante, una por persona*
- Cartulina pequeña (aprox. 28 x 35 cm), una por persona o grupo*
- Crayones, lápices de colores o marcadores, un paquete por persona o grupo*



MATERIALES QUE NECESITA EL VOLUNTARIADO

- Dispositivo con acceso a Internet y cámara web si la sesión se impartirá de forma virtual
- Gráfico grande de [El plato del bien comer](#) para su visualización física o electrónica
- Temporizador o cronómetro electrónico/en internet

PREPARACIÓN DEL VOLUNTARIADO

1. Lea detalladamente las instrucciones de la actividad para familiarizarse con el contenido. Tenga en cuenta que las lecciones están diseñadas para duración de 45–60 minutos, pero cada situación es única. Utilice la *Lección en un vistazo* como guía para saber cuánto tiempo dedicar a cada sección.
2. Prepare todos los materiales antes de su sesión. Comuníquese con el docente anfitrión previamente para que pueda preparar a los estudiantes y ayudar a organizar el espacio.
3. Antes de la sesión, decida si los alumnos van a trabajar de forma independiente, con un compañero o en grupos pequeños. Solicite la colaboración del docente anfitrión para determinar el mejor método para organizar el aula.

PREPARACIÓN PARA IMPARTIR LA SESIÓN VIRTUAL

Si realiza la presentación de forma virtual, tenga en cuenta los siguientes pasos complementarios que pueden ser necesarios:

1. **Nota sobre los materiales:* Por adelantado, comunique al docente anfitrión la lista de materiales que los estudiantes necesitan para que pueda prepararlos y asegurarse de que cada uno tenga las impresiones necesarias. A continuación, se ofrecen opciones de facilitación en caso de que los estudiantes se encuentren en un entorno virtual y no tengan acceso a las impresiones.
2. Esta actividad fue pensada para que la imparta un solo voluntario de forma virtual. Si la presentación virtual será impartida por más de un voluntario, se recomienda hablar con el docente anfitrión sobre sus preferencias y limitar el número de presentadores voluntarios a tres. También se recomienda que los grupos de voluntarios asignen secciones y practiquen antes de sus sesiones virtuales.
3. Antes de su sesión, defina con el docente anfitrión respecto de la plataforma de reunión preferida, es decir: Zoom, Skype, Ring Central, Google Hangouts, etc. Determine quién será responsable de configurar las credenciales de acceso a la reunión. Además, confirme si los estudiantes aparecerán en el video, usarán la función de chat, estarán silenciados, etc. para poder planificar mejor.
 - Si es posible, considere planificar una sesión de práctica con el docente anfitrión para resolver inconvenientes antes de la sesión.

SUGERENCIAS PARA IMPLEMENTAR REUNIONES VIRTUALES

- **Iluminación:** Ubicarse a contraluz impide que el público lo vea con claridad. No olvide colocar la iluminación de frente para asegurarse de que lo vean.
- **Ubicación de la cámara:** Asegúrese de que la cámara esté ubicada a la altura de los ojos. Esto ayuda a crear contacto visual y compromiso con su audiencia. Puede utilizar libros u otros objetos para elevar el equipo (si utiliza una computadora portátil).
- **Sonido:** Realice una prueba de sonido rápida antes de empezar la sesión. Asegúrese de que su voz se escuche de forma clara y que los participantes no escuchen un efecto de eco. Considere el uso de auriculares equipados con micrófono.
- **Establecer conexiones:** Trate de conectarse con su audiencia, a pesar de lo difícil que puede ser en un entorno virtual. Conéctese con ellos contando anécdotas rápidas o apelando al humor. Se incluyen algunas sugerencias.
- **Solución de problemas:** Es aceptable cometer errores o tener dificultades con la tecnología. Si tiene un inconveniente tecnológico o las cosas no salen según lo planeado, haga un esfuerzo para volver a conectarse y seguir adelante con su lección. Lo mejor que puede hacer es prepararse con anterioridad a la sesión, probando la conexión a Internet y la configuración de audio y video.

LA LECCIÓN EN UN VISTAZO

Sección	Actividad	Duración aproximada en una sesión de 45 minutos	Duración aproximada en una sesión de 60 minutos
Enganchar	Presentación de las y los voluntarios y preguntas para enganchar a los estudiantes	3–4 minutos	4–6 minutos
Aprender	El plato del bien comer y las ENT	6–7 minutos	7–8 minutos
	La importancia del desayuno	2–3 minutos	2–3 minutos
Aplicar	Mi menú para el desayuno	7–8 minutos	10–12 minutos
Desafiar	Hoja de planificación para el menú del desayuno	13–15 minutos	15–18 minutos
	Creación del menú	9–10 minutos	10–15 minutos
Conversar y reflexionar	Compartir menús y reflexionar en el aprendizaje	5–6 minutos	7–8 minutos

PROCEDIMIENTO

Enganchar

1. Tómese de **1 a 2 minutos** para presentarse y presentar a Abbott ante la clase. Explique que se encuentra allí en nombre del programa *Future Well Kids* de Abbott. Abbott es una empresa mundial dedicada al cuidado de la salud que fabrica productos innovadores, como dispositivos médicos, equipos de diagnóstico, productos nutricionales y medicamentos genéricos. La empresa cuenta con una sede local cerca de ellos. Cuénteles que le entusiasma ayudar a los estudiantes a tener una vida más plena, a través de la enseñanza de hábitos saludables que podrán utilizar toda su vida para mejorar su salud. Trate de compartir un dato divertido sobre usted para ayudarles a conocerlo, por ejemplo, cuál es su desayuno favorito.
2. Durante aproximadamente **1–2 minutos**, haga participar a las y los estudiantes en la lección que verán, formulando una o más de las siguientes preguntas abiertas. El objetivo de estas preguntas es hacer que los alumnos piensen en su próxima experiencia de aprendizaje y no tienen respuestas correctas o incorrectas:
 - ¿Cuáles son algunos de tus alimentos preferidos por las mañanas?
 - ¿Qué es lo que más te gusta desayunar?

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA SESIÓN VIRTUAL

- Si los estudiantes participan en video y usan micrófonos, permítales compartir sus respuestas con sus compañeros.
- Si los estudiantes no usan video o micrófonos, anímelos a escribir sus respuestas para consultar más adelante.

Aprender

3. Proyecte o muestre el gráfico de [El plato del bien comer](#) y explique que cada vez que comemos, tomamos una decisión que afecta a nuestra salud.
4. Pregunte a los alumnos qué otras de sus decisiones pueden afectar a su salud. Acepte 2–3 respuestas como: cuánto dormimos, decir no a las drogas y al alcohol, cuánto ejercicio hacemos, etc.
5. Explique que, al igual que estas otras opciones, elegir los alimentos más nutritivos posibles es un aspecto importante de un estilo de vida saludable. Tomar decisiones inteligentes sobre lo que comemos es clave para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, o sea, enfermedades que no son infecciosas ni contagiosas. Las ENT, como la diabetes de tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares, pueden ser consecuencia del estilo de vida elegido, como lo que comemos, y pueden ser muy perjudiciales para nuestra salud con el paso del tiempo. Elegir alimentos nutritivos nos ayuda a obtener los nutrientes necesarios, a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades.
6. Lea los tres grupos alimentarios de El plato del bien comer. Recuerde a los alumnos que, para obtener efectos positivos de lo que comemos, debemos tratar de adecuar nuestra alimentación a los grupos de alimentos mencionados. Explique que los tamaños de cada sección del plato indican cómo deben

equilibrarse nuestras comidas. Para tener una dieta nutritiva y equilibrada, es importante que los alimentos que ingerimos *a lo largo del día* se encuadren en estas categorías. Es posible que no incluyamos todos los grupos de alimentos en cada comida, pero podemos intentarlo.

7. Recuerde a los alumnos el dicho: “El desayuno es la comida más importante del día.” Comuníqueles algunas de las razones por las que los expertos médicos creen que esto es cierto¹:
 - Saltarse el desayuno hace que el cuerpo conserve las calorías, lo que provoca un aumento de peso con el tiempo.
 - Desayunar tiene varios beneficios:
 - Activa el metabolismo, por lo que se queman más calorías durante el día.
 - Se tiende a comer más frutas y verduras a lo largo del día.
 - Se suelen consumir más calcio y proteínas a lo largo del día.
 - Por lo general, los niños tienen mejor memoria y más atención!

Aplicar

8. Explique a los alumnos que, ya que el desayuno es tan importante para la salud en general, se va a abrir un nuevo restaurante de desayunos saludables en la ciudad, ¡y ellos van a crear el menú! En primer lugar, tratarán de pensar en todos los alimentos posibles para el desayuno de los tres grupos de alimentos en cinco minutos.
9. Dirija la atención de los alumnos a la impresión **Mi menú para el desayuno**. Presénteles un ejemplo de cada grupo de alimentos que puede ser parte de un desayuno típico:
 - Frutas y verduras: jugo de frutas
 - Cereales y tubérculos: Tortilla de maíz
 - Leguminosas y alimentos de origen animal: huevos rancheros
10. Recuérdeles que puede haber clientes con alergias a la leche, los huevos, el trigo, etc. Siempre conviene pensar en ejemplos para cada grupo de alimentos que no incluyan alérgenos comunes, si es posible.
11. Programe un temporizador de **5 minutos** y pida a los alumnos que piensen en todos los ejemplos posibles de alimentos para el desayuno antes de que se acabe el tiempo y los coloquen en la sección

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA SESIÓN VIRTUAL

- Si los estudiantes se encuentren en un entorno virtual y no tienen acceso a las impresiones:
 - Muestre la impresión del plato por cámara web o pantalla compartida e indique los pasos a seguir.
 - Los estudiantes pueden documentar sus ejemplos en una hoja de papel o en un documento compartido o en tiempo real.

¹ <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-del-desayuno>

correcta. Indíqueles que los alimentos para el desayuno que no encajen en uno de los tres grupos pueden anotarse a un lado del papel.

- Pida a uno o dos voluntarios que indiquen cuáles son los grupos de alimentos con más ejemplos y cuáles son los alimentos difíciles de imaginar en el desayuno. Si los alumnos dudan en ser voluntarios, explique que tal vez sea difícil pensar en verduras de hoja verde para el desayuno, porque la gente en México no suele incluirlas para desayunar.

PUNTO INTERMEDIO



Desafiar

- Explique que para crear un menú para el desayuno de un nuevo restaurante de la ciudad, deben incluir todos los alimentos posibles de los tres grupos alimentarios y elaborar un menú con opciones nutritivas que sean variadas y únicas.
- Dirija la atención de los estudiantes a la **Hoja de planificación para el menú del desayuno**. Observe los temas comunes de las secciones que se ven en un restaurante de desayunos o en una cafetería. ¿Cómo incorporar los tres grupos de alimentos con el fin de crear opciones nutritivas para cada sección del menú?
- Otorgue a los estudiantes entre **10 y 12 minutos** para completar sus hojas de planificación. Mientras trabajan, todos los voluntarios recorrerán el aula y le darán a cada grupo una opinión breve de su trabajo o le brindarán ayuda. Como alternativa, si los estudiantes trabajan en grupos, se puede asignar un voluntario a cada uno para que trabaje junto a ellos durante toda la actividad o participe en la misma.
- Cuando los alumnos terminen de recopilar los elementos del menú, pueden utilizar la cartulina y los materiales para colorear para crear un menú colorido para el nuevo restaurante. Si imparte esta actividad de forma virtual, los estudiantes pueden hacerlo por su cuenta o se puede omitir este paso.

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA SESIÓN VIRTUAL

- Si los estudiantes se encuentren en un entorno virtual y no tienen acceso a las impresiones:
 - Muestre su hoja de planificación por cámara web o pantalla compartida e indique los pasos a seguir.
 - Los estudiantes pueden documentar sus ejemplos en una hoja de papel o en un documento compartido o en tiempo real.

Conversar y reflexionar (Voluntario/a (s) asignado/a (s) _____)

17. Indique a cada alumno o grupo que deje su menú en su mesa. A continuación, invítelos a recorrer el aula para ver los menús de los demás.
18. Para facilitar la reflexión de las y los alumnos sobre sus experiencias durante la sesión, formule una o varias de las siguientes preguntas:
 - ¿Notaste alguna tendencia en las opciones de menú?
 - ¿Es difícil planificar un desayuno nutritivo?
 - ¿Hay algún alimento que desayunes ahora y que puedas sustituir?
 - ¿Qué puedes añadir al desayuno en casa para empezar el día de forma más saludable?
19. Antes de retirarse, agradezca al docente y a los estudiantes por permitirle acompañarlos, y anímelos a aplicar lo que aprendieron durante esta actividad compartiendo una idea de desayuno nutritivo con sus familias.

IDEAS DE EXTENSIÓN PARA EDUCADORES

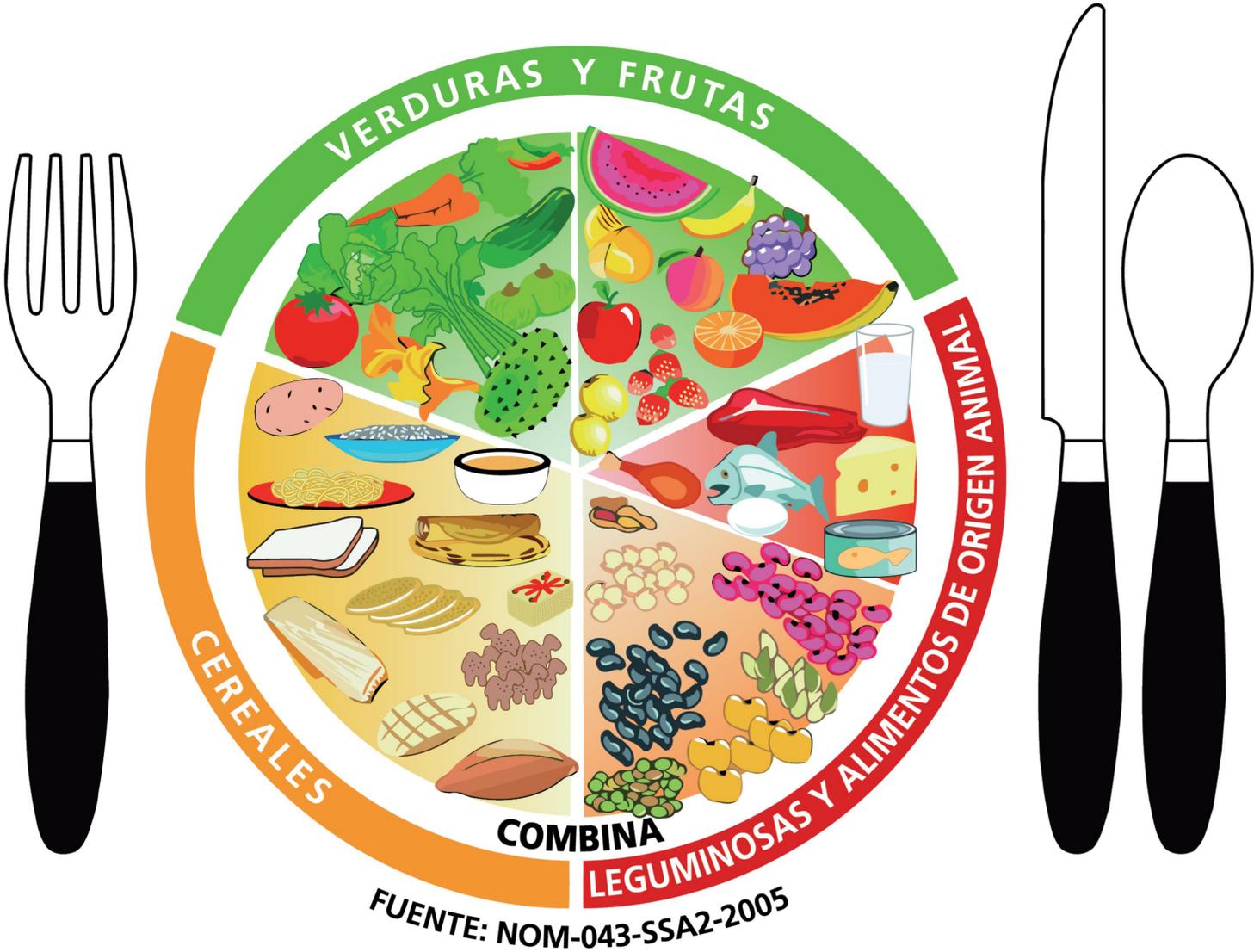
- Los alumnos pueden ir a desayunar a un restaurante local o pedir un menú y analizar las opciones que se ofrecen comparándolas con El plato del bien comer y con lo que aprendieron en esta sesión.
- Los estudiantes pueden crear un menú que también ofrezca opciones para el almuerzo y la cena, tratando de que las opciones que ofrecen cumplan con las recomendaciones nutricionales diarias.

PROPUESTA CURRICULAR PARA LA EDUCACIÓN OBLIGATORIA

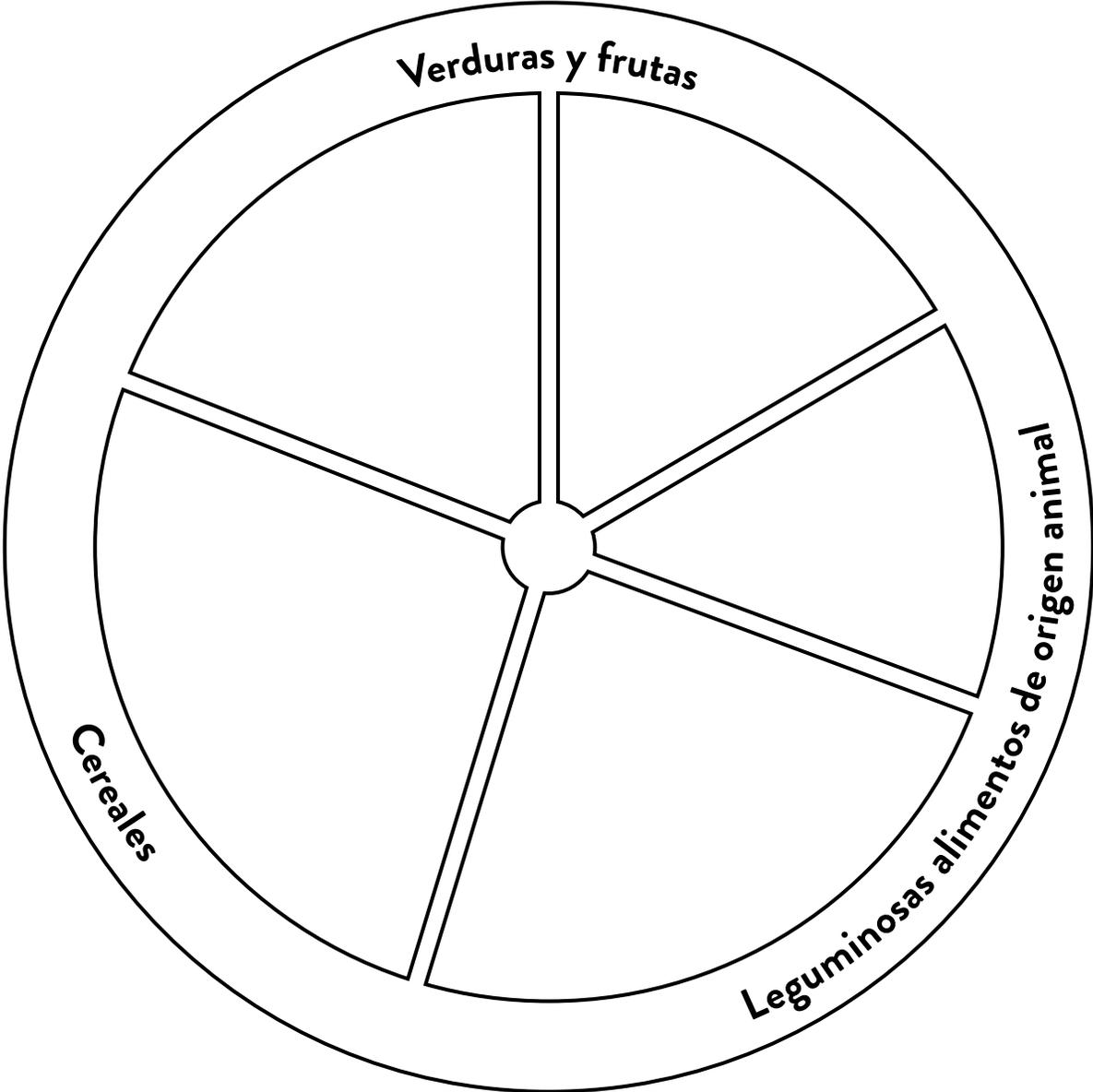
MÉXICO

- Desarrollo personal y social
 - Emprender acciones que muestren la adquisición de estilos de vida saludables en relación con la actividad física.
 - Promover y asumir el cuidado de su salud y del ambiente como condiciones que favorecen un estilo de vida activo y saludable.
- Lenguaje y comunicación. Lengua materna y literatura
 - Conocer y emplear formas convencionales para la producción y revisión de textos informativos que se compartan con otros.
 - Compartir e intercambiar ideas sobre un tema, respetando normas de interacción.

GRÁFICO DE EL PLATO DEL BIEN COMER



MI MENÚ PARA EL DESAYUNO



HOJA DE PLANIFICACIÓN PARA EL MENÚ DEL DESAYUNO

Plato principal Sección 1
Opción 1:
Opción 2:
Opción 3:



Plato principal Sección 2
Opción 1:
Opción 2:
Opción 3:



Platos combinados
Opción 1:
Opción 2:
Opción 3:



Guarnición
Opción 1:
Opción 2:
Opción 3:



Bebidas
Opción 1:
Opción 2:
Opción 3:

