

Propuesta pedagógica para el abordaje de la  
**Alimentación Saludable**  
**en las Escuelas.**

*Septiembre 2025*



# Propuesta pedagógica para el abordaje de la Alimentación Saludable en las Escuelas.

Alimentá Futuro

## Sobre la campaña:

“Alimentá Futuro” es una iniciativa que busca mejorar la alimentación en las escuelas.

Porque cada plato es una oportunidad para nutrir, aprender y crecer.

Enseñar cuáles son los alimentos saludables y la importancia de incluirlos a diario es clave para mejorar la alimentación en las infancias. Sumate a alimentar futuro.

**[unicef.org/argentina/alimenta-futuro](https://unicef.org/argentina/alimenta-futuro)**

# Propuesta pedagógica para el abordaje de la Alimentación Saludable en las Escuelas.

Alimentá Futuro

## Índice

<b>Clase 1: ¿Qué comemos? Descubriendo la Alimentación Saludable y las GAPA.....</b>	<b>5</b>
Actividades Pedagógicas:.....	8
Actividad 1: "Alimentación Saludable: ¡Es más que solo comida! Explorando sus dimensiones y el sistema alimentario.....	9
Actividad 2: "Una Gráfica y mensajes para nuestra alimentación?" .....	11
Instrumentos y Criterios de Evaluación:.....	13
Bibliografía y recursos para el Docente:.....	14
<b>Clase 2: El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.....</b>	<b>15</b>
Actividades pedagógicas:.....	18
Actividad 1: ¡El Código Secreto de los Alimentos!.....	20
Actividad 2: "Semáforo de las comidas en el Supermercado" .....	22
Instrumentos y Criterios de Evaluación.....	26
Bibliografía y Material Ampliatorio.....	28
<b>Clase 3: ¿¡Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.....</b>	<b>29</b>
Actividad 1: Los misterios del envase.....	32
Actividad 2: "Publicidad: ¿Realidad o Fantasía?" .....	36
Actividad 3: "Las Redes Sociales y lo que Comemos" .....	37
Instrumentos y Criterios de Evaluación.....	40
Biografía y material ampliatorio.....	41
<b>Clase 4 - Construyendo entornos saludables.....</b>	<b>42</b>
Actividad 1: "¿Qué nos ofrecen nuestros entornos cotidianos?" .....	47
Actividad 2: "El Agua en Nuestra Escuela: Hidratación para Jugar y Aprender" .....	49
Instrumentos y Criterios de Evaluación.....	51
Biografía y material ampliatorio.....	52
<b>Clase 5 - Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.....</b>	<b>53</b>
Actividad 1: "Viaje Culinario: Colores y Sabores" .....	58
Actividad 2: Detectives de la cadena alimentaria.....	60
Instrumentos y criterios de evaluación.....	63
Bibliografía.....	64

## Propuesta pedagógica para el abordaje de la Alimentación Saludable en las Escuelas.

Alimentá Futuro

Esta propuesta pedagógica, dirigida a niños y niñas del segundo ciclo de la educación primaria (4.º a 6.º grado), se propone fortalecer hábitos alimentarios saludables, promover la reflexión crítica sobre el entorno alimentario y brindar herramientas para tomar decisiones informadas. Los contenidos se han diseñado con una progresión temática que permite una comprensión integral, pero a la vez, cada clase puede ser utilizada de forma independiente, ofreciendo flexibilidad y autonomía a los/las docentes.

# Propuesta pedagógica para el abordaje de la Alimentación Saludable en las Escuelas.

Alimentá Futuro

## Clase 1: ¿Qué comemos? Descubriendo la Alimentación Saludable y las GAPA.

Tiempo estimado de la clase: 50 - 70 minutos

### Fundamentación Pedagógica

La alimentación es un pilar fundamental para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes (NNyA), impactando no solo su salud física, sino también sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales. En la actualidad, el patrón alimentario en Argentina ha sufrido modificaciones significativas, con un aumento preocupante en el consumo de productos ultraprocesados y una disminución en la ingesta de alimentos frescos, lo que conlleva altas tasas de sobrepeso y obesidad infantil y el riesgo asociado de enfermedades crónicas no transmisibles desde edades tempranas.

La escuela, como espacio privilegiado de socialización y aprendizaje, juega un rol insustituible en la promoción de hábitos saludables. Esta primera clase se fundamenta en la premisa de que educar en alimentación no es meramente transmitir información nutricional, sino propiciar la construcción de saberes, actitudes y prácticas críticas y responsables en torno al hecho alimentario en su complejidad.

Considerando las características de los estudiantes del segundo ciclo de la escuela primaria (4°, 5° y 6° grado), tal como se delinean en los Diseños Curriculares de la Educación Primaria Argentina, se reconoce que este período se caracteriza por un avance significativo en el desarrollo de sus capacidades cognitivas, sociales y éticas. En este ciclo, los estudiantes consolidan el pensamiento operacional concreto, lo que les permite comprender relaciones de causa-efecto más complejas, realizar clasificaciones y jerarquizaciones, y manejar la reversibilidad del pensamiento.

Desarrollan la capacidad de razonamiento lógico y de trabajar con información más abstracta, aunque siempre anclada en experiencias significativas. *(Uso interno. Para referencia: Núcleos de Aprendizajes Prioritarios [NAP] y Diseños Curriculares Provinciales de Educación Primaria, Ministerio de Educación de la Nación Argentina).*

En cuanto a sus habilidades y aprendizajes, los diseños curriculares esperan que en este ciclo los estudiantes puedan:

- Formular preguntas y anticipar respuestas.
- Argumentar y fundamentar sus ideas, participando en debates constructivos.
- Interpretar y producir textos con mayor complejidad.
- Resolver problemas que impliquen la aplicación de varios conceptos.
- Trabajar de forma colaborativa, asumiendo roles y responsabilidades.
- Desarrollar autonomía progresiva en el aprendizaje.
- Asumir una postura crítica frente a la información y su entorno. Además, su curiosidad por el mundo y su capacidad para inferir y argumentar se encuentran en pleno desarrollo. Es un período donde las influencias externas (medios, pares, publicidad) comienzan a tener un peso significativo en la conformación de sus hábitos y preferencias.

La propuesta didáctica se diseñará para capitalizar estas características, fomentando la participación activa, el

# Propuesta pedagógica para el abordaje de la Alimentación Saludable en las Escuelas.

Alimentá Futuro

diálogo, la investigación y la reflexión En articulación con los Diseños Curriculares de la Educación Primaria Argentina, esta clase se vincula transversalmente con diversas áreas de conocimiento, promoviendo el desarrollo de capacidades fundamentales (como la resolución de problemas, el pensamiento crítico, el trabajo con otros y la comunicación):

**Ciencias Naturales:** Abordaje de la nutrición, los sistemas del cuerpo humano, la clasificación de los seres vivos (alimentos), la salud y la prevención de enfermedades. [NAP de Ciencias Naturales, segundo ciclo de EGB/Primaria].

**Formación Ética y Ciudadana:** Trabajo sobre la alimentación como un derecho, la responsabilidad individual y colectiva en el consumo, la salud como un bien público y la toma de decisiones informadas y responsables. [NAP de Formación Ética y Ciudadana, segundo ciclo de EGB/Primaria].

**Lengua y Literatura:** Desarrollo de la lectura crítica de diversos textos (informativos, publicitarios), producción de textos explicativos y argumentativos, y participación en intercambios orales para expresar ideas y debatir. [NAP de Lengua, segundo ciclo de EGB/Primaria].

**Matemática:** Análisis de datos estadísticos simples, interpretación de gráficos (como la Gráfica), y resolución de problemas relacionados con cantidades y proporciones de alimentos. [NAP de Matemática, segundo ciclo de EGB/Primaria].

Se partirá de los saberes previos y las experiencias cotidianas de los estudiantes para construir colectivamente el concepto de alimentación saludable, reconociéndola como un fenómeno multidimensional (biológico, cultural, social, ambiental,

económico) e inserta en un **sistema alimentario** que influye en nuestras elecciones y disponibilidad de alimentos. Se introducirán las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) como una herramienta pedagógica esencial, simple y adaptada a la cultura local, que permite traducir las recomendaciones nutricionales en mensajes claros y gráficos. El objetivo es que los estudiantes comprendan la importancia de una alimentación variada y equilibrada basada en alimentos naturales y mínimamente procesados.

Mediante actividades participativas y reflexivas, esta clase busca desnaturalizar ciertas prácticas de consumo y empoderar a los niños y niñas como sujetos activos en la toma de decisiones sobre su alimentación. Al sentar estas bases, se prepara el terreno para profundizar en clases futuras sobre la calidad de los alimentos, el etiquetado frontal, la influencia del entorno y el derecho a una alimentación adecuada.

## Concepto Central para Docentes:

La alimentación es un derecho fundamental y un pilar del desarrollo integral. Es crucial que los estudiantes comprendan la definición de alimentación saludable como un proceso que va más allá de lo nutricional, abarcando dimensiones sociales, culturales y ambientales, e insertándose en un sistema alimentario complejo. Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), y la Gráfica para la Alimentación Diaria con sus 10 Mensajes, son herramientas esenciales para promover hábitos saludables y empoderar a los estudiantes en sus decisiones alimentarias.

Se sugiere la lectura del [material docente](#) elaborado especialmente para acompañar estas clases, y la posibilidad de ampliar con la bibliografía sugerida.

# Propuesta pedagógica para el abordaje de la Alimentación Saludable en las Escuelas.

Alimentá Futuro

## Objetivos de Aprendizaje:

Al finalizar esta clase, los estudiantes serán capaces de:

- 1. Explicar** la importancia de la alimentación para su desarrollo y bienestar.
- 2. Definir** con sus palabras qué es una alimentación saludable, basándose en la información proporcionada.
- 3. Relacionar y ubicar** los 10 Mensajes Clave de las GAPA con los grupos de alimentos y elementos externos de la Gráfica para la Alimentación Diaria.
- 4. Argumentar** la importancia del consumo de agua segura como bebida principal, utilizando los mensajes de las GAPA.

## Contenidos a Desarrollar

1. ¿Por qué comemos? La alimentación en nuestras vidas.
2. ¿Qué es una alimentación saludable? Definición multidimensional
3. Las GAPA: nuestro "mapa" visual y sus 10 mensajes clave para comer bien.
4. El agua: la bebida esencial para nuestro cuerpo.
5. Noción de Sistema Alimentario. Contexto general de la alimentación.

# Propuesta pedagógica para el abordaje de la Alimentación Saludable en las Escuelas.

Alimentá Futuro

## Actividades Pedagógicas:

Inicio (7-10 minutos):

Actividad: "La Cápsula del Tiempo Alimentaria"

**Recursos:** Una caja de cartón decorada como "Cápsula del Tiempo" (puede ser una caja decorada, un dibujo en el pizarrón, una bolsa de tela, un sobre).

**Dinámica:** El/la docente presenta una "cápsula del tiempo" y propone la siguiente consigna:

*"Si tuviéramos que enviar un mensaje al futuro, a niños y niñas como ustedes sobre lo más importante que necesitan saber de la alimentación, ¿qué incluiríamos?"*

- Se inicia una lluvia de ideas sobre "¿Para qué comemos?" (ej. para vivir, para crecer, para pensar, para compartir, para sentirnos bien, para festejar). Se anotan las ideas en el pizarrón.

**Docente:** guía la conversación hacia la importancia central de la alimentación en la vida. Se puede introducir: Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2021), una alimentación saludable es aquella que: "Proporciona las necesidades nutricionales de las personas, es variada, adecuada culturalmente, inocua, suficiente en cantidad y calidad, y promueve la salud a lo largo del ciclo de vida, respetando el ambiente y los derechos humanos".

Desde una perspectiva de derechos, implica que todas las personas, incluyendo niñas, niños y adolescentes (NNyA), tienen el derecho a acceder a alimentos que satisfagan sus necesidades nutricionales y

sean producidos y consumidos de forma sostenible (FAO & OMS, 2019).

**Se introduce la "alimentación saludable" como el eje central de la clase.**

Los/las estudiantes escriben su mensaje al futuro y lo depositan en la cápsula del tiempo, o en donde indique el/la docente.

# Propuesta pedagógica para el abordaje de la Alimentación Saludable en las Escuelas.

Alimentá Futuro

*Desarrollo (30-35 minutos):*

## Actividad 1: "Alimentación Saludable: ¡Es más que solo comida! Explorando sus dimensiones y el sistema alimentario".

**Objetivo de la actividad:** Que los estudiantes comprendan las diferentes dimensiones de una alimentación saludable (más allá de los nutrientes), como lo son la seguridad, la variedad, la accesibilidad económica, la aceptabilidad cultural y la sostenibilidad, a través de la reflexión sobre situaciones cotidianas, relacionándolas con las nociones esenciales de sistema alimentario.

**Recursos:** Pizarrón o afiche grande. Hojas de trabajo con mini-escenarios (una hoja por grupo).

### Dinámica:

#### 1. Presentación de la Definición (5 minutos):

El o la docente presenta una versión adaptada de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2021), para facilitar la comprensión. "Una alimentación saludable es aquella que: Brinda las necesidades de nutrientes de las personas, es variada, adecuada culturalmente, inocua, suficiente en cantidad y calidad, y promueve la salud a lo largo de toda la vida, respetando el ambiente y los derechos humanos". Es decir, que todas las personas, incluyendo niñas, niños y adolescentes (NNyA), tienen el derecho a acceder a alimentos que satisfagan sus necesidades nutricionales y sean producidos y consumidos de forma sostenible."

#### 2. Se lee en voz alta y se pregunta a los estudiantes qué palabras o ideas les llaman la atención y por qué. Se puede guiar la pregunta: "Cuando hablamos de

'económica', 'segura' o 'sostenible', ¿qué tiene que ver eso con nuestra salud y que la alimentación sea "saludable"? ¿Cómo llega la comida desde el campo hasta tu plato?" ¿Cómo influye en el modo en que los alimentos se producen y se transportan, en una alimentación saludable? ¿Quiénes participan en todo ese camino, desde que se produce hasta que lo comemos? (Introducción breve al concepto de 'sistema alimentario')." Se busca que noten que hay más allá de "nutrientes".

#### 3. Análisis por Dimensiones a través de Escenarios (10-15 minutos):

- Se divide a la clase en 4 grupos.
- Cada grupo recibe una hoja con **uno o dos mini-escenarios** para leer y discutir. Estos escenarios están diseñados para ilustrar las diferentes dimensiones de la definición, y al discutirlos, se puede hacer énfasis en la conexión con el sistema alimentario:

**Escenario A (Variedad):** *Julia ama el brócoli y los fideos. Dice que el brócoli es muy saludable, por eso, solo come brócoli y fideos todos los días, para el almuerzo y la cena. ¿Es su alimentación 'saludable' según la definición que acabamos de leer? ¿Qué dimensión le faltaría? ¿De dónde vienen todos esos brócolis y fideos que come Julia?*

**Escenario B (Inocuidad):** *En la casa de Tomás, un día se olvidaron la leche abierta fuera de la heladera durante varias horas en un día de mucho calor. Al día siguiente, la usaron para preparar el desayuno. ¿Esta*

# Propuesta pedagógica para el abordaje de la Alimentación Saludable en las Escuelas.

Alimentá Futuro

*comida sigue siendo 'segura' para comer? ¿Por qué es tan importante esta dimensión? ¿Quiénes se aseguran de que la comida que compramos en el supermercado sea segura antes de que la llevemos a casa? ¿Cuáles son los cuidados que tenemos que tener con alimentos frescos o a la hora de manipular alimentos crudos y cocidos?*

**Escenario C (Economía/Accesibilidad):** *La familia de Sofía tiene un presupuesto ajustado. Suelen escuchar en la tele o redes sociales que los alimentos más saludables 'son alimentos muy caros'. ¿Creen que esto es cierto? ¿Qué podría hacer la familia de Sofía para ahorrar en la compra de alimentos? ¿Qué significa que la alimentación sea 'económica'? ¿Qué es lo que hace que algunos alimentos saludables sean caros, y por qué creen que es difícil conseguirlos en cualquier lugar? ¿Qué alimentos saludables y económicos conocen?*

**Escenario D (Culturalmente Aceptable/Diversidad):** *En diferentes culturas, países y religiones, las costumbres alimentarias son muy variadas. A Juan le encanta ver documentales y un día mirando uno sobre diversas culturas, se sorprendió al ver que en algunos lugares de China se comen insectos, como por ejemplo: abejas, avispas, gusanos, grillos y escarabajos: En el mismo documental se enteró que en la religión hindú, (la más grande de la India), las vacas representan la naturaleza, la madre tierra y la fertilidad. Se las considera animales sagrados, protegidos tanto por la ley como por la sociedad. India prohíbe el consumo de carne de vaca.*

- *¿Qué quiere decir que la alimentación sea culturalmente aceptable?*
- *¿Qué comidas de diferentes culturas conocen? ¿Hay alguna que coman en sus casas? ¿Hay una forma "argentina" de comer?*
- *Los grupos discuten sus escenarios: ¿Qué pasó? ¿Es un caso de alimentación saludable? ¿Qué parte de la definición nos ayuda a entenderlo? ¿Qué elementos del "sistema alimentario" (producción, transporte, venta, acceso) se relacionan con este escenario?*

Cada grupo anota brevemente sus conclusiones y una idea clave para compartir.

## 4. Puesta en Común y Construcción Colectiva (10 minutos):

Cada grupo comparte uno de los dos escenarios que le tocó, (cuidando que se presente uno de cada). Comparten reflexiones, explicando qué dimensión de la alimentación saludable exploraron y, de forma sencilla, cómo se conecta con el sistema alimentario.

Se refuerza la idea de que la alimentación saludable es un concepto amplio, que va más allá de solo "comer saludable" en términos de nutrientes, y que involucra muchos aspectos de nuestra vida, desde la cultura, la seguridad, de dónde viene la comida hasta cómo llega a nuestra mesa.

# Propuesta pedagógica para el abordaje de la Alimentación Saludable en las Escuelas.

Alimentá Futuro

## Actividad 2: "Una Gráfica y mensajes para nuestra alimentación"

**Tiempo Estimado:** 10-15 minutos

### Recursos:

- **Gráfica GAPA Grande:** Una imagen grande y clara de la Gráfica para la Alimentación Diaria de las GAPA. Es crucial que esta imagen no contenga los 10 mensajes escritos, para que los estudiantes los agreguen. Puede ser una lámina impresa grande, una proyección en la pizarra o un dibujo. Mostrarla desde la computadora también es una opción si no se puede contar con una imagen más grande. [Disponible acá.](#)
- **10 Tarjetas de Papel:** Cada una con uno de los 10 Mensajes GAPA impreso claramente y doblado para que no se vea el mensaje inicialmente (Puede ser manuscrito). Una tarjeta/papel por mensaje.
- **Cinta adhesiva** en caso que corresponda.

### Los 10 mensajes de las GAPA para una alimentación saludable:

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
2. Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
3. Consumir a diario frutas y verduras de todo tipo y color, preferentemente crudas y de estación.
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limitar el consumo de azúcares y bebidas azucaradas.
6. Consumir a diario leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Comer carne magra, retirar la grasa visible e incluir pescado y huevo.
8. Disminuir el consumo de grasas, especialmente las de origen animal y evitar las grasas trans.
9. Si se consume alcohol, hacerlo ocasionalmente y en pequeñas cantidades.
10. Preparar las comidas en casa y evitar el consumo de productos ultraprocesados.

# Propuesta pedagógica para el abordaje de la Alimentación Saludable en las Escuelas.

Alimentá Futuro

## Dinámica (10-15 minutos):

1. "Mensaje Sorpresa" y Grupos (2-3 minutos):
  - La clase se divide en 10 (parejas o tríos).
  - Cada grupo recibe una tarjeta con un Mensaje GAPA doblado.
  - Se les indica que son los "Guardianes del Mensaje" y su misión será revelarlo y ubicarlo en el mapa de la alimentación.
  - **Importante:** Los grupos **no abren** la tarjeta hasta que el/la docente se los indique durante la actividad.

## 2. Presentación Interactiva de la Gráfica GAPA (8-12 minutos):

El/la docente presenta la **Gráfica GAPA grande**. Va recorriendo las diferentes secciones y los elementos externos (agua, actividad física), explicando brevemente qué representa cada uno (ej., "Aquí vemos el grupo de las frutas y verduras, ¡lleno de colores y vitaminas!").

A medida que el/la docente señala una sección, el grupo que crea tener el mensaje correspondiente levanta la mano.

**Se les da la palabra:** El grupo desdobra su tarjeta, lee su Mensaje GAPA en voz alta y explica brevemente por qué su mensaje corresponde a esa sección de la Gráfica. Se reflexiona en torno al mensaje.

El grupo **pega su tarjeta con el Mensaje GAPA** directamente, sobre la sección de la gráfica que le corresponde.

Se repite este proceso con todos los grupos, construyendo colaborativamente la Gráfica GAPA completa con sus 10 mensajes. Para los mensajes de agua y actividad física, se guiará la reflexión sobre por qué rodean toda la Gráfica, destacando su rol fundamental para la vida saludable.

## Cierre (5-10 minutos):

**Dinámica:** Retomando la "Cápsula del Tiempo" del inicio y los aprendizajes sobre alimentación saludable, sistema alimentario y las GAPA, cada estudiante reflexionará: Si tuviéramos que elegir un mensaje CLAVE sobre alimentación saludable para dejar en la Cápsula del Tiempo, ¿cuál sería?

Se les invita a releer el mensaje inicial que escribieron y evaluar si, a la luz de todo lo aprendido, quieren dejarlo así, realizar ajustes, mejoras o cambiarlo.

**Docente:** Se refuerzan los aprendizajes principales, destacando cómo el conocimiento nos permite tomar mejores decisiones y ser "expertos" de nuestro propio bienestar. Se puede concluir con una breve reflexión: "Hoy hemos analizado que la **alimentación saludable** abarca mucho más que solo los nutrientes. Incluye aspectos como **la inocuidad, la variedad, la accesibilidad económica y la relevancia cultural** de los alimentos. También comprendimos que existe un 'camino desconocido' que recorre la comida desde su origen hasta nuestra mesa, lo que denominamos el **sistema alimentario**. Las decisiones relacionadas con la producción, distribución y consumo de alimentos tienen un impacto en este sistema. El conocimiento de estos factores nos permite comprender mejor la complejidad de la alimentación y su relación con nuestro entorno."

# Propuesta pedagógica para el abordaje de la Alimentación Saludable en las Escuelas.

Alimentá Futuro

## Instrumentos y Criterios de Evaluación:

- **Instrumento:**
    - Observación docente directa de la participación activa y el nivel de comprensión en las actividades grupales.
    - Producciones de los/as estudiantes: Anotaciones/ideas de la actividad de escenarios; ubicación correcta de los mensajes en la gráfica; tarjeta con el "Mensaje para el Futuro".
    - Respuestas orales a las preguntas y durante las puestas en común.
  - **Criterios:**
    - **Explica** la importancia de la alimentación para el bienestar y el desarrollo.
    - **Define** correctamente "alimentación saludable" utilizando conceptos clave y sus diversas dimensiones.
    - **Relaciona y ubica** los Mensajes de las GAPA en su sección correspondiente de la Gráfica para la Alimentación Diaria.
    - **Argumenta** la relevancia del agua segura como bebida principal.
    - **Colabora** activamente con su grupo y demuestra comprensión de los conceptos.
-

# Propuesta pedagógica para el abordaje de la Alimentación Saludable en las Escuelas.

Alimentá Futuro

## Bibliografía y recursos para el Docente:

UNICEF, FIC Argentina y FAGRAN. Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela: Documento Teórico para Docentes Julio 2025. Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/10NtLxpTxccar3FAXMeBVy9fhU8DD\\_tVN/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/10NtLxpTxccar3FAXMeBVy9fhU8DD_tVN/view?usp=sharing)

Ministerio de Salud de la Nación (2016). Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion/GAPA> (Desde este link se puede acceder a la gráfica y los 10 mensajes completos).

Ministerio de Salud de la Nación. (2016). Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Buenos Aires. [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-manual-de-aplicacion_0.pdf)

Aguirre, P. (2004). Ricos flacos y Gordos pobres. La alimentación en crisis. Buenos Aires: Capital Cultural. (Referencia conceptual para el docente sobre la dimensión social de la alimentación, no para uso directo con alumnos). Disponible en librerías físicas y online, ej. <https://www.casadellibro.com/libro-ricos-flacos-y-gordos-pobres-la-alimentacion-en-crisis/9789871181070/1171313>

Guía UNICEF "Sabores de la Infancia II - Alimentación en la etapa escolar": Ofrece información práctica sobre alimentación en la edad escolar, con mensajes claros sobre agua, frutas y verduras, etc. Puede servir de inspiración para el docente y como fuente de imágenes sencillas. Disponible en: [https://www.unicef.org.ar/imgmailings/sabores/Guia\\_Sabores\\_II.pdf](https://www.unicef.org.ar/imgmailings/sabores/Guia_Sabores_II.pdf)

FAO. (2025). Libro de actividades – Mano de la mano por unos alimentos y un futuro mejores. <https://doi.org/10.4060/cd5603es>

FAO. (s.f.). ¿Qué son los sistemas agroalimentarios? [Video]. YouTube. <https://youtu.be/Ou8RyWgGwmw>

FAO. (s.f.). Transformación de los sistemas alimentarios a fin de proporcionar dietas saludables para todos [Video]. YouTube. <https://youtu.be/uDCKqgqVKw8>

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

# Clase 2: El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

Tiempo estimado de la clase: 55-75 minutos.

### Fundamentación Pedagógica

La presente propuesta pedagógica para el segundo ciclo de la educación primaria se inscribe en la necesidad de abordar la alimentación no solo desde una perspectiva biológica o nutricional, sino como un hecho social, cultural y ambiental de profunda relevancia para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes (NNyA). En consonancia con las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) y los Diseños Curriculares de la Educación Primaria argentina, que promueven un enfoque integral de la salud y el desarrollo de competencias para la vida, esta clase aporta saberes y reflexiones valiosas para la construcción de una ciudadanía crítica y responsable.

La población destinataria se caracteriza por un pensamiento concreto en transición hacia el abstracto, una creciente autonomía, mayor capacidad de razonamiento lógico y una fuerte influencia del grupo de pares. La clasificación de alimentos por su grado de procesamiento y la metáfora del "semáforo de las comidas", transforman un concepto complejo en una estructura visual y tangible, que facilita la comprensión y la aplicación práctica en su cotidianidad. Esto resuena con la necesidad de esta franja etaria de comprender las causas y efectos, permitiéndoles establecer una relación

directa entre el consumo de determinados productos y sus consecuencias para la salud.

La elección de profundizar en los productos ultraprocesados (UP) responde a un imperativo de salud pública, tal como lo evidencian los datos del Patrón Alimentario de NNyA en Argentina (incluyendo hallazgos de la 2ª Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, 2019(ENNyS)). Estos productos, formulados para ser hiper palatables y económicos, dominan progresivamente los entornos alimentarios y están directamente asociados con el aumento alarmante de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, patologías que afectan cada vez más tempranamente a nuestra población infantil. El alto contenido de nutrientes críticos (azúcar, sal, grasas) en estos productos es un factor clave en su impacto negativo en la salud.

Desde una perspectiva curricular, esta clase contribuye transversalmente a múltiples áreas:

**Educación para la Salud:** Al proporcionar herramientas para la toma de decisiones informadas sobre hábitos alimentarios y de movimiento, promoviendo el autocuidado y la prevención de enfermedades.

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

**Ciencias Naturales:** Al explorar la composición de los alimentos, los procesos de transformación y su impacto en el organismo, se desarrolla la curiosidad científica y el pensamiento sistémico.

**Formación Ética y Ciudadana:** Al fomentar la reflexión crítica sobre el consumo, la influencia de los entornos y el derecho a una alimentación adecuada, promoviendo la conciencia social y la responsabilidad individual y colectiva.

**Lengua y Literatura/Prácticas del Lenguaje:** A través de la lectura y el análisis de listas de ingredientes y la comunicación de conceptos complejos.

El diseño de las actividades fomenta el aprendizaje activo y colaborativo, invitando a los estudiantes a ser "detectives" en su propio proceso de conocimiento. La autoevaluación final permite un espacio de metacognición, donde cada estudiante reflexiona sobre sus hábitos, identificando fortalezas y áreas de mejora en un marco de respeto, fundamental para el desarrollo de una relación positiva con la alimentación y el propio cuerpo.

### Objetivos de Aprendizaje:

Al finalizar la clase, los estudiantes serán capaces de:

1. **Clasificar** distintos alimentos y productos según el nivel de procesamiento.
2. **Definir** qué son los productos ultraprocesados, reconociéndolos como la "luz roja" del semáforo de las comidas, y describir sus características principales, incluyendo su alto contenido de nutrientes críticos (azúcar, sal, grasas, aditivos) y de calorías que estos aportan.
3. **Relacionar** el consumo excesivo de nutrientes críticos (azúcar, sal, grasas) presentes en los ultraprocesados con sus consecuencias en la salud, como distintas formas de malnutrición, y el riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT).
4. **Identificar** elementos del patrón alimentario actual de NNyA en Argentina (según datos generales presentados en clase, como los de ENNyS) que muestran la prevalencia de ultraprocesados.
5. **Reflexionar** sobre sus propios hábitos alimentarios, de hidratación y de movimiento en el contexto de la calidad de los alimentos, reconociendo áreas de mejora para un estilo de vida más saludable.

---

### Contenidos a Desarrollar

- Clasificación de los productos según categoría de alimento, listado de ingredientes y nivel de procesamiento.
- Definición e hincapié en los productos ultraprocesados y su alto contenido de nutrientes críticos (azúcar, sal, grasas).
- Consecuencias en la salud por el excesivo consumo de nutrientes críticos (azúcar, sal, grasas).
- Patrón Alimentario de NNyA.

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

### Concepto Central para el Docente:

La Clase 2 se centra en el grado de procesamiento de los alimentos y su impacto directo en la salud. El objetivo es que los estudiantes identifiquen y comprendan la diferencia entre alimentos naturales, mínimamente

procesados, procesados y, especialmente, los **productos ultraprocesados**, haciendo un fuerte hincapié en la presencia de **nutrientes críticos** como azúcar, sal y grasas. Se analizará el impacto del consumo de bebidas y alimentos ultraprocesados en la salud.

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

# Actividades pedagógicas

Inicio (10-15 minutos):

Actividad: "¿Verdadero o Falso?  
¡Descubriendo los Alimentos!"

**Objetivo:** Fomentar el pensamiento crítico y la curiosidad sobre el origen y la composición de los alimentos de consumo habitual, mediante la identificación de afirmaciones verdaderas o falsas relacionadas con su procesamiento.

**Dinámica:** El/la docente comenzará explicando que hoy jugarán a ser "investigadores de alimentos"

- El/la docente leerá en voz alta una serie de afirmaciones sobre alimentos o productos comunes. Estas afirmaciones se enfocarán en cómo el alimento llega a ser lo que es, sus ingredientes principales. Algunas serán verdaderas y otras falsas.
- Los y las estudiantes deberán decidir si la afirmación es "Verdadera" o "Falsa" y lo indicarán de una forma acordada previamente con el/la docente. Algunas ideas: indicar en voz alta ("Verdadero" / "Falso"), levantar la mano derecha para verdadero y la mano izquierda para falso, ponerse de pie para verdadero y quedarse sentados para falso, o levantar el pulgar arriba para verdadero y abajo para falso.
- Después de cada afirmación, el/la docente revelará la respuesta correcta y abrirá un breve espacio de diálogo para preguntar por qué la afirmación es verdadera o falsa. Esto permitirá introducir de forma implícita la idea de que los alimentos son muy diferentes en su origen y composición.

### Ejemplos de Afirmaciones:

- "El pan de molde que compramos en el supermercado tiene los mismos 4 ingredientes que el pan casero." **Falso:** El pan casero lleva pocos ingredientes básicos (harina, agua, levadura y sal), mientras que el pan de molde del supermercado contiene muchos más, incluidos aditivos para conservarlo y mejorar su textura.
- "Comer una manzana es igual que tomar un jugo sabor a manzana de una botella." **Falso:** La manzana es un alimento natural, tiene fibra y muchos nutrientes. En cambio, los jugos industriales suelen tener azúcares agregados y, muchas veces, ¡ni siquiera tienen manzana de verdad! Solo usan saborizantes y otros aditivos para que así parezca.
- "Los cereales de colores para el desayuno están hechos de frutas frescas y naturales". **Falso:** Aunque parezcan frutales, en realidad tienen colorantes, azúcar y otros ingredientes artificiales.
- "Si un alimento viene en un paquete con muchos ingredientes difíciles de entender, es probable que no sea muy saludable." **Verdadero:** Cuando un producto tiene muchos ingredientes que no conocemos, es porque ha sufrido numerosos procesos industriales con agregado de aditivos, donde ya casi no

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

quedan ingredientes naturales originales. Esta afirmación conecta con la idea de procesamiento sin nombrarlo.

- "Las hamburguesas congeladas solo tienen carne picada de vaca". **Falso:** A menudo contienen otros ingredientes como sal, aditivos, grasas, almidones y otros ingredientes.
- "Las golosinas con forma de fruta nos aportan las mismas vitaminas

que una fruta de verdad". **Falso:** Aunque tengan forma o gusto a fruta, no están hechas con fruta de verdad. Son dulces con saborizantes, colorantes y otros aditivos.

- "El agua saborizada que compramos es tan buena para hidratarnos como el agua de la canilla". **Falso:** El agua saborizada suele tener azúcares o edulcorantes. El agua sola es la mejor opción para tomar.

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

*Desarrollo (30-35 minutos):*

### Actividad 1: ¡El Código Secreto de los Alimentos! (15-18 minutos)

**Objetivo:** Comprender los criterios para clasificar los alimentos según el nivel de procesamiento y sus ingredientes. Aplicarlos luego para categorizar y descifrar un "código secreto" basado en esta clasificación.

#### **Dinámica:**

Introducción y explicación de los grados de procesamiento de alimentos:

- 1. Alimentos naturales frescos y mínimamente procesados:** Los alimentos naturales se obtienen directamente de plantas o de animales que no sufren ninguna alteración tras extraerse de la naturaleza. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que se han sometido a procesos (eliminación de partes no comestibles, fraccionamiento, pasteurización, congelación, envasado, etc.) sin la adición de sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias. (frutas y verduras frescas, agua segura, frutas secas, semillas, legumbres secas, carnes frescas o congeladas, verduras congeladas y/o envasadas al vacío, frutas deshidratadas, cereales, leche líquida o en polvo, yogur natural.)
- 2. Alimentos Procesados:** Se recomienda moderar su consumo. Son alimentos sometidos a diferentes procedimientos, que incluyen métodos de conservación y de preparación y también fermentación no alcohólica; con el objetivo de aumentar la vida útil de los mismos o para modificar o mejorar sus cualidades sensoriales. La mayoría de los alimentos procesados tienen dos o tres ingredientes

y se reconocen como versiones modificadas de los alimentos del grupo anterior. Incluyen ingredientes culinarios como sal, azúcar, aceite, vinagre, miel, entre otros. Estos ingredientes utilizados en exceso en preparaciones caseras o a nivel industrial contribuyen al desarrollo de ECNT. Enlatados: choclo, lentejas, garbanzos, entre otros. Conservas de frutas, pan artesanal y otros productos de panificación como pastas y galletas simples, yogures en general, verduras y hortalizas en aceite, carnes (ej.: pescado en aceite).

- 3. Productos ultraprocesados:** Productos alimentarios obtenidos a partir de la combinación de ingredientes procesados con cantidades frecuentemente pequeñas de alimentos sin procesar o mínimamente procesados. Incluyen la adición de ingredientes industriales que incorporan alto contenido de grasas, azúcares y/o sal, así como aditivos alimentarios (conservantes, colorantes, aromatizantes, etc.). Se hará hincapié en que estos no son "alimentos" sino que son "productos industriales" con múltiples ingredientes (muchos desconocidos en la cocina doméstica), diseñados para ser "gustosos" y económicos, con procesos industriales complejos y alto contenido de nutrientes críticos (azúcar, sal, grasas). Ejemplos de este grupo son: gaseosas, galletitas de paquete, snacks salados, embutidos, cereales azucarados, muchos tipos de medallones, o formitas de carne.

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

### Desafío "Código Secreto":

Los estudiantes se dividirán en grupos y cada grupo recibirá una hoja con la siguiente lista.

#### Lista de los 8 Alimentos (para generar el código):

- **Huevo:** Huevo.
- **Pan casero integral:** Harina integral, agua, levadura, sal.
- **Galletas rellenas de paquete:** Harina de trigo, azúcar, aceite vegetal hidrogenado, jarabe de maíz de alta fructosa, saborizante, colorante, leudante, sal.
- **Aceite de girasol:** Aceite de girasol.
- **Yogur natural:** Leche, fermentos lácticos.
- **Gaseosa sabor naranja:** Agua, jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar, saborizante artificial, colorante, conservante.
- **Manzana:** Manzana.
- **Sal fina de mesa:** Sal.

**El código secreto a descubrir es:**  
**12322312**

#### Misión de los Detectives de Ingredientes y el Código:

La tarea de cada grupo será analizar la lista de alimentos y productos, con sus respectivos ingredientes. Deben identificar el nivel de procesamiento según la clasificación de los grupos 1, 2 y 3, siguiendo el orden de la lista, y asignar a cada alimento de la actividad el número correspondiente. Realizando esto descubrirán el código secreto de 8 dígitos. El/la docente puede facilitar la guía de los 3 grupos para clasificar cada alimento según su grado de procesamiento (escrita en el pizarrón o entregarla).

#### Revelación del Código:

Se dará un tiempo determinado para que los grupos clasifiquen los 8 alimentos y armen el código completo. Luego, se pedirá a cada grupo que anote en el pizarrón el código al que llegaron. El docente revelará el código correcto: **12322312**. Finalmente, se abrirá un espacio de diálogo para comparar los resultados, discutir las diferencias y justificar las clasificaciones, promoviendo el aprendizaje colectivo.

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

# Actividad 2: "Semáforo de las comidas en el Supermercado"

**Tiempo Estimado:** 10-15 minutos

**Objetivo:** Aplicar la clasificación para categorizar alimentos y productos, a la vez que relacionarlos con su impacto en la salud, con el "Semáforo de las comidas" (verde, amarillo, rojo) y practicar la toma de decisiones informadas al "comprar" de manera consciente para planificar un menú equilibrado.

**Recursos:** para esta actividad pueden usar la [lámina del semáforo](#) según el grado de procesamiento de los alimentos.

### Dinámica:

**Presentación de la dinámica y clasificación de los alimentos según grado de procesamiento:** El/la docente entregará a cada grupo (o dictará para que los y las estudiantes copien en sus cuadernos) una "Lista de Productos de Supermercado". Esta lista incluye de 15 a 20 nombres de alimentos y productos variados y su correspondiente **lista de ingredientes simplificada**. Antes de comenzar, el/la docente realizará un repaso de los 3 grupos de alimentos según su grado de procesamiento, conectándola explícitamente con el semáforo:

1. **Alimentos naturales frescos y mínimamente procesados:** Son alimentos que obtenemos directamente de la naturaleza o con muy pocas modificaciones, como lavarlos, cortarlos, secarlos o cocinarlos ligeramente. Mantienen casi todas sus características originales y son fuente de muchísimas vitaminas, minerales y fibra. *Ejemplos:* Frutas frescas

(manzana, banana), verduras (lechuga, zanahoria), huevos, carnes sin aditivos, legumbres secas (lentejas, garbanzos), agua.

**Conexión Semáforo:** ¡Estos son la **Luz VERDE** del semáforo! Podemos consumirlos. ¡Adelante, consumir a diario!

2. **Alimentos Procesados:** (Ej. sal, azúcar, aceite, vinagre, miel). Se aclara que son productos obtenidos de los alimentos naturales, que se usan para condimentar y cocinar, pero no se consumen solos. Cuando estos ingredientes son utilizados en exceso, ya sea en las preparaciones caseras o a nivel industrial, contribuyen al desarrollo de Enfermedades No Transmisibles. Alimentos procesados: (Ej. pan fresco, yogur natural, mermeladas caseras, conservas de vegetales en agua y sal, enlatados). Se explicará que son alimentos naturales frescos CON la adición de ingredientes culinarios para aumentar su durabilidad o hacerlos más apetecibles, pero manteniendo la identidad del alimento original.

**Conexión Semáforo:** Estos son la **Luz AMARILLA**. ¡Son una buena opción! Son alimentos que pueden formar parte de una alimentación saludable pero, hay que comer ¡con moderación!

3. **Productos ultraprocesados:** ¡Aquí es donde ponemos mucha atención! Son productos elaborados en la industria con muchos ingredientes, muchos de ellos difíciles de reconocer o que no

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

usaríamos en una cocina casera (como jarabe de maíz de alta fructosa, saborizantes artificiales, colorantes, aceites hidrogenados, emulsionantes). Están hechos para durar mucho tiempo, ser muy atractivos y tener sabores intensos que nos hacen querer comer más. Suelen tener alto contenido de azúcar, sal y grasas no saludables. *Ejemplos: Gaseosas, galletas rellenas, snacks salados (papas fritas de paquete), cereales azucarados para desayuno, bebidas energizantes, embutidos muy procesados (salchichas, fiambres con muchos aditivos), comidas preparadas congeladas con muchos ingredientes (pizzas industriales, nuggets).*

**Conexión Semáforo:** ¡Estos son la **Luz ROJA!** ¡Alto, consumir muy ocasionalmente o evitar! Cuanto menos, mejor. No son necesarios para tu cuerpo. Son los que más debemos reducir porque su consumo excesivo está muy relacionado con enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, malnutrición como sobrepeso... Y más

**Lista de Productos del Supermercado (Para el/la docente: estos son los ejemplos para dictar o entregar impresos):**

- Manzana (Ingredientes: Manzana)
- Pechuga de pollo fresca (Ingredientes: Pechuga de pollo)
- Arroz blanco (Ingredientes: Arroz)
- Huevo (Ingredientes: Huevo)
- Leche (Ingredientes: Leche de vaca)
- Aceite de oliva (Ingredientes: Aceite de oliva)
- Sal fina de mesa (Ingredientes: Sal)
- Miel (Ingredientes: Miel)
- Harina de trigo (Ingredientes: Trigo)
- Pan integral de panadería (Ingredientes: Harina integral, agua, levadura, sal)
- Yogur natural sin azúcar (Ingredientes: Leche, cultivos lácticos)
- Queso fresco (Ingredientes: Leche, fermento láctico, cuajo, cloruro de calcio, sal)
- Tomate enlatado (puré de tomate) con sal (Ingredientes: Tomate, sal)
- Pan de molde envasado (Ingredientes: Harina de trigo, azúcar, aceite vegetal, jarabe de maíz, sal, levadura, emulsionantes, conservantes)
- Gaseosa (Ingredientes: Agua, azúcar, jarabe de maíz, colorante, saborizante, conservante)
- Galletas rellenas (Ingredientes: Harina de trigo, grasa vegetal, cacao en polvo, jarabe de glucosa, sal, leudantes, saborizantes, colorantes)
- Papas fritas de paquete (snacks) (Ingredientes: Papa, aceite vegetal, sal, potenciadores de sabor)
- Salchichas (Ingredientes: Carne de cerdo, agua, grasa de cerdo, sal, especias, almidón, proteínas de leche, conservantes, colorantes)
- Cereal de desayuno (Ingredientes: Harina de cereales, azúcar, jarabe de glucosa, miel, saborizantes, vitaminas, minerales, colorantes)
- Chocolatada en polvo (Ingredientes: Azúcar, cacao en polvo, maltodextrina, saborizantes artificiales, vitaminas, minerales, lecitina de soja)

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

**Consigna para los Grupos:** Cada grupo recibirá (o el/la docente escribirá en el pizarrón) la siguiente consigna clara:

*"¡Es hora de ir de compras para armar un menú delicioso y saludable! De la lista de productos que les di, cada grupo debe elegir los alimentos para su compra, siguiendo estas reglas del semáforo:*

- **Luz VERDE:** Elijan al menos **5 productos** de luz verde (¡los que podemos comer a diario!).
- **Luz AMARILLA:** Elijan entre **2 y 3 productos** de luz amarilla (¡los que comemos con moderación!).
- **Luz ROJA:** Elijan como **máximo 1 producto** de luz roja (¡los que nuestro cuerpo NO necesita y comemos muy de vez en cuando!).

**Una vez que tengan su canasta, piensen y escriban en su cuaderno:**

- **¿Qué menú o comida rica y equilibrada podrían preparar con los productos que compraron?** (Por ejemplo, un almuerzo, una merienda o una cena). ¡Sean creativos!
- **¿Por qué creen que su menú es saludable, usando lo que aprendimos del semáforo y las clasificaciones de alimentos según su procesamiento?**

**Selección y Clasificación:** Los grupos, desde sus bancos, deberán analizar la lista de productos que les entregó la docente. Deberán discutir y decidir a qué color del semáforo pertenece cada producto para cumplir con la consigna.

**Armando la compra y el menú:** Seleccionan cantidad de productos como indica la consigna y arman una propuesta de menú.

**Puesta en Común y Reflexión:** Al final del tiempo, cada grupo compartirá en voz alta los productos que eligieron, el menú que armaron y explicarán brevemente por qué lo clasificaron en ese color y por qué consideran que su menú es saludable. El/la docente podrá guiar la discusión con preguntas como:

- **¿Por qué clasificaron X producto en ese color?** (Reforzar la conexión Clasificación según grado de procesamiento y Semáforo).
- **¿Fue fácil encontrar los productos con "luz verde"? ¿Y los de "luz roja"?** (Discutir la disponibilidad, la publicidad y cómo los ultraprocesados son más visibles en los supermercados).
- **¿Qué desafíos tuvieron al intentar cumplir su "lista de compras saludables" y armar un menú con las reglas del semáforo?** (Promover la reflexión crítica sobre el entorno alimentario real y la importancia de elegir conscientemente).
- **¿Por qué creen que es importante limitar el consumo de productos de "Luz Roja" (ultraprocesados)? ¿Qué efecto tienen en nuestra salud?** (Fomentar la reflexión sobre los ingredientes ocultos, el exceso de azúcar, sal, grasas, aditivos y su relación con enfermedades como la diabetes, la hipertensión, etc.).

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

Cierre (5-10 minutos):

### Actividad: "Mi Semáforo Interior y mi Compromiso."

**Objetivo:** Promover la reflexión personal sobre los hábitos alimentarios y de hidratación, permitiendo que cada estudiante identifique su propio "color de semáforo" (verde, amarillo, rojo) de manera autodirigida, fomentando la toma de conciencia y la intención de cambio.

**Dinámica:**

1. **Repaso del Semáforo y Hábitos:** El/la docente hará una breve síntesis de los aprendizajes clave de la clase: la clasificación de los alimentos según el grado de procesamiento, el Semáforo de las comidas y cómo estas herramientas nos ayudan a entender los alimentos, especialmente los ultraprocesados y su impacto en la salud. Se recordará que el semáforo también puede aplicarse a otros hábitos importantes para el bienestar, como tomar agua y moverse.

2. **Momento de Silencio y Reflexión Individual:** Se pedirá a los y las estudiantes que se tomen un momento en silencio. Pueden cerrar los ojos si se sienten cómodos, o simplemente mirar hacia el frente. El/la docente guiará la reflexión con preguntas clave (sin esperar respuestas en voz alta, solo para que piensen en su interior):

→ "Pensando en lo que comiste y tomaste hoy, o lo que soles comer y tomar en un día común... ¿Hay más alimentos y bebidas de 'luz verde' (como frutas, verduras, agua)?"

→ "¿O más de 'luz amarilla' (como por ejemplo frutas en almíbar, salsa de tomate)?"

→ "¿O notás que a menudo elegís productos de 'luz roja' (gaseosas, galletitas rellenas, snacks de paquete, comidas rápidas)?"

→ **PARA CONVERSAR:**

"Pensando en todo lo que aprendimos hoy sobre alimentación saludable y cómo influye en nuestro cuerpo... ¿De qué manera creen que elegir alimentos de 'Luz Verde' y tener una vida más activa nos ayuda a sentirnos mejor, con más energía, más concentrados y más felices en nuestro día a día? ¿Qué relación encuentran entre lo que le damos a nuestro cuerpo y nuestro bienestar general?"

"Ya vimos que los productos de 'Luz Roja' o ultraprocesados tienen ingredientes que no son los mejores para nuestra salud. Pero si sabemos esto, ¿por qué creen que, aun así, son tan populares y tan consumidos por muchas personas? ¿Qué factores o situaciones hacen que sean tan atractivos o fáciles de elegir en nuestra vida diaria?"

• **Pequeño Compromiso Personal:** El/la docente invitará a cada estudiante a pensar en un pequeño compromiso que pueda hacer para el día siguiente o la semana, que los ayude a mejorar su bienestar y acercarse más al "verde". Se enfatizará que no se trata de grandes cambios de golpe, sino de pequeños pasos constantes. Los y las estudiantes escriben su compromiso en el cuaderno o en una hoja para compartir en casa.

*Ejemplos que el docente puede sugerir:*  
"Mañana voy a tomar 4 vasos más de agua segura", "En el recreo, voy a

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

*comer la fruta que me pusieron en la vianda", "Después de la escuela, voy a jugar 20 minutos antes de prender la pantalla".*

conocer sobre lo que comemos y cómo nos movemos es el primer paso para cuidar nuestra salud.

3. **Cierre Motivador:** El/la docente cerrará la clase reforzando la idea de que

---

## Instrumentos y Criterios de Evaluación

La evaluación será de carácter formativo, observando la participación y comprensión de los estudiantes a lo largo de las actividades, y se basará en los siguientes criterios:

### Participación Activa:

- **Criterio:** Involucramiento en las discusiones grupales e individuales, aportando ideas y respetando las opiniones de sus compañeros.
- **Estrategia:** Observación directa de la participación en las actividades.

### Comprensión de la Clasificación de alimentos según el grado de procesamiento:

- **Criterio:** Capacidad para clasificar correctamente los alimentos o productos presentados en los 3 grupos, justificando su elección en base a sus ingredientes y nivel de procesamiento.
- **Estrategia:** Observación del trabajo en grupos y el análisis de las justificaciones dadas en la puesta en común.

### Reconocimiento del Impacto en la Salud y Toma de Decisiones:

- **Criterio:** Habilidad para relacionar la clasificación de alimentos según el grado de procesamiento con el "Semáforo de las comidas", identificar las consecuencias del consumo de ultraprocesados (incluyendo el impacto de los nutrientes críticos) para la salud, y proponer alternativas saludables en diferentes escenarios.
- **Estrategia:** Preguntas directas durante y escucha activa de las explicaciones y propuestas de los estudiantes.

### Reflexión Personal y Autoconciencia:

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

- **Criterio:** Capacidad de reflexionar honestamente sobre sus propios hábitos alimentarios y de hidratación, identificando su "color de semáforo" personal y pensando en pequeños compromisos de mejora.
- **Estrategia:** Observación de la participación en la reflexión guiada del cierre.

## Clase 2

El semáforo de las comidas: Clasificación según el procesamiento de los alimentos.

# Bibliografía y Material Ampliatorio

UNICEF, FIC Argentina y FAGRAN. Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela: Documento Teórico para Docentes Julio 2025. Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/10NtLxpTxccar3FAXMeBVy9fhU8DD\\_tVN/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/10NtLxpTxccar3FAXMeBVy9fhU8DD_tVN/view?usp=sharing)

Secretaría de Gobierno de Salud (AR). 2ª Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Indicadores priorizados [Internet]. Buenos Aires: Ministerio de Salud y Desarrollo Social; 2019 [consultado el 25 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/2deg-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud>

Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación, Ministerio de Salud de la Nación. Políticas escolares para prevenir la obesidad infantil en la Argentina [Internet]. 2019. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/archivos/entornos-escolares-saludables.pdf>

Díaz Langou G, Bezem P, Aulicino C, Cano E, Sánchez B. Los modelos de gestión de los servicios de comedores escolares en Argentina. 2017.

FUNDEPS. Compras públicas de alimentos para entornos escolares. [Internet]. 2023. Disponible en: <https://fundeps.org/wp-content/uploads/2023/08/Compras-publicas-de-alimentos-para-entornos-escolares-INFORME.pdf>

Ministerio de Educación de la Nación. Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable. 2021. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/253906/20211111>

Ministerio de Salud de la Nación. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) 2018. Resultados preliminares. Buenos Aires; 2019.

Ministerio de Salud de la Nación, Presidencia de la Nación, UNICEF, Organización

Panamericana de la Salud. Guías Alimentarias para la Población Argentina. 2016.

Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. 2020.

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones de la OMS sobre la comercialización de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños. 2010.

Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington, DC: OPS; 2015.

Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia. 2014.

Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013-2019. 2014.

UNICEF Argentina, Observatorio de la Deuda Social Argentina UCA. Derecho a una alimentación adecuada en la infancia. 2015. Disponible en: <https://observatorio.uca.edu.ar/wp-content/uploads/2016/12/2015-11-20-infancia.pdf>

Veleda C, Repetto F, Díaz Langou G, Bezem P, Sánchez B, Cano E. Comer en la escuela: nueve acciones para mejorar la gestión de los comedores escolares. Doc Políticas Públicas Recomendación No 131. 2014;

FAO. (s.f.). ¿Qué son los alimentos ultraprocesados? [Video]. YouTube. <https://youtu.be/C-yVkhfthZQ>

## Clase 3

¿¡Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

# Clase 3: ¿¡Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

Tiempo estimado de la clase: 60-70 minutos.

### Fundamentación Pedagógica

La construcción de hábitos saludables en la infancia constituye un pilar fundamental para el desarrollo integral de los y las estudiantes. En el contexto contemporáneo, caracterizado por un entorno alimentario complejo, donde la disponibilidad de productos ultraprocesados y la influencia de la publicidad son preponderantes, resulta imperativo ofrecer a los niños y niñas herramientas para la toma de decisiones informadas y autónomas respecto a su alimentación.

Esta propuesta didáctica se alinea de manera explícita con los Diseños Curriculares para el Segundo Ciclo de la Educación Primaria en Argentina, particularmente en los ejes vinculados a la Educación para la Salud, la Formación Ética y Ciudadana, y el Ambiente y el Consumo. Se promueve el desarrollo de capacidades como el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la comunicación.

Considerando las características evolutivas y de aprendizaje de los y las estudiantes de 4.º a 6.º grado, que se encuentran en una etapa de desarrollo de la autonomía progresiva, la consolidación del pensamiento lógico-concreto y el inicio del razonamiento más abstracto, la clase propone actividades que:

- **Fomentan la participación activa y el debate grupal**, aprovechando su creciente habilidad para interactuar socialmente y construir conocimiento

de forma colaborativa.

- **Estimulan la observación y el análisis de información concreta** (como los sellos y los mensajes publicitarios), para luego inferir significados y desarrollar un juicio crítico.
- **Promueven la reflexión sobre situaciones cotidianas y relevantes para ellos**, lo que facilita la vinculación de los nuevos aprendizajes con sus experiencias previas.

A través del abordaje de la Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación saludable (conocida como la Ley de Etiquetado Frontal) y el análisis de las estrategias de marketing, se busca colaborar con que los/las estudiantes sean consumidores/as más conscientes y reflexivos/as. Se trabajará la interpretación de información y el cuestionamiento de mensajes, diferenciando entre fuentes confiables y comerciales.

La mencionada Ley es integral y sienta las bases para trabajar estas temáticas en el ámbito escolar, siendo un pilar clave en la implementación de esta propuesta pedagógica. La ley establece de manera explícita la necesidad de:

- **Fortalecer la promoción de entornos saludables en el ámbito escolar**: con el fin de garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada en los establecimientos educativos. Esto implica que las escuelas son espacios privilegiados para la implementación de políticas que favorezcan la alimentación saludable, y es por esto

## Clase 3

¿¡Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

que trabajamos en este proyecto para fortalecer este rol.

- **Promover la inclusión de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en la currícula escolar:** para contribuir al desarrollo de hábitos de alimentación saludable y advertir sobre los posibles efectos nocivos de una alimentación poco saludable. La ley reconoce que la EAN es un componente esencial de la educación integral, lo que justifica la profundización de estos temas en el aula.
- **Prohibir la venta, comercialización, publicidad, promoción y/o entrega a título gratuito de productos con sellos**

**de advertencia en los establecimientos educativos:**

protegiendo así a las infancias de la exposición y acceso a alimentos con excesos de nutrientes críticos.

Esta clase no solo complementa el trabajo previo sobre clasificación de alimentos (Clase 2), sino que proporciona una herramienta práctica y aplicable a su cotidianidad, promoviendo la elección de alimentos más saludables y la reflexión sobre los discursos alimentarios en redes sociales, distinguiendo entre el conocimiento basado en evidencia científica y las influencias comerciales.

### Objetivos de Aprendizaje

Al finalizar la clase, los/las estudiantes serán capaces de:

- **Analizar críticamente** mensajes publicitarios y de influencers relacionados con alimentos, identificando estrategias para influir en el consumo.
- **Diferenciar** entre fuentes de información sobre alimentación basadas en evidencia científica (profesionales de la salud matriculados) y aquellas con intereses comerciales (por ejemplo, algunos influencers).
- **Reflexionar** sobre la importancia de la información confiable para tomar decisiones alimentarias conscientes y responsables que impacten en su bienestar.

→ Propósito y alcance de la ley: ¿Por qué existen estos sellos?

→ Los "sellos negros": significado de "Exceso en Azúcares", "Exceso en Grasas Totales", "Exceso en Grasas Saturadas", "Exceso en Sodio", "Exceso en Calorías".

→ Las leyendas precautorias ("Contiene edulcorantes, no recomendable en niños/as", "Contiene cafeína, evitar en niños/as").

**Composición de los alimentos ultraprocesados (UP):**

→ Los aditivos alimentarios: qué son (sustancias que se añaden para mejorar sabor, color, textura, conservar, etc.) y por qué se utilizan en los productos UP.

**Publicidad Alimentaria y Marketing:**

→ Estrategias de publicidad dirigidas a niños y niñas (uso de personajes, regalos, promociones, colores llamativos, música, mensajes de felicidad/energía).

### Contenidos a Desarrollar

**La Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable:**

## Clase 3

¿¡Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

- Publicidad No Tradicional (PNT) en redes sociales, youtubers, tiktoks, programas de TV.
- Identificación de mensajes engañosos o que promueven hábitos poco saludables.
- Análisis crítico de la información sobre alimentación en redes sociales: ¿todo lo que vemos es verdad?
- Diferencias entre información brindada por profesionales de la salud matriculados (nutricionistas, médicos) e influencers (intereses comerciales, falta de rigor científico o bien recomendaciones basadas en su propia experiencia).

### **Discursos Alimentarios en Redes Sociales:**

---

## Actividades Pedagógicas

### Recursos:

- Pizarrón o papel afiche.
  - Marcadores, tizas.
  - Hojas en blanco y lápices para los estudiantes.
  - 5 listas de ingredientes de productos ultraprocesados de consumo masivo infantil (a mano, impresas, digitales). Es CRUCIAL que las listas se presenten sin el paquete completo ni la marca visible, para mantener transparencia de intereses y para fomentar la inferencia por análisis de ingredientes y no por reconocimiento de marca.
-

## Clase 3

¿Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

### Actividades

## Actividad N°1: "Los Misterios del Envase" (10 minutos)

#### Dinámica:

1. El/la docente puede **dibujar en el pizarrón uno o dos sellos de advertencia** (ej. "EXCESO EN AZÚCARES").

#### Preguntas disparadoras para la conversación guiada:

- ¿Alguien vio estos símbolos - sellos? ¿Dónde los vieron?
- ¿En qué tipo de alimentos y bebidas?
- ¿Qué forma tienen? ¿De qué color son? ¿Qué palabras usan?
- ¿Qué nos están avisando? ¿A quién están dirigidos? ¿Al supermercado? ¿A nosotros/as? ¿A nuestras familias? ¿Por qué?

#### 2. Se genera una conversación inicial.

A partir de los comentarios de los/las estudiantes, el/la docente introduce la **Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable**

#### Contenidos centrales de la ley a explicar por el/la docente:

- Explicar que la Ley busca **informar a los consumidores** de manera clara y sencilla sobre los alimentos.
- Presentar los "**sellos negros de advertencia**" como octógonos que indican que un producto contiene un "**Exceso en**" determinados nutrientes o calorías. Estos sellos son cruciales porque informan de manera rápida sobresobre aquellos alimentos que contienen nutrientes como azúcares, grasas saturadas, sodio y calorías en exceso y cuando se consumen

frecuentemente y en grandes cantidades son perjudiciales para la salud

- **Exceso de azúcares:** El consumo elevado de azúcares puede llevar a problemas de peso, caries y aumentar el riesgo de enfermedades como la diabetes.
- **Exceso en Grasas Totales y Grasas Saturadas:** Una dieta con muchas grasas de este tipo puede afectar el corazón y contribuir al sobrepeso.
- **Exceso en Sodio (sal):** Demasiado sodio está relacionado con la presión alta, que es un riesgo para el corazón.
- **Exceso en calorías:** El problema no radica únicamente en la cantidad de calorías consumidas, sino en su origen. Cuando provienen de azúcares y grasas agregadas a productos ultraprocesados, contribuyen a una alimentación de baja calidad nutricional y aumentan el riesgo de enfermedades crónicas
- Por eso, la ley exige advertir sobre estos nutrientes críticos, porque los productos con estos sellos no son beneficiosos para nuestra salud si los comemos muy seguido o en grandes cantidades, pueden llevarnos a tener enfermedades.

Además de los sellos de advertencia, la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable establece que ciertos productos deben incluir **leyendas precautorias** para informar a la población, especialmente a madres, padres y cuidadores, sobre la

## Clase 3

¿Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

presencia de ingredientes que pueden ser perjudiciales en la infancia. Estas leyendas buscan desalentar el consumo de productos que contengan **cafeína o edulcorantes no nutritivos**, por los riesgos que implican para niñas y niños.

- **“Contiene cafeína. Evitar en niños/as”:** En niñas, niños y adolescentes, el consumo de estos productos puede provocar trastornos del sueño y cambios en el comportamiento como hiperactividad y ansiedad, y molestias estomacales. Además, dificultan la

absorción de hierro, un nutriente clave durante el crecimiento y desarrollo.

- **“Contiene edulcorantes. No recomendable en niños/as”:** El consumo frecuente de estos productos puede causar sobrepeso, problemas en el metabolismo, enfermedades del corazón y diabetes tipo 2. En niñas, niños y adolescentes también puede afectar la flora intestinal, el azúcar en sangre y el funcionamiento del cerebro.

### 1. Desarrollo: "Descifrando Sellos, Etiquetas y Desarmando Publicidades" (50 minutos)

Actividad 1: "Los detectives de ingredientes y sellos" (20 minutos)

#### Dinámica:

- Se divide a los y las estudiantes en pequeños grupos. Cada grupo recibirá dos columnas con información (impresas, manuscritas, digitales): **Columna A** con los nombres de productos ultraprocesados de consumo masivo, con los sellos de advertencia y leyendas precautorias que llevan en su envase. En la **Columna B**, estarán detalladas las **5 listas de ingredientes** de esos productos.
- Los y las estudiantes deberán unir correspondencias entre cada producto de la **Columna A** con la lista de ingredientes que le corresponde en la **Columna B**.

#### Consignas para estudiantes:

1. **Observen los ingredientes: ¿Cuántos de los ingredientes que leen reconocen y cuántos no?** Lean con atención cada lista de la **Columna B**. Subrayen las palabras que no conocen. ¿Qué serán estos ingredientes desconocidos?
2. **Busquen las palabras clave:**
  - **Busquen todas las palabras que se refieran a AZÚCAR.** ¿Hay una sola forma de llamarla o encuentran varias? (Ej: azúcar, jarabe de..., glucosa, fructosa, sacarosa, etc.).
  - **Busquen todas las palabras que se refieran a SAL o SODIO.** ¿Cuántas encuentran? (Ej: sal, sodio, cloruro de sodio, etc.).
  - **Busquen todas las palabras que se refieran a GRASAS.** ¿Qué tipos de grasas mencionan? (Ej: grasa vegetal, aceite de palma, aceite de girasol,

## Clase 3

¿Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

grasas hidrogenadas, etc.).

3. **Relacionen y unan:** Con todas las pistas que encontraron, unan con una flecha el producto de la **Columna A** con la lista de ingredientes que le corresponde en la **Columna B**.

**¡El primer grupo en unir correctamente todas las listas gana la misión!"**

### Material para la Actividad

#### Columna A: Productos con Sellos y Advertencias

- **Bebida azucarada (gaseosa sabor cola):**
  - Sello: EXCESO EN AZÚCARES
  - Sello: EXCESO EN CALORÍAS
  - Leyenda precautoria: CONTIENE CAFÉINA - EVITAR EN NIÑOS/AS
- **Galletitas dulces rellenas (de cacao y crema):**
  - Sello: EXCESO EN AZÚCARES
  - Sello: EXCESO EN GRASAS TOTALES
  - Sello: EXCESO EN GRASAS SATURADAS
  - Sello: EXCESO EN CALORÍAS
- **Snack salado de papas fritas (sabor cebolla):**
  - Sello: EXCESO EN GRASAS TOTALES
  - Sello: EXCESO EN SODIO
  - Sello: EXCESO EN CALORÍAS
- **Cereal azucarado de colores:**
  - Sello: EXCESO EN AZÚCARES
  - Sello: EXCESO EN SODIO
  - Sello: EXCESO EN CALORÍAS
  - Leyenda precautoria: CONTIENE EDULCORANTES - NO RECOMENDABLE EN NIÑOS/AS
- **Salchichas (embutido procesado):**
  - Sello: EXCESO EN GRASAS TOTALES

- Sello: EXCESO EN SODIO
- Sello: EXCESO EN CALORÍAS

#### Columna B: Listas de Ingredientes

**Lista N° 1:** Harina de trigo enriquecida (hierro, ácido fólico, tiamina, riboflavina, niacina), **azúcar, grasa vegetal** (palma), **jarabe de glucosa**, cacao en polvo, leche en polvo descremada, **sal**, leudantes químicos, emulsionante (**lecitina de soja**), aromatizante artificial, acidulante (ácido cítrico).

→ *Respuesta correcta: Galletas rellenas (quitar para la clase)*

- **Lista N° 2:** Agua carbonatada, **jarabe de maíz de alta fructosa**, colorante (caramelo IV), ácido fosfórico, saborizantes naturales y artificiales, **cafeína**.  
→ *Respuesta correcta: Gaseosa (quitar para la clase)*
- **Lista N° 3:** Papa, **aceite vegetal** (girasol, maíz, canola), **sal**, maltodextrina, **saborizante a crema y cebolla**, potenciadores de sabor (**glutamato monosódico**).  
→ *Respuesta correcta: Snack salado de papas fritas (quitar para la clase)*
- **Lista N° 4:** Carne de cerdo, agua, **grasa de cerdo**, almidón, proteína de soja, **sal**, **azúcar**, especias, estabilizante (**tripolifosfato de sodio**), antioxidante,

## Clase 3

¿Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

resaltador del sabor (**glutamato monosódico**), conservante (**nitrito de sodio**), colorante.

→ *Respuesta correcta: Salchichas (quitar para la clase)*

- **Lista N° 5:** Harina de cereales (maíz, avena, trigo), **azúcar, jarabe de glucosa,**

saborizantes artificiales, **sal**, vitaminas, minerales, **colorantes artificiales** (rojo N°40, amarillo N°6, azul N°1), **edulcorantes.**

→ *Respuesta correcta: Cereales azucarados de colores (quitar para la clase)*

## Puesta en Común y Reflexión

Después de que los grupos hayan completado la actividad, se hace una puesta en común para compartir sus hallazgos. A continuación, se abre un espacio para la reflexión con las siguientes preguntas:

### Pregunta de búsqueda:

- ¿Cuántos de los ingredientes que leyeron reconocieron y cuántos no? ¿Por qué creen que hay tantas palabras que no conocen?
- ¿Qué palabras diferentes encontraron para llamar al azúcar? ¿Y para la sal o el sodio? ¿Y para las grasas?

### Pregunta de conexión:

- ¿Qué relación encontraron entre las palabras que detectaron en las listas y los sellos de advertencia que tenían los productos?

### Pregunta de reflexión:

- ¿Por qué creen que estos productos llevan tantos sellos de advertencia? ¿Qué relación encontraron entre la cantidad de ingredientes y la cantidad de sellos?
- ¿Qué están aprendiendo hoy sobre la información de los envases? ¿Creen que los sellos de advertencia y las listas de ingredientes pueden ayudarnos a tomar mejores decisiones sobre lo que comemos? ¿Por qué?

## Clase 3

¿¡Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

### Actividad 2: "Publicidad: ¿Realidad o Fantasía?"

**Tiempo:** 15 minutos

#### **Dinámica:**

El/la docente invita a los/las estudiantes a reflexionar sobre las publicidades de alimentos que ven en la televisión, internet, redes sociales o en la calle.

#### **Consigna (para trabajar en grupos o en plenario, guiado por el docente):**

"Vamos a conversar sobre las publicidades de alimentos. Piensen en las que más recuerdan, especialmente las que creen que están hechas para niños y niñas. Atención: Hacer hincapié en el tipo de publicidad y el tipo de producto. Evitar centrarse en la marca.

- ¿Cómo son estas publicidades? Describan una o dos que les vengan a la mente.
- ¿Qué recursos utilizan para llamar su atención? (Por ejemplo: ¿hay canciones o jingles pegadizos? ¿Colores muy brillantes? ¿Personajes famosos o dibujos animados? ¿Regalos o sorpresas?)

- ¿Qué emociones intentan transmitir o generar en ustedes? (Ej. felicidad, diversión, energía, amistad, logro, etc.)
- ¿Creen que estas publicidades siempre muestran la verdad completa sobre el producto? ¿Por qué sí o por qué no?"
- ¿Son productos que generalmente llevan alguno de los sellos que estuvimos conociendo? ¿Y por qué las publicidades los muestran como productos tan geniales?

*Se genera un debate sobre cómo la publicidad busca convencernos de comprar, a veces sin mostrarnos la información completa o resaltando aspectos que no son los más saludables.*

## Clase 3

¿Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

### Actividad 3: "Las Redes Sociales y lo que Comemos: ¿Quién me informa de verdad?"

**Tiempo:** 15 minutos

El/la docente puede plantear las siguientes situaciones hipotéticas o leer los breves "mensajes". Los y las estudiantes deben adivinar quién emite el mensaje, si el/la influencer, o el/la profesional de la salud

Luego de la lectura y/o representación de los mensajes, se propone reflexionar con el grupo, a través de las siguientes preguntas para la **Reflexión y el Pensamiento Crítico**.

Después de leer cada par de mensajes, el/la docente puede guiar la discusión con estas preguntas, haciendo hincapié en que las voces autorizadas para hablar de alimentación (y de cualquier tema de salud) son aquellas provenientes de profesionales que estudian y se actualizan en las temáticas de su incumbencia. Por el contrario, las voces de quienes no se han formado para ello no pueden dar recomendaciones generales, incidir en los consumos, ni en el tipo de alimentación. Con o sin intereses comerciales, no cualquier persona tiene herramientas y conocimientos para sugerir a otros qué comer. Aun si hablan a partir de una experiencia personal favorable, eso no es suficiente:

#### Diferencias:

- ¿Qué diferencia encuentran entre los dos mensajes de cada par? ¿Cuál de los dos creen que es más confiable y por qué?"

- ¿Qué palabras o frases usa cada mensaje para intentar convencernos?

#### Fuentes de Información y Propósito:

- ¿Quién creen que estudió para hablar de alimentación en cada mensaje? ¿Por qué es importante que la información sobre nuestra salud venga de personas que estudiaron y están matriculadas (como un nutricionista o médico)?
- ¿Creen que la persona que da el Mensaje A (el influencer) tiene algún interés en que compremos el producto que recomienda? ¿Por qué? ¿Cómo podemos darnos cuenta de eso?
- ¿Qué pasa si una persona en redes sociales nos recomienda algo solo porque le pagan por decirlo, aunque no sea bueno para nuestra salud? ¿Qué riesgos hay en confiar ciegamente en esos mensajes? ¿Y si resulta que no es algo que quiere vender, pero aun así no es correcto para toda la población?

#### Impacto y Decisión Consciente:

- Si un amigo o amiga nos cuenta que vio un mensaje como el 'Mensaje A' y quiere probar el producto, ¿qué le diríamos nosotros/as ahora que sabemos más?
- ¿Por qué es importante pensar bien antes de creer todo lo que vemos o escuchamos sobre alimentos en redes sociales, la televisión o internet?

## Clase 3

¿¡Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

- ¿Cómo podemos usar lo que aprendimos hoy para tomar mejores decisiones sobre lo que comemos y cuidar nuestra salud?

### Mensajes Propuestos:

#### Par 1:

- **Mensaje A (Influencer):** ¡Hola, chicos! Tienen que probar esta nueva bebida. Es tendencia en un montón de lugares, y aquí está llegando ahora. ¡Sean los primeros! ¡Me deja con muchísima energía todo el día y es lo más para mi piel!
- **Mensaje B (Nutricionista):** "Hola, familias. Recuerden que para tener energía y estar sanos es clave comer frutas y verduras variadas todos los días y beber mucha agua. Si tienen dudas sobre alimentación, consulten a un profesional de la salud.

#### Par 2:

- **Mensaje C (Influencer):** ¡Este cereal es increíble para el desayuno! Viene con un juguete sorpresa y me ayuda a sacar las mejores notas en la escuela. ¡Ustedes también lo necesitan!
- **Mensaje D (Guía Alimentaria/Profesional):** Para un desayuno nutritivo, elijan cereales sin azúcar agregada, acompañados de fruta y leche. Esto les dará la energía que necesitan para aprender y jugar.

#### Par 3:

- **Mensaje E (Influencer):** ¡Descubrí una bebida RE 'saludable' y deliciosa! La toman un montón de deportistas super famosos. Parece que les da

mucha energía... La voy a tomar, además no es para nada cara!

- **Mensaje F (Pediatra/Nutricionista):** Es bueno leer las etiquetas de los alimentos. Si un producto tiene muchos sellos negros o ingredientes difíciles de entender, es mejor elegirlo solo de vez en cuando.

#### Par 4:

- **Mensaje G (Influencer):** ¡Para el recreo, siempre llevo este snack crocante! Lo vi en un video viral y me dijeron que es 'súper nutritivo' porque tiene muchos colores. ¡Es mi secreto para ser el mejor en deportes!.
- **Mensaje H (Profesional de la Salud):** Los mejores snacks para el recreo son las frutas frescas, las preparaciones hechas en casa como pochoclos o budines de frutas. También pueden ser frutos secos. Son naturales y aportan la energía y las vitaminas que tu cuerpo necesita.

#### Par 5:

- **Mensaje I (Influencer):** Hoy tené una tarde a puro juego ¡y nada mejor que recargar energías con el nuevo Jugo Fruity! Fortificado con vitamina C y zinc, para cuidar las defensas. Es práctico, sabroso y saludable. ¡Ideal para la mochila o la merienda!
- **Mensaje J (Pediatra):** La leche y los productos lácteos son una buena fuente de calcio para el crecimiento de los huesos. Es importante consultar a tu médico o nutricionista si tienes alguna duda sobre la leche o necesitas una alternativa.

## Clase 3

¿Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

### Cierre: "Mi Decisión Consciente"

**Tiempo:** 10 minutos

**Puesta en común:** Se retoman brevemente las conclusiones de las actividades.

**Reflexión final guiada por el/la docente:**

- "Hoy aprendimos a leer los sellos y las etiquetas de advertencia de los paquetes y a pensar mejor sobre lo que nos dice la publicidad. ¿De qué manera creen que esta información puede ayudarnos a tomar mejores decisiones sobre lo que comemos? ¿Cómo lo que comemos influye en cómo nos sentimos cada día? Nos ayuda a sentirnos con más energía, más concentrados/as en la escuela y más contentos/as con nuestro cuerpo.
- "Pensando en todo lo que conversamos, y en que sabemos que los productos con muchos sellos o muchos aditivos no son los mejores para nuestra salud, ¿por qué creen que las empresas los venden tanto y las personas, a veces, los eligen mucho? ¿Qué los hace tan atractivos o fáciles de consumir en nuestra vida diaria?"
- "¿Qué podemos hacer? Por empezar, los/las invito a que la próxima vez que vayan a comprar un producto, miren sellos e ingredientes, para elegir la mejor opción posible. También, podemos proponernos traer a la escuela productos sin sellos. ¿Hay algún producto que antes pensaban que era saludable, y a partir de todo lo que aprendieron hoy ya no piensan igual? ¿Cuál?"

## Clase 3

¿Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

# Instrumentos y Criterios de Evaluación

- **Observación de la participación activa:** El/la docente observará la participación de los/las estudiantes en las discusiones grupales y plenarias, así como su capacidad para aportar ideas, formular preguntas y escuchar a sus compañeros/as.
  - **Producción en la Actividad 1 ("Detectives de ingredientes y sellos"):** Se evaluará la capacidad de los grupos para inferir el tipo de alimento, identificar y dibujar los sellos de advertencia correctos, y reconocer los aditivos y diferentes formas de azúcares, grasas y sodio en las listas de ingredientes.
  - **Análisis crítico en las Actividades 2 y 3:** Se valorará la habilidad de los/las estudiantes para analizar y reflexionar críticamente sobre los mensajes publicitarios y de influencers, identificando estrategias de persuasión, intereses comerciales/personales y la confiabilidad de las fuentes de información.
  - **Respuestas y reflexiones en la puesta en común y cierre:** Se evaluará la capacidad para formular ideas claras que demuestren comprensión sobre el significado de los sellos y aditivos, la distinción entre fuentes de información confiables y no confiables, y la importancia de tomar decisiones alimentarias conscientes.
- **Criterios Específicos:**
    - **Identifica los sellos de advertencia:** Comprende y explica con sus palabras el significado de los sellos de exceso y las leyendas precautorias.
    - **Reconoce aditivos y compuestos:** Es capaz de identificar aditivos y diferentes denominaciones de azúcares, grasas y sodio en las etiquetas.
    - **Analiza mensajes de marketing:** Discierne las estrategias de la publicidad y de los influencers para influir en el consumo.
    - **Evalúa la confiabilidad de la fuente:** Diferencia la información brindada por profesionales de la salud de aquella con posibles intereses comerciales.
    - **Desarrolla pensamiento crítico:** Formula preguntas y reflexiones que demuestran una mirada crítica sobre la información alimentaria y sus implicaciones.
    - **Propone decisiones conscientes:** Expresa la importancia de la elección informada y consciente de alimentos para el bienestar personal.

## Clase 3

¿Decido lo que como!? Entendiendo el Etiquetado Frontal y la Publicidad Alimentaria.

# Biografía y material ampliatorio

UNICEF, FIC Argentina y FAGRAN. Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela: Documento Teórico para Docentes Julio 2025. Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/10NtlxpTxccar3FAXMeBVy9fhU8DD\\_tvN/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/10NtlxpTxccar3FAXMeBVy9fhU8DD_tvN/view?usp=sharing)

Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/ley-de-promocion-de-la-alimentacion-saludable>

Ministerio de Salud de la Nación (2016). Boletín de Vigilancia. Enfermedades no transmisibles y factores de riesgo. Obesidad: Determinantes, epidemiología y su abordaje desde la Salud Pública. CABA.

Murolo, L. (2009). Sobre los estereotipos de belleza creados por el sistema, impuestos por los medios de comunicación y sostenidos por la sociedad. En Revista Question, número 22, Universidad Nacional de La Plata. ISSN 1669-6581. Disponible en: <http://perio.unlp.edu.ar/question>

Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA. (2015). Derecho a una alimentación adecuada en la infancia. Niños, niñas y adolescentes en la Argentina urbana.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Codex Alimentarius. Normas Internacionales de los Alimentos. Disponible en: <http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/standards/pestres/glosario-de-terminos/es/>

Organización Panamericana de la Salud. (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington, DC: OPS.

Secretaría de Gobierno de Salud, Ministerio de Salud y Desarrollo social. (2019, septiembre). 2° encuesta nacional de nutrición y salud (ENNYs 2). Disponible en:

[https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2\\_resumen-ejecutivo-20191.pdf](https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-20191.pdf)

UNICEF/FIC Argentina (2024). Valoración de los efectos de la Ley de Promoción de Alimentación Saludable. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/media/22271/file/Valoraci%C3%B3n%20de%20los%20efectos%20de%20la%20Ley%20de%20Promoci%C3%B3n%20de%20Alimentaci%C3%B3n%20Saludable.pdf>

UNICEF/FIC Argentina (2023). Ley de Promoción de Alimentación Saludable: percepciones y experiencias de cuidadores de niños y niñas. Disponible en: <https://www.ficargentina.org/investigaciones/ley-de-promocion-de-alimentacion-saludable-percepciones-y-experiencias-de-cuidadores/>

UNICEF/FIC Argentina (2023). Situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, abril de 2023, UNICEF/FIC Argentina. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/informes/situacion-alimentaria-de-ninos-ninias-y-adolescentes>

OCUTV. La publicidad de alimentos infantiles debe regularse [Video]. YouTube. <https://youtu.be/j8Teuzq2CP0>

## Clase 4

Construyendo entornos saludables

# Clase 4 - Construyendo entornos saludables

Tiempo estimado de la clase: 60 - 70 minutos

### Fundamentación Pedagógica

La presente clase se inscribe en el marco de una Educación Alimentaria Nutricional (EAN) que trasciende la mirada individual sobre los alimentos para comprender la complejidad de las decisiones alimentarias, fuertemente condicionadas por los **entornos**. Hemos recorrido en clases previas el alimento en sí mismo y la información que nos brindan los etiquetados y la publicidad; ahora, es momento de que los/las estudiantes exploren cómo su contexto inmediato —la escuela y la comunidad— influye y, a la vez, puede ser transformado para favorecer elecciones saludables. Abordar la temática desde esta perspectiva es crucial ante las diferentes problemáticas actuales de malnutrición infantil. La evidencia científica demuestra que las preferencias y hábitos alimentarios se consolidan en la infancia y tienden a mantenerse en la adultez, por lo que las intervenciones en esta etapa de la vida son estratégicas y efectivas.

En este contexto, el **entorno escolar** emerge como un espacio clave. Los niños y niñas pasan una parte significativa de su día en la escuela, que funciona como un entorno de desarrollo, socialización y construcción de ciudadanía. Por ello, la escuela tiene el potencial de ser un promotor de salud, ofreciendo las condiciones estructurales y pedagógicas necesarias para que los estudiantes puedan tomar elecciones saludables. No se trata solo de transmitir conocimientos sobre qué

comer, sino de **construir activamente entornos que promuevan la salud y el bienestar**.

Esta propuesta se alinea de manera explícita con los **Diseños Curriculares para la Educación Primaria - Segundo Ciclo**, particularmente en los ejes de Educación para la Salud, Formación Ética y Ciudadana, y Ciencias Naturales. Asimismo, se fundamenta en una **perspectiva de derechos**, reconociendo que la educación para la salud es parte del derecho de la niñez a un entorno seguro y saludable, tal como lo establece la Ley 26.061 de Protección Integral de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes y la Convención sobre los Derechos del Niño. La **Ley Nacional N.º 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable** fortalece este marco legal, estableciendo la necesidad de la EAN y de la creación de **entornos saludables en el ámbito escolar**. Si bien la ley no es la única justificación, respalda la evidencia de que las intervenciones integrales en las escuelas son efectivas para prevenir enfermedades crónicas, fortalecer la autoestima y el bienestar general de la comunidad educativa.

Al promover en los y las estudiantes la identificación y reflexión sobre las características de su propio entorno alimentario, se busca **empoderarlos como agentes de cambio**. Que puedan reconocer las influencias del entorno en sus elecciones, diferenciar lo que favorece su salud y lo que no, y proponer mejoras en el espacio que comparten cotidianamente. Esta

## Clase 4

### Construyendo entornos saludables

clase complementa el trabajo previo sobre la clasificación de alimentos (Clase 2) y el etiquetado frontal (Clase 3), brindando un marco contextual que conecta los conceptos aprendidos con su experiencia cotidiana y promoviendo una visión integral y crítica de su alimentación.

Por su parte, la Ley Nacional N.º 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable establece de manera explícita la necesidad de:

- **Fortalecer la promoción de entornos saludables en el ámbito escolar:** Con el fin de garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada en los establecimientos educativos. Esto implica que las escuelas son espacios privilegiados para la implementación de políticas que favorezcan la alimentación saludable, y es por esto que trabajamos en este proyecto para fortalecer este rol.
- **Promover la inclusión de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en la currícula escolar:** Para contribuir al desarrollo de hábitos de alimentación saludable y advertir sobre los posibles efectos nocivos de una alimentación poco saludable. La ley reconoce que la EAN es un componente esencial de la educación integral, lo que justifica la profundización de estos temas en el aula.
- **Prohibir la venta, comercialización, publicidad, promoción y/o entrega a título gratuito de productos con sellos de advertencia en los establecimientos educativos:** Protegiendo así a las infancias de la exposición y acceso a alimentos con excesos de nutrientes críticos. Nuestra clase, al analizar las ofertas de kioscos, lo que ofrece el comedor escolar, aquello que traen los/las estudiantes desde sus hogares,

contribuye, contribuye directamente a la comprensión y eventual implementación de este aspecto de la ley y cómo pueden influir en sus elecciones, incluso en el entorno escolar o en sus cercanías.

Así, al abordar los "**entornos alimentarios saludables**", la clase permite que los/las estudiantes no solo desarrollen el pensamiento crítico y la capacidad de análisis sobre lo que favorece o dificulta una alimentación saludable, sino que también comprendan el marco legal que respalda y potencia las iniciativas de promoción de la salud en las escuelas. Se les brindan herramientas para la toma de decisiones informadas y se fomenta su participación activa y compromiso ciudadano en la construcción de entornos más saludables.

---

### Objetivos de Aprendizaje

Al finalizar la clase, los/las estudiantes serán capaces de:

- **Definir** el concepto de "entorno alimentario saludable" y **ejemplificar** sus características en contextos cotidianos (escuela, barrio, hogar).
- **Identificar** el rol de la escuela como espacio clave en la promoción de hábitos alimentarios saludables.
- **Analizar críticamente** las ofertas de alimentos disponibles en el kiosco o comedor y **proponer** alternativas más saludables y creativas, considerando las regulaciones de la Ley 27.642 sobre la oferta de productos con sellos.
- **Analizar** la disponibilidad y promoción del agua en el entorno escolar y **proponer** estrategias para fomentar

## Clase 4

### Construyendo entornos saludables

su consumo.

- **Reflexionar** sobre la importancia de construir entornos que favorezcan elecciones alimentarias más saludables para toda la comunidad escolar.
- **Reconocer** la propia capacidad de influencia y acción en la construcción de entornos alimentarios más saludables en la escuela y la comunidad.

---

### Contenidos a Desarrollar

#### Conceptos Centrales:

- **Entornos saludables:** De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006), un entorno saludable es aquel que "apoya la salud y ofrece a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto a la salud. Comprenden los lugares donde viven las personas, su comunidad local, su hogar, los sitios de estudio, su lugar de trabajo y esparcimiento, incluyendo el acceso a los recursos sanitarios y las oportunidades para su empoderamiento".
- **Entornos Alimentarios Saludables:** Son contextos específicos que colaboran en la formación de hábitos de alimentación saludable y de actividad física. En ellos, los alimentos saludables se encuentran fácilmente disponibles, son accesibles y asequibles, y su consumo es activamente promovido. Resulta prioritario transformar los espacios cotidianos en los que se toman las decisiones alimentarias, como los hogares, las escuelas y la comunidad en general. La importancia de

promover entornos alimentarios saludables radica en que influyen de manera directa en las decisiones individuales sobre qué, cómo y cuándo comer. Las elecciones alimentarias están condicionadas y moldeadas por lo que está al alcance y por lo que se promueve en el contexto inmediato. Por eso, transformar los espacios cotidianos donde se toman estas decisiones —como la escuela— es fundamental para facilitar y motivar elecciones saludables

- **Entornos que obstaculizan las elecciones saludables / Entornos no saludables:** Son contextos condicionados por múltiples factores que favorecen el consumo excesivo de productos ultraprocesados y dificultan la práctica de actividad física. Se caracterizan por la ausencia de un marco legal y reglamentario adecuado que garantice el acceso a alimentos saludables y sostenibles. Esta situación contribuye a que la malnutrición por exceso se haya convertido en la forma más prevalente en niños, niñas y adolescentes (NNyA), con una tendencia creciente en los últimos años.
- **Rol de la escuela:** Es un ambiente privilegiado para promover la salud y la construcción de entornos alimentarios saludables y sostenibles. La escuela juega un papel fundamental, ya que es un entorno clave para el aprendizaje, el desarrollo y la socialización. Las características del entorno alimentario escolar (oferta en kioscos y comedores, prácticas institucionales, actividades y rutinas diarias) tienen un efecto directo en la construcción de hábitos y preferencias. **La Ley N.º 27.642 de Promoción de Alimentación Saludable** fortalece este rol,

## Clase 4

### Construyendo entornos saludables

estableciendo que: "Los alimentos y bebidas analcohólicas que contengan al menos un sello de advertencia o leyenda precautorias no pueden ser ofrecidos, comercializados, publicitados, promocionados o patrocinados en los establecimientos educativos que conforman el nivel inicial, primario y secundario del Sistema Educativo Nacional". Es decir, que la ley contempla la oferta tanto en kioscos, cantinas, buffets y comedores.

- **Hidratación:** Se refiere a la importancia de la correcta hidratación para la salud y el bienestar. La recomendación es tomar a diario 8 vasos de agua segura. Las **Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)** incluyen la hidratación como un componente clave para cubrir las necesidades nutricionales. El acceso permanente, seguro y gratuito al agua potable en lugares accesibles dentro de los establecimientos educativos es fundamental para promover una hidratación adecuada durante la jornada escolar.

- **Celebraciones y eventos escolares:** Este eje se enfoca en cómo podemos festejar de forma saludable y culturalmente apropiada dentro del entorno escolar. Estos eventos, aunque significativos para la comunidad educativa, a menudo se centran en el consumo de productos ultraprocesados. Es importante reflexionar sobre cómo transformar estas celebraciones en oportunidades para promover la alimentación saludable y la actividad física, involucrando a toda la comunidad escolar.
- El [documento Entorno Escolar Saludable: herramientas prácticas para su implementación](#), elaborado por la Coalición Nacional y UNICEF, sirve como una guía valiosa para este fin.

---

## Actividades Pedagógicas:

**Inicio: "¿Qué nos ofrecen nuestros entornos cotidianos?" (10 minutos)**

## Clase 4

Construyendo entornos saludables

### Consigna:

El/la docente inicia: "Hoy vamos a pensar en los lugares que nos rodean y cómo influyen en lo que elegimos para comer. Cierren los ojos por un momento e imaginen el camino desde su casa a la escuela. ¿Qué lugares donde se venden alimentos ven? ¿Hay kioscos, verdulerías, panaderías, supermercados, vendedores ambulantes? Piensen también en el recreo de la escuela, ¿qué tipo de cosas se compran o traen para comer?"

"Ahora, por ejemplo, piensen en lo que suelen comer o elegir cuando meriendan con amigos/as, o si hacen alguna actividad luego de la escuela. ¿Qué tipo de alimentos suelen elegir en esos momentos? ¿Y qué bebidas? ¿Y en los festejos y celebraciones familiares o del barrio, que suele haber? ¿Creen que esas situaciones y disponibilidad de alimentos nos 'ayudan' a comer sano o nos 'dificultan'? ¿Por qué?"

Se abre un breve diálogo en plenario para que los estudiantes compartan sus observaciones. El/la docente guía la conversación y desarrolla la explicación de entornos alimentarios saludables, y entornos alimentarios no saludables.

¿Qué otros ejemplos se les ocurren de cómo influyen los entornos en nuestras elecciones? Por ejemplo, palabras que se usan, música que se escucha, contenido audiovisual que se mira, ropa o estilo que se usa, etc. etc.

### Conexión con la escuela:

"Nuestra escuela y sus cercanías también forman parte de nuestro 'entorno alimentario'. ¿Cómo podemos hacer que este lugar nos ayude a elegir mejor y a cuidarnos más con la alimentación? Hoy vamos a pensar en ideas para lograrlo."

## Clase 4

Construyendo entornos saludables

### Actividad 1

## Desarrollo: "¿Qué nos ofrecen nuestros entornos cotidianos?" (40 minutos)

#### Consigna:

¡Ahora que ya conocemos la influencia de los entornos, vamos a proponer cambios para que nuestra escuela sea aún más saludable! En grupos, van a analizar uno de los siguientes tres espacios y pensar ideas creativas para mejorarlos: el kiosco escolar, las celebraciones y festejos escolares, y lo que traemos de casa para el recreo.

- **Grupos 1 y 2: "El Kiosco Escolar"**

1. **Analicen la situación:** Piensen en 3 o 4 productos que se vendan en el kiosco. ¿Cuáles creen que nos dan energía y nutrientes saludables para jugar y aprender? ¿Y cuáles, aunque les gusten, saben que no son la mejor opción para comer todos los días? ¿Por qué?
2. **Propongan una alternativa:** Elijan uno de los productos menos saludables y piensen en una alternativa más sana y sabrosa que el kiosco podría ofrecer en su lugar. Por ejemplo, en vez de (mencionar un producto ultraprocesado), ¿qué otra cosa podrían vender?
3. **¡Háganla popular!** Piensen en una estrategia para que esa nueva opción saludable sea igual o más tentadora que la anterior. ¿Cómo la publicitarían en la escuela? Pueden hacer dibujos,

lemas o un afiche de promoción en sus carpetas.

- **Grupos 3 y 4: "Las Celebraciones Escolares"**

1. **Analicen la situación:** Piensen en las celebraciones y festejos en la escuela. ¿Qué tipo de comidas y bebidas se suelen ofrecer? ¿Son saludables?
2. **Propongan un cambio:** Piensen en ideas creativas para que las celebraciones sean más saludables sin perder el disfrute. ¿Qué comidas y bebidas podríamos ofrecer en su lugar? ¿Qué tipo de juegos o actividades podríamos sumar para que la celebración se centre más en la diversión y no solo en la comida?
3. **¡Háganla popular!** Piensen en cómo convencerían a sus compañeros/as y familias de sumarse a esta propuesta. ¿Cómo la promocionarían para que sea un éxito?

- **Grupos 5 y 6: "Lo que Traemos de Casa"**

1. **Analicen la situación:** Piensen en lo que ustedes y sus compañeros/as suelen traer de casa para el recreo. ¿Qué alimentos son saludables y nos dan buena energía para aprender? ¿Cuáles no tanto?

## Clase 4

Construyendo entornos saludables

- 2. Propongan una alternativa:** Elijan una de las opciones menos saludables que se suelen traer y piensen en una alternativa deliciosa y fácil de preparar en casa. Por ejemplo, en vez de \_\_\_\_\_ (mencionar producto ultraprocesado), ¿qué otra cosa podríamos llevar en la mochila?
  
- 3. ¡Háganla popular!** Piensen en cómo motivarían a sus compañeros y familias a preparar y elegir estas nuevas opciones más saludables. ¿Cómo la harían atractiva?

---

*Una vez que los grupos hayan trabajado, cada uno compartirá sus ideas en plenario, explicando por qué su alternativa es mejor para la salud y cómo la harían atractiva para los demás.*

## Clase 4

Construyendo entornos saludables

### Actividad 2

## "El Agua en Nuestra Escuela: Hidratación para Jugar y Aprender" (10 minutos)

#### Consigna:

- "Además de lo que comemos, ¿qué es lo más importante que bebemos para nuestra salud? ¡El agua! ¿Por qué es tan importante tomar agua? (Esperar respuestas como: ayuda al cuerpo a funcionar bien, nos mantiene frescos, recuperamos líquido que transpiramos, etc.)."
- "Ahora pensemos en nuestra escuela. ¿Es fácil encontrar agua para tomar aquí? ¿Dónde? ¿Hay bebederos, canillas donde se puedan llenar las botellitas, se puede pedir agua en algún lado? ¿Qué hace que a veces no tomemos suficiente agua?"
- "Si tuviéramos que dar ideas para que todos en la escuela tomen más agua y menos otras bebidas (como gaseosas o jugos azucarados), ¿qué podríamos hacer? ¿Cómo podemos 'promover' el agua para que sea la bebida más frecuente en el recreo y durante las clases?" (Fomentar ideas prácticas y de concientización dentro del ambiente escolar). Se pueden listar las ideas en el pizarrón, o si se dispone de tiempo, cada grupo pasa al frente y "dramatiza" en un pequeño sketch su idea

### Cierre

## "Mi Compromiso con mi Entorno" (10 minutos)

#### Síntesis:

El/la docente retoma las ideas principales de la clase: la influencia de los entornos y las opciones disponibles en nuestras decisiones alimentarias, y cómo podemos ser parte del cambio para que sean más saludables.

#### Reflexión y Compromiso:

- "Hoy pensamos mucho en cómo los lugares que nos rodean y las opciones de comida y bebida nos influyen, y cómo podemos hacer que sean más saludables."
- "Piensen en una cosa pequeña y concreta que puedan/podamos hacer desde mañana para contribuir a un entorno más saludable para ustedes y para los demás en la escuela." (Ej. "Voy a llevar siempre agua", "Voy a intentar elegir una fruta en el recreo", "Voy a recordar la importancia de tomar agua a mis amigos", "Voy a sugerir una idea en casa para comer más saludable"). Invitación a compartir.

## Clase 4

Construyendo entornos saludables

- El/la docente propone armar alguna estrategia grupal. Puede ser por ejemplo el armado de un menú de desayunos/colaciones semanales para todo el grado, "lunes y miércoles traen fruta, martes y jueves productos sin sellos, viernes de comida casera."
- **Otras ideas:** decorar botellitas, hacer campañas de concientización en la escuela, con otros grados, con las familias, en el barrio, etc. invitar a algunos estudiantes a compartir el compromiso, reforzando la idea de que los cambios, por pequeños que sean, suman y benefician a toda la comunidad.

## Clase 4

Construyendo entornos saludables

### Instrumentos y Criterios de Evaluación

- **Observación de la participación activa:** Se valorará la participación en las discusiones grupales y plenarias, así como la capacidad para identificar ejemplos de entornos y la formulación de ideas creativas. Se prestará especial atención a la capacidad de reflexionar sobre la importancia de los entornos saludables y de reconocer la propia capacidad de influencia y acción en la comunidad educativa.
- **Aportes en la Actividad "Manos a la Obra":** Se evaluará la calidad de las propuestas elaboradas por los grupos, considerando la creatividad y viabilidad de las ideas para los distintos temas (el kiosco, las celebraciones o lo que se trae de casa). Se valorará la capacidad de justificar sus elecciones con argumentos relacionados con los contenidos trabajados sobre alimentación saludable y el bienestar, demostrando un análisis crítico de la oferta actual y un entendimiento de cómo sus propuestas promueven un entorno más saludable.
- **Aportes en la Actividad "El Agua en Nuestra Escuela":** Se valorará la capacidad para analizar la disponibilidad de agua en la escuela y proponer estrategias prácticas y creativas para fomentar su consumo, demostrando la comprensión de la importancia de la hidratación como parte de un estilo de vida saludable.
- **Reflexión y Compromiso en el cierre:** Se evaluará la comprensión de los conceptos clave de la clase (entornos alimentarios, rol de la escuela), la reflexión sobre la importancia de construir entornos saludables y el reconocimiento de la propia capacidad de influencia y acción. Se valorará la formulación de un compromiso personal o grupal, evidenciando una conexión entre el conocimiento y la acción.

## Clase 4

Construyendo entornos saludables

### Biografía y material ampliatorio

UNICEF, FIC Argentina y FAGRAN. Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela: Documento Teórico para Docentes Julio 2025. Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/10NtLxpTxccar3FAXMeBVy9fhU8DD\\_tvN/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/10NtLxpTxccar3FAXMeBVy9fhU8DD_tvN/view?usp=sharing)

Ley Nacional N.º 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/ley-de-promocion-de-la-alimentacion-saludable>

Ministerio de Salud de la Nación. (2018). Guía de Entornos Escolares Saludables: Recomendaciones para la implementación de políticas de prevención de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes en instituciones educativas. Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología. <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-07/entornos-escolares-saludables.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2006). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud.

Ministerio de Salud de la Nación (2016). Boletín de Vigilancia. Enfermedades no transmisibles y factores de riesgo. Obesidad: Determinantes, epidemiología y su abordaje desde la Salud Pública. CABA.

Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA. (2015). Derecho a una alimentación adecuada en la infancia. Niños, niñas y adolescentes en la Argentina urbana.

Organización Panamericana de la Salud. (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington, DC: OPS.

Théodore, F., Bonvecchio, A., Blanco, I., Irizarry, L, Nava, A., Carriedo, A. (2011). Significados culturalmente construidos para el consumo de bebidas azucaradas

entre escolares de la Ciudad de México. Rev Panam Salud Pública. 30(4):327-34.

UNICEF/FIC Argentina. (2023). Situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/media/17631/file/Estudio%20Situaci%C3%B3n%20alimentaria%20de%20ni%C3%Blos.%20ni%C3%Blos%20y%20adolescentes%20en%20Argentina.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2022) Guía práctica: entornos saludables para niños, niñas y adolescentes a nivel local. Primera edición. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/media/19331/file/Entornos%20saludables%20para%20ni%C3%Blos.%20ni%C3%Blos%20y%20adolescentes%20a%20nivel%20municipal.pdf>

Coalición Nacional para prevenir la obesidad en Niños, Niñas y Adolescentes/ UNICEF. (2023). Entorno Escolar Saludable: herramientas prácticas para su implementación. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/informes/entorno-escolar-saludable>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2023). Mapeo y análisis de experiencias exitosas y actores que faciliten la promoción de entornos saludables para niños, niñas y adolescentes a nivel municipal. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/informes/experiencias-exitosas-para-la-promocion-de-entornos-saludables-para-ninos-ninas>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2023). Caja de herramientas para entornos saludables en tu Municipio. Primera edición. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/informes/caja-de-herramientas-para-el-fortalecimiento-de-entornos-saludables-nivel-municipal>

## Clase 5

Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.

# Clase 5 – Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.

Tiempo estimado de la clase: 60 – 70 minutos

### Fundamentación Pedagógica

Esta quinta clase representa una culminación y síntesis de los contenidos y aprendizajes abordados en las clases anteriores, invitando a las y los estudiantes a reflexionar sobre la alimentación como un derecho fundamental y un pilar del bienestar integral. Se enfatiza la **importancia crucial de la infancia y la adolescencia como etapas clave para la formación de hábitos.**

Desde una perspectiva que abarca múltiples dimensiones –biológicas, culturales, sociales, económicas, ambientales, tecnológicas y políticas–, se busca que los y las estudiantes comprendan cómo la alimentación se entrelaza con la salud física, el desarrollo cognitivo y emocional, la diversidad cultural y la sostenibilidad del planeta. La alimentación adecuada es reconocida como un **derecho humano fundamental**, esencial para el bienestar y el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes (NNyA).

La propuesta se alinea con los Diseños Curriculares de la Educación Primaria argentina, abordando ejes como Educación para la Salud, Formación Ética y Ciudadana, y Ciencias Sociales. Al explorar el "Derecho a la Alimentación Adecuada", El Sistema Alimentario y la "Pérdida y Desperdicio de Alimentos", la clase fomenta una conciencia crítica y un compromiso ciudadano. La Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable, si bien se centró en clases previas en el etiquetado y los entornos escolares, subraya la relevancia de la

EAN y la promoción de la educación alimentaria de manera integral.

La clase aborda la alimentación no solo como una necesidad biológica, sino como un acto con profundas implicaciones sociales y culturales. La exploración de "Sabores y colores del mundo" celebra la diversidad cultural y la riqueza de las tradiciones culinarias. Esta clase, aunque independiente, profundiza la perspectiva integral de la alimentación, sirviendo como una potente invitación a abordar la alimentación desde una mirada de derechos, proyectos de sostenibilidad y la riqueza de las diferentes culturas.

### Objetivos de Aprendizaje

Al finalizar la clase, los/las estudiantes serán capaces de:

- Comprender que la alimentación adecuada es un derecho fundamental para el bienestar y desarrollo de niños, niñas y adolescentes.
- Reconocer la importancia de la infancia y adolescencia para la formación de hábitos alimentarios saludables.
- Valorar la diversidad cultural de los alimentos y reconocer su vínculo con los entornos de producción.
- Comprender las etapas básicas del sistema alimentario (desde la producción hasta el consumo) y

## Clase 5

Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.

reflexionar sobre la importancia de la soberanía alimentaria como la capacidad de las comunidades para decidir sobre sus alimentos.

- Identificar la existencia de la pérdida y el desperdicio de alimentos en el sistema alimentario y proponer acciones sencillas para su reducción.
- Proponer acciones y hábitos concretos que promuevan una alimentación saludable y contribuyan a la sostenibilidad.

### Contenidos a Desarrollar

#### Contenido Central:

- **Reflexión sobre la alimentación como un derecho:** La alimentación es un derecho humano fundamental, esencial para el bienestar y el desarrollo integral, especialmente en la infancia y la adolescencia. Garantizar este derecho no solo incide en la salud física, sino también en el desarrollo cognitivo, emocional y social. Una alimentación adecuada, según las **Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)**, es aquella que es suficiente, completa, equilibrada, variada, inocua y se adapta a la cultura y disponibilidad de cada persona o comunidad.
- **Sistema Alimentario y su enfoque sistémico:** Comprender el acto de comer va mucho más allá del alimento en sí mismo. Implica considerar un **sistema alimentario** completo que abarca desde la producción hasta el descarte de residuos. Como se destaca en la estrategia de nutrición de **UNICEF**, no todos los modelos de este sistema garantizan un acceso equitativo a alimentos saludables. Es por ello que se necesita un **enfoque sistémico**

para transformarlos en modelos que sean nutritivos, seguros, asequibles, sostenibles y equitativos, respetando el ambiente y valorando la diversidad cultural.

- **Sistema Alimentario Sostenible y Soberanía Alimentaria:** Promover modelos que valoren lo local y lo culturalmente apropiado es la base de un **sistema alimentario sostenible**. Esto se conecta con la idea de **soberanía alimentaria**, que empodera a las comunidades para decidir sobre sus propios sistemas de alimentos.
- **Pérdida y desperdicio de alimentos:** En la complejidad del sistema alimentario, una gran cantidad de comida se pierde o se desperdicia, lo que tiene serias implicancias éticas, económicas y ambientales. En Argentina, la **Ley Nacional 27.454** establece un Plan Nacional de Reducción de Pérdidas y Desperdicio de Alimentos (PDA) para abordar este problema.

---

La **Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)** distingue entre:

- **Pérdida de alimentos:** Ocurre durante las etapas de producción, almacenamiento, procesamiento o transportación. Cuando la comida se daña o estropea antes de llegar al consumidor final.
- **Desperdicio de alimentos:** Se refiere a la comida que se tira o descarta después de haber llegado al consumidor, incluye los alimentos desechados durante la comercialización y el consumo. Se relaciona con las prácticas en los comercios minoristas y los consumidores.

## Clase 5

Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.

- **Sabores y colores del mundo:** diferentes culturas, diferentes alimentos. La alimentación es un fenómeno complejo influenciado por factores biológicos, sociales, culturales, económicos y ambientales.

Se busca valorar la riqueza de la diversidad cultural en la alimentación, entendiendo que las tradiciones culinarias de cada comunidad son una parte fundamental de su identidad.

## Clase 5

Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.

### Actividades Pedagógicas:

#### Inicio: El Derecho a la Alimentación. (15 minutos)

##### Contextualización y Sondeo de Ideas Previas (1-2 minutos):

El/la docente inicia un breve diálogo con preguntas disparadoras:

- "Chicos y chicas, ¿qué derechos conocen? ¿Han escuchado hablar de algún derecho, ya sea en casa, en la tele o en la escuela?"
- "¿Para qué creen que sirven los derechos en la vida de las personas?"
- "Y, ¿de quién es la responsabilidad de que esos derechos se cumplan?"

##### Breve conversación y registro en pizarrón:

Se fomenta una breve conversación donde los y las estudiantes comparten sus ideas y pensamientos. El/la docente escucha atentamente y anota en el pizarrón los derechos que mencionan (ej. derecho a la educación, derecho a jugar, derecho a tener un nombre, derecho a la salud). Si no surgen muchos ejemplos, el/la docente puede sumar algunos, como el derecho a ir a la escuela, a tener un nombre, a jugar, a recibir atención médica, o a tener una familia que nos cuide. Luego, el/la docente sintetiza: "¡Muy bien! Los derechos son reglas muy importantes que nos protegen y nos permiten vivir bien. Son para todas las personas, y es responsabilidad de todos, pero especialmente del Estado, asegurarse de que se cumplan para cada uno de nosotros."

##### Consigna:

"Hoy vamos a explorar un derecho muy importante que todos y todas tenemos: el **Derecho a la Alimentación Adecuada**. Para entenderlo bien, les voy a entregar un texto con las ideas más importantes sobre este derecho. Su misión será leerlo en grupo, discutir qué significa cada parte y responder: ¿Por qué este derecho es tan importante para niños, niñas y adolescentes?"

El/la docente distribuye a cada grupo una copia con el fragmento clave sobre el Derecho a la Alimentación Adecuada (Puede ser manuscrito, impreso, o de forma virtual si trabajan con computadoras o dispositivos electrónicos escolares): "Garantizar el derecho a una alimentación adecuada es fundamental para el bienestar y el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes (NNyA). Este derecho, reconocido en múltiples tratados internacionales y leyes nacionales como la Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable, no solo incide en la salud física, sino también en el desarrollo cognitivo, emocional y social de niñas, niños y adolescentes. También implica tener acceso a alimentos cualitativa y cuantitativamente adecuados. Una alimentación adecuada es aquella que es **suficiente** (cubre las necesidades de energía y nutrientes), **completa** (contiene todos los nutrientes necesarios), **equilibrada** (con los nutrientes en las proporciones adecuadas), **variada** (que incluye alimentos de todos los grupos), **inocua** (que no representa un riesgo para la salud, libre de

## Clase 5

Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.

microorganismos, toxinas, contaminantes) y que se **ajusta a los gustos, costumbres, cultura, situación económica y disponibilidad de alimentos de cada persona o familia.**"

---

A continuación de este texto, para facilitar la comprensión de los estudiantes. El/la docente puede optar por trabajar directamente el texto adaptado, en caso de considerar que las dificultades que presenta el texto del Derecho a la Alimentación Adecuada lo hacen inaccesible.

**Explicación adaptada** (puede copiar las partes fundamentales en el pizarrón o bien anexar toda la explicación al texto que entrega. Leerlo juntos y juntas en voz alta):

Este texto que leyeron parece largo y complejo, ¡sin embargo, tiene ideas muy importantes que vamos a entender juntos!

Imaginemos que comer es como cargar nuestro cuerpo de energía y fuerza para jugar, aprender y crecer. El **Derecho a la Alimentación Adecuada** significa que **TODAS las personas**, especialmente ustedes que están creciendo, tienen el derecho a comer bien. ¿Y qué significa "comer bien"?

No es solo tener algo en el plato, ¡es mucho más! Significa que la comida debe ser: **Suficiente**, es decir, la cantidad necesaria para que nuestro cuerpo tenga toda la energía que necesita. También debe ser **completa y equilibrada**, teniendo un poco de todo lo que nos hace bien y nutrientes

que nuestro cuerpo necesita (frutas, verduras, cereales, carnes o legumbres, lácteos), como un equipo de fútbol donde cada jugador cumple su parte para ganar. Además, la comida debe ser **variada**, para que comamos diferentes tipos de alimentos, sin cansarnos o aburrirnos y obtener todos sus nutrientes. Debe ser **segura**, es decir, que no nos haga mal, que esté limpia y bien preparada. Y, finalmente, debe ser comida que **nos guste y sea parte de nuestra cultura**, esa que nuestra familia y nuestra comunidad suelen comer, la que nos hace sentir en casa y que disfrutamos. Este derecho es muy importante porque si comemos bien, podemos aprender mejor en la escuela, tener energía para jugar y crecer sanos y fuertes. Es la **base** para que ustedes puedan tener un 'bienestar integral', es decir, que se sientan bien en su cuerpo, en su mente y con sus emociones."

### Actividad en grupo:

En grupos, los y las estudiantes leen el texto y/o la explicación docente adaptada, subrayan las palabras clave y discuten/dan ejemplos sobre el significado de "adecuada", "bienestar integral", "desarrollo cognitivo, emocional y social", y por qué la infancia es una etapa clave.

### Puesta en común:

Cada grupo comparte sus interpretaciones y ejemplos. El/la docente complementa y consolida la explicación, asegurando la comprensión del derecho y su alcance.

## Clase 5

Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.

**Desarrollo:** 40 minutos

### Actividad 1: "Viaje Culinario: Colores y Sabores" (20 minutos)

#### Introducción del docente:

¡Prepárense para un viaje! ¿Sabían que las comidas nos cuentan historias de lugares y culturas? Muchas veces, un plato tradicional está hecho con lo que crece y se cosecha en esa tierra... en país, provincia, comunidad. Por ejemplo, en **Japón, el arroz es fundamental** porque la geografía del país y su historia de cultivo lo hicieron la base de su alimentación y cultura. **En Perú, los maíces y las papas son la base de muchos de sus deliciosos platos**, ¡porque hay muchísima variedad de ellos que se cultivan en los Andes! Otro ejemplo es **Italia, donde la pasta y el pan son tan importantes** porque el cultivo de trigo ha sido una parte clave de su agricultura durante siglos. Y en **India, el arroz y las lentejas (llamadas 'dal') son fundamentales** para la mayoría de la gente, ¡porque son cultivos muy comunes y una fuente principal de energía y proteínas! Y quizás en sus propias familias, o las de sus amigos, también haya platos que vienen de otras provincias o países, y que usan ingredientes que son típicos de esos lugares. ¡Es la diversidad de sabores del mundo!" Y quizás en sus propias familias, o las de sus amigos, también haya platos que vienen de otras partes o que son tradicionales de una cultura o religión, y que usan ingredientes que son típicos de esos lugares. ¡Es la diversidad de sabores del mundo!

#### Consigna:

Nuestra alimentación es un mundo de sabores y colores, ¡y cambia mucho según el lugar! Imaginen que tienen un pasaporte para un 'viaje culinario'. En grupos, van a investigar (con la ayuda del docente o usando los recursos que tengamos) sobre una comida tradicional de otra provincia argentina, de otro país, o de una cultura en particular. Pueden elegir un plato que conozcan de su propia familia, o de la familia de un compañero/a, o uno que les dé mucha curiosidad. Lo importante es pensar:

- ¿Qué ingredientes usa este plato y dónde se cultivan o producen principalmente?
- ¿Cómo se prepara?
- ¿En qué ocasiones especiales se come o por qué es importante para esa cultura?"

Los grupos "presentan" su plato viajero, destacando qué lo hace especial y diferente, y cómo refleja la cultura de ese lugar. Se enfatiza cómo la comida es parte de la identidad y las costumbres de cada lugar, reforzando que la alimentación saludable también "debe respetar la diversidad cultural y territorial".

#### Cierre y conexión:

"¡Qué viaje tan interesante hicimos por los sabores del mundo! Esta actividad nos muestra una parte clave del 'Derecho a la Alimentación Adecuada':

## Clase 5

Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.

que la alimentación no solo debe ser nutritiva y segura, sino también **culturalmente adecuada**. Esto significa que respete nuestras costumbres, tradiciones y lo que valoramos como comunidad. Así, el 'Derecho a la Alimentación Adecuada' es un conjunto: lo cultural, más todo lo que aprendimos en otras clases sobre cómo identificar alimentos (¿recuerdan los sellos de advertencia de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable? ¿Los alimentos naturales o ultraprocesados?). Todo esto junto nos ayuda a elegir y a entender mejor este derecho tan importante."

**Bonus:** *En aquellos cursos que el/la docente considere oportuno, los chicos y chicas pueden traer de sus casas alguna comida típica familiar (o la receta, fotos, videos) contando la "historia" de ese plato de comida.*

## Clase 5

Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.

### Actividad 2: Detectives de la cadena alimentaria (20 minutos)

#### Consigna:

El/la docente dibuja un gran círculo en el pizarrón o afiche representando el "Sistema Alimentario". "Ahora que conocemos tantos platos de diferentes lugares, vamos a elegir **uno de los platos que investigamos en la actividad anterior o cualquier otro que nos guste mucho**. Pensemos en ese plato: ¿Cómo llega a nuestra mesa? Vamos a ser 'exploradores de la cadena' e intentar 'descubrir' todos los pasos desde que se produce hasta que lo comemos. Para eso, es importante saber que la complejidad del hecho alimentario va mucho más allá de pensar en el acto de comer. Implica considerar **todo el circuito que recorren los alimentos desde el campo hasta llegar hasta la mesa**. Este recorrido incluye múltiples etapas, desde el acceso a recursos naturales como el agua y la tierra, pasando por los procesos de producción, procesamiento, distribución, comercialización, consumo y gestión de los residuos. **Todo este proceso y sus interacciones las denominamos sistema alimentario.**"

#### Propuesta de explicación adaptada:

"¡Imaginemos que cada alimento tiene un gran viaje o una aventura antes de llegar a nuestro plato! No es que la comida aparece de la nada. Ni en nuestra casa, ni en el supermercado, ni la verdulería. Para que tengamos un rico tomate, un yogurt, aceite o un pedazo de pan, pasan muchísimas cosas.

A todo este largo viaje, desde que la semillita está en la tierra o nace el ganado, hasta que la comida está en nuestra mesa e incluso lo que hacemos con lo que sobra, lo llamamos '**Sistema Alimentario**'.

Piensen en esto como si la comida fuera por diferentes 'estaciones' o 'paradas':

- **En el campo (Producción):** Aquí es donde todo empieza. La semilla se planta, el agua y el sol la hacen crecer. Los animales nacen y se crían. Hay que alimentarlos y cuidarlos.
- **Preparación (Procesamiento):** A veces, la comida se transforma. Las uvas se hacen jugo, el trigo se convierte en harina, la leche en queso, la semilla o el fruto en aceite.
- **El camino (Distribución y Comercialización):** Luego, la comida viaja en camiones, barcos o trenes, desde el campo o las fábricas hasta los supermercados, ferias o la panadería del barrio.
- **En casa (Consumo):** ¡Esta es nuestra parte! Compramos, cocinamos y disfrutamos la comida en familia, con vecinos y vecinas, o con amigos y amigas.
- **Cuidando el planeta (Gestión de residuos):** Y si sobra algo, ¿qué hacemos? Podemos guardarlo para después, para consumir así, o hacer otra preparación. O si ya no sirve, tratar de que no contamine, quizás compostándolo.

## Clase 5

Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.

¡Todo esto, todas estas partes que trabajan juntas, forman el 'Sistema Alimentario'!"

- En grupos, los estudiantes identifican estas etapas del sistema alimentario con ejemplos concretos relacionados con el plato elegido.

Pueden hacer producciones como dibujos, dramatizaciones sobre las diferentes etapas del sistema alimentario. Pueden simplemente explicarlo.

- **Ampliación del concepto y reflexión sobre soberanía:**

"Como vimos, hay muchos caminos que recorren los alimentos. Algunos alimentos vienen de muy lejos, de grandes fábricas o de campos enormes. Pero también hay otros que se producen cerquita, por personas de nuestra comunidad o de nuestra provincia. Cuando hablamos de **soberanía alimentaria**, pensamos en que las personas y las comunidades, como nosotros y nuestras familias, tengan el poder de decidir sobre la comida que quieren comer. Esto significa poder elegir alimentos sanos, que respeten nuestra cultura, que vengan de un lugar cercano si es posible, que cuiden la naturaleza y que sean producidos por gente que los valora. Es como tener la 'llave' de nuestra propia comida, decidiendo qué se cultiva, qué se come y cómo se reparte, siempre pensando en que sea bueno para todos y para el planeta. No todas las formas de organizar el sistema alimentario garantizan que todos tengamos acceso a alimentos saludables y culturalmente apropiados. Por eso, es importante apoyar los modelos que cuidan el ambiente y a las personas."

- **Foco en el desperdicio:**

"Ahora, pensando en toda esta 'ruta' de los alimentos, ¿se imaginan que a

veces se pierde o se tira comida? ¡Sí, pasa! Y esto es un problema muy grande.

### **Hay dos formas en que la comida se puede perder o tirar:**

- **Pérdida de alimentos:** Esto ocurre cuando la comida se estropea o se daña **antes de llegar a nuestras casas**. Por ejemplo, una fruta que se golpea mucho en el camión y no se puede vender, o verduras que se secan en el campo antes de ser cosechadas. Son alimentos que no llegan a ser comidos por algún problema en la **producción, la cosecha, el transporte o el almacenamiento**.

- **Desperdicio de alimentos:** Esto sucede cuando la comida se tira o se descarta **después de haber llegado a nuestras casas o a los lugares donde comemos**. Por ejemplo, la comida que sobra en el plato y va a la basura, o alimentos que compramos y se vencen en la heladera. Es comida que era segura para comer, pero que terminamos tirando.

Ambas situaciones, la pérdida y el desperdicio, son un problema porque la comida se hizo con esfuerzo, usando agua y tierra, nafta para el transporte, materiales de almacenamiento, trabajadores y trabajadoras, y más. Cuando se tira, también se tiran esos recursos, el trabajo de muchas personas, y además esto genera contaminación. ¿Qué podríamos hacer, en cada paso de esta 'ruta', para que se pierda y se desperdicie menos comida?"

Dentro de esta "ruta", se les pide que identifiquen los puntos donde se genera "pérdida y desperdicio de alimentos", y se piensan posibles soluciones para evitarlo.

## Clase 5

Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.

### Cierre: (8-10 minutos)

#### Síntesis:

El/la docente recapitula los puntos clave: la alimentación como derecho fundamental, el funcionamiento del sistema alimentario y la importancia de la soberanía alimentaria, la necesidad de evitar el desperdicio y la riqueza de las culturas alimentarias.

#### Actividad de Compromiso: "El Mural de Nuestros Compromisos por el Derecho a la Alimentación"

#### Consigna:

"Hoy aprendimos lo importante que es el Derecho a la Alimentación Adecuada y cómo todos somos parte del sistema alimentario. Entendimos que este derecho es para todas y todos, y que muchas personas y organizaciones también tienen la responsabilidad de que se cumpla.

Pensando en todo lo que conversamos, les propongo dibujar o escribir un mensaje en una hoja o tarjeta. Este mensaje puede ser:

Una idea de cómo podemos cuidar mejor nuestros alimentos en casa o en la escuela, y así disminuir la pérdida y desperdicio de alimentos.

- Una idea para averiguar y conocer de dónde viene la comida que comemos.
- Un dibujo que muestre por qué es importante que todos coman bien.
- Un deseo para que el Derecho a la Alimentación Adecuada sea una realidad para cada niño y niña.
- O una frase para recordar que, juntos, podemos hacer Entornos más Saludables.

Los estudiantes comparten sus "compromisos" o "deseos". El/la docente puede crear un pequeño "mural" o "galería" con sus producciones.

Se cierra la clase reforzando que "cada acción, por pequeña que sea, suma en el camino hacia escuelas más saludables, equitativas y comprometidas con el derecho a una buena alimentación para todas las infancias".

## Clase 5

Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.

### Instrumentos y criterios de evaluación

**Observación de la participación activa:** Se observará la participación en los debates, las actividades grupales y la capacidad para expresar ideas y conectar conceptos (ej. alimentación como derecho, sistema alimentario, diversidad cultural).

**Aportes:** Se evaluará la comprensión del derecho a la alimentación, su significado y su importancia para el bienestar a partir de la lectura y discusión del texto.

**Participación:** Se valorará la capacidad de investigar sobre la diversidad cultural en la alimentación, la interacción con sus compañeros y la presentación de sus "descubrimientos", así como la conexión entre el plato y su origen geográfico/cultural, y el reconocimiento de la alimentación como culturalmente adecuada.

**Participación:** Se valorará la capacidad de identificar las etapas simples del sistema alimentario, la comprensión de la diferencia básica entre pérdida y desperdicio de alimentos y la propuesta de acciones sencillas para reducirlos, así como la comprensión de la idea de que la comunidad puede decidir sobre su comida (soberanía alimentaria) en un nivel introductorio.

Se evaluará la reflexión final y la formulación de un compromiso personal que demuestre la comprensión de los temas centrales de la clase (derecho, sostenibilidad, hábitos) y la capacidad de proyectar acciones sencillas.

#### Criterios Específicos:

- **Comprende la alimentación como derecho:** Expresa comprensión de que la alimentación adecuada es un derecho fundamental para el desarrollo.
- **Valora la diversidad cultural:** Aprecia las comidas de diferentes culturas y reconoce su relación con el entorno de producción.  
**Comprende el sistema alimentario y la soberanía alimentaria:** Describe las etapas básicas del sistema alimentario y la importancia de que las comunidades puedan decidir sobre sus alimentos.
- **Reconoce y propone acciones ante la pérdida y el desperdicio:** Identifica la existencia de pérdida y desperdicio de alimentos y propone ideas sencillas para su reducción.  
**Propone hábitos para el futuro:** Sugiere acciones concretas y hábitos que contribuyan a una alimentación saludable y a la sostenibilidad.
- **Participa activamente:** Colabora de manera constructiva en las actividades grupales y en los intercambios en clase.
- **Formula compromiso personal:** Presenta un mensaje o dibujo que refleja un compromiso personal con el derecho a la alimentación y el cuidado de los alimentos.

## Clase 5

Alimentación y Bienestar: Más allá del plato, construyendo hábitos y futuro.

### Bibliografía

UNICEF, FIC Argentina y FAGRAN. Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela: Documento Teórico para Docentes Julio 2025. Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/10NtLxpTxccar3FAXMeBVy9fhU8DD\\_tVN/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/10NtLxpTxccar3FAXMeBVy9fhU8DD_tVN/view?usp=sharing)

Ley Nacional N.º 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/ley-de-promocion-de-la-alimentacion-saludable>

Aguirre, P. (2004). Ricos flacos y Gordos pobre. La alimentación en crisis. Buenos Aires: Capital cultural.

Aguirre, P. (2016). Una historia social de la comida. Buenos Aires.

Pollan, Michael (2014). Cocinar: una historia natural de la transformación. Ed. Debate.

UNICEF/FIC Argentina. (2023). Situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/media/17631/file/Estudio%20Situacion%20de%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes%20en%20Argentina.pdf>

Veleda C, Repetto F, Díaz Langou G, Bezem P, Sánchez B, Cano E. (2014). Comer en la escuela: nueve acciones para mejorar la gestión de los comedores escolares. Doc Políticas Públicas Recomendación No131.

### Recursos didácticos:

Segal G. Daily Bread [Internet]. Gregg Segal; [fecha de publicación si la encuentras]. [citado el 27 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://www.greggsegal.com/P-Projects/Daily-Bread/thumbs>. Este fotógrafo hizo una serie de fotos retratando los patrones alimentarios alrededor del mundo:

Google Arts & Culture. La Mesa Argentina [Internet]. [citado el 27 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://artsandculture.google.com/project/argentinan-table?hl=es> Proyecto con mapa interactivo de las mesas de Argentina por provincias/regiones en dibujos

Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación. Perfil de Alimentos Argentinos [Internet]. Buenos Aires: Gobierno de Argentina; [fecha de publicación si la encuentras]. [citado el 27 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/HomeAlimentos/PDA/pda.php>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. La reducción de la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos es posible [Video]. YouTube; 2022 [citado el 27 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=McjrM8fmLC8>