

ENFOQUE DE DESVIACIÓN POSITIVA PARA UN PROGRAMA DE NUTRICIÓN EXTRACURRICULAR PARA ALUMNOS DE PRIMARIA



Escrito por Nathan Dunivan y Justin Herbert

Proyecto presentado en cumplimiento parcial de los requisitos para el título de
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN EN CURRÍCULO Y ENSEÑANZA

WEBER STATE UNIVERSITY
Ogden, Utah

13 de abril de 2020

ÍNDICE

Objetivo5
Introducción/Método6
Alcance del programa6
Formato del programa.7
Contexto7
Referencias7
Programa.8
Estándares de educación de la salud de Utah, Nutrición8
Estándares de Lengua y Literatura en Inglés de Utah9
Estándares de Matemáticas de Utah	10
Tema 1: MiPlato	10
Tema 2: Cereales y carbohidratos	13
Tema 3: Proteína.	16
Tema 4: Grasas, aceites, dulces	18
Tema 5: Líquido	20
Tema 6: Seguridad alimentaria.	22
Tema 7: Cómo preparar una comida saludable	25
Tema 8: Orígenes de los alimentos y la influencia de los medios de comunicación	27
Tema 9: Cocina para tus amigos y familiares.	30



OBJETIVO

El objetivo detrás de la creación de un programa de nutrición para las escuelas locales de la ciudad de Ogden que forman parte de la Red de Acción Cívica de Ogden (Ogden Civic Action Network, OgdenCAN) es combatir la inseguridad alimentaria en relación con la pobreza intergeneracional. Los datos respaldan el hecho de que la inseguridad alimentaria nunca se erradicará, pero, a través de un modelo de desviación positiva, existe una mayor posibilidad de mejorar la conciencia de las familias sobre los recursos que se encuentran disponibles en su comunidad. Un modelo de desviación positiva es esencialmente el primer paso para combatir la pobreza intergeneracional en la periferia de Salt Lake Valley, específicamente en Ogden, Utah.



[L]a inseguridad alimentaria nunca se erradicará, pero, a través de un modelo de desviación positiva, existe una mayor posibilidad de mejorar la conciencia de las familias sobre los recursos que se encuentran disponibles en su comunidad.



INTRODUCCIÓN/MÉTODO



Este programa debe llegar primero a los alumnos, que luego se encargarán de informar a los miembros de la familia y de poner en práctica lo que aprendan para ayudarse a ellos mismos.

La visión detrás de OgdenCAN tiene como objetivo mejorar la salud, la fuerza y el compromiso dentro de nuestra comunidad: económica, social, ambiental, educativa y cívicamente (<https://www.weber.edu/ogdencan>). Este programa ha sido diseñado para implementarse en 13 escuelas primarias del Distrito Escolar de Ogden. En el Distrito Escolar de Ogden, el 38.48 % de la población son personas de color (People of Color, POC), y el 62 % de toda la población de Ogden es de bajos ingresos (Social Determinants, 2019). Si bien la intención es aplicar esto en el nivel de educación primaria, la información proporcionada puede ampliarse para los niveles de grados superiores, como la escuela intermedia y la secundaria. En las escuelas primarias en las que

potencialmente se implementará este programa, el 100 % de los alumnos reciben desayuno gratis, así como también almuerzo gratis o a un precio reducido. Muchos de estos alumnos han recibido poca o ninguna educación sobre nutrición. Con el tiempo, el término “desviación positiva” se ha hecho cada vez más popular, lo que ha dado lugar a múltiples definiciones y aplicaciones (Herington y van de Fliert, 2018). Tradicionalmente, **un enfoque de desviación positiva tiene como objetivo llegar a los padres o a los tutores con la esperanza de combatir sobre todo la inseguridad alimentaria. Este programa debe llegar primero a los alumnos, que luego se encargarán de informar a los miembros de la familia y de poner en práctica lo que aprendan para ayudarse a ellos mismos.**

ALCANCE DEL PROGRAMA

Diseñamos un programa de nutrición integral que tiene como objetivo aumentar la educación en nutrición y combatir la inseguridad alimentaria entre los alumnos de primaria. Este programa no está diseñado para erradicar la inseguridad alimentaria, sino más bien para educar a los alumnos e influir en ellos para que tomen decisiones saludables en materia de alimentos. Cuando los alumnos se reúnan, participarán en actividades tales como educación general sobre nutrición, educación sobre recetas y su implementación, y también visitarán los recursos de la comunidad local que pueden ayudarlos a ellos y a sus familias a elegir alimentos y comidas saludables. Además, los alumnos aprenderán sobre movimientos sociales como “de la granja a la mesa”, que abarca el proceso que siguen los alimentos desde la granja hasta llegar a su plato.

FORMATO DEL PROGRAMA

Este programa ha sido diseñado para setenta y dos clases individuales. Esto representaría dos reuniones por semana durante treinta y seis semanas. Los alumnos se reunirán durante unas dos horas después de la escuela cada día que se ofrezca el programa mientras sus padres o tutores están todavía en el trabajo, lo que supone cuatro horas de contacto entre el docente y el alumno cada semana. El programa está diseñado para el Distrito Escolar de Ogden ubicado en Ogden, Utah, pero es versátil y se puede modificar para adaptarlo a la población en cuestión. Los maestros de las escuelas locales serán los responsables de implementar este programa en sus respectivas escuelas. Además, un miembro del cuerpo docente de la Annie Taylor Dee School of Nursing de la Weber State University en Ogden, Utah, se puso en contacto con los creadores del programa para distribuirlo en otros distritos escolares de todo el estado de Utah.

El programa está diseñado para cumplir con los estándares de educación de la salud del estado de Utah, incluidos los estándares de alfabetización, de Lengua y Literatura en Inglés y de Matemáticas.

CONTEXTO

Los alumnos que asistan a un programa extracurricular participarán en un programa de nueve meses donde se reunirán dos veces por semana, y aprenderán temas como la nutrición general, la creación de recetas saludables y el origen de nuestra comida. El programa está diseñado para cumplir con los estándares de educación de la salud del estado de Utah, incluidos los estándares de alfabetización, de Lengua y Literatura en Inglés (English Language Arts, ELA) y de Matemáticas. Las matemáticas se incorporarán al observar a los alumnos midiendo los alimentos y determinando el tamaño adecuado de las porciones cuando crean sus comidas. Además, para lograr la comprensión de ELA, los alumnos recibirán un cuaderno cuando se unan al programa extracurricular. Este cuaderno debe usarse como un diario o registro de alimentos, y les da la oportunidad de plasmar lo que han aprendido, pero también de plantear las preguntas que puedan tener a lo largo del programa. Al final de cada reunión o clase, hay una evaluación del moderador. Si bien los alumnos no se beneficiarán directamente de la evaluación, esto ayudará al moderador a determinar qué material se asimila y se implementa correctamente, así como también lo que tal vez necesite volver a examinar o aclarar.

REFERENCIAS

Herington, M. J., & van de Fliert, E. (2018). Positive deviance in theory and practice: A conceptual Review. *Deviant Behavior*, 39(5), 664–678. <https://doi.org/10.1080/01639625.2017.1286194>

Social Determinants of Health. (2019). *mySidewalk*. Extraído de <https://data.mysidewalk.com/reports/21949>

PROGRAMA

La inspiración detrás de este programa es combatir la inseguridad alimentaria intergeneracional y enseñar a los alumnos sobre nutrición general que los ayudará a medida que crezcan y sean más conscientes de su entorno y de sus opciones. En Ogden, Utah, hay muy poca educación formal sobre nutrición para los alumnos de primaria. Debido a esto, las limitaciones incluyen la falta de familiaridad con determinados alimentos, el acceso a recursos para la alimentación y la implementación adecuada del programa en sí. Por esta razón, el creador del programa sugiere que lo ponga en práctica una persona bien instruida en nutrición o en algún campo relacionado. Se han proporcionado los estándares de educación de la salud para primero, tercero y quinto grado. Los alumnos que participen en este programa extracurricular estarán en el rango de primero a quinto grado, y habrá un aumento en la comprensión a lo largo del programa apropiada para esos niveles de grado.

Además de cumplir con los estándares de educación de la salud establecidos, también queremos incorporar las matemáticas y la comprensión de lectura y escritura. Para cumplir con la comprensión de ELA, mi sugerencia es proporcionar a los alumnos un registro de alimentos o un diario. Su tarea para hacer en casa después de cada reunión es escribir lo que han aprendido. El mínimo será un párrafo (de 3 a 5 oraciones) que cuente lo que han aprendido, cómo aplicarán esta información y elaborar las preguntas que puedan tener. Un cuaderno común será suficiente. También habrá múltiples lecturas de ficción y no ficción en las que los alumnos participarán durante la clase, así como actividades para llevar a casa si el moderador lo considera necesario. Además, se incorporará la comprensión matemática a través de la creación de recetas y la medición adecuada de los ingredientes.

Esto es lo que se ha considerado como lo fundamental de un programa. Se ha creado para dar al moderador un esquema de lo que se debe enseñar con los estándares de nutrición actuales. Se ha proporcionado un plan de clases de muestra para cada tema u objetivo mensual.

Estándares de educación de la salud de Utah, Nutrición

Primer grado, bloque temático 5

Estándar 1.N.1:

Reconocer los principales grupos de alimentos, incluida el agua, y enumerar una variedad de alimentos saludables en cada grupo.

Estándar 1.N.2:

Identificar los alimentos y las bebidas que son opciones saludables para el cuerpo y explicar la importancia de elegir alimentos saludables en cada comida.

Estándar 1.N.3:

Describir cómo los alimentos son combustible para nuestro cuerpo.

Estándar 1.N.4:

Reconocer que no todos los productos alimenticios publicitados o vendidos son saludables.



Tercer grado, bloque temático 5

Estándar 3.N.1:

Demostrar conductas saludables para conservar o mejorar la nutrición personal, el estado físico y la salud bucal, incluida la promoción de una conducta alimentaria saludable y la actividad física.

Estándar 3.N.2:

Identificar los alimentos saludables, incluidos los refrigerios, en porciones de tamaño apropiado.

Estándar 3.N.3:

Describir los beneficios de comer un desayuno nutritivo.

Estándar 3.N.4:

Debatir cómo la familia, los compañeros, la cultura y los medios de comunicación influyen en los hábitos alimentarios.

Quinto grado, bloque temático 5

Estándar 5.N.1:

Emplear una etiqueta alimentaria para calcular cómo puede cambiar la ingesta calórica en función de la cantidad de porciones consumidas.

Estándar 5.N.2:

Crear una comida saludable, con bebida incluida, empleando las guías alimentarias actuales.

Estándar 5.N.5:

Analizar la influencia de los medios de comunicación y la tecnología, incluidas las redes sociales, en la nutrición personal y familiar y en la imagen corporal.

Estándar 5.N.6:

Explicar por qué se producen diferentes alimentos en diversas regiones de los Estados Unidos y cómo esto puede afectar a las prácticas de consumo y a las dietas locales.

Estándares de Lengua y Literatura en Inglés de Utah, estándares de escritura

Primer grado, estándar de escritura 1

Escribir artículos de opinión en los que presenten el tema o nombren el libro sobre el que están escribiendo, expongan una opinión, den una razón para sostener esa opinión y algún tipo de conclusión.

Primer grado, estándar de escritura 2

Escribir textos informativos/explicativos en los que nombren un tema, den algunos datos sobre ese tema y algún tipo de conclusión.

Estándares de Lengua y Literatura en Inglés de Utah, estándares de Literatura

Primer grado, estándar de Literatura 1

Hacer preguntas sobre los detalles clave de un texto y responderlas.

Estándares de Lengua y Literatura en Inglés de Utah, estándares de escritura

Tercer grado, estándar de escritura 2

Escribir textos informativos/explicativos para examinar un tema y transmitir ideas e información con claridad.

Estándares de Lengua y Literatura en Inglés de Utah, estándares de Literatura

Tercer grado, estándar de Literatura 1

Hacer preguntas para demostrar la comprensión de un texto y responderlas, refiriéndose explícitamente al texto como base para las respuestas.

Estándares de Lengua y Literatura en Inglés de Utah, estándares de Literatura

Quinto grado, estándar de Literatura 1

Citar con precisión un texto al explicar lo que el texto dice explícitamente y cuando se extraen inferencias de ese texto.

Estándares de Lengua y Literatura en Inglés de Utah, estándares de escritura

Quinto grado, estándar de escritura 1

Escribir artículos de opinión sobre temas o textos, respaldando un punto de vista con razones e información.

Estándares de Matemáticas de Utah

Tercer grado, bloque temático: Números y operaciones – Fracciones (3.NF)

Desarrollar la comprensión de las fracciones como números. Los denominadores se limitan a 2, 3, 4, 6 y 8.

Quinto grado, bloque temático: Números y operaciones – Fracciones (5.NF)

Estándar 5.NF.2: Resolver problemas del mundo real que impliquen la suma y la resta de fracciones referidas a un mismo conjunto, incluidos denominadores diferentes.

Tema 1: MiPlato

- i. Qué es MiPlato
- ii. Secciones de MiPlato: Cereales y carbohidratos, es decir, frutas y verduras
- iii. Secciones de MiPlato: Proteína y lácteos
- iv. Preparar comidas saludables

Objetivos del tema:

1. Los alumnos comprenderán las diferentes áreas de MiPlato.
2. Los alumnos diseñarán comidas saludables basándose en MiPlato.
3. Los alumnos comenzarán a identificar opciones de alimentos saludables para las diferentes áreas de MiPlato.

Objetivos del subtema:

Semana 1: Los alumnos comprenderán los objetivos del modelo MiPlato.

Semana 2: Los alumnos definirán en qué comidas se recomiendan cereales/carbohidratos, y frutas y verduras para sus platos, y la cantidad recomendada por comida.

Semana 3: Los alumnos definirán en qué comidas se recomiendan proteínas y lácteos para sus platos, y la cantidad recomendada por comida.

Semana 4: Los alumnos demostrarán sus conocimientos armando comidas aprobadas por MiPlato.

Plan de clase de muestra: semana 1, día 1

Objetivo: Los alumnos comprenderán el objetivo del modelo MiPlato.

Referencias/Hojas de trabajo: https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/dmp_student2-1.pdf Mantel individual de MiPlato

Materiales: marcadores, crayones, lápices de colores, hoja de trabajo del mantel individual de MiPlato.

Hora	Actividad del docente	Materiales
3:00-3:15 p. m.	Introducción para romper el hielo	A discreción del docente
3:15-3:35 p. m.	Introducción a los principios de MiPlato. ¿Qué es MiPlato? ¿Por qué utilizamos MiPlato? Breve introducción a las diferentes disciplinas de MiPlato. Explique a los alumnos que los carbohidratos y las proteínas contienen 4 kilocalorías por gramo, y la grasa contiene 9 kilocalorías por gramo.	Hoja de trabajo del mantel individual de MiPlato
3:35-4:00 p. m.	Recorra cada área individual de un plato de MiPlato. Dé ejemplos de alimentos específicos para cada una de ellas que sean culturalmente apropiados para la audiencia. A medida que se enseña cada sección, indique a los alumnos que colorean esa sección con sus alimentos favoritos correspondientes.	Hoja de trabajo del mantel individual de MiPlato, marcadores, lápices de colores o crayones
4:00-4:10 p. m.	Descanso para docente/alumnos	
4:10-4:40 p. m.	Divida a los alumnos en grupos de 3, 4 o 5 integrantes según el tamaño del grupo. Luego, indique a los alumnos que escriban una oración que describa su alimento favorito de cada sección de MiPlato. Observe las oraciones y la conversación para asegurarse de que sean apropiadas.	Hoja de trabajo del mantel individual de MiPlato, marcadores, lápices de colores o crayones
4:40-5:00 p. m.	Cierre. Evalúe la comprensión de la clase mediante preguntas apropiadas relacionadas con MiPlato. Pídales que compartan una o dos oraciones que hayan completado durante su actividad grupal.	Pizarra blanca, marcadores de borrado en seco

Procedimiento:

Utilice el sitio web de MiPlato para las actividades que se harán durante la segunda reunión de la semana. Un ejemplo incluye hormigas en un tronco, es decir, apio, mantequilla de maní y pasas, junto con la hoja de trabajo de clasificación de frutas y verduras. Al hacer las hormigas en un tronco, explique el tamaño de las porciones y pida respuestas a los alumnos mientras lo hacen (esto será suficiente para la comprensión matemática).

Hojas de trabajo de clasificación de alimentos:

<https://www.fns.usda.gov/tn/discover-myplate-student-workbooks> (Todas las hojas de trabajo)

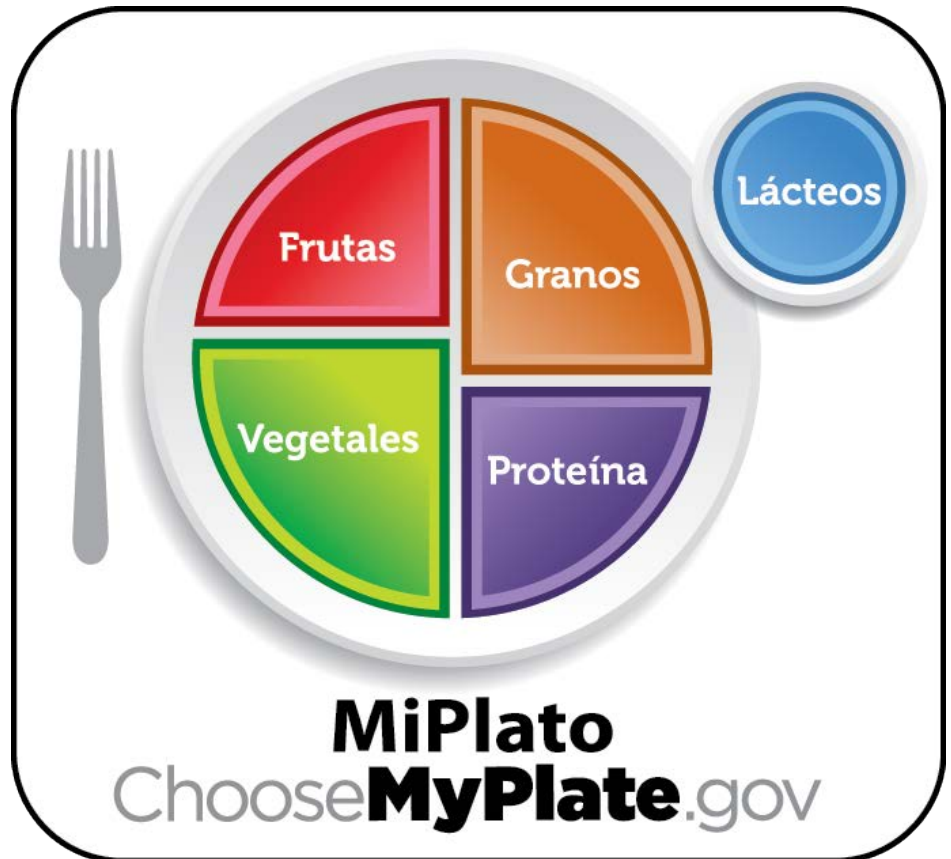
https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/dmp_student1-1.pdf (Frutas y verduras)

https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/dmp_student1-3.pdf (Proteína)

Evaluación:

Se evaluará a los alumnos principalmente durante la actividad grupal asegurándose de que sus oraciones sean legibles, apropiadas y tengan sentido en relación con las diferentes áreas de MiPlato.

Se completará una evaluación para la segunda reunión observando a los alumnos para asegurarse de que los tamaños de las porciones sean correctos. Además, enséñeles a sumar las calorías de una porción. El punto no es cuántas calorías, sino que lo importante es que puedan comprender que alimento es igual a calorías y que sean conscientes de cuánto están comiendo.



Tema 2: Cereales y carbohidratos

- i. ¿Qué es un cereal? ¿Cuál es el propósito dentro de nuestro cuerpo?
- ii. Pan y arroz
- iii. Frijoles y legumbres
- iv. Frutas y verduras

Objetivos del tema:

1. Los alumnos comprenderán las diferentes fuentes principales de carbohidratos.
2. Los alumnos diferenciarán las diversas fuentes de almidón, incluido el arroz y los cereales, los frijoles y las legumbres, y el pan.
3. Los alumnos identificarán diferentes frutas y verduras.

Objetivos del subtema:

Semana 5: Los alumnos definirán qué es un carbohidrato y cuántas calorías hay en un gramo.

Semana 6: Los alumnos determinarán qué cereales derivan de fuentes de almidón.

Semana 7: Los alumnos comprenderán las diferencias entre los frijoles y las legumbres populares.

Semana 8: Los alumnos demostrarán sus conocimientos sobre frutas y verduras culturalmente apropiadas.

Plan de clase de muestra: semana 8, día 1

Objetivo: Los alumnos demostrarán sus conocimientos sobre frutas y verduras culturalmente apropiadas.

Referencias/Hojas de trabajo:

https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/dmp_student1-1.pdf (Hoja de trabajo de clasificación de frutas y verduras)

https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/dmp_student1-2.pdf (Hoja de trabajo de clasificación de cereales y lácteos)

Materiales: marcadores, crayones, lápices de colores, hoja de trabajo de clasificación de frutas y verduras, hoja de trabajo de clasificación de cereales y lácteos, productos frescos como mango, manzana, pera, lechuga, tomate y tomatillo, pan blanco, pan de trigo o multicereales, frijoles pintos, frijoles negros, lentejas.

Procedimiento:

Hora	Actividad del docente	Materiales
3:00-3:15 p. m.	Introducción para romper el hielo	A discreción del docente
3:15-3:30 p. m.	Reparta la hoja de trabajo de clasificación de cereales y lácteos. Ponga más énfasis en la sección de cereales, ya que se hablará de los lácteos en profundidad en una fecha posterior. Indique a los alumnos que colorean la canasta de cereales de un color y la canasta de lácteos de otro color diferente. Luego, pídale que distribuyan los alimentos de manera adecuada.	Hoja de trabajo de clasificación de cereales y lácteos, marcadores, lápices o crayones de colores, tijeras, pegamento en barra
3:30-3:40 p. m.	Repase la hoja de trabajo de clasificación de cereales y lácteos. Haga las correcciones que correspondan. De ser posible, use panes, legumbres y frijoles como ejemplos físicos y tangibles para esto.	Hoja de trabajo de clasificación de cereales y lácteos, marcadores, lápices o crayones de colores, tijeras, pegamento en barra
3:40-4:00 p. m.	Introducción a los cereales, más específicamente al pan. Muestre pan blanco y multicereales. Debata sobre cómo los carbohidratos tienen 4 kilocalorías por 1 gramo. Corte ambos panes en cuatro y distribuya las muestras a cada alumno. Pregunte qué pan prefieren y por qué. Deje que debatan.	Cuchillo de plástico, servilletas, plato, pan blanco y pan multicereales
4:00-4:10 p. m.	Descanso para docente/alumnos	
4:10-4:25 p. m.	Reparta la hoja de trabajo de clasificación de frutas y verduras. Al igual que con la hoja de trabajo de clasificación de cereales y lácteos, indique a los alumnos que colorean las canastas de diferentes colores y que distribuyan las frutas y las verduras de manera adecuada.	Hoja de trabajo de clasificación de frutas y verduras, marcadores, lápices o crayones de colores, tijeras, pegamento en barra
4:25-4:35 p. m.	Repase la hoja de trabajo de clasificación de frutas y verduras. Haga las correcciones que correspondan. De ser posible, utilice productos frescos como ejemplos físicos y tangibles.	Hoja de trabajo de clasificación de cereales y lácteos, marcadores, lápices o crayones de colores, tijeras, pegamento en barra

<p>4:35-4:55 p. m.</p>	<p>Introducción a frutas y verduras.</p> <p>Distribuya muestras de cada producto fresco para que los alumnos las coman mientras les enseña la información pertinente.</p> <p>Hablen sobre cuáles prefieren y por qué.</p> <p>¿Qué sabor tienen? ¿Por qué les gustan más las frutas (en general) que las verduras? ¿Cuál de estas comen a menudo? ¿Probaron algo nuevo?</p>	<p>A discreción del docente</p>
<p>4:55-5:00 p. m.</p>	<p>Cierre.</p> <p>Pregunte a los alumnos si necesitan alguna aclaración y responda a las preguntas apropiadas que puedan surgir.</p>	

Evaluación:

La evaluación es similar a la de otras semanas. Observe la clase y asegúrese de que los alumnos pongan los alimentos en las áreas correctas. Durante los debates, asegúrese de que los alumnos estén representando bien sus pensamientos y haga las correcciones necesarias en sus habilidades de comunicación. También plantee la pregunta “¿Cuántas calorías hay en 1 gramo de carbohidratos?”. Puede optar por pesar alimentos específicos, probablemente el pan, para “estimar” la cantidad de calorías en una porción de dicho alimento. Esto asegurará la comprensión matemática.



Tema 3: Proteína

- i. ¿Qué es una proteína? ¿Cuál es el propósito dentro de nuestro cuerpo?
- ii. Proteínas de origen animal
- iii. Proteínas de origen no animal
- iv. Lácteos

Objetivos del tema:

1. Los alumnos reconocerán la importancia de las proteínas en su cuerpo.
2. Los alumnos clasificarán las fuentes que son proteína de origen animal y proteína de origen no animal.
3. Los alumnos clasificarán las diferentes fuentes de las que puede provenir la proteína.

Objetivos del subtema:

Semana 9: Los alumnos definirán qué es la proteína y de qué fuentes puede provenir.

Semana 10: Los alumnos reconocerán las diferentes proteínas de origen animal.

Semana 11: Los alumnos clasificarán proteínas de origen no animal.

Semana 12: Los alumnos examinarán los lácteos y sus beneficios en todo nuestro cuerpo.

Plan de clase de muestra: semana 16, día 2

Objetivo: Los alumnos examinarán los lácteos, de dónde vienen y cómo se procesan.

Referencias/Hojas de trabajo:

<https://www.youtube.com/watch?v=EOAavg4ftFk>

Jenna, A Dairy Farmer (Jenna, una granjera de productos lácteos)

<http://www.agintheclassroom.org/TeacherResources/AgMags/Dairy%20Ag%20Mag%20for%20SmartBoard.pdf>

Revista Illinois Dairy Ag Mag

https://naitc-api.usu.edu/media/uploads/2016/02/03/Dairy_Farm_Fact_Sheet.pdf

Hoja informativa de la granja lechera

Materiales: hojas de trabajo y enlaces mencionados arriba, marcadores, crayones, lápices de colores, tijeras.

Procedimiento:

Hora	Actividad del docente	Materiales
3:00–3:30 p. m.	<p>Muestre el video “Jenna, A Dairy Farmer”. Al finalizar el video, haga las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué herramientas o tecnologías notaron que son necesarias para la producción de leche?</p> <p>¿Qué ha cambiado en la forma en que los granjeros producen leche y queso con respecto al pasado?</p> <p>¿La leche viene directamente de la tienda?</p> <p>¿Cómo nos ha facilitado la tecnología la compra de tantos tipos diferentes de productos alimenticios en la tienda?</p>	Pantalla, proyector, computadora con los cables adecuados, video “Jenna, A Dairy Farmer”
3:30–3:45 p. m.	<p>Haga una rápida recorrida fotográfica con los alumnos utilizando la revista Illinois Dairy Ag Mag.</p> <p>Haga preguntas como: ¿Sobre qué vamos a aprender?</p> <p>¿Dónde creen que se ordeñan las vacas lecheras? ¿Cómo llega la leche de la granja a la tienda de comestibles?</p>	Impresiones de la revista Illinois Dairy Ag Mag sobre lácteos
3:45–4:00 p. m.	Pida a los alumnos que mencionen los datos relacionados con las vacas lecheras de la hoja informativa de la granja lechera. Tenga la revista Illinois Dairy Ag Mag a mano en caso de que quieran revisar alguna página.	Hoja informativa de la granja lechera, revista Illinois Dairy Ag Mag sobre lácteos
4:00–4:10 p. m.	Descanso para docente/alumnos	
4:10–4:30 p. m.	Divida a los alumnos en grupos de 3 a 4. Pídales que compartan con su grupo lo que aprendieron de la hoja informativa de la granja lechera. Pida a los alumnos que intercambien hojas informativas para ver lo que cada uno ha aprendido.	Hoja informativa de la granja lechera
4:30–4:50 p. m.	Haga una encuesta y pregunte a los alumnos qué producto lácteo les gusta más: mantequilla, queso, helado, yogur, etc. Una vez que se cuenten los votos, muestre el video del producto lácteo que recibió más votos que se encuentra en la revista Illinois Dairy Ag Mag en la página 2 en el título “Udderly Cool”. Haga clic en el icono de la cámara de video y el video comenzará a reproducirse.	Pantalla, proyector, computadora con los cables adecuados, revista Illinois Dairy Ag Mag, pizarra blanca, marcadores de borrado en seco
4:50–5:00 p. m.	Cierre. Pregunte a los alumnos si necesitan alguna aclaración y responda a las preguntas apropiadas que puedan surgir.	

Evaluación:

Para evaluar, consulte la actividad de 4:30 a 4:50 mencionada arriba. Básicamente, si la información fue comprendida, los alumnos deben ser capaces de responder a estas preguntas. Aprender de dónde proviene nuestra comida es casi tan importante, si no es más, que aprender sobre la comida en sí.

Como antes, continúe revisando los registros/diarios de alimentos para asegurarse de que los alumnos se mantengan actualizados. Creo que este paso es extremadamente valioso en la comprensión de los alumnos, pero también en la retención de la información que han aprendido. Es probable que los padres revisen esta información o que los alumnos se sientan predispuestos a compartir lo que han aprendido con sus familiares.

Tema 4: Grasas, aceites y dulces

- i. ¿Qué es la grasa y por qué la necesitamos?
- ii. ¿Es el aceite realmente tan malo para ti?
- iii. Dulces... ¿cuánto es demasiado?
- iv. ¡Locos por los frutos secos! (y las semillas)

Objetivos del tema:

4. Los alumnos aprenderán sobre el aceite y su diferencia con los sólidos y los líquidos.
5. Los alumnos aprenderán sobre el control de las porciones, específicamente respecto de dulces y golosinas.
6. Los alumnos examinarán diferentes frutos secos y semillas.

Objetivos del subtema:

Semana 13: Los alumnos reconocerán el papel que juega la grasa en nuestra dieta.

Semana 14: Los alumnos diferenciarán los distintos tipos de aceite que pueden ser comunes en su dieta.

Semana 15: Los alumnos aprenderán sobre el control de las porciones y la moderación cuando se trata de postres y dulces.

Semana 16: Los alumnos clasificarán distintos frutos secos y mantequillas de frutos secos.

Plan de clase de muestra: semana 20, día 1

Objetivo: Los alumnos clasificarán distintos frutos secos y mantequillas de frutos secos.

Referencias/Hojas de trabajo: N/C

Materiales: frijoles pintos, tazones, platos de papel, cuchillos para mantequilla, agua tibia, lupas, papel, marcadores, crayones, lápices de colores.

Procedimiento:

Hora	Actividad del docente
3:00-3:15 p. m.	Actividad para romper el hielo a elección
<p>PARTE 1: No hay marco de tiempo, solo siga los pasos y asigne el tiempo necesario.</p> <p>Paso 1: Reparta un frijol pinto seco, un plato de papel y una lupa a cada alumno. Recuérdeles que no se lo lleven a la nariz, las orejas o la boca. Pregunte a los alumnos qué piensan que es. Algunos dirán que es un frijol, otros pueden decir que es una semilla. Dígalos que es un frijol, que es un tipo de semilla. Pregunte a los alumnos: ¿Cuál es el trabajo de una semilla?</p> <p>Paso 2: Dígalos a los alumnos que hoy descubriremos el trabajo de una semilla. Disecionaremos, o abriremos, las semillas y miraremos dentro. Pida a los alumnos que abran sus semillas (sin usar los dientes) y describan lo que ven en su interior.</p> <p>Paso 3: Después de unos minutos, pregunte si alguien ha abierto su semilla. Probablemente nadie haya sido capaz de hacerlo. Pregunte a los alumnos qué usan cuando hace frío afuera (un abrigo). Dígalos a los alumnos que una semilla tiene una capa que la cubre hasta que está lista para crecer. En este momento está dormida, esperando a despertarse. Puede dormir durante una semana, un mes o incluso un año hasta que tenga la cantidad adecuada de agua y calor. La semilla necesitará agua, y la tierra debe estar lo suficientemente caliente para que crezca.</p> <p>Paso 4: Reparta los frijoles pintos remojados a cada alumno. Pídalos que los comparen con los secos. Informe a los alumnos que estos frijoles pintos han sido remojados en agua caliente para imitar la temperatura de la tierra. Invite a los alumnos a tratar de abrir estas semillas y a observar lo que hay dentro con sus lupas. La mayoría verá una nueva planta creciendo. Si no la encuentran, deles otro frijol.</p>	
Descanso	
<p>PARTE 2: No hay marco de tiempo, solo siga los pasos y asigne el tiempo necesario.</p> <p>Paso 1: Reúna a los alumnos y pregúnteles qué vieron dentro de la semilla. Pida a un alumno que dibuje lo que observaron en el papel milimetrado. Etiqueten las partes de la semilla con líneas que se extiendan desde las tres partes: capa de la semilla (la zona exterior), alimento (dentro del frijol) y la nueva planta.</p> <p>Paso 2: Invite a los alumnos a hacer un dibujo del interior de su semilla, etiquetar sus partes y pintarlas.</p> <p>Paso 3: Reúna a los alumnos y pídalos que cuenten sobre la nueva planta que vieron en su semilla. Pregunte a los alumnos qué creen que hará la nueva planta (crecer). Pregunte a los alumnos: Entonces, ¿cuál es el trabajo de una semilla? (Crecer para convertirse en una planta).</p>	
<p>*Esta clase se puede extender durante varios días para que los alumnos tengan una mejor idea de las semillas y de “cómo funcionan”. Siéntase libre de ajustar los objetivos y temas de manera apropiada, pero aquí está el “Día 1”.</p>	

Evaluación:

Esta clase específica no tiene necesariamente una aplicación matemática, pero, si desea crear algo, siéntase libre de hacerlo. Esta clase desempeñará un papel importante en sus registros/ diarios, por lo que será importante hacer un seguimiento de las preguntas o las preocupaciones que puedan surgir a través de ese medio.

Tema 5: Líquido

- i. ¡El agua es esencial, esencial, esencial!
- ii. Jugos de frutas
- iii. Leche: ¿Cómo saber qué tipo comprar?
- iv. Batidos: Mmm... ¡qué rico!

Objetivos del tema:

7. Los alumnos evaluarán la importancia de una ingesta adecuada de agua.
8. Los alumnos identificarán las fuentes lácteas, más específicamente la leche, y la importancia que tienen en la dieta humana.
9. Los alumnos desarrollarán recetas de batidos saludables.

Objetivos del subtema:

Semana 17: Los alumnos entenderán por qué el consumo adecuado de agua es esencial para funcionar de manera óptima.

Semana 18: Los alumnos interpretarán qué jugos de frutas se consideran saludables y cuáles no.

Semana 19: Los alumnos recordarán lo que aprendieron sobre la leche y de dónde viene.

Semana 20: Los alumnos probarán diferentes recetas de batidos.

Plan de clase de muestra: semana 24, día 2

Objetivo: Los alumnos harán recetas de batidos saludables... ¡llenos de vitaminas, minerales y energía!

Referencias/Hojas de trabajo: N/C

Materiales: licuadoras, vasos, yogur griego (vainilla), jugo de piña, piña, mango, plátano, jengibre, jugo de naranja, aguacate, espinaca, kiwi, leche, fresas, sandía, frambuesas.



Procedimiento:

Actividad del docente

¡Hoy vamos a hacer batidos! Aunque no hay restricciones de tiempo en el día de hoy, tenga en cuenta que no se le acabe el tiempo antes de que todos los alumnos reciban sus batidos. Se aplicará un componente matemático a esta clase al asegurarse de que los alumnos entiendan las proporciones y las medidas apropiadas.

Recetas: Cada receta rinde para 4 porciones; permita que los alumnos prueben todas estas opciones.

Batido amarillo

- ½ taza de jugo de piña
- ½ taza de yogur griego
- ½ taza de piña congelada, cortada en cubos
- ½ taza de mango congelado
- 1 plátano, picado
- 1 cucharadita de jengibre rallado

Batido verde

- ½ taza de jugo de naranja
- ½ taza de yogur griego de vainilla
- ½ aguacate, pelado
- 2 kiwis, pelados
- 1 puñado de espinacas pequeñas

Batido rojo

- ¼ de taza de leche
- ½ taza de yogur griego
- ½ taza de frambuesas congeladas
- ½ taza de fresas congeladas
- ½ taza de sandía congelada

Use **fruta congelada** para no diluir la mezcla del batido. Seleccione a diferentes alumnos voluntarios para ayudar a preparar los diferentes batidos.

Evaluación:

Se evaluará a los alumnos al asegurarse de que añadan las cantidades adecuadas de ingredientes a las recetas de cada batido. Permítales ajustar las cantidades para que rinda lo suficiente para toda la clase. Haga preguntas para que puedan recordar las respuestas de las clases anteriores sobre frutas, verduras y grasas. ¡Esta debe ser una clase divertida!



Tema 6: Seguridad alimentaria

- i. Una cocina limpia y desinfectada
- ii. Contaminación cruzada
- iii. Temperatura de los alimentos
- iv. Vida útil

Objetivos del tema:

- 10. Los alumnos comprenderán la importancia de una seguridad alimentaria adecuada.
- 11. Los alumnos determinarán la “vida útil” apropiada para los productos frescos.
- 12. Los alumnos evaluarán las consecuencias negativas de la contaminación cruzada.

Objetivos del subtema:

Semana 21: Los alumnos aplicarán sus conocimientos para crear una estación de preparación de alimentos/cocina limpia y desinfectada.

Semana 22: Los alumnos evaluarán los casos de contaminación cruzada.

Semana 23: Los alumnos aprenderán a almacenar los alimentos a la temperatura adecuada para maximizar la frescura y la vida útil.

Semana 24: Los alumnos diferenciarán las fechas de “usar antes de”, “vender antes de” y “mejor si se usa antes de”.

Plan de clase de muestra: semana 26, día 1

Objetivo: Los alumnos evaluarán los casos de contaminación cruzada.

Referencias/Hojas de trabajo: N/C

Materiales: apio, zanahorias, brócoli, coliflor, huevos, algún tipo de carne cruda, cepillo para frutas y verduras, canela, aceite de oliva, jabón para lavar platos, bolsas de plástico o Tupperware para separar los alimentos.



Procedimiento:**Actividad del docente**

Dividiremos las actividades de hoy en dos tareas: limpiar y separar. No hay un tiempo asignado para cada una de estas actividades, pero apunte a unos 50 minutos para la limpieza y 50 minutos para la separación.

Limpiar:

1. Es importante lavarse las manos y limpiar las superficies a menudo porque las bacterias transmitidas por los alimentos pueden propagarse por toda la cocina, e incluso llegar a tablas de cortar, utensilios, esponjas, encimeras y alimentos. Si se ingieren, las bacterias dañinas pueden causar intoxicación por alimentos.
2. Es necesario lavar todas las frutas y las verduras antes de comerlas, incluso si la fruta o la verdura va a ser pelada. La piel contaminada puede contaminar fácilmente la porción comestible de la fruta o la verdura.
3. El apio, las zanahorias, el brócoli y la coliflor deben lavarse con agua corriente. Las patatas y otras verduras de piel firme, especialmente las hortalizas de raíz, deben lavarse con un cepillo para frutas y verduras. (Muestre que la zanahoria o la patata se lavan con un cepillo para frutas y verduras. Reparta los cepillos).
4. Hay que lavar las hortalizas recién cosechadas y las frutas de los árboles antes de comerlas. Estos productos pueden haber sido contaminados por aves, insectos y otros animales.
5. No hay que usar jabón ni detergente para lavar las frutas o las verduras.
6. Hablen de la importancia de lavar la parte superior de las latas antes de abrirlas. (Si lo desea, haga una demostración con aceitunas en lata).

Actividad:

1. Dé a cada participante aproximadamente una cucharadita de aceite para que se frote en las manos.
2. Espolvoree las manos con canela.
3. Pida a los participantes que se laven las manos sin jabón y vean si quedan limpias.
4. Luego, pida a los participantes que se laven las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos y vean si quedan limpias.
5. ¿Cuándo es importante lavarse las manos? (Ejemplos: antes de empezar a cocinar, después de tocar la carne cruda, después de usar el baño, después de cambiar pañales, después de tocar una mascota).

Descanso

Separar:

1. Otra forma importante de evitar que se propaguen las bacterias transmitidas por los alimentos es mantener los alimentos potencialmente peligrosos, como la carne, el pescado y los huevos crudos, separados de los alimentos que no se cocinan.
2. Después de preparar cada alimento y antes de pasar al siguiente, hay que lavar las tablas de cortar, los platos y las encimeras con agua caliente y jabón.
3. La carne y los jugos de la carne pueden propagar bacterias a través de la contaminación cruzada: por ejemplo, al manipular la carne cruda y luego al manipular las verduras sin lavarse las manos.

Algunos consejos para evitar la contaminación cruzada:

1. Envolver la carne en las bolsas de plástico que se proporcionan en la sección de carne de la tienda de comestibles.
2. Si usan bolsas reutilizables, tener bolsas separadas para la carne y para las frutas y las verduras.
3. Almacenar la carne cruda lejos de los artículos listos para comer.
4. Colocar la carne y los huevos crudos en el fondo del carrito de la compra.
5. Guardar la carne cruda y los huevos en el estante inferior del refrigerador.
6. Usar una tabla de cortar separada para las frutas y las verduras frescas y la carne cruda si es posible. (Reparta tablas de cortar flexibles si corresponde).
7. Nunca usar el mismo plato para comida cruda y comida lista para comer, a menos que se lave en el medio.

Evaluación:

La evaluación de esta actividad estará determinada por si los alumnos siguen o no las instrucciones, especialmente cuando se les indique lavarse las manos, cepillar y separar los alimentos apropiadamente. Esta es una clase más "seria", pero también hay espacio para hacerla divertida. Recomiendo que incorpore sus propias ideas para hacerlo más interesante y un poco más alegre.



Tema 7: Cómo preparar una comida saludable

- i. Cereales y carbohidratos
- ii. Productos: frutas y verduras
- iii. Proteína: carne animal y lácteos
- iv. Excursión a la tienda de comestibles

Objetivos del tema:

13. Los alumnos pondrán en práctica lo que han aprendido en los últimos meses para crear comidas saludables basadas en los estándares de MiPlato.
14. Los alumnos determinarán qué carbohidratos, proteínas y productos lácteos son esenciales para una comida saludable.
15. Los alumnos entenderán las diferentes secciones de una tienda de comestibles, y por qué los alimentos se encuentran en el lugar donde están.

Objetivos del subtema:

Semana 25: Los alumnos determinarán qué fuentes de cereales o carbohidratos se recomiendan para una comida equilibrada.

Semana 26: Los alumnos determinarán qué frutas y verduras van con otras fuentes de alimentos para una comida equilibrada.

Semana 27: Los alumnos determinarán las fuentes saludables de proteína y lácteos para una comida equilibrada.

Semana 28: Los alumnos recorrerán una tienda de comestibles y aprenderán dónde se encuentran los productos frescos, las fuentes de proteínas y la comida chatarra (y por qué se ubican donde están).

Plan de clase de muestra: semana 28, día 1

Objetivo: Los alumnos pondrán en práctica lo que han aprendido en los últimos meses para crear comidas saludables basadas en los estándares de MiPlato.

Referencias/Hojas de trabajo: https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/dmp_student2-1.pdf
Mantel individual de MiPlato

Materiales: crayones, marcadores, lápices de colores, hojas de mantel individual de MiPlato, platos, vasos, manzanas, apio, mantequilla de frutos secos, pasas, jugo de uva, jugo de naranja, agua, leche.

Procedimiento:

Hora	Actividad del docente	Materiales
3:00–3:15 p. m.	Introducción para romper el hielo	A discreción del docente
3:15–3:30 p. m.	<p>Explique a los alumnos que hoy armarán comidas saludables basadas en lo que han aprendido durante este programa de nutrición.</p> <p>Reparta las hojas del mantel individual de MiPlato y permita que agarren marcadores, lápices de colores o crayones.</p>	Hoja de mantel individual de MiPlato, marcadores, lápices o crayones de colores
3:30–4:00 p. m.	<p>Permita que los alumnos trabajen solos o en grupo. Indíqueles que enumeren sus 5 alimentos favoritos para cada sección de MiPlato. Una vez que hayan determinado cuáles son esos alimentos, deben hacer pequeños dibujos de ellos en la sección correspondiente.</p>	Hoja de mantel individual de MiPlato, marcadores, lápices o crayones de colores
4:00–4:15 p. m.	Descanso para docente/alumnos	
4:15–4:35 p. m.	<p>Pida a los alumnos que compartan lo que han coloreado/escrito.</p> <p>Pida a 3 alumnos que compartan cuál sería su comida favorita si solo pudieran elegir un alimento de cada sección.</p>	Hoja del mantel individual de MiPlato
4:35–4:50 p. m.	<p>Hablen de las diferencias de sus comidas y hagan conexiones.</p> <p>En este punto, la mayoría de los alumnos comprenderán qué alimentos hacen una comida saludable y deberían ser capaces de debatir sobre por qué han elegido estos alimentos.</p>	Hoja del mantel individual de MiPlato
4:50–5:00 p. m.	<p>Cierre.</p> <p>Pregunte a los alumnos si necesitan alguna aclaración y responda a las preguntas apropiadas que puedan surgir.</p> <p>Esta será una de las últimas entradas en el diario de alimentos de los alumnos.</p> <p>¡Sorpréndalos con la excursión a la tienda de comestibles durante su próxima reunión!</p>	

Evaluación:

Para esta clase, la evaluación será observar lo que han elegido para anotar como sus alimentos y, en última instancia, qué alimentos elegirían para hacer una comida completa según las pautas de MiPlato. Como mencioné anteriormente, en este punto los alumnos deben tener un buen entendimiento de qué alimentos hacen una comida saludable, y esto es, en última instancia, una actividad divertida para colaborar con otros.

Tema 8: Orígenes de los alimentos y la influencia de los medios de comunicación

- i. De la granja a la mesa
- ii. Excursiones al mercado de productores locales
- iii. Influencia positiva de los medios de comunicación
- iv. Influencia negativa de los medios de comunicación

Objetivos del tema:

16. Los alumnos identificarán el concepto “de la granja a la mesa”.
17. Los alumnos examinarán los mercados de productores locales y aprenderán acerca de lo que tienen para ofrecer en comparación con los supermercados locales.
18. Los alumnos participarán en aplicaciones de redes sociales positivas y negativas relacionadas con la seguridad y la inseguridad alimentaria.

Objetivos del subtema:

Semana 29: Los alumnos identificarán diferentes ejemplos de las construcciones sociales “de la granja a la mesa”.

Semana 30: Los alumnos compararán y contrastarán los mercados de los productores locales.

Semana 31: Los alumnos determinarán qué áreas de los medios de comunicación son para opciones de nutrición positivas.

Semana 32: Los alumnos determinarán qué áreas de los medios de comunicación se centran en las opciones de nutrición deficiente.

Plan de clase de muestra: semana 29, día 1

Objetivo: Los alumnos identificarán diferentes ejemplos de las construcciones sociales “de la granja a la mesa”.

Referencias/Hojas de trabajo: Actividad 1: Libro “Who Grew My Soup” (\$7, solicite al distrito que lo compre), rueda de datos, muestras de alimentos, tarjetas de conexión alimento/granja.

Actividad 2: Un producto alimenticio con la etiqueta de origen, hojas de actividades de dónde provienen mis alimentos.

https://naitc-api.usu.edu/media/uploads/2016/02/09/Where_Does_My_Food_Come_From.pdf

Procedimiento:

Ambas actividades requieren unos 45 minutos cada una. Utilice el tiempo como es debido.

Actividad del docente

Actividad 1: Conexión alimento/granja

1. Lea el libro *Who Grew My Soup?* escrito por Tom Darbyshire.
2. Pida a los alumnos que hagan una lista recordando los ingredientes de la sopa de Phin (zanahorias, tomates, frijoles verdes, apio, maíz, cebada, espinacas, guisantes, cebollas, patatas).
3. Recorte y ensamble la rueda de datos (ubicada al final de la clase). Cada alumno puede hacer su propia rueda de datos o se puede ensamblar antes de la clase (una para cada grupo).
4. Divida la clase en 10 grupos. Asigne a cada grupo un alimento de la lista. Dé a los grupos el tiempo suficiente para relacionar su alimento con la imagen y la información de la rueda de datos. Dé algunas muestras de los ingredientes para que los alumnos prueben u observen mientras cada grupo comparte los datos sobre su alimento.
5. Pregunte a los alumnos si creen que todos los ingredientes de la sopa de Phin se pueden cultivar en Utah. La respuesta es sí. Pregunte a los alumnos si creen que pueden comprar estos ingredientes cultivados localmente durante todo el año. Debatan sobre qué factores afectarían la disponibilidad de los alimentos cultivados localmente.
6. Pase una tarjeta de conexión alimento/granja (ubicada al final de la clase) a cada alumno. Permita que los alumnos caminen por el aula y encuentren al compañero que tenga una tarjeta relacionada. Los alumnos deben relacionar el alimento con su fuente en la granja (por ejemplo: copos de avena - avena, patatas fritas - patatas, huevos - gallina, puré de manzana - manzanas). Debatan sobre las conexiones en conjunto.



Actividad 2: ¿De dónde provienen tus alimentos?

1. Antes de la actividad, pida a los alumnos que busquen en casa un producto alimenticio con una etiqueta de origen. (Tenga preparados alimentos extra y una computadora en la escuela para los alumnos que no puedan completar esta tarea en su casa).
2. Pida a cada niño que complete la hoja de actividades “¿De dónde provienen mis alimentos?” utilizando el Mapmaker interactivo de National Geographic, disponible en https://naitc-api.usu.edu/media/uploads/2016/02/09/Where_Does_My_Food_Come_From.pdf, para encontrar la distancia entre el país de origen de su alimento y la ciudad en la que viven. Las instrucciones se encuentran en la hoja de actividades. Esta actividad se puede hacer como tarea para la casa o en la escuela, según el acceso a computadoras.
3. En clase, ubiquen el origen de los alimentos de cada niño en un mapa mundial. Los alumnos pueden etiquetar cada lugar en el mapa mundial de la hoja de actividades. Compáren las distancias y determinen qué alimentos viajaron más y cuáles menos.
4. Debatan sobre las diferentes formas en que los alimentos pueden haber viajado a la tienda de comestibles local (camión, avión, tren, barco). ¿Qué medidas deben adoptarse para que los alimentos no se echen a perder antes de llegar al mercado?
5. ¿Cuáles son algunas de las posibles razones por las que estos alimentos han viajado tan lejos? Debatan sobre cómo el clima de un lugar en particular afecta a los alimentos que se pueden cultivar allí.
6. Identifiquen los diferentes trabajos que implica llevar los alimentos de la granja a la mesa (es decir, productor, cosechador, camionero, empaquetador, procesador, operario de almacén, almacenero, etc.).

Si el tiempo lo permite, continúe con la actividad 3 que aparece en el enlace al PDF mencionado antes.

Evaluación:

La evaluación de estas actividades será simplemente observar la interacción entre los alumnos. Habrá mucha conversación, y quizás confusión, ya que muchos alumnos piensan que sus alimentos solo vienen del supermercado o de la tienda de comestibles. Esta clase está diseñada para dar a los alumnos los recursos para formar conversaciones y pensamientos informados relacionados con el proceso que casi todos nuestros alimentos hacen desde la granja hasta el supermercado, la nevera, la mesa y, finalmente, ¡a nuestras barrigas! Al igual que en muchas otras clases de este programa, podemos observar si se ha retenido o no la información a través de sus registros/diarios de alimentos.

Tema 9: Cocina para tus amigos y familiares

Reúnanse una vez por semana durante este mes.

Para todas estas recetas necesitarán guantes de plástico, platos, utensilios de plástico, vasos pequeños y servilletas.

Se recomiendan utensilios de cocina básicos, es decir, anafe, horno eléctrico, tostadora, sartén, espátula, tazones para mezclar.

i. Bagel integral con mantequilla de maní y plátano, jugo de naranja enriquecido con calcio

- a. Bagels integrales (½ bagel por alumno)
- b. Mantequilla de maní natural (1 cucharada por alumno)
- c. Plátanos (½ plátano por alumno) cortados en rebanadas
- d. Jugo de naranja (6 onzas por alumno)
- e. Tostadora

Procedimiento:

1. Seleccione 8 alumnos voluntarios, 2 para cada paso mencionado antes (grupo 1, 2, 3 y 4).
2. El grupo 1 tostará los bagels en la tostadora y los pondrá en platos de papel o reutilizables.
3. El grupo 2 esparcirá una cucharada de mantequilla de maní a cada mitad del bagel.
4. El grupo 3 distribuirá ½ plátano en rebanadas por cada bagel.
5. El grupo 4 servirá 6 onzas de jugo de naranja.

ii. Quesadillas multicereales de queso y vegetales, con crema agria

- a. Tortillas integrales o multicereales
- b. Frijoles hervidos y pisados
- c. Cebolla picada (opcional)
- d. Cilantro
- e. Tomates cherry cortados en cubos o en cuartos
- f. Pimientos morrones rojos, naranjas y amarillos picados/rebanados
- g. Quesos mozzarella y cheddar blanco rallados
- h. Yogur griego natural descremado
- i. 1 limón
- j. Uvas
- k. Leche (opcional)
- l. Sal
- m. 2 anafes
- n. 2 sartenes

Procedimiento:

1. Para preparar la crema agria “Sour Power”, mezclar el yogur con el jugo de limón e integrar bien. Asegúrese de retirar cualquier pedacito de pulpa o semillas.
2. Calentar las tortillas 2 minutos de cada lado usando el anafe a fuego medio-bajo.
3. Con el segundo anafe a fuego medio, mezclar los frijoles pisados, los pimientos, el tomate y la cebolla. Dorar ligeramente los vegetales.
4. Mientras la tortilla todavía está caliente, colocar ¼ de taza de mozzarella y ¼ de taza de queso cheddar blanco a la mitad de la tortilla.
5. Colocar los vegetales dorados con los quesos.
6. Doblar la tortilla y cocinar durante otros 2 minutos de cada lado, o hasta que el queso se derrita.
7. Al terminar, cortar la tortilla doblada en 4 rebanadas (2 rebanadas para cada alumno).
8. Decorar con la crema agria “Sour Power” y uvas.
9. Servir con 6 onzas de leche u 8 onzas de agua.

iii. Pizza de pan de pita, tomates cherry

- a. Salsa de tomate
- b. Pasta de tomate
- c. Ajo picado
- d. Albahaca, orégano y tomillo secos
- e. Pan de pita integral
- f. Cebollín
- g. Pimiento morrón rojo
- h. Champiñón cortado
- i. Leche
- j. Horno eléctrico



Procedimiento:

1. Mezclar la salsa de tomate, la pasta de tomate, el ajo, la albahaca, el orégano y el tomillo.
*Consejo: usar la mitad de pasta de tomate que de salsa de tomate, es decir, 6 onzas de pasta a 12 onzas de salsa de tomate.
2. Poner el pan de pita al revés y untarlo con 2 o 3 cucharadas de salsa.
3. Cubrirlo con vegetales picados.
4. Colocar en el horno eléctrico y cocinar hasta que los bordes estén ligeramente dorados (alrededor de 10 minutos).
5. Cortar los panes de pita a la mitad, una mitad para cada alumno.
6. Servir con 6 onzas de leche.

iv. Burrito de frijoles con lechuga, tomate y guacamole, arroz, salsa de melocotón y mango, leche

- a. Tortillas integrales o multicereales
- b. Lechuga picada
- c. Frijoles hervidos y pisados
- d. Tomate cortado en cubos
- e. Guacamole fresco o preparado anti
- f. Arroz integral
- g. Melocotones
- h. Mangos
- i. Quesos (opcional)
- j. Leche



Procedimiento:

1. Cocinar el arroz en una arrocera o con una olla y un anafe.
2. Calentar la tortilla en el anafe con una sartén.
3. Con otro anafe y una sartén, o en el microondas, calentar los frijoles pisados.
4. Cortar los tomates, los melocotones y los mangos en cubos.
5. Una vez que las tortillas estén calientes, esparcir los frijoles pisados, la lechuga y la salsa de melocotón y mango en la tortilla.
6. De forma opcional, puede añadir una mezcla de quesos.
7. Agregar $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral cocido a cada burrito.
8. Cortar los burritos por la mitad, una mitad para cada alumno.

Servir con 6 onzas de leche.

