Facultad de Ciencias de la Comunicación
Licenciatura en Diseño Gráfico

Diseño y Producción de Material Educativo para el Programa de Alimentación Saludable del: Ministerio de Salud de la Provincia de Santa Fe, Ministerio de Cultura de la Provincia de Santa Fe, Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe, UAI, y Observatorio Salud UNR

Proyecto PAS

Tutora

Prof. Karen Kuschner

Berenice Midon
Rosario, Santa Fe, Argentina
Marzo 2023

Agradecimientos

A mi **familia** que me apoya desde siempre y me dieron la oportunidad de poder estudiar. Siempre confiaron en mí.

A mi **novio** que siempre estuvo ahí desde el primer día, ayudándome y apoyándome en cada paso.

A los **profesores** y **profesoras** de la carrera, por acompañarnos en estos cuatros años y enseñarnos todo lo que sabían de la mejor manera. Grandes profesionales.

A mis **facuamigas** por hacer de estos 4 años algo increíble, nada hubiese sido lo mismo sin ustedes.

Y finalmente, una mención para mi profesora **Karen Kuschner**, por haber confiado en mí para este proyecto. Y a **Lautaro Piperno** por ser mi compañero en este trabajo.

Sin estos pilares, esto no sería posible.

Infinitas gracias.

Resumen

El Programa de Alimentación Saludable (PAS) tiene como propósito dotar de un marco informativo a maestros y maestras del área metropolitana de Rosario, sobre los principios relacionados a la alimentación saludable como base para la prevención de enfermedades. A su vez, busca que las personas capacitadas puedan ser agentes de cambio comunitario, compartiendo estos conceptos entre sus alumnos y resto del personal de sus escuelas.

Para esto, en abril de 2022 se iniciaron las tareas preliminares; mientras que los espacios de capacitación para maestros fueron desde agosto hasta diciembre de 2022. Durante las etapas de diagnóstico y planificación las reuniones presenciales se llevaron a cabo en el Museo Marc Rosario (lugar donde se desarrollan las capacitaciones docentes) y en la Universidad Abierta Interamericana. El resto de los encuentros fue a través de plataformas online para videoconferencias.

En lo que respecta a la Lic. en Diseño Gráfico, se trabajó en el diseño de *material editorial educativo* ("Alimentación Saludable. Guía Práctica para las Escuelas") para entregar a Maestros del Gran Rosario asistentes a los encuentros. El trabajo realizado recorre e integra diversos contenidos del campo del diseño de comunicación visual (con alto nivel de complejidad) y en los que se trabajaron distintos tipos: informativa, persuasiva y educativa.

Palabras claves

Diseño editorial: Es una rama del diseño gráfico se encarga de la maquetación y composición de todo tipo de publicaciones: libros, revistas, periódicos, etc. El principal objetivo del diseñador profesional es crear un diseño que resulte atractivo y funcional para el lector y conseguir una armonía perfecta entre forma y contenido. De este modo, otorga una calidad estilística a la publicación y da una buena imagen de la misma al cliente. (Estudio Mique, Diseño Editorial, 2021, párr. 02)

Diseño para la educación: El diseño gráfico en la educación es un método más de aprendizaje, Frascara (2008), afirma que este tipo de material facilita la interacción de nuevos estilos de aprendizaje que puede ayudar a que estudiantes aprendan fácil de manera visual, auditiva o kinestésica.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1: Descripción del proyecto ***(Pág. 6)***

1.1. Denominación del proyecto. *(Pág. 6)*

1.2. Descripción del proyecto. *(Pág. 6)*

1.3. Marco institucional. *(Pág. 6)*

1.4. Problemática y justificación. *(Pág. 6)*

1.5. Objetivos. *(Pág. 7)*

1.6. Destinatarios. *(Pág. 8)*

CAPÍTULO 2: Contexto de la Organización ***(Pág. 9)***

2.1. Perfil de la Organización que demanda el trabajo. *(Pág. 9)*

2.2. Diagnóstico de comunicación visual de la Organización. *(Pág. 11)*

2.3. Análisis de organizaciones similares. *(Pág. 12)*

CAPÍTULO 3: Planificación operativa ***(Pág. 23)***

3.1. Acciones. *(Pág. 23)*

3.2. Cronograma. *(Pág. 23)*

3.3. Recursos. *(Pág. 24)*

CAPÍTULO 4: Memoria descriptiva ***(Pág. 25)***

4.1. ***¿Qué es el material educativo?*** *(Pág. 25)*

4.1.1. Importancia de los materiales educativos. *(Pág. 25)*

4.1.2. Principios Pedagógicos de los Materiales Educativos. *(Pág. 26)*

4.2. ***Diseño del Material Educativo*** *(Pág. 26)*

4.2.1. **¿Qué es el diseño editorial?** *(Pág. 27)*

4.2.1.1. **Retícula** *(Pág. 28)*

Definición. *(Pág. 28)*

Tipos de retículas. *(Pág. 29)*

Componentes. *(Pág. 32)*

4.2.1.2. **Tipografía** *(Pág. 40)*

Definición. *(Pág. 40)*

Variables tipográficas. *(Pág. 40)*

Legibilidad. *(Pág. 42)*

Clasificaciones tipográficas. *(Pág. 43)*

CAPÍTULO 5: Producción gráfica ***(Pág. 50)***

CAPÍTULO 6: Reflexiones ***(Pág. 115)***

CAPÍTULO 7: Bibliografía ***(Pág. 116)***

Capítulo 1 : Descripción del proyecto

1.1. Denominación del proyecto

“Programa de Alimentación Saludable” (PAS).

1.2. Descripción del proyecto

El proyecto consiste en la producción de la Identidad visual, diseño de presentación para capacitaciones y piezas editoriales necesarias para la realización de un proyecto de formación docente en el marco del Programa de Alimentación Saludable (PAS).

1.3. Marco Institucional

Dentro del presente proyecto se encuentran comprometidas las siguientes personas y organizaciones, quienes colaboran activamente en su desarrollo:

- Universidad Abierta Interamericana (Sede Rosario), Lic. en Diseño Gráfico y Lic. en Nutrición.
- Ministerio de Salud de la Provincia de Santa Fe.
- Ministerio de Cultura de la Provincia de Santa Fe.
- Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe.
- Observatorio de Salud.

1.4. Problemática y justificación

En la historia se identifican tres grandes momentos/estadios de transición alimentaria: el omnivorismo, la agricultura y la alimentación industrial.
Todos ellos tuvieron impacto en cómo se alimenta el hombre en la actualidad, pasando de lo más natural a una alimentación altamente industrializada y las consecuencias en la salud que esto conlleva. (Marco Conceptual, Observatorio de salud, 2022, párr. 01)

Esta distorsión del alimento natural, la disponibilidad constante de paquetes en góndolas y los sabores estimulantes han generado una mala relación del ser humano con los alimentos, en términos de calidad y cantidad, ocasionando la

aparición de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a factores como mala alimentación, falta de actividad física, también denominado como “entornos no saludables". (Marco Conceptual, Observatorio de salud, 2022, párr. 02)

En la actualidad, somos sobreestimulados con diversa información nutricional a través de diferentes medios. El presente programa fue pensado con el fin de capacitar a los docentes de del 1° y 2° Ciclo de Educación Primaria del Gran Rosario, en la transmisión de información verídica acerca de la alimentación saludable para, de esta manera, evitar la creencia en mitos e información errónea.

Considerando que la escuela (luego de la familia) es la institución más importante en la vida del niño, es necesario abordar temas como la alimentación, su composición, la actividad física y la manera de incluirlos día a día. De este modo, aumentan las posibilidades de que los conceptos sean replicados en sus hogares.

Por estos motivos, directivos y estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la UAI, en conjunto con el Observatorio de Salud, Ministerios de la Provincia de Santa Fe (Salud, Educación y Cultura) y el Senador Miguel Rabbia, solicitan apoyo a la Lic. en Diseño Gráfico para el diseño y producción de un programa y el material de comunicación visual correspondiente. Así, se constituye un equipo de trabajo entre licenciaturas, que acuerda trabajar sobre las siguientes acciones:

- Programa Identidad visual.
- Material informativo sobre alimentación saludable.
- Material Educativo.

1.5. Objetivos

Objetivo general

- Contribuir con el programa PAS (Programa de Alimentación Saludable) en la capacitación de docentes del 1° y 2° Ciclo de Educación Primaria del Gran Rosario.

Objetivo específicos

- Crear un programa de Identidad Visual.
- Diseñar y producir material informativo.
- Diseñar y producir material educativo.

1.6. Destinatarios

Los destinatarios del proyecto son los grupos de docentes del 1° y 2° Ciclo de Educación Primaria del Gran Rosario, los mismos van a hacer quienes recibirán los talleres de capacitación orientados a la alimentación saludable.

Capítulo 2 : Contexto de la Organización

2.1. Perfil de la Organización

En este caso se trata de una iniciativa que nace de la unión de diversas organizaciones, las cuales se asociaron para crear el Programa de Alimentación Saludable (PAS):

• Universidad Abierta Interamericana (UAI)

La *misión* de la misma es desarrollar una propuesta educativa inclusiva de calidad y pertinente con las demandas del desarrollo sostenible, la democratización del conocimiento y los valores humanísticos, a través de un modelo educativo que promueva la formación de profesionales competentes para transformar realidades con responsabilidad social.

La *visión* de la UAI es ser reconocida como una institución líder en educación universitaria inclusiva y de calidad, transformadora de realidades que contribuyen al desarrollo sostenible.

Para la realización de este proyecto se involucraron dos carreras de dicha casa de estudios:

- **Lic en diseño gráfico:** La *misión de la carrera* consiste en formar especialistas en el campo de la comunicación visual, capaces de resolver complejas problemáticas emanadas de las necesidades de un entorno en constante cambio; manejando metodológica y sistemáticamente los conceptos, técnicas e instrumentos inherentes a la práctica proyectual que lo habilitarán para desarrollar su actividad en las diferentes áreas de incumbencia del diseño gráfico.

- **Licenciatura en Nutrición:** La *misión de la carrera* es formar profesionales de la Nutrición de excelencia moral y académica con capacidad de autonomía, liderazgo y decisión, para desempeñarse con competencia e idoneidad en las áreas clínica, comunitaria, educativa y de gestión; interpretando las necesidades de la población y proponiendo respuestas certeras desde un análisis holístico de la realidad.

- **Observatorio de Salud**

Es un espacio de integración para la recuperación, análisis y divulgación de la información de salud para tomar decisiones, formular políticas y orientar acciones encaminadas a mejorar las condiciones de salud de la población e integrar a los diferentes sectores del sistema de salud local, regional y nacional, fomentando la participación ciudadana en dichos procesos.

A partir de considerar la salud como un derecho humano, definió como su *misión:* contribuir a la consecución del más alto grado de bienestar físico psíquico y social de la población, promulgando la igualdad en el acceso a la información con un enfoque en los determinantes sociales de la salud. (Observatorio de Salud, FCM, UNL, s/f).

- **Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe**

El Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe entiende en todo lo inherente a la organización, dirección y control de la enseñanza en todos los niveles y modalidades, en la elaboración y actualización de todos los programas educativos; en la orientación de los servicios educativos, la localización de sus establecimientos y la diversificación de carreras en función del desarrollo provincial, entre otros. Mediante el desarrollo de la formación continua, el Ministerio busca desarrollar nuevos conocimientos y capacidades, además de convocar las ya presentes, para la acción transformadora que caracteriza todo proceso educativo.

En este sentido, a través de los distintos programas diseñados se refuerzan las capacidades existentes y se brindan nuevas herramientas pedagógicas que contribuyan a lograr un sistema educativo provincial con una fuerte impronta social e inclusiva y que brinde educación de calidad a los ciudadanos. De esto modo, la formación docente genera cambios en la práctica educativa y produce nuevas visiones respecto de la escuela.

- **Ministerio de Salud de la Provincia de Santa Fe**

El Ministerio de Salud de la Provincia de Santa Fe entiende la Salud como un Derecho Humano. Su *misión* es garantizar el ejercicio efectivo de ese Derecho, definiendo así su razón de existir como organización, y otorgándole significado a cada tarea desarrollada en su ámbito.

- **Ministerio de Cultura de la Provincia de Santa Fe**

Sus principales funciones son formular, ejecutar y establecer estrategias de promoción cultural de manera inclusiva y accesible, realizar acciones de conservación y protección del patrimonio cultural, fomentar toda forma de expresiones artísticas, convocar y reconocer el mérito de quienes aporten al desarrollo y fortalecimiento de la ciudadanía e identidad cultural y abriendo espacios de participación de todas las culturas, mediante lo cual democratizamos la cultura para acercarla al ciudadano.

Para dar cierre a este capítulo, cabe destacar la importancia de la sinergia que se produce cuando varias organizaciones trabajan de forma conjunta, todos operando activamente durante el proyecto.

2.2. Diagnóstico de comunicación visual de la Organización

Si bien el proyecto no posee una comunicación visual previa ha sido necesario analizar la identidad y comunicación de cada una de las organizaciones para llegar a un punto en común y poder crear la identidad del programa, así como las demás piezas.

En ese sentido, se tuvieron en cuenta otras acciones que fueron realizadas por las organizaciones, naturalmente, vinculadas a la alimentación saludable.
A continuación, algunas de las piezas que se tomaron como referencia (Fig. 1):



Fig. 1: Campañas realizadas por las organizaciones partícipes del Proyecto PAS. Fuente: https://www.santafe.gov.ar/noticias/noticia/276206/ -https://www.santafe.gov.ar/noticias/noticia/276206/ - https://inta.gob.ar/documentos/promocion-de-la-alimentacion-saludable-en-el-norte-de-la-provincia-de-buenos-aires -/

2.3. Análisis de Organizaciones Similares

Para este proyecto se analizaron organizaciones similares con el objetivo de conocer la comunicación visual de las mismas y hacer enfoque en el análisis de sus piezas editoriales relacionadas a la alimentación saludable. Esta son la *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO)* y el *Ministerio de Salud de Argentina.*

A partir de las piezas de las organizaciones, se analizó todo lo relacionado al diseño editorial.

- **Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO)**

Es la agencia de las Naciones Unidas que lidera el esfuerzo internacional para poner fin al hambre. Su objetivo es lograr la seguridad alimentaria para todos, y al mismo tiempo garantizar el acceso regular a alimentos suficientes y de buena calidad para llevar una vida activa y sana.

El Ministerio de Educación de Nicaragua a través de su unidad ejecutora Programa Integral de Nutrición Escolar, ha elaborado la *Guía de Capacitación en Alimentación y Nutrición* con el propósito de fortalecer los conocimientos del personal Docente, Comités de Alimentación Escolar y Gabinetes de la Familia, Comunidad y Vida de todos los centros escolares del país.

En este documento se desarrollan los temas con su contenido básico, se sugieren metodologías y ejercicios, que faciliten el aprendizaje; también se incluye una serie de técnicas, dinámicas y materiales educativos que contribuyen al buen desempeño del personal facilitador.

El contenido del documento fue desarrollado en capacitaciones dirigidas a docentes, comités de alimentación escolar y la comunidad, como parte de las actividades de las escuelas sostenibles.

Este material educativo puede utilizarse en las capacitaciones dirigidas a diferentes grupos, entre ellos niños, niñas, padres, madres, educadores en salud, líderes comunitarios y docentes, que estén comprometidos en el cuidado de la nutrición de los niños escolares. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO Nicaragua, 2016)

Haciendo hincapié en su guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar se hará un análisis en relación a su diseño editorial:

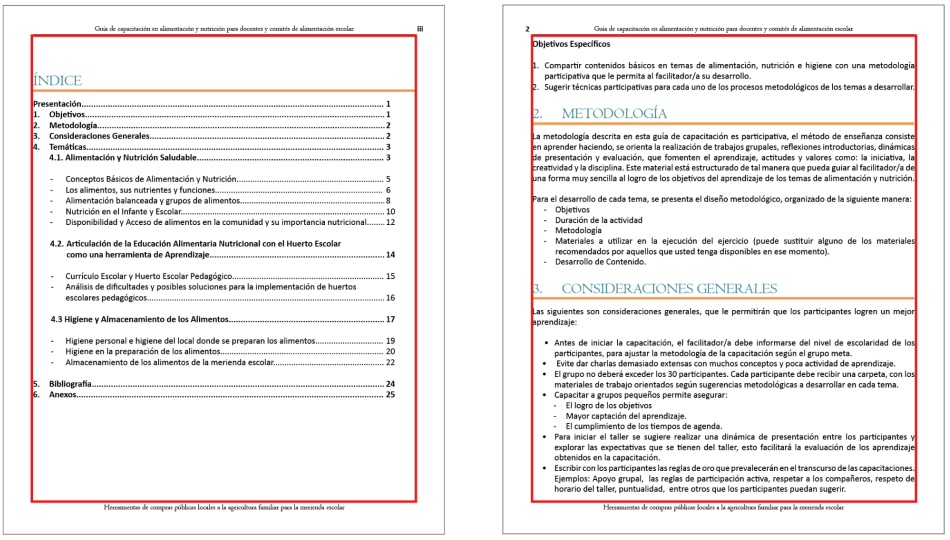
En su tapa se puede observar la utilización de imágenes para la compaginación, las cuales expresan lo importante que es la alimentación en los niños. En cuanto a diseño, es simple, coloca el título de la guía y lo acompaña un subtítulo con el objetivo de reforzar lo que se va a hablar durante toda la pieza. (Fig. 2)



Fig. 2: Tapa de la guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y Comités de alimentación escolar. Fuente: https://www.fao.org.com

En cuanto a la retícula de la pieza, se puede observar que las columnas poseen una anchura que produce que el diseño sea estático, dándole menos oportunidad de variedad a las cajas de texto (Fig. 3).

El ancho de la columna es de gran tamaño lo que crea un ritmo irregular e imposibilita una lectura distendida del contenido. Esto se debe a que los márgenes del mismo son de pequeño tamaño (Fig. 4), lo que hace que no se produzca una armonía en la caja tipográfica. Además los cuatros márgenes de la pieza son iguales, creando así un aspecto excesivamente monótono y careciendo de tensión compositiva para el ojo del lector. Finalmente, su retícula está planteada para una página individual.



ÍNDICE

Presentación..... 1
1. Objetivos..... 1
2. Metodología..... 2
3. Consideraciones Generales..... 2
4. Temáticas..... 3
4.1. Alimentación y Nutrición Saludable..... 3
- Conceptos Básicos de Alimentación y Nutrición..... 5
- Los alimentos, sus nutrientes y funciones..... 6
- Alimentación balanceada y grupos de alimentos..... 8
- Nutrición en el Infante y Escolar..... 10
- Disponibilidad y Acceso de alimentos en la comunidad y su importancia nutricional..... 12
4.2. Articulación de la Educación Alimentaria Nutricional con el Huerto Escolar como una herramienta de Aprendizaje..... 14
- Currículo Escolar y Huerto Escolar Pedagógico..... 15
- Análisis de dificultades y posibles soluciones para la implementación de huertos escolares pedagógicos..... 16
4.3 Higiene y Almacenamiento de los Alimentos..... 17
- Higiene personal e higiene del local donde se preparan los alimentos..... 19
- Higiene en la preparación de los alimentos..... 20
- Almacenamiento de los alimentos de la merienda escolar..... 22
5. Bibliografía..... 24
6. Anexos..... 25

Objetivos Específicos

1. Compartir contenidos básicos en temas de alimentación, nutrición e higiene con una metodología participativa que le permita al facilitador/a su desarrollo.
2. Sugerir técnicas participativas para cada uno de los procesos metodológicos de los temas a desarrollar.

2. METODOLOGÍA

La metodología descrita en esta guía de capacitación es participativa, el método de enseñanza consiste en aprender haciendo, se orienta la realización de trabajos grupales, reflexiones introductorias, dinámicas de presentación y evaluación, que fomenten el aprendizaje, actitudes y valores como: la iniciativa, la creatividad y la disciplina. Este material está estructurado de tal manera que pueda guiar al facilitador/a de una forma muy sencilla al logro de los objetivos del aprendizaje de los temas de alimentación y nutrición.

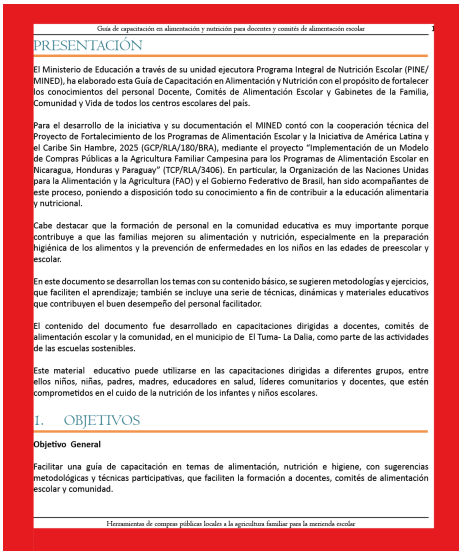
Para el desarrollo de cada tema, se presenta el diseño metodológico, organizado de la siguiente manera:
- Objetivos
- Duración de la actividad
- Metodología
- Materiales a utilizar en la ejecución del ejercicio (puede sustituir alguno de los materiales recomendados por aquellos que usted tenga disponibles en ese momento).
- Desarrollo de Contenido.

3. CONSIDERACIONES GENERALES

Las siguientes son consideraciones generales, que le permitirán que los participantes logren un mejor aprendizaje:

- Antes de iniciar la capacitación, el facilitador/a debe informarse del nivel de escolaridad de los participantes, para ajustar la metodología de la capacitación según el grupo meta.
- Evite dar charlas demasiado extensas con muchos conceptos y poca actividad de aprendizaje.
- El grupo no deberá exceder los 30 participantes. Cada participante debe recibir una carpeta, con los materiales de trabajo orientados según sugerencias metodológicas a desarrollar en cada tema.
- Capacitar a grupos pequeños permite asegurar:
  - El logro de los objetivos
  - Mayor captación del aprendizaje.
  - El cumplimiento de los tiempos de agenda.
- Para iniciar el taller se sugiere realizar una dinámica de presentación entre los participantes y explorar las expectativas que se tienen del taller, esto facilitará la evaluación de los aprendizaje obtenidos en la capacitación.
- Escribir con los participantes las reglas de oro que prevalecerán en el transcurso de las capacitaciones. Ejemplos: Apoyo grupal, las reglas de participación activa, respetar a los compañeros, respeto de horario del taller, puntualidad, entre otros que los participantes puedan sugerir.

Fig. 3: Columna de la Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar. Fuente: Propia.



PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación a través de su unidad ejecutora Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE/MINED), ha elaborado esta Guía de Capacitación en Alimentación y Nutrición con el propósito de fortalecer los conocimientos del personal Docente, Comités de Alimentación Escolar y Gabinetes de la Familia, Comunidad y Vida de todos los centros escolares del país.

Para el desarrollo de la iniciativa y su documentación el MINED contó con la cooperación técnica del Proyecto de Fortalecimiento de los Programas de Alimentación Escolar y la Iniciativa de América Latina y el Caribe Sin Hambre, 2025 (GCP/RLA/180/BRA), mediante el proyecto "Implementación de un Modelo de Compras Públicas a la Agricultura Familiar Campesina para los Programas de Alimentación Escolar en Nicaragua, Honduras y Paraguay" (TCP/RLA/3406). En particular, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el Gobierno Federativo de Brasil, han sido acompañantes de este proceso, poniendo a disposición todo su conocimiento a fin de contribuir a la educación alimentaria y nutricional.

Cabe destacar que la formación de personal en la comunidad educativa es muy importante porque contribuye a que las familias mejoren su alimentación y nutrición, especialmente en la preparación higiénica de los alimentos y la prevención de enfermedades en los niños en las edades de preescolar y escolar.

En este documento se desarrollan los temas con su contenido básico, se sugieren metodologías y ejercicios, que faciliten el aprendizaje; también se incluye una serie de técnicas, dinámicas y materiales educativos que contribuyen el buen desempeño del personal facilitador.

El contenido del documento fue desarrollado en capacitaciones dirigidas a docentes, comités de alimentación escolar y la comunidad, en el municipio de El Tuma- La Dalia, como parte de las actividades de las escuelas sostenibles.

Este material educativo puede utilizarse en las capacitaciones dirigidas a diferentes grupos, entre ellos niños, niñas, padres, madres, educadores en salud, líderes comunitarios y docentes, que estén comprometidos en el cuido de la nutrición de los infantes y niños escolares.

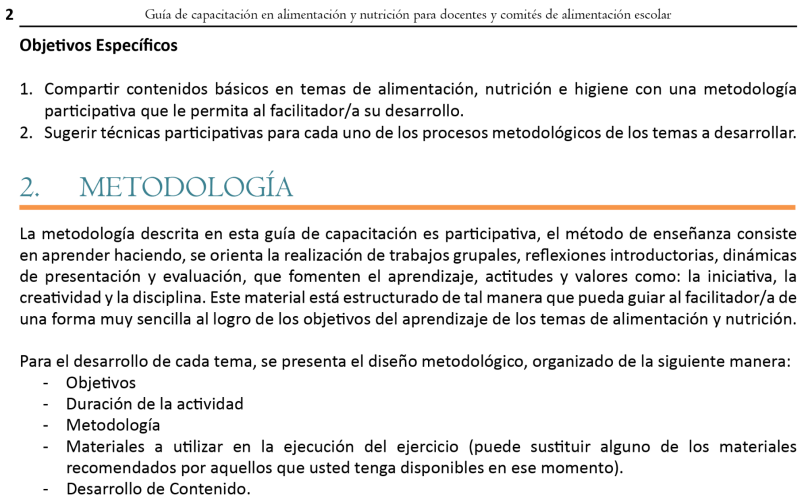
1. OBJETIVOS

Objetivo General

Facilitar una guía de capacitación en temas de alimentación, nutrición e higiene, con sugerencias metodológicas y técnicas participativas, que faciliten la formación a docentes, comités de alimentación escolar y comunidad.

Fig. 4: Márgenes de la Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar. Fuente: Propia.

En lo que refiere a la tipografía, se analizó el uso de la combinación de dos familias (Fig. 5). En primer lugar, una de estilo sans serif para el mayor porcentaje de la pieza, ya sea para texto corrido, títulos, subtítulos y cuadros; y en segundo lugar,una estilo serif en las primeras páginas. La utilización de fuentes diferentes hacen que el lector sea incapaz de reconocer jerarquías de información, es decir, identificar lo que es importante de lo que no lo es.



2 Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar

Objetivos Específicos

1. Compartir contenidos básicos en temas de alimentación, nutrición e higiene con una metodología participativa que le permita al facilitador/a su desarrollo.
2. Sugerir técnicas participativas para cada uno de los procesos metodológicos de los temas a desarrollar.

2. METODOLOGÍA

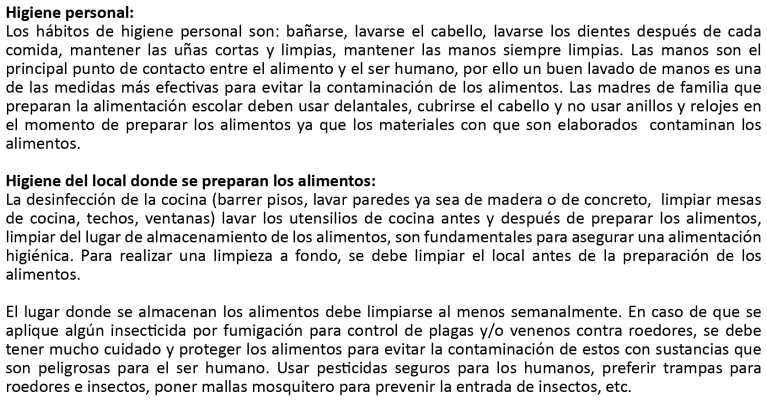
La metodología descrita en esta guía de capacitación es participativa, el método de enseñanza consiste en aprender haciendo, se orienta la realización de trabajos grupales, reflexiones introductorias, dinámicas de presentación y evaluación, que fomenten el aprendizaje, actitudes y valores como: la iniciativa, la creatividad y la disciplina. Este material está estructurado de tal manera que pueda guiar al facilitador/a de una forma muy sencilla al logro de los objetivos del aprendizaje de los temas de alimentación y nutrición.

Para el desarrollo de cada tema, se presenta el diseño metodológico, organizado de la siguiente manera:

- Objetivos
- Duración de la actividad
- Metodología
- Materiales a utilizar en la ejecución del ejercicio (puede sustituir alguno de los materiales recomendados por aquellos que usted tenga disponibles en ese momento).
- Desarrollo de Contenido.

Fig. 5: Estilo tipográfico utilizado en la Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar .
Fuente: https://www.fao.org.com

En ese sentido, los tamaños de los caracteres en los textos corridos tienen una pequeña proporción, produciendo una mancha negra haciendo que la lectura sea incómoda para el lector (Fig. 6). Sus párrafos están justificados y se separan intercalando un renglón vacío, generando un blanco con el objetivo de que el lector no se canse al leerlo.



Higiene personal:
Los hábitos de higiene personal son: bañarse, lavarse el cabello, lavarse los dientes después de cada comida, mantener las uñas cortas y limpias, mantener las manos siempre limpias. Las manos son el principal punto de contacto entre el alimento y el ser humano, por ello un buen lavado de manos es una de las medidas más efectivas para evitar la contaminación de los alimentos. Las madres de familia que preparan la alimentación escolar deben usar delantales, cubrirse el cabello y no usar anillos y relojes en el momento de preparar los alimentos ya que los materiales con que son elaborados contaminan los alimentos.

Higiene del local donde se preparan los alimentos:
La desinfección de la cocina (barrer pisos, lavar paredes ya sea de madera o de concreto, limpiar mesas de cocina, techos, ventanas) lavar los utensilios de cocina antes y después de preparar los alimentos, limpiar del lugar de almacenamiento de los alimentos, son fundamentales para asegurar una alimentación higiénica. Para realizar una limpieza a fondo, se debe limpiar el local antes de la preparación de los alimentos.

El lugar donde se almacenan los alimentos debe limpiarse al menos semanalmente. En caso de que se aplique algún insecticida por fumigación para control de plagas y/o venenos contra roedores, se debe tener mucho cuidado y proteger los alimentos para evitar la contaminación de estos con sustancias que son peligrosas para el ser humano. Usar pesticidas seguros para los humanos, preferir trampas para roedores e insectos, poner mallas mosquitero para prevenir la entrada de insectos, etc.

Fig. 6: Estilo de párrafo en la Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar .Fuente: https://www.fao.org.com

Por otro lado, a lo largo de la guía se observa que los párrafos y las imágenes están incorporadas de manera adecuada (Fig. 7), haciendo que los textos se encuentren bien integrados y reforzados por cada una de las imágenes. De esta manera no se producen molestias a la hora de la lectura.



Fig. 7: Integración de las imágenes con el texto en la Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar. Fuente: https://www.fao.org.com

A continuación, se refleja que las imágenes utilizadas en la guía no poseen una buena calidad (Fig. 8), ocasionando la pérdida de información de aquello que quieren comunicar.

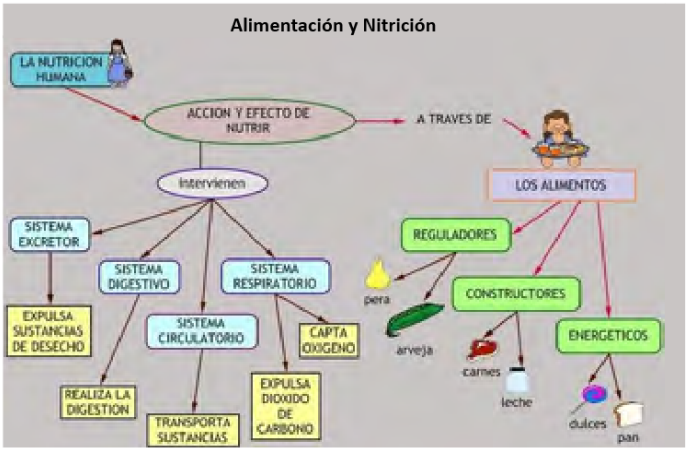


Fig. 8: Imágenes utilizadas en la Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar. Fuente: https://www.fao.org.com

En lo que se refiere al color, estos no se encuentran reflejado en la guía. Se utiliza una paleta de colores para los cuadros e imágenes (Fig. 9) pero no son predominantes. Si la guía está planteada para ser mostrada a los niños se puede reconocer que los colores no fueron los adecuados, ya que no son llamativos a la vista (Fig. 10). En cuanto a los cuadros, su diseño apunta a un público mayor, posee una caja de texto larga y las ilustraciones carecen.

VITAMINAS	FUNCIONES	FUENTES ALIMENTICIAS	DEFICIENCIA
Vitamina A 	Esencial para la visión, el crecimiento y desarrollo, la integridad de los epitelios y el normal funcionamiento del sistema inmunológico.	Alimentos de origen animal, vegetales color verde oscuro o amarillo.	Visión nocturna reducida. Daños en la córnea. Menor resistencia a infecciones.
Vitamina D 	Esencial para el mantenimiento del equilibrio de calcio y fósforo, puesto que promueve la absorción intestinal de éstos, permite la formación y mantenimiento normal de los huesos.	La energía ultravioleta del sol debe considerarse una fuente de vitamina D para el humano pues convierte una sustancia que está en la piel en forma activa de la vitamina D. De los alimentos, el huevo y la mantequilla se consideran fuentes moderadas.	Desarrollo óseo anómalo. Raquitismo en niños. Osteomalacia en adultos.
Vitamina E 	Se le atribuye una función de control contra el efecto dañino de ciertos agentes oxidantes que tienden a destruir compuestos celulares por lo que se le conoce como "agente antioxidante".	Las fuentes más ricas de vitaminas E son los aceites vegetales, las margarinas y mantecas vegetales. Fuentes moderadas son la mantequilla, los huevos, los cereales integrales y el brócoli.	Daño oxidativo y celular
Tiamina (Vitamina B1) 	Participa en el metabolismo de las proteínas.	Entre los alimentos especialmente ricos en tiamina se encuentran los cereales integrales o refinados enriquecidos. Las raíces y frutas aportan cantidades moderadas.	Beri-beri

PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Nos sirven para: • Construir y reparar tejidos del cuerpo. • El crecimiento y desarrollo del individuo. • Proteger y ayudar a combatir enfermedades. • Fuente de energía. • Se encuentran en productos de origen animal, como las carnes, huevos, pescados, mariscos, leches, quesos, leche materna, cuajadas; productos de origen vegetal como los frijoles, soya, maní.	**Su función principal es proporcionar energía para:** • La actividad física. • El funcionamiento del cuerpo. • Mantener temperatura del cuerpo. • El crecimiento de los niños. • Servir de ahorro de proteínas. • Se encuentran en: maíz arroz, pan, frijoles, papa yuca, quequisque, plátano, pastas, malanga, otros granos como: garbanzos.	**Cumplen varias funciones en el organismo:** • Aportan el doble de calorías que los carbohidratos y las proteínas. Sirven de vehículo para vitaminas liposolubles. • Proveen de ácidos grasos esenciales. • Ayudan a regular la temperatura del cuerpo. • Dan sensación de saciedad, de llenura. • Ayudan en la transmisión de mensajes de los nervios a los músculos. • Son los aceites vegetales, mantequillas, mantecas y crema de la leche de vaca. Hay grasas que están ocultas en los alimentos y que también se consideran importantes, por ejemplo en carnes, quesos, cuajadas.

Fig. 9: Cuadros de la Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar. Fuente: https://www.fao.org.com



Fig. 10: Paleta cromática de la Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar. Fuente: Propia

- **Ministerio de Salud de Argentina**

El Ministerio de Salud es el organismo público de la República Argentina encargado de atender las cuestiones administrativas relacionadas con el servicio de salud, entre ellas las cuestiones de epidemiología, campañas de vacunación, control sanitario de las fronteras, registro de los profesionales de la salud y el banco de drogas, entre otras.

Su principal objetivo es regular y supervisar los Servicios de Salud, con el objeto de asegurar el cumplimiento de las políticas del área para la promoción, preservación y recuperación de la salud de la población, afianzando el equilibrio entre usuarios,

prestadores y financiadores, en condiciones de libre competencia, transparencia, eficiencia económica y equidad social.

De este organismo se tomó como análisis la *Guía de entornos escolares saludables*, el objetivo del mismo es prestar recomendaciones para la implementación de políticas de prevención de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes en las instituciones educativas. Estas buenas prácticas, están orientadas a:

- Garantizar la reducción de los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles asociados a malos hábitos alimentarios y a la insuficiente actividad física.

- Transformar los entornos escolares para que sean saludables en materia alimentaria y promoción de la actividad física.

- Mejorar y mantener la salud y el bienestar de los niños, niñas y adolescentes que concurren a establecimientos escolares.

A continuación se hará un análisis en relación al diseño editorial:

Como primer punto, la retícula está diseñada como una doble página por la cantidad de información que contiene, integrando un formato cómodo para la lectura y la manipulación, así como práctico para la impresión (ya que en una primera instancia iba a hacerse). La misma está compuesta por dos columnas simétricas, permitiendo una lectura equilibrada aunque la falta de variación puede hacer que resulte monótono (Fig. 11).

Al mismo tiempo, no se consideró un espacio para la manipulación de la página, lo que acarrea una dificultad a la hora de imprimirlo, ya que se puede perder información. Se puede apreciar que están bien administrados los blancos de manera que tienen una relación armónica y proporcionada, buscando lograr un efecto tranquilizador.



INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes (NNyA) así como en adultos, es una epidemia en aumento que está tomando proporciones alarmantes en todo el mundo y representa uno de los principales problemas de salud pública que requiere respuestas de los Estados en forma urgente[1]

El sobrepeso y la obesidad muestran una curva ascendente especialmente preocupante en los NNyA, en quienes el crecimiento es más acelerado que en adultos. El sobrepeso y la obesidad afectan tanto la salud psico-física inmediata de los NNyA, como el nivel educativo que pueden alcanzar y su calidad de vida. Asimismo, los NNyA con sobrepeso y obesidad tienen mayores probabilidades de seguir siendo obesos/as en la edad adulta y presentan mayor riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, la diabetes o el cáncer[2]. Más información detallada sobre la evolución de la epidemia de obesidad en NNyA a nivel internacional y en Argentina, así como su impacto en la salud y en la economía de los países se desarrolló en el reciente informe publicado por la Secretaría de Gobierno de Salud en colaboración con UNICEF[3]. En dicho informe se analizaron el peso y la talla de NNyA de 0 a 18 años que accedieron a la atención del sistema público de salud del país y se concluyó que en Argentina, en sintonía con la reconocida "transición nutricional" global, el sobrepeso y la obesidad en NNyA representa la forma más prevalente de malnutrición. Esto se evidencia en el hecho de que entre los más de 5 millones de NNyA atendidos en el sector público del sistema de salud argentino en 2016, 31,1% tenían malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) y 8,1% malnutrición por carencia (bajo peso).

En la actualidad, y como consecuencia de numerosos cambios sociales, culturales y económicos, como por ejemplo los cambios en los modelos de producción de alimentos, su disponibilidad, asequibilidad, comercialización y marketing, así como por la escasa práctica de actividad física, los NNyA crecen y se desarrollan a menudo en "entornos obesogénicos". Un entorno obesogénico es aquel que fomenta el consumo excesivo de kilocalorías y nutrientes críticos como azúcares, grasas y sodio, además de ofrecer múltiples barreras para el desarrollo de actividad física y fomentar el comportamiento sedentario[4]. Así, la falta de regulación que promueva entornos más saludables, ha favorecido en las últimas décadas al crecimiento del sobrepeso y la obesidad. Las respuestas conductuales y biológicas de un/a niño/a ante un entorno obesogénico pueden estar determinadas por procesos anteriores incluso a su nacimiento, lo que empuja a un número cada vez mayor de niños/as hacia la obesidad, si siguen una alimentación de baja calidad nutricional y no realizan la actividad física recomendada[5].

Existen pruebas convincentes de que la publicidad y la comercialización de alimentos y bebidas con alto contenido de sodio, grasas, azúcares y kilocalorías, pero deficientes en micronutrientes, pueden repercutir en las preferencias alimentarias, el comportamiento de compra y el consumo de NNyA. La comercialización y provisión en las escuelas de alimentos y bebidas con altos niveles de azúcar, grasa, sal y bajo valor nutricional, también influyen en los patrones y hábitos de consumo en los niños[6, 8, 7, 9]

La prevención y el tratamiento de la obesidad exige un enfoque intersectorial e intergubernamental y en el que las políticas de todos los sectores tengan en cuenta sistemáticamente la salud, eviten los efectos sanitarios nocivos y, por tanto, mejoren la salud de la población y la equidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros organismos internacionales han publicado en los últimos años, numerosos documentos que, en base a evidencia científica, establecen un conjunto de medidas para regular los entornos obesogénicos y los productos, de modo de fomentar hábitos saludables y así detener el crecimiento de esta epidemia[4, 9, 10]. Dentro de estas medidas recomendadas, una que resulta clave y que cuenta con alto consenso a nivel internacional es la regulación de los entornos escolares para promover la nutrición adecuada y la actividad física.

Sólo a través de una serie de medidas (intervención multicomponente) de demostrada eficacia que aborde integralmente aspectos nutricionales y de actividad física en las instituciones escolares, se podrán alcanzar las transformaciones necesarias para fomentar hábitos saludables y mejorar los patrones de conducta de los NNyA.

El objetivo del presente documento es establecer un conjunto de recomendaciones que, basadas en las mejores evidencias científicas disponibles, constituyan los estándares para guiar el proceso de sanción de leyes e implementación de programas efectivos, para transformar los entornos obesogénicos en entornos escolares saludables. Estos estándares están dirigidos a legisladores y decisores políticos tanto del nivel nacional como provincial y municipal así como también a organizaciones académicas y de la sociedad civil que trabajen en la temática.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

La Guía de Entornos Escolares Saludables ha sido elaborada por el Programa de Alimentación Saludable y Prevención de Obesidad y el Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo, ambos dependientes de la Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No transmisibles. Las recomendaciones en materia de alimentación en el entorno escolar fueron discutidas en el marco de la Comisión Nacional de Alimentación Saludable y Prevención de Obesidad, órgano intersectorial creado formalmente por Resolución Ministerial 732/2016 (artículo 3), coordinado por dicha Dirección y en colaboración con la Dirección Nacional de Maternidad e Infancia y Adolescencia, e integrada por otros organismos gubernamentales, ONG's, sociedades científicas, actores académicos, la industria de alimentos y organismos internacionales. Cada representante que participó de la mesa de trabajo realizó declaración de sus conflictos de interés personales e institucionales (*ver apéndice 1*).

Se realizó una revisión bibliográfica del tema en Junio de 2017 y mesas de discusión e intercambio durante el segundo semestre del mismo año. A partir de esas discusiones se elaboró un documento preliminar que resumía los estándares y recomendaciones acerca de la temática, basados en evidencia científica.

Durante el año 2018 y principios de 2019, en el marco de la constitución de la mesa interministerial que comenzó para la creación del Plan Nacional de Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en Niños, Niñas y Adolescentes, la Secretaría de Gobierno de Salud consensuó el documento final con los Ministerios de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología, y Desarrollo Social.

FUNDAMENTACIÓN PARA LA INTERVENCIÓN EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

El derecho a la salud constituye uno de los derechos fundamentales. En este sentido, la protección de este derecho depende no sólo de la educación individual y de las prácticas de consumo y hábitos de vida de las personas, sino también y fundamentalmente de las características del entorno y la comunidad donde esas personas nacen, viven y se desarrollan. Así, la educación es una herramienta fundamental y necesaria, pero no suficiente para transformar los hábitos y brindar igualdad de oportunidades, si no se logra modificar los entornos.

Por la cantidad de horas que los NNyA permanecen en las escuelas, los entornos educativos constituyen un ámbito propicio para promover la adopción de un estilo de vida saludable. Además las preferencias alimentarias y los patrones de conducta de los niños y niñas se desarrollan a edades muy tempranas y suelen persistir a lo largo de la vida, por lo que la escuela brinda un escenario ideal de intervención[11, 12, 13].

Existe un conjunto de fundamentos para justificar las intervenciones en el ámbito escolar que, por un lado se basan en la perspectiva de derechos de los NNyA a desarrollarse y crecer en un ambiente saludable y seguro, y por el otro en la evidencia científica disponible que ha demostrado la efectividad de las intervenciones escolares para modificar los entornos obesogénicos y mejorar los patrones de conducta de NNyA.

En cuanto a la perspectiva de protección de derechos, la escuela desempeña una importante función en la vida de los NNyA, por ser el lugar de enseñanza, desarrollo y socialización. La educación deberá estar encaminada a desarrollar la personalidad, las actitudes y la capacidad mental y física de NNyA hasta el máximo de sus posibilidades. En este sentido, la Observación General Nº 1 del "Comité de los Derechos del Niño" sobre los propósitos de la educación se afirma que la educación también debe tener por objeto velar para que "*ningún niño termine su escolaridad sin contar con los elementos básicos que le permitan hacer frente a las dificultades con las que previsiblemente topará en su camino*"[14]

La Convención de los Derechos del NNyA define en los artículos 13 a 17 los derechos civiles y las libertades de los/as NNyA, que son esenciales para garantizar el derecho a la salud y el desarrollo de los/as NNyA. El artículo 17 establece que "*el niño tenga acceso a información y material procedentes de diversas fuentes nacionales e internacionales, en especial la información y el material que tengan por finalidad promover su bienestar social, espiritual y moral y su salud física y mental*" e insta a los Estados Partes a proteger a los/as NNyA contra la información que sea dañosa a su salud y desarrollo.

Los gobiernos desempeñan un papel fundamental para garantizar estos derechos en NNyA y propiciar el cumplimiento de la Convención de los Derechos de los NNyA adoptada por Argentina a través de la ley 26.061 en el año 2005. Así, el marco normativo vigente brinda un contexto apropiado para justificar la sanción de normas o

Fig. 11: Columnas y márgenes de la Guía de entornos escolares saludables. Fuente: Propia

El ancho y el número de columnas de la página está bien planteada, no posee una columna ancha sino que persiguen un propósito práctico ligado a la búsqueda de una mayor legibilidad. En lo que se refiere a los párrafos, el de este proyecto posee un estilo separado (Fig. 12), el cual consiste en la separación intercalando por un renglón vacío. Funciona bien en páginas formadas de dos columnas, ofrece una lectura suficientemente relajada, gracias a los descansos breves. Los mismos se encuentran justificados, esto lleva a que se generen espacios entre las palabras, conocidos como *ríos* (Fig. 12), que en ciertas situaciones molesta, el lector tiende a agrupar visualmente estos espacios excesivos, de forma que percibe formas que fluyen en el bloque de texto. Posee una desventaja y es que es menos sencillo seguir la línea por la que vas leyendo en un texto justificado debido a la constante longitud de las líneas.

Actualmente muchos/as NNyA crecen en entornos obesogénicos favoreciendo de esa manera el sobrepeso y la obesidad. La salud de los/as NNyA está fuertemente condicionada por el entorno en el que se desarrollan. La institución educativa es un escenario privilegiado para promover la salud y el desarrollo de una alimentación y estilos de vida saludables, dado que la escuela desempeña una importante función en la vida de los/as NNyA, por ser el lugar de enseñanza, desarrollo y socialización. La educación deberá entonces, estar encaminada a desarrollar la personalidad, las actitudes y la capacidad mental y física hasta el máximo de sus posibilidades. Por todo esto, se considera fundamental propiciar los entornos escolares saludables a través de regulación y otras políticas públicas.

La regulación de los entornos escolares debe ser integral para lograr el objetivo buscado. La evidencia científica ha demostrado que la educación es necesaria pero no suficiente si no se acompaña de una modificación comprehensiva del entorno institucional, como por ejemplo de los comedores, kioscos, provisión de actividad física de calidad, a través de normas o regulaciones que se implementen de manera efectiva.

Garantizar entornos escolares saludables constituye una obligación del Estado y una oportunidad de articulación con actores sociales, académicos, que pueden contribuir a fortalecer los objetivos y los logros.

Sólo puede alcanzarse a través de una articulación intersectorial de diferentes actores del gobierno como los sectores de Salud, Educación, Desarrollo Social y otros y a través de un proceso continuo que garantice la sostenibilidad en la implementación y monitoreo de las medidas.

Fig. 12: Estilo de párrafo de la Guía de entornos escolares saludables. Fuente: Propia.

En cuanto a la tipografía, se observa el uso de dos familias tipográficas (Fig. 13). Los títulos están compuestos por una tipografía de *fantasía:* comparte las características de una palo seco que no tienen rasgo pero su destacado es tener el mismo espacio horizontal en cada uno de sus caracteres. Como tiene una connotación infantil y genera una relación con los niños, suelen usarse en los libros de cuentos. En el caso de los textos corridos se puede ver el uso de una tipografía sans serif, de grosor medio que facilita la lectura.

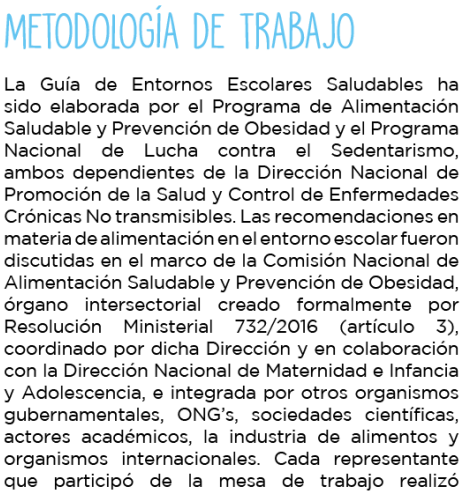
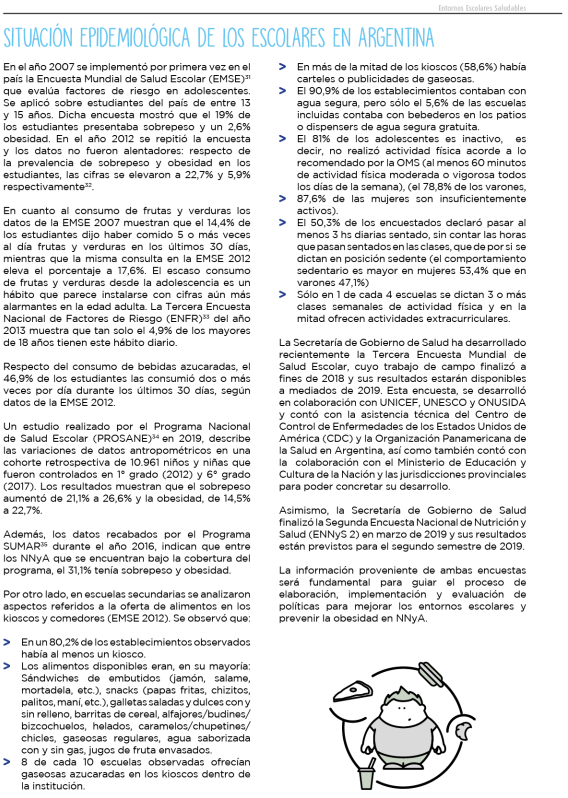


Fig. 13: Estilos tipográficos de la Guía de entornos escolares saludables. Fuente: Propia

Por el estilo de tipografía elegido, los párrafos poseen un interlineado extra. Un mayor interlineado refuerza la horizontalidad, ayudando, por lo tanto, a que la vista siga las líneas de texto. Además al tener un medianil de gran espesor permite que se distingan de manera correcta las dos columnas, y no se genere confusión cuando se está leyendo la pieza (Fig. 14).



Entornos Escolares Saludables

SITUACIÓN EPIDEMIOLÓGICA DE LOS ESCOLARES EN ARGENTINA

En el año 2007 se implementó por primera vez en el país la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE)[31] que evalúa factores de riesgo en adolescentes. Se aplicó sobre estudiantes del país de entre 13 y 15 años. Dicha encuesta mostró que el 19% de los estudiantes presentaba sobrepeso y un 2,6% obesidad. En el año 2012 se repitió la encuesta y los datos no fueron alentadores: respecto de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes, las cifras se elevaron a 22,7% y 5,9% respectivamente[32].

En cuanto al consumo de frutas y verduras los datos de la EMSE 2007 muestran que el 14,4% de los estudiantes dijo haber comido 5 o más veces al día frutas y verduras en los últimos 30 días, mientras que la misma consulta en la EMSE 2012 eleva el porcentaje a 17,6%. El escaso consumo de frutas y verduras desde la adolescencia es un hábito que parece instalarse con cifras aún más alarmantes en la edad adulta. La Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR)[33] del año 2013 muestra que tan solo el 4,9% de los mayores de 18 años tienen este hábito diario.

Respecto del consumo de bebidas azucaradas, el 46,9% de los estudiantes las consumió dos o más veces por día durante los últimos 30 días, según datos de la EMSE 2012.

Un estudio realizado por el Programa Nacional de Salud Escolar (PROSANE)[34] en 2019, describe las variaciones de datos antropométricos en una cohorte retrospectiva de 10.961 niños y niñas que fueron controlados en 1° grado (2012) y 6° grado (2017). Los resultados muestran que el sobrepeso aumentó de 21,1% a 26,6% y la obesidad, de 14,5% a 22,7%.

Además, los datos recabados por el Programa SUMAR[35] durante el año 2016, indican que entre los NNyA que se encuentran bajo la cobertura del programa, el 31,1% tenía sobrepeso y obesidad.

Por otro lado, en escuelas secundarias se analizaron aspectos referidos a la oferta de alimentos en los kioscos y comedores (EMSE 2012). Se observó que:

- En un 80,2% de los establecimientos observados había al menos un kiosco.
- Los alimentos disponibles eran, en su mayoría: Sándwiches de embutidos (jamón, salame, mortadela, etc.), snacks (papas fritas, chizitos, palitos, maní, etc.), galletas saladas y dulces con y sin relleno, barritas de cereal, alfajores/budines/bizcochuelos, helados, caramelos/chupetines/chicles, gaseosas regulares, agua saborizada con y sin gas, jugos de fruta envasados.
- 8 de cada 10 escuelas observadas ofrecían gaseosas azucaradas en los kioscos dentro de la institución.
- En más de la mitad de los kioscos (58,6%) había carteles o publicidades de gaseosas.
- El 90,9% de los establecimientos contaban con agua segura, pero sólo el 5,6% de las escuelas incluidas contaba con bebederos en los patios o dispensers de agua segura gratuita.
- El 81% de los adolescentes es inactivo, es decir, no realizó actividad física acorde a lo recomendado por la OMS (al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa todos los días de la semana), (el 78,8% de los varones, 87,6% de las mujeres son insuficientemente activos).
- El 50,3% de los encuestados declaró pasar al menos 3 hs diarias sentado, sin contar las horas que pasan sentados en las clases, que de por sí se dictan en posición sedente (el comportamiento sedentario es mayor en mujeres 53,4% que en varones 47,1%)
- Sólo en 1 de cada 4 escuelas se dictan 3 o más clases semanales de actividad física y en la mitad ofrecen actividades extracurriculares.

La Secretaría de Gobierno de Salud ha desarrollado recientemente la Tercera Encuesta Mundial de Salud Escolar, cuyo trabajo de campo finalizó a fines de 2018 y sus resultados estarán disponibles a mediados de 2019. Esta encuesta, se desarrolló en colaboración con UNICEF, UNESCO y ONUSIDA y contó con la asistencia técnica del Centro de Control de Enfermedades de los Estados Unidos de América (CDC) y la Organización Panamericana de la Salud en Argentina, así como también contó con la colaboración con el Ministerio de Educación y Cultura de la Nación y las jurisdicciones provinciales para poder concretar su desarrollo.

Asimismo, la Secretaría de Gobierno de Salud finalizó la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2) en marzo de 2019 y sus resultados están previstos para el segundo semestre de 2019.

La información proveniente de ambas encuestas será fundamental para guiar el proceso de elaboración, implementación y evaluación de políticas para mejorar los entornos escolares y prevenir la obesidad en NNyA.

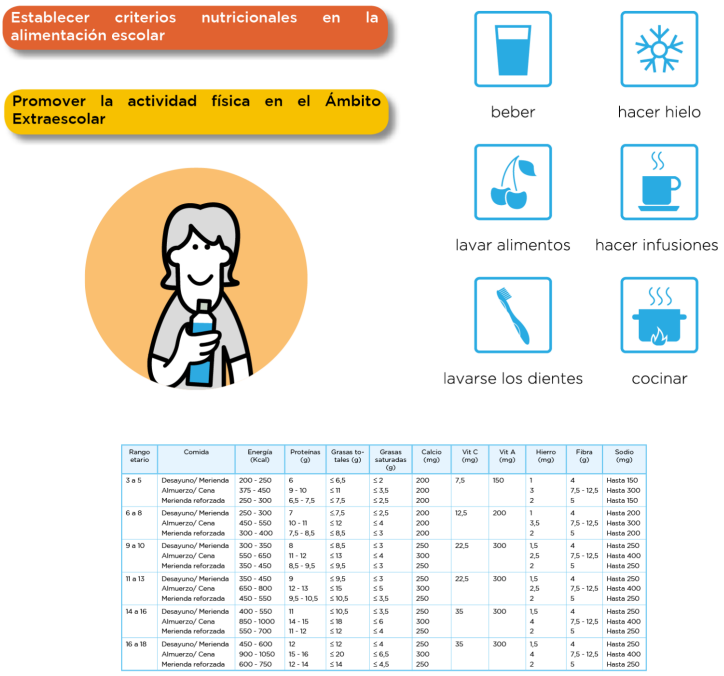
Fig. 14: Interlineado y medianil de la Guía de entornos escolares saludables. Fuente: Guía de entornos escolares saludables

Este proyecto posee una paleta de colores basada en la identidad del Ministerio de Salud, la cual está compuesta por colores de alto grado de pregnancia. Es una combinación de colores cálidos y fríos, son utilizados de forma discreta y específica, con el objetivo de no sobrecargar el ojo del lector. (Fig. 15)



Fig. 15: Paleta de color de la Guía de entornos escolares saludables. Fuente: Propia

Esta misma es utilizada para secciones especiales, como títulos, contenedores, ilustraciones, cuadros (Fig. 16), tapa y contratapa de la guía (Fig. 17). Esta forma de uso refleja diferentes jerarquías y divisiones dentro de la pieza, generando así que el lector pueda distinguir qué es lo que está leyendo.



Rango etario	Comida	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Calcio (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Hierro (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
3 a 5	Desayuno/ Merienda	200 - 250	6	≤ 6,5	≤ 2	200	7,5	150	1	4	Hasta 150
	Almuerzo/ Cena	375 - 450	9 - 10	≤ 11	≤ 3,5	200			3	7,5 - 12,5	Hasta 300
	Merienda reforzada	250 - 300	6,5 - 7,5	≤ 7,5	≤ 2,5	200			2	5	Hasta 150
6 a 8	Desayuno/ Merienda	250 - 300	7	≤ 7,5	≤ 2,5	200	12,5	200	1	4	Hasta 200
	Almuerzo/ Cena	450 - 550	10 - 11	≤ 12	≤ 4	200			3,5	7,5 - 12,5	Hasta 300
	Merienda reforzada	300 - 400	7,5 - 8,5	≤ 8,5	≤ 3	200			2	5	Hasta 200
9 a 10	Desayuno/ Merienda	300 - 350	8	≤ 8,5	≤ 3	250	22,5	300	1,5	4	Hasta 250
	Almuerzo/ Cena	550 - 650	11 - 12	≤ 13	≤ 4	300			2,5	7,5 - 12,5	Hasta 400
	Merienda reforzada	350 - 450	8,5 - 9,5	≤ 9,5	≤ 3	250			2	5	Hasta 250
11 a 13	Desayuno/ Merienda	350 - 450	9	≤ 9,5	≤ 3	250	22,5	300	1,5	4	Hasta 250
	Almuerzo/ Cena	650 - 800	12 - 13	≤ 15	≤ 5	300			2,5	7,5 - 12,5	Hasta 400
	Merienda reforzada	450 - 550	9,5 - 10,5	≤ 10,5	≤ 3,5	250			2	5	Hasta 250
14 a 16	Desayuno/ Merienda	400 - 550	11	≤ 10,5	≤ 3,5	250	35	300	1,5	4	Hasta 250
	Almuerzo/ Cena	850 - 1000	14 - 15	≤ 18	≤ 6	300			4	7,5 - 12,5	Hasta 400
	Merienda reforzada	550 - 700	11 - 12	≤ 12	≤ 4	250			2	5	Hasta 250
16 a 18	Desayuno/ Merienda	450 - 600	12	≤ 12	≤ 4	250	35	300	1,5	4	Hasta 250
	Almuerzo/ Cena	900 - 1050	15 - 16	≤ 20	≤ 6,5	300			4	7,5 - 12,5	Hasta 400
	Merienda reforzada	600 - 750	12 - 14	≤ 14	≤ 4,5	250			2	5	Hasta 250

Fig. 16: Títulos, contenedores, ilustraciones, cuadros que componen la Guía de entornos escolares saludables. Fuente: Propia



Fig. 17: Tapa y contratapa de la Guía de entornos escolares saludables. Fuente: Propia

Con el análisis que se realizó se puede observar la utilización de tipografías infantiles, los colores son muy llamativos, se utilizan mayormente colores primarios. Los elementos gráficos se caracterizan en su mayoría por ser lineales y van acompañados de figuras puramente infantiles, las mismas son de poco detalles. Todo este análisis se tuvo en cuenta para luego crear nuestras piezas para el proyecto.

Capítulo 3 : Planificación operativa

3.1. Acciones

Para la concreción del proyecto (realizado de forma conjunta entre los participantes del marco institucional), se realizaron las siguientes acciones:

Acciones principales

- Creación de Identidad Visual del programa.
- Diseño y producción del material informativo.
- Diseñar y producir material educativo.

Acciones secundarias

- Reuniones preliminares.
- Relevamiento informativo.
- Lectura del manual ministerial.
- Análisis de la comunicación visual de organizaciones similares.
- Corrección de los materiales.
- Asistencia a la localización del Museo Marc para ver los espacios de intervención.
- Distribución del material.

3.2. Cronograma

A continuación, se visualiza el cronograma de trabajo en el proyecto, a través del modelo denominado Diagrama de Gantt (Fig. 18). El mismo consiste en un gráfico de barras horizontales que se usa para ilustrar el tiempo dedicado previsto para un proyecto, programa o trabajo. Es una forma de visualizar su programación, de dar seguimiento a los logros y de estar siempre familiarizado con el cronograma de tu trabajo. Cada barra de un diagrama de Gantt representa una etapa del proceso (o una tarea del proyecto) y su longitud, la duración de la tarea. (Asana, Gestión de Proyectos, Julia Martins, 2022).

Se define como fecha de inicio el día lunes 16 de mayo del 2022, y como fecha de finalización el día 15 de marzo del 2023.



Fig. 18: Diagrama de Gantt. Fuente: propia.

3.3. Recursos

Para el desarrollo del proyecto se requirió contar especialmente con recursos humanos, los cuales fueron aportados por la Licenciatura en Diseño Gráfico y la Licenciatura en Nutrición ambas carreras pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana, Sede Regional Rosario. Además, se contó con personal del Ministerio de Salud, Cultura y Educación de la Provincia de Santa Fe, el Observatorio de Salud y el Senador Migue Rabbia.

Para la impresión de la Guía encuadernada los recursos materiales serán provistos por el senador de la provincia.

Capítulo 4 : Memoria descriptiva

Si bien las acciones del proyecto PAS han sido las listadas anteriormente, a los efectos del presente trabajo final, se hará total hincapié en el material de editorial educativo.

4.1. ¿Qué es el material educativo?

Los materiales educativos realizados con la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, es fundamental tener presente que el sentido de estos materiales deriva de la decisión de cómo seleccionarlos, qué utilización se le va a dar, para qué y cómo organizarlos en una actividad.

Sumado a ello según Diéguez (2007), los materiales educativos son los instrumentos que se utilizan en educación para facilitar la comunicación entre el educador y el estudiante. Su finalidad es favorecer la relación interpersonal entre ambos y mejorar el proceso educativo. Por tanto son recursos que se utilizan con unos objetivos determinados en el contexto de una intervención. Su finalidad genérica es ayudar a construir el conocimiento de las personas implicadas, puede tener un planteamiento informativo o didáctico al momento de plantearse como un recurso para el proceso de enseñanza aprendizaje.

El uso de materiales educativos puede convertirse en enriquecimiento de la práctica educativa de los docentes cuando implica una transformación del proceso de enseñanza. Aparecen sujetos a las intencionalidades de la enseñanza cuando el docente reflexiona sobre el conocimiento y sus representaciones presentes en la situación de aprendizaje que plantea para sus estudiantes.

El docente ha de tener en cuenta, tanto, las posibles concepciones que, con respecto a ese conocimiento, tienen los estudiantes, como aquellas representaciones familiares o modelos que faciliten construcciones conceptuales y el desarrollo de los procesos involucrados en la introducción de estos conocimientos.

4.1.1. Importancia de los materiales educativos

Según Bunderson (2000), hay que entender porqué son importantes los materiales educativos. El autor explica que es evidente que la diversidad de materiales en el aula cautiva el interés del niño. Muchas de estos materiales les dan la oportunidad de manipular y participar en forma directa, permiten que concentren su atención y comprendan con facilidad.

Los mismos utilizados inteligentemente por la docente, despiertan y desarrollan el interés del niño y de esta manera motivan el aprendizaje en forma efectiva. Se debe tener presente que los medios no tienen valor en sí mismo, son solo instrumentos importantes que la didáctica pone en mano de las docentes, con referencia a su competencia y acercamiento, la eficacia del mismo. La correcta y oportuna utilización de estos recursos didácticos realza su importancia por las ventajas que ofrece.

4.1.2. Principios Pedagógicos de los Materiales Educativos

Calderón (2009), analiza los principios pedagógicos que se han de tomar en cuenta a la hora de diseñar materiales educativos:

- *Simplicidad*: evitar elementos que distraigan su asimilación, que hagan "ruido" en la transmisión del mensaje.

- *Didáctica*: el enfoque del mensaje ha de estar claramente dirigido al aprendizaje.

- *Legibilidad:* el objetivo principal del material didáctico es transmitir información de distinto tipo (conceptual, procedimental o actitudinal) para que se produzca aprendizaje significativo, por lo que ha de primar la claridad del mensaje.

- *Motivantes para el alumnado:* un diseño y una estructura adecuados captarán la atención del alumnado y estimularán su proceso de aprendizaje.

- *Independencia:* desde un punto de vista semántico, no será necesario recurrir a otros recursos que los completen.

4.2. Diseño del Material Educativo

A lo largo de la evolución de este proyecto, se tuvieron en cuenta las diferentes opiniones de los autores para presentar las acciones propuestas del proyecto. El objetivo fue buscar las soluciones más adecuadas y pertinentes para el desarrollo de este tipo de piezas editoriales educativas. Para lograrlo, se acudió al área del Diseño Gráfico que se ocupa del desarrollo de estos materiales: el Diseño para la Educación.

Frascara (2006), explica que la educación no es reducible a la transmisión de información, ya que en la misma la participación activa del usuario es indispensable. Afirma que el Diseño para la Educación persigue una modificación en el usuario en la cual es motivado a pensar, juzgar y desarrollarse independientemente.

A su vez, el autor establece que en el diseño de piezas para el contexto educativo se deben combinar distintos modos de comunicación, buscando fomentar el desarrollo del individuo a través de la reflexión individual y colectiva. Al preparar material educativo es indispensable considerar que el aprendizaje es mejor y más duradero cuando se adquiere en forma activa. En función de implementar este principio, el diseñador, más que diseñar material didáctico, diseña situaciones didácticas, en las cuales maestros y alumnos completan el plan del material propuesto. Otro elemento específico requerido por el diseño para la educación es la participación de por lo menos dos especialidades; psicología educacional y psicología del desarrollo.

En este trabajo se describirán todas las decisiones y consideraciones editoriales que se tomaron para el diseño del material educativo. Cabe destacar que el mismo tiene correlación con la Identidad Visual del Programa PAS (Fig. 19).



Fig. 19: Logo y paleta cromática del Programa PAS. Fuente: Propia.

4.2.1. ¿Qué es el diseño editorial?

Según la autora Aguirre (2003) el diseño editorial es la organización formal y espacial de la información compuesta de texto, imágenes, esquemas, elementos que ayudan a la navegación, elementos decorativos, espacios en blanco en el plano bidimensional de la página. Dentro del mismo es necesario tener en cuenta

a quién va dirigido nuestro trabajo, ya que no es lo mismo diseñar para los niños que para un ambiente profesional.

Hay muchos aspectos importantes dentro del apartado editorial, tales como la cantidad de material con la que se cuenta para poder determinar el número de páginas que se van a ocupar, el formato, las imágenes. Todos estos elementos permitirán una óptima organización inicial de la información. De esta manera, al final de nuestra propuesta, se logrará un resultado de mejor calidad.

Los elementos que se deben de tomar en cuenta dentro de un diseño editorial son:

- El género editorial al que pertenece la publicación.
- El tipo de público o mezcla de públicos.
- La voz editorial del emisor y la imagen integral de la corporación o institución que representa.
- Los factores geométricos, estéticos y compositivos.
- Los factores tipográficos y ortográficos.
- Los factores técnicos de producción y reproducción.

Posteriormente se hablará de los elementos editoriales que me ayudaron en la realización del material educativo.

4.2.1.1. Retícula

Según los autores Gonzalez Diez y Perez Cuadrado (2001), una retícula puede considerarse como el esqueleto de una publicación, una estructura invisible en la cual se fija la posición de los márgenes, el número de columnas con líneas guía verticales y horizontales, y el espacio entre las mismas. Una retícula bien organizada debe relacionarse de modo armónico con el formato y la orientación del papel o soporte.

Sumado a esto, David Zanón (2007) manifiesta que antes de decidir qué estructura tendrá la retícula, hay que conocer qué tipo y que cantidad de elementos van en la página; esto nos ayuda a dinamizar la lectura y hacerla más fluida, y por supuesto, a equilibrar todas las páginas para lograr una coherencia visual.

Para lograr esa coherencia estructural, se utilizan campos o módulos, que son las unidades más pequeñas de división separadas por intervalos, que trazan las columnas horizontalmente y las filas verticalmente. Los intervalos son los espacios en blanco entre las filas y las columnas. Las líneas que trazan la parte superior de los módulos se llaman líneas de flujo, que es donde se posan los textos y las imágenes; donde se dirige la mirada del espectador a nivel horizontal.

Tipos de retículas

Existen, según David Zanón (2007) cuatro estructuras básicas de retículas, las cuáles son:

- *Retícula de manuscrito:* es la más sencilla, es un rectángulo donde yace toda una mancha de texto. Los márgenes de la página delimitan su tamaño, y es importante poder ajustarlos para transmitir calma, tensión, simetría, pues este tipo de retícula suele generar aburrimiento en la lectura. Ayuda obviamente una buena elección tipográfica y una adecuada interlínea. Este tipo de retículas suele ser utilizado en libros de autor (Fig. 20).

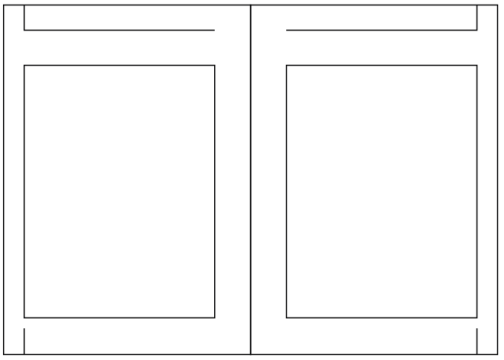


Fig. 20: Ejemplo retícula manuscrita. Fuente: Propia.

- *Retícula de columnas:* se caracteriza por ser la más flexible y dinámica. Posee varias columnas y pueden variar según la cantidad de información y su importancia en cuanto a contenidos. Hay que tener en cuenta que el cuerpo del texto define el ancho de la columna. No es aconsejable utilizar un cuerpo grande cuando la columna es estrecha. La lectura debe ser fluida, y sus calles, es decir, los espacios entre las columnas, deben tener una medida x, y los

márgenes dos veces esa medida, para crear armonía y que la mirada se centre en el texto. Dos tipos de retículas habituales son las de tres columnas y las de dos columnas asimétricas (Fig. 21).

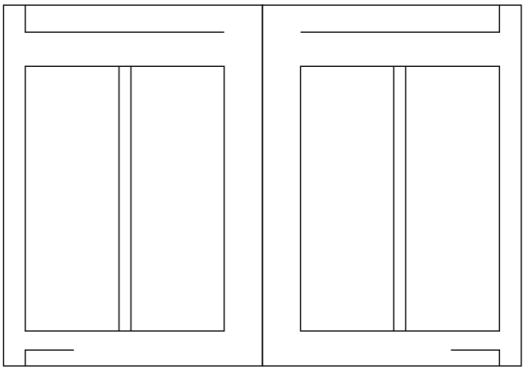


Fig. 21: Ejemplo retícula de columnas. Fuente: Propia.

- ***Retícula modulada:*** es más común para publicaciones grandes y con gran cantidad de elementos en la página. Muchas filas y varias columnas que generan módulos y marcan cierto orden y claridad en la maquetación (Fig. 22).

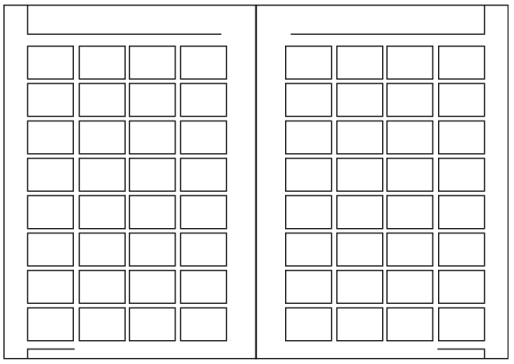


Fig. 22: Ejemplo retícula modulada. Fuente: Propia.

- ***Retícula jerárquica***: suele adaptarse a las necesidades de la información y es la más incomprensible en su creación, ya que sus columnas son variadas y sus módulos aleatorios en su posición. El mejor ejemplo de aplicación son los sitios Web, que por sus características de interactividad y velocidad de navegación, obliga a las retículas a marcar diferentes áreas con distintas alineaciones para determinar una dirección y un camino de lectura (Fig. 23).

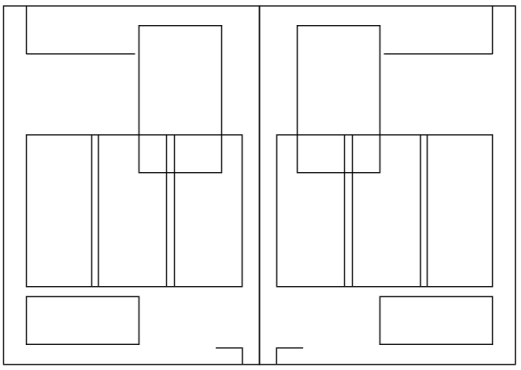


Fig. 23: Ejemplo retícula jerárquica. Fuente: Propia.

Con respecto al proyecto PAS, se estableció una retícula atendiendo a las particularidades y funciones que debía enfocarse. Para el mismo se utilizó un tamaño de pliego estándar para facilitar la impresión o pre-visualización del diseño.

El material educativo fue diseñado como una página individual, ya que puede ser visto desde una pantalla o así como también imprimirse.

En base a ello, se decidió utilizar una página individual dividida por tres columnas con márgenes de gran tamaño para evitar que la columna sea demasiado extensa y agotadora para la visión y así facilitar la lectura y legibilidad de la pieza (Fig. 24). En ciertas páginas se irá variando la utilización de las columnas dependiendo de las imágenes o gráficos, haciendo al material más didáctico. Esta división en tres columnas fue planteada para ser diseñada por el programa del paquete Adobe InDesign y se prevé la página por encuadernado.

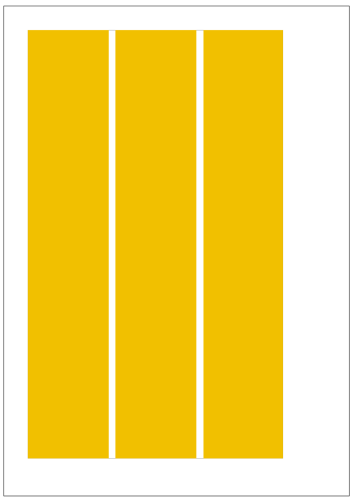


Fig. 24: Retícula de tres columnas para Adobe InDesign. Fuente: Propia.

Componentes

Márgenes

De Buen Unna (2000), considera a los márgenes como blancos que ayudan a darle aire al texto, también su función es evitar que no se pierda parte del texto en el momento de cortar el papel, se puede manipular la página, y evitar que al encuadernarse la publicación obstruya la lectura.

Los márgenes se diseñan para que no se pierdan todos los factores mencionados, y nos ayudan a conseguir un efecto visual produciendo una armonía en la caja tipografía, el papel y el texto, ya que todos estos elementos guardan las mismas proporciones. Se recomienda no utilizar los cuatro márgenes iguales, ya que esto crea un aspecto excesivamente monótono y carece de tensión compositiva, que es uno de los elementos que crea interés visual en el espectador.

Se aconseja que los márgenes laterales sean los menores, y que el inferior sea mayor que el superior.

Los blancos cumplen funciones cardinales en la tarea de comunicar de manera grata y precisa; y los márgenes bien pueden ser considerados como los blancos fundamentales en una edición. Su participación en la página podría resumirse con los siguientes principios técnicos:

- Evitar que partes del texto se pierdan en el momento de cortar el papel.
- Dejar una superficie sin texto para la manipulación de la página.
- Ocultar posibles imprecisiones en la tirada.
- Evitar que la encuadernación obstruya la lectura.

El autor establece que se debe tener en cuenta un espacio que permita la manipulación de la página, debe dejarse un borde suficiente para evitar que el lector cubra parte del texto mientras lo sujeta, ya que al ser un manual descargable que podría ser impreso, hay que tener en cuenta estos parámetros.

Según el autor Brockman (1981) en el lenguaje técnico existen cuatro tipos de márgenes: margen interior, exterior, superior e inferior (Fig. 25).

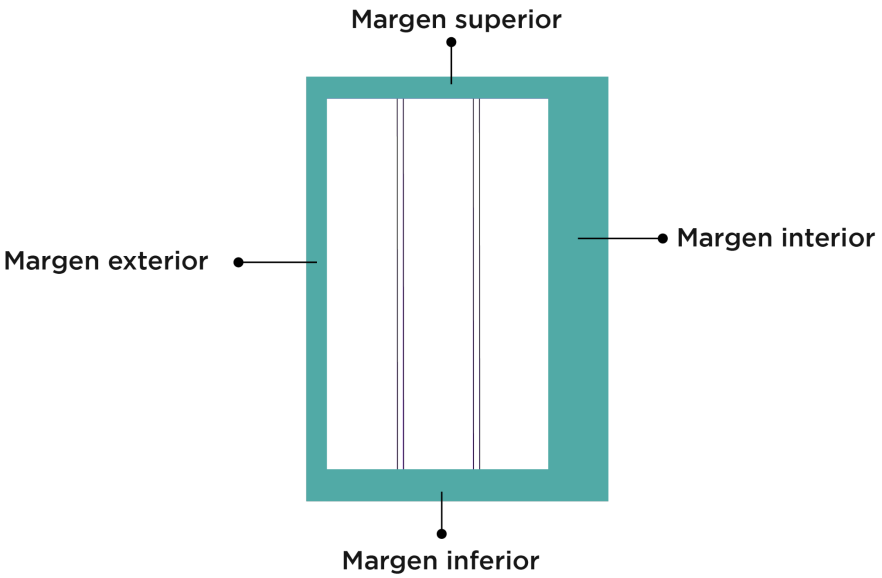


Fig. 25: Tipos de márgenes. Fuente: Propia.

Para definir los márgenes de la pieza diseñada de este proyecto se tuvo en cuenta la mancha que se buscaba lograr, a partir de la amplitud y la naturaleza de la información gráfica y textual de las mismas. Además, se consideró cómo administrar los blancos de manera que tuvieran una relación armónica y proporcionada, buscando lograr un efecto tranquilizador y agradable para el usuario.

Se estableció para el mismo un tamaño de márgenes que permitiera establecer un ancho de columna cómodo para una lectura con ritmo regular y agradable, ya que este podría ser leído ya sea desde un monitor o impreso (Fig. 26).

- Margen interior: 4 cm.
- Margen exterior: 1,5 cm.
- Margen superior: 1,5 cm.
- Margen inferior: 2,3 cm.

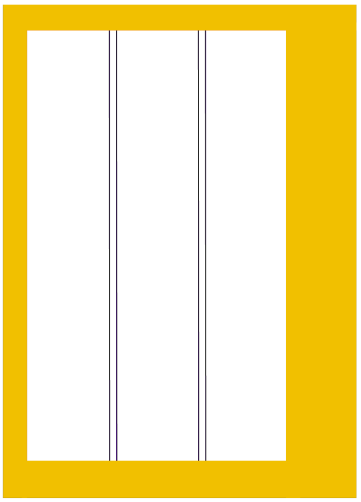


Fig. 26: Márgenes del material educativo. Fuente: Propia.

Columnas

Según los autores Ambrose Gavin y Harris Paul (2005), una columna es un área o campo dentro del que se acomoda el texto para presentarlo de modo organizado. La anchura de columna puede tener un efecto crucial en la presentación del texto. Del mismo modo que las columnas pueden aportar una fuerte sensación de orden también pueden producir un diseño estático si existe poca variación en el texto o menos oportunidades de variedad en la presentación de las cajas de texto.

En este sentido, Brockmann (1981), establece que la anchura de columna no es sólo una cuestión de diseño o de formato, sino que también es importante plantear el problema de la legibilidad, ya que un texto debe leerse con facilidad y agrado. Agregando que el ancho de columna adecuado crea las condiciones para un ritmo regular y agradable, lo cual posibilita una lectura distendida y por completa pendiente del contenido

En la compilación de cátedra *Editorial* brindada por el profesor Vezzani Damián (2019), se menciona que para diseñar correctamente las columnas es necesario entender cómo se produce la lectura. Este proceso comienza con el reconocimiento de los caracteres, su identificación por rasgos generando en la mente el sonido que se le asocia. En esta primera etapa, el usuario reconoce las palabras después de separar letra por letra. Con el tiempo, esto se agiliza y el lector sólo se perturba ante las palabras nuevas o desconocidas, llegando así a una segunda etapa. En la tercera, el sujeto reconoce palabras enteras de cualquier extensión.

Otra consideración a la hora de diseñar columnas es que existen, también, problemas técnicos para controlar a las mismas. La posibilidad de que los textos sean divididos por columnas es útil, pero debe usarse con cautela. Un factor importante a tener en cuenta es el ajuste de los renglones, ya que, para poder realizarlo debemos acudir al recurso de la división silábica. Todos estos aspectos son esenciales en el momento de la separación del texto en párrafos, donde se debe determinar los caracteres por línea, la cantidad de renglones, si será justificado o no, su alineación.

En la retícula mostrada anteriormente, se diseñó una estructura a través de la división de la página en columnas y el uso de los márgenes. Principalmente por la extensión de los textos, ya que consiste en un material educativo, y el objetivo del proyecto fue transmitir la información de la manera más clara y limpia posible.

La composición del mismo, consiste en una página individual dividida en tres columnas. Las columnas se encuentran separadas por una medianil de 0,5 cm. Este diseño permite cierta adaptabilidad para la pieza, otorgándole la posibilidad de situar los gráficos e imágenes de diferentes maneras, como también organizar los párrafos de texto de manera que sea legible para el ojo del lector.

Párrafo

De Buen Unna (2000), explica que el párrafo puede ser interpretado como la pieza estructural de la obra escrita. Existen diversas formas que pueden tomar los mismos, y estas o sus propias combinaciones darán el aspecto final de la composición.

Además establece una clasificación de los diferentes tipos de párrafos, a continuación serán detallados:

- *Párrafo ordinario:* Se compone abriendo con sangría el primer renglón y dejando cortó el último, tirado a la izquierda. Esto produce rectángulos de texto bien perfilados y de color más o menos homogéneos (Fig. 27).

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et.

Fig. 27: Ejemplo párrafo ordinario. Fuente: Propia.

- *Párrafo moderno:* Anulación de las sangrías. Este formato atenta contra la separación entre párrafos y por lo tanto contra la interpretación del texto (Fig. 28).

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.
Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et.
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam.

Fig. 28: Ejemplo párrafo moderno. Fuente: Propia.

- *Párrafo separado:* Este tipo de párrafo se separa intercalando un renglón vacío. Funciona bien en páginas formadas a dos o más columnas, sobre todo cuando hay grandes espacios en blanco. En ocasiones, ofrece una lectura suficientemente relajada, gracias a la profusión de descansos breves. Es incorrecto sangrar los párrafos si están separados con líneas en blanco, ya que supone un exceso de soluciones para un único problema (Fig. 29).

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore.

Fig. 29: Ejemplo párrafo separado. Fuente: Propia.

- *Párrafo francés:* El párrafo se construye con sangrado en todos los renglones con excepción del primero. Es útil para componer listados, o algún texto que necesite identificar el párrafo. También se recomienda para los cuadros sinópticos (Fig. 30).

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing
diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet
dolore magna aliquam erat volutpat.
Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulp
velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu
feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et.

Fig. 30: Ejemplo párrafo francés. Fuente: Propia.

- *Párrafo epigráfico:* Es la forma simétrica de párrafo, y aparece cuando se centran en la columna todos los renglones separando las palabras con espacios fijos. Este estilo debe limitarse a la formación de epígrafes y de otras partes igualmente concisas (Fig. 31).

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing
elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut
laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi
enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation
ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip
ex ea commodo consequat.

Fig. 31: Ejemplo párrafo epigráfico. Fuente: Propia.

- *Párrafo quebrado o en bandera:* Es la forma natural de composición por ser la más parecida a la escritura manual. Los renglones arrancan en el margen izquierdo y el espaciado entre palabras es igual, en consecuencia los mismos quedan parejos del lado izquierdo y desparejos del lado derecho. Al ser los espacios constantes, se logra casi control total de la tonalidad del texto, con excepción de las variaciones (Fig. 32).

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing
elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut
laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi
enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation
ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip
ex ea commodo consequat.

Fig. 32: Ejemplo párrafo quebrado o en bandera. Fuente: Propia.

En cuanto a este punto, se decidió utilizar un solo formato de párrafo con el fin de generar un sistema armónico y limpio, evitando el uso de muchas familias y cuerpos tipográficos a la vez. Así como también la mezcla de estilos de párrafos distintos. Se diseñaron los párrafos en base al estilo *separado*, el cual consiste en intercalar las líneas utilizando un renglón vacío.

Tal como manifiesta De Buen Unna (2000), presentan una lectura suficientemente relajada gracias a la cantidad de descansos breves. Esto hace que entre los textos extensos que posee el material educativo, el lector vea en la mancha un alivio para la vista, y además no se sienta cansado ante tanta información y así facilitar su lectura. Los mismos serán justificados, unificando así la mancha y los bloques de texto.

Sumado a ellos, la compilación de cátedra *Editorial* brindada por el profesor Vezzani Damián (2019), se expresa que uno de los factores preponderantes a considerar en el diseño de párrafo es la longitud de los renglones, número de caracteres por línea.

Brockman (1981) establece que el ancho de la columna favorable para la lectura es en promedio de siete a diez palabras por línea. Por lo tanto para el diseño de material se decidió evitar las líneas largas por la extensión de la información del material.

Espaciamiento

De Buen Unna (2000), define al espaciamiento como la verdadera clave del diseño editorial, y expresa que es uno de los aspectos que determinará la apariencia del objeto.

Continuando con el tema, los autores González Diez y Perez Cuadrado (2001), definen a los blancos como aquellos elementos básicos en la construcción de una página moderna que permiten mejorar la calidad de un diseño y ayuda a hacer más ágil la lectura de los textos. Constituyen un factor óptico esencial para una buena distribución de los elementos de la página, así como para conferir a ésta un aspecto más limpio, elegante y cuidado. Hacen que los textos respiren.

A su vez expresan que son importantes porque proporcionan áreas de descanso y alivio visual al lector. Los blancos en una composición pueden ser logrados de diferentes maneras y por el ajuste de diversos elementos:

- *Interlínea:* es el espacio que separa una línea de texto de otra, la misma está relacionado con el ancho de la columna y debe ajustarse con cuidado para evitar conflictos de lectura y secuencia. (Kuschner, 2018).

  A su vez, De Buen Unna (2000) afirma que el mismo conforma uno de los espacios de mayor importancia en una composición, ya que, espacios demasiado grandes o pequeños afectarán negativamente la imagen óptica tipográfica, disminuirá el interés y provocará la aparición de barreras psicológicas.

- *Interpalabra:* es el espacio que separa una palabra de otra, el espacio que hay entre las líneas debe ser mayor al espacio entre las palabras. (Kuschner, 2018).

Por su parte, De Buen Unna (2000), explica que entre las palabras debe dejarse el menor espacio posible, apenas lo suficiente para que los vocablos se distingan como piezas individuales, dando como resultado una “tipografía compacta” donde los espacios entre los vocablos no se aprecian al primer golpe de vista, sino hasta que el lector concentra su atención en el texto, para luego asimilarlos de manera inconsciente.

- ***Interletra:*** es el espacio que separa una letra de la siguiente dentro de la misma palabra. Debe ser necesario identificar cada signo dentro de la misma palabra y no tan grande para que la palabra no pierda unidad. (Kuschner, 2018).

  Sumado a ello, Vezzani Damian (2019) expresa que al referirnos a este término debemos acudir al concepto de *Kerning*, el cual consiste en el acercamiento o alejamiento de dos letras que por sus fisonomías parecen excesivamente distantes o cercanas respectivamente. Además, aclara que en general, cuando hablamos de kerning nos referimos a sustracción. Añade, además, que estos acoplamientos deben calcularse a ojo, mirando cada par de letras, pero sin perder la visión del conjunto.

- ***Espacio entre párrafos:*** Vezzani Damian (2019), afirma que los mismos deben ser iguales alrededor de toda la obra: no más de una línea en composiciones sin sangría y cero líneas en composiciones sangradas. Agrega que transgredir estas consideraciones traería los siguientes problemas:

  - ➔ Cuando aumentan espacios desordenadamente, hay señales de interés sin justificación alguna.

  - ➔ Si se deja más de una línea entre párrafos, se destruye la continuidad del texto.

  - ➔ Si los espacios blancos no son múltiplos de un renglón se arruina la alineación de las páginas.

- ***Espacio entre secciones:*** Vezzan Damian (2019), lo define como el espacio vertical que, antes o después del párrafo, sirve para indicar la jerarquía de éste. Establece que la calidad del blanco debe tenerse en cuenta para balancear columnas y una forma de lograrlo es con los espacios que quedan entre títulos y subtítulos.

Teniendo en cuenta todos los aspectos anteriormente mencionados, se estableció una retícula base para poder colocar siempre de la misma manera los elementos que integran una composición. Inicia en los cero puntos con respecto al margen superior de la pieza, y entre sus líneas establece una distancia de 2,54 puntos. La cuadrícula con respecto al margen superior posee un incremento de 14,4 pt.

4.2.1.2. Tipografía

Romero Marcela (2012) define a nuestro alfabeto como un sistema de signos cuya interacción permite la representación visual del lenguaje. Cada signo posee características propias, pero sus aspectos comunes con el resto de las letras del sistema nos ayudan a reconocerlos como pertenecientes a un mismo grupo.

Sumando a ello, se puede establecer que la familia tipográfica es un conjunto de signos alfabéticos y no alfabéticos con características estructurales y estilísticas comunes, que permiten reconocerlas como pertenecientes a un mismo sistema. Una familia, desde el punto de vista del diseño, es un programa.

Los signos alfabéticos que componen la familia tipográfica son letras mayúsculas, mayúsculas tildadas, ligaduras mayúsculas, minúsculas, minúsculas tildadas y ligaduras minúsculas. Los signos no alfabéticos son los números (mayúsculos o minúsculos, y tabulares o de ancho variable), los signos de puntuación y los signos comerciales.

En una familia tipográfica se encuentran diseñados todos los elementos necesarios para escribir un texto de cualquier clase o género en varios idiomas.

Variables tipográficas

La autora establece además que para ser efectiva la comunicación visual requiere el establecimiento de diferentes niveles de lectura que se correspondan con las jerarquías de un texto. La tipografía resuelve este problema a través de las variables tipográficas, las mismas constituyen un alfabetos alternativos dentro de una misma familia, por lo tanto mantienen el criterio de parentesco estructural y estilístico entre sí. Estos alfabetos

alternativos son variables que permiten resolver diferentes ritmos o pesos dentro del mismo sistema de signos.

Se toma como referencia la clasificación de variables tipográfica propuesta por por Eugenia Carlesi en su libro “Variables visuales” (2008), las mismas se concentran en cuatro ejes:

- ***Cuerpo:*** el cuerpo de la tipografía es el tamaño es los caracteres y comprende la altura de las mayúsculas, sumando las descendentes y un pequeño espacio por encima de las mayúsculas (hombro) que sirve como aire para las descendentes de los renglones superiores, así no se superponen las letras con las ascendentes y descendentes de dos líneas. El cuerpo se mide en puntos, y es una medida que creó Didot en el siglo XVIII cuando aún no existía el sistema métrico decimal (Fig. 33).



Fig. 33: Ejemplo de variable de cuerpo. Fuente: Propia.

- ***Tono (grosor de los rasgos):*** el grosor de los rasgos se hace desde dentro de los contornos internos de las letras, hasta un determinado límite (Fig. 34). Si se llega a ese límite lo que se debe aumentar es el borde externo de la letra. Además los rasgos deben aumentar más horizontal que verticalmente, ya que si aumentan proporcionalmente, se volvería un bloque negro.

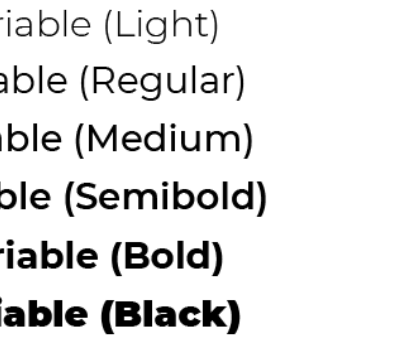


Fig. 34: Ejemplo de variable de tono. Fuente: Propia.

- *Eje (inclinación)*: se trata de inclinar la letra hasta determinado ángulo, y de esta forma pueden entrar más caracteres por línea de texto (Fig. 35). Las letras que poseen esta variable se llaman itálicas. En algunas tipografías los rasgos no varían demasiado, pero hay casos en que su morfología difiere, como el caso de la Garamond o Caslon.

  Hoy se utilizan las itálicas para destacar una palabra. Esto es porque la inclinación del eje no molesta en la lectura, caso contrario en las negritas. La itálica sirve para resaltar parte del texto, más que para textos completos, porque así sí sería problemático para leer. La inclinación normal es de 12 grados.



Fig. 35: Ejemplo de variable de inclinación. Fuente: Propia.

- *Proporción (ancho de la letra):* se puede aumentar o disminuir el ancho de los caracteres para lograr rasgos más o menos compactos (Fig. 36), con la posibilidad de obtener más espacio por línea de texto o cubrir más espacio con la misma cantidad de caracteres que en su versión normal. La modificación se hace desde afuera hacia adentro, para mantener el contorno interno de la letra, que contiene la mayor cantidad de elementos reconocibles.

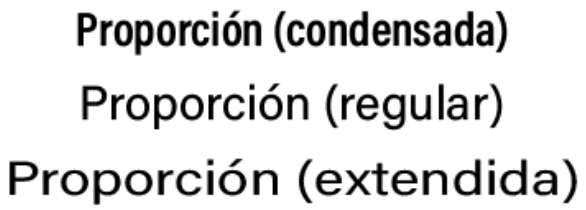


Fig. 36: Ejemplo de variable de proporción. Fuente: Propia.

Legibilidad

En un artículo publicado por Victor Gaultney (Master en Tipografía) en el sitio “Unos tipos duros” manifiesta que la comunicación a través de la página impresa requiere que el lector convierte los símbolos (los caracteres

tipográficos) en pensamiento. La legibilidad hace referencia a la mayor o menor facilidad de este proceso.

Existen determinadas características de las tipografías que hacen que algunas sean más legibles que otras, como ser su peso, color, tamaño, entre otros, que pueden ser manejados por el diseñador para facilitar la lectura a la hora de diseñar.

A continuación se explicarán estas características a tener en cuenta para una óptima legibilidad:

Ascendentes, descendentes y ojo medio (altura de X): La altura de X es el factor más importante hacia la legibilidad de una tipografía, principalmente en textos pequeños. Las ascendentes y las descendentes son calificadoras para reconocerlas y formar la imagen de la palabra, ya que con ellos podemos distinguir por ejemplo la h de la n.

A su vez, un ojo medio pequeño aumenta el espacio blanco entre línea y línea, y destaca la imagen de la línea de texto, y un ojo medio grande puede dificultar la velocidad de lectura, por la imagen débil que presentan los caracteres.

Clasificación tipográfica

Según los autores González Diez y Perez Cuadrado (2001), para lograr que nuestro trabajo tenga una calidad y un diseño óptimo, es preciso conocer y valorar adecuadamente las diferentes familias tipográficas existentes. A lo largo de la historia se fueron dando como resultado múltiples clasificaciones con diferentes sistemas de identificación.

El objetivo que posee un sistema de clasificación es doble: por un lado, permite a los Diseñadores Gráficos seleccionar y relacionar la tipografía en función de sus características comunes, y por otro, organizarla para facilitar su catalogación histórica.

En el presente proyecto se decide analizar sobre la clasificación de familias tipográficas basada en la morfología de las letras, por lo cual se toma la clasificación tipográfica establecida por Gérard Blanchard (1990). La misma se presenta a continuación:

- *Góticas y civiles:* son dos escrituras arcaicas, medievales. Las mayúsculas están adornadas por rúbricas caligráficas suaves. La

gótica es más rígida (escritura de libros), la civil es más flexible (actas notariales diversas). Las minúsculas reflejan su origen de escritura hecha a pluma.

La gótica es más aplicada (más lenta) y la civil es más rápida y dinámica. Connotan los “viejos tiempos”, del pasado, la edad media, la religión o la gastronomía.



Fig. 37: Ejemplo de góticas y civiles. Tipografía: Fraktur. Fuente: Propia.

- ***Humanas:*** las mayúsculas imitan a las inscripciones lapidarias latinas. Las minúsculas se inspiran en la escritura de la época de Carlomagno. La cursiva está inspirada en la época de la cancillería papal, y sus terminaciones recuerdan los trazos de la pluma. Son caracteres de remates gruesos y cortos; el remate entre las astas es ligero y los ejes de modulación son oblicuos. Su connotación se condice con las góticas y civiles.



Fig. 38: Ejemplo de humanas. Tipografía: Jenson. Fuente: Propia.

- ***Garaldas:*** son letras romanas típicas de gran equilibrio formal. Presentan una diferencia mayor de las letras caligráficas. Cuentan con un mayor contraste entre gruesos y finos que las humanas. Los terminales son cóncavos, triangulares y más extendidos, los fustes se ensanchan ligeramente en su parte central. Es una tipografía que connota elegancia y tradición.



Fig. 39: Ejemplo de garaldas. Tipografía: Bembo. Fuente: Propia.

- ***Reales:*** son formas en plena mutación, se apartan de la caligrafía. Se acentúa el contraste entre gruesos y finos. Los rasgos terminales conservan la misma forma cóncava y triangular que las garaldas. Las astas redondas tienen el eje casi vertical. Connotan un preciosismo en la gama de las romanas tradicionales.



Fig. 40: Ejemplo reales. Tipografía: Baskerville. Fuente: Propia.

- ***Didonas:*** posee un exagerado contraste entre astas gruesas y delgadas. Se eliminan muchas de las curvaturas. Remates filiformes. En las mayúsculas, se lleva al máximo contraste entre los trazos. En las minúsculas, el contraste máximo en los gruesos aporta a los finos una delicadeza que tiende a fragmentar visualmente la letra en dos. Las cursivas, son letras más bien inclinadas que recuerdan a la escritura manual. Connotan dignidad, austeridad y frialdad.



Fig. 41: Ejemplo didonas. Tipografía: Didot. Fuente: Propia.

- ***Mecanas:*** son tipografías de palo con asiento; si los asientos tienen ángulos rectilíneos se considera que siguen el modelo francés. En cambio, se trata de un modelo inglés cuando una curva suaviza el

contacto de la vertical con el asiento. Es una clasificación que connota el modernismo del siglo XIX.



Fig. 42: Ejemplo de mecanas. Tipografía: Rockwell. Fuente: Propia.

- ***Incisas:*** son formas intermedias entre la romana tradicional y el palo seco, del que toman la simplicidad. En las mayúsculas los asientos se reducen a una forma triangular muy sutil; imitan las letras romanas con barras y fustes ligeramente cóncavas. Las minúsculas poseen terminaciones poco marcadas. La connotación de las incisas es el clasicismo moderado.



Fig. 43: Ejemplo de incisas. Tipografía: Optima. Fuente: Propia.

- ***Lineales geométricas:*** letras de palo seco que reducen el signo a su esquema esencial, a su esqueleto geométrico. Tienen un esqueleto geométrico y no cuentan con remates. Las mayúsculas son el retorno a las antiguas formas fenicias y griegas, mientras que, las minúsculas, por su parte, recurren a la línea recta y al círculo. Son tipografías que connotan el modernismo, la industria y el funcionalismo.



Fig. 44: Ejemplo de lineales geométricas. Tipografía: AvantGarde. Fuente: Propia.

- ***Lineales moduladas:*** se trata de letras de palo seco que conservan el contraste grueso/fino, que es tradicional en las romanas. Admiten fácilmente cambios de espesor, condensaciones, expansiones e inclinaciones. Connotan un modernismo elegante.



Fig. 45: Ejemplo de lineales moduladas. Tipografía: Gill Sans. Fuente: Propia.

- ***Escriptas:*** se inspiran en la escritura manual corriente y su aspecto final depende de la herramienta con que han sido trazadas: pluma, punzón, pincel. Pueden tener la simplicidad de las tipografías lineales o las afectaciones de los adornos caligráficos. Connotan la escritura personal y los intercambios epistolares tradicionales.



Fig. 46: Ejemplo de escriptas. Tipografía: Mistral. Fuente: Propia.

Se eligió la familia tipográfica ***Gotham*** para ser utilizada en el material editorial educativo del Proyecto PAS (Fig. 47). Esta es una familia que según la clasificación de Blanchard (1990) pertenece a las tipografías geométricas ,ya que es de palo seco que reduce su signo al esquema esencial.

La misma se utilizó en su versión book para los textos corridos, en el caso de los títulos fueron colocados en variable bold, para los subtítulos se usó la variable medium y por último los destacados fueron colocados en variable italic.



Fig. 47: Familia tipográfica utilizada. Fuente: Propia.

La misma fue diseñada por Tobias Frere-Jones con Jesse Ragan y publicada en 2000. Las letras de Gotham se inspiraron en ejemplos de signos arquitectónicos de mediados del siglo XX. Posee un diseño relativamente amplio con una altura X razonablemente alta y amplias aberturas.

Según manifiesta él propio autor, la misma nació durante una época en la que se dedicaba a la fotografía urbana. Es allí que se sintió atraído por la tipografía de los viejos edificios y el metro de Nueva York. Así fue como nació el estilo simple que destaca su fácil lectura permitiendo que los lectores no tengan problemas cuando se trabaja con ella (Crehana, 2021).

Se la considera una tipografía elegante, calmada y flexible ya que consta de más de 60 estilos. Si bien una tipografía guarda ciertas características y elementos claves que no varían, existen varios estilos para diferentes utilidades.

En el portal web Behance, se resumen los valores de Gotham font con cuatro conceptos:

- Lineal
- Geométrico
- Vernacular
- Norteamericana

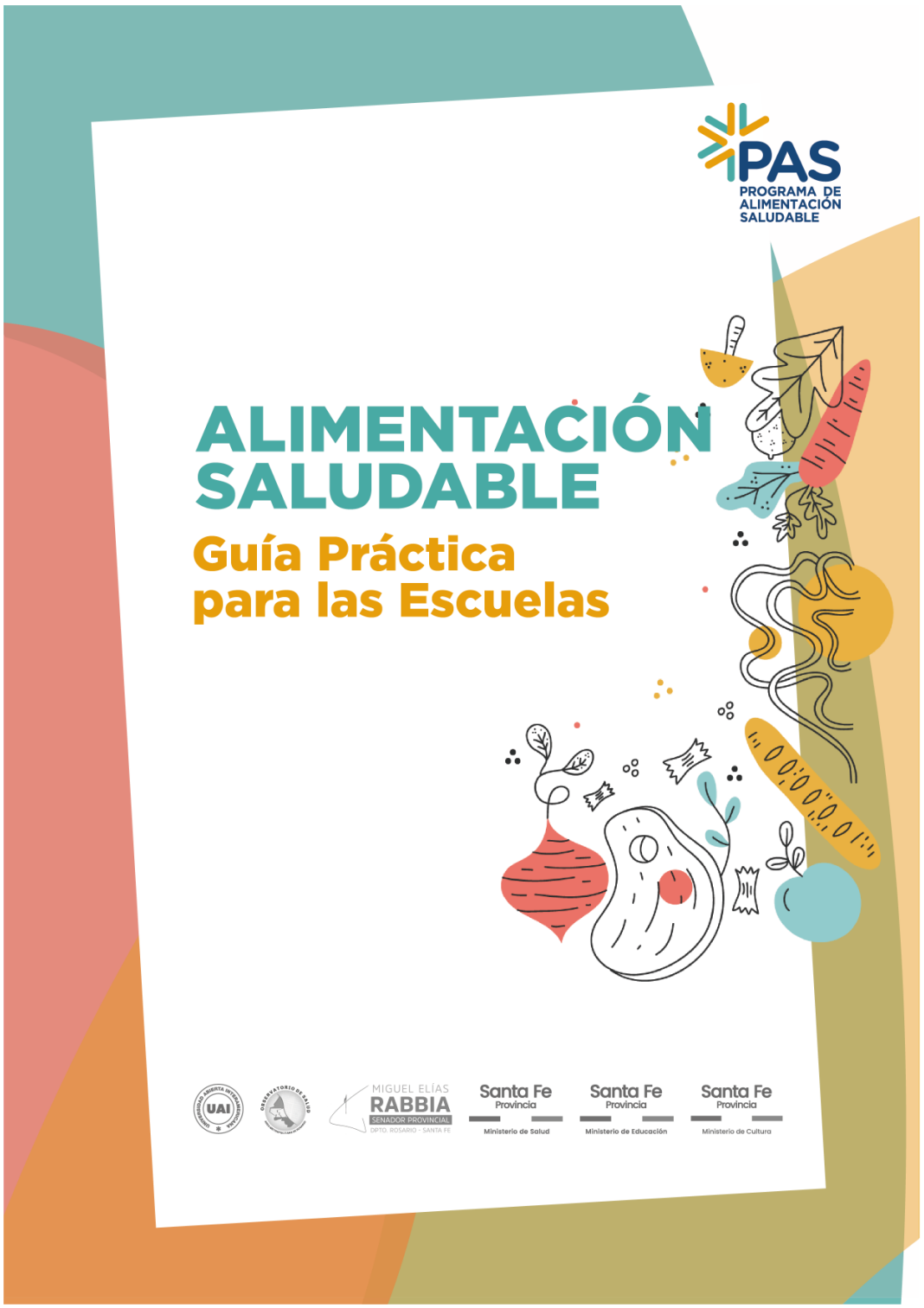
Se decidió utilizar esta tipografía por sus características, y por las variables que posee, permitiendo resolver todos los estilos de textos y párrafos sin tener que acudir a otra familia tipográfica, ya que según Carter (1996) se recomienda evitar la utilización de demasiadas fuentes a la vez, explicando

que cuando se usan demasiadas fuentes diferentes el lector es incapaz de determinar qué es importante y qué no lo es.

Una consideración importante por la cual también se eligió fue porque se trata de una familia amable con el lector, presenta manchas claras y cuenta con ligeras variaciones en el trazo que forman efectos de contraste que ayudan a mantener un ritmo de lectura neutra y constante.

Capítulo 5 : Producción Gráfica

Diseño del Material Educativo



Autoridades de la Provincia de Santa Fe

Gobernador
CPN Omar Perotti

Vicegobernadora
Dra. Alejandra Rodenas

Senador por el Departamento Rosario
Dr. Miguel Rabbia

Ministra de Educación
Prof. Adriana Cantero

Ministra de Salud
Dra. Sonia Martorano

Ministro de Cultura
Jorge Raúl Llonch

Delegado de la VI Regional de Educación
Osvaldo Biaggiotti

Director Regional de Salud Rosario
Dr. Ariel Giovanetti

Observatorio de Salud
Dr. Gustavo Balista
Dr. Raul Piñeski
Dr. Luis Cheres
Dr. Ricardo Ruiz
Dra. Valeria Nobo
Psi. Andrea Rinaudo
Psi. Griselda Santarelli
Lic. Tamara Orlando



CONTENIDO

Capítulo 1: Alimentación *(Pág 5)*

¿Por qué nos alimentamos? *(Pág 6)*
¿Por qué comemos? *(Pág 6)*
Nutrición y Alimentación *(Pág 6)*
¿Qué son los alimentos? *(Pág 6)*
Macronutrientes *(Pág 7)*
- Hidratos de carbono.
- Proteínas.
- Grasas.

Micronutrientes *(Pág 9)*
- Vitaminas y Minerales.

Capítulo 2: Guías Alimentarias para la Población Argentina *(Pág 12)*

Mensajes de la Alimentación Saludable. *(Pág 13)*

Mensaje 1: *"Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física".*
Mensaje 2: *"Tomar a diario 8 vasos de agua segura".*
Mensaje 3: *"Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores".*
Mensaje 4: *"Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio".*
Mensaje 5: *"Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcares y sal".*
Mensaje 6: *"Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados".*
Mensaje 7: *"Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo".*
Mensaje 8: *"Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca".*
Mensaje 9: *"Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas".*
Mensaje 10: *"El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños adolecentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarla siempre al conducir".*

Gráfica de la Alimentación Diaria. *(Pág 16)*

Grupos de alimentos. *(Pág 17)*
- Grupo 1: Verduras y Frutas.
- Grupo 2: Legumbres, Cereales, Papa, Pan y Pastas.
- Grupo 3: Leche, Yogur y Queso.
- Grupo 4: Carnes y Huevos.
- Grupo 5: Aceites, Frutas Secas y Semillas.
- Grupo 6: Alimentos de Consumo Opcional.

CONTENIDO

Capítulo 3: Tipos de procesamientos de los alimentos *(Pág 19)*

Procesamiento de alimentos *(Pág 20)*
- Alimentos naturales frescos y mínimamente procesados.
- Ingredientes Culinarios.
- Alimentos Procesados.
- Alimentos Ultra Procesados.

Capítulo 4: Organización del Buen Comer *(Pág 23)*

Desayunos o meriendas *(Pág 24)*
Almuerzos o cenas *(Pág 24)*
- Opciones para consumir entre comidas.
- Distribución de alimentos en un día.

Frutas y Verduras de estación en nuestro país *(Pág 25)*
- Otoño-Invierno.
- Primavera.
- Verano.

Kiosco Saludable en Escuelas *(Pág 26)*
¿Cómo armar un kiosco saludable? *(Pág 26)*
- Alimentos que no entran en la categoría de kiosco saludable.

Capítulo 5: Actividad física. *(Pág 27)*

¿Qué es la actividad física? *(Pág 28)*
- Beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.

Anexo *(Pág 29)*

Actividades *(Pág 29)*
- Descripción.
- Temática: macronutrientes.
- Temática: procesados, ultraprocesados.
- Temática: Actividad Física.
- Temática: Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Recetario *(Pág 54)*
- Practicas previas necesarias.
- Celiaquía.

Beneficios de realizar recetas con los niños. *(Pág 55)*
- Sin cocción.
- Con cocción.

Referencias *(Pág 63)*



INTRODUCCIÓN

El presente manual, fue pensado y elaborado con el fin de capacitar a los docentes de primario de primer y segundo ciclo, en la transmisión de información verídica acerca de la alimentación saludable y de esta manera evitar la creencia en mitos e información errónea.

Considerando a la escuela como la segunda institución más importante en la vida del niño a la que recurren luego de la familia, es necesario abordar ciertos temas tales como los alimentos, su composición, la actividad física y la manera de incluirlos en el día a día. De este modo, aumentan las posibilidades de que estos conceptos sean replicados en sus hogares.

¿Por qué es importante hablar de alimentación saludable desde edades tempranas?

Los hábitos empiezan a crearse en esta etapa de la vida donde la familia y la escuela son los principales actores de su conformación. Asimismo, existen otros ámbitos sociales que interfieren en la construcción de estas prácticas alimentarias. Es por todo esto, que es de suma importancia inculcar recursos desde la educación para poder desarrollar una elección más crítica y consciente acerca de estos temas, y finalmente que impacte de manera favorable en el estado de salud.

ALIMENTACIÓN

CAPÍTULO 1



¿Por qué nos alimentamos?

Los seres vivos necesitamos alimentarnos para poder incorporar nutrientes a nuestro organismo. Estos nutrientes, funcionan como el combustible del cuerpo y, por tanto, permiten que se lleven a cabo los procesos vitales tales como el crecimiento y la conservación de la salud. La alimentación consiste en un conjunto de actividades y procesos por los cuales ingerimos estos alimentos tan indispensables para obtener la energía y las sustancias nutritivas imprescindibles para el mantenimiento de la vida.

¿Por qué comemos?

Comemos para poder desarrollar funciones vitales mediante los nutrientes disponibles en nuestro cuerpo. El hambre es el síntoma de la necesidad de ingerir alimentos. Sin embargo, a veces elegimos alimentos que no son del todo completos y sanos, en lugar de seleccionar otros de mejor calidad y en una cantidad adecuada, que le den a nuestro organismo lo que necesita.

Esto se debe a que en ciertas ocasiones seleccionamos o rechazamos alimentos por razones que no tienen que ver con lo nutritivo sino con otros factores como el aspecto, el sabor, la textura; como también, tienen una gran influencia los factores emocionales, socioculturales y/o religiosos.

Por otro lado, la disponibilidad o los precios de los productos desempeñan un papel relevante en nuestras opciones. Por lo tanto, existen muchas consideraciones que se tienen en cuenta al optar por un alimento.



Nutrición y Alimentación

La **NUTRICIÓN** hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y al conjunto de procesos involuntarios, como la digestión y absorción de sus componentes o nutrientes, su metabolismo y la eliminación de los desechos

celulares del organismo. La ciencia de la nutrición estudia los nutrientes que se encuentran dentro de los alimentos, su efecto en el organismo y su impacto en la salud.

La **ALIMENTACIÓN**, sin embargo, es un conjunto de actos voluntarios que abarcan la elección del alimento, cómo lo preparamos y lo comemos. El hecho de comer y el modo tiene una gran relación con el ambiente en el que vivimos. Esto determina los hábitos alimentarios y los estilos de vida de las personas.

¿Qué son los alimentos?

Los alimentos son sustancias únicas o mezcla de sustancias que se destinan al consumo humano y aportan al organismo los materiales y/o la energía necesaria para el desarrollo de procesos biológicos. Es decir, son el medio por el cual los nutrientes que necesitamos ingresan al cuerpo. Pueden ser tanto sólidos como líquidos, por ejemplo:



Los llamados nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos, necesarias para el funcionamiento normal del organismo. Algunos de ellos se llaman nutrientes esenciales: son aquellos que no pueden ser producidos por el organismo y deben ser aportados a través de la alimentación. Desde el punto de vista de la cantidad que se debe ingerir de nutrientes, podemos distinguir dos grandes grupos: los macronutrientes y los micronutrientes.

MACRONUTRIENTES	MICRONUTRIENTES
Hidratos de carbono	Vitaminas (A, B, C, D, E, K)
Proteínas	Minerales (Hierro, Calcio, Potasio, Fósforo, Sodio, etc)
Grasas	

Los macronutrientes son aquellos que se requieren a diario en grandes cantidades y suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo.La unidad de medida de dicha energía son las kilocalorías (kcal). Los Hidratos de Carbonos aportan 4 kcal por gramo, las proteínas aportan 4 kcal por gramo,

y las grasas aportan 9 kcal por gramo.
Los micronutrientes son aquellos que el organismo necesita en pequeñas dosis diarias, pero que son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. Por ejemplo, las vitaminas y minerales.

Es habitual escuchar o leer, en publicidades o en el empaque de un alimento la frase "fuente de..." y a continuación se nombra algún macro o micronutriente. Un alimento fuente es aquel alimento o producto alimenticio que contiene en mayor cantidad un nutriente en específico. Por ejemplo, la leche es fuente de calcio.

Macronutrientes

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono, también llamados carbohidratos o glúcidos, son parte de los macronutrientes. Por tanto, se requieren todos los días en grandes cantidades ya que son la principal fuente de energía que necesita nuestro cuerpo para realizar las actividades diarias como estudiar, hacer deportes, jugar. Estos aportan 4 kcal por gramo. Existe una gran variedad de carbohidratos, de hecho, hay dos tipos principales: Los azúcares como los que están en la leche, las frutas, el azúcar de mesa, las golosinas; y los almidones que se encuentran en los cereales, las legumbres, las papas, los panes, las galletas, las pastas. *Link de un video: https://www.youtube.com/watch?v=BR1nfMZKFDE*

Proteínas

Las proteínas son nutrientes esenciales para la formación de todas las células y procesos biológicos que se producen en nuestro cuerpo, se las conoce como los"ladrillos que construyen el cuerpo". Aportan 4 kcal por gramo de proteína. Son irremplazables en la alimentación, por eso debemos preocuparnos por consumirlas en cantidades necesarias. Las unidades elementales que conforman las proteínas se llaman aminoácidos.

Alimentos fuentes de proteínas:

En mayor cantidad: Carnes rojas y blancas (vaca, cerdo, pollo, pavo, pescados, mariscos, etc), legumbres(lentejas, arvejas, garbanzos, porotos y soja), quesos (untables, blandos, cremosos, para rayar, etc) y frutas secas(nueces, almendras, avellanas, castañas).
Moderada cantidad: Huevos (gallina), cereales (arroz, quinoa, trigo, cebada, centeno, maíz, avena, sorgo, mijo,etc) y sus derivados (harinas).
Moderada a baja cantidad: Leches, yogures y productos lácteos.

Las proteínas también pueden agruparse en dos grupos según de dónde vienen, es decir, su origen:
Origen animal: carnes, pescados, huevos, leche, yogur, queso.
Origen vegetal: legumbres, cereales, en semillas como chía, sésamo, etc. y frutos secos.
Link de un video: https://www.youtube.com/watch?v=TDB5IFwIJzE

Grasas

Las grasas o lípidos conforman la principal reserva de energía de nuestro organismo, así como desempeñan otra gran cantidad de funciones indispensables en el mismo. Asimismo, aportan 9 kcal por gramo.
Si bien a veces se las considera como "malas", su ingesta es imprescindible en una dieta equilibrada. Dentro de las grasas, encontramos algunas saludables y otras no tan saludables.
Saludables: se conocen como insaturadas, las encontramos en las aceitunas, los aceites de oliva o girasol, los pescados como el salmón, la merluza, el atún, y en frutos secos como las nueces.
No tan saludables: se las conoce como grasas saturadas y están en la manteca, la crema de leche, la grasa de las carnes, las salchichas, el chorizo. Estas últimas no son tan buenas para el organismo, pero consumirlas de vez en cuando no nos van a traer ningún problema.

¿Sabías que las grasas aportadas por el salmón, el atún, la merluza, el aceite de oliva, el aceite de girasol y las nueces son grasas esenciales?

Eso quiere decir que no podemos producirlas en nuestro propio cuerpo y por eso tenemos que aportarlas mediante la alimentación.

También tenemos otra grasa que es el colesterol, que al igual que las grasas saturadas, debemos consumirlas en cantidades limitadas. ¿Y dónde encontramos el colesterol? En la mayonesa, la yema del huevo y leches y yogures enteros. *Link de un video: https://www.youtube.com/watch?v=PunGyecwo_4*

Micronutrientes

Vitaminas y Minerales

Las vitaminas y los minerales son nutrientes que se encuentran en los alimentos que comemos. El cuerpo los necesita para funcionar correctamente, para crecer y para mantenerse sano. Las VITAMINAS y a los MINERALES son micronutrientes, por lo tanto, las requerimos en pequeñas cantidades. La clave está en comer una amplia variedad de alimentos de muchos colores para obtener un amplio surtido. *¿Sabías que las vitaminas se representan con LETRAS?* **ABCDEK**

Las **FRUTAS** y **VERDURAS** son los alimentos que tienen más vitaminas. Aunque también se encuentran algunas en alimentos como la carne y pescados. Por ejemplo:

Las **NARANJAS** y las **FRUTILLAS** tienen mucha **vitamina C.**
Las **ZANAHORIAS** nos aportan **vitamina A.**
En el pescado podemos encontrar **vitamina D.**

Entre los minerales que tienen los alimentos, podemos encontrar: **HIERRO, CALCIO, FÓSFORO, SODIO, POTASIO.**

Aunque hay muchos más... ¿Sabías que el agua también tiene minerales? podemos encontrarlos en todo tipo de alimentos.

Por ejemplo: Hay gran cantidad de **HIERRO** en las lentejas y en la carne. El **CALCIO**, que es muy importante para nuestros huesos y dientes, está en alimentos como el Yogurt y la Leche. El **POTASIO** lo podemos encontrar en la Banana. *Link de un video: https://www.youtube.com/watch?v=5DRr2otjce4*



Es muy importante consumir frutas y verduras 5 veces al día para conseguir todos estos nutrientes y así tener una alimentación completa y equilibrada

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA

CAPÍTULO 2



Mensajes de la Alimentación Saludable

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) fueron publicadas por el Ministerio de Salud de la Nación en el año 2016. El propósito de las GAPA se enmarca en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Su objetivo es adaptar a mensajes prácticos los avances del conocimiento científico nutricional, otorgando así herramientas a la población para facilitar y promover la adopción de hábitos saludables.

Se agrupan en 10 mensajes principales y sus secundarios, son los siguientes:

Mensaje 1: "INCORPORAR A DIARIO ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS Y REALIZAR AL MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA"

1°: Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Incluir verduras, frutas, legumbre, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.

2° Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.

3°: Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.

4°: Elegir en lo posible alimentos preparados en casa.

5°: Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

Mensaje 2: "TOMAR A DIARIO 8 VASOS DE AGUA SEGURA"

1°: A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos sin azúcar, preferentemente agua.

2°: No esperar a tener sed para hidratarse.

3°: Para lavar alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

Mensaje 3: "CONSUMIR A DIARIO 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS EN VARIEDAD DE TIPOS Y COLORES"

1°: Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.

2°: Lavar las frutas y verduras con agua segura.

3°: Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.

4°: El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer

Mensaje 4: "REDUCIR EL USO DE SAL Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO"

1°: Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.

2°: Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (por ejemplo: pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano).

3°: Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas, conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.

Mensaje 5: "LIMITAR EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y DE ALIMENTOS CON ELEVADO CONTENIDO DE GRASAS, AZÚCARES Y SAL"

1°: Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc).

2°: Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.

3°: Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.

4°: Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Mensaje 6: "CONSUMIR DIARIAMENTE LECHE, YOGUR O QUESO, PREFERENTEMENTE DESCREMADOS"

1°: Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso,

2°: Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frio.

3°: Elegir quesos blandos antes que duros. Tienen menor contenido de grasas y sal.

4°: Los alimentos ricos en calcio son necesarios en todas las etapas de la vida.

Mensaje 7: "AL CONSUMIR CARNES QUITARLE LA GRASA VISIBLE, AUMENTAR EL CONSUMO DE PESCADO E INCLUIR HUEVO"

1°: La porción diaria de carne se presenta por el tamaño de la palma de la mano.

2°: Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.

3°: Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.

4°: Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

Mensaje 8: "CONSUMIR LEGUMBRES, CEREALES PREFERENTEMENTE INTEGRALES, PAPA, BATATA, CHOCLO O MANDIOCA"

1°: Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.

2°; Entre las legumbres pueden elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno entre otros.

3°: Al consumir papa o batata lavarlos adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.

Mensaje 9: "CONSUMIR ACEITE CRUDO COMO CONDIMENTO, FRUTAS SECAS O SEMILLAS"

1°: Utilizar 2 cucharadas soperas al día de aceite crudo.

2°: Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.

3°: En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).

4°: Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.)

5°: El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

Mensaje 10: "EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS DEBE SER RESPONSABLE. LOS NIÑOS ADOLESCENTES Y MUJERES EMBARAZADAS NO DEBEN CONSUMIRLAS. EVITARLA SIEMPRE AL CONDUCIR"

1°: Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.

2°: El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.

Gráfica de la Alimentación Diaria

La Gráfica de la Alimentación Diaria hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que se deben consumir a lo largo del día y ha sido diseñada especialmente para nuestro país.

Es una guía para realizar una alimentación de forma variada, moderada, armónica y completa. Incluye todos los alimentos que deberían consumirse en las cuatro co

midas recomendadas (desayuno, almuerzo, merienda y cena) para lograrla. Además, esta gráfica divide a los alimentos en 6 grupos según sus propiedades en común y las cantidades en las que se debería consumirlos.



Grupos de alimentos

Grupo 1: Verduras y Frutas

Incluye todas las verduras y frutas comestibles, excepto la papa, batata, choclo y mandioca. Son fuente principal de vitaminas A y C, fibra, agua y minerales.
Recomendación: consumir 5 porciones al día. Una porción equivale: a medio plato playo de verduras, o una fruta mediana o una taza.

Grupo 2: Legumbres, Cereales, Papa, Pan y Pastas

Son fuente principal de hidratos de carbono complejos (almidones), fibra y vitaminas del complejo B. La papa, la batata, el choclo y la mandioca se incluyen en este grupo debido a que su composición nutricional es más similar a la de los cereales que a la de los vegetales.
Recomendación: consumir 4 porciones al día. Una porción equivale a 60 gr de pan (un mignón) o 125 gr en cocido de legumbres en cereales (media taza), pastas (media taza), una papa mediana, o medio choclo o media mandioca chica.

Grupo 3: Leche, Yogur y Queso

Son fuente principal de calcio, aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas A y D. Se intenta promover el consumo de lácteos descremados.
Recomendación: 3 porciones por día. Una porción equivale a una taza de leche líquida o un vaso de yogur o una rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas o una cucharada tipo postre tipo crema.

Grupo 4: Carnes y Huevos

Son fuente principal de vitamina E y antioxidantes. Aportan ácidos grasos esenciales. Se busca su consumo moderado y preferentemente en crudo.
Recomendación: consumir una porción por día. Una porción equivale al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o 1 huevo.

Grupo 5: Aceites, Frutas Secas y Semillas.

Son fuente principal de vitamina E y antioxidantes. Aportan ácidos grasos esenciales. Se busca su consumo moderado y preferentemente en crudo.
Recomendación: dos porciones. Una porción equivale a una cucharada sopera de aceite o un puñado (puño cerrado) de frutas secas o una cucharada sopera de semillas.

Grupo 6: Alimentos de Consumo Opcional

Como su nombre lo indica, no es necesario ni recomendable consumir diariamente como el resto de los grupos. En este grupo se encuentran alimentos ultra procesados con altos contenidos de azúcares, grasas y/o sal, que las personas deben reconocer, ya que son los que se relacionan más con los problemas de salud que se trabaja en la actualidad para prevenir. Su alta disponibilidad y publicidad en el entorno alientan el sobreconsumo.

Algunos ejemplos de estos son: galletitas dulces, saladas, productos de panadería, golosinas, bebidas azucaradas como gaseosa, aguas saborizadas y jugos, papas fritas, palitos, chizitos, conitos, nachos, etc., embutidos y chacinados como salchichas y fiambres, achuras, helados, dulce de leche, manteca y aderezos, entre muchos otros más.

Para concluir, la gráfica nos orienta para incluir alimentos de los diferentes grupos que se identifican por colores, consumir las cantidades representadas por porciones, disminuir el consumo de sal, preferir agua segura para beber y realizar actividad física todos los días.

TIPOS DE PROCESAMIENTOS DE LOS ALIMENTOS

CAPÍTULO 3



Procesamiento de alimentos

Las formas de consumir alimentos van modificándose, como así también sus diseños científicos y tecnológicos para ser consumidos. Dichos productos, apoyados por estrategias comerciales y publicitarias, favorecen el desplazamiento del consumo de frutas, verduras, granos enteros y platos tradicionales elaborados, hacia otros menos elaborados en respuesta a las necesidades del nuevo consumidor. El consumo de alimentos de baja calidad nutricional es una de las principales causas de la mala alimentación.

Este tipo de alimentos recibe diversas denominaciones: alimentos industrializados, procesados, comida chatarra, etc., existen debido a un proceso industrial, definido como el conjunto de actividades que participan en el proceso de transformación de la materia prima en un producto elaborado. Por ejemplo: la leche es materia prima de muchos alimentos como el queso, el dulce de leche, la manteca, el yogur.

Sin embargo, que un alimento sea procesado no significa que sea malo. El lavado, rallado, pelado, cascado, troceado y la cocción son algunos ejemplos de procesos necesarios para que otorgue facilidad en su consumo, variedad de texturas, etc. Incluso, hasta el agua de la canilla es filtrada y purificada para que sea potable.

El concepto de alimentación saludable no refiere solo al consumo exclusivo de los alimentos sin procesar o mínimamente procesados. Si no, también, a la calidad con la que fueron procesados o adicionados. Por ejemplo, no es lo mismo una verdura congelada envasada que una bolsa de papas fritas, caramelos o gaseosas con azúcar.

Por otro lado, estos productos son los más elegidos por su gran sabor siendo dificultoso moderar su consumo. No es el procesamiento como tal el problema, sino la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento, y en particular, la proporción de comidas, platos, alimentos, bebidas y snacks/productos de copetín dentro de las dietas que son “ultra procesados”.

Ahora bien, ¿cómo identificamos un alimento procesado, un ingrediente culinario o un alimento ultra procesado? Veamos la siguiente clasificación y descripción para conocerlos mejor.

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 ha sometido a procesos (eliminación de partes no comestibles, secado, trituración, fraccionamiento, tostado, cocción, fermentación no alcohólica, pasteurización, congelado, envasado, etc.) sin la adición de sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias.

Se recomienda consumir:

- Frutas y verduras frescas, jugos naturales de frutas, sin adición de azúcar.
- Agua segura
- Frutos secos sin sal ni azúcar
- Semillas: girasol, chia, lino, sésamo, calabaza, entre otras, sin sal ni azúcar.
- Hierbas aromáticas frescas (perejil, romero, cilantro, albahaca, tomillo, otros).
- Huevos frescos.
- Legumbres secas.
- Infusiones de hierbas.
- Leche líquida o en polvo, yogur natural (sin adición de azúcar).
- Cereales: trigo sarraceno, arroz blanco, arroz integral, arroz parboil, arroz yamani, otros arroces. Cebada, trigo burgol, salvado de trigo, germen de trigo, etc.
- Carnes de vaca, de cerdo, de aves, pescados, y otras, frescas o congeladas.
- Frutas deshidratadas: pasas de uva, orejones, dátiles, otras.
- Frutas y/o verduras congeladas y/o envasadas al vacío.

Ingredientes Culinarios

Son sustancias extraídas de los componentes de los alimentos a través de procesos de prensado, molido, trituración, pulverización y refinamiento. Aquí encontramos a las grasas, aceites, harinas, almidones, azúcar y sal.

Alimentos Procesados

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 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.

Se recomienda moderar su consumo:

- Enlatados: choclo, lentejas, garbanzos, porotos de soja, porotos alubias, atún, caballa, jurel, entre otros.
- Conservas: duraznos, ananá, cóctel de frutas, otros.
- Quesos.
- Pan artesanal y otros productos de panificación como pastas y fideos.
- Levaduras.
- Yogures en general.
- Aceites vegetales.
- Conservas de verduras en aceite, carnes (ej.: pescado en aceite).
- Azúcar

Alimentos Ultra Procesados

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, azucares y/o sal, así como aditivos alimentarios (conservantes, colorantes, aromatizantes, etc.)

Se recomienda limitar o evitar su consumo:

- Gaseosas y aguas saborizadas.
- Jugos de frutas azucarados industrializados (jugos de caja/botella y jugos en polvo).
- Bebidas energizantes y bebidas deportivas.
- Productos de bollería, panadería (medialunas, facturas, bizcochos de grasa, otros).
- Panes industriales.
- Cereales azucarados para el desayuno.
- Productos de copetín (por ej.: palitos salados, papas fritas de paquete, chizitos, alfajores, chupetines, caramelos, galletitas rellenas dulces, salados, otros).
- Comidas listas para consumir: pizzas, empanadas, otros.
- Productos congelados: hamburguesas (de carne, pollo, pescado, verduras y/o soja), pizzas, preformados de verduras empanados.
- Carnes procesadas (preformados y empanados de pollo, carne o pescado, salchichas, chorizo, morcilla).
- Aderezos: mayonesa, salsa golf, mostaza, kétchup, salsa de soja, otros.
- Salsas listas para consumir (sachet) o tetrapack.
- Leche chocolatada (azucarada).

» *Los alimentos naturales y los mínimamente procesados son fundamentales para una alimentación saludables.*

» *Los ingredientes culinarios forman parte de una dieta nutricionalmente equilibrada, siendo utilizados con moderación.*

» *Por último, los productos procesados y ultra procesados, son nutricionalmente desbalanceados. Sus características nutricionales, metabólicas, sociales, económicas y ambientales afectan la salud de la población.*

Video didáctico. ¿Qué son los ultraprocesados? s/ OMS -OPS

- *Link del video: https://www.youtube.com/watch?v=C-yVkhfthZQ&ab_channel=PAHOTV*

ORGANIZACIÓN DEL BUEN COMER

CAPÍTULO 4



Según lo expuesto en las GAPA, de manera diaria, es recomendable consumir cuatro comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Conocer cuáles son los alimentos que se recomiendan en cada comida del día posibilita a la población a poder elegir dentro de las opciones y armar su propio plato.

Desayunos o meriendas

Se recomienda hacer diariamente un desayuno y una merienda con presencia de alimentos frescos, integrales y variados, incluyendo diferentes grupos de alimentos:

- Frutas preferentemente de estación, enteras y con cáscaras.
- Pan (preferentemente integral).
- Leche, yogur o queso preferentemente descremados.
- Frutas secas (nueces, almendras, castañas de cajú, maní y otros sin sal).
- Semillas (lino, chía, girasol, calabaza y otras, todas estas sin sal).

Almuerzos o cenas

Se deberían incluir diferentes grupos de alimentos, teniendo en cuenta que la distribución en el plato es la misma para niños y adultos, modificándose la porción (volumen) ya que, éste se adecua a cada persona dependiendo de la edad, actividad laboral y personal, clima, etc.

Se deberán tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Incrementar el consumo de verduras frescas, preferentemente de estación.
- Los cereales (pastas, arroz, polenta, quinoa, fideos, otros) se pueden combinar con verduras o con legumbres (lentejas, garbanzos, porotos, etc.) o con carnes y huevo.
- Se recomienda utilizar lácteos (yogur, queso y leche) descremados para preparar comidas.
- Para condimentar ensaladas se recomienda el uso de aceites y semillas sin sal.
- Priorizar el agua potable como bebida principal durante y entre las comidas. Pueden ser otras opciones caldos de frutas naturales (sin azúcar).

Opciones para consumir entre comidas:

- 1 fruta fresca, asada o en compota.
- 1 taza de ensalada de frutas frescas.
- 1 vaso de yogur descremado solo o con cereales (avena, copos de maíz sin azúcar) o fruta.
- 1 rodaja de queso descremado o 1 feta de queso en barra.
- 1 puñado de frutas secas.
- 1 taza de sopa de verduras casera.
- 1 vaso de licuado de frutas, sin azúcar.

Distribución de alimentos en un día

Las GAPA (Guías Alimentarias para la Población Argentina) proponen el siguiente ejemplo como distribución de alimentos en un día:

Comenzar el día con 1 vaso de agua. Se recomienda un total de 8 vasos por día.	
DESAYUNO	1 porción de leche, yogur o queso (grupo 3) 1 fruta fresca (grupo 1) 1 porción de pan o cereales preferentemente integrales (grupo 2)
ALMUERZO	1 porción de verduras (grupo 1) 1 porción de aceite (grupo 5) 1 porción de carne o huevo (grupo 4) 1 fruta fresca (grupo 1)
MERIENDA	1 porción de leche, yogur o queso (grupo 3) 1 porción de pan o cereales preferentemente integrales (grupo 2) 1 porción de frutas secas (grupo 5) *En caso de no haber incluido verduras en las comidas, consumir 1 fruta como colación.
CENA	1 porción de verduras (grupo 1) 1 porción de cereales, legumbres, pastas, papa, batata, choclo o mandioca (grupo 2) 1 porción de aceite (grupo 5) 1 fruta fresca (grupo 1)

Frutas y Verduras de estación en nuestro país

Otoño-Invierno

Verduras: acelga, achicoria, apio, batata, berro, brócoli, cardo, coliflor, cebolla de verdeo, chaucha, escarola, espinaca, hinojo, nabo, nabiza, puerro, rábano, radicheta, remolacha, repollo, repollitos de Bruselas, zanahoria, zapallo, calabaza.*Frutas:* banana, ciruela, durazno, limón, mandarina, melón, membrillo, naranja, palta, pelón, pera, pomelo, aceitunas.

Primavera

Verduras: remolacha, zapallito, radicha, perejil, puerro, habas, lechuga, nabiza, nabo, acelga, apio, alcaucil, espárrago.
Frutas: frutilla, frambuesa, cereza, arándano, manzana, naranja, palta, ananá, banana, frutilla, limón.

Verano

Verduras: zapallo, calabaza, rabanito, tomate, espárrago, morrón, cebolla, chauchas, pepino, acelga, berenjena, choclo,

Frutas: frambuesa, mora, manzana, sandía, uva, limón, pelón, pera, arándanos, frutilla, higo, mamón, melón, naranja, ananá, ciruela, cereza, damasco, durazno.

Frutas y Verduras de estación en nuestro país

¿Cómo armar un kiosco saludable?

Se presenta una lista de opciones saludables para compartir con los kiosqueros o encargados de la compra de productos. Se propone que esos alimentos estén disponibles siempre para consumir:

- Frutas frescas.
- Frutas secas y desecadas (ciruela, pasas, bananas). Semillas: (girasol, calabaza).
- Agua mineral, con o sin gas.
- Budines y tortas caseras de fruta, que se hayan elaborado de forma segura bajo condiciones de higiene alimentaria y sean consumidos dentro de los tiempos de seguridad de consumo (hasta 3 días de elaborados).
- Tipo buffet o almuerzo: ofrecer vegetales y frutas frescas, jugos de fruta naturales caseros, yogures descremados, sándwiches de pan blanco o integral con cortes de carne magros (bajos en grasa) elaborados al horno, vegetales crudos y quesos livianos, empanadas y tartas con presencia de vegetales, preparaciones sencillas como pollo con papa y calabaza al horno, milanesa al horno con puré, ñoquis de vegetales con salsas livianas.

Los siguientes alimentos podrían ofrecerse en días rotativos (no todos los días):

- Barras de cereal no caseras.
- Alfajores simples o a base de galleta de arroz, alfajores de maicena o dulce de fruta.
- Galletitas que contengan cereales integrales y/o semillas (sésamo, amapola, quinoa, girasol, lino, chía, entre otras). Dulces y saladas.
- Leches, yogures, chocolatadas o jugos de fruta naturales, 100% fruta sin edulcorantes artificiales.
- Cereales inflados como tutucas, arroz inflado o pochoclo.
- (Trigo, maíz, avena, amaranto, entre otros) en envase porcionado individual industrializado. Podrán ser combinados con frutas secas. Ejemplo: mix de cereales con granola.

Alimentos que no entran en la categoría de kiosco saludable:

- Golosinas: caramelos, chupetines, etc.
- Snacks salados: papas fritas, chizitos, palitos, conitos, entre otros.
- Panchos, hamburguesas de carne picada y pizzas de pan blanco y queso.
- Bebidas azucaradas con o sin gas.
- Alimentos azucarados con presencia de grasas saturadas: galletitas dulces y alfajores.
- Chocolates, postres lácteos enteros azucarados y helados industriales.

ACTIVIDAD FÍSICA

CAPÍTULO 5



¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos. Entre las actividades físicas más comunes podemos mencionar caminar, andar en bici, practicar deportes como fútbol, hockey, natación, básquet, etc. así como también participar en actividades recreativas.

El desarrollo de la actividad y ejercicio físico es un momento de diversión y juego. A la hora de hacer deporte, hay que asegurar el aporte de líquidos, sobre todo cuando la actividad es intensa y el ambiente caluroso. Es conveniente hidratarse antes, durante y después, ya que mientras nos movemos se produce sudoración la cual genera eliminación de cierta cantidad de agua y sales minerales.

Otra idea para incorporar movimiento a nuestro cuerpo es caminar, andar en bicicleta y subir por las escaleras en lugar de utilizar medios de transporte, ascensores y escaleras mecánicas. Llevar una alimentación saludable junto con realizar ejercicio de manera periódica, es importante para mantener un cuerpo sano. *¿Sabías que cuando bailas, saltas la soga y juegas con tus compañeros también estás realizando ejercicio?*

Beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente:

¡La actividad física nos ayuda muchísimo!

- Asegura un crecimiento y desarrollo saludable, permitiendo fortalecer huesos y músculos en crecimiento.
- Contribuye al desarrollo de pulmones y corazón fuertes.
- Fomenta los vínculos sociales y la menor exposición a pantallas.
- Permite mantener un peso corporal saludable.
- Previene la aparición de enfermedades.
- Mejora el funcionamiento de nuestro sistema inmune.
- Nos enseña a trabajar en equipo.
- Mejorar la postura y el equilibrio.
- Mejora el ánimo, permite que estemos más activos y aprendamos mejor, ya que ayuda a mantenernos concentrados.
- Nos asegura un sueño reparador.

Alimentarnos de forma consciente, respetar las horas de sueño, hidratarse y reducir el tiempo de exposición a pantallas son unas de las recomendaciones a seguir para llevar adelante una vida saludable y poseer más energía para realizar actividad física.

No olvidemos lo más importante ¡DIVERTIRSE!, por lo tanto, buscar aquellas actividades que nos gusten, nos mantengan motivados y nos permita crecer disfrutando.

Anexo

Temática: *Macronutrientes*

NOMBRE: Hola Almidón
TIPO DE TÉCNICA: Desarrollo
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

OBJETIVO: Identificar el almidón de la papa

MATERIALES:

agua fría
2 bandejas azules
1 cuchara pequeña
1 cuchillo
1 papa (mediana y cruda)
1 rallador de cocina
1 recipiente con tapa, 100 ml
1 trapo de cocina



DESARROLLO:
1-Ordenar todos los materiales y las papas
como se muestra en la foto
1-Pelar las papas.
2-Tomar una bandeja y poner el trapo de cocina sobre ella.
3-Llenar el recipiente con agua hasta la mitad.
4-Rallar las papas cuidadosamente con el rallador sobre el trapo.
5-Añadir el agua y revolver suavemente con la cuchara.
6-Levantar el trapo de las esquinas.
7-Presionar el trapo firmemente sobre la bandeja.
8-Esperar unos minutos y observar qué pasa con el líquido en la bandeja.
9-Escurrir luego cuidadosamente el exceso de agua.

En la bandeja queda almidón. ¿Qué aspecto tiene?
¿Cómo se siente? ¿Cómo huele? ¿En qué otros alimentos hay almidón?

NOMBRE: ¿Dónde encontramos proteínas?
TIPO DE TÉCNICA: Desarrollo
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

OBJETIVO: **Reconocer dónde hay proteínas a partir de la coagulación de las mismas.**

MATERIALES:
alimentos (por ejemplo, leche, aceite de cocina, jugo de frutas, jugo de soya...)
3 a 6 vasos
vinagre casero
1 bandeja azul
3 a 6 clips para plantas
1 embudo pequeño
1 huevo
4 a 7 pipetas
1 recipiente con tapa, 100 ml
3 a 6 tapones para tubos de ensayo
3 a 6 tubos de ensayo



DESARROLLO:
1- Ordenar todos los materiales y alimentos como se muestra en la foto.
2-Sujetar con cuidado cada tubo de ensayo con un clip para plantas.
3-Si quieren utilizar la pipeta, poner en cada vaso un poco de cada alimento (hasta la mitad).
4-Separar la yema de la clara de huevo: la clara se pone en el recipiente, puedes depositar la yema de huevo y la cáscara del huevo en la bandeja.
5-Llenar un tubo de ensayo a medias con clara de huevo.
6-Agregar de 15 a 20 gotas de vinagre con una pipeta.
7-Poner la tapa sobre el tubo de ensayo y agitar todo brevemente y con fuerza.
8-¿Qué pueden observar?
9-¿Cuáles alimentos contienen proteínas? Reconoces esto gracias a la "coagulación".
10-Repetir los pasos 1 al 5 del experimento y utilizar, en lugar de clara, todos los demás alimentos.

SUGERENCIA: El alimento puede ser depositado en los tubos de ensayo usando el embudo o las pipetas. Lavar el embudo después de cada uso, de lo contrario se podría obtener un resultado falso en la medición.

NOMBRE: Detectives de la grasa
TIPO DE TÉCNICA: Desarrollo
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

OBJETIVO: **Diferenciar alimentos que contienen grasas de los que no**

MATERIALES:
alimentos (por ejemplo, leche, aceite de cocina, jugo de frutas, jugo de soya...)
3 a 6 vasos
vinagre casero
1 bandeja azul
3 a 6 clips para plantas
1 embudo pequeño
1 huevo
4 a 7 pipetas
1 recipiente con tapa, 100 ml
3 a 6 tapones para tubos de ensayo
3 a 6 tubos de ensayo



DESARROLLO:
1- Ordenar todos los materiales y alimentos como se muestra en la foto.
2-Sujetar con cuidado cada tubo de ensayo con un clip para plantas.
3-Si quieren utilizar la pipeta, poner en cada vaso un poco de cada alimento (hasta la mitad).
4-Separar la yema de la clara de huevo: la clara se pone en el recipiente, puedes depositar la yema de huevo y la cáscara del huevo en la bandeja.
5-Llenar un tubo de ensayo a medias con clara de huevo.
6-Agregar de 15 a 20 gotas de vinagre con una pipeta.
7-Poner la tapa sobre el tubo de ensayo y agitar todo brevemente y con fuerza.
8-¿Qué pueden observar?
9-¿Cuáles alimentos contienen proteínas? Reconoces esto gracias a la "coagulación".
10-Repetir los pasos 1 al 5 del experimento y utilizar, en lugar de clara, todos los demás alimentos.

SUGERENCIA:
El alimento puede ser depositado en los tubos de ensayo usando el embudo o las pipetas. Lavar el embudo después de cada uso, de lo contrario se podría obtener un resultado falso en la medición.

NOMBRE: Cristales de azúcar
TIPO DE TÉCNICA: Desarrollo
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

OBJETIVO: Observar el proceso de cristalización del azúcar.

MATERIALES:
(Rinde 6)
700g de azúcar blanca
1 taza de agua hirviendo
(en olla o tuper)
6 pinzas o broches para ropa
6 frascos de vidrio o vasos altos
6 palillos de madera
Colorantes vegetal



DESARROLLO:
1-Humedecer aprox. la mitad de los palillos con agua y rebozarlos con azúcar.. Dejarlos secar.
2-En agua hirviendo, agregar de a poco el azúcar. Lo recomendado es hacerlo bajo fuego (cuando alcance la ebullición se dejará 2 min reposando). En caso de que no se pueda, hacerlo con el agua caliente en el recipiente.
3-Repartir la mezcla por todos los vasos y agregar una pizca de colorante a cada uno.
4-Dejar enfriar.
5-Ya frío debería sentirse más denso el contenido, agregamos los palillos. Estos no deben tocar ni el fondo ni las paredes del vaso, para lograr se asegura con los broches.
6-Dejar reposar al menos 7 días.
7-Día a día observar lo sucedido.
8-Luego de los 7 días retirar los palillos. Te puedes ayudar con un tenedor dando golpecitos para romper el azúcar de la superficie y asegurarte que estén sueltos los "caramelos".Apoyar los cristales en papel de hornear
9-Lavar los vasos y colocarlas de igual manera para que sequen bien.
10-Secar durante 5 horas.

SUGERENCIA:
Estos cristales simularían caramelos. Realizar preguntas sobre las golosinas, en qué grupo se encuentra, su frecuencia de consumo y sobre los procesos de producción para finalizar la actividad.

VIDEO AYUDA: https://www.youtube.com/watch?v=UxC1McHpcZU

Anexo

Temática: *Procesados-ultraprocesados.*

NOMBRE: Descubriendo las gaseosas
TIPO DE TÉCNICA: Experimental
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

OBJETIVO: Dimensionar la cantidad de azúcar que consumimos al tomar gaseosas y bebidas azucaradas.

MATERIALES:
Envases de diferentes bebidas azucaradas y gaseosas
Azúcar blanca/de mesa
Bolsas transparentes, para colocar el azúcar
Balanza, para pesar el azúcar
Afiche/cartulina



DESARROLLO:
1-Observando la composición nutricional (el apartado azúcares dentro de la tabla de información nutricional) determinar cuántos gramos de azúcar contiene cada bebida cada 100 ml.
2-Para cada una de las bebidas, colocar en una de las bolsas la cantidad de azúcar que se indica en la información nutricional de la misma que contiene, ayudándose con la balanza para pesar el azúcar. Identificar a qué bebida pertenece cada bolsa de azúcar.
3-Una vez que se terminó de pesar el azúcar de cada bebida, cerrar cada una de las bolsitas.
4-En un afiche colocar, de forma ordenada, cada bebida con su respectiva bolsa de azúcar.
5-Esto permite hacer una comparación entre bebidas así como ser más consciente del alto contenido de azúcar de la mayoría de las bebidas que encontramos hoy en el mercado.

SUGERENCIA:
Una vez hecho el afiche, se puede conversar acerca de qué bebida es la que más azúcar contiene y cuál menos

Anexo

Temática: *Actividad física*

NOMBRE: Rayuela saludable
TIPO DE TÉCNICA: Inicio (antes de desarrollo de la clase) o cierre (luego)
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Baja

OBJETIVOS: Promover hábitos alimentarios seguros y saludables a través del conocimiento de las guías alimentarias para la población argentina. Promover desde los primeros años la importancia de la actividad física periódica y al aire libre. Comprender la importancia del consumo de agua segura.

MATERIALES:
Rayuela gigante pintada en el suelo:
con pinturas o tizas de colores, en la cual se graficarán los diferentes grupos de alimentos, incluyendo el agua.
Ficha de cartón o madera pintada.
Tarjetas con preguntas sobre los diferentes grupos de alimentos.

Casilleros de la Rayuela: Agua - Frutas y verduras - Legumbres, cereales, papa, pan y pastas - Leche, yogur y quesos - Carnes y huevos - Frutas secas y semillas - Opcionales: dulces y grasas

DESARROLLO:
1- Por turnos, cada participante lanza la ficha en el primer casillero y comienza a hacer el recorrido siguiendo la regla tradicional del juego. El jugador que pisa la raya, que coloca los dos pies en el suelo o cuya ficha queda encima de una de las líneas, pierde el turno y sigue el siguiente participante.
2-Cuando el participante completa el recorrido saca una tarjeta/consigna, correspondiente a un grupo de alimentos, y se conversa sobre los alimentos que lo componen, su importancia y función para el organismo. Será ganador el que haya completado todo el recorrido, respondiendo cada una de las preguntas.

El juego contará con diferentes preguntas para cada grupo de alimento, dependiendo si se utilizará como técnica de inicio o cierre.

SUGERENCIAS:
Para que el material empleado sea más duradero, reutilizable y pueda ser trasladado, puede ser realizado sobre una lona impresa o pintada. Se pueden incorporar prendas para aquellos jugadores que respondan mal las consignas. Se aconseja que las mismas consistan en poner el cuerpo en movimiento. Para hacerlo más dinámico, cada vez que el niño tira la ficha y va hacia el casillero correspondiente, se puede realizar una pregunta en ese momento.

DESARROLLO:

Inicio: antes de dar el tema

Agua: ¿Qué cantidad de agua tomás en el día? ¿Qué consumís con las comidas?
Frutas y verduras: ¿Qué alimentos de este grupo conocés? ¿Qué alimento de este grupo te gusta?¿Hay algún alimento que no te gusta? ¿Cuál? ¿Comés frutas? ¿De qué forma? ¿Por qué es bueno consumir frutas y verduras?
Legumbres, cereales, papa, pan y pastas: ¿Qué alimentos de este grupo conocés? Nombra tres alimentos que forman parte de este grupo. ¿Qué alimento de este grupo consumís frecuentemente? ¿Por qué es bueno consumir estos alimentos?
Leche, yogur y quesos: ¿En qué comidas incorporás estos alimentos? ¿Qué alimento de este grupo te gusta? ¿Cuántas veces lo consumís al día?
Carnes y huevos: ¿En qué comidas o preparación incorporás estos alimentos? ¿Qué tipo de carnes consumís?
Frutas secas y semillas: ¿Qué alimentos conocés de este grupo? ¿En qué preparaciones incorporás estos alimentos?

Opcionales: dulces y grasas: ¿Qué alimentos conocés de este grupo? ¿Qué dulces te gustan? ¿Comés de estos alimentos todos los días? ¿En qué momentos del día los consumís?

Cierre: después

Agua: ¿Cuáles son las recomendaciones de consumo diario? ¿Cómo debe ser el agua apta para consumo?
Frutas y verduras: ¿Para qué es importante este grupo de alimentos para nuestro cuerpo? ¿Cuántas porciones necesitamos consumir?
Legumbres, cereales, papa, pan y pastas: ¿Por qué es importante este grupo de alimentos para nuestro cuerpo? ¿Qué preparaciones se hacen con este grupo de alimentos? ¿Cuántas porciones necesitamos consumir en el día?
Leche, yogur y quesos: ¿Por qué es importante este grupo de alimentos para nuestro cuerpo? ¿Cuántas porciones necesitamos consumir en el día? Contanos alguna preparación que incluya alguno de estos.
Carnes y huevos: ¿Para qué es importante este grupo de alimentos para nuestro cuerpo? ¿Qué aportan a nuestro organismo?
Frutas secas y semillas: ¿Qué cantidad de aceite se recomienda incorporar a las preparaciones? ¿Cómo podés incorporar frutas secas a tus comidas? ¿Es lo mismo consumir aceite crudo que cocido? ¿Por qué?
Opcionales: dulces y grasas: ¿Es necesario consumir alimentos de este grupo diariamente? ¿Tiene alguna función para el organismo el consumo de estos alimentos? ¿Qué consecuencias puede tener el consumo en cantidad de estos alimentos?

NOMBRE: NOS MOVEMOS EN EL RECREO
TIPO DE TÉCNICA: Indiferente
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media, dependerá de los juegos que se elijan

OBJETIVOS: **Motivar a los alumnos a que se muevan en el recreo.**
Recalcar la importancia de la hidratación

DESARROLLO:
1-Se crearán 3 estaciones de ejercicio donde en cada una habrá distintos juegos.
También habrá una estación de hidratación, con vasos con agua para que luego de jugar los chicos vayan a buscar un vaso con agua.
2-Los encargados de cada estación serán los alumnos.

Ejemplo:
ESTACIÓN 1: ¡SALTEMOS LA SOGA!
En esta estación habrá 4 sogas para que los chicos puedan jugar.
ESTACIÓN 2: ¡RAYUELA!
En esta estación, estará el clásico juego de la Rayuela.
ESTACIÓN 3: ¡SALTEMOS AL ELÁSTICO! En esta estación habrá 5 elásticos.
ESTACIÓN 4: ¡HIDRÁTATE!

SUGERENCIA:
Los niños pueden preguntar a sus familiares mayores a qué jugaban en sus recreos y traer los juegos a la escuela

NOMBRE: Twister de la alimentación saludable
TIPO DE TÉCNICA: Inicio, desarrollo o cierre
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

OBJETIVO: Reconocer las distintas frutas y verduras, así como los beneficios de su consumo habitual.

MATERIALES:
Tablero de twister, se puede fabricar con una tela o nylon (ver anexo).
Reloj de colores (ver anexo).
Afiches.
Papeles de colores.
Fibrones.



DESARROLLO:
El tablero del juego del Twister es una tela que se extiende en el suelo, y que consta de cuatro columnas y cinco filas de grandes círculos.
Cada columna es de un color diferente: violeta, amarillo/anaranjado, rojo y verde, y contienen frutas y verduras de ese mismo color. Por ejemplo en la columna de color violeta se pueden ubicar: ciruela, berenjena, repollo morado, uva, remolacha. Y así con cada color. Además, se utiliza un reloj con una flecha en la que están marcadas cuatro secciones: Pie derecho, pie izquierdo, mano derecha y mano izquierda. Cada una de estas secciones está dividida en los cuatro colores del tablero de juego, y al girar la flecha, la combinación resultante es la jugada que deben realizar los jugadores (ejemplo: mano derecha al amarillo/anaranjado).
Ninguno de los jugadores puede tener las manos o los pies en el mismo círculo que otro, por lo que hay que ir realizando diferentes posturas. Esta regla cambia si el número de jugadores es superior al número de círculos que hay de cada color. El juego consiste en mantenerse en pie, a pesar de las posturas incómodas
que se deban adoptar. Si una persona se cae, o si su codo o rodilla toca el tablero de juego, es eliminado.

Cuanto más jugadores participen, más difícil es el juego.
Además, se cuenta con afirmaciones acerca de la importancia del consumo de frutas y verduras.
1-Por turnos cada participante hace girar el reloj de colores y la combinación resultante es la jugada que debe realizar.
2-Cuando al participante le toca la opción “mano derecha” además de hacer la postura, el coordinador le lee una afirmación, a la cual deberá responder

NOMBRE: Twister de la alimentación saludable
TIPO DE TÉCNICA: Inicio, desarrollo o cierre
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

si es verdadera o falsa. Se van anotando en un afiche las respuestas dadas por los participantes.
3-Una vez que todos los participantes son eliminados, se procede nuevamente
a la lectura de las frases y se debate si la respuesta es correcta o no, desarrollando el tema.

SUGERENCIAS:
El tipo de pregunta se puede adaptar para cualquier otro tipo de temática: comensalidad, importancia de la actividad física, consumo de otros grupos de alimentos, etc.
Una variante puede ser disponer en cada círculo del juego sobres numerados, los cuales contengan mensajes sobre la temática que se quiera trabajar.
Al finalizar el juego se abren, se leen y se aborda la temática.

NOMBRE: Armando nuestro desayuno
TIPO DE TÉCNICA: Inicio
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Baja

OBJETIVO: **Reconocer los alimentos que forman parte de un desayuno saludable.**

MATERIALES:
Mesa.
Cesto o caja forrada. (1 por grupo).
Bandejas (1 por grupo)
Alimentos que formen
parte del desayuno
de manera frecuente o esporádica

DESARROLLO:
1-Se divide a los participantes en grupos.
2-Se coloca, en un extremo, una mesa con los diferentes alimentos (o envases de los mismos) que pueden formar parte de un desayuno saludables o no.
3-En el otro extremo, se encuentra cada grupo con una bandeja.
4-La consigna es llegar lo más rápido posible a la mesa y elegir un alimento que consideren apropiado para un desayuno saludable.
Luego debe volver al lugar de salida y colocar el alimento en un cesto.
5-Al llegar, el participante hace entrega de la bandeja a su compañero, quien repite la secuencia.
6-Al finalizar, cada grupo expone los alimentos seleccionados y, entre todos, se analiza si es saludable o no.
7-El grupo que haya elegido más alimentos saludables es el que gana.

SUGERENCIAS:
La carrera puede ser con o sin dificultades (saltando en un pie, caminando como cangrejo, etc).
Tener en cuenta que esta actividad produce un clima de exaltación, diversión y esfuerzo físico, por lo que es importante que al momento de analizar los alimentos se procure que el grupo logre cierta organización y tranquilidad que posibilite la atención y comprensión.
Puede aplicarse para trabajar también la importancia de otras comidas como el almuerzo y cena. Al finalizar, a partir de los alimentos seleccionados, pueden armar un desayuno saludable y completo.

NOMBRE: Armando nuestro desayuno
TIPO DE TÉCNICA: Inicio
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Baja

Alimentos que pueden colocar en las mesas: pueden ser dibujos de alimentos, etiquetas, por ejemplo como los de cotillón, en goma eva, alimentos reales (alfajores, mermeladas, etc), frutas varias, alfajores, facturas, tortas, mermeladas, leche, cereales, yogur, frutas secas, etc), (las frutas pueden ir enteras, en jugos naturales, en ensaladas) gaseosas, jugos, facturas, cereales, manteca, dulce de leche, galletitas dulces y saladas, cereales (panes, tostadas, avena, pan integral, etc.), lácteos (leche, yogur y queso), etc.

Anexo

Temática: *Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)*

NOMBRE: ¿Cómo como?
TIPO DE TÉCNICA: Inicio
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

OBJETIVOS: **Reconocer la importancia de implementar y/o sostener una alimentación saludable. Comprender la importancia del momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.**

MATERIALES:
Bolsas para mandados.
Imágenes de alimentos.
Papel contac.
Cartulinas.
Gráfica de la Alimentación Diaria.
Hojas en blanco.
Lápices y lapiceras.

DESARROLLO:
Esta actividad la desarrolla cada participante en forma individual.
1-Sobre una mesa disponer las imágenes de alimentos. A cada asistente se le entrega una bolsa con la consigna de que seleccionen ("compren") aquellos alimentos que consumieron el día anterior en cada una de las comidas. En caso de no encontrar la imagen del alimento consumido, podrán dibujarlo.
2-Luego, se le entregan platos de cartulina correspondientes a cada una de las comidas: desayuno, almuerzo, merienda, cena y colaciones. Se les solicita que ubiquen las imágenes de alimentos en los platos y armen lo que han consumido el día anterior.
3-Finalizada la actividad, se intercambian los platos entre los participantes para que puedan observar lo realizado por el compañero.
4-Se realiza una puesta en común. El coordinador del taller, partiendo de lo comentado por los participantes, explica la Gráfica de la Alimentación Diaria, reforzando los hábitos saludables y dando pautas acerca de cómo modificar aquellos que no lo son. Se conversa sobre: grupos de alimentos, funciones, porciones recomendadas, importancia de variar los alimentos dentro de cada grupo y la realización de todas las comidas.
5-Se puede finalizar con preguntas como: ¿Les resultó difícil recordar lo que comieron ayer? ¿Por qué?¿Cómo se organizan en relación a las comidas? ¿Quién cocina en sus casas? ¿Con quién/es comen? ¿Dónde? ¿Cómo transcurre el momento de las comidas? A partir de estas preguntas se trabaja no

NOMBRE: ¿Cómo como?
TIPO DE TÉCNICA: Inicio
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

sólo la cuestión alimentaria sino también el tema relacionado con las demás comidas del día.
Se pueden incorporar, además de platos para desayuno, almuerzo, merienda, cena y colaciones; platos más pequeños, que indiquen los momentos de picoteo, sobre los cuales también deberán seleccionar y ubicar los alimentos consumidos.

NOMBRE: Armando mi gráfica de la alimentación diaria
TIPO DE TÉCNICA: Inicio o cierre
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

OBJETIVOS: Identificar la calidad y cantidad de alimentos consumidos el día anterior. Conocer la gráfica de la alimentación diaria y las porciones recomendadas para cada grupo de alimentos.

MATERIALES:
Gráficas de la alimentación diaria vacías.
Afiche con la gráfica de la alimentación diaria completa.
Cinta adhesiva.
Lápices de colores.
Fibras.

DESARROLLO:
1-Para comenzar, se le entrega a cada participante una gráfica alimentaria vacía
2-A continuación se les explica que esos espacios vacíos corresponden a los distintos grupos de alimentos y al agua, y los tamaños señalan la cantidad o proporción de los alimentos consumidos en el día anterior. En el espacio de mayor tamaño deben colocar aquellos que hayan consumido en más cantidad y así sucesivamente.
3-Finalmente, se presenta la Gráfica de la Alimentación Diaria indicando qué alimentos corresponden a cada grupo y las porciones recomendadas. Cada participante compara su propio ejemplo con la gráfica completa. Así se pueden trabajar los conceptos de variedad y cantidad.

SUGERENCIA:
Si esta técnica es utilizada como cierre, deberán completarla como corresponda, independientemente de sus hábitos alimentarios.

.

NOMBRE: Caja mágica
TIPO DE TÉCNICA: Inicio, desarrollo o cierre
MATERIALES: Baja

OBJETIVO: Identificar las distintas frutas y verduras a través de los sentidos.

MATERIALES:
Caja forrada con un agujero
en una de sus caras en la que
se introducen las verduras y frutas.
Distintas frutas y verduras frescas.
Un pañuelo o elemento para tapar los ojos.

DESARROLLO:
Se colocan frutas y verduras previamente lavadas dentro de la caja.
1-Por turno, cada participante con los ojos vendados, introduce su mano dentro de la caja y, utilizando sus sentidos, selecciona un alimento.
2-El coordinador le propone que la toque, huela, manipule, se familiarice con la textura y pueda así, adivinar de qué alimento se trata.
3-Se le saca las vendas de los ojos para que pueda conocer de qué alimento se trata.
4-Luego, el coordinador, a través de preguntas, puede trabajar diferentes aspectos como los beneficios del consumo de ese alimento, qué nutrientes aporta, en qué preparaciones incluirlo, quién se los prepara, entre otras.

SUGERENCIAS:
Para niños pequeños se puede simplificar el juego y hacerlo sin los ojos vendados. El resto del grupo puede proporcionar pistas al participante con los ojos vendados. Una opción es trabajar con frutas y/o verduras crudas y cocidas para que prueben y así trabajar el sentido del gusto. En lugar de una caja se disponen en recipientes por separado los alimentos crudos de los cocidos. Hay que considerar que previamente los participantes realicen un adecuado lavado de manos.

NOMBRE: Alimentando al gallito ciego
TIPO DE TÉCNICA: Cierre
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

OBJETIVO: Reconocer los grupos de alimentos que forman las GAPA

MATERIALES:
Gráfica de la alimentación diaria
de gran tamaño que sea visible
por todos los participantes y vacía.
Imágenes de alimentos.
Vendas.
Cajas.

DESARROLLO:
1-Para comenzar el juego se divide a los participantes en 2 grupos.
2-Se entrega a cada grupo una caja con imágenes de diferentes tipos de alimentos y se les asigna una gráfica vacía que se dispone a cierta distancia en una pared.
3-Se le vendan los ojos a un participante de cada grupo y debe sacar de la caja una imagen de un alimento. Siguiendo las indicaciones de sus compañeros, la llevará hasta donde está la gráfica vacía tratando de que esté ubicada en el lugar que corresponda de acuerdo con el grupo al que pertenece.
4-Gana el equipo que coloque de manera correcta la mayor cantidad de piezas.

SUGERENCIAS:
El "gallito ciego" puede ir cambiando para que todos los participantes sean guías y guiados.
Sumar dificultad: "marear" al participante, restringir las palabras permitidas para guiarlo, etc.
Una forma económica de confeccionar los materiales es usando un afiche de la gráfica de la alimentación diaria y tarjetas de alimentos impresas y coloreadas a mano. En este caso se recomienda plastificarlas o confeccionarlas con goma eva.
Otra opción es colocar abrojo detrás de las tarjetas de los alimentos para pegarlos sobre la Gráfica de la Alimentación Diaria, realizado en paño lenci.



46



47



48

A raíz de analizar el grupo de frutas y verduras, recomendamos realizar estas actividades de tipo experimental:

NOMBRE: ¿Cómo crecen los alimentos?
TIPO DE TÉCNICA: Desarrollo
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

OBJETIVO: Observar cómo crecen algunos alimentos para posterior cultivo.

MATERIALES:
Tallo de Lechuga / Apio / Cebolla verde /Repollo
Vaso o frasco
Agua
Mondadientes o palillos



DESARROLLO:
1-Al tallo del vegetal elegido, agregar tres mondadientes en forma de trípode.
2-Colocar agua en el vaso de manera que, cuando coloques el tallo, cubra solo su base.
3-Sumergir la base del tallo
4-Ubicar el vaso en una ventana o lugar que reciba luz.
5-Cambiar el agua diariamente.
6-Esperar una semana para ver brotes creciendo en el centro del tallo.
7-Pueden trasplantar el tallo a una maceta o huerta, o bien, esperar a que crezca en el agua.

SUGERENCIAS: Aprovechar las hojas crecientes para realizar algunas de las recetas, poner a prueba los sentidos para con el alimento y hablar de qué alimento se trata, en qué grupo se encuentra y cuál debería ser la frecuencia de su consumo.

NOMBRE: ¿Cómo crecen los alimentos?
TIPO DE TÉCNICA: Desarrollo
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

OBJETIVO: Observar cómo crecen algunos alimentos.

MATERIALES:
Morrón/pimiento
Maceta
Tierra
Papel de cocina
Tupper

DESARROLLO:
1-Cortar el pimiento y retirar las semillas que se encuentran ubicadas en el racimo del interior del mismo.
2-Colocar un papel de cocina dentro del tupper, rociarlo con agua. Introducir sobre el mismo las semillas, dejando un espacio de 3 cm aproximadamente entre una y otra. Cubrir con otro papel de cocina y rociarlo nuevamente, hasta que esté completamente húmeda. Mantener el túper alejado de la luz y en un lugar cálido.
3-Abrir el túper una vez por día, y, de ser necesario, volver a rociarlas con agua.
4-Una vez que las raíces aparezcan, se trasplantarán las semillas. Enterrarlas en las macetas con tierra, colocando 3 semillas por hueco aproximadamente.
5-Cubrir con tierra.
6-Dos veces por día pulverizar la tierra con agua.
7-Al cabo de unos días, las semillas germinarán. Cuando esto suceda lo más conveniente es trasplantarlo a una maceta rellena con tierra enriquecida y con buen drenaje.

SUGERENCIAS:
Es conveniente trasplantar una vez que se observe que la planta tiene al menos 4 hojas o las hojas que contiene miden al menos 10 centímetros. Una vez que de frutos, el pimiento puede utilizarse para realizar diferentes preparaciones. Hablar acerca de qué alimento se trata, en qué grupo se encuentra y cuál debería ser la frecuencia de su consumo.

NOMBRE: Onda verde
TIPO DE TÉCNICA: Cierre
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

OBJETIVO: Tomar conciencia de la importancia del reciclar y reutilizar los desperdicios de sus alimentos para mantener un equilibrio en el medio ambiente.

MATERIALES:
Cuchillos y vasitos descartables.
Cuchara y cucharitas.
Compotera, taza o vaso.
Frutas.
Semillas de hortalizas de estación.
Tierra

DESARROLLO:
1-Se le solicita a cada niño que lleve una fruta para realizar una ensalada de frutas.
2-Con la coordinación de adultos a cargo de los niños se pelan las frutas y los niños las cortan en trozos pequeños para elaborar la ensalada de fruta.
3-Finalizada la ensalada de fruta se comparte entre toda esta merienda saludable.
4-Luego se les explica a los niños la importancia del reciclado. Con los desperdicios de las cáscaras de las frutas utilizadas para hacer la ensalada de frutas, se les pide que las trocen para elaborar abono para la mini huerta que tendrán en la institución.
5-Los coordinadores mezclan el abono con la tierra y le entregan a cada niño un vasito para que coloquen semillas de alguna hortaliza de estación en la mezcla.
6-Una vez terminada la tarea, se colocan todos los vasitos en un sector del establecimiento, a fin de mantener un espacio verde a su cuidado y, una vez obtenidos los frutos, disfrutar de su producción

NOMBRE: Cocineros por un día
TIPO DE TÉCNICA: Desarrollo.
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Media

OBJETIVO: Poner manos a la obra para elegir una colación. Pueden realizarse los ejemplos.

MATERIALES:
Anafe.
Utensilios necesarios. para cocinar.
Alimentos para la realización de la preparación.

DESARROLLO:
1-El coordinador del taller comienza realizando preguntas disparadoras como: ¿Cuántas comidas realizan diariamente? ¿Qué son las colaciones? ¿Por qué es importante la realización de todas las comidas?
2-Luego, en una mesa se disponen diferentes alimentos necesarios para la elaboración de distintas colaciones. Se conforman grupos, según la cantidad de participantes, y a cada grupo se les entrega la receta de una colación.
3-Se los invita a elegir los ingredientes necesarios para dicha colación, la que luego procederán a elaborar.
4-Luego, cada grupo elabora la preparación elegida.
5-Para finalizar, se procede a la degustación y, en caso de ser suficiente la preparación cada asistente se podrá llevar una porción.
6-Cada grupo, intercambia la receta realizada con los demás participantes.

SUGERENCIAS:
La receta realizada se puede acompañar de otras recetas que puedan ser utilizadas como colaciones, compiladas en un recetario.
Si no se cuenta con demasiados recursos, otra posibilidad es disponer en una mesa, imágenes de alimentos, en lugar de alimentos; con los cuales podrían elaborar una colación.
Las preparaciones pueden tener distintos niveles de complejidad en relación a la edad de los asistentes: ensalada de frutas, yogur casero, postre de leche, flan casero, budín de pan, postre de sémola, licuados de frutas y/o verduras, barritas de cereal, granola, etc. (Ver recetario)

NOMBRE: Los custodios de la cocina regional
TIPO DE TÉCNICA: Desarrollo.
COMPLEJIDAD PARA ELABORAR MATERIALES: Baja

OBJETIVO: Valorar la riqueza de los alimentos locales y prácticas culinarias propias de nuestra cultura y territorio, a través del encuentro y reconocimiento de los adultos mayores como promotores de conductas alimentarias saludables.

MATERIALES:
Papel.
Lápiz.
Afiche con un dibujo de un cofre.
Dos cuadernillos con las preguntas (ver anexo).
Dado confeccionado con una caja cuadrada grande forrada.

Tarea previa: Se solicita a los asistentes que indaguen entre sus abuelos las comidas típicas de su infancia y luego registren las recetas para que sean trabajadas grupalmente.

DESARROLLO:
Primer Momento: Partiendo de las recetas recuperadas, se trabaja de manera grupal o individual identificando y analizando los alimentos, cantidades, formas de cocción y preparación. Identificando también aquellos alimentos o preparaciones que son desconocidas para el grupo.
Segundo Momento: Sobre un afiche con un dibujo que recrea un cofre, las preparaciones desconocidas, invitando a investigar sobre las propiedades nutricionales de los alimentos nuevos como así también las ventajas y desventajas.

SUGERENCIAS:
Se puede confeccionar un recetario que recupere todas las recetas reveladas y también hacer ferias que inviten a degustar los alimentos y platos descubiertos, con la participación de los abuelos en su preparación.
En lugar de un afiche se puede confeccionar el cofre con una caja.

Recetario

Prácticas previas necesarias

Antes de realizar cualquier receta, es muy importante conocer las prácticas previas necesarias de higiene para que los alimentos que se vayan a preparar sean seguros.

- En caso de cabello largo este se debe atar, se pueden utilizar cofias o pañuelos que cubran el cabello.
- Se deben retirar los anillos, relojes, pulseras, y demás accesorios para evitar que se pierdan en la preparación.
- En cuanto a la vestimenta, se pueden utilizar delantales o similar. Arremangar mangas.
- Se debe procurar un correcto lavado de manos previo y en los casos que sea necesario, repetir.
- Además, las mesas en donde se lleven a cabo las recetas deberán estar limpias. Otra opción, es utilizar manteles limpios.
- Todos los utensilios que se vayan a utilizar deben estar previamente lavados.
- Los alimentos como frutas y verduras deben estar previamente lavados.
- Se deberá tener en cuenta datos de los niños que por alguna razón no puedan comer ciertos alimentos, ya sea por alergias, enfermedades, etc. A continuación, algunas alternativas para estas situaciones

Celiaquía

Las personas celíacas no pueden consumir alimentos que contengan TACC, esto es, trigo, avena, cebada, centeno. Para esto, es muy importante que los ingredientes a utilizar sean todos certificados "Sin T.A.C.C.", por más que estos no sean a base de harina, ya que pueden estar contaminados con estos. Podrán ayudarse verificando que esté el logo presente en alguna parte del paquete.



Para no utilizar harinas a base de trigo, se sugiere utilizar mezclas de otros tipos de harinas:

- *Opción 1:* 60% de harina de arroz + 40% de almidón de maíz .
- *Opción 2:* 45% de harina de arroz + 30% de almidón de maíz + 25% de fécula de mandioca.

Ejemplo práctico: 1 taza de harina tiene 250 gramos. Para poder saber que cantidades usar de las mezclas, vamos a utilizar como patrón (100%) el total de harina de la receta, usaremos por ejemplo 250g. Entonces, procedemos a realizar una regla de tres simples quedando:

Harina de arroz:
100% _____ 250g
60% _____ x = 60% x 250g = 150g
100%

Almidón de maíz:
100%_____ 250g
40% _____ x = 40% x 250g = 100g
100%

Una taza de harina de trigo utilizando la opción de mezcla 1 sería reemplazada por 150 g de harina de arroz y 100 g de almidón de maíz.

A tener en cuenta:
Las recetas son opcionales y dependen siempre de las posibilidades de la institución. Para conseguir ingredientes se pueden realizar muchas cosas, desde repartir entre los alumnos las compras, realizar colectas colaborativas, armar eventos para recaudar fondos, pedir ayuda a los municipios, entre muchas otras.

Beneficios de realizar recetas con los niños

El **objetivo principal** es que los niños, además de cocinar, aprendan la importancia de tener una alimentación saludable y descubran nuevos alimentos y maneras de cocinarlos.

Asimismo, los preparará para tener una vida más sana. Fortalecen su motricidad fina y al mismo tiempo su autoestima y motivación. Agilizan
su actividad lógica al tener que medir y pesar los ingredientes favoreciendo la comprensión matemática. Ponen en práctica el trabajar en equipo, aprender a respetar los tiempos de cada uno y ayudarse entre todos.

También, es importante destacar que muchos chicos conocerán sabores que jamás probaron y se llevarán una experiencia deliciosa además de expandir sus gustos culinarios.

RECETAS

SIN COCCIÓN

Helado natural de banana

Ingredientes:

3 a 4 bananas maduras
1 cdita de esencia de vainilla
½ taza de leche (de vaca o bebida vegetal

Procedimiento:

1-Quitar la cáscara y cortar en rodajas.
2-Meter en una bolsa para freezer y dejar unas horas hasta que estén congeladas.
3-En una licuadora o procesadora colocar todos los ingredientes y mixear hasta que quede una pasta lisa totalmente integrada.
4-Servir

Bolitas de zanahoria y coco (14 unidades)

Ingredientes:

185g de zanahoria
150g de azúcar
150g de coco rallado
(separar un puñado para rebozar)

Procedimiento:

1-Lavar, pelar y cortar en rodajas las zanahorias.
2-Hervirlas hasta que estén blandas. Sacar y escurrir.
3-Pisar hasta tener un puré liso.
4-Incorporar los demás ingredientes en un bol y mezclar. Una vez que esta bien formada la mezcla amasar con las manos.
5-Dar forma de bolita y rebozar en coco.
6-Enfriar por unas horas para consumir.

Bon o Bon Casero

Ingredientes:

100g de mantequilla de maní
30g de leche en polvo descremada
50g de chocolate blanco
50g de chocolate semi amargo para bañarlos

Procedimiento:

1- Derretir el chocolate blanco a baño maría o en microondas.
2-Mezclar con la mantequilla de maní y la leche en polvo.
3-Enfriar hasta que la mezcla se endurezca y se puedan formar las bolitas.
4-Derretir el chocolate amargo de la misma manera que el blanco. Bañar los bombones.
5-Dejarlos enfriar en heladera

Trufas de avena y chocolate

Ingredientes:

200 grs manteca pomada
200 grs cacao en polvo
cantidad necesaria Coco rallado
4 gotitas Esencia de vainilla
400 grs Dulce de leche
400 grs Avena

Procedimiento:

1- En un bol unir la manteca pomada con el cacao en polvo hasta formar una crema
2-Luego agregar el dulce de leche y la avena hasta hacer una pasta y agregar el chorrito de vainilla
3- Una vez todo unido y hecho pasta con una cuchara de te hacer bolitas y pasarlas por coco rallado y ponerla en pirotines y llevar a la heladera durante 1 hora

Bombones de chocolate y maní

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite de coco
2 cucharadas de cacao amargo
1 cucharada de azúcar (opcional)
Pasta de maní

Procedimiento:

1- En un molde de silicona o cubetera, color la pasta de maní.
2-Mezclar aparte el aceite de coco, el cacao y el azúcar, y agregar esa mezcla a los moldes.
3-Llevar al freezer. El aceite de coco se solidifica y de esa forma queda el bomboncito

Brochetas de frutas

Ingredientes:

Al menos tres grupos de frutas
Palillos de brochet
Opcional: chocolate semiamargo para derretir

Procedimiento:

1-Pelar las frutas.
2-Cortar en trozos lo suficientemente grandes
3-para que puedan atravesar los palillos
4-Atravesar los trozos de frutas con los palillos variando cada fruta
Opcional: A baño maría, derretir el chocolate y bañar en hilos las frutas.

Brochetas saladas

Ingredientes:

Dados de queso
Tomates cherrys
Aceitunas sin carozo
Brochets
Se pueden variar con vegetales cocidos según disponibilidad.

Procedimiento:
1- Atravesar los ingredientes con el brochet.
2-Las cantidades varían según la cantidad. Se sugiere colocar 6 pedazos, 2 de cada uno.
3-En caso de agregar verduras cocidas pueden ser zanahoria, papas, etc, se recomienda hacerlo por método de escaldado.
4-Escaldado: consiste en sumergir los vegetales en agua en ebullición unos minutos hasta que ablande un poco

Sandwich

Ingredientes:

Pueden variar según la disponibilidad, procurar aportar verduras y proteínas.
VERDURAS: lechuga/rúcula/espinacas/tomate.
PROTEÍNAS: queso, huevos, hummus de legumbres
Pan, preferentemente integral y/o con semillas.

Procedimiento:
Preparar los alimentos de tal manera que queden los ingredientes entre dos rebanadas de pan.

Ensalada de frutas

Ingredientes:

Frutas varias (según cantidad de alumnos, ejemplo: solicitar que lleven 1 c/u)
Naranjas
Agua potable c/n
Bowl grande / olla
NO NECESITAS AZUCAR, ¡las frutas ya aportan sabor y dulzor!

Procedimiento:
Pelar las frutas.
Cortar en trozos.
Exprimir algunas naranjas y otras trozarlas.
Colocar toda la fruta cortada en un bowl donde vamos a agregar también el jugo exprimido y agua potable.
Integrar y en lo posible dejar refrigerado al menos unas horas, sino, a probar!

Barras de cereal (12 barritas)

Ingredientes:

150 g de avena instantánea (lista para consumir)
1 cda sopera de mix de semillas
50 g de almendras picadas
50 g de maní picado
40 g de pasas de uva picadas (o alguna fruta disecada
3 cdas sopera de miel
Papel vegetal antiadherente

Procedimiento:

1-En caso de que no estén las almendras, el maní y la fruta picados, realizarlo con cuchillo y mucho cuidado.
2-Integrar todos los ingredientes.
3-Esparcir en molde con el papel vegetal la mezcla y presionar para que quede bien compacta.
4-Refrigerar 2 horas al menos.
5-Desmoldar y fraccionar las barritas
Sugerencias: llevar almendras, maní y frutas disecadas previamente picados.
Molde: existen moldes que vienen para realizar barritas, pero se pueden elaborar con tapas de cajas de zapatos o con las fuentes para horno.

CON COCCION

Muffins de chocolate y banana

Ingredientes:

1 banana
2 huevos
4 cucharadas de harina
(avena, integral o de almendras)
Pizca de canela
1 cucharadita de polvo para hornear

Procedimiento:

1-Precalentar el horno a 180ºC
2-Mezclar todos los ingredientes, de manera manual o en licuadora.
3-Colocar en moldes de muffins y llevar al horno.
4-Cocinar por 30 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga seco.

Galletitas de 2 ingredientes

Ingredientes:

185g de zanahoria
150g de azúcar
150g de coco rallado
(separar un puñado para rebozar)

Procedimiento:

1-Se mezclan ambos ingredientes. Por ahí se necesita un poco más de pasta de maní para unirse, agregarle más sin problemas.
2-Formar bolitas de masa y aplastarlas sobre una fuente.
3-Cocinar a horno medio 180° hasta que estén sequitas.
4-¡A disfrutar!

Galletitas de miel y pasta de maní

Ingredientes:

2 cucharadas de miel
3 cucharadas de pasta de maní (sin azúcar agregada, leer la etiqueta)
3 cucharadas de avena
1 cucharada de harina
Gotitas de extracto de vainilla
½ cucharadita de polvo de hornear

Procedimiento:

1- Mezclar todos los ingredientes hasta que quede una pasta
2-De ser necesario agregar un poco más de harina para poder formar la masa
3-Poner en una placa con papel antiadherente bolitas de masa
4-Llevar a horno bajo de 3 a 5 min de cada lado (cuidado que se queman enseguida).

Pepas saludables (8-10 galletitas)

Ingredientes:

1 huevo
4 cdas de edulcorante
3 cdas de aceite de coco o manteca
125 g o 1 taza de harina de avena
1 cdita de esencia de vainilla
Relleno: A gusto de mermelada casera o comprada sin azúcar

Procedimiento:

1- Precalentar el horno a 160ºC
2-Romper el huevo en un bol, agregar el endulzante, el aceite y la vainilla. Mezclar.
3-Agregar la harina y mezclar. Amasar hasta que quede una masa suave, no pegajosa.
4-Hacer bolitas del mismo tamaño.
5-Poner las bolitas en una placa aceitada y realizar un hundimiento en el centro para colocar la mermelada por encima. Es importante hacer este procedimiento rápidamente ya que la masa comienza a secarse.
6-Hornear por 12 a 16 minutos o hasta que las pepas comiencen a dorarse.

Muffins CHOCOBANANA

Ingredientes:

1 banana
2 huevos
4 cucharadas de harina integral u otra
1 cucharada de cacao amargo en polvo
1 cucharadita de polvo para hornear

Procedimiento:

1-Mezclar todos los ingredientes (podes usar la licuadora), por último el polvo para hornear.
2-Colocar en moldes de muffins y llevar al horno a 180 grados por 30 minutos o hasta que lo pinchen con un palillo de madera y salga seco.

Chips de banana

Ingredientes:

Bananas
Aceite de coco o papel manteca y aerosol antiadherente.

Procedimiento:
1-Precalentar el horno
2-Pelar las bananas.
3-Cortar las bananas en rebanadas lo más finas posibles.
4-Colocar las rebanadas en una fuente para horno previamente esparcida con una cucharadita de aceite de coco o, en su defecto, con el papel manteca y esparcido con antiadherente.
Es importante que los chips estén bien apoyados y separados unos de otros.
Cocinar a temperatura media hasta que estén dorados.
Voltear y cocinar hasta que estén dorados.

Hummus de legumbres

Ingredientes:

12 tazas de legumbres pueden ser garbanzos, lentejas, porotos, alubias, etc.
Condimentos a elección
Agua potable

Procedimiento:
1-Precalentar el horno
2-Pelar las bananas.
3-Cortar las bananas en rebanadas lo más finas posibles.
4-Colocar las rebanadas en una fuente para horno previamente esparcida con una cucharadita de aceite de coco o, en su defecto, con el papel manteca y esparcido con antiadherente.
Es importante que los chips estén bien apoyados y separados unos de otros.
6-Cocinar a temperatura media hasta que estén dorados.
7-Voltear y cocinar hasta que estén dorados.

REFERENCIAS

Referencias

(2021). Recuperado el 8 de Octubre de 2021, de World Helath Organization: https://www.who.int/health-topics/micronutrients#tab=tab_1

Argetina.gob.ar. (s.f.). Obtenido de https://www.argentina.gob.ar/agricultura/mas-frutas-y-verduras/recomendaciones/las-frutas-y-verduras-de-estacion-son-las-mas-sabrosas-y-nutritivas

Comer y criar. (2021). Buenos Aires: Planeta.

Equipos, M. d. (2018). Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (2018 ed.). Buenos Aires.

Lopez, L. B., & E. d. (2021). Manual Práctico de Nutrición - Hacia un estilo de vida saludable. Please Select.

Ministerio de Desarrollo Social. (s.f.). Bitácora de la Alimentación Segura y Saludable. Santa Fe, Santa Fe, Argentina .

Smile and Learn. (2020). Recuperado el Mayo de 2022, de YouTube: https://www.youtube.com/c/SmileandLearnEspa%C3%B1ol

Suárez, M. M., & López, L. B. (2017). Fundamentos de Nutrición Normal (2° ed.).

PAS
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Documento desarrollado por alumnas
de la Licenciatura en Nutrición
de la Universidad Abierta Interamericana Sede Rosario

Armento Marianela Emilia,
Banchi Ana Paula
Barea Raffin Sheila
Bruni Carolina Inés
Bordoy Luisina Daniela
Correa Dana
Oroño Patricia Soledad
Panero Carla Florencia
Ribeca Lourdes Adela

Diseñado por alumnos
de la Licenciatura en Diseño Gráfico
de la Universidad Abierta Interamericana Sede Rosario

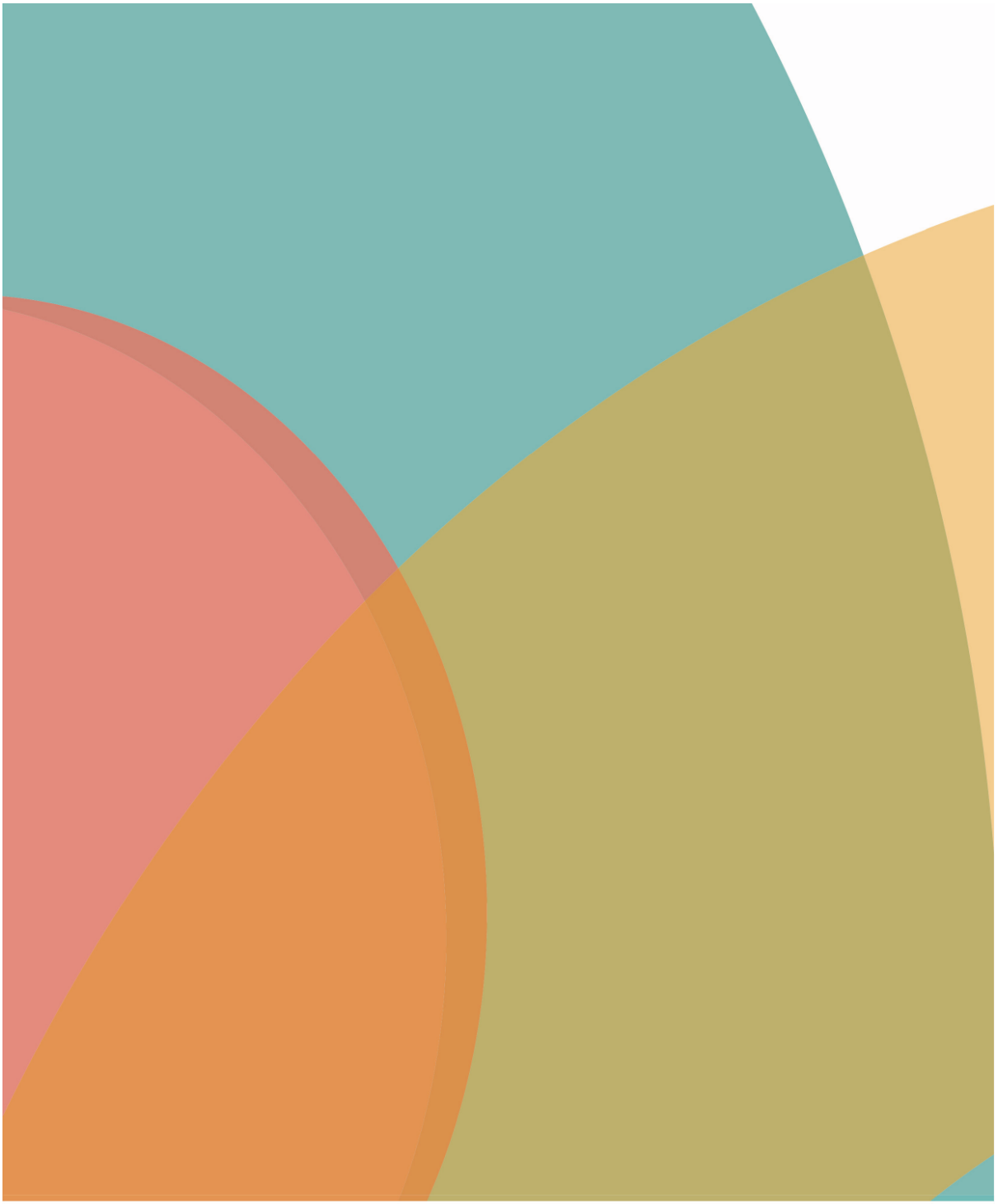
Midón Berenice
Piperno Lautaro

Monitoreo Pedagógico

Psicopedagoga Patricia Bianchi

Coordinación

Profesora Lic. Caulfield Silvina
Directora de la Lic. en Nutrición Lic. Daniela Pascualini
Directora de la Lic. en Diseño Gráfico Mg. Karen Kuschner



Capítulo 6 : Reflexiones

Para el desarrollo de este proyecto, se trabajó en forma conjunta con Universidad Abierta Interamericana, Ministerio de Salud, Cultura y Educación de la Provincia de Santa Fe, Observatorio de Salud y Senador Miguel Rabbia. Todo el proceso de diseño se inició a partir del desarrollo del objetivo de contribuir con el programa PAS (Programa de Alimentación Saludable) en la capacitación de docentes de primario de primer y segundo ciclo del Gran Rosario.

El presente trabajo final de carrera resultó de gran crecimiento tanto a nivel de formación profesional como también personal. De este proyecto me llevo una enseñanza nueva, la importancia de la alimentación saludable, desde que nacemos hasta que somos adultos. La concientización sobre este tema a veces se pasa por alto y me parece super importante que hagan este tipo de proyecto, me alegro de poder haber ayudado con el mismo.

“Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo.” Eduardo Galeano.

“El diseñador gráfico trabaja en la interpretación, el ordenamiento y la presentación visual de mensajes. Su sensibilidad para la forma debe ser paralela a su sensibilidad para el contenido.” Jorge Frascara.

Capítulo 7 : Bibliografía

• Aguirre, S.(2003). Diplomado Diseño. Editorial Upaep.

• Alarcon, G. (1993). Manual de letragrafía. México. Azcapotzalco.

• Blanchard, G. (1988). La Letra. Barcelona: CEAC - Enciclopedia del Diseño.

• Calderón, F. (2009). Libro de pedagogía. México. Gedisa.

• Carlesi Eugenia (2008). Variables visuales . Tipografía.

• *Concepto Definición (2021). Capacitación, párr. 01.* Obtenido de: https://conceptodefinicion.de/capacitacion/

• De Buen Unna, J. (2000). Manual de Diseño Editorial. Tijuana, México.

• Diéguez, G. (2007) Material educativo. Colombia. Educa.

• Frascara J. (1989) Diseño y Comunicación Visual. Buenos aires. Ediciones Infinito.

• Frascara, J. (2008). Diseño gráfico para la gente, comunicaciones de masa y cambio social. Buenos Aires. Ediciones Infinito.

• Gonzalez Diez, L. Perez Cuadrado P. (2001). Principios básicos sobre Diseño Periodístico. España. Editorial Universitas.

• Kuschner. K. (2018). Tipografía. Rosario.

• Marco Conceptual. (2022). Servicio de prevención y cuidados de salud modulo salud y educación. “Taller de hábitos alimentarios saludables”. Rosario.

• Ministerio de Salud de Argentina. (2019). Guía de entornos escolares saludables.

• Müller Brockmann, J. (1981). Sistemas de retículas. Un manual para diseñadores gráficos. Barcelona. Editorial GG.

• Müller Brockmann, J. (2002) ¿Qué es el diseño gráfico?. Barcelona. Editorial GG.

• Observatorio de salud e información estratégica de la región Rosario. (2022). (s.f.)

• Paez. L. (2021, 7 de septiembre. Conoce Gotham Font: la tipografía clásica que te

hará destacar como diseñador. [en línea]. Crehana. Recuperado el 3 de febrero del 2023 de https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/gotham-font-historia-y-uso-de-la-famosa-tipografia/

• Paul,H y Gavin, A. (2005). Layout. Barcelona. Editorial Parramón.

• Rodríguez, E. (2016.) Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar. Nicaragua. Editor: FAO.

• Redacción UTD. (2008). Legibilidad y economía en el diseño de tipos. [en línea]. Unos tipos duros. Recuperado el 20 de enero del 2023 de: http://www.unostiposduros.com/legibilidad-y-economia-en-el-diseno-de-tipos/

• Timothy, S. (2004). Diseñar con y sin retícula. Barcelona: Editorial Gustavo GG.

• Vezzani, D. (2019). Editorial. Rosario.

• Zanón, D. (2007). Introducción al Diseño Editorial. Madrid: Editorial Visión Net.

• Sitio web de Estudio Mique (https://www.mique.es/que-es-el-diseno-editorial/)

• Sitio web de Ministerio de Salud de la Provincia de Santa Fe (https://www.santafe.gov.ar/index.php/web/content/view/full/93796/)

• Sitio web de Ministerio de Cultura de la Provincia de Santa Fe (https://www.santafecultura.gob.ar)

• Sitio web de Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe (https://www.santafe.gov.ar/index.php/educacion/102759)

• Sitio web de Ministerio de Salud de Argentina (https://www.argentina.gob.ar/salud)

• Sitio web de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura - FAO (https://www.fao.org/argentina/es/)

• Sitio web de Universidad Abierta Interamericana (https://uai.edu.ar)

• Sitio web de Universidad Abierta Interamericana (https://uai.edu.ar/institucional/misión-y-visión/)

• Sitio web de Universidad Abierta Interamericana (https://uai.edu.ar/facultades/ciencias-de-la-comunicación/licenciatura-en-diseño-gráfico/)