

PROYECTO IT15i10036

DESARROLLO DE UNA PLATAFORMA PARA LA EVALUACIÓN DE LA COMPRENSIÓN LECTORA Y ORIENTACIONES PARA SU INTERVENCIÓN

Material Didáctico Unidad de Intervención Pedagógica

Come rico, come sano



LECTUM[®]

PRUEBA DE COMPRENSIÓN LECTORA

ANEXO 1:

- Videos sobre los alimentos:

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

- Texto de Divulgación Científica “Alimentación y vida saludable”

Texto de Divulgación Científica Sección 1

Alimentación y vida saludable



Hace mucho tiempo la creencia de que un niño gordito es sano pasó. Hoy en día sabemos que cinco kilos de más es razón suficiente para visitar a un especialista. La obesidad infantil ha cobrado cifras alarmantes y se encuentra en categoría de **“EPIDEMIA A NIVEL MUNDIAL.”**

Chile actualmente se encuentra en el 6° lugar mundial en obesidad infantil y en el primer puesto en América Latina. Así lo demostró un estudio recientemente publicado en la revista del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), en el que advierte que en Chile el 70% de los niños va a ser obeso en el corto plazo.

Esto se suma a la entrega de un [informe realizado por la Comisión de Finalización de la obesidad infantil](#) (ECHO, por sus siglas en inglés) de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que tras dos años de investigaciones propone una serie de recomendaciones para los gobiernos encaminados a revertir la tendencia al alza de los niños menores de 5 años. Eso quiere decir que nuestros niños están yendo a un precipicio directo de malnutrición y consecuencias fatales en su desarrollo integral.

¿Cuáles son las causas de este problema?

Algunas de las causas de este problema de obesidad infantil son:

- **Inadecuada elección de productos:** una dieta rica en alimentos altos en calorías como los bizcochos, dulces y bebidas de fantasía contribuye al aumento de peso.
- **Sedentarismo:** los niños que no hacen ejercicio y prefieren quedarse en casa jugando juegos de video, o viendo la televisión, no queman las calorías que se necesitan para mantener un peso saludable.
- **Genética:** Si en tu familia hay mucha gente con sobrepeso, es probable que tu hijo(a) esté genéticamente predispuesto a ser obeso. Este riesgo se hace más alto si crece dentro de un ambiente en el que no se hace ejercicio y se consumen alimentos altos en calorías y azúcar.

¿Qué hábitos de vida saludable debemos poner en práctica?

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda que para luchar contra la obesidad infantil se debe:

- Aumentar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, frutas secas; así mismo que se deben reducir los niveles de grasas saturadas, reemplazándolas por las grasas naturales.
- Mantener la actividad física es quizá una de las claves más importantes en la lucha contra la obesidad infantil. Un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física es necesario para que el cuerpo moderadamente vaya gastando las calorías sobrantes.
- Limitar el consumo de carnes rojas o de sus derivados.
- Jugar, saltar y estar en movimiento. El sedentarismo contribuye a la obesidad.
- Beber abundante agua para calmar la sed.
- Evitar alimentos ricos en azúcar ya que estos predisponen al cuerpo a desarrollar diversas enfermedades.

¿Qué pasa si un niño consume más azúcar de la que necesita?

Favorece y acelera la aparición de sobrepeso y obesidad infantil, que a la vez es grave factor de riesgo para desarrollar diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y triglicéridos altos.

Asimismo favorece la aparición de caries, pues los azúcares que contienen se degradan fácilmente y se convierten en compuestos que aumentan la acidez de la cavidad bucal volviéndola más propensa a que se formen.

“La obesidad puede convertirse en una enfermedad crónica si es que no se ataca la verdadera raíz del problema.”

Fuente: <http://www.staana.edu.pe/webtacna/index.php/tutoria-especialmente-para-ti/78-obesidad-infantilen-el-peru>

<http://www.ipsuss.cl/ipsuss/actualidad/obesidad/chile-primer-lugar-en-obesidad-infantil-en-america-latina-y-sus/2016-01-26/171149.html>

- Tabla de registro semanal de alimento.

Tabla de registro semanal de alimento

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno 							
Almuerzo 							
Merienda 							
Cena 							

GUÍA DE LECTURA Texto de Divulgación Científica “Alimentación y vida saludable”

Lee y responde, según la información del texto.

- ¿Qué tipo de texto es el que acabas de leer?
 - Texto Lírico.
 - Texto informativo.
 - Texto Instructivo.
 - Texto Dramático.
- ¿Cuál es el hecho más importante que expone el texto?
 - Las causas de la obesidad infantil.
 - Los hábitos de una vida saludable.
 - La genética genera una predisposición a ser obeso.
 - El consumo de azúcar es un factor que desarrolla la diabetes.

3. ¿Cuál es el propósito del texto?
- A . Informar sobre la obesidad infantil.
 - B . Promover la alimentación saludable.
 - C . Contar que la obesidad es una enfermedad mundial.
 - D . Dar a conocer las consecuencias de consumir azúcar.
4. Luego de leer el texto, ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es falsa en relación a si una persona consume más azúcar de la necesaria?
- A . Adquiere toda la energía necesaria para ser saludable.
 - B . Acelera la aparición de la diabetes y los triglicéridos altos.
 - C . Facilita la aparición del sobrepeso.
 - D . Origina las caries.
5. ¿Qué metodología se utilizó para extraer los datos obtenidos?
- A . Estudio de datos oficiales.
 - B . Encuestas telefónicas.
 - C . Encuestas por correo.
 - D . Entrevistas personales.
6. Señala qué afirmación no aparece en el texto:
- A . Chile se encuentra en el 6° lugar mundial en obesidad infantil.
 - B . Una alimentación saludable debe ser equilibrada.
 - C . Beber abundante agua ayuda a evitar la obesidad.
 - D . El sedentarismo contribuye a la obesidad.
7. En el texto, la afirmación: “Limitar el consumo de carnes rojas o de sus derivados”, se refiere a:
- A . Disminuir su consumo.
 - B . Evitar el consumo de carnes.
 - C . Mezclar su consumo con verduras.
 - D . Organizar diariamente su consumo.
8. En el texto se sugiere que la obesidad infantil aparece asociada con uno de estos conceptos:
- A . Enfermedades.
 - B . Sedentarismo.
 - C . Vida saludable.
 - D . Epidemia Mundial.

Nombre Cápsula: Come rico come sano

Dimensión:





Curso: 5° y 6° Básico

Sesión: 1

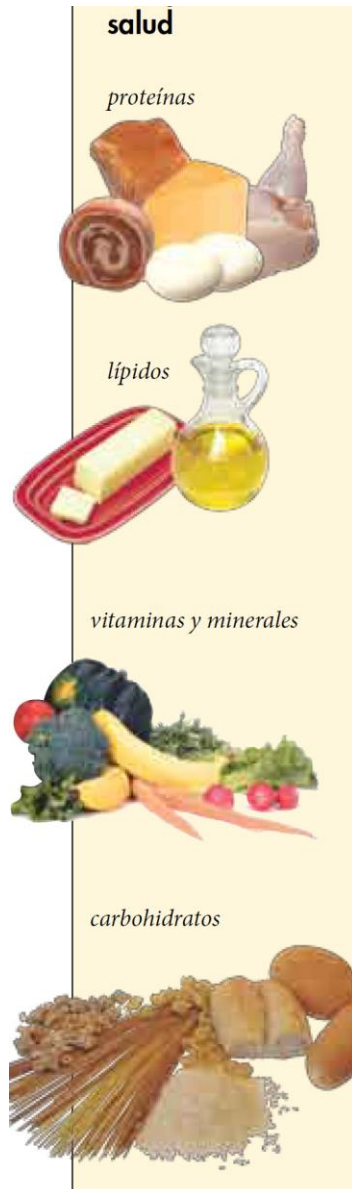
ANEXO 2:

- Tabla de registro de alimentos.

Tabla de registro semanal de alimento

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno 							
Almuerzo 							
Merienda 							
Cena 							

- Texto: ¿Cuáles son los nutrientes?



¿Cuáles son los nutrientes?

Los nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son necesarios para el organismo, pues se ocupan de su crecimiento, del buen funcionamiento de aquellos sistemas que vimos en el capítulo anterior, y además proporcionan energía para las diferentes actividades.

Los nutrientes ayudan a proporcionar una dieta equilibrada

Los **carbohidratos** son llamados también azúcares. Son importantes en la dieta y uno de los tres principales alimentos que dan energía a nuestro cuerpo. El pan, los cereales, el arroz y los fideos deberían constituir la parte más grande de tu dieta. Las **proteínas** también son uno de los nutrientes más importantes que podemos incorporar a nuestro organismo, ya que ellas controlan muchas funciones como el crecimiento. Ten cuidado con los alimentos ubicados en la punta de la pirámide. Los alimentos grasos aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Si bien los **lípidos** y dulces pueden hacerte engordar y dañar tu dentadura, si comes sólo lo necesario, ellos son muy útiles para tu cuerpo.

Las **vitaminas** sólo pueden ser obtenidas a través de los alimentos. El aporte extra de **minerales** debe ser siempre indicado por un médico. El calcio es un mineral que fortalece tus huesos y dientes.

Las frutas, verduras, panes y cereales integrales no sólo suministran nutrientes sino que también suministran un material llamado fibra, que ayuda a los alimentos a moverse por el tubo digestivo de manera adecuada, además previene el cáncer de colon.

Pirámide Alimentaria

Cuando eras un bebé, solamente bebías leche. No necesitabas dientes para comer. Pero al ir creciendo también crecieron tus dientes. Así empezaste a comer muchos tipos de comida. Existen grupos alimenticios, todos importantes, y no pueden reemplazarse. Los alimentos del día deben incluir el número de porciones que aconseja la **pirámide alimentaria**.

Una dieta balanceada debe tener de todos los grupos de alimentos, ya que aportan los nutrientes que tu cuerpo necesita para su buen funcionamiento.

Siguiendo las porciones de la pirámide alimentaria puedes elaborar dietas balanceadas, es decir una dieta con los requerimientos nutritivos necesarios para ti, sin exceso o falta de alguno de ellos.

Una dieta que no esté balanceada tendrá exceso de alguno de los nutrientes, por ejemplo de carbohidratos. O déficit, como falta de proteínas. Algunas personas se hacen vegetarianas, ellas especialmente deben preocuparse de comer variadas legumbres (como porotos y garbanzos), cereales (por ejemplo, arroz, avena, trigo) y otras semillas (como nueces y almendras) para evitar que su organismo resienta la falta de proteínas.



Los minerales están en la tierra o en el agua, desde donde las plantas los absorben. Los animales los obtienen a través de sus alimentos.



Fuente: Ciencias naturales, Scott Foresman, 5° Básico Editorial Pearson , 2011

Nombre Cápsula: Come rico come sano

Dimensión:

Curso: 5° y 6° Básico

Sesión: 2

ANEXO 3:

- Texto Normativo: De qué debemos preocuparnos antes de preparar un alimento.

TEXTO Sesión 3

Texto normativo.

DE QUÉ DEBEMOS PREOCUPARNOS ANTES DE PREPARAR UN ALIMENTO



LIMPIEZA Y CUIDADO DE MANOS

- El lavado de manos se realizará: antes de comenzar a trabajar y cada vez que se interrumpe por algún motivo y siempre cada vez que se va al baño.
- Antes y después de manipular alimentos.
- Las uñas deben estar siempre cortas y limpias, para ello utilizar cepillo adecuado y jabón.
- Es recomendable utilizar jabones líquidos antisépticos con frecuencia.

PROTECCIONES Y HÁBITOS

- Utilizar gorra, cofia en la cabeza (para evitar caída de cabellos al alimento) y guantes desechables.
- No debe fumar, comer, probar los alimentos con el dedo y/o masticar chicle, durante la preparación de los alimentos o cuando los sirve.
- Uso de mascarillas para evitar contaminar al estornudar o toser sobre los alimentos.

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- Los utensilios utilizados para la preparación y servido de la comida deben estar siempre en perfecto estado de limpieza, lavar antes y después de ocupar con detergente y enjuagar con agua.
- Cocer alimentos a temperatura suficiente (70°C) para asegurar que los microorganismos no se reproduzcan.
- Comprobar la temperatura de cocción.
- Evitar mantener los alimentos a temperaturas entre 10 y 60 °C en las cuales se produce la multiplicación rápida y progresiva de los microorganismos.
- Evitar el contacto de alimentos crudos con cocidos mediante las manos del manipulador o la utilización de la misma superficie sin previa limpieza de utensilios de cocina
- Controlar siempre fecha de vencimiento y estado general de envases y recipientes (latas, frascos, botellas, cajas, bolsas, etc.)
- La limpieza de la cocina debe estar en óptimas condiciones.
- Conservar los alimentos separados en recipientes cerrados herméticos que eviten posibles contactos con elementos sucios.

LICORES Y BEBIDAS

- Usar envases limpios, adecuados y sólo para uso de líquidos alimenticios.

Fuente: ACHS, N° 1 en prevención

- Texto Instructivo: Recetas.

Ensalada de pollo con palta

Ingredientes

- Pechuga de pollo troceada
- 1 aguacate maduro pelado y sin hueso
- 1 manzana pelada y sin
- ¼ taza de apio
- ¼ taza de cebolla
- Perejil o cilantro
- 2 cucharillas de zumo de limón (o lima)
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva

Preparación

- Corta la pechuga de pollo en trozos pequeños y sofríe en una sartén con un poco de aceite de oliva. Reserva.
- Trocea la palta, la manzana, el apio y la cebolla. Reserva.
- Coloca en un bol los trocitos de pollo, palta, manzana, apio y cebolla.
- Con la ayuda de un tenedor muele la palta y mézclalo con el resto de ingredientes hasta formar una especie de pasta.
- Añade el perejil (o cilantro), el jugo de limón, la sal y la pimienta y mézclalo bien. Puedes añadir más jugo o incluso aceite de oliva si ves que está demasiado seco.
- Sirve acompañado de pan, pan tostado o algún tipo de hoja verde para ensalada, como lechuga.

JUGO DE PIÑA

Ingredientes para 6 porciones

- 2 tazas de piña madura, pelada, sin corazón y cortada en trozos
- 4 tazas de agua
- 4 cucharadas de azúcar
- Hielo

Preparación:

- En el vaso de una licuadora licúa bien la piña con el agua y el azúcar.
- Refrigera por lo menos media hora antes de servir.
- En días de mucho calor puedes servir en vasos con hielo.

Entrada

Huevos rellenos

Ingredientes

- 4 huevos
- 4 cucharadas de mayonesa o yogurt natural (o una mezcla de ambos)
- 1 cucharadita de mostaza.
- 2 cucharadita de Perejil picado o 3 cucharaditas de zanahoria rallada.

Preparación

1. Poner los huevos en agua y cocinar por 10 minutos, contando cuando el agua empiece a hervir.
2. Una vez listos, sacar los huevos y colocarlos bajo el chorro de agua helada.
3. Una vez fríos, pelarlos y cortarlos por la mitad. Sacar las yemas y molerlas con un tenedor.
4. Agregar el resto de los ingredientes a la yema molida e integrar bien.
5. Rellenar los huevos con la pasta de yema preparada.
6. Poner en un plato y servir.

Plato de fondo: Fajitas de Pollo

Ingredientes:

- 1 paquete de Fajitas.
- 1 pechuga de pollo grande.
- 1 cebolla mediana
- Medio pimiento rojo
- 1 tomate mediano
- Varias ramas de cilantro
- Sal, pimienta.
- Medio limón.

Ingredientes guacamole:

- 1 palta.
- 1 tomate.
- Medio limón.
- Una pizca de sal.

Preparación del guacamole:

Abre la palta, quítale la piel y pícalo en trozos medianos. Ponlo en un recipiente profundo y usando un tenedor muelela hasta hacerla puré. Con el tomate se realiza el mismo procedimiento que la palta, luego se agrega un chorro de limón y una pizca de sal. Mezcla todo bien y reserva.

Preparación fajitas:

Primero pica la cebolla, pimienta, tomate. Pica el pollo también en tiras.
Condimenta el pollo con sal, pimienta.

En una sartén grande saltea a fuego alto los vegetales en este orden: cebolla, pimienta y tomate. Saca los vegetales de la sartén, pero tenlos a mano porque...

...en esa misma sartén, aun a fuego alto, coloca otra cucharada de aceite y cocina las tiras de pollo hasta que estén doradas por ambas caras. La idea es que quede una capa ligeramente crujiente por fuera y jugoso por dentro.

Cuando esté listo mézclalo con los vegetales previamente salteados y agrega sal de ser necesario.

Sirve en una bandeja y agrégale tallos y hojas de cilantro picados con la mano y un chorro generoso de limón.

Para comer, simplemente toma una tortilla de trigo, úntala con el guacamole, agrégale el salteado de pollo y vegetales, enrolla y disfruta tus fajitas mexicanas.

Bolitas de chocolate

Ingredientes:

- 1 tarro de leche condensada.
- 2 paquetes de galletas de vainilla.
- 100 [gramos de](#) chocolate en polvo.



Preparación:

1. Muele las galletas y ponlas en un bol.
2. Agrega la leche condensada a las galletas, uniendo muy bien y formando una pasta.
3. Deja esta mezcla en el refrigerador durante 15 minutos.
4. Forma bolitas y rebózalas con el chocolate en polvo.
5. Ponlas en un plato y déjalas en el refrigerador listas para servir.

Nombre Cápsula: Come rico come sano

Dimensión:

Curso: 5° y 6° Básico

Sesión: 3

ANEXO 4:

- Sobres con las propuestas para el debate.

Sobres que contengan temas como los siguientes u otros que puedan proponer en la clase:

1. – Consumir comida chatarra para subir de peso lo que te permitirá ser más fuerte para desarrollar las actividades diarias, como practicar un deporte, pero que genera mucho daño al cuerpo humano como la obesidad.

Personajes: Padre: a favor de ese tipo de alimentación
Madre: en contra de esa alimentación.
Hijo (a) : Apoya el tipo de alimentación.
Profesor: En contra de esa alimentación.
Nutricionista : En contra de esa dieta.

Se le pueden agregar o quitar personajes, que estén de acuerdo a no, frente a cada dilema. Los alumnos pueden realizar estas opciones, guiados por el docente.

2. - Beber bebidas de fantasía para tener energía e hidratarse, cada vez que sea necesario, durante la jornada escolar, pero que a la larga le ocasionará muchas enfermedades por el exceso de azúcar y colorantes, y eso porque no le gusta tomar agua potable.

Personajes: Estudiante 1, Estudiante 2, Estudiante 3, Enfermera, Apoderada, y otros que el grupo pueda imaginar que se planteen a favor o en contra de la situación planteada.

Personajes: Estudiante 1: A favor de las bebidas.
Estudiante 3: A favor de las bebidas.
Estudiante 2: En contra de las bebidas.
Enfermera : En contra de las bebidas.
Apoderada: En contra de las bebidas.

y otros que el grupo pueda imaginar que se planteen a favor o en contra de la situación planteada.

3.- Beber mucho café para poder permanecer despierto y estudiar, ya que se queda dormido cada vez que estudia y necesita subir sus calificaciones en el colegio.

Personajes: Estudiante 1, Estudiante 2, Profesor, Apoderado 1, Apoderado 2 y otros que el grupo pueda imaginar que se planteen a favor o en contra de la situación planteada.

Personajes: Estudiante 1: A favor de beber café.
Estudiante 3: En contra de beber café.
Estudiante 2: En contra de beber café.
Profesor : En contra de beber café.
Apoderada: A favor de beber café.

4.- Hacer dietas sin supervisión de nutricionista o de un médico, debido a que frecuentemente aumenta de peso, y por lo mismo se enferma con regularidad y no puede asistir a clases.

Personajes: Médico o Nutricionista, papá, mamá, profesor, estudiante 1, estudiante 2 y otros que el grupo pueda imaginar que se planteen a favor o en contra de la situación planteada.

Personajes: Padre: a favor.

Madre: en contra.

Estudiante : A favor.

Profesor: En contra.

Nutricionista : En contra.

5.- Practicar deporte siguiendo una alimentación adecuada, porque desea poder ser un buen deportista y así ser competitivo, pero lo cual le hace privarse de muchos alimentos que le agradan, para ser más saludable, o salir a divertirse con sus amigos.

Personajes: Estudiante deportista 1, profesor educación física, padre, mamá, estudiante 2 y otros que el grupo pueda imaginar que se planteen a favor o en contra de la situación planteada.

Personajes: Papá: a favor de ese tipo de alimentación

Mamá: en contra de esa alimentación.

Estudiante 1 : Apoya el tipo de alimentación.

Profesor Educación Física: En contra de esa alimentación.

Estudiante 2 : En contra de esa dieta.

6.- Consumir sólo los alimentos que te gustan, ya que se considera y se tiene el pensamiento de que la comida se debe disfrutar, pero esto lleva a no tener una dieta equilibrada, no recibiendo el organismo todos los nutrientes y vitaminas que necesita, lo que le puede ocasionar un cuerpo débil y sin defensas ante las enfermedades y lo hace visitar frecuentemente la enfermería del colegio.

Personajes: Estudiante 1: A favor de ese tipo de alimentación.

Estudiante 3: A favor de ese tipo de alimentación.

Estudiante 2: En contra de ese tipo de alimentación.

Enfermera : En contra de ese tipo de alimentación.

Mamá o papá : En contra de ese tipo de alimentación.

y otros que el grupo pueda imaginar que se planteen a favor o en contra de la situación planteada.

Nombre Cápsula: Come rico come sano

Dimensión:

Curso: 5° y 6° Básico

Sesión: 4

ANEXO 5:

Escala de apreciación evaluación sesión 1, 2, 3, 4 y 5.

Indicadores	LOGRADO	SEMI LOGRADO	NO LOGRADO
Extrae información explícita e implícita de los textos leídos.			
Infiere información a partir del texto y de sus experiencias y conocimientos			
Relaciona la información de imágenes, gráficos, tablas, mapas o diagramas, con el texto en el cual están insertos.			
Interpreta expresiones en lenguaje figurado			
Compara información entre dos textos del mismo tema			
Emite una opinión sobre un aspecto de la lectura.			
Fundamenta su opinión con información del texto o sus conocimientos previos			
Determina quién es el emisor, cuál es su propósito y a quién dirige el mensaje			
Evalúa si un texto entrega suficiente información para responder una determinada pregunta o cumplir un propósito			
Compara la información que se entrega sobre una misma noticia en distintas fuentes			
Sintetiza, registra y ordena las ideas principales de textos leídos para satisfacer propósitos como estudiar, hacer una investigación, recordar detalles, etc			

Nombre Cápsula: Come rico come sano

Dimensión:

Curso: 5° y 6° Básico

Sesión: 1, 2, 3, 4, 5.