



Una diaria en nuestra escuela
Acciones para comer más
verduras y frutas

Catálogo de actividades para promover el consumo de verduras y frutas



SALUD

SAGARPA

SEP





Una diaria en nuestra escuela

Acciones para comer más
verduras y frutas

Catálogo de actividades para promover el consumo de verduras y frutas

SALUD

SAGARPA

SEP



Catálogo de actividades para promover el consumo de verduras y frutas

SECRETARÍA DE AGRICULTURA, GANADERÍA, DESARROLLO RURAL, PESCA Y ALIMENTACIÓN, SAGARPA, 2012

Av. Municipio Libre 337, Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez, C. P. 03310, México, D. F.

☎ 38-71-10-00

www.sagarpa.gob.mx/contacto@sagarpa.gob.mx

Lic. Francisco Javier Mayorga Castañeda

Secretario de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación

Lic. José de Jesús Jiménez Limón

Secretario Particular del C. Secretario

Lic. Mariano Ruíz-Funes Macedo

Subsecretario de Agricultura

Ing. M.C. Ignacio Rivera Rodríguez

Subsecretario de Desarrollo Rural

Ing. Ernesto Fernández Arias

Subsecretario de Alimentación y Competitividad

Mtro. Jesús Antonio Berumen Preciado

Oficial Mayor

Soc. Pedro Díaz de la Vega García

Director General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, SEP, 2012

Argentina 28, Col. Centro histórico, Del. Cuauhtémoc, C. P. 06020, México, D. F.

☎ 36 01 10 00/www.sep.gob.mx

Dr. José Ángel Córdova Villalobos

Secretario de Educación Pública

Mtro. Francisco Ciscomani Freaner

Subsecretario de Educación Básica

Lic. Miguel Ángel Martínez Espinosa

Subsecretario de Educación Media Superior

Dr. Rodolfo Alfredo Tuirán Gutiérrez

Subsecretario de Educación Superior

Mtro. Juan Martín Martínez Becerra

Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa

Mtro. Óscar Ponce Hernández,

Dirección General de Materiales Educativos

Mtra. Noemí García García

Dirección General de Desarrollo Curricular

Mtra. Rosalinda Morales Garza

Dirección General de Educación Indígena

Mtro. Víctor Mario Gamiño Casillas

Dirección General de Formación Continua de Maestros en Servicio

Dr. J. Armando Barriguete Meléndez

Asesor del C. Secretario

Dr. Jorge Sánchez González

Asesor del C. Secretario

SECRETARÍA DE SALUD, SS, 2012

Lieja 7, Col. Juárez, Del. Cuauhtémoc, C. P. 06600, México, D. F.

☎ 55 53 70 17/www.salud.gob.mx

Dr. Salomón Chertorivski Woldenberg

Secretario de Salud

Lic. Germán Fajardo Dolci

Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud

Dr. Pablo Kuri Morales

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Lic. Igor Rosette Valencia

Subsecretario de Administración y Finanzas

Mtro. David García-Junco Machado

Comisionado Nacional de Protección Social en Salud

Mtro. Mikel Andoni Arriola Peñalosa

Comisionado Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios

Dr. Romeo Sergio Rodríguez Suárez

Titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad

Mtro. Miguel Limón García

Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social

Lic. Francisco Caballero García

Titular de Análisis Económico

Lic. Guillermo Govela Martínez

Coordinación General de Asuntos Jurídicos y Derechos Humanos

Lic. Carlos Olmos Tomasini

Director General de Comunicación Social

Dr. Arturo Cervantes Trejo

Director General de Promoción de la Salud

ÍNDICE

Bienvenida	5
Actividades con docentes	9
Un buen ejemplo vale más que mil palabras	10
Refrigerio saludable de maestros	11
Plática de grupos de alimentos a familiares	12
Frasas saludables para toda la comunidad escolar	13
¡Hoy conocí una nueva verdura!	14
Trípticos informativos distribuidos en la colonia	15
Obras de teatro promotoras de verduras y frutas	16
Formato de registro de consumo de frutas	17
Frutero para mi hogar	18
Investigando sobre frutas	19
Planeación de un menú con alimentos reales de <i>El Plato del Bien Comer</i>	20
Frutero	21
Adivina qué estás probando	22
Máscaras y disfraces para conocer los beneficios de las verduras y frutas	23
Mandiles con verduras y frutas	24
¡Hay tamales! Con verduras	25
Calendario de consumo de verduras y frutas	26
Más opciones	27
Actividades con los padres de familia	29
Feria de alimentos	30
Menú saludable para el día del niño	31
Representación de bailes en la comunidad para promover el consumo de verduras y frutas	32
Preparando verduras y frutas	33
Calendario de verduras y frutas por temporada	34
Compartamos recetas: recetario ambulante	35
Mural saludable	36
¿Cómo ha influido en mi familia el consumo de verduras y frutas?	37
Cuentos y menús con ayuda de familiares	38
Mini-reporteros de la salud	39
Diario de verduras y frutas	40
Más opciones	41
Actividades con los expendedores de alimentos	43
Promoción en tienda escolar	44
Cooperativa escolar saludable	45
Refrigerios escolares saludables	46
Carteles en tiendas de consumo escolar	47
Concurso de verduras y frutas de encargados de la tienda escolar	48
Despedida	49
Referencias	50



BIENVENIDA

Estimada directora, estimado director:

Todos sabemos que la alimentación tiene grandes repercusiones en el desarrollo académico y emocional de los estudiantes, y que una ingestión adecuada de verduras y frutas permite a cada niño y niña contar con mejores condiciones para aprender y desarrollar su potencial físico, mental y social. La contribución de la escuela, en ese sentido, puede ser determinante en el futuro de los alumnos, como lo señala el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA) suscrito, entre otras entidades, por la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA), la Secretaría de Educación Pública (SEP) y la Secretaría de Salud (SS) (SS, 2010).

Por eso, una escuela que se asume como promotora del consumo de verduras y frutas requiere la colaboración de todos los adultos que conforman su comunidad: de las familias, para asegurar que los estudiantes desayunen en casa y que lleven verduras y frutas en su refrigerio; de los maestros, para aportar información relevante dentro del aula e incluir actividades de alimen-



tación en su quehacer cotidiano; de los expendedores de alimentos, para tener disponibles verduras y frutas en la cooperativa o tienda escolar, y del director para impulsar y coordinar la colaboración de todos. Esta selección de actividades es un apoyo a la *Guía para directores y directoras*, que forma parte de este conjunto de materiales.



Las actividades de este catálogo son un ejemplo del trabajo que se realiza en algunas escuelas del país.¹

¹ Actividades recopiladas de los Catálogos MAYME 1 y 2 (*Mejores Actividades y Materiales Educativos*) de Juego y comida dan salud a tu vida. Programa Educativo en Alimentación y Actividad Física para Escuelas Primarias. Disponible en www.juegoycomida.mx

Aquí se exponen sus propósitos y su desarrollo para orientar las que decidan hacer en su escuela; asimismo, se presentan los resultados, pues es importante saber que son actividades probadas y exitosas. La voz principal es la de los docentes que, con ayuda de la comunidad y en especial de los directores, han ejecutado estas actividades para promover el consumo de verduras y frutas.

El trabajo con los alumnos no es menor; hay que tener en cuenta que ellos son los destinatarios principales de la labor que se realiza en la



comunidad. Son los partícipes de la mayoría de las actividades que aquí se presentan, ya sea en el salón de clases con el maestro o en casa con la familia. Quizás valga la pena pensar de qué otras maneras los alumnos pueden influir en estas acciones de modo que sean no solo consumidores de verduras y frutas, sino también sus promotores.

Esperamos que en este catálogo encuentre alternativas que pueda probar con el apoyo de los miembros de su comunidad escolar. Se trata de opciones que puede realizar, ajustar, o utilizar como apoyo para que su escuela genere las propias. Puede fotocopiar este texto y distribuirlo en su comunidad, o bien reproducir secciones y repartirlas a los miembros de su escuela. Recuerde que puede generar otras actividades, y que todo depende de la creatividad y del espíritu de colaboración que logre despertar en su escuela. Así que...

¡Buen trabajo!





ACTIVIDADES CON DOCENTES

La principal característica de las actividades que se incluyen en esta sección es que los responsables de su realización son los docentes. En primer lugar, se presentan actividades que ellos pueden efectuar para mejorar



su propia alimentación, por su salud, y para servir como ejemplo del consumo de verduras y frutas frente a sus alumnos. También se ofrecen actividades que se pueden trabajar al interior de las aulas con los alumnos, así como algunas otras con los padres de familia.



Vale la pena destacar que, en este ámbito, los alumnos tienen un papel protagónico, ya que ellos llevan a cabo las actividades y el trabajo en el aula, y que el docente es el promotor.

Actividad UN BUEN EJEMPLO VALE MÁS QUE MIL PALABRAS

* Maestra: Lilia Hernández Cortés, escuela: Profr. Antonio Barbosa Heldt, grupo 6° B, Distrito Federal

Propósitos

Que los alumnos conozcan y prueben una mayor variedad de verduras y frutas.

Descripción

Al principio del ciclo escolar, decidí llevar verduras y frutas al salón para mi refrigerio. Capté el interés de mis alumnos, quienes se acercaban para oler y preguntar a qué sabía. En varias ocasiones les di a probar, e incluso me quedé sin él, pues muchos no habían consumido estos alimentos, en su mayoría verduras y frutas. Al ver que tenían mucho interés, establecimos que al menos dos días a la semana traerían algo de verdura y fruta para compartir en el recreo.

Resultados

Los alumnos consumen más verdura y fruta que antes, y se animan a probar nuevos alimentos.

Actividad **REFRIGERIO SALUDABLE DE MAESTROS**

* Promotora de Educación para la Salud: Rosa María Carbajal, escuela: Dr. Gustavo Baz Prada, grupo: todos. Estado de México

Propósitos

Promover el consumo de verduras y frutas en el refrigerio de los maestros.

Descripción

A partir del inicio del programa se solicitó a la persona que trae el refrigerio para los maestros que incluyera en él verduras y frutas, para lograr una congruencia entre lo que se enseña y lo que se pide a los alumnos con el ejemplo de los maestros.

Resultados

Los maestros consumen un refrigerio recomendable y están más conscientes de lo que comen y del ejemplo que dan a sus alumnos.

Actividad PLÁTICA DE GRUPOS DE ALIMENTOS A FAMILIARES

✻ Maestra: Lucila del C. Sánchez de la Cruz, escuela: Bolivia M. de Rivas, grupo: 1° A. Estado: Tabasco

Propósitos

Informar a los padres de familia sobre la alimentación correcta. Promover en los alumnos el consumo de verduras y frutas.

Descripción

En una reunión con padres de familia, los invité a que conocieran la importancia de consumir los tres grupos de alimentos de *El Plato del Bien Comer*, y de combinarlos para poder mantenernos sanos. Después les solicité su apoyo para que cada niño trajera una verdura y una fruta diferente y preparar una ensalada de frutas y otra de verduras para degustar en el aula.

Resultados

Hubo una buena participación por parte de los padres de familia. En la sesión, los niños conocieron la gran variedad de verduras y frutas que hay, y además tuvieron la oportunidad de oler, tocar y ver sus diferentes colores y texturas.

Actividad FRASES SALUDABLES PARA TODA LA COMUNIDAD ESCOLAR

☀ Maestra: Teresa de Jesús Toraya Villafaña, escuela: Virginia Pérez Gil, grupo: 1ºA. Estado: Tabasco

Propósitos

Fomentar en la comunidad escolar hábitos de higiene personal y de una alimentación correcta.

Descripción

Cada semana elaboro un cartel con una frase o mensaje sobre higiene o alimentación, el cual se coloca en un lugar visible para toda la comunidad escolar (niños, padres y maestros), a fin de que se ponga en práctica durante ese lapso. Para ello, todos los niños escriben la frase en su cuaderno de trabajo y tareas escolares. Posteriormente, en el homenaje de la semana siguiente, se premia al grupo que haya cumplido con esa frase.

Resultados

Los niños se motivan mucho al poner en práctica la frase semanal. Se han observado cambios significativos en los hábitos de alimentación.

Actividad ¡HOY CONOCÍ UNA NUEVA VERDURA!

* Maestro: José Juan Jerónimo Chávez, escuela: Sección 44ST.P.R.M, grupo: 1° A. Estado: Tabasco

Propósitos

Que los niños prueben verduras y frutas diferentes de las que ya conocen.

Descripción

Antes de iniciar la actividad, expliqué a los niños que existe una gran variedad de verduras y frutas, en nuestra región, que a veces no consumimos o conocemos. Por eso, decidí llevar una vez a la semana una verdura o fruta que casi no consumen. En esa semana traje un betabel entero crudo y otro cocido y cortado. Durante la actividad, pedí a los niños que describieran el betabel crudo y que lo dibujaran. Posteriormente, cada uno vio, olió, tocó y probó el betabel ya cocido.

Resultados

Se fomenta el consumo de verduras y frutas en la comunidad escolar. A los niños les gustó mucho esta actividad.

Actividad**TRÍPTICOS INFORMATIVOS DISTRIBUIDOS EN LA COLONIA**

* Maestra: Guadalupe del C. Baeza Vidal, escuela: Elena Zalaya Lara, grupo: 6° A. Estado: Tabasco

Propósitos

Promover la alimentación saludable entre la comunidad escolar y sus alrededores, animando la reflexión sobre los beneficios que trae consumir verduras y frutas.

Descripción

De manera individual, los niños diseñaron un tríptico sobre la alimentación saludable, el consumo de verduras y frutas, así como sus beneficios. Después del diseño, escogimos los mejores para fotocopiarlos y distribuirlos en la comunidad escolar o colonia. Realizamos esta actividad un sábado e invitamos a algunos padres de familia para hacer el recorrido planeado y así ayudar a repartir los trípticos.

Resultados

A los niños les gustó mucho hacer su tríptico con lo que han aprendido sobre alimentación saludable y por qué es importante que ellos la sigan en casa y en la escuela. Estaban muy motivados porque algunos de ellos se iban a distribuir entre sus vecinos. Hubo buena participación de los padres de familia que apoyaron esta actividad realizada en sábado.

Actividad OBRAS DE TEATRO PROMOTORAS DE VERDURAS Y FRUTAS

* Maestra: Andrea del C. Rodríguez Campos, escuela: Virginia Pérez Gil, grupo: 6° A. Estado: Tabasco

Propósitos

Promover el consumo de verduras y frutas en la comunidad escolar a través de una obra de teatro, para que los niños identifiquen cuándo comen verduras y frutas y por qué es bueno que lo hagan, así como compartir con los demás su experiencia al hacerlo.

Descripción

Organicé a los alumnos en seis equipos para la realización de obras de teatro relacionadas con el consumo de verduras y frutas. Los niños elaboraron su propio guion, títeres y escenografía. Con ayuda de los padres de familia se realizó un teatrino. Cada equipo hizo la presentación de su obra y, al finalizar, todos degustamos un coctel de frutas. Los títulos de las obras fueron los siguientes: “El Plato del Bien Comer”, “El ratón que no sabe alimentarse”, “Coctel de verduras y frutas”, “El niño tragón”, “Las verduras y las frutas” y “El príncipe que jamás tenía energía”.

Resultados

Los alumnos adquirieron conocimientos y habilidades al desarrollar un guion teatral y lograron sistematizar sus conocimientos. La obra se hizo significativa y funcional para los alumnos. La actividad logró el propósito de promover el consumo de verduras y frutas. Los maestros y padres de familia participaron como jueces para elegir la ganadora, que fue presentada a la comunidad escolar durante un homenaje.

Actividad **FORMATO DE REGISTRO DE CONSUMO DE FRUTAS**

☀ Maestra: María del Rosario González Castañeda, escuela: Siete de Noviembre, grupo: 2º A. Estado: Coahuila

Propósitos

Que los alumnos coman y disfruten las frutas como parte muy importante de su alimentación; también que registren diariamente su consumo, analicen sus resultados y compartan sus experiencias, así como que saquen conclusiones con esta información.

Descripción

Durante enero y febrero, los niños trajeron una fruta al salón y, antes de empezar las actividades académicas, la disfrutaron oliéndola, tocándola y saboreándola. Iban registrando esto en un formato y, al término de la semana y mes, anotaban cuántas y cuáles frutas habían comido. Asimismo, se dieron a la tarea de investigar con sus familiares las vitaminas y los beneficios que aportan algunas de ellas.

Resultados

Los resultados fueron positivos: hubo mayor concientización en los niños y familiares sobre la importancia de comer frutas diariamente. Se observó mejor atención y rendimiento en las actividades académicas. Los familiares respondieron favorablemente apoyando a sus hijos a que llevaran una fruta todos los días. Elaboraron los registros de acuerdo con sus posibilidades y se diseñó un formato especial para hacer los próximos.

Actividad FRUTERO PARA MI HOGAR

* Maestra: Lorena Janette Chávez Sánchez, escuela: Sabino Ulin Lamoyi, grupo: 2°. Estado: Tabasco

Propósitos

Promover el consumo de verduras y frutas en el hogar.

Descripción

Cada niño elaboró un frutero para obsequiar a sus mamás en el festival del 10 de mayo, utilizando papel periódico, un globo y pintura para adornarlo.

Resultados

Los familiares comentaron que les sorprendieron las manualidades que les regalaron sus hijos y, sobre todo, que es una forma de fomentar que siempre haya una fruta o una verdura en ese frutero, lista para consumir.

Actividad**INVESTIGANDO SOBRE FRUTAS**

* Maestra: Ma. Guadalupe López Cuevas, escuela: Rosario María Gutiérrez Eskildsen, grupo: 4° A. Estado: Tabasco

Propósitos

Incrementar el consumo de frutas en los alumnos.

Descripción

Para el desarrollo de la sesión solicité a los niños que llevaran diversas frutas a la clase. Esta actividad se relacionó con la asignatura de Ciencias Naturales al pedirles que hicieran una investigación de sus propiedades. Cada niño comentó su información frente al grupo, dando a conocer la descripción de la fruta, mostrándola en un dibujo y de manera real. Posteriormente, cada uno compartió y consumió la fruta que llevó.

Resultados

La actividad les gustó mucho a los niños y se promovió el consumo de frutas.

Actividad**PLANEACIÓN DE UN MENÚ CON ALIMENTOS REALES
DE EL PLATO DEL BIEN COMER**

☀ Maestras: Graciela Galván Chávez y Lilia Jasso Flores, escuela: Francisco Sarabia y Tinoco, grupos: 4º A y 3º B. Distrito Federal

Propósitos

Que los niños planeen menús combinados y variados para su campamento y manipulen, degusten y compartan alimentos con sus compañeros.

Descripción

Se solicitó a los alumnos que trajeran distintos alimentos. Se repasó el tema de *El Plato del Bien Comer*, la importancia de la combinación y la variación. En una mesa se puso un plato con cartulinas de colores. Cada alumno colocó su alimento en el grupo que correspondía, y entre todos hicieron un menú especial para su campamento, la siguiente semana; incluyó desayuno, comida y cena. Después evaluaron si el menú fue completo, variado y combinado. Se hizo hincapié en que los niños manipularan, olieran y degustaran los alimentos que habían traído.

Resultados

La actividad resultó muy enriquecedora, los alumnos estaban muy interesados e invitaron a compañeros de otros salones a que vieran la mesa con *El Plato del Bien Comer* que habían elaborado.

Actividad**FRUTERO**

✱ Maestra: Ma. Carmen Ferrusca Ávila, escuela: Profra. Beatriz Ávila García, grupo: 4º B. Distrito Federal

Propósitos

Que los alumnos consuman más fruta durante la jornada escolar.

Descripción

Desde el principio del ciclo escolar, llevé un frutero al salón de clase. Sugerí a los alumnos que llevaran alguna fruta y la colocaran en él para compartirla con sus compañeros. No indiqué cuál, pues así habría variedad.

Resultados

Al principio, casi nadie llevaba frutas; después, poco a poco, los niños empezaron a traer más fruta, la cual comparten gustosos con todos sus compañeros.

Actividad **ADIVINA QUÉ ESTÁS PROBANDO**

✱ Maestra: Rocío Ochoa Domínguez, escuela: 27 de febrero, grupo: 1ºA. Estado: Tabasco

Propósitos

Que los niños reconozcan la variedad de verduras y frutas que existe en su localidad.

Descripción

Con el apoyo de los padres de familia, los niños llevaron al salón diversas verduras y frutas de su localidad. Se formaron por parejas, y se colocaron cuatro sillas al frente, para un niño de cada equipo. Su pareja le daba a probar una verdura o fruta y él, que estaba sentado con los ojos vendados, tenía que adivinar cuál era. Luego, se invirtieron los papeles, y ganaba el equipo en el que ambos adivinaban lo probado. Reconocieron y platicaron si ellos la comían y, si no, por qué. Se puede hacer el reto de probarla preparada de diferentes formas.

Resultados

Los niños expresaron que les gustó mucho la actividad y que habían probado nuevas verduras y frutas. Antes decían que no les gustaba alguna de ellas, y ahora sí las consumen y les gusta. Una madre de familia ayudó de forma entusiasta durante la actividad.

Actividad**MÁSCARAS Y DISFRACES PARA CONOCER LOS BENEFICIOS DE LAS VERDURAS Y FRUTAS**

✱ Maestra: Angélica Cadena Pérez, escuela: Bolivia M. de Rivas, grupo: 4º A. Estado: Tabasco

Propósitos

Que los niños reconozcan los beneficios que nos proporcionan las verduras y frutas de acuerdo con su color. Asimismo, aumentar el consumo de estos alimentos.

Descripción

Pedí a los alumnos que investigaran acerca de la diversidad local de verduras y frutas, así como de sus propiedades, de acuerdo con su color. Luego comentamos sobre los beneficios que estas nos proporcionan, y se hicieron máscaras y disfraces, de acuerdo con la verdura o fruta que cada quien eligió. Se invitó a los maestros y familiares de la comunidad escolar para que conocieran sus beneficios, y para que saborearan, de una canasta que había en el salón de clase, los alimentos reunidos.

Resultados

Las máscaras y los disfraces se utilizaron en un homenaje en el que se expusieron los beneficios de acuerdo con el color de las verduras y frutas. Los alumnos estuvieron muy emocionados y satisfechos por su participación.

Actividad**MANDILES CON VERDURAS Y FRUTAS**

* Maestra: Clara María López Ramírez, escuela: Primaria 18 de marzo, grupo: 5°. Estado: Durango

Propósitos

Que los alumnos conozcan la técnica de pintura textil y su aplicación en diversos materiales. Promover el consumo de verduras y frutas a través de su creatividad en la decoración de mandiles.

Descripción

Se relacionó la clase de Educación Artística con el consumo de verduras y frutas; las maestras decidimos que los alumnos hicieran su mandil con motivos de verduras y frutas, y que aplicaran la técnica de pintura textil, utilizando colores básicos para obtener una gama de colores diversos. Los familiares ayudaron a confeccionarlos; los niños los dibujaron y pintaron con las verduras y frutas de su preferencia, que llevaron a la clase para poder observarlas. Al finalizar obtuvieron su mandil y consumieron su verdura o fruta.

Resultados

Los alumnos lograron la obtención de los colores, reafirmaron que hay variedad de verduras y frutas, y que se agrupan por color para enriquecer nuestros platillos. Asimismo, quedaron satisfechos con la elaboración de su mandil, lo hicieron con entusiasmo y dedicación. Esta idea se generalizó a otros grupos que también hicieron sus mandiles con técnicas diferentes. Los mandiles se podrán utilizar para la preparación de verduras y frutas en casa.

Actividad ¡HAY TAMALES! CON VERDURAS

* Maestra: Araceli Domínguez Moreno, escuela: José Ma. Morelos y Pavón, grupo: 3°. Estado: Veracruz

Propósitos

Que los alumnos diseñen comidas combinadas, preparadas higiénicamente, y que reconozcan que es adecuado el consumo de verduras, frutas y agua simple con platillos tradicionales mexicanos.

Descripción

Buscamos a una persona que preparara los tamales de masa con verdura y pollo para mostrar a los alumnos que podemos tener variedad de presentación en los alimentos y con un sabor agradable. Los niños participaron en la elaboración de los tamales, que son tradicionales en esta comunidad, y los consumieron acompañados de agua simple potable en una convivencia.

Resultados

Con esta actividad, los alumnos identificaron y reconocieron que las verduras se pueden combinar y adaptar a diferentes platillos tradicionales y que son sabrosos.

Actividad CALENDARIO DE CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS

* Maestra: Araceli Domínguez Moreno, escuela: José Ma. Morelos y Pavón, grupo: 3°. Estado: Veracruz

Propósitos

Descubrir si el maestro y sus alumnos son consumidores de verduras y frutas, si se convierten en mejores consumidores con el paso del tiempo y qué tan capaces son de lograrlo.

Descripción

Los niños pegan al frente del salón una cartulina con el calendario del mes y cada día dividido en tres (las tres comidas principales del día). A cada uno se le asigna un color o símbolo y, a lo largo de la semana, se marcará a los alumnos que comieron tres verduras y frutas o más, el día anterior. El niño que junte más marcas en el mes tendrá un premio.

Resultados

Se comprueba que los niños son capaces de percibir su consumo de verduras y frutas. Lo ven todos los días y como maestro se les puede recordar hacerlo; esto estimula su interés en consumir estos alimentos.

Actividad

 MÁS OPCIONES

Propósitos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Descripción

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Resultados

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ACTIVIDADES CON LOS PADRES DE FAMILIA

La comunidad escolar puede ser partícipe de las acciones para promover el consumo de verduras y frutas. Sumar esfuerzos entre director, docentes y familiares puede facilitar el trabajo al interior de la escuela; e incluso modificar, gradual y favorablemente, el entorno del centro escolar.



Actividad FERIA DE ALIMENTOS

✿ Maestro: Carlos Contreras, escuela: Lic. Benito Juárez García, grupo: todos, Estado: San Felipe del Progreso, Estado de México

Propósitos

Involucrar a los padres de familia para que identifiquen y propongan platillos con verduras y frutas.

Descripción

A través del boletín escolar se convocó a los padres de familia a participar en una feria de alimentos. La actividad tuvo como condición preparar platillos atractivos y novedosos con verduras y frutas. Todos los padres de familia llevaron su platillo, el cual compartieron con toda la comunidad escolar.

Resultados

La participación fue muy buena; los padres de familia se preocuparon por indagar recetas atractivas y fáciles de hacer. Al final se hizo una convivencia en toda la institución en la que se compartieron estos platillos con verduras y frutas.

Actividad MENÚ SALUDABLE PARA EL DÍA DEL NIÑO

✱ Maestra: María Esther Márquez Aguilar, escuela: Virginia Pérez Gil, grupo: 2° A, Estado: Tabasco

✱ Maestra: María Elena Morales Mondragón, escuela: Lic. Juan Fernández Albarrán, grupo: 5° E, Estado: Zinacantepec, Estado de México

Propósitos

Promover el consumo de verduras y frutas en la dieta de los niños para una alimentación saludable.

Descripción

En una reunión con padres y madres de familia se comentó sobre la importancia de los hábitos alimentarios saludables en sus hijos, por lo cual se les invitó para que, el día del niño, el menú fuera un platillo que incluyera los tres grupos de alimentos de *El Plato del Bien Comer*. En el día acordado llevaron diferentes menús, en especial con verduras y frutas.

Resultados

Todos los alumnos pudieron disfrutar de una comida combinada y variada y, a la vez, reafirmar los conocimientos de los alimentos que pertenecen a cada grupo de *El Plato del Bien Comer*. Los padres se mostraron participativos y notaron la importancia de saber cómo alimentarse saludablemente.

Actividad

REPRESENTACIÓN DE BAILES EN LA COMUNIDAD PARA PROMOVER EL CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS

* Maestra: Rosa Virginia Carrera Llargo, escuela: Gregorio Méndez Magaña, grupo: 6° A, Estado: Tabasco

* Maestra: Lorena Janette Chávez Sánchez, escuela: Sabino Ulin Lamoyí, grupo: 5°. Estado: Tabasco

Propósitos

Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de comer verduras y frutas, así como de realizar actividad física a través del baile.

Descripción

Con el apoyo de los padres de familia, se representaron bailables con vestuarios sencillos y económicos elaborados por ellos mismos: hubo una boda entre una calabaza y un melón, acompañados por los padrinos, una piña y un piñón, las madriñas, manzanitas y, como invitados, diversas frutas y la granjera. Se realizó y planeó para la clausura del ciclo escolar. También se presentaron en el anexo de la pista central ante diferentes autoridades educativas y municipales en el H. Ayuntamiento.

Resultados

Satisfacción para los familiares y alumnos por participar en un evento fuera de la escuela. El público se contagió de la alegría del pequeño grupo de bailarines. Se promovió el consumo de verduras y frutas más allá de la comunidad escolar.

Actividad**PREPARANDO VERDURAS Y FRUTAS**

- ☼ Directora: Hilda Cadena Montiel, Maestra: Floricel Montiel Reyes, escuela: Soledad G. Cruz, grupos: 5° C y 4° A
- ☼ Maestras: Janice Broca García y Delfina Sánchez Jiménez, escuela: Porfirio González Romero, grupos: 2° A y 1° B
- ☼ Maestras: Dolores Guadalupe Cruz Hernández, María Reyes Pereyra Ramón, Leticia Basurto Ramos y Martha Elena Domínguez, escuela: Luz Loreto, grupos: 6° B, 5° C, 3° y 5° C. Estado: Tabasco

Propósitos

Involucrar a los padres de familia en el cuidado de la alimentación y salud de sus hijos. Que los niños aumenten su consumo de verduras y frutas.

Descripción

Con el apoyo de los padres, se compraron platones decorados, cucharones, jarras, pinzas, jabones, toallas, palanganas, cuchillos y tabla para picar, los cuales permanecen en el salón de clases. Los alumnos se organizaron por equipos para traer verduras y frutas cada viernes, que se preparan y consumen en el aula con los utensilios ya descritos. Antes, durante y después de cada actividad se practicó el correcto lavado de manos y utensilios.

Resultados

Se fomenta el consumo de verduras y frutas en la comunidad escolar. A los niños les gusta mucho esta actividad.

Actividad

CALENDARIO DE VERDURAS Y FRUTAS POR TEMPORADA

* Maestra: María Adela García Hernández, escuela: Bolivia M. de Rivas, grupo: 2° B. Estado: Tabasco

Propósitos

Tener presentes los nombres de las verduras y frutas que se consumirán en la escuela a través de una calendarización mensual y una frase.

Descripción

En conjunto con los padres de familia se realizó un calendario. De acuerdo con la temporada, se eligen las verduras y frutas para consumir diariamente en la hora de entrada durante el ciclo escolar.

Resultados

Se obtuvo un resultado de 80%. Se logró que los alumnos, en su mayoría, consumieran las verduras y frutas de temporada, y que algunos consumieran más su fruta favorita.

Actividad COMPARTAMOS RECETAS: RECETARIO AMBULANTE

* Maestra: Martha Julia Ruiz González, escuela: Mtro. Antonio Caso, grupo: 2ºB, Estado: Durango

* Maestra: Leticia Riesco Ávila, escuela: 18 de Marzo B, grupo: 2ºB, Estado: Durango

Propósitos

Investigar en la familia una receta elaborada con verduras y frutas. Darla a conocer entre los familiares de los alumnos del grupo para que las preparen en casa y compartan la oportunidad de comer platillos variados y combinados.

Descripción

Con el apoyo de su familiar, cada alumno escribió una receta típica de su casa preparada con verduras y frutas. Una madre de familia tuvo la iniciativa de preparar, en el salón de clases, una receta, y los alumnos eligieron crema de zanahoria. Posteriormente, con las recetas de cada uno, se integró un recetario. A diario, un niño se lo llevó a su casa para que tomaran las recetas que les gustaran. Para comprobar que fue leído por algún familiar, se les pidió que firmaran una hoja colocada al final del recetario, que circuló por las casas de todos los alumnos.

Resultados

Cada familia logró conocer las recetas y los alumnos comentaron que sus familiares tomaron nota de algunas y las prepararon en casa para comerlas juntos. A los niños les gustó la experiencia de probar platillos nuevos, por lo que les agradó la tarea de investigar más recetas. Se logró integrar dos recetarios muy completos con recetas ricas, variadas y combinadas; los titularon: “De la mesa al corazón” y “Escribamos recetas”.

Actividad MURAL SALUDABLE

* Directora: Elizabeth Juárez Reséndiz, escuela: Elena Zalaya Lara, grupos: todos. Estado: Tabasco

Propósitos

Que la comunidad escolar identifique y reconozca *El Plato del Bien Comer* para tener un estilo de vida saludable.

Descripción

La directora de la escuela, los maestros y la sociedad de padres de familia se organizaron para pintar un mural de *El Plato del Bien Comer* visible a la entrada del plantel escolar, como una forma de promover una alimentación saludable en la comunidad.

Resultados

La comunidad escolar está familiarizada con *El Plato del Bien Comer* y, al mismo tiempo, se promueve el consumo de los tres grupos de alimentos.

Actividad**¿CÓMO HA INFLUIDO EN MI FAMILIA
EL CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS?**

* Maestra: María de Jesús Vázquez Ramos, escuela: Mtro. Antonio Caso, grupo 2º B. Estado: Durango

Propósitos

Fomentar la convivencia y la participación de la familia en las actividades relacionadas con el consumo de verduras y frutas.

Descripción

Se invitó a los familiares a obtener evidencia de lo que hacían en casa para apoyar a sus hijos en lo que respecta al consumo de verduras y frutas, a partir de las diversas actividades que se realizan en la escuela. Se pidió que plasmaran en carteles sus fotos y sus comentarios. También se expresaron a través de cartas.

Resultados

Hubo una buena respuesta, aunque algunos familiares no enviaron fotos sino solo cartas, y otros nada. Sin embargo, todos compartieron cómo ha cambiado su vida al participar con sus hijos en estas acciones, ya que ahora ellos les exigen comprar y preparar alimentos basados en verduras y frutas. Las familias presentaron sus evidencias con creatividad. Los niños se mostraron satisfechos de que sus familiares participaran en esta actividad. ¡Vamos por más!

Actividad Cuentos y Menús con Ayuda de Familiares

* Maestra: María Adela García Hernández, escuela: Bolivia M. de Rivas, grupo 2ºB. Estado: Tabasco

Propósitos

Que a través de la creación de cuentos, los alumnos tomen conciencia de la necesidad de tener una alimentación sana y balanceada para mantener su bienestar físico, social y emocional.

Descripción

Se platicó con los alumnos sobre la importancia de consumir alimentos de *El Plato del Bien Comer*. De forma individual, mostraron sus trabajos con información de diversas fuentes (internet, enciclopedias, libros, *Encarta*, etc.). Luego se les pidió que crearan un cuento sobre la importancia de tener una alimentación sana. Con la ayuda de sus familiares diseñaron los tres menús del día combinando los tres grupos de alimentos, con los cuales se realizó una antología, y se agregó a la biblioteca de la escuela.

Resultados

Tanto los alumnos como los familiares se vieron muy participativos para desarrollar los menús. Los alumnos lograron aportar otro material para la biblioteca, que podrá ser consultado por sus compañeros.

Actividad MINI-REPORTEROS DE LA SALUD**Propósitos**

Descubrir si los familiares que rodean a los alumnos son consumidores de verduras y frutas, si los ven como modelo a seguir y si están motivados a consumir diariamente cinco verduras y frutas.

Descripción

Al principio del año, los maestros piden a los niños que entrevisten a tres familiares con las siguientes preguntas: ¿consideras que comes suficientes verduras y frutas en el día? Sí o no y ¿por qué?, ¿quieres consumir más verduras y frutas?, ¿qué verduras vas a comer mañana?, ¿tienes alguna enfermedad como estreñimiento, falta de energía o diabetes?, ¿crees que si comes más verduras y frutas te podrías sentir mejor? Los alumnos llevan su entrevista el día de la actividad, y los maestros hacen una reflexión sobre los hallazgos.

Resultados

Los alumnos ayudarán a sensibilizar a los familiares sobre el tema de consumir verduras y frutas y podrán motivar a varios integrantes de la familia a hacerlo. Además, podrán reflexionar acerca de si necesitan promover el consumo de verduras y frutas en casa y generar una lluvia de ideas en clase, para ayudar en su familia a consumir más estos alimentos.

Actividad**DIARIO DE VERDURAS Y FRUTAS****Propósitos**

Monitorear el consumo de verduras y frutas de los familiares y de los niños durante un tiempo determinado.

Descripción

Los alumnos harán una tarjeta con el mes en curso, la pegarán en un lugar visible (refrigerador o cerca de donde se preparan los alimentos), y asignarán a cada miembro de la familia un color. Al final del día, el niño les preguntará si consumieron más de tres verduras o frutas; si lo hicieron, se colocará la palomita de su color en el día del mes correspondiente. Esta tarjeta será entregada al profesor al final del mes, bimestre o del año, según la meta que se fije. La familia que consumió más verduras y frutas tendrá un premio por parte de la escuela.

Resultados

Los padres y familiares podrán evaluar su consumo de manera práctica y, al saber que su hijo es parte de este monitoreo, se sentirán observados y aumentarán su consumo de verduras y frutas. El reconocimiento externo ayudará a las familias a sentirse motivadas y a apoyar el trabajo que se hace en la escuela.

Actividad

 **MÁS OPCIONES**

Propósitos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Descripción

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Resultados

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ACTIVIDADES CON LOS EXPENDEDORES DE ALIMENTOS

Las actividades que el director puede impulsar con los expendedores se dirigen a orientarlos para que ofrezcan, a los alumnos, las verduras y las frutas en la tienda o la cooperativa. Los expendedores de alimentos tienen la posibilidad de disponer frutas y verduras para el consumo de los niños; la construcción de acuerdos que faciliten esta tarea puede ser apoyada por toda la comunidad escolar.



Actividad PROMOCIÓN EN TIENDA ESCOLAR

* Personal tiendita/cooperativa: Sras. Guadalupe Rodríguez Soberano y Rosalinda López Gómez, escuela: Sabino Ulín Lamoyi. Estado: Tabasco

Propósitos

Ofrecer a la comunidad escolar alimentos de los tres grupos y aguas de frutas naturales.

Descripción

En la tienda escolar nos preocupamos por ofrecer a la comunidad alimentos combinados y variados con verduras y frutas. Desde antes de los *Lineamientos para tiendas escolares*, adoptamos como norma no vender refrescos embotellados, y sí promover el consumo de aguas de frutas naturales preparadas con agua simple potable y fruta madura de temporada, para no añadir azúcar, y así fortalecer las actividades del programa de alimentación que desarrollan los maestros en las aulas.

Resultados

Se ha incrementado el consumo de verduras y frutas y aguas frescas de frutas naturales; aunque al principio no les gustaban las aguas, después se fueron acostumbrando.

Actividad COOPERATIVA ESCOLAR SALUDABLE

* Directora: Leticia Pérez Ramón, escuela: Bolivia M. de Rivas. Estado: Tabasco

Propósitos

Incrementar en la comunidad escolar el consumo de verduras y frutas y aguas frescas hechas con agua potable y fruta.

Descripción

La dirección de la escuela, en coordinación con maestros y sociedad de padres de familia, implementó la venta de cocteles de verduras y frutas y de aguas frescas de frutas naturales en la cooperativa escolar.

Resultados

Se ha incrementado el consumo de verduras y frutas, así como el de agua simple en el plantel escolar.

Actividad REFRIGERIOS ESCOLARES SALUDABLES

* Maestra: Blanca Estela Bravo Pizano, escuela: Francisco Sarabia y Tinoco, grupo 1° A. Distrito Federal

Propósitos

Apoyar a los padres de familia a tener una opción en la tienda escolar para que sus hijos puedan adquirir el refrigerio saludable que propone la escuela.

Descripción

Al principio del ciclo escolar, las maestras acordaron hacer menús mensuales para los refrigerios de los alumnos. Siempre incluyen alguna verdura o fruta. Los menús se mandan a los padres de familia y a la encargada de la tienda escolar por escrito, al inicio de cada mes. Una vez fueron planeados por un padre de familia que es chef y se ofreció a hacerlos. Por falta de tiempo, varios padres no mandaban estos refrigerios, por lo que se platicó con la encargada de la tienda escolar para que también los ofreciera en su menú. Algunos padres los pagan con anticipación y los niños los recogen a la hora del recreo.

Resultados

En un principio, algunos padres de familia no estaban muy de acuerdo con la idea de los menús, pues pensaban que sería de carácter obligatorio. Pero después de conocer un poco más el programa y de entender sus propósitos, les pareció muy buena idea, porque así se aseguraban de que sus hijos iban a consumir un refrigerio más saludable. La opción voluntaria de adquirir los refrigerios en la tienda escolar fue muy bien recibida y varios de ellos los encargan mensualmente.

Actividad

CARTELES EN TIENDAS DE CONSUMO ESCOLAR

* Maestras: Yesenia López, Geny García, Blanca Mena y Mtro. Lucio Ramírez, Equipo de OGALI/PCI. Estado: Tabasco

Propósitos

Hacer publicidad a la venta de productos con verduras y las frutas por medio de carteles en la tienda de consumo.

Descripción

Se elaboraron carteles con colores vistosos para promover las verduras y frutas en las tiendas de las escuelas que participan en el programa, de manera que la comunidad escolar las consuma cada vez más y se pueda crear un estilo de vida más saludable.

Resultados

Se ha logrado que las tiendas de consumo vendan más verduras y frutas, y que los integrantes de la comunidad escolar las consuman más.

Actividad

**CONCURSO DE VERDURAS Y FRUTAS
DE ENCARGADOS DE LA TIENDA ESCOLAR**

Propósitos

Que los encargados de los alimentos de la cooperativa escolar se motiven a preparar, de manera frecuente, verduras y frutas en la escuela.

Descripción

Se convoca a un concurso entre los proveedores de alimentos y de comida, y se lleva un calendario en el cual el director o encargado de la cooperativa escolar marca cada día al proveedor que traiga algún alimento con verduras o frutas, en lugar de un producto sin ellas. La escuela premia, al final de cada trimestre, al proveedor que haya llevado a la cooperativa escolar verduras y frutas con mayor frecuencia.

Resultados

Se genera una motivación entre los miembros de la cooperativa escolar para que lleven e innoven en los platillos que venden y puedan aumentar la disponibilidad de verduras y frutas dentro del plantel. Se identifica a los proveedores que más cooperen con el propósito del programa.

DESPEDIDA

Estimada directora, estimado director:

Hasta aquí llega el recorrido por las actividades que deseamos les ayuden a elevar el consumo de verduras y frutas en su escuela. Esperamos hayan vivido en él una experiencia que, acompañados con los diferentes actores de la comunidad escolar, haya sido sencilla y hasta divertida. Para que este recorrido continúe... ¿qué les parece la posibilidad de organizar un catálogo a partir de las actividades de su escuela? Esta es una idea factible si consideran que, a lo largo de las acciones que se realicen en su centro escolar para promover el consumo de verduras y frutas, se construirán aprendizajes que pueden servir a otras escuelas, incluso para crear



redes de colaboración entre ellas y la que ustedes dirigen. Recuerden que la transformación de hábitos de alimentación es un trabajo que debe ser constante y consistente a lo largo tiempo, por lo que, entonces, esta despedida no es un adiós, sino un ¡hasta luego!



REFERENCIAS

Catálogo MAYME 1. *Mejores Actividades y Materiales Educativos*, México, Juego y comida dan salud a tu vida. Programa Educativo en Alimentación y Actividad Física para Escuelas Primarias, s/f.

Catálogo MAYME 2. *Mejores Actividades y Materiales Educativos*, México, Juego y comida dan salud a tu vida. Programa Educativo en Alimentación y Actividad Física para Escuelas Primarias, s/f.

Secretaría de Salud, Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, Dirección General de Promoción de la Salud, *Carpeta de apoyos didácticos para la orientación alimentaria*, México, Secretaría de Salud, 2008. Disponible en http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas/programas/Carpeta_de_apoyos_didacticos.pdf
Secretaría de Salud, *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria*, México, Secretaría de Salud, 2010.

Todos los materiales de

UNA DIARIA EN NUESTRA ESCUELA son:

- ✿ *Guía para directores y directoras.*
- ✿ *Catálogo de actividades para promover el consumo de verduras y frutas.*
- ✿ *Recetario.*
- ✿ *Tríptico para maestros.*
- ✿ *Tríptico para expendedores de alimentos.*
- ✿ *Tríptico para familiares.*
- ✿ Un cartel para promover un mayor consumo de verduras y frutas en la escuela.
- ✿ Un cartel para anunciar la alimentación saludable que se promueve en la escuela.





Los valores son como
estrellas, que guían
nuestras acciones y
iluminan positivamente
nuestras actitudes.

qj Rr Ss Tt Xx Yy Zz



FEMENIL DEPORTIVO

Catálogo de actividades para promover
el consumo de verduras y frutas

CENTRO DE ESTUDIOS EDUCATIVOS, A. C. (CEE), 2012

Av. Revolución 1291, Col. Tiacopac,
Del. Álvaro Obregón, C. P. 01040, México, D. F.



55.93.57.19

www.cee.edu.mx/cee@cee.edu.mx

OGALI, S. C. CONSULTORÍA EN NUTRICIÓN

José María Casterena, 676-7, Col. El Molino, Del.

Cuajimalpa, C. P. 05240, México, D.F.



58-13-35-31

www.ogali.com/contacto@ogali.com

Coordinación general

Maite Plazas Belasteguigoitia

Fernando Mejía Botero

Coordinación técnica y editorial

Juan Carlos Martínez Jardón

Adriana Fresán de la Sierra

Con el apoyo de

Claudia Liliana Poveda Carreño

Francisco Urrutia de la Torre

Diseño editorial

Eliseo Ariel Brena Becerril

Laura Liliana Calleja Rodríguez

Edición

Lucila Mondragón Padilla

Mónica Arrona Scacheri

Soledad Vargas Fonseca

Lucila Soto García

Fotografía

El CEE agradece la cesión de los derechos

de reproducción de fotografías de los acervos de:

SAGARPA

CDI D.R. © Autor Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos

Indígenas/Fototeca Nacho López

CLÍO Editorial Clío Libros y Vídeos S. A. de C. V.

Juego y comida dan salud a tu vida

Oxfam México/Miguel Bracho

Fotografía del trabajo de campo:

Maura Pompa Mansilla

Lourdes Pacheco Cámara

Adriana Olvera López

Atenea Domínguez Cuevas

Miguel Ángel Ocampo Ruiz

Juan Carlos Martínez Jardón

Gisela Santiago Benítez

Luz María Bravo Fuerte

Fernando Mejía Botero

Rosalba López Ortiz

Diana Valdez Ayala

Norma S. Sosa Sánchez

Gloria Angélica Arenas

Mario Salas Pineda

Lucila Soto García

Hilda Zenteno Armas

Miguel Ángel Cisneros Orea

Alicia Cisneros Mondragón

Coordinación del trabajo de campo

Castulina Niño Martínez

