

101 CONSEJOS

PARA ENSEÑAR
CONCEPTOS DE NUTRICIÓN
EN EDUCACIÓN FÍSICA



Como profesional de educación física, sabe que elegir alimentos saludables y hacer bastante ejercicio van mano a mano. También está en posición de impartir importante información nutricional a sus estudiantes. Por eso SHAPE America – Sociedad de Salud y Educadores de Educación Física y Fuel Up to Play 60 se han unido para brindar estos consejos para ayudar a los maestros de educación física a integrar conceptos de nutrición en sus rutinas de enseñanza. Los siguientes consejos fueron sugeridos por Fuel Up to Play 60 partidarios de todo el país.....¡Profesores de educación física como usted!

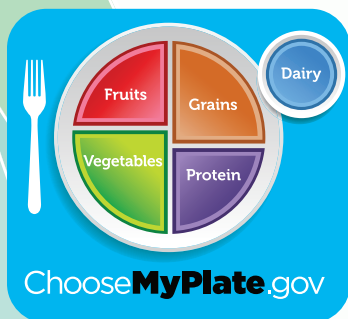
Acerca de Fuel Up to Play 60

Fuel Up to Play 60, lanzado por el Consejo Nacional de Lácteos y La Liga Nacional de Fútbol Americano, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), anima a los estudiantes a comer saludablemente, ser activos e implementar cambios positivos a largo plazo para ellos y sus escuelas. Visite el área de recursos de FuelUptoPlay60.com, donde encontrará enlaces a materiales y organizaciones que pueden a implementar muchos de los consejos incluidos en este folleto. Adicionalmente, su consejo local de lácteos puede brindarle asistencia. Ubique su consejo de lácteos en FuelUptoPlay60.com/local-dairy-council-locator.



¿Qué son los alimentos nutritivos?

Quiere animar a los niños a comer alimentos nutritivos, pero ¿qué alimentos se consideran nutritivos? USDA's MiPlato muestra los cinco grupos de alimentos que son los componentes básicos de una dieta saludable:



Lácteos: Consuma alimentos ricos en calcio.

Frutas: Enfoquese en las frutas.

Verduras: Varíe sus verduras.

Granos: Haga que al menos la mitad de sus granos sean integrales.

Alimentos con Proteínas: Escoja proteínas bajas en grasa.

EL CONSEJO #8

¡Hable sobre la importancia de comenzar el día con el desayuno! Encuentre excelentes consejos para el desayuno en FuelUptoPlay60.com/playbooks/fuel-up-to-play-60-playbook.



Cocina un Salón Nutritivo

1. Celebre el Mes Nacional de la Nutrición en marzo. Comparta con los alumnos mensajes de nutrición, actividad y diversión. Visite www.eatright.org/food/resources/national-nutrition-month para ideas.
2. Realice una feria de salud estudiantil durante el Mes Nacional de la Nutrición. Trabajando en grupos de dos a tres, los estudiantes crean exhibiciones interactivas sobre varios temas de salud. Invite a toda la escuela a visitar la feria.
3. Cuelgue carteles/ fotografías de alimentos nutritivos en el gimnasio.
4. Exhiba una lista de alimentos nutritivos y sus beneficios para la salud.
5. Exhiba imágenes de especias. Es posible que los estudiantes no sepan que muchas especias provienen de flores y árboles.

Hablar de Nutrición en Cada Lección

6. Publique una Palabra de Nutrición de la Semana, y use esa palabra en sus lecciones.
7. Enseñe a los estudiantes sobre el equilibrio energético: la relación entre las calorías que entran y las calorías que salen.
8. ¡Hable sobre la importancia de comenzar el día con el desayuno! Encuentre excelentes consejos para el desayuno en FuelUptoPlay60.com/playbooks/fuel-up-to-play-60-playbook.
9. Comparta un dato del día sobre alimentación saludable con cada clase. Visite ChooseMyPlate.gov/food-fact-cards para obtener buenas ideas!
10. Celebre Miércoles de Bienestar, cuando los estudiantes participan en una variedad de actividades físicas y hablan sobre hábitos y elecciones de actividades físicas y nutrición.

11. Instale una estación de computadoras en el gimnasio en la que los estudiantes puedan completar una lección de cinco minutos sobre alimentación y nutrición.
12. Haga que los estudiantes creen un Compromiso de Fuel Up to Play 60, y hagan un seguimiento a sus conductas de alimentación saludable y actividad física.
13. Deles a los estudiantes una pregunta sobre nutrición cuando lleguen a clase. Discuta la pregunta y la (s) respuesta (s) durante el cierre de la lección.
14. Siga la actividad física trabajando con los estudiantes para determinar qué pueden comer para reemplazar su "energía gastada."
15. Haga una pregunta de salida/ re lección, como "¿Qué alimentos saludables has comido hoy?"
16. Utilice los cinco grupos de alimentos como nombres cuando asigne a los estudiantes a grupos.

¡Únete a la nutrición!

17. Combine una buena nutrición con actividad física plantando un huerto escolar. Los estudiantes agregarán actividad física a su día cuidando el jardín, y la cafetería puede usar los productos para preparar comidas nutritivas.
18. Tenga un invitado especial – como un dietista registrado – a hablar con los estudiantes sobre las opciones de alimentación saludable. Invite al orador a participar en una actividad física después de su presentación.

19. Trabaje con los maestros de salón de clases para que los estudiantes creen un "rap" de alimentación saludable que puedan interpretar para sus compañeros de clase.

20. Trabaje con el gerente de nutrición de la escuela o el director de servicio de alimentos para publicar una información nutricional de la semana en un lugar visible, como en un salón de clases, el gimnasio o la cafetería.



EL CONSEJO #21

Organice “comerciales” de grupos de alimentos, creados por los estudiantes, durante las asambleas escolares.



21. Organice “comerciales” de grupos de alimentos, creados por los estudiantes, durante las asambleas escolares.
22. Invite al personal del servicio de alimentos de la escuela a hablar en sus clases sobre la buena nutrición.
23. Solicite al personal del servicio de alimentos que organice un Mes de Alimentos Saludables. Anime a los estudiantes a comer una cierta cantidad de porciones del grupo de alimentos presentado y use un tablero de anuncios en el gimnasio para realizar un seguimiento de la participación de cada clase. Recompense a quienes estén bien con una oportunidad adicional de actividad física.
24. Pídale a un gerente local de una tienda de comestibles que venga para discutir la distribución de las tiendas de comestibles.
25. Lleve a la clase en un viaje a un mercado de agricultores local para aprender sobre el proceso de cultivo de frutas y verduras saludables.
26. Pídale al maestro de música que ayude a los estudiantes a escribir una canción sobre alimentación saludable. Luego, haga que los estudiantes interpreten la canción con un baile usando equipo de educación física.
27. Comuníquese con un dietista registrado local involucrado en el programa Kids Eat Right a través de la asociación dietética local o en <https://www.eatright.org/find-an-expert>.
28. Invite a un agricultor local a visitar su clase para hablar sobre cómo cultivan y producen alimentos.

Diga ‘Sí’ a la Buena Nutrición

29. Concéntrese en elegir primero los alimentos ricos en nutrientes: aquellos que proporcionan la mayor cantidad de nutrientes con la menor cantidad de calorías.
30. Piense en ideas y publique una lista de alimentos que son buenas fuentes de nutrientes que muchos estudiantes carecen de calcio, potasio, y fibra y vitamina D
31. Utilice los consejos 32 a 44 para recordarles a los estudiantes que la mitad de su plato debe estar lleno de frutas y verduras.

Y Más Verduras Para Tú Día

- 32. Varíe sus verduras: coma verduras de una variedad de colores intensos.
- 33. ¡Pruebe algo nuevo! Presente elementos que los estudiantes quizás no conozcan — como las alcachofas — para despertar el interés en nuevos alimentos.
- 34. Pida a los estudiantes que hablen sobre una verdura que sea nativa de su país o herencia o que sea un alimento básico para su familia.

Concéntrase en Frutas

- 35. Intente comenzar todos los días incluyendo frutas en el desayuno.
- 36. Agregue fibra importante a su cuerpo comiendo una pieza de fruta en lugar de beber jugo de fruta. La fruta entera le proporciona una fibra valiosa que el jugo a menudo no proporciona.
- 37. ¡Tire los dados! ¡El número que obtiene determina cuántas frutas y verduras nuevas necesita incorporar en sus comidas durante los próximos meses! Recuerde: ¡se necesitan de 15 a 20 pruebas de un alimento antes de que le guste!

Haga Que la Mitad de sus Granos Sean Enteros

- 38. Busque etiquetas nutricionales que incluyan un grano integral como primer ingrediente (por ejemplo, trigo integral, avena integral).
- 39. Tenga en cuenta que es posible que las etiquetas que digan “multigrano”, “100% trigo” o “molido a piedra” en realidad no contengan cereales integrales.

¿Consumió sus lácteos hoy?

- 40. Beba leche descremada o al 1%. Obtendrá todos los buenos nutrientes que proporciona la leche, con menos grasa.
- 41. La leche y muchos yogures pueden ayudar a incorporar más potasio y vitamina D a su dieta. Elija opciones bajas en grasa o sin grasa.



Utilice la Variedad a su Favor con las Proteínas

- 42. Meriende nueces y semillas, que son buenas fuentes de proteínas. Asegúrese de seguir el tamaño de porción recomendado, o las calorías se acumularán rápidamente.
- 43. Además de la carne magra, recuerde que los frijoles y los guisantes, incluidos los garbanzos, son otra fuente de proteínas. Son bajos en grasa y aportan fibra.
- 44. Agregue proteínas a los refrigerios ricos en carbohidratos comiéndolos con salsas, como hummus y mantequilla de nueces.



Haga Buenas Elecciones de Alimentos en la Escuela... y en Casa

- 45. Anime a los estudiantes a que busquen un refrigerio nutritivo que contenga carbohidratos y proteínas después de participar en una actividad física vigorosa. Los ejemplos incluyen: yogur, frutas con nueces o mantequilla de nueces, barras de granola integral con leche baja en grasa o descremada y parfait de fruta/ granola integral con yogur bajo en grasa o sin grasa.
- 46. Después de un ejercicio vigoroso, rehidrate con agua o leche descremada o baja en grasa.
- 47. Discuta qué hace que un desayuno o almuerzo sea saludable y cómo esos alimentos nutritivos pueden ayudar a los estudiantes a sentirse mejor durante el día.
- 48. Seleccione un estudiante de cada clase para contar cuántos estudiantes consumieron frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa y sin grasa durante el almuerzo.
- 49. Insístales a los estudiantes a “reconsiderar su bebida.” El agua y la leche descremada y baja en grasa son excelentes opciones.

Utilice MiPlato Como una Herramienta de Enseñanza

50. Muestre un cartel de MiPlato en la pared del gimnasio. Descárguelo en <https://www.fns.usda.gov/tn/myplate-posters>.
51. Organice grupos por colores y nombres de alimentos con MiPlato.
52. Utilice equipo de educación física basado en los colores del grupo de alimentos MiPlato.
53. Cree un tablero de anuncios MiPlato con datos e imágenes divertidos.
54. Utilice MiPlato para hablar sobre el menú del almuerzo escolar del día. Discuta en clase qué grupos de alimentos se incluyen.
55. Utilice imágenes de alimentos y bebidas para ayudar a los estudiantes a preparar una comida saludable. He aquí cómo: Haga que los estudiantes corran/ salten/ brinquen alrededor del gimnasio, acumulando imágenes para desarrollar una comida saludable. Al final de la actividad, haga que los estudiantes comparen sus "platos" con MiPlato.
56. Entregue a cada alumno un plato de plástico con puntos autoadhesivos que representen los diferentes grupos de alimentos. Lamine imágenes de verduras, frutas, proteínas magras, cereales y productos lácteos bajos en grasa y sin grasa, y marque cada imagen con el punto del color correcto para su grupo de alimentos. Distribuya las imágenes por el piso del gimnasio y haga que los estudiantes trabajen de manera cooperativa para construir un plato equilibrado.
57. Juega MiPlato Fútbol Americano. He aquí cómo: A medida que los alumnos completan los pases, recompénselos con recortes de comida. Haga que los estudiantes usen los recortes para crear comidas bien balanceadas.



58. Permita que los estudiantes ganen "dólares de fitness" mientras completan las estaciones de ejercicios y permítales usar los dólares para comprar piezas de un rompecabezas de MiPlato.
59. Rete a los estudiantes al final de un juego de MiPlato a responder preguntas sobre los alimentos que se incluyen en una comida equilibrada y nutritiva.

EL CONSEJO #62

Proporcione una lista de vitaminas y minerales que ayudan a desarrollar músculos y huesos fuertes. Incluya alimentos que contengan esas vitaminas y minerales.

Rete a los estudiantes a comer al menos dos alimentos de la lista cada día.



Aumente los Beneficios de Comer Bien

60. Recuerde a los estudiantes que el desayuno es un comienzo importante para el día porque le da energía a su cuerpo y ayuda a despertar su cerebro para las actividades de la clase.
61. Proporcione una lista de vitaminas y minerales que ayudan a desarrollar músculos y huesos fuertes. Incluya alimentos que contengan esas vitaminas y minerales. Rete a los estudiantes a comer al menos dos alimentos de la lista cada día.
62. Enseñe a los estudiantes que la leche y el yogur ayudan a mantener huesos fuertes y contienen nutrientes que, en combinación con el ejercicio, ayudan a desarrollar músculos fuertes.
63. Escriba actividades detrás de imágenes de alimentos nutritivos. Dele a cada alumno una imagen. Luego, haga que cada estudiante diga qué comida tiene y complete la actividad escrita en la parte atrás (por ejemplo, brincar con el pie izquierdo, correr en el lugar, realizar saltos de tijera).
64. Enseñe a los estudiantes los beneficios físicos y saludables del agua. Para más información, visite. <https://www.cdc.gov/healthywater/drinking/nutrition/index.html>.
65. Dígales a los estudiantes que comer muchas frutas y verduras proporciona nutrientes importantes que se necesitan todos los días.
66. Enfatice la importancia de recargar energía después de una actividad física vigorosa con líquidos y una variedad de alimentos que contengan carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Por ejemplo, ayude a recoger energía con tortilla integral, un banano y un vaso de leche descremada o baja en grasa. Consulte la descripción general sobre la leche como bebida de recuperación del Consejo Nacional de Lácteos <https://www.nationaldairycouncil.org/content/2018/milk-natures-sports-drink>.
67. Publique o distribuya “Qué pueden hacer los alimentos por usted:” un PDF descargable gratuito en FuelUptoPlay60.com.

- 68. Enseñe a los estudiantes sobre los beneficios del potasio y dónde pueden encontrarlo: leche (incluida la leche con sabor) y frutas y verduras, como banano y muchos tipos de frijoles.
- 69. Recuerde a los estudiantes que la comida “provee energía” y es importante para la actividad física.

Sea un Modelo a Seguir Positivo

- 70. Conviértase en un “genio de los bocadillos” que visita los salones de clase durante la hora de los bocadillos saludables y/o brindan un consejo rápido de nutrición sobre los bocadillos durante las visitas. Ayude a su escuela a comer de forma más inteligente con este juego de Fuel Up to Play 60 en FuelUpToPlay60.com/playbooks/fuel-up-to-play-60-playbook/highlight-healthy-foods—go-nutritious.
- 71. Modele opciones de alimentos nutritivos. Deje que los estudiantes lo vean comiendo un banano o una manzana o bebiendo leche baja en grasa o sin grasa.
- 72. Muestre y comparta con los estudiantes lo que trae de merienda y/o almuerzo, y describa cómo ayuda a cumplir con las porciones diarias recomendadas de MiPlato.

Tome Actividad Física, Agregue Nutrición, Mezcle Vigorosamente

- 73. Incluya conceptos de nutrición en la rotación de su estación de acondicionamiento físico. En la estación de nutrición, haga que los estudiantes trabajen juntos para completar una tarea, como colocar imágenes de alimentos en un plato de alimentos, creando una comida bien balanceada.



74. Organice un debate en clase para examinar las actividades físicas favoritas de los estudiantes. Luego, ayúdelos a pensar en formas de combinar esas actividades con conceptos de alimentación saludable.

75. Ofrezca una clase de Nutrición y Acondicionamiento Físico a los estudiantes de secundaria. La clase debe incluir una variedad de actividades para mejorar el estado físico y la nutrición, y debe ofrecer información y experiencias prácticas para preparar, planificar y cocinar refrigerios o comidas nutritivas.

76. Rete a los estudiantes a llevar un Registro de Alimentos y Actividad Física durante dos días. Luego, pídeles que reflexionen sobre sus registros y hablen sobre las calorías que ingieren y las calorías que salen.

77. Juegue a Pase la Proteína, en el que los estudiantes dicen el nombre de un alimento con proteínas magras mientras atrapan una pelota.

78. Juegue el Juego de Frutas y Verduras. Los estudiantes del Equipo A corren hacia el lado del gimnasio del Equipo B e intentan tomar una fruta o verdura y llevarla a su lado. Continúan hasta que se llama el tiempo. El equipo con más frutas y verduras en su lado gana.

79. Juegue un juego de relevos con no más de dos o tres estudiantes por grupo. Use aros y bolsas llenas de frijoles, cada color representa un grupo de alimentos diferente. Los estudiantes se turnan para correr y recoger una bolsa de frijoles para llevarla a su aro y "llenar su plato" siguiendo las pautas de MiPlato.

80. Juegue el Juego del Paracaídas. Utilice espuma de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y productos lácteos en el paracaídas, explicando cada alimento a medida que se incorpora a las actividades del paracaídas.



EL CONSEJO #77

Juegue a Pase la Proteína, en el que los estudiantes dicen el nombre de un alimento con proteínas magras mientras atrapan una pelota.

- 81.** Proporcione cestas llenas de tarjetas que presentan los alimentos y la función que desempeñan para mantener el cuerpo sano. Luego, haga que cada estudiante escoja una tarjeta y vaya a la canasta/ caja con el grupo de alimentos correspondiente.
- 82.** Juegue ¿ACuál no Pertenece? Coloque de 12 a 15 carpetas manila numeradas alrededor del gimnasio. Dentro de cada carpeta, coloque cuatro imágenes de cartón de varios alimentos: tres del mismo grupo de alimentos y uno de un grupo de alimentos diferentes. Haga que pares de estudiantes se muevan por el gimnasio con una hoja de respuestas y un portapapeles. Trabajando juntos, los estudiantes identifican los alimentos que no pertenecen en cada carpeta.
- 83.** Juegue Empareje el Grupo de Alimentos con grupos de relevos de dos o tres estudiantes. Haga una pregunta sobre el grupo de alimentos y haga que los equipos discutan las posibles respuestas. Luego, en su señal, haga que un estudiante de cada equipo corra hacia el cubo del equipo, busque la respuesta correcta y regrese al equipo.
- 84.** Juegue Rebote de Pelota del Grupo de Alimentos. Coloque tarjetas en la clase con fotos de diferentes tipos de alimentos. Haga que los estudiantes usen una pelota que rebota para moverse por el salón y encontrar alimentos de cada grupo de alimentos.



- 85.** Pida a los estudiantes que presenten sus propias ideas para modificar juegos para incluir conceptos de nutrición.
- 86.** Hable sobre un alimento nutritivo durante los estimientos o el tiempo de enfriamiento. Pida a los estudiantes que describan las cualidades de los alimentos (por ejemplo, sabor, olor, textura) y que identifiquen a qué grupo de alimentos pertenece.
- 87.** Haga que los estudiantes practiquen habilidades, como lanzar y atrapar, con equipos de colores que representen los grupos de alimentos. Haga preguntas sobre el grupo de alimentos que está usando.

EL CONSEJO #85

Pida a los estudiantes que presenten sus propias ideas para modificar juegos para incluir conceptos de nutrición.

- 88.** Reemplace el equipo de actividad común con “accesorios” de alimentos nutritivos: frutas, verduras, alimentos integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Discuta los grupos de alimentos al usar este equipo.



- 89.** Realice una actividad de calentamiento de deletreo de alimentos saludables. He aquí cómo: Péguelas letras del alfabeto en las cuatro paredes del gimnasio. Pida a los estudiantes que utilicen las habilidades locomotoras (por ejemplo, galopar, brincar, trotar) para llegar a las letras y “deletrear” los nombres de los alimentos saludables.



- 90.** Cree una historia o escenario a través del cual los estudiantes puedan ser activos y aprender sobre una variedad de alimentos, grupos de alimentos, nutrientes, lectura de etiquetas y gasto calórico.
- 91.** Recompense los hábitos nutricionales de elección positiva con incentivos de “alineación.” Por ejemplo, podría decir “Alinee si está desayunando esta mañana.”
- 92.** Concéntrese en una letra del alfabeto cada semana y analice los alimentos nutritivos que comienzan con esa letra.
- 93.** Haga que los estudiantes elijan alimentos nutritivos para representar los nombres de los grupos. Ejemplos: Pepinos Frescos o Manzanas Increíbles.

¡Invite a las Familias y la Comunidad a la Mesa!

- 94.** Realice una feria de salud para familias y miembros de la comunidad. Incluya a sus estudiantes en el proceso de planificación.
- 95.** Proporcione un calendario de bienestar a los estudiantes y sus familias. El calendario debe incluir ideas sobre actividad física y consejos para una alimentación saludable.
- 96.** Publique los beneficios de la alimentación saludable y la actividad física a los padres, estudiantes y otras personas en su comunidad.

97. Envíe una carta de presentación a los padres explicando cómo integrar la nutrición y la actividad física en casa. Incluya consejos sobre alimentos nutritivos.
98. Envíe un boletín mensual a padres y alumnos, ofreciendo consejos sobre actividad física y juegos familiares. Incluya sugerencias para bocadillos saludables.
99. Sugiera que los estudiantes enseñen a sus padres sobre MiPlato y ayuden a planificar una comida para que coma toda la familia.
100. Anime a los estudiantes a ir de compras con sus padres para ayudar a enseñar a sus familias sobre MiPlato y los hábitos de nutrición saludables que han aprendido.
101. Pida a los estudiantes que lean un cuento antes de dormir sobre la alimentación saludable. Encuentre algunos buenos libros aquí: <https://www.healthy.eating.org/Schools/Tips-Trends/Health-Nutrition-Books> or <https://www.fns.usda.gov/tn/myplate>.



**Encuentre más
recursos aquí**
www.shapeamerica.org



health. moves. minds.

1900 Association Drive
Reston, VA 20191
(703) 476-3400

www.shapeamerica.org

SHAPE America extiende un agradecimiento especial a Lindsay Armbruster, a 2015 Maestra del Año en Educación para la Salud del Distrito Este y Ellen I. Sviland, MS, RD, CNSD, LD: una dietista pediátrica en Washington, D.C., por contribuir con consejos a este folleto.

**101 Consejos para Enseñar Conceptos de Nutrición en
Educación Física**

© 2019 16 pp.

TEN UN IMPACTO POSITIVO EN LOS ESTUDIANTES QUE PUEDA DURAR UNA VIDA



Fuel Up to Play 60 es el programa de salud y bienestar escolar líder en el país.

El programa ofrece herramientas y recursos para ayudarle a usted y a su escuela a aumentar el acceso de alimentos saludables y ampliar las oportunidades para realizar más actividad física.

Las escuelas de Fuel UP to Play 60 son elegibles a:

Aplicar para
**OPORTUNIDADES
ESPECIALES,**
como becas para
equipos

Participar
en concursos para
tener la oportunidad
de **GANAR PREMIOS
EMOCIONANTES**

Lograr
**RECONOCIMIENTO
NACIONAL**

Acceso
**A HERRAMIENTAS
Y RECURSOS
GRATUITOS**

**¡Capacite a los estudiantes y cree un impacto saludable en su escuela!
Únete hoy en FuelUPToPlay60.com**

