



# HIGIENE Y SALUD EN PANDEMIA

## Cuadernillo de Actividades para Nivel Primario <sup>1</sup>

El Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (**CEREN**), creado en el año 1989, es un centro propio de la Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (**CIC/PBA**). Realiza actividades de investigación, docencia, formación de recursos humanos, servicios de transferencia y asistencia técnica en temas de alimentación, nutrición, crianza y desarrollo infantil.

La realización de este cuadernillo se inscribe en la producción de materiales que acompañan las actividades pedagógicas de transferencia sobre **Promoción de la Alimentación Saludable** del programa **La Ciencia va a la Escuela** de la CIC/PBA.

Dichas actividades, llevadas a cabo por el CEREN desde el año 2015, consisten en la realización de talleres y jornadas educativas en escuelas primarias, secundarias, jardines de infantes, comedores infanto-juveniles, copas de leche, ferias de ciencia y escuelas de educación especial de La Plata, Berisso y Ensenada.

### ACTIVIDADES:

La Super Oca contra el Coronavirus.....	Pág. 1
Bingo de los alimentos saludables.....	Pág. 5
Vamos por partes.....	Pág. 13

---

(1) Este cuadernillo fue elaborado por Carola Ruiz y Lautaro González en el marco del proyecto "Condiciones de vida de los hogares y cuidados frente al aislamiento social preventivo y obligatorio por COVID-19 en La Plata, Berisso y Ensenada. Estado de situación del bienestar infantil y propuestas". Programa de Articulación y Fortalecimiento Federal de las Capacidades en Ciencia y Tecnología COVID-19 (2020-2021) del Ministerio de Ciencia y Tecnología de la Nación.

# LA SUPER OCA CONTRA EL CORONAVIRUS

## JUEGO CON DESAFÍOS

### Material para imprimir

- 1 tablero para colorear
- 4 fichas para recortar y colorear de 4 colores diferentes
- 1 dado para recortar y armar
- 1 tabla de Consignas



**Objetivo:** Lograr vencer todos los obstáculos y desafíos para vencer al Coronavirus y ser el primero en la LLEGADA.

**Preparación:** Cada participante elige un color de ficha y la coloca sobre la SALIDA. A continuación, cada jugador arroja el dado y el que saca el mayor puntaje comienza el juego. En caso de empate, los que igualaron puntaje vuelven a tirar los dados.

**Desarrollo del juego:** Los jugadores deben tirar el dado en su turno y avanzar con su ficha tantas casillas como número hayan sacado. Cada vez que un jugador llegue a un casillero que tenga la figura de la SUPER OCA volando, deberá leer la consigna correspondiente al número de su casillero, en la Tabla de Consignas. Cada vez que un jugador llegue a un casillero que tenga la figura del CORONAVIRUS, deberá leer la consigna correspondiente al número de su casillero, en la Tabla de consignas.

**Desafíos:** Cuando los jugadores caen en un casillero con una ESTRELLA, tendrán que realizar un desafío, que leerán en la Tabla de Consignas según el número que corresponda. Si lo hacen, podrán volver a tirar el dado para seguir jugando.

**Variante:** Si en la primera jugada uno de los jugadores cae en una casilla que ocupa otro jugador, éste deberá retornar a la salida. Esto sucede solo en la primera jugada.

**Material para imprimir, colorear y recortar**



## TABLA DE CONSIGNAS:

### SUPER OCA:

- 3- EN LA FARMACIA COMPRASTE BARBIJO Y ALCOHOL EN GEL. AL REGRESAR A CASA TE LAVASTE BIEN LAS MANOS. LA SUPER OCA TE HACE AVANZAR 3 CASILLEROS.
- 11- INCORPORÁS MÁS FRUTAS Y VERDURAS EN TUS COMIDAS Y MENOS DULCES Y FRITOS. ESTO TE AYUDA A MANTENERTE MÁS FUERTE Y SALUDABLE. LA SUPER OCA TE HACE AVANZAR 5 CASILLEROS.
- 18- CIENTÍFICOS DE TODO EL MUNDO TRABAJARON JUNTOS PARA ENCONTRAR UNA VACUNA. LA SUPER OCA TE DA LA POSIBILIDAD DE VOLVER A TIRAR EL DADO PARA SEGUIR AVANZANDO.
- 23- MÉDICOS Y ENFERMEROS TRABAJAN TODOS LOS DÍAS PARA CUIDARNOS Y NOSOTROS AYUDAMOS USANDO BARBIJO Y LAVÁNDONOS LAS MANOS. LA SUPER OCA TE LLEVA HASTA LA SIGUIENTE SUPER OCA.
- 27- HACER ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS TE AYUDA A ESTAR SALUDABLE COMO, POR EJEMPLO: CORRER, SALTAR, HACER ESTIRAMIENTOS, JUGAR A HACER RECORRIDOS CON OBSTÁCULOS USANDO MUEBLES Y OBJETOS. LA SUPER OCA TE LLEVA HASTA LA SIGUIENTE SUPER OCA.

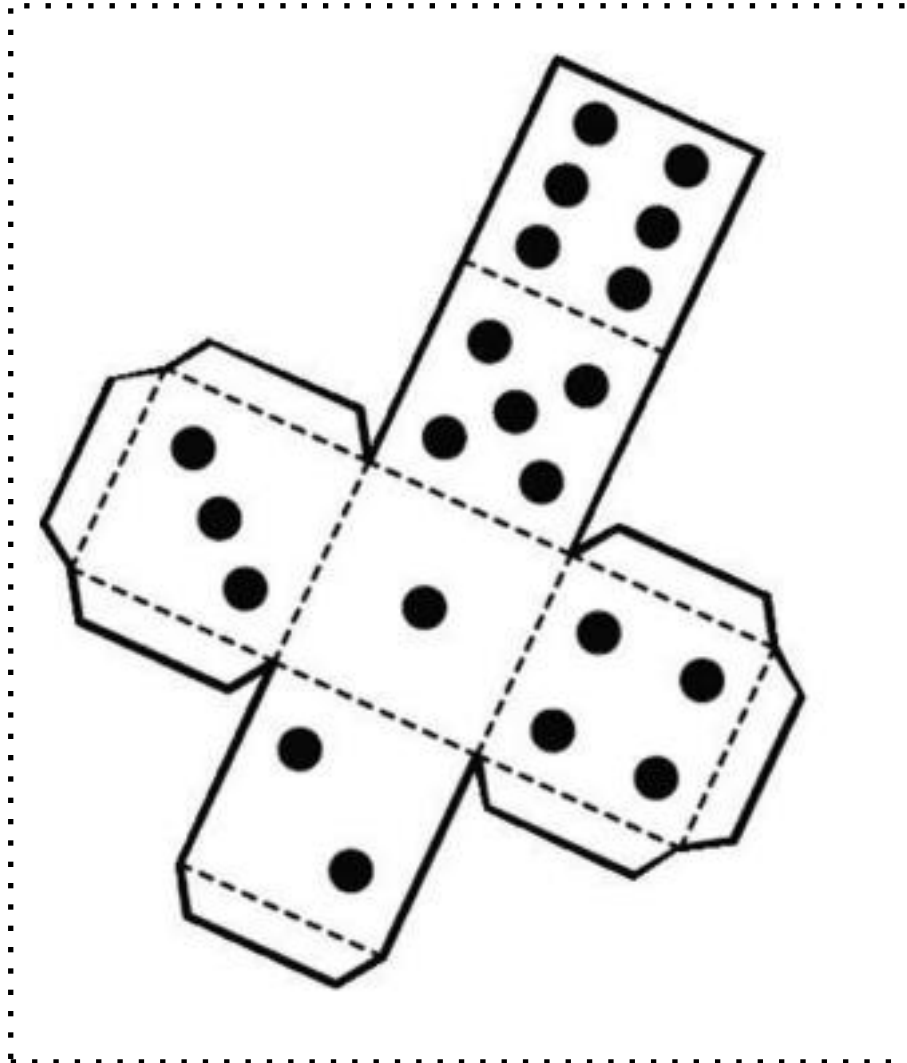
### CORONAVIRUS:

- 8- TENÉS UN POCO DE TOS Y FIEBRE, ES MOMENTO DE CONSULTAR AL MÉDICO Y AISLARTE POR PREVENCIÓN. EL CORONAVIRUS TE HACE PERDER 2 TURNOS.
- 15- EL CORONAVIRUS SIGUE HACIENDO DE LAS SUYAS, SE AMPLÍAN LOS CONTAGIOS Y SEGUIMOS EN CASA. EL CORONAVIRUS HACE QUE TODOS LOS JUGADORES RETROCEDAN AL CASILLERO DE SALIDA.
- 21- VAS AL KIOSCO SIN BARBIJO. EL CORONAVIRUS TE HACE RETROCEDER AL CASILLERO DEL CORONAVIRUS ANTERIOR.
- 25- HACEN UNA VISITA FAMILIAR SIN BARBIJOS Y SIN RESPETAR LA DISTANCIA SOCIAL. EL CORONAVIRUS TE HACE PERDER UN TURNO.
- 29- OLVIDÁS PONERTE ALCOHOL EN GEL AL SALIR DEL SUPERMERCADO. EL CORONAVIRUS TE HACE RETROCEDER 3 CASILLEROS.

### DESAFÍOS (★):

- 6- HACER EJERCICIO ES MUY IMPORTANTE PARA MANTENERSE SALUDABLE. DAS 2 VUELTAS EN CÍRCULO TROTANDO, POR DONDE TENGAS LUGAR Y SALTÁS 5 VECES EN EL LUGAR CON EL PIÉ IZQUIERDO MIENTRAS TE TOCÁS LA NARIZ CON EL DEDO ÍNDICE DE LA MANO DERECHA.
- 13- TE JUNTÁS POR VIDEOLLAMADA CON TUS AMIGOS Y HACEN UNA RONDA DE CHISTES. CONTÁ UN CHISTE AL RESTO DE LOS PARTICIPANTES.
- 19- LA MÚSICA Y LOS ESPECTÁCULOS TRANSMITIDOS A TRAVÉS DE INTERNET TE AYUDAN A SENTIRTE MEJOR. CANTA UNA CANCIÓN PARA TODOS.

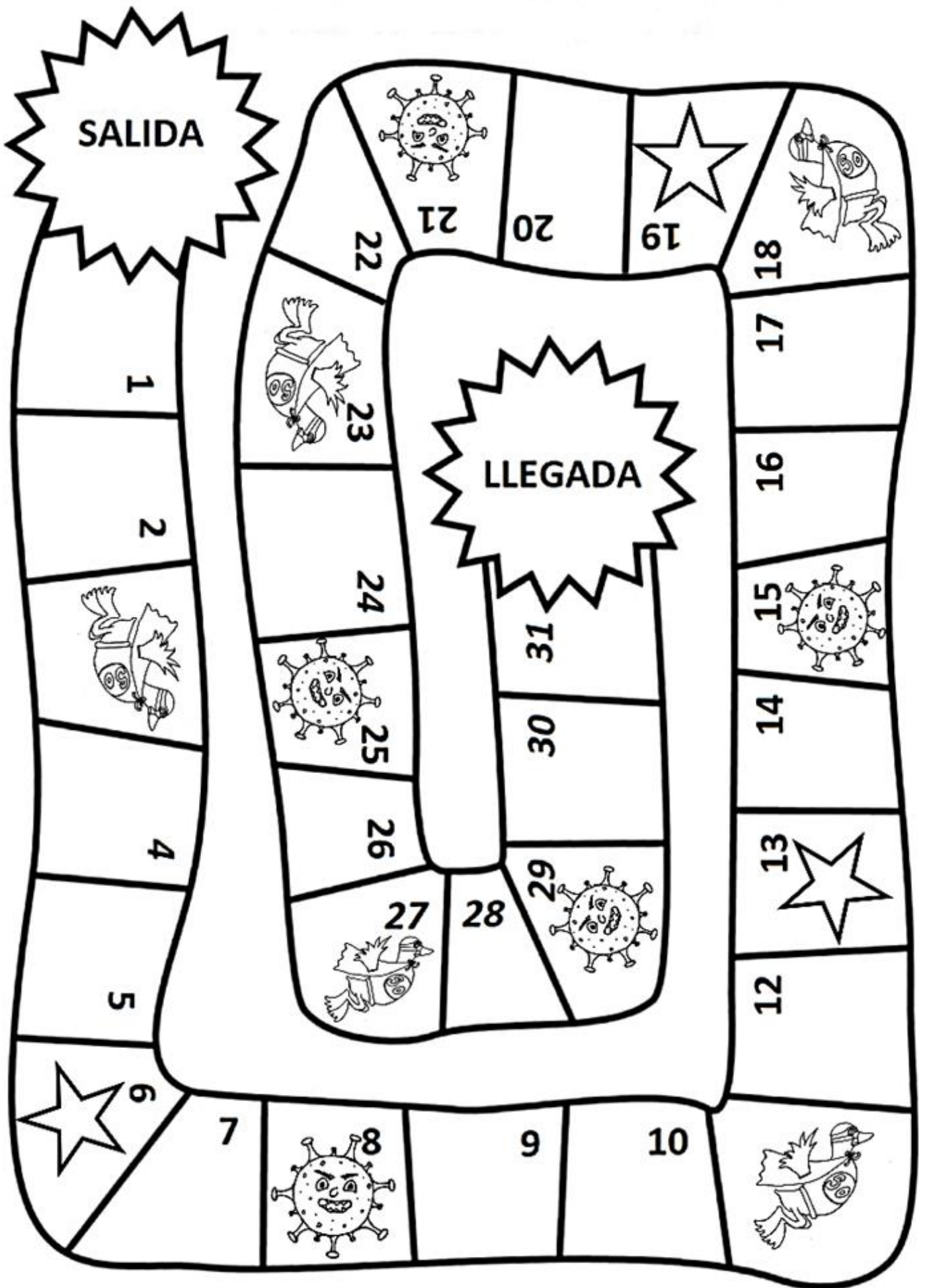
### DADO PARA RECORTAR Y ARMAR:



Fichas para colorear de 4 colores diferentes y recortar:



Tablero:





# BINGO DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES

**Objetivo:** Que los niños y niñas puedan reconocer y distinguir los grupos de alimentos conformados por aquellos que son importantes consumir **TODOS LOS DÍAS** de aquellos que se consideran **OPCIONALES** que, consumidos en exceso, no son buenos para la salud.

## INTRODUCCIÓN:

Es importante cuidar la alimentación ya que estar bien alimentados nos ayuda a que nuestro cuerpo funcione mejor, evitar enfermedades y, en caso de que nos enfermemos, estar mejor preparados para curarnos más rápido y que nos afecte menos. Para esto, entonces, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones sobre los alimentos:

Hay algunos grupos de alimentos que son recomendables consumir diariamente, que se les llama alimentos de “**TODOS LOS DÍAS**”, ya que son los que nos aportan la energía y los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo cumpla adecuadamente con sus funciones. Estos grupos son:

- ❖ *Frutas y verduras*
- ❖ *Cereales y legumbres*
- ❖ *Carnes y huevos*
- ❖ *Leche, yogur y quesos*
- ❖ *Aceites, semillas y frutos secos*

Pero también hay otros alimentos que es recomendable consumirlos moderadamente, es decir, no hacerlo con una frecuencia diaria, y cuidando siempre el tamaño de la porción. A estos alimentos se los llama “**OPTATIVOS**”, porque no son necesarios, nuestro cuerpo no los necesita, pero podemos comerlos con poca frecuencia y cuidando la cantidad. Estos son alimentos de bajo valor nutricional, es decir con muy poco de otros nutrientes necesarios y que contienen una gran cantidad de azúcar, grasa o sal, por lo que si se consumen en exceso pueden provocar algunas enfermedades. A este grupo de alimentos lo llamamos *Dulces y grasas*. Se recomienda limitar lo más posible la cantidad de alimentos que se consumen de este grupo o, en su defecto, optar por las variedades ‘Light’ o ‘Reducido’ en grasa saturada, sodio o azúcares; evitando siempre los alimentos con contenido de grasas trans. En este grupo podemos encontrar:





- Golosinas: alfajores, chocolates, caramelos, etc.
- Azúcar, dulce de leche, mermeladas y miel.
- Manteca, margarina, mayonesa, grasa animal (vacuna o porcina).
- Gaseosas y jugos comerciales.
- Galletitas dulces de alto tenor graso.
- Postres y helados de agua y crema.
- Papas fritas, chizitos, palitos.
- Productos de repostería y panadería: facturas, bizcochos de grasa, hojaldres, tortas, torta frita, galleta, pan con chicharrón, pan con grasa, etc.

En el siguiente **BINGO**, tendrán que completar los cartones de los grupos de alimentos de **TODOS LOS DÍAS** y los grupos de alimentos **OPCIONALES**.

**Población destinataria:** Niños y niñas de 6 a 8 años.

**Contenidos:**

- Grupos de alimentos.
- Los alimentos de todos los días y los opcionales.

**Recursos:**

- 4 cartones de bingo
- Fichas con alimentos

**Preparación:**

- Imprimir los cartones de los grupos de alimentos y las fichas. Colorearlos.
- Pegarlos sobre cartulina o cartón para que sean más resistentes. Recortar las fichas.

**DESARROLLO:**

El Bingo es un juego de azar basado en que un “mediador/a” será la persona encargada de ir sacando fichas al azar, que los jugadores/as deberán ir identificando y marcando en sus cartones repartidos previamente. Cuando completen su cartón deberán gritar ¡**BINGO!** De este modo, el primer jugador en completar su cartón y hacer **Bingo** será quien gane la partida.

En este caso, las fichas serán imágenes de alimentos y los cartones serán los grupos de alimentos que conforman los alimentos de todos los días y los opcionales. La persona



que hace de mediadora colocará todas las fichas en una bolsa e irá sacando de a una al azar. Deberá decir el nombre del alimento que sacó y cada persona participante debe fijarse en su cartón a ver si tiene ese alimento. Si lo tiene levanta la mano o dice “acá”. El mediador le entrega la ficha para que la coloque donde corresponde en su cartón. Así se continúa hasta que se completen todas las fichas. Quien termine primero tendrá el primer puesto y quienes terminen después tendrán el segundo, tercero y cuarto puesto.

### **Variantes divertidas:**

Para hacerlo más divertido, también se pueden utilizar las siguientes variantes:

- No decir la palabra sino hacer mímica, solo con gestos sin hablar, de tal forma que los jugadores adivinen cuál es el alimento correspondiente.
- Dar pistas en lugar de decir las palabras directamente, por ejemplo, decir: "Es líquida y la producen las vacas" y la respuesta sería "leche".
- Los jugadores tratan de adivinar cuál es el alimento correspondiente haciendo preguntas al mediador, que solo podrá responder con SI o NO.
- Los ganadores preparan una comida saludable, utilizando una receta con los grupos de alimentos de todos los días.

### **Tableros y fichas para colorear y recortar:**





ALIMENTOS DE TODOS LOS DÍAS

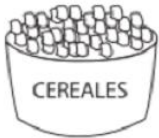


Grupo de  
frutas y  
verduras

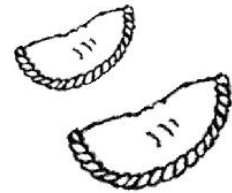
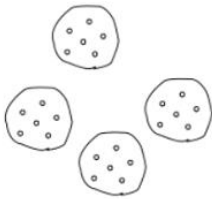
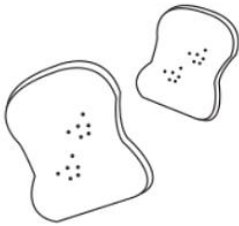




ALIMENTOS DE TODOS LOS DÍAS

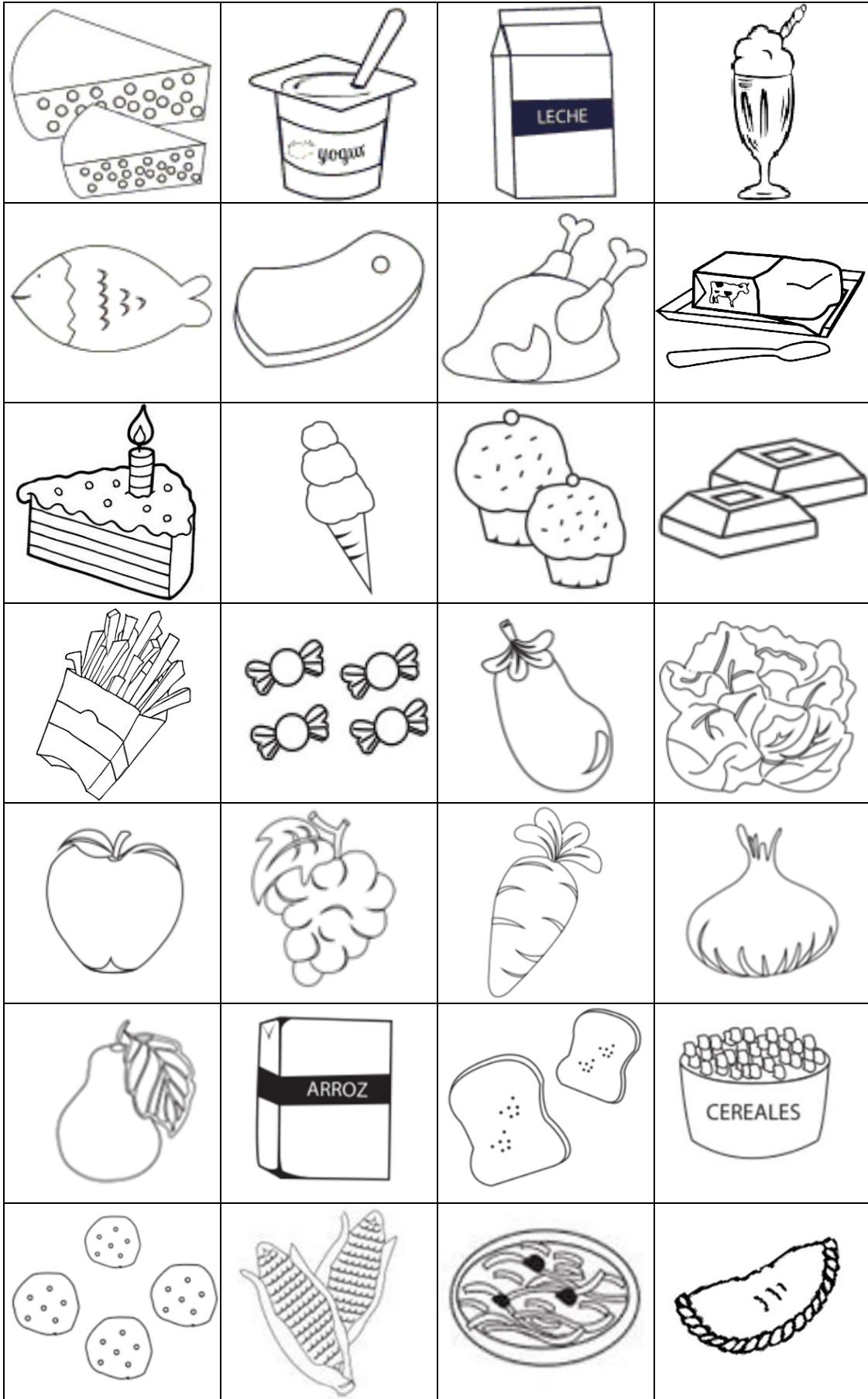


Grupo de  
cereales y  
legumbres



	<p><b>Grupo de lácteos</b></p>		
	<p>ALIMENTOS DE TODOS LOS DÍAS</p>		
	<p><b>Grupo de carnes y huevos</b></p>		
			

	<p>ALIMENTOS OPCIONALES</p> <p>Grupo de dulces y grasas</p> 		
			
			
			



## VAMOS POR PARTES

### Preparación:

Imprimí esta página y la siguiente, y pegalas dorso con dorso de forma que el rompecabezas de un lado se corresponda con el rompecabezas del otro. Luego recortá siguiendo las líneas grises. ¡Ya tenés el rompecabezas para armar! Una vez formado, de un lado va a quedar un consejo muy útil sobre higiene y coronavirus, y del otro la guía con los pasos correctos para lavarse las manos y protegernos de esta y muchísimas otras enfermedades.





### Y recordá:

Los gérmenes son tan pequeños que puede haber muchísimos en nuestras manos por más limpias que parezcan. Es muy difícil para ellos atravesar la piel, así que se quedan ahí hasta que nos descuidemos: Cuando nos tocamos la boca o los ojos con la misma mano con la que tocamos a un amigo, o comemos sin lavarnos luego de haber levantado algo del suelo, por ejemplo, los microbios aprovechan para entrar a nuestro cuerpo e infectarnos. Por eso, tenemos que lavarnos las manos varias veces al día.

Antes de comer o de cocinar, después de ir al baño o de tocar algo que estaba en el piso, después de tocar una mascota o de volver de la calle son algunos ejemplos de cuándo hay que lavarse las manos. ¿Se te ocurren otros?

**FRENTE AL CORONAVIRUS,  
LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y  
JABÓN ES MUCHO MÁS EFECTIVO  
QUE USAR GUANTES  
O ALCOHOL**



**EL ALCOHOL  
EN GEL (70% O MÁS) LO  
GUARDAMOS PARA CUANDO NO  
PODEMOS LAVARNOS LAS MANOS**





## BIBLIOGRAFÍA

Para ampliar la información presentada en el cuadernillo y basándose en las Guías Alimentarias para la Población Argentina, se recomienda acceder a los siguientes documentos:

- Ministerio de Salud de la Nación (2016). Guías alimentarias para la población argentina. Buenos Aires, Argentina.

<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

- Ministerio de Salud de la Nación (2016). Manual director de actividad física y salud de la República de Argentina. Buenos Aires, Argentina

<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/manual-director-de-actividad-fisica-y-salud-de-la-republica-argentina>

- Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (2017). Cuadernillo de actividades para docentes de educación primaria “Con Sabor a Juegos”.

<https://ceren.cic.gba.gob.ar/wp-content/uploads/2019/05/Cuadernillo-alimentaci%C3%B3n-para-docentes-de-primaria.pdf>

- Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (2017). Cuadernillo de actividades para docentes de educación inicial “Con Sabor a Juegos”.

<https://ceren.cic.gba.gob.ar/wp-content/uploads/2019/05/Cuadernillo-de-alimentaci%C3%B3n-para-docentes-de-inicial.pdf>

- Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (2018). Propuesta de Taller de Promoción de Hábitos Saludables para trabajar con chicos y chicas de 5 a 10 años con cuento “¡Para comerte mejor!”.

<https://ceren.cic.gba.gob.ar/wp-content/uploads/2019/05/Propuesta-de-taller-de-promoci%C3%B3n-de-habitos-saludables.pdf>

- Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (2019). Cuadernillo de experiencias y experimentos con alimentos destinado a niños/as a partir de 10 años “+EXP Ciencia/Salud”. Incluye juegos y actividades.

<https://ceren.cic.gba.gob.ar/wp-content/uploads/2019/05/Cuadernillo-de-experiencias-y-experimentos-con-alimentos.pdf>

- Ministerio de Desarrollo Social. SENAF. Guías pedagógicas sobre COVID-19 para jugar en casa.

<https://www.argentina.gob.ar/desarrollosocial/ninezyadolescencia/materialescovid19/guias>

### Información de contacto CEREN:

Calle 52 entre 121 y 122 (Edificio del LEMIT)

CP 1900, La Plata, Buenos Aires

Argentina

TE: (0221) 489 2811

E-mail: [ceren@cic.gba.gob.ar](mailto:ceren@cic.gba.gob.ar)

Página: [ceren.cic.gba.gob.ar](http://ceren.cic.gba.gob.ar)