

## 6. Responsabilidad y nutrición

- Los alumnos y las alumnas buscan y conocen información sobre nutrición saludable para una mujer embarazada o una en etapa de amamantamiento en diferentes fuentes (internet, libros, revistas, diarios o consultando a especialistas). Luego, registran un resumen de la alimentación apropiada y de las precauciones que se deben tener durante estos periodos.
- En equipos, analizan situaciones como las siguientes:
  - Camila tiene tres meses de embarazo; no le gusta comer ensaladas, prefiere las papas fritas.
  - Pedro fuma cerca de su polola o amiga embarazada.
  - Andrea está embarazada y come habitualmente sopaipillas fritas como colación y comidas ricas en grasas.
  - Ana está amamantando a su hija recién nacida y ha decidido volver a su alimentación previa al embarazo: baja en frutas y verduras.
  - Tomás le ofrece alcohol a una compañera que está embarazada.
  - María se enteró de su embarazo de dos meses y piensa que puede comer helado todos los días ya que no se notará si engorda.
- A continuación, con la guía de su docente, las y los estudiantes debaten en grupos sobre las situaciones señaladas.
- Cada equipo expone su caso y lo evalúa, comunicando al curso los aspectos saludables y los dañinos para el crecimiento del feto y el desarrollo del recién nacido.
- Las y los estudiantes concluyen la actividad poniendo énfasis en la responsabilidad de las madres y los padres frente a la nutrición prenatal y durante la lactancia.