

Experiencia de aprendizaje

I. Datos generales:

Elaboramos una dieta saludable

PERÍODO DE EJECUCIÓN:

cinco semanas

CICLO Y GRADO:

VI ciclo - 1ero y 2do de secundaria

ÁREA PRINCIPAL:

Ciencia y Tecnología

ÁREAS COMPLEMENTARIAS:

- Comunicación
- Matemática
- Ciencia Sociales
- Ciencia y Tecnología
- Educación Física



Ilustración: www.freepik.es

II. Componentes:

2.1 PLANTEAMIENTO DE LA SITUACIÓN

La alimentación es un proceso vital para el ser humano, ya que a través de ella se obtiene los principales nutrientes que el organismo necesita para sobrevivir, por eso, es importante enfocarnos en llevar un estilo de alimentación saludable, lo cual puede generar una reducción de las probabilidades de padecer enfermedades y nos permitirá realizar nuestras actividades de forma normal.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) advirtió que pese a los avances alcanzados por el Perú en la reducción del hambre y la desnutrición, todavía cerca de dos millones de personas padecen hambre, más del 43 % de niños menores de tres años tiene anemia y el 35,5 % de los peruanos mayores de 15 años vive con sobrepeso.

Plantear una alimentación saludable no es tarea fácil, involucra muchos factores socioeconómicos, culturales, familiares, demográficos, biológicos; entre otros, por ello, es importante promover información que nos pueda ayudar a alcanzar dicho objetivo.

Frente a esta realidad, **¿cómo podemos elaborar una dieta saludable desde el punto de vista biológico que considere los factores socioeconómicos de nuestra localidad?**

2.2 PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

- Gestiona responsablemente los recursos económicos. (Educación Financiera)
- Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.
- Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.
- Se comunica oralmente en su lengua materna.
- Escribe diversos tipos de texto en su lengua materna.
- Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.
- Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.
- Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.
- Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.
- Asume una vida saludable.

2.3 ENFOQUES TRANSVERSALES

Enfoque Orientación al bien común

2.4 RELACIÓN ENTRE PRODUCCIÓN, ÁREAS, COMPETENCIAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ACTIVIDADES SUGERIDAS

PRODUCCIÓN:

Elaboramos un cuadernillo con sugerencias de dietas saludables.

ÁREA	COMPETENCIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES SUGERIDAS
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	<ul style="list-style-type: none"> Establece su meta de aprendizaje reconociendo la complejidad de la tarea y sus potencialidades personales. Organiza las tareas que realizará basándose en su experiencia previa y considerando las estrategias, los procedimientos y los recursos que utilizará. Toma en cuenta las recomendaciones que otros le hacen llegar (docente y compañeros) para realizar los ajustes y mejorar sus actuaciones, mostrando disposición a los posibles cambios. 	Se trabaja en todas las actividades de manera transversal.
Comunicación	Se comunica oralmente en su lengua materna.	<ul style="list-style-type: none"> Emplea estratégicamente recursos verbales y paraverbales para enfatizar el mensaje que comunica en su exposición sobre los tipos de alimentos. 	Actividad 5: Elaboramos nuestros propios afiches sobre cómo se clasifican los alimentos, incluyendo las principales características de cada uno y los exponemos.
	Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.	<ul style="list-style-type: none"> Identifica información explícita, relevante y complementaria de los textos expositivos que lee seleccionando datos y detalles específicos. Infiere e interpreta la información de los textos expositivos que lee señalando el tema, el propósito y las ideas implícitas. Opina sobre la forma, el contenido y el contexto de los textos expositivos que lee considerando los efectos del texto en los lectores, y lo contrasta con su experiencia personal. 	Actividad 1: Leemos una lectura sobre los riesgos de la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad. Actividad 4: Leemos diversos textos sobre la importancia de la alimentación y cómo se clasifican los alimentos tomando en cuenta diversos factores como, por ejemplo: su origen, la función que cumplen, los nutrientes que nos ofrecen y su composición. Actividad 13: Leemos un texto sobre la proporción de tipos de alimentos dentro de una dieta saludable y generamos una infografía al respecto.

ÁREA	COMPETENCIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES SUGERIDAS
Comunicación	Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.	<ul style="list-style-type: none"> • Escribe su ensayo de forma coherente organizada y cohesionada. • Utiliza recursos gramaticales y ortográficos que contribuyen al sentido de su texto. • Evalúa de manera permanente el texto determinando si se ajusta a la situación comunicativa. 	Actividad 14: Escribe un ensayo sobre las implicancias de la ley de alimentación saludable, la cual establece que los alimentos procesados que superen ciertos parámetros de sodio, azúcar, grasas saturadas y trans deben tener una etiqueta octogonal como advertencia.
Matemática	Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.	<ul style="list-style-type: none"> • Representa datos con gráficos y medidas estadísticas o probabilísticas. • Usa estrategias y procedimientos para recopilar y procesar datos. • Sustenta conclusiones o decisiones con base en la información obtenida. 	Actividad 3: Registramos la cantidad de tipos de alimentos que se consumen dentro del colegio en una tabla y generamos gráficos que nos permitan observar su prevalencia. Actividad 10: Realizamos una salida a dos o más mercados para registrar precios de algunos alimentos e insumos que se emplearán en la elaboración de nuestras dietas. Registramos la información obtenida y elaboramos diversas tablas comparativas.
Ciencias Sociales	Gestiona responsablemente los recursos económicos. (Educación Financiera)	<ul style="list-style-type: none"> • Planifica el uso de los recursos económicos de manera sostenible para promover una buena alimentación. • Propone un presupuesto para los distintos tipos de dieta saludable tomando en cuenta los diversos factores económicos y sociales. 	Actividad 11: Elaboramos presupuestos para los distintos tipos de dieta saludables que propondremos, comparando los costos recogidos y los beneficios nutricionales, para poder elegir la que mejor se adecue al contexto.

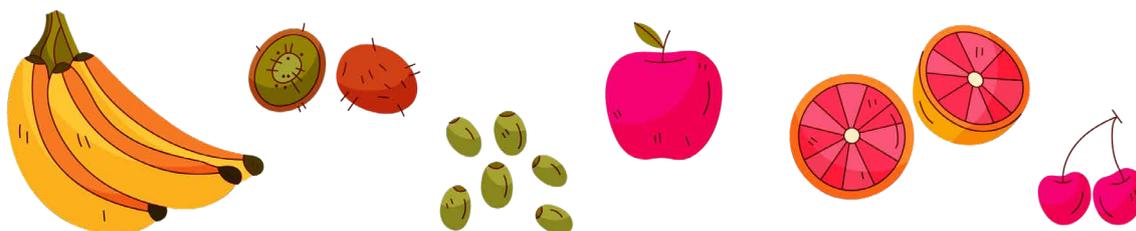


Ilustración: www.freepik.es

ÁREA	COMPETENCIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES SUGERIDAS
Ciencia y Tecnología	Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.	<ul style="list-style-type: none"> Explora el entorno recogiendo datos e información sobre los nutrientes en los alimentos. Plantea una pregunta que busca una relación causal entre dos variables y formula una hipótesis de trabajo sobre experimentos que permiten reconocer los nutrientes en los alimentos. Diseña estrategias para someter a prueba su hipótesis sobre el reconocimiento de nutrientes en los alimentos. Registra y analiza datos e información sobre los experimentos realizados en los alimentos. Evalúa y comunica los resultados de su indagación sobre el reconocimiento de nutrientes en los alimentos. 	<p>Actividad 2: Determinamos el sobrepeso y la obesidad. Calculamos el índice de masa corporal.</p> <p>Actividad 6: Realizamos experimentos que nos permitirán reconocer los diversos nutrientes en los alimentos: - Reconocimiento de almidón utilizando el reactivo de Lugol.</p> <p>Actividad 7: Realizamos experimentos que nos permitirán reconocer los diversos nutrientes en los alimentos: - Reconocimiento de proteínas utilizando el reactivo de Biuret. - Reconocimiento de grasas utilizando el reactivo de Sudan III.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> Explora el entorno recogiendo datos e información sobre los factores que afectan en la elaboración de una dieta saludable. Formula una hipótesis de trabajo sobre los factores que afectan a la elaboración de una dieta saludable. Diseña estrategias para someter a prueba su hipótesis sobre los factores que afectan en la elaboración de una dieta saludable. Registra y analiza datos e información obtenida en la encuesta aplicada. Evalúa y comunica los resultados de su indagación sobre los factores que afectan en la elaboración de una dieta saludable. 	<p>Actividad 9: Definimos cuales son los factores a tomar en cuenta para la elaboración de una dieta saludable y proponemos, según los grupos de alimentos, cuáles serían aquellos que podríamos usar.</p>

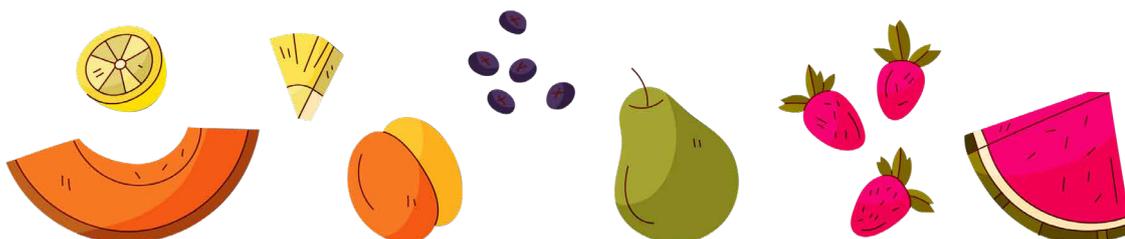


Ilustración: www.freepik.es

ÁREA	COMPETENCIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES SUGERIDAS
Ciencia y Tecnología	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.	<ul style="list-style-type: none"> Explica el proceso de nutrición y establece diferencias con el proceso de alimentación. Conoce cómo se clasifican los distintos tipos de alimentos. Señala las principales moléculas orgánicas e inorgánicas en los alimentos y sus principales características. Conoce que existen alimentos que nos proporcionan energía a través de su degradación. 	Actividad 8: Investigamos sobre la energía que tienen los alimentos. ¿Cuánta energía hay por cada gramo de alimento (proteínas, lípidos y carbohidratos)? Evaluamos las tablas nutricionales en productos alimenticios variados y calculamos el aporte energético de cada uno.
	Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.	<ul style="list-style-type: none"> Describe el problema tecnológico detallando las causas que lo originan y los requerimientos que debe cumplir su solución. Representa la alternativa de solución con dibujos estructurados y dimensionados. Define las herramientas y materiales necesarios para la construcción de la solución tecnológica. Elabora una secuencia de pasos para realizar la construcción de su solución tecnológica. Ejecuta la secuencia de pasos definida para elaborar su solución tecnológica. Comprueba el funcionamiento de su solución tecnológica y realiza los ajustes necesarios. 	Actividad 12: Diseñamos un cuadernillo con sugerencias de dietas saludables familiares, tomando en cuenta los principales factores económicos, nutricionales, etc.
Educación Física	Asume una vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> Asume una actitud crítica sobre la importancia de los hábitos saludables y sus beneficios para mejorar la calidad de vida. Reconoce su estado nutricional y sus hábitos alimenticios, y cómo impactan en su salud integral. Propone mejorar sus hábitos alimenticios para potenciar su bienestar físico y mental. 	Actividad 15: Invitamos a deportistas calificados para que nos cuenten sobre sus regímenes alimentarios, hábitos saludables, la importancia del ejercicio y el gasto energético.



Ilustración: www.freepik.es

2.5 SECUENCIA DE ACTIVIDADES SUGERIDAS

Actividades que nos permiten comprender la situación problemática

Actividad 1 (Comunicación):

Leemos una lectura sobre los riesgos de la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.

Actividad 2 (Ciencia y Tecnología):

Determinamos el sobrepeso y la obesidad. Calculamos el índice de masa corporal.

Actividad 3 (Matemática):

Registramos la cantidad de tipos de alimentos que se consumen dentro del colegio en una tabla, generamos gráficos que nos permitan observar cuáles son los más abundantes y reflexionamos sobre la importancia del consumo de alimentos saludables.

Actividades que nos permiten conocer la importancia de los alimentos saludables

Actividad 4 (Comunicación):

Leemos diversos textos sobre la importancia de la alimentación y cómo se clasifican los alimentos tomando en cuenta diversos factores como, por ejemplo, su origen, la función que cumplen, los nutrientes que nos ofrecen y su composición.

Actividad 5 (Comunicación):

Elaboramos nuestros propios afiches sobre cómo se clasifican los alimentos, incluyendo las principales características de cada uno y los exponemos.

Actividad 6 (Ciencia y Tecnología):

Realizamos experimentos que nos permitirán reconocer los diversos nutrientes en los alimentos:

- » Reconocimiento de almidón utilizando el reactivo de Lugol

Actividad 7 (Ciencia y Tecnología):

Realizamos experimentos que nos permitirán reconocer los diversos nutrientes en los alimentos:

- » Reconocimiento de proteínas utilizando el reactivo de Biuret
- » Reconocimiento de grasas utilizando el reactivo de Sudan III

Actividad 8 (Ciencia y Tecnología):

Investigación sobre la energía que tienen los alimentos. ¿Cuánta energía hay por cada gramo de alimento? (proteínas, lípidos y carbohidratos). Evaluamos las tablas nutricionales en productos alimenticios variados y calculamos el aporte energético de cada uno.

Actividades que nos permiten conocer y elaborar una dieta saludable

Actividad 9 (Ciencia y Tecnología):

Definimos cuáles son los factores a tomar en cuenta para la elaboración de una dieta saludable y proponemos, según los grupos de alimentos, cuáles serían aquellos que podríamos usar.

Actividad 10 (Matemática):

Realizamos una salida a dos o más mercados para registrar precios de algunos alimentos e insumos que se emplearán en la elaboración de nuestras dietas. Los registramos y elaboramos diversas tablas comparativas.

Actividad 11 (Ciencias Sociales):

Elaboramos presupuestos para los distintos tipos de dieta saludables que propondremos, comparando los costos recogidos y los beneficios nutricionales, para poder elegir la que mejor se adecue al contexto.

Actividad 12 (Ciencia y Tecnología):

Diseñamos un cuadernillo con sugerencias de dietas saludables familiares, tomando en cuenta los principales factores económicos, nutricionales, etc.

Actividad 13 (Comunicación):

Leemos un texto sobre la proporción de tipos de alimentos dentro de una dieta saludable y generamos una infografía al respecto.

Actividades que nos permiten evaluar la importancia de una alimentación saludable en nuestra vida diaria, según las actividades que realizamos

Actividad 14 (Comunicación):

Escribe un ensayo sobre las implicancias de la ley de alimentación saludable, la cual establece que los alimentos procesados que superen ciertos parámetros de sodio, azúcar, grasas saturadas y trans deben tener una etiqueta octogonal como advertencia.

Actividad 15 (Educación Física):

Invitamos a deportistas calificados para que nos cuenten sobre sus regímenes alimentarios, hábitos saludables, la importancia del ejercicio y el gasto energético.