

Sesión 02

**Definimos los factores a tomar en cuenta para la elaboración de una dieta saludable**

**1. CUADRO DE COMPETENCIAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

<p><b>Competencia</b></p>	<p>Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.</p> <p>Capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problematiza situaciones.</li> <li>• Diseña estrategias para hacer indagación.</li> <li>• Genera y registra datos e información.</li> <li>• Analiza datos e información.</li> <li>• Evalúa y comunica el proceso y resultado de su indagación.</li> </ul>
<p><b>Desempeño</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formula preguntas acerca de las variables que influyen en un hecho, fenómeno u objeto natural o tecnológico y selecciona aquella que puede ser indagada científicamente. Plantea hipótesis en las que establece relaciones de causalidad entre las variables.</li> <li>• Compara datos obtenidos para establecer relaciones y contrasta los resultados con su hipótesis e información científica para confirmarla o refutarla.</li> </ul>
<p><b>Evidencia de aprendizaje</b></p>	<p>Encuesta y afiche sobre los factores que afectan en la elaboración de una dieta saludable</p>
<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explora el entorno recogiendo datos e información sobre los factores que afectan en la elaboración de una dieta saludable.</li> <li>• Formula una hipótesis de trabajo sobre los factores que afectan a la elaboración de una dieta saludable.</li> <li>• Diseña estrategias para someter a prueba su hipótesis sobre los factores que afectan en la elaboración de una dieta saludable.</li> <li>• Registra y analiza datos e información obtenida en la encuesta aplicada.</li> <li>• Evalúa y comunica los resultados de su indagación sobre los factores que afectan en la elaboración de una dieta saludable.</li> </ul>



Ilustración: www.freepik.es

## 2. INFORMACIÓN TEÓRICA:

### Inseguridad alimentaria

Una persona padece inseguridad alimentaria cuando carece de acceso regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normal, que a su vez le permita llevar una vida activa y saludable.

Las causas de la inseguridad alimentaria son múltiples, forman una cadena que incluye la producción, comercialización, conservación, distribución, traslado y acceso a alimentos de todas las familias y en todos los rincones del país; es un tema que compete a todos, sin distinción de estrato social u orientación política, principalmente ahora que, por el aumento de la pobreza, un millón de personas se queda sin comer varios días al año.

Para determinar los factores que explican la alimentación de una familia, debemos analizar las características de las personas que se sientan a la mesa y las características de los alimentos que son ingeridos. Dentro de las características de los alimentos incluyen los nutrientes que los conforman y las propiedades que estos ofrecen. Por ejemplo, la energética y su accesibilidad.

Dentro de las características de los miembros de la familia debemos considerar los factores:

- Culturales
- Demográficos
- Educativos
- Económicos



Ilustración: [www.freepik.es](http://www.freepik.es)

### 3. SECUENCIA DIDÁCTICA:

## Inicio

### Plantear una situación problemática

#### Plantear la siguiente situación a los estudiantes:

Una promoción de estudiantes universitarios se encuentra en una visita de estudio en la ciudad de Iquitos, que pertenece al departamento de Loreto en plena Amazonía peruana. El profesor encomienda, a un grupo, la responsabilidad de preparar el desayuno por los cinco días que se iban a quedar en dicha ciudad, para ello les ofrece un determinado presupuesto y además les pide que traten de preparar un desayuno saludable. Al final de los cinco días, el grupo junto con el maestro reflexiona sobre las decisiones que tomaron para la elección de los alimentos, y una de las primeras conclusiones fue que hubo un exceso de frituras.



Imagen: [www.freepik.es](http://www.freepik.es)

**¿Cómo puedo conocer los factores que toman en cuenta las familias peruanas para elaborar su dieta saludable?**



## Explorar usando conocimientos previos, intuición y sentido común

Se da un espacio para que los estudiantes formulen sus ideas respecto a la pregunta planteada y elaboren sus hipótesis. Luego, conforme verbalizan sus ideas, se plantean las siguientes preguntas guías:

- a. ¿Qué es la inseguridad alimentaria?
- b. ¿Cuál es el ingreso promedio de una familia?
- c. ¿Cuáles son los gastos que hay en un hogar?
- d. ¿Cómo se realiza una dieta saludable?
- e. ¿Qué factores afectan en la elección de alimentos de una dieta saludable?
- f. En tu hogar, ¿cuánto gastan en promedio en una dieta saludable diaria?
- g. ¿Por qué es importante conocer los factores socioeconómicos de una región?
- h. ¿Cómo se puede recoger los datos sobre los factores socioeconómicos de una región?

Se recogen las ideas de los estudiantes y se escriben en tarjetas que se colocarán en un lugar visible.

## Desarrollo



## Descubrir las relaciones disciplinares

Se plantea la siguiente actividad: Modelo de encuesta, la cual deben aplicar según la población que hayan determinado estudiar.

### Modelo de encuesta

Para comprobar si nuestros factores son considerados o no dentro de la elaboración de una dieta saludable inicialmente procederemos a recoger información de nuestro entorno, para ello realizaremos encuestas que nos permitirán recoger dichos datos, debemos también incluir preguntas que nos ayuden a entender que es lo que las personas consideran como una dieta saludable.

Puedes considerar las siguientes posibilidades:

- Los tipos de alimentos y lo que cada uno de ellos nos ofrece.
- Los ingresos y egresos de las familias.
- La localidad en la que se encuentran y la disponibilidad de alimentos en esa zona.

- Las costumbres alimentarias familiares.
- La edad de las personas que conforman la familia.

Se propone el siguiente modelo de encuesta, sin embargo, este modelo se puede modificar de acuerdo a las necesidades o decisiones del grupo:

<b>Nombre del encuestador:</b>		<b>Fecha:</b>	
<b>Nombre del encuestado:</b>		<b>Sexo:</b> M ( ) F ( )	<b>Edad:</b>
<b>¿Qué consideras como una dieta saludable?</b>			
<b>¿Consideras que en tu hogar se prepara una dieta saludable?</b> Si ( ) No ( )			
<b>¿Qué factores crees que se deben de tomar en cuenta para la elaboración de una dieta saludable?</b>			
<b>¿Qué factores en tu hogar se toman en cuenta para la elaboración de las comidas diarias?</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los tipos de alimentos que la conforman.</li> <li>• La disponibilidad de alimentos en la zona donde viven.</li> <li>• El precio de cada alimento y/o producto.</li> <li>• La edad de las personas que conforman la familia.</li> </ul> <p>(El grupo puede adicionar más factores)</p>			

Luego del análisis estadístico de los datos obtenidos por la encuesta y de la elaboración de gráficos estadísticos, los estudiantes responden las siguientes preguntas:

- ¿Consideras que las personas encuestadas saben lo que es una dieta saludable?
- ¿Crees que los resultados de la encuesta comprobaron o negaron tu hipótesis de la situación problemática?
- ¿Qué factores económicos son los más predominantes?
- ¿Qué otras preguntas consideras que faltaron agregar?



### Sistematizar el nuevo conocimiento

Se le da a conocer a los estudiantes la información teórica presentada en el apartado 2, así como lo siguiente:

#### FACTORES SOCIOECONÓMICOS SEGÚN LA OMS

Según la Organización Mundial de la Salud (2018) la alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático).

Por consiguiente, el fomento de un entorno alimentario saludable y, en particular, de sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos sectores y partes interesadas, incluidos los gobiernos, el sector público y el sector privado. Los gobiernos desempeñan un papel fundamental en la creación de un entorno alimentario saludable que permita a las personas adoptar y mantener prácticas alimentarias sanas.

Pero entonces, ¿qué consideramos como una dieta saludable o correcta? Eso dependerá también mucho de la edad en la que te encuentras. Por ejemplo, la adolescencia es la etapa de mayor crecimiento en la vida. Una buena alimentación te permitirá lograr mantener una salud estable y evitar el desarrollo de enfermedades. Cuando se menciona la palabra dieta, hace referencia a la variedad, cantidad y calidad de los alimentos que consumes todos los días y su preparación dependerá de los factores antes mencionados, cada uno de ellos en mayor o menor relevancia dependiendo del contexto personal.

Los estudiantes dialogan a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué ideas teníamos al iniciar la clase? Lee para recordarlas.
- ¿Qué ideas erróneas tenían al inicio?
- ¿Qué ideas planteadas al inicio resultaron correctas?
- ¿Qué es la inseguridad alimentaria?
- ¿Cuáles son los factores socioeconómicos según la OMS?
- ¿Cómo afectan los factores socioeconómicos a las familias?

Luego, considerando la información brindada durante la sesión, los estudiantes responden de nuevo la pregunta de la situación problemática y contrastan sus hipótesis.

- ¿Cómo puedo conocer los factores que toman en cuenta las familias peruanas para elaborar su dieta saludable?

A partir de los resultados de la encuesta, los estudiantes deben elaborar un afiche que muestre los factores que las personas han considerado que afectan más en la elaboración de su dieta saludable. El afiche debe contener los gráficos estadísticos con sus respectivos análisis.

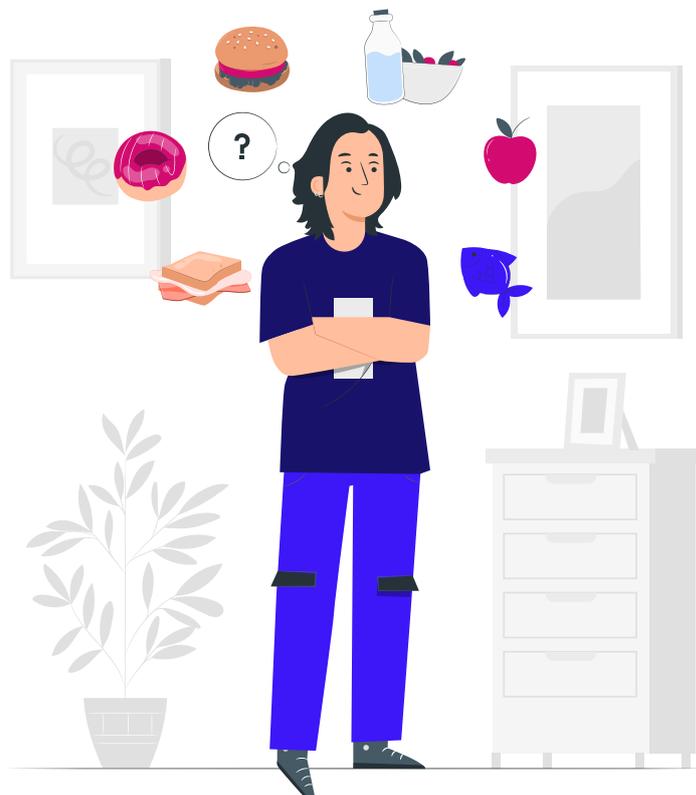


Ilustración: [www.freepik.es](http://www.freepik.es)



### Aplicar a nuevas situaciones

Se presenta la siguiente situación a los estudiantes:

Según el estudio publicado por el Centro de Investigación de la Universidad del Pacífico en el que se compara el gasto de Lima con otras áreas y regiones del Perú, (ver tabla) se observa que estos últimos mercados son muy pequeños, solo Lima Metropolitana representa el 40 % de las compras, por lo que se convierte en el principal mercado del país, incluso ciudades como Trujillo o Arequipa no hacen frente a este movimiento monetario.

**Distribución del gasto familiar entre áreas y regiones en cada uno de los rubros componentes del presupuesto familiar**

Grupos de gastos	Perú	Lima Metropolitana	Áreas			Regiones		
			Grandes ciudades	Centros poblados	Áreas rurales	Costa*	Sierra	Selva
Alimentos y bebidas	100,0	31,3	13,1	16,0	39,6	25,1	35,0	8,6
Vivienda y servicios comunales	100,0	52,3	13,8	13,0	20,9	19,8	21,2	6,7
Mobiliario y equipo familiar	100,0	47,1	18,4	16,8	22,7	24,4	21,8	6,7
Indumentaria	100,0	46,6	8,7	12,2	32,6	16,6	30,4	6,5
Transporte	100,0	52,4	16,8	11,0	19,8	19,9	20,4	7,3
Salud	100,0	43,5	15,9	12,7	27,9	21,8	26,6	8,1
Educación	100,0	51,4	14,0	14,7	19,9	24,0	17,4	7,2
Recreación y vida social	100,0	50,3	13,7	15,8	21,8	21,9	16,3	11,5
Otros	100,0	39,2	23,3	19,7	24,0	43,9	14,4	2,5
Gasto familiar TOTAL ANUAL (%)	100,0	40,4	13,4	14,7	31,5	22,9	28,9	7,8
N.º de familias	100,0	20,1	11,1	14,4	54,4	20,5	50,8	8,6

\*Lima está excluida

Frente a los datos presentados en la tabla estadísticas, responde las siguientes preguntas:

- Según las regiones, ¿cuál es el sector en el que más gastan las personas?
- ¿Crees que las regiones le dan la importancia debida al gasto de alimentos y bebidas? Explica.
- ¿Crees que el comportamiento del mercado de Lima es determinante en la formación de los precios de los productos de la canasta familiar de todo el Perú?
- ¿Qué preguntas te surgen a partir de los datos estadísticos?

## Cierre



### Discutir y argumentar los resultados

En grupos, dialogan brevemente y responde las siguientes preguntas:

- ¿Consideras que las personas encuestadas tienen una idea cercana a lo que realmente involucra elaborar una dieta saludable? ¿Porqué?
- ¿Qué factores predominaron como los principales dentro de los encuestados? ¿Por qué crees que dichos factores primaron sobre otros?
- ¿Qué estrategias podemos proponer para la promover la importancia de elaborar una dieta saludable?

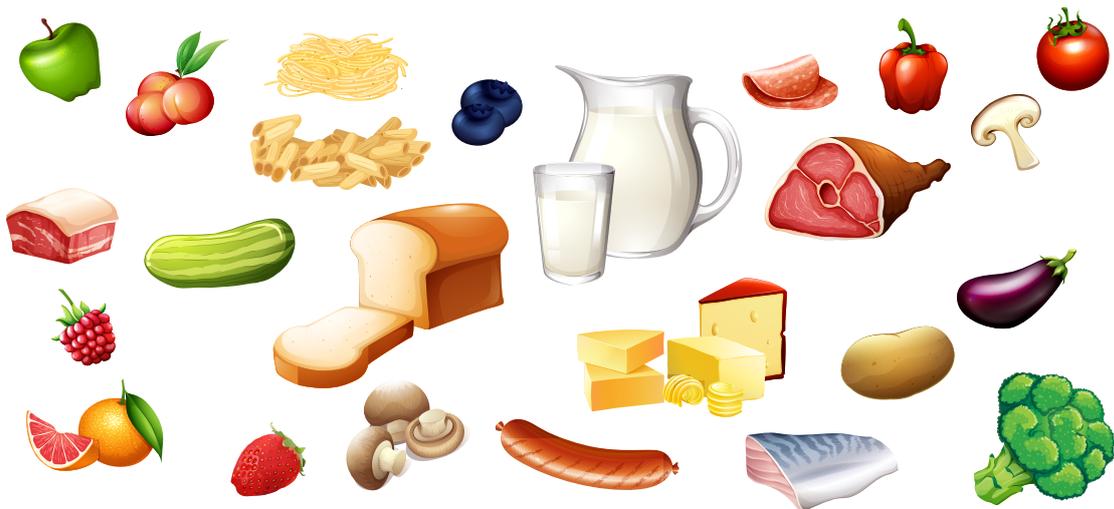


Ilustración: [www.freepik.es](http://www.freepik.es)

## 7. ANEXOS

**Naciones Unidas. Alimentación. Desafíos globales**

<https://www.un.org/es/global-issues/food>

**OMS. (2018). Alimentación sana**

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

**Amat y León, C. y Curonisy, D. (1990). La alimentación en el Perú**

<https://repositorio.up.edu.pe/handle/11354/406>