

## Sesión de Clase: Diseñamos Loncheras Saludables

### Propósito de Aprendizaje

Los estudiantes aprenderán a diseñar loncheras saludables, considerando la importancia de una alimentación balanceada y los productos locales, además de integrar conceptos de educación financiera como comparación de costos y elaboración de presupuestos.

### Matriz de Planificación

Elementos	Descripción
Competencia	Asume una vida saludable
Capacidades	- Comprende relaciones entre actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.
Desempeño	- Reconoce prácticas alimenticias culturales y su impacto. - Explica nutrientes necesarios y evita hábitos perjudiciales.
Tema	Diseñamos loncheras saludables tomando en cuenta los alimentos que produce nuestra localidad.

### Secuencia Metodológica

#### Inicio (20 minutos)

1. **Presentación del Tema:** Iniciar la clase explicando la importancia de la alimentación saludable y su relación con la actividad física y el bienestar general.
2. **Dinámica de Grupo:** Realizar una lluvia de ideas sobre alimentos locales y sus beneficios. Preguntar: “¿Qué alimentos de nuestra región son saludables y accesibles?”
3. **Infografía:** Mostrar una infografía sobre la pirámide alimenticia y los tipos de nutrientes necesarios para adolescentes activos.

#### Desarrollo (60 minutos)

1. **Investigación en Equipos (30 minutos):**
  - Formar grupos y entregar una plantilla para registrar información sobre productos locales: costos, propiedades nutricionales, y recetas.
  - Indagar sobre los alimentos que se producen en Cajamarca, enfatizando los beneficios y costos.
2. **Diseño de Loncheras Saludables (20 minutos):**

- Cada grupo diseñará una lonchera saludable utilizando los productos investigados.
  - Completar una plantilla de presupuesto para calcular el costo total de la lonchera.
3. **Presentación de Propuestas (10 minutos):**
- Cada grupo presentará su lonchera, explicando las elecciones de alimentos, su costo, y beneficios para la salud y la actividad física.

### Cierre (10 minutos)

1. **Reflexión Final:** Discusión en grupo sobre la importancia de las decisiones alimentarias informadas y cómo pueden aplicarse en su vida diaria.
2. **Evaluación del Aprendizaje:** Compartir ideas sobre cómo incorporar estos conceptos en su comunidad.

### Recursos Didácticos

- **Infografías:** sobre la alimentación balanceada, pirámide alimenticia, y la importancia de la actividad física.
- **Plantillas:**
  - Para registrar productos alimenticios locales.
  - Para elaborar presupuestos.
- **Material audiovisual:** videos cortos sobre hábitos saludables.

### Metas de Aprendizaje y Criterios de Evaluación

Meta de Aprendizaje	Criterios de Evaluación
Diseñar una lonchera saludable que incluya alimentos locales.	Variedad de alimentos y adecuación nutricional en la lonchera.
Elaborar un presupuesto que refleje el costo de los alimentos.	Precisión en el cálculo de costos y claridad en la presentación.
Presentar la propuesta de manera clara y concisa.	Estructura y habilidad para comunicar información.

### Modelos de Recursos Didácticos

1. **Modelo de Indagación:**
  - Tabla para registrar productos locales:

Producto	Costo	Nutrientes	Beneficios	Receta
Ej. Papa	\$X	Carbohidratos	Energía	Puré de papa
Ej. Frijol	\$Y	Proteínas	Crecimiento	Ensalada de frijol

## 2. Plantilla de Presupuesto:

Alimento	Cantidad	Costo Unitario	Costo Total
Ej. Manzana	2	\$0.50	\$1.00
Ej. Yogur	1	\$1.50	\$1.50
<b>Total</b>			\$2.50

## 3. Infografías:

- Pirámide alimenticia, importancia de carbohidratos, proteínas y grasas para adolescentes activos.

---

## Alternativa de Solución Tecnológica

### 1. Descripción del Problema:

- Desconocimiento sobre alimentos saludables y su costo en la comunidad.

### 2. Solución Propuesta:

- Crear una app móvil que permita a los adolescentes calcular el costo de comidas saludables basadas en productos locales.

### 3. Requerimientos:

- Acceso a internet, base de datos de productos locales, interfaz amigable.

### 4. Beneficios:

- Promover hábitos alimenticios saludables y educar sobre costos.

### 5. Ejemplo de Diagrama de Flujo:

- **Inicio** → **Seleccionar Alimentos** → **Calcular Costo** → **Comparar Opciones** → **Planificar Lonchera** → **Fin**.

## Evaluación y Validación

- Probar la funcionalidad de la app en grupos focales.
- Recolectar feedback sobre su usabilidad y eficacia en la planificación de loncheras saludables.

---

Con esta sesión, se busca integrar educación física, salud y educación financiera, empoderando a los estudiantes para tomar decisiones informadas sobre su alimentación.