**1. Matriz de la sesión de clase**

| **Elemento** | **Descripción** |
| --- | --- |
| **Propósito de Aprendizaje** | Elaborar menús nutritivos y económicos para adolescentes, fundamentados en biomoléculas y alimentos locales. |
| **Secuencia Metodológica** | **Inicio:** Presentación de una situación problemática.  **Desarrollo:** Investigación sobre biomoléculas, discusión sobre alimentos locales y elaboración de menús.  **Cierre:** Presentación de los menús y reflexión sobre la importancia de una dieta balanceada y económica. |
| **Recursos Didácticos** | Infografías sobre biomoléculas, plantillas de presupuesto, ejemplos de recetas locales, acceso a internet para investigación. |
| **Metas de Aprendizaje** | 1. Comprender la función de las biomoléculas en el metabolismo.  2. Evaluar costos de alimentos locales.   3. Crear menús equilibrados y económicos. |
| **Criterios de Evaluación** | 1. Claridad y precisión en la información sobre biomoléculas.  2. Viabilidad y costo de los menús elaborados.  3. Presentación y justificación de los menús. |

**2. Secuencia Metodológica**

**Inicio (20 minutos)**

**Situación Inicial:**  
Imagina que un grupo de adolescentes quiere participar en un torneo deportivo que requiere una gran cantidad de energía y concentración. Sin embargo, se enfrentan al desafío de que sus familias tienen un presupuesto limitado para la alimentación.

**Preguntas para Reflexionar:**

* ¿Qué alimentos locales pueden ayudar a satisfacer sus necesidades energéticas y nutricionales?
* ¿Cómo pueden ellos planificar sus comidas sin exceder el presupuesto familiar?
* ¿Qué rol juegan los nutrientes en su rendimiento físico y mental?

**Desarrollo (50 minutos)**

1. **Investigación sobre Biomoléculas (20 minutos):**
   * Los estudiantes se dividirán en grupos y usarán infografías y recursos digitales para investigar las funciones de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
   * Cada grupo presentará sus hallazgos sobre cómo cada biomolécula contribuye al metabolismo y a la salud de un adolescente.
2. **Análisis de Alimentos Locales y Costos (15 minutos):**
   * Usando plantillas de presupuesto, los estudiantes investigarán precios de alimentos locales que pueden ser utilizados en los menús.
   * Se les incentivará a buscar recetas tradicionales que incorporen estos alimentos.
3. **Elaboración de Menús (15 minutos):**
   * Cada grupo diseñará un menú nutritivo y económico, justificando sus elecciones con base en la información sobre biomoléculas y costos.

**Cierre (20 minutos)**

* Los grupos presentarán sus menús al resto de la clase, explicando cómo seleccionaron los alimentos y su costo.
* Reflexión final: ¿Qué aprendieron sobre la relación entre una dieta balanceada y la economía familiar? ¿Qué cambios podrían implementar en sus hábitos alimenticios?

**3. Recursos Didácticos**

* **Infografías:** Sobre biomoléculas y sus funciones.
* **Plantillas de Presupuestos:** Para calcular costos de los alimentos elegidos.
* **Ejemplos de Recetas Locales:** Que sean nutritivas y económicas.
* **Acceso a Internet:** Para investigar precios y más información sobre los alimentos.

**4. Preguntas de Reflexión**

1. ¿Cómo influye la alimentación en nuestro rendimiento diario?
2. ¿Qué estrategias pueden seguir para mantener una dieta balanceada sin afectar el presupuesto familiar?
3. ¿De qué manera podemos involucrar a nuestras familias en la planificación de menús saludables?

Esta estructura integrará los conceptos de ciencia, tecnología, finanzas y nutrición, fomentando un aprendizaje activo y reflexivo en los estudiantes.