**Sesión de Clase: Diseñamos Menús Saludables con Productos de Nuestra Localidad**

**Propósito de Aprendizaje:**

| **Competencia** | **Capacidades** | **Criterios de Evaluación** | **Evidencia de Aprendizaje** | **Instrumento de Evaluación** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.** | **Comprende y usa conocimientos sobre seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.** | **Identifica las biomoléculas y sus funciones metabólicas en el cuerpo humano.** | **Elabora un menú nutritivo para adolescentes considerando las necesidades alimenticias y los alimentos locales.** | **Rúbrica de evaluación del menú y sustentación oral.** |
|  | **Evalúa las implicancias del saber y quehacer científico y tecnológico.** | **Analiza la relación entre la alimentación saludable y la economía familiar.** | **Sustenta la elección de los alimentos del menú considerando el presupuesto familiar.** | **Rúbrica de evaluación del menú y sustentación oral.** |

**Secuencia Metodológica:**

**Inicio (15 minutos):**

* **Recojo de Saberes Previos: Se inicia la sesión con una dinámica de lluvia de ideas. Se pregunta a los estudiantes: "¿Qué alimentos consumen en su casa?" y "¿Qué alimentos consideran saludables?"**
* **Motivación: Se presenta un video corto sobre la importancia de la alimentación saludable para el desarrollo físico y mental de los adolescentes.**
* **Conflicto Cognitivo: Se plantea la siguiente situación: "Juan es un estudiante de quinto de secundaria que quiere ser un gran futbolista. Él sabe que necesita comer bien para tener la energía necesaria para entrenar. Sin embargo, su familia tiene pocos recursos económicos y no siempre pueden comprar los alimentos que él necesita."**
* **Preguntas:**
  + **¿Qué alimentos considera Juan que son importantes para su entrenamiento?**
  + **¿Cómo puede Juan alimentar su cuerpo sin afectar la economía familiar?**
  + **¿Qué alternativas saludables y económicas existen en nuestra localidad?**
* **Comunicación del Propósito: Se presenta el título de la sesión y se explica el objetivo de aprendizaje: diseñar menús saludables con productos de nuestra localidad sin afectar la economía familiar.**

**Desarrollo (60 minutos):**

**Actividad 1: Biomoléculas y Alimentación Balanceada (25 minutos):**

* **Explicación del Tema: Se explica la importancia de las biomoléculas (carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales) y sus funciones metabólicas en el cuerpo humano. Se destaca la necesidad de una alimentación balanceada para cubrir las necesidades nutricionales de los adolescentes, especialmente aquellos que realizan actividad física.**
* **Recursos: Se utiliza una infografía con imágenes de los diferentes tipos de alimentos y sus grupos nutricionales. Se explica la proporción adecuada de cada grupo alimenticio para una dieta balanceada.**
* **Ejemplo: Se presenta un ejemplo de un menú balanceado para un adolescente que practica deportes, incluyendo la cantidad de calorías que aportan los frutos secos para desarrollar actividades deportivas durante las olimpiadas deportivas.**

**Actividad 2: Planificación de Menús Saludables y Económicos (25 minutos):**

* **Trabajo en Grupos: Se divide a los estudiantes en grupos y se les asigna la tarea de diseñar un menú saludable y económico para un adolescente, considerando los productos locales y sus costos.**
* **Recursos: Se proporciona a cada grupo una plantilla de presupuesto con las opciones de alimentos locales y sus precios. Se les anima a investigar recetas tradicionales de su contexto.**
* **Ejemplo: Se presenta un ejemplo de un menú saludable y económico con productos locales, incluyendo el costo total del menú.**

**Actividad 3: Comparación de Menús y Presupuestos (10 minutos):**

* **Presentación de Menús: Cada grupo presenta su menú y explica las razones de su elección. Se realiza una comparación de los diferentes menús y presupuestos.**
* **Reflexión: Se reflexiona sobre la importancia de la comparación de precios y la elección de productos de calidad a un precio accesible. Se destaca la importancia del consumo informado.**

**Cierre (15 minutos):**

* **Reflexión: Se realiza una lluvia de ideas sobre lo aprendido en la sesión. Se pregunta a los estudiantes:**
  + **¿Qué aprendieron sobre la importancia de la alimentación saludable?**
  + **¿Cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida diaria?**
  + **¿Qué estrategias podrían usar para mejorar su alimentación sin afectar la economía familiar?**
* **Conclusiones: Se resumen los principales puntos de la sesión, destacando la importancia de una alimentación balanceada y económica.**
* **Metacognición: Se invita a los estudiantes a reflexionar sobre su propio aprendizaje y cómo pueden mejorar sus habilidades para planificar su alimentación.**
* **Ideas Fuerza: Se resaltan las ideas clave de la sesión:**
  + **La alimentación saludable es fundamental para el desarrollo físico y mental de los adolescentes.**
  + **Es posible acceder a una alimentación saludable y económica utilizando productos locales.**
  + **La planificación y el consumo informado son herramientas importantes para el manejo del presupuesto familiar.**

**Recursos Adicionales:**

* **Infografías sobre los tipos de alimentos y la alimentación balanceada.**
* **Plantillas de presupuesto para las distintas opciones de menús saludables.**
* **Recetas tradicionales de la localidad.**
* **Videos sobre la importancia de la alimentación saludable y la economía familiar.**

**Nota: Esta sesión de clase es un ejemplo y puede ser adaptado según las necesidades y recursos de cada contexto. Se recomienda realizar una investigación previa sobre los productos locales y sus precios, así como sobre las recetas tradicionales de la comunidad.**