**Sesión de Clase: Diseñamos menús saludables con productos de nuestra localidad sin afectar la economía familiar**

**Propósito de Aprendizaje:**

| **Competencia** | **Capacidad** | **Criterio de Evaluación** | **Evidencia de Aprendizaje** | **Instrumento de Evaluación** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.** | **Determina una solución tecnológica.** | **Identifica las necesidades nutricionales de los adolescentes y las relaciona con los alimentos locales disponibles.** | **Lista de alimentos locales que cubren las necesidades nutricionales de los adolescentes.** | **Lista de alimentos.** |
| **Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.** | **Diseña la alternativa de solución tecnológica.** | **Elabora menús nutritivos para adolescentes, considerando el presupuesto familiar y la disponibilidad de alimentos locales.** | **Menús nutritivos para adolescentes con opciones de alimentos locales y costos estimados.** | **Menús elaborados y presentados.** |

**Secuencia Metodológica:**

**Inicio (15 minutos)**

* **Recopilación de saberes previos:**
	+ **¿Qué alimentos consumen habitualmente en sus hogares?**
	+ **¿Qué tipo de alimentos creen que son más saludables?**
	+ **¿Conocen algún alimento que sea barato y nutritivo?**
* **Motivación:**
	+ **Mostrar imágenes de diferentes platos tradicionales peruanos.**
	+ **Preguntar a los estudiantes si conocen algún plato tradicional de su localidad.**
* **Conflicto cognitivo:**
	+ **Presentar un caso real: Un estudiante que trabaja en el mercado y no puede comprar alimentos nutritivos porque son muy caros.**
	+ **Preguntar: ¿Cómo podemos ayudar a este estudiante a tener una alimentación saludable sin afectar su economía familiar?**
* **Comunicación del propósito:**
	+ **Anunciar el título de la sesión: "Diseñamos menús saludables con productos de nuestra localidad sin afectar la economía familiar".**
	+ **Explicar los objetivos de aprendizaje: Identificar las necesidades nutricionales de los adolescentes y diseñar menús saludables y económicos utilizando productos locales.**

**Desarrollo (60 minutos)**

* **Actividad 1: Biomoléculas y nutrición balanceada (20 minutos)**
	+ **Explicación:**
		- **Introducir las biomoléculas (carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales) y sus funciones metabólicas en el cuerpo humano.**
		- **Enfatizar la importancia de una alimentación balanceada para el crecimiento y desarrollo de los adolescentes, especialmente aquellos que realizan actividades físicas.**
		- **Mostrar infografías sobre la proporción adecuada de biomoléculas en una dieta balanceada para adolescentes.**
		- **Ejemplo: Un adolescente físicamente activo necesita una mayor proporción de proteínas y carbohidratos para obtener la energía necesaria para sus actividades.**
* **Actividad 2: Alimentos locales y presupuesto familiar (20 minutos)**
	+ **Explicación:**
		- **Presentar una lista de alimentos locales ricos en nutrientes y sus costos aproximados.**
		- **Explicar la importancia de comparar precios y elegir productos de calidad a precios accesibles.**
		- **Mostrar ejemplos de recetas tradicionales peruanas con ingredientes locales y económicos.**
		- **Ejemplo: Arroz con pollo, causa rellena, ceviche, etc.**
	+ **Actividad:**
		- **Dividir a los estudiantes en grupos y asignarles la tarea de elaborar un presupuesto familiar para una semana, considerando los alimentos locales y sus costos.**
		- **Ejemplo: Plantilla de presupuesto familiar:**

| **Día** | **Desayuno** | **Almuerzo** | **Cena** | **Total** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** |  |  |  |  |
| **Martes** |  |  |  |  |
| **Miércoles** |  |  |  |  |
| **Jueves** |  |  |  |  |
| **Viernes** |  |  |  |  |
| **Sábado** |  |  |  |  |
| **Domingo** |  |  |  |  |
| **Total Semanal:** |  |  |  |  |

* **Actividad 3: Diseño de menús saludables (20 minutos)**
	+ **Explicación:**
		- **Guiar a los estudiantes en la creación de menús saludables para adolescentes, tomando en cuenta las necesidades nutricionales, el presupuesto familiar y la disponibilidad de alimentos locales.**
		- **Ejemplo:**
			* **Desayuno: Avena con leche y frutas, pan integral con huevo y tomate.**
			* **Almuerzo: Arroz con pollo, ensalada de verduras, jugo de naranja.**
			* **Cena: Sopa de verduras, pescado a la plancha, ensalada de lechuga.**
	+ **Actividad:**
		- **Los estudiantes presentan sus menús y los comparan con los demás grupos.**
		- **Se realiza una discusión sobre las ventajas y desventajas de cada menú, considerando la nutrición, el costo y la facilidad de preparación.**

**Cierre (15 minutos)**

* **Reflexiones sobre lo aprendido:**
	+ **¿Qué aprendieron sobre la importancia de la alimentación balanceada y la elección de alimentos locales?**
	+ **¿Cómo pueden aplicar estos conocimientos en su vida diaria?**
* **Conclusiones:**
	+ **Se resume la importancia de una dieta balanceada para el desarrollo físico y mental de los adolescentes.**
	+ **Se destaca la importancia de consumir alimentos locales para mejorar la economía familiar y reducir el impacto ambiental.**
* **Metacognición:**
	+ **¿Qué dificultades encontraron al elaborar los menús?**
	+ **¿Qué estrategias les funcionaron para diseñar menús saludables y económicos?**
	+ **¿Cómo pueden mejorar su proceso de aprendizaje en el futuro?**

**Recursos:**

* **Imágenes de platos tradicionales peruanos.**
* **Infografías sobre las biomoléculas y la alimentación balanceada.**
* **Lista de alimentos locales con sus costos aproximados.**
* **Plantillas de presupuesto familiar.**
* **Recetas tradicionales peruanas con ingredientes locales y económicos.**

**Evaluación:**

* **Se evaluará la participación activa de los estudiantes en las actividades y la elaboración de los menús saludables.**
* **Se revisará la lista de alimentos locales que cubren las necesidades nutricionales de los adolescentes y el menú elaborado.**
* **Se evaluará la capacidad de los estudiantes para sustentar sus elecciones de alimentos y menús.**

**Nota: La sesión se puede adaptar a las necesidades y recursos de la localidad. Se recomienda utilizar ejemplos y recursos que sean relevantes para los estudiantes.**