



IV UNIDAD DE APRENDIZAJE:

Imperialismo, Guerras y revoluciones y el desafío de alimentarnos bien en el siglo XXI"

SESIÓN 17: "Sabores de mi tierra: El Festival Gastronómico Festiniano"

ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES	Competencia: - Construye Interpretaciones históricas. - Gestiona Responsablemente el Espacio y el Ambiente. - Gestiona Responsablemente los Recursos Económicos	Semana: Del 13/07 al 17/07
---------------------------	---	-------------------------------

Propósito de la sesión: Que las estudiantes expliquen cómo la gastronomía peruana es el resultado de un largo proceso de mestizaje cultural y cómo el uso sostenible de nuestros recursos geográficos (ecorregiones y pisos altitudinales) ha consolidado nuestra identidad histórica y dinamizado la economía familiar y regional.

Desempeños: Explica el origen de la gastronomía peruana reconociendo los aportes de las culturas prehispánicas, hispánicas, africanas y asiáticas.

Utiliza fuentes históricas para analizar cómo evolucionó un plato típico a lo largo del tiempo.

Identifica el origen geográfico (regiones, ecorregiones) de los insumos clave de nuestra cocina.

Promueve el consumo responsable e informado de productos locales, analizando cómo impacta en la economía familiar y de los productores regionales.

Producto de la sesión: Infografía histórica-geográfica del "Plato de mi Tierra" (Preparatoria para el festival gastronómico escolar).

Cada equipo elabora un presupuesto básico para la simulación o presentación de su plato en el festival gastronómico.

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

En la Institución Educativa, se observa con entusiasmo la proximidad de las celebraciones por la identidad peruana, marco en el cual se organiza el festival gastronómico "**Sabores de mi tierra**". Sin embargo, muchas estudiantes disfrutan de los platos típicos (como el ceviche, el lomo saltado o la causa) sin conocer la profunda historia de mestizaje, las rutas de intercambio comercial o los diversos pisos ecológicos de donde provienen sus insumos.

¿Cómo se refleja la historia de las migraciones y el mestizaje en los platos que consumimos hoy?

¿Qué rol juega la megadiversidad geográfica del Perú en la variedad de nuestra cocina?

¿Cómo podemos promover el consumo de productos locales para apoyar la economía de nuestra región?

SECUENCIA DIDÁCTICA (DESARROLLO DE ACTIVIDADES)

1. Inicio (15 minutos)

- **Motivación:** La docente inicia proyectando imágenes de tres platos sumamente populares del Perú: la **Causa Rellena**, el **Anticucho** y el **Arroz Chaufa**. Se les invita a observar detenidamente los ingredientes visibles.
- **Saberes Previos:** Se lanza una pregunta al pleno: *¿Sabían que el limón del ceviche no es originario del Perú? ¿O que el anticucho nació de una adaptación en la época virreinal?* Las estudiantes participan compartiendo qué platos se cocinan en sus hogares y de qué regiones provienen sus familias.
- **Problematicación:** *Si quitáramos los insumos que llegaron de Europa y Asia, ¿cómo sería nuestra comida? ¿Qué nos dice nuestra gastronomía sobre la convivencia de diferentes culturas en el pasado?*
- **Comunicación del Propósito:** Se da a conocer el título de la sesión, las competencias a trabajar y el producto final que elaborarán en equipos.

Desarrollo (60 minutos)

Actividad 1: El mapa de los insumos (Gestión del espacio)

- Se divide a las estudiantes en equipos de trabajo.
- A cada grupo se le entrega un mapa físico del Perú (con las regiones naturales o pisos altitudinales) y una lista de ingredientes nativos (papa, ají amarillo, quinua, maíz, camote) y traídos/foráneos (cebolla, limón, carne de res, arroz, ajo).
- **Reto:** Deben ubicar en el mapa de dónde proviene cada ingrediente original de un plato seleccionado para el festival, reconociendo el valor geográfico de nuestro territorio.

Actividad 2: Análisis de fuentes: "La cocina como archivo histórico" (Interpretación histórica)

- La docente proporciona lecturas breves sobre la evolución de la cocina peruana:
 - *Fuente A:* El uso del *uchu* (ají) y la deshidratación de la papa en el Tahuantinsuyo.
 - *Fuente B:* La llegada de los ingredientes hispanos y la cocina afroperuana (interiores y anticuchos).
 - *Fuente C:* La influencia de la migración china y japonesa en el siglo XIX (el uso del wok y el sillao).
- Las estudiantes analizan las fuentes y completan un cuadro de doble entrada donde identifican la época, el aporte cultural y el impacto en la mesa actual.

Actividad 3: "El presupuesto de nuestro stand" (3.ª Competencia)

Reto: Cada equipo elabora un presupuesto básico para la simulación o presentación de su plato en el festival gastronómico.

Análisis: Las estudiantes deben identificar:

Costos de producción: Precio de los insumos en el mercado local (comprando directamente a productores o mercados mayoristas para optimizar recursos).

Consumo responsable: Explicar por qué elegir insumos de temporada y de origen nacional beneficia tanto al bolsillo del hogar como a la economía de los agricultores peruanos (dinamización de la economía local).

Valor agregado: Cómo el festival se convierte en una oportunidad de emprendimiento escolar.

Actividad Económica 4:

Construcción del Producto

- Cada equipo empieza a diseñar el bosquejo de su **Infografía "Sabores de mi Tierra"**.
- La infografía debe contener de manera obligatoria:
 1. Nombre del plato elegido para el festival escolar.
 2. Línea de tiempo o breve reseña del mestizaje del plato (Historia).
 3. Mapa señalando las regiones del Perú que proveen los insumos principales (Geografía).
 4. Una propuesta para revalorizar el trabajo de los agricultores locales (Economía/Ambiente).

Cierre (15 minutos)

- **Evaluación / Socialización:** Una representante de cada equipo presenta la síntesis de su infografía en un "museo itinerante" dentro del aula.
- **Metacognición:** Se reflexiona a partir de las siguientes preguntas escritas en la pizarra:
 - ¿Qué aprendí hoy sobre el origen de lo que como diariamente?
 - ¿Cómo me ayuda el análisis geográfico a entender la variedad de nuestra gastronomía?
 - ¿De qué manera el festival gastronómico fortalece nuestra convivencia escolar e identidad?

E. EVALUACIÓN

Lista de Cotejo para el Producto (Infografía Histórico-Geográfica)

Criterios de Evaluación	Logrado	En Proceso	En Inicio	Observaciones
Interpretación Histórica: Explica con claridad el proceso de mestizaje cultural evidenciado en los ingredientes y origen del plato.				
Gestión del Espacio: Identifica y ubica correctamente las regiones geográficas o ecorregiones peruanas de donde provienen los insumos del plato.				
Valoración Económica/Ambiental: Propone acciones concretas para promover el consumo de productos locales y sostenibles en el festival gastronómico.				
Organización y Síntesis: La infografía es visualmente clara y utiliza fuentes confiables de información.				
Propone un presupuesto claro y realista para la adquisición de los insumos del plato elegido.				

SESIÓN 17 : "Sabores de mi tierra: El Festival Gastronómico Festiniano"

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

En la Institución Educativa, se observa con entusiasmo la proximidad de las celebraciones por la identidad peruana, marco en el cual se organiza el festival gastronómico "**Sabores de mi tierra**". Sin embargo, muchas estudiantes disfrutan de los platos típicos (como el ceviche, el lomo saltado o la causa) sin conocer la profunda historia de mestizaje, las rutas de intercambio comercial o los diversos pisos ecológicos de donde provienen sus insumos. *¿Cómo se refleja la historia de las migraciones y el mestizaje en los platos que consumimos hoy?*

¿Qué rol juega la mega diversidad geográfica del Perú en la variedad de nuestra cocina?

¿Cómo podemos promover el consumo de productos locales para apoyar la economía de nuestra región?

Producto: Infografía histórica-geográfica del "Plato de mi Tierra" (Preparatoria para el festival gastronómico escolar).

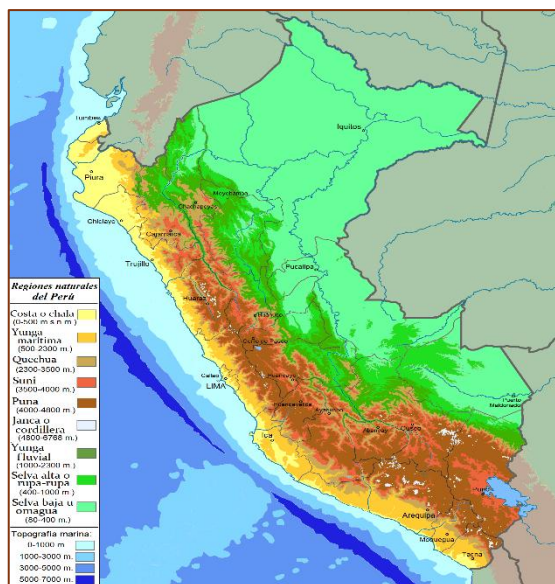
MOTIVACIÓN:



¿Qué platos típicos se observan en las imágenes?
¿Cuáles son los ingredientes de cada plato típico?
¿Sabes cuál es el origen de cada uno de ellos?

Saberes Previos: Se lanza una pregunta al pleno: *¿Sabían que el limón del ceviche no es originario del Perú? ¿O que el anticucho nació de una adaptación en la época virreinal?* Las estudiantes participan compartiendo qué platos se cocinan en sus hogares y de qué regiones provienen sus familias.

Problematización: Si quitáramos los insumos que llegaron de Europa y Asia, ¿cómo sería nuestra comida? ¿Qué nos dice nuestra gastronomía sobre la convivencia de diferentes culturas en el pasado?



Productos nativos del Perú:

1. Tubérculos y Raíces (Energía de la tierra)

Papa (*Solanum tuberosum*): El Perú cuenta con más de **4,000 variedades** de papas nativas (como la Huamantanga, Camotillo, Peruanita, de color morado, rojo, etc.).

Camote: Con variedades amarillas y moradas, domesticado desde hace miles de años en la costa central.

Olluco, Oca y Mashua: Tubérculos andinos de colores vibrantes que crecen a grandes altitudes. La mashua, además, tiene altas propiedades medicinales.

Yuca: Cultivada principalmente en la Amazonía y la costa norte, base de la chicha de jora y acompañamiento infaltable.

Maca: Raíz energizante que crece sobre los 4000 m s. n. m. en la meseta de Bombón (Pasco/Junín).

2. Granos Andinos (Superalimentos)

Destacan a nivel mundial por su alto valor nutricional y su contenido de proteínas completas.

- **Quinua:** Considerada el "grano de oro" de los Incas. Hay variedades blancas, rojas y negras.
- **Kiwicha (Amaranto):** Un grano diminuto pero con un valor proteico altísimo; incluso ha sido llevado al espacio por la NASA.
- **Cañihua:** Súper grano resistente a las heladas del altiplano, ideal para combatir la anemia.
- **Maíz Nativo:** El Perú tiene más de **35 razas** de maíz, destacando el **maíz morado** (antioxidante natural) y el maíz gigante del Cusco.

3. Frutas Exóticas y de Bandera

Aportan frescura, vitaminas y una enorme variedad de sabores a nuestra repostería y coctelería.

- **Aguyamanto:** Berrie andino cubierto por una caperuza natural, rico en vitaminas A y C.
- **Camu Camu:** Fruta de la Amazonía que posee la **mayor concentración de vitamina C del planeta** (hasta 40 veces más que la naranja).
- **Lúcuma:** Conocida como el "oro de los incas", una fruta de pulpa dulce y harinosa, muy usada en postres.
- **Chirimoya:** Originaria de los Andes, elogiada por los cronistas españoles por su dulzura y textura cremosa.
- **Maracuyá y Granadilla:** Pertenecientes a la familia de las pasifloras, nativas de América del Sur y cultivadas ampliamente en nuestros valles.

4. Condimentos, Añes y Estimulantes

Son el "alma" y la identidad del sabor de la gastronomía peruana.

- **Ají Amarillo (*Capsicum baccatum*):** El ingrediente rey de la cocina peruana, base del ají de gallina, la causa y los aderezos.
- **Ají Limo / Rocoto:** Fundamentales para el cebiche y el rocoto relleno, respectivamente. El Perú es la cuna del género *Capsicum*.
- **Cacao Nativo:** La Amazonía peruana alberga una gran diversidad genética de cacao (como el cacao de aroma de Piura y Amazonas).
- **Sacha Inchi:** El "maní del inca", una semilla amazónica de la cual se extrae un aceite con altísimo contenido de Omega 3, 6 y 9.
- **Hierbas Aromáticas:** El **Huacatay** (esencial para la pachamanca y el ocopa) y el **Paico**.

PRODUCTOS TRAJIDOS POR LOS ESPAÑOLES

1. Carnes y Ganadería (El gran cambio proteico)

En el antiguo Perú, las principales fuentes de carne eran los camélidos (llama, alpaca), el cuy y los patos. Los españoles introdujeron el ganado mayor y menor, cambiando la dieta y el paisaje geográfico:

- **Cerdo (Porcino):** Fue uno de los primeros animales en adaptarse. Su grasa (manteca) transformó la forma de cocinar, permitiendo la técnica del frito y el aderezo. Dio origen al chicharrón y las salchichas.
- **Res (Vacuno):** Introdujo la carne de res y los lácteos. Gracias a esto nacieron quesos andinos tradicionales, la mantequilla y platos como el lomo saltado o el seco de carne.
- **Aves de corral (Gallinas y pollos):** El huevo y la carne de ave se convirtieron en la base de platos bandera como el ají de gallina o el arroz con pollo.
- **Ovejas (Ovinos) y Cabras (Caprinos):** El cordero sustituyó en muchas zonas el consumo de llama. De la cabra nació el cabrito (esencial para el seco norteño).

2. Vegetales y Condimentos Base

El "aderezo peruano" actual (cebolla y ajo) no existiría sin este intercambio:

- **Cebolla y Ajo:** Traídos de Europa (con origen en Asia central). Hoy son los pilares obligatorios de casi cualquier aderezo o del cebiche.
- **Limón:** Originario del sudeste asiático y traído por los españoles. Al interactuar con el clima y suelo del norte peruano (Piura), mutó en el **limón sutil**, un fruto único con la acidez perfecta para "cocinar" el cebiche.
- **Vid (Uvas):** Traída para la producción de vino sacramental. Se adaptó de forma espectacular en los valles de Ica, Moquegua y Tacna, dando origen a nuestro aguardiente bandera: el **Pisco**.
- **Olivo (Aceitunas):** Sus árboles se adaptaron muy bien en el sur. El aceite de oliva y las aceitunas pasaron a formar parte de la causa limeña y los tamales.

3. Cereales, Legumbres y Gramíneas

Reconfiguraron la agricultura en los valles costeros y andinos:

- **Arroz:** De origen asiático, traído por los españoles. Se convirtió en el acompañamiento indispensable de la mesa peruana actual (el Perú es uno de los mayores consumidores de arroz en Sudamérica).
- **Trigo y Cebada:** Permitieron la producción del pan, los fideos y la cerveza.
- **Caña de azúcar:** Encontró un clima ideal en la costa norte. Su llegada dio inicio a la tradición de la repostería colonial (el manjar blanco, los picarones, el suspiro a la limeña).
- **Legumbres:** Las habas, los garbanzos y las lentejas.

El Concepto del "Mestizaje en el Plato"

Una excelente forma de trabajar esto en Ciencias Sociales con las estudiantes es el **desarmado de un plato**. Por ejemplo:

El Cebiche:

- **Nativo (Perú):** El pescado fresco y el ají limo (cultura Mochica/Inca).
- **Traído (Españoles):** La cebolla (Europa) y el limón (Asia).

El Anticucho:

- **Nativo (Perú):** El palito de caña, el ají y la técnica de cocción al fuego de los Incas (quienes usaban carne de llama).
- **Traído (Españoles):** El uso de las vísceras (corazón de res) y el aderezo con ajos y vinagre (introducido por la población afrodescendiente en la época virreinal).

ACTIVIDAD 1: Deben ubicar en el mapa de dónde proviene cada ingrediente original de un plato seleccionado para el festival, reconociendo el valor geográfico de nuestro territorio.

Fichas de Fuentes Históricas

Fuente A: El uso del uchu (ají) y la deshidratación de la papa en el Tahuantinsuyo

En el antiguo Perú, los alimentos no solo servían para nutrir, sino que tenían un valor sagrado y de supervivencia. El *uchu* (ají) era el alma de la comida andina; cronistas como el Inca Garcilaso de la Vega relataban que los antiguos peruanos no concebían un plato sin él. Por otro lado, para domar la difícil geografía de los Andes y prevenir las hambrunas causadas por las heladas o sequías, los Incas perfeccionaron técnicas de conservación asombrosas como la deshidratación de la papa para convertirla en **chuño** y **papa seca**. Gracias a los almacenes del Estado (*colcas*), estos alimentos podían durar años sin malograrse, siendo la base de los *chupis* (caldos) que sostenían al imperio.

Fuente B: La llegada de los ingredientes hispanos y la cocina afroperuana

Con la conquista española en el siglo XVI, el paisaje agrario y ganadero del Perú cambió radicalmente. Llegaron las vacas, los cerdos, los ajos y las cebollas. Sin embargo, el mestizaje culinario más profundo ocurrió en los hogares y haciendas coloniales. Los amos españoles consumían los cortes de carne más finos de la res y desechaban las vísceras o "interiores" (el corazón, los intestinos, el estómago). La población africana esclavizada, asentada principalmente en la costa, recurrió a su creatividad y memoria para transformar estos ingredientes rechazados. Utilizando palitos de caña, macerando el corazón de res con ají, ajos, vinagre y cocinándolo directamente al carbón, crearon el **anticucho** tradicional, convirtiendo la necesidad en un pilar de la cocina criolla.

Fuente C: La influencia de la migración china y japonesa en el siglo XIX

A mediados del siglo XIX, tras la abolición de la esclavitud, el Perú recibió a miles de trabajadores chinos (conocidos como "culés") para laborar en las haciendas costeñas y las islas guaneras. Al terminar sus contratos, muchos se mudaron a las ciudades y abrieron pequeños restaurantes llamados "fondas", que luego darían vida a los *chifas*.

Estos migrantes trajeron consigo el **wok** (un sartén hondo de metal que permitía cocinar a fuego muy alto) y el **sillao** (salsa de soja). Al aplicar la técnica del salteado rápido a la carne de res peruana, combinándola con cebolla, tomate y un toque de pisco, nació el **lomo saltado**. Décadas más tarde, la migración japonesa aportó la precisión y el corte del pescado fresco, revolucionando el **cebiche** moderno al reducir el tiempo de macerado en limón a solo unos minutos.

ACTIVIDAD 2: Las estudiantes analizan las fuentes y completan un cuadro de doble entrada donde identifican la época, el aporte cultural y el impacto en la mesa actual

Fuente /Época	Cultura(s) involucrada(s)	Aporte tecnológico o ingrediente clave	¿En qué plato o costumbre actual lo vemos?	¿Qué nos dice esto sobre la sociedad de esa época?
Fuente A: Época Prehispánica				
Fuente B: Época Virreinal/Colonial				
Fuente C: Época Republica (S. XIX)				

ACTIVIDAD 3: Preguntas de Reflexión :

1. **Permanencia y Cambio:** ¿Qué técnicas o ingredientes del antiguo Perú (Fuente A) siguen vivos en nuestra cocina actual? ¿Cuáles han cambiado por completo?
2. **Empatía Histórica:** Al leer la Fuente B, ¿cómo influyeron las condiciones de vida de la población afroperuana en la creación de nuevos platos?
3. **Mestizaje Cultural:** Si un turista les dijera que el Lomo Saltado es un plato *100% andino*, ¿cómo usarían la Fuente C para explicarle la verdad histórica de ese plato?
4. Una propuesta para revalorizar el trabajo de los agricultores locales (Economía/Ambiente).

Elaboramos el Presupuesto de nuestro stand (3era competencia)

ACTIVIDAD 4: Cada equipo elabora un presupuesto básico para la simulación o presentación de su plato en el festival gastronómico.

Análisis: Las estudiantes deben identificar:

Costos de producción: Precio de los insumos en el mercado local (comprando directamente a productores o mercados mayoristas para optimizar recursos).

Consumo responsable: Explicar por qué elegir insumos de temporada y de origen nacional beneficia tanto al bolsillo del hogar como a la economía de los agricultores peruanos (dinamización de la economía local).

Valor agregado: Cómo el festival se convierte en una oportunidad de emprendimiento escolar

PRODUCTO:

Construcción del Producto

1. Cada equipo empieza a diseñar el bosquejo de su **Infografía "Sabores de mi Tierra"**.
2. La infografía debe contener de manera obligatoria:
 - Nombre del plato elegido para el festival escolar.
 - Línea de tiempo o breve reseña del mestizaje del plato (Historia).
 - Mapa señalando las regiones del Perú que proveen los insumos principales (Geografía).

- **Evaluación / Socialización:** Una representante de cada equipo presenta la síntesis de su infografía en un "museo itinerante" dentro del aula.
- **Metacognición:** Se reflexiona a partir de las siguientes preguntas escritas en la pizarra:
 - ¿Qué aprendí hoy sobre el origen de lo que como diariamente?
 - ¿Cómo me ayuda el análisis geográfico a entender la variedad de nuestra gastronomía?
 - ¿De qué manera el festival gastronómico fortalece nuestra convivencia escolar e identidad?

EVALUACIÓN

Lista de Cotejo para el Producto (Infografía Histórico-Geográfica)

Criterios de Evaluación	Logrado	En Proceso	En Inicio	Observaciones
Interpretación Histórica: Explica con claridad el proceso de mestizaje cultural evidenciado en los ingredientes y origen del plato.				
Gestión del Espacio: Identifica y ubica correctamente las regiones geográficas o ecorregiones peruanas de donde provienen los insumos del plato.				
Valoración Económica/Ambiental: Propone acciones concretas para promover el consumo de productos locales y sostenibles en el festival gastronómico.				
Organización y Síntesis: La infografía es visualmente clara y utiliza fuentes confiables de información.				
Propone un presupuesto claro y realista para la adquisición de los insumos del plato elegido.				