



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 073 “BENITO JUÁREZ”

UGEL 05- SAN JUAN DE LURIGANCHO

Jr. Los Amautas 1560- Zárate – SJL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04 /04 – III BIMESTRE – PROYECTO INTERDISCIPLINARIO

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

COMPRENDEMOS Y REFLEXIONAMOS SOBRE LA CULTURA ALIMENTARIA PARA POTENCIAR NUESTRAS FINANZAS FAMILIARES

II. DATOS INFORMATIVOS

Área	COMUNICACIÓN	Docente responsable	Lic. GLORIA CANALES DE LA CRUZ
Proyecto Interdisciplinario	“Decido vivir: construimos una cultura de autocuidado frente a los riesgos social”	Duración	90 minutos (2 horas)
Grado y sección	5° “A – E” DE SECUNDARIA	Fecha	Del 31 al 04 de setiembre del 2026.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIAS DE ÁREA	CAPACIDADES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	- Obtiene información del texto escrito. - Infiere e interpreta información del texto. - Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	- Identifica información explícita y relevante sobre la cultura alimentaria y su impacto en la economía del hogar. - Infiere relaciones de causa-efecto entre el consumo de verduras de huertos hidropónicos y el ahorro familiar. - Opina sobre la importancia de cambiar hábitos alimentarios proponiendo ideas para el proyecto del huerto.	Organizador visual (mapa conceptual o cuadro comparativo) sobre la cultura alimentaria vs. presupuesto familiar, con propuestas preliminares para la guía/infografía del proyecto.	Lista de cotejo
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES	DESEMPEÑO CONTEXTUALIZADO	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma organiza y desarrolla actividades para comprender la importancia de la cultura alimentaria y su relación con la economía familiar	Obtiene información de textos sobre cultura alimentaria; infiere e interpreta el significado de las ideas principales; reflexiona y evalúa el contenido y la intención de los textos	Analiza y reflexiona sobre textos relacionados con la cultura alimentaria, la alimentación saludable y el consumo responsable, identificando su importancia para la economía familiar y proponiendo alternativas de ahorro mediante el cultivo de hortalizas en huertos hidropónicos.	Ficha de comprensión lectora y reflexión crítica sobre la cultura alimentaria, en la que identifica ideas principales, relaciona la alimentación saludable con el ahorro familiar y propone alternativas para fortalecer las finanzas familiares mediante huertos hidropónicos.	Lista de cotejo de autoevaluación.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por TIC busca y selecciona información confiable sobre alimentación saludable, productos nutritivos y alternativas de ahorro familiar.	organiza sus actividades de aprendizaje y evalúa sus avances.	.	Organizador visual (mapa conceptual o cuadro comparativo) sobre la cultura alimentaria vs. presupuesto familiar	Rúbrica de desempeño digital
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES OBSERVABLES		
Enfoque ambiental	Solidaridad planetaria y equidad intergeneracional	Los estudiantes reflexionan sobre la importancia de una alimentación saludable y el uso responsable de los recursos naturales, valorando los huertos hidropónicos como una alternativa sostenible.		
Enfoque de orientación al bien	Responsabilidad y solidaridad	Los estudiantes proponen alternativas de ahorro familiar mediante el consumo responsable y el cultivo de hortalizas,		

común		contribuyendo al bienestar de sus familias.
Enfoque de búsqueda de la excelencia	Superación personal	Los estudiantes muestran disposición para mejorar sus hábitos alimenticios y plantear propuestas creativas que contribuyan al fortalecimiento de las finanzas familiares.

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

Inicio: 15 minutos

Motivación	El/la docente saluda cordialmente y presenta dos imágenes o productos reales: una canasta con verduras frescas (lechugas, acelgas) y un comprobante/boleta de compra de productos procesados/comida rápida.
Recuperación de saberes previos	Se formulan las siguientes preguntas iniciales para recoger saberes previos: ¿Qué diferencia observan entre ambos tipos de alimentos? ¿Cuánto creen que gasta una familia promedio al mes en comida poco saludable frente al gasto en verduras frescas?
Conflicto cognitivo o problematización	El docente presenta la siguiente situación problemática: En la actualidad, las familias de nuestra comunidad enfrentan una doble problemática: por un lado, una cultura alimentaria deficiente caracterizada por el alto consumo de alimentos ultraprocesados y la falta de verduras frescas, lo que genera problemas de salud como sobrepeso, anemia o enfermedades crónicas. Por otro lado, esta situación impacta negativamente en la economía del hogar , debido al gasto constante en productos de bajo valor nutricional, el costo fluctuante de la canasta básica y los gastos médicos derivados de una mala alimentación. Ante esto, surge la necesidad de buscar alternativas sostenibles y económicas que permitan mejorar la nutrición y optimizar el presupuesto familiar desde el hogar. ¿De qué manera nuestra cultura alimentaria actual influye directamente en la economía de nuestro hogar y cómo un huerto hidropónico puede transformar ambos aspectos?
Comunicación del propósito comunicativo y criterios de evaluación	Propósito: El/la docente comunica el propósito: "Hoy leeremos y analizaremos un texto informativo sobre la cultura alimentaria para inferir cómo nuestros hábitos de consumo impactan en las finanzas familiares y proponer soluciones mediante huertos hidropónicos." ☐ Reto: ¿De qué manera el diseño e implementación de un huerto hidropónico casero nos permite transformar nuestra cultura alimentaria y fortalecer la ec Producto Integrador del Proyecto • Guía o Cartilla Informativa e Ilustrada: Un material comunicativo (en formato impreso o digital) que integre textos explicativos, infografías y presupuestos sobre cómo implementar un huerto hidropónico en casa, sus beneficios para la salud nutricional y su impacto en el ahorro económico familiar. • <i>(Evidencia específica de esta sesión de lectura):</i> Organizador visual analítico y ficha de reflexión crítico-valorativa sobre la relación entre hábitos alimentarios y finanzas del hogar.

Desarrollo: 60 minutos

Gestión y acompañamiento del desarrollo de competencias	<i>Aplicación de los Procesos Didácticos de la Competencia de Lectura)</i> A. Antes de la lectura • El/la docente entrega un texto continuo/mixto titulado: <i>"Cultura alimentaria: Sanar el cuerpo y cuidar el bolsillo desde el hogar"</i>. • Predicciones e hipótesis: Los estudiantes observan el título, subtítulos, imágenes y estructura del texto. • Responden oralmente: ¿De qué tratará el texto? ¿Qué relación tiene la cultura alimentaria con la economía familiar? B. Durante la lectura • Lectura individual y silenciosa: Primera lectura global del texto. • Lectura relectura/guiada (Subrayado y Sumillado): Se realiza una segunda lectura en voz alta/compartida. Los estudiantes identifican las ideas principales de cada párrafo aplicando la técnica del subrayado de dos colores (azul para datos sobre salud y cultura alimentaria; verde para datos económicos e hidroponía). Redactan pequeñas sumillas al margen del texto sobre el impacto financiero de la mala alimentación y los beneficios del autocultivo hidropónico.
---	---

Procesamiento de la información/construcción del nuevo conocimiento (Aplicación de los procesos didácticos de cada área)	C. Después de la lectura • Contrastación de hipótesis: Los estudiantes comprueban si sus ideas iniciales coincidieron con la información presentada. • Comprensión profunda y sistematización:
Aplicación de lo aprendido/Transferencia	Organizados en equipos de trabajo, resuelven una ficha de comprensión con preguntas de nivel literal, inferencial y crítico-reflexivo : 1. Literal: ¿Qué se entiende por cultura alimentaria según el autor? 2. Inferencial: ¿Por qué la implementación de un huerto hidropónico contribuye a reducir los gastos de la canasta básica? 3. Crítico: ¿Consideras que tu comunidad/familia tiene una cultura alimentaria saludable y económica? Justifica tu respuesta. Construcción de la evidencia: Cada equipo elabora un organizador visual que sintetiza: 1. Hábitos actuales de alimentación y su costo económico. 2. Beneficios de la cultura alimentaria saludable. 3. El huerto hidropónico como alternativa de ahorro e ingreso familiar
Cierre: 15 minutos	
Evaluación formativa y cierre (Recuento)	1. Socialización: Un representante de cada equipo expone brevemente su organizador visual y sus conclusiones. 2. Evaluación: El/la docente consolida las ideas fuerza y aplica la Lista de Cotejo para evaluar la evidencia producida. 3. Metacognición (Reflexión sobre el aprendizaje): 4.
Reflexión sobre el aprendizaje (metacognición)	Los estudiantes responden de forma oral/escrita: ¿Qué aprendimos hoy sobre la cultura alimentaria? ¿Qué estrategias de lectura (subrayado/sumillado) me ayudaron a comprender mejor la relación entre salud y finanzas? ¿Cómo aplicaré lo aprendido para redactar los materiales informativos (infografías/cartillas) del proyecto del huerto hidropónico?

VI. MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR

- ☐ • Para el docente: Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB), Ficha Pedagógica N.º 04/04 - Unidad 04
- ☐ • Para el estudiante: Lectura impresa: “*Cultura alimentaria: Sanar el cuerpo y cuidar el bolsillo desde el hogar*”.
- Papelógrafos, plumones, resaltadores de colores.
- Lista de cotejo.
- cuadernos de trabajo, lapiceros, papelógrafos, plumones.

FICHA 04/04 - UNIDAD 04 – III BIMESTRE

ÁREA: Comunicación
GRADO: 5° “A - E” SEC

FECHA: DEL 31 – 04 DE SETIEMBRE DEL 2026
PROFESOR: LIC. GLORIA CANALES DE LA CRUZ

COMPETENCIA	CAPACIDADES	PROPÓSITO
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.	Obtiene información del texto escrito; infiere e interpreta información del texto; reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto.	.Comprender y reflexionar críticamente sobre textos relacionados con la cultura alimentaria, la alimentación saludable y el consumo responsable, reconociendo su importancia para el ahorro y el fortalecimiento de las finanzas familiares mediante la implementación de huertos hidropónicos.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		PRODUCTO
- Identifica información explícita y relevante en textos sobre cultura alimentaria. - Infiere e interpreta las ideas principales y el propósito del texto. - Reflexiona críticamente sobre la importancia de la alimentación saludable y el consumo responsable. - Relaciona la cultura alimentaria con el ahorro y el fortalecimiento de las finanzas familiares mediante los huertos hidropónicos.		Ficha de comprensión lectora y reflexión crítica sobre la cultura alimentaria, la alimentación saludable y su relación con el ahorro familiar mediante la implementación de huertos hidropónicos. Organizador visual analítico

TÍTULO: Cultura alimentaria: Sanar el cuerpo y cuidar el bolsillo desde el hogar

En el Perú, la comida no solo es necesidad; es identidad, orgullo y motivo de reunión. Sin embargo, en las últimas décadas nuestra **cultura alimentaria** ha experimentado una transformación preocupante. El ritmo acelerado de la vida urbana y la alta disponibilidad de



ultraprocesados han desplazado a los alimentos frescos de la mesa familiar. Hoy en día, la malnutrición en el país presenta una doble cara: por un lado, persisten índices de anemia infantil; por otro, aumentan aceleradamente los casos de sobrepeso, diabetes e hipertensión en adultos y jóvenes.

Esta forma de alimentarse no solo deteriora la salud humana, sino que golpea severamente la **economía del hogar**. Un porcentaje significativo del presupuesto familiar se destina a la compra constante de insumos procesados o verduras de la canasta básica cuyos precios varían drásticamente debido a crisis climáticas o del transporte. Sumado a ello, los costos médicos derivados de enfermedades crónicas no transmisibles —asociadas a una mala dieta— representan un gasto silencioso pero devastador a mediano y largo plazo.

Frente a esta realidad, redefinir nuestra cultura alimentaria se vuelve una urgencia social y económica. Comer bien no significa comprar productos costosos en el supermercado, sino recuperar el valor de los alimentos naturales, frescos y limpios. Es aquí donde surgen alternativas sostenibles como los **huertos hidropónicos caseros**. Cultivar hortalizas (como lechuga, acelga o espinaca) en espacios reducidos mediante soluciones nutritivas y agua no solo garantiza alimentos libres de pesticidas y de alto valor nutricional, sino que genera un ahorro directo en las compras semanales.

Transformar lo que llevamos a la mesa es un acto de soberanía y responsabilidad. Apostar por la hidroponía familiar no es solo una estrategia técnica de autocultivo; es un cambio cultural que conecta la nutrición, el cuidado del ambiente y el fortalecimiento de las finanzas del hogar.



FICHA DE COMPRENSIÓN Y REFLEXIÓN LECTORA

Nombres y apellidos: _____

Grado y sección: _____ Fecha: _____

I. Nivel Literal (Localiza información explícita)

1. Según el texto, ¿cuáles son los dos problemas de salud que conforman la "doble cara" de la malnutrición en el Perú?
2. ¿Qué productos se pueden cultivar en un huerto hidropónico casero según la lectura?

II. Nivel Inferencial (Deduce e interpreta)

3. A partir del texto, ¿de qué manera el consumo constante de alimentos procesados afecta indirectamente el presupuesto familiar a largo plazo?
4. Deduce: ¿Por qué la técnica de la hidroponía se presenta como una solución viable para las familias que viven en zonas urbanas con poco espacio?

III. Nivel Crítico - Valorativo (Reflexión, juzgamiento y postura personal)

5. El texto afirma que *"comer bien no significa comprar productos costosos, sino recuperar el valor de los alimentos naturales"*. Desde tu experiencia familiar o comunitaria, **¿Estás de acuerdo con esta afirmación? ¿Por qué se suele creer que comer saludable es más caro?**
6. Evalúa el impacto cultural: **¿Crees que las familias de tu comunidad están realmente dispuestas a cambiar sus hábitos de consumo e implementar un huerto en casa, o prefieren la comodidad de comprar todo en el mercado? Fundamenta tu postura.**
7. Reflexión de compromiso: El autor menciona que transformar nuestra alimentación es un *"acto de soberanía y responsabilidad"*. **¿De qué manera el proyecto del huerto hidropónico en tu colegio o casa puede ayudarte a asumir un rol más activo en la economía y salud de tu hogar?**
8. Enjuiciamiento de forma y fondo: **¿Consideras que el texto convence al lector sobre la importancia de la hidroponía para las finanzas familiares? ¿Qué otro dato o tipo de información crees que debió incluir el autor para que su argumento sea más persuasivo?**

