



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°: III BIMESTRE

TÍTULO DE LA SESIÓN: **Técnicas de cocción saludable y diseño de menús regionales (257-259)**

## I. DATOS INFORMATIVOS:

|        |             |                 |          |            |                          |
|--------|-------------|-----------------|----------|------------|--------------------------|
| ▪ GREA | Arequipa    | ▪ Área          | CTS      | ▪ Director | Wenceslao Chipana Quispe |
| ▪ UGEL | Norte       | ▪ Grado/sección | 1ro      | ▪ Docente  | Ana Isabel Huanco        |
| ▪ CEBA | Mayta Cápac | ▪ Ciclo/Nivel   | Avanzado | ▪ Fecha    | 5 de octubre             |

## II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

| COMPETENCIA/ CAPACIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                 | CRITERIOS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | EVIDENCIAS                                                                                                                                                                                              | INSTRUMENTOS                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno</b><br><i>Determina una alternativa de solución tecnológica.</i><br><i>Diseña la alternativa de solución</i><br><i>Implementa y valida la alternativa</i><br><i>Evalúa y comunica su alternativa</i> | <ul style="list-style-type: none"><li>Diseña un menú regional equilibrado dividiendo las proporciones requeridas (50% vegetales, 25% carbohidratos complejos y 25% proteínas) empleando productos peruanos económicos</li><li>Justifica el uso de técnicas de cocción al vapor o plancha frente a las frituras para evitar la pérdida de vitaminas, minerales y grasas esenciales (Omega-3)</li></ul> | Documento elaborado en equipo que incluye el esquema visual del menú de tres comidas con proporciones balanceadas, la tabla de reemplazo de comida chatarra y las pautas técnicas de cocción sin aceite | Lista de cotejos y/o rubrica |
| COMPETENCIA TRANSVERSAL                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |                              |
| Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC. Gestiona su aprendizaje de manera autónoma                                                                                                                                                                                   | Personaliza, gestiona información, interactúa y crea objetos virtuales.<br>Define metas, organiza acciones estratégicas, monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                              |
| ENFOQUES TRANSVERSALES/ VALORES                                                                                                                                                                                                                                                          | ACCIONES OBSERVABLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |                              |
| Enfoque ambiental / intercultural                                                                                                                                                                                                                                                        | Valorar la diversidad cultural de nuestro país como su mayor riqueza en la alimentación.<br>Uso racional de los recursos y fomento de estilos de vida saludables.                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |                              |

## III. PREPARACIÓN DE LA MOMENTOS DE LA SESIÓN:

| SECUENCIA DIDÁCTICA |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                                                                           |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|
| ACT                 | Procesos pedagógicos                                                                         | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | T      | Recurso /Material                                                         |
| INICIO              | Problematización                                                                             | Presenta dos imágenes/muestras comparativas de preparación de pescado (pescado frito sumergido en aceite hirviendo vs. pescado a la plancha/vapor) y plantea la pregunta retadora: <i>¿Sabían que al freír el pescado en abundante aceite se destruyen sus proteínas y sus grasas buenas (Omega-3)? ¿Cómo podemos diseñar un menú nutritivo y rico utilizando insumos peruanos de bajo costo sin freír los alimentos ni gastar de más en aceite o gas?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15 min |                                                                           |
|                     | Propósito y organización                                                                     | Diseñar una propuesta de menú regional equilibrado aplicando técnicas de cocción al vapor/plancha y seleccionando productos peruanos de bajo precio para cuidar la salud y la economía del hogar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |                                                                           |
|                     | Motivación                                                                                   | Presenta el "Reto de Reemplazo Saludable" mostrando cómo reemplazar productos caros o procesados (como galletas o fritos) por alternativas caseras económicas (como bastones de camote al horno o plátano/huevo sancochado)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                                                           |
|                     | Saberes previos                                                                              | Mencionan qué productos de su región (camote, quinua, sangrecita, bonitillo/jurel, hortalizas) son baratos y rinden en la cocina familiar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                                                                           |
| DESARROLLO          | Gestión y Acompañamiento en el proceso de desarrollo de las competencias<br><b>ACTIVIDAD</b> | <p><b>Docente:</b> Explica con el apoyo de las páginas 257-259 del libro los principios técnicos de la cocción saludable y el diseño nutricional:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Impacto de las Frituras vs. Cocción Saludable (pág. 257):</b> La fritura somete al alimento a altas temperaturas, generando grasas saturadas y destruyendo vitaminas y ácidos grasos esenciales.</li> <li><b>Pautas Técnicas al Vapor o Plancha (pág. 258):</b> Cocinar a fuego moderado coagula adecuadamente las proteínas sin destruirlas; se evita añadir aceite o se agregan solo unas gotas al final.</li> <li><b>Distribución del Menú Regional (pág. 259):</b> Integración de carbohidratos complejos (camote, yuca, quinua, choclo), proteínas magras/económicas (pescado azul, sangrecita, huevo, menestras) y hortalizas regionales.</li> </ol> <p>El docente explica los principios de la alimentación saludable y la educación financiera cotidiana: 1. Planificación: elaborar una lista antes de comprar. 2. Comparación: revisar precios y cantidades para identificar opciones convenientes. 3. Priorización: destinar primero el presupuesto a alimentos nutritivos. 4. Aprovechamiento: utilizar los alimentos disponibles y conservarlos adecuadamente para reducir desperdicios. 5. Ahorro: comparar el costo de preparar alimentos en casa con el de comprar productos preparados, considerando también el combustible y otros gastos. Se destaca que cocinar al vapor, hervido o a la plancha puede reducir el uso de aceite; el ahorro de combustible dependerá de la preparación. Estructurados o dibujos organizados, los estudiantes diseñan en un papelote/cuaderno el prototipo de menú regional de bajo presupuesto, completando la matriz técnica, presentada en los anexos.</p> | 40 min | Portafolio de evidencias, texto, cuaderno de apuntes, pizarra y plumones. |
| CIERRE              | Evaluación/reflexión                                                                         | El docente evalúa las fichas mediante una lista de cotejo. Los estudiantes responden: <i>¿Qué aprendí sobre el uso responsable del dinero? ¿Qué cambio puedo realizar al planificar mis compras? ¿Cómo puedo ahorrar sin descuidar mi alimentación? Responden de forma escrita en sus cuadernos: ¿Qué ventaja técnica ofrece cocinar a la plancha o al vapor frente a la fritura? ¿Cómo aplicaré este diseño de menú con productos peruanos en las comidas de mi hogar?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15 min |                                                                           |

Docente

Director



## ANEXO 1: FICHA DE TRABAJO: MI MENÚ SALUDABLE Y ECONÓMICO

Área: Ciencia, Tecnología y Salud Grado: 1.º de EBA Tema: Alimentación saludable y educación financiera

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

### 1. Planificamos nuestras comidas

*Reto: Diseña un menú saludable para un día, utilizando responsablemente un presupuesto de S/ 15 para una persona.*

Completa el cuadro con los alimentos que elegirías y cómo los prepararías.

| Comida   | Alimentos elegidos | Técnica de preparación |
|----------|--------------------|------------------------|
| Desayuno |                    |                        |
| Almuerzo |                    |                        |
| Cena     |                    |                        |

### 2. Elaboramos nuestro presupuesto

Anota el costo aproximado de los alimentos que necesitas. Puedes utilizar precios referenciales o consultar los precios que te indique tu docente.

| Alimento              | Cantidad necesaria | Costo (S/) |
|-----------------------|--------------------|------------|
| Avena                 |                    |            |
| Fruta                 |                    |            |
| Menestras             |                    |            |
| Arroz u otro cereal   |                    |            |
| Verduras              |                    |            |
| Huevo u otra proteína |                    |            |
| Papa u otro alimento  |                    |            |
| Gasto total           |                    | S/ _____   |

Calculamos nuestro saldo:

- Presupuesto disponible: S/ \_\_\_\_\_
- Gasto total: S/ \_\_\_\_\_
- Dinero restante: S/ \_\_\_\_\_

Operación:

### 3. Aplicamos la educación financiera

Respondemos las siguientes preguntas:

1. ¿Qué alimentos elegiste porque son económicos y nutritivos?
2. ¿Qué alimento podrías reemplazar por otro más económico?
3. ¿Qué harías para evitar que los alimentos se desperdicien?

### 4. Mi compromiso de ahorro

Escribe una acción que puedas realizar para cuidar el dinero destinado a la alimentación de tu hogar, sin descuidar tu salud.

¡Recuerda! Ahorrar no significa dejar de alimentarnos bien, sino planificar nuestras compras, comparar precios y aprovechar responsablemente los alimentos disponibles.



### RÚBRICA DE EVALUACIÓN

**Área:** Ciencia, Tecnología y Salud Grado: 1.º de EBA Actividad: Mi menú saludable y económico Competencia: Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.

**Propósito:** Evaluar la elaboración de un menú saludable considerando el presupuesto disponible, la selección de alimentos económicos y las estrategias de ahorro familiar.

| <b>Criterios de evaluación</b>   | <b>Logro destacado (AD)</b>                                                                        | <b>Logro esperado (A)</b>                                                  | <b>En proceso (B)</b>                                                                  | <b>En inicio (C)</b>                                                                      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Diseño del menú saludable        | Propone tres comidas variadas, saludables y adecuadas a los alimentos disponibles en su localidad. | Propone tres comidas saludables utilizando alimentos accesibles.           | Propone las comidas, pero presenta dificultades para seleccionar alimentos saludables. | Presenta dificultades para organizar un menú saludable.                                   |
| Elaboración del presupuesto      | Registra los costos, calcula correctamente el gasto total y determina el saldo disponible.         | Registra los costos y calcula el gasto total y el saldo con pocos errores. | Registra algunos costos, pero presenta dificultades en los cálculos.                   | Tiene dificultades para registrar los costos y calcular el gasto.                         |
| Uso responsable del dinero       | Compara alternativas económicas y propone estrategias para ahorrar sin descuidar la alimentación.  | Identifica alternativas económicas y propone acciones de ahorro.           | Identifica algunas alternativas, pero sus propuestas de ahorro son poco claras.        | Tiene dificultades para reconocer alternativas de ahorro.                                 |
| Aprovechamiento de los alimentos | Propone varias acciones para evitar desperdicios y aprovechar los alimentos disponibles.           | Propone acciones adecuadas para evitar el desperdicio de alimentos.        | Menciona una acción, pero explica poco cómo aplicarla.                                 | Tiene dificultades para proponer acciones que eviten el desperdicio.                      |
| Reflexión y compromiso de ahorro | Explica la importancia de planificar los gastos y establece un compromiso concreto y viable.       | Reconoce la importancia del ahorro y plantea un compromiso aplicable.      | Reconoce parcialmente la importancia del ahorro y plantea un compromiso general.       | Presenta dificultades para explicar la importancia del ahorro y establecer un compromiso. |