

¿QUÉ ALIMENTOS DEBEN VENDERSE EN UN QUIOSCO ESCOLAR?

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<p>Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. 	<ul style="list-style-type: none"> Relaciona el consumo de alimentos naturales y procesados con la buena salud y describe las condiciones de higiene en su preparación y venta. 	<p>Propone una lista de alimentos naturales y procesados que pueden ser expedidos en el quiosco escolar, y las medidas de higiene en su preparación y venta.</p> <p>Escala de valoración (Anexo 1).</p>
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
<p>Enfoque de Derechos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes participan activamente en las actividades, para dar respuesta a la necesidad de cuidar su salud. 	

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> Fotocopia los anexos necesarios para esta sesión. Prepara los papelotes con el caso de Ernesto y el cuadro que se debe completar. 	<ul style="list-style-type: none"> Cuadernillo de fichas de Ciencia y Tecnología 2. Papelotes, plumones, hojas A3.

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 30 minutos
--------	-------------------------------

En grupo clase

- Saluda a los estudiantes y forma grupos de trabajo de cuatro integrantes a partir de una dinámica sencilla. Indícales que señalen sus roles dentro del grupo, por ejemplo: presentador, moderador, secretario, encargado de los materiales.
- Dialoga con ellos acerca de lo que aprendieron en la sesión anterior, donde se trató el tema de los tipos de alimentos. Pídeles que abran su lonchera y mencionen qué tipos de alimentos han traído y qué beneficios obtienen de ellos.
- Luego, pega un papelote con el siguiente caso:

La mamá de Ernesto no puede prepararle su lonchera en las mañanas, por lo que le da dinero para comprar los alimentos necesarios para su refrigerio en el quiosco del colegio. Además, siempre le recuerda a Ernesto que elija alimentos naturales porque los procesados industrializados le pueden hacer daño. Ernesto casi siempre compra galletas, gaseosas, caramelos y salchipapas con muchas cremas, porque son casi los únicos alimentos que encuentra. Por ello, ha subido de peso, tiene gases y el otro día sintió náuseas y dolor de estómago.

- Lee a los estudiantes el caso y luego plantea las siguientes preguntas: ¿creen que Ernesto se está alimentando saludablemente?, ¿por qué piensan eso?, ¿qué le está sucediendo a Ernesto por alimentarse de esa forma?, ¿por qué su mamá le recomienda comprar alimentos naturales y no procesados industrializados?, ¿por qué Ernesto siempre compra galletas, gaseosas, caramelos y salchipapas?
- Para el **planteamiento del problema**, inicia un diálogo con los estudiantes en torno a las respuestas que den y formula las siguientes preguntas: ¿qué alimentos creen que deben venderse en el quiosco de la escuela de Ernesto para que se alimente saludablemente?, ¿qué condiciones de preparación y venta de alimentos debe cumplir el quiosco?

En grupos de trabajo

- Para el **planteamiento de la hipótesis**, entrega a cada grupo una hoja bond A3, luego informa que ahí escribirán sus respuestas y las pegarán debajo de las preguntas problematizadoras.
- Cuando terminen de desarrollar la actividad indicada, invita a un grupo voluntario a exponer sus respuestas a la clase. Al finalizar su presentación, pregunta lo siguiente a los demás: ¿están de acuerdo con lo presentado por sus compañeros/as?, ¿qué sugerencias les darían?
- Solicita a los estudiantes que escriban las acciones que realizarán en la página 24 del Cuadernillo de fichas.

- **Comunica el propósito de la sesión:** “En esta sesión propondrán un listado de alimentos que pueden ser expedidos en los quioscos escolares, teniendo en cuenta las medidas higiénicas para su preparación y consumo.”.
- Acuerda con las niñas y niños las **normas de convivencia** necesarias para esta sesión. Pídeles que lean el cartel y seleccionen las normas que puedan trabajarse.

Desarrollo

Tiempo aproximado: 90 minutos

- Plantea la siguiente pregunta con el fin de que los estudiantes **elaboren el plan de acción**: ¿qué actividades podrían realizar para comprobar sus hipótesis? Infórmales que cada grupo tiene cinco minutos para determinar qué acciones pueden desarrollar. Luego, solicita que las escriban en una tarjeta (una propuesta por ficha) y las peguen en la pizarra. Con la ayuda de los estudiantes, selecciona las actividades que estén orientadas a la búsqueda de información.
- Para el **recojo de datos y análisis de resultados**, pide a los niños y las niñas que lean la información del mapa conceptual que se encuentra en la página 24 del Cuadernillo de fichas.
- Entrega a cada grupo el siguiente cuadro para que lo completen.

	Alimentos		
	Naturales	Procesados	Procesados industrializados
¿De dónde se obtienen?			
Ejemplos			

- Indica a los estudiantes que peguen sus trabajos en la pizarra. A continuación, pídeles que, en la página 25 del Cuadernillo de fichas, lean y observen el esquema de cómo se producen los alimentos procesados industrializados, luego que expliquen en forma escrita el proceso.
- Plantea las siguientes preguntas: ¿qué alimentos consideran más saludables, según la información obtenida: los naturales, los procesados o los procesados industrializados?, ¿cuál de los tres alimentos ha estado consumiendo Ernesto?
- Entrega a cada grupo una copia del Anexo 2 e indícales que lean el texto de manera conjunta. Cuéntales que es una lista de alimentos saludables que son recomendados por el Ministerio de Salud para su venta en los quioscos escolares.
- Cuando finalicen la lectura, entrégales un papelote con las siguientes preguntas: ¿qué alimentos se recomiendan vender en los quioscos?, ¿estos alimentos son naturales, procesados o procesados industrializados?, ¿por qué creen que el Ministerio de Salud recomienda sobre todo el consumo de alimentos naturales y casi no menciona ningún alimento procesado industrializado?, ¿qué recomendaciones se dan para la preparación y venta de estos alimentos?
- Invita a los estudiantes a visitar el quiosco de su escuela para obtener información sobre los alimentos que se venden y las medidas de higiene que se cumplen para su preparación y venta. Luego, retornen al aula y pide que cada grupo presente la información obtenida de la visita. A continuación, plantea estas preguntas: ¿qué alimentos se venden en el quiosco?, ¿qué cuidados tienen en la preparación y en la venta?
- Indica a los estudiantes que comparen su hipótesis inicial con los resultados de su indagación (búsqueda de información y visita al quiosco) para que efectúen los reajustes necesarios.
- Para la **estructuración del saber construido**, pega los trabajos recientes debajo de los cuadros y pide a las niñas y los niños que tomen como base la información obtenida para que respondan en sus cuadernos las preguntas problematizadoras: ¿qué alimentos creen que deben venderse en el quiosco de la escuela de Ernesto para que se alimente saludablemente?, ¿qué condiciones de preparación y venta de alimentos debe cumplir el quiosco?
- Pídeles que desarrollen las actividades de la sección “Demostramos lo aprendido”, de la página 26 del Cuadernillo de fichas. Luego, invita a dos estudiantes a leer sus respuestas a los demás compañeros/as.

Cierre

Tiempo aproximado: 15 minutos

- **Evalúa** con los estudiantes lo que han llevado a cabo el día de hoy para contestar la pregunta del problema. Propicia la evaluación del proceso realizado a partir de las siguientes preguntas: ¿qué aprendieron el día de hoy?, ¿qué dificultades tuvieron al desarrollar las actividades?, ¿para qué creen que les sirve lo aprendido en esta sesión?
- Para **comunicar** los aprendizajes de hoy, indica a los grupos que elaboren un cartel acerca de los alimentos que deben comprar en el quiosco para estar sanos.

Tarea para trabajar en casa

- Solicita a los niños y las niñas que realicen las actividades propuestas en la sección “Evaluamos y comunicamos”, de la página 26 del Cuadernillo de fichas.

4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances y dificultades tuvieron los estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no?

Anexo 1
Escala de valoración

Competencia: - Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.			
Capacidad: - Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.			
Evidencia de aprendizaje: - Propone una lista de alimentos naturales y procesados que pueden ser expedidos en el quiosco escolar y las medidas de higiene en su preparación y venta.			
Criterios	Siempre	A veces	Nunca
1. Clasifica diversos alimentos en naturales, procesados o procesados industrializados a partir de la información proporcionada.			
2. Identifica los alimentos naturales y procesados como alimentos saludables.			
3. Menciona condiciones de higiene para la preparación de los alimentos.			
4. Establece ejemplos de alimentos que se deben comprar en el quiosco.			

Anexo 2

Lista de alimentos saludables recomendados para su expendio en los quioscos escolares de las instituciones educativas

Cereales

- ♣ Kiwicha, quinua, kañihua, centeno, trigo, cebada, arroz, maíz y sus productos derivados.
- ♣ Productos de panificación y galletería: pan campesino, pan de cebada, pan de labranza, pan francés, entre otros de la localidad, así como tostadas y galletas.

Frutas, vegetales (hortalizas, legumbres) y tubérculos

- ♣ Frutos secos o semillas envasadas: maní, pecanas, nueces, habas, pasas, guindones, ajonjolí, almendras, castañas, etc.
- ♣ Frutas frescas de estación.
- ♣ Verduras y hortalizas frescas de estación.
- ♣ Tubérculos y raíces sancochadas: papa, olluco, oca, mashua, chuño o moraya, yacón, yuca, camote, arracacha, dale dale, uncucha.
- ♣ Legumbres: habas y tarwi sancochados o tostados.

Líquidos

- ♣ Jugos de frutas naturales de estación.
- ♣ Infusiones de hierbas aromáticas, como manzanilla, anís, hierbaluisa, hoja de coca, boldo, manayupa, cedrón, muña, jazmín, entre otras, frías o calientes.
- ♣ Agua hervida o envasada con o sin gas.

Lácteos y derivados

- ♣ Leches enteras, semidescremadas o descremadas pasteurizadas, no saborizadas, sin colorantes, sin contenido de azúcar o con bajo contenido de azúcar.
- ♣ Yogures semidescremados o descremados.
- ♣ Quesos frescos pasteurizados o de otros tipos.

Alimentos preparados

- ♣ Ensalada de frutas, vegetales preparados y sin cremas.
- ♣ Chapo, plátano asado, entre otras preparaciones de cada región.
- ♣ Carnes frescas o secas en sándwiches u otras preparaciones; pescado de mar o de río, pollo, pavo, res, pota, sajino, u otros; guisados, sancochados, horneados o a la plancha; bien cocidos, sin salsas, ni cremas, ni ají.
- ♣ Vísceras para sándwiches u otras preparaciones: sangrecita, mollejitas, hígado, corazón, entre otros; guisados, sancochados, horneados o a la plancha; bien cocidos, sin salsas, ni cremas ni ají.

Medidas higiénicas que se deben seguir para preparar los alimentos que se venderán en el quiosco

Una alimentación saludable no solo consta de comer ciertos alimentos, sino también de tener en cuenta la higiene para su manipulación, conservación y preparación.

- Limpia frecuentemente el lugar donde se van a cortar, pelar, etc., los alimentos.
- Lava todos los instrumentos que se usen para la preparación y servido de la comida. Lávalos primero con jabón y luego desinfectalos con lejía.
- Lava y talla con agua y jabón las verduras y frutas, y posteriormente desinfectalas (dos gotas de cloro o una gota de plata coloidal por litro de agua).
- Coce perfectamente los alimentos que necesitan cocción.
- No tengas los alimentos preparados a temperatura ambiente. ¡Almacénalos en el refrigerador!
- Evita la contaminación cruzada. No pongas en contacto alimentos crudos con alimentos cocidos.
- No cortes la cadena de frío de los alimentos congelados o refrigerados; es decir, no saques los alimentos del refrigerador por un tiempo para después volverlos a congelar.
- Observa siempre la fecha de caducidad de los alimentos que vayas a consumir y su registro sanitario.
- Los alimentos que no tengan envoltura deben estar en vitrinas, tapados o refrigerados, según sea necesario, para evitar su contaminación (por moscas, cucarachas, hormigas) y que empiecen a malograrse.

Adaptado de Directiva Sanitaria N° 063-MINSA DGSP/V.01. (2012). Anexo. Lista de alimentos saludables recomendados para su expendio en los quioscos escolares de las instituciones educativas. Lima, 14 de noviembre. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3307-1.pdf>