

FORMULARIO
SUPERVISIÓN DE LAS SESIONES DE APRENDIZAJE DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA
“LA MEJOR RECETA”

DIRESA.....RED DE SALUD.....
 Lugar de la sesión de aprendizaje.....
 Nombre del ponente.....Profesión.....
 Nombre del supervisor.....
 Fecha de ejecución de la sesión de aprendizaje.....
 Actividad educativa dirigida a:
 Madres responsables de la alimentación familiar que acuden al establecimiento de Salud ()
 Madres socias de comedores populares ()
 Vendedores de alimentos crudos en mercados de la localidad ()

N°	Característica	Escala de opinión	
		SI	NO
A	ANTES DE LA SESION DE APRENDIZAJE		
	Organización		
1	La sesión de aprendizaje se realiza en un ambiente adecuado, se cuenta con mesas y sillas ubicadas en U.		
2	El personal de Salud ha sido capacitado y cuenta con el módulo educativo para difundir recetas nutritivas, económicas y saludables a las responsables de la alimentación familiar.		
3	Se realizó la convocatoria a madres de establecimientos de Salud, comedores populares y vendedoras de alimentos en mercados.		
4	Cuentan con un formato para registrar la lista de participantes		
5	Se ha elaborado solapines para escribir el nombre de los participantes		
6	Cuentan con recetas regionales con las tres combinaciones básicas de alimentos		
7	Cuentan con láminas de alimentos (Cereales, menestras, tubérculos y alimentos de origen animal)		
8	Cuentan con el rotafolio La Mejor Receta		
	Recepción de los participantes		
9	Realiza la recepción y registra a los participantes		
10	Se ha identificado en un solapín a cada participante con su primer nombre		
I	INICIO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE		
1.1	Bienvenida		
1.1.1	Se dio la bienvenida a los participantes y explicó la importancia de la sesión de aprendizaje para mejorar el estado nutricional de la familia		
1.2	Dinámica de la presentación grupal		
1.2.1	Se ha distribuido láminas de alimentos a los asistentes y se ha pedido que se presenten diciendo su nombre y el plato que podrían preparar con ese alimento		
1.3	Dinámica de recojo de saberes previos		
1.3.1	Se realizó el recojo de los saberes previos, haciendo uso de las láminas de alimentos y pide a las madres mencionen una preparación regional que podrían preparar con dicho alimento.		
1.4.	Presentación de la sesión de aprendizaje		
1.4.1	Mencionó a las madres los objetivos de la sesión de aprendizaje:		
	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar recetas regionales nutritivas, económicas y saludables. • Conocer las tres combinaciones básicas de alimentos y la programación del plato principal del almuerzo. • Recordar los beneficios nutricionales de los siete grupos de alimentos 		
1.5.	El tiempo utilizado en el INICIO estuvo de acuerdo a lo planteado		
II	DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE		

2.1	Caratula del rotafolio: Tema 1 ¿Nos estamos alimentando bien?		
2.1.1	Hizo uso de la caratula; describe los alimentos que se producen y pide a los participantes que respondan la pregunta ¿Nos estamos alimentando bien?		
2.1.2	Dio el mensaje que corresponde a la caratula; comer bien para estar saludable significa consumir los alimentos en forma balanceada , es decir consumir de cada grupo de alimentos la cantidad diaria recomendada para la familia y variar día a día, buscando el mejor rendimiento en calidad y costo de la canasta de alimentos para mejorar la alimentación familiar.		
2.2	Tema 2: ¿Qué es la Mejor Receta?		
2.2.1	Hizo uso de la lámina 1 - ¿Qué es la Mejor Receta?		
2.2.2	Dio el mensaje que corresponde a la lámina 1: ¿Qué es La Mejor Receta? .- Es una estrategia educativa, que permite orientar a la población sobre la selección y consumo de los alimentos más económicos, nutritivos y saludables. (muestra los alimentos en el mercado y nombra las preparaciones regionales.		
2.3	Tema 3: ¿Cómo funciona “La Mejor Receta”?		
2.3.1	Hizo uso de la lámina 2 - ¿Cómo funciona “La Mejor Receta”?		
2.3.2	Dio el mensaje que corresponde a la lámina 2: ¿Cómo funciona “La Mejor Receta”? .- Esta estrategia educativa se basa en vigilar los precios promedios de alimentos en mercados locales, seleccionar los alimentos de mayor beneficio nutricional y desarrollar recetas que sean aceptadas culturalmente en base a los alimentos seleccionados. (muestra el mercado, la familia consumiendo las preparaciones para validar y el recetario)		
2.4	Tema 4: ¿Cuáles son los beneficios de la Mejor Receta?		
2.4.1	Hizo uso de la lámina 3 - ¿Cuáles son los beneficios de la Mejor Receta?		
2.4.2	Dio el mensaje que corresponde a la lámina 3: ¿Cuáles son los beneficios de la Mejor Receta? - En esta lámina menciona los beneficios de la Tecnología Educativa “La Mejor Receta”, caracterizado por presentar platos de fondo: - Económicos. - Utiliza alimentos de bajo costo y alto valor nutritivo - Nutritivos. - Consiste en aportar al organismo, a partir de las tres combinaciones básicas de alimentos, los nutrientes que el organismo necesita, priorizando el aporte de (energía, proteínas, hierro, zinc y retinol). - Saludables. - Es decir, mantener mediante el consumo adecuado de los alimentos la salud de los miembros del hogar		
2.5	Lámina 4 - Primera combinación básica de alimentos		
2.5.1	Hizo uso de la lámina 4 - Primera combinación básica de alimentos		
2.5.2	Dio el mensaje que corresponde a la lámina 4 - Primera combinación básica de alimentos. Mencionó los alimentos y la cantidad que corresponde a la primera combinación básica de alimentos: Cereal 1 ½ taza, Menestra 1 taza, Alimento de origen animal 250 gr (considerando la parte pulpa)		
2.5.3	Muestra a las madres la receta y los alimentos de la primera combinación básica de alimentos: Hígado saltado con frijoles		
2.5.4	Invita a dos madres por receta, encontrar y presentar los alimentos que corresponden a la primera combinación básica de alimentos: - Hígado apanado con puré de arveja - Pescado de frito con lenteja guisada		
2.6	Lámina 5 - Segunda combinación básica de alimentos		
2.6.1	Hizo uso de la lámina 5 - Segunda combinación básica de alimentos		
2.6.2	Dio el mensaje que corresponde a la lámina 5 - Segunda combinación básica de alimentos. Mencionó los alimentos y la cantidad que corresponde a la segunda combinación básica de alimentos: Cereal 1 ½ taza, Tubérculo ½ kilo y Alimento de origen animal ½ kilo.		
2.6.3	Muestra a las madres la receta y los alimentos de la segunda combinación básica de alimentos: - Estofado de riñón		
2.6.4	Invita a dos madres por receta, encontrar y presentar los alimentos que corresponden a la segunda combinación básica de alimentos:		
2.7	Lámina 6 - Tercera combinación básica de alimentos		

2.7.1	Hizo uso de la lámina 6 - Tercera combinación básica de alimentos		
2.7.2	Dio el mensaje que corresponde a la lámina 6 - Tercera combinación básica de alimentos. Mencionó los alimentos y la cantidad que corresponde a la tercera combinación básica de alimentos: Cereal 1 ¾ taza y Alimento de origen animal ½ kilo.		
2.7.3	Muestra a las madres la receta y los alimentos de la segunda combinación básica de alimentos		
2.7.4	Invita a dos madres por receta, encontrar y presentar los alimentos que corresponden a la tercera combinación básica de alimentos:		
2.8	La lámina 7 - Características para la programación semanal del plato principal del almuerzo		
2.8.1	Hizo uso de la lámina 7 - Programación semanal del plato principal del almuerzo		
2.8.2	Dio a conocer las características para la programación semanal del plato principal del almuerzo: - Intercalar día a día las tres combinaciones básicas de alimentos - Variar día a día el producto de origen animal (carne, pollo, pescado, vísceras, huevos, queso, leche) - Consumir 05 días preparaciones cocidas y 02 días fritas. - Elaborar día a día preparaciones con diferentes salsas o aderezos.		
2.9	Lámina 8. ¿Cuáles son los beneficios nutricionales de los cereales, menestras y tubérculos?		
	- Dio a conocer la cantidad de cereales, menestras y tubérculos debemos consumir para evitar la desnutrición ó la obesidad - Conforme a la combinación básica de alimentos, debemos consumir solo la porción que corresponde de cereal, menestra ó tubérculo.		
2.10	Lámina 9. ¿Cuáles son los beneficios nutricionales de los alimentos de origen animal?		
	Dio a conocer la importancia de los alimentos de origen animal para previenen las infecciones, frecuentes, anemia y desnutrición en los niños y bajo rendimiento intelectual		
	Dio a conocer la cantidad de alimentos de origen animal que debemos consumir para prevenir la desnutrición, anemia, bajo rendimiento físico e intelectual y las infecciones respiratorias y digestivas		
2.11	Lámina 10 Recuerda. El plato principal del almuerzo se debe acompañar con un plato de entrada que contenga ensalada de verduras.		
2.11.1	Hizo uso de la lámina 10 Recuerda. El plato principal del almuerzo se debe acompañar con un plato de entrada que contenga ensalada de verduras. (las dos manos juntas abiertas)		
2.11.2	Se dio el mensaje respecto a la importancia nutricional del consumo diario de verduras		
2.12.3	El tiempo utilizado en el DESARROLLO estuvo de acuerdo a lo planteado		
III	CIERRE		
3.1	Evaluación		
3.1.1	Las madres realizaron la práctica de la primera combinación básica de alimentos haciendo uso de las recetas y láminas de alimentos		
3.1.2	Las madres realizaron la práctica de la segunda combinación básica de alimentos haciendo uso de las recetas y láminas de alimentos		
3.1.3	Las madres realizaron la práctica de la tercera combinación básica de alimentos haciendo uso de las recetas y láminas de alimentos		
3.2	Metacognición		
3.2.1	Se realiza la evaluación de las madres haciendo uso del formato donde indica: ¿Que aprendí hoy? ¿Cómo lo aprendí? ¿Cómo practicaré lo aprendido en mi vida diaria?		
3.2.2.	El tiempo utilizado en el CIERRE estuvo de acuerdo a lo planteado		

Escala de opinión	
SI	NO

Firma del Supervisor

Firma del personal de Salud