



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# Módulo educativo I

## Metodología educativa “La Mejor Receta” Amazonas



**Dirigido al personal de Salud**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# Módulo educativo I

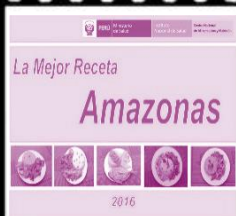
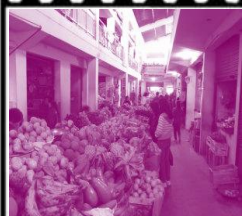
## Sesiones de aprendizaje

### “La Mejor Receta”

### Amazonas

Elaborado por:

Axel Germán Ruiz Guillén,  
Rosa Victoria Salvatierra Ruiz  
César Hugo Domínguez Curi



Dirigido al personal de Salud

## INDICE

I.	OBJETIVO.....	04
II.	METODOLOGIA.....	04
III.	ACTIVIDADES PREVIAS.....	04
IV.	SECUENCIA DIDÁCTICA .....	05
V.	COMPETENCIA, CAPACIDAD, ACTIVIDAD E INDICADOR DE LOGRO .....	05
VI.	PROCESO METODOLÓGICO.....	06 - 11
VII.	ANEXOS	
	7.1 Anexo N° 01.- Rotafolio regional “La Mejor Receta” .....	12 - 14
	7.2 Anexo N° 02.- ¿Qué debe tener en cuenta el personal de salud para desarrollar la sesión de aprendizaje con madres?.....	15
	7.3 Anexo N° 03.- Agrupación de alimentos para ser llenado con tarjetas de alimentos (cuadro N° 1 vacío) .....	16
	7.4 Anexo N° 04.- Tarjetas de alimentos para ser ubicados en la agrupación de alimentos.....	17, 18
	7.5 Anexo N° 05.- Agrupación de los alimentos llenado con tarjetas de alimentos. (Cuadro N° 1 correcto) .....	19
	7.6 Anexo N° 06.- Aporte nutritivo de los grupos de alimentos para ser llenado con tarjetas de nutrientes (cuadro n° 2 vacío) .....	20
	7.7 Anexo N° 07.- Tarjeta de nutrientes para ser ubicados en los grupos de alimentos.....	21
	7.8 Anexo N° 08.- Aporte nutritivos de los grupos de alimentos llenado con tarjetas de nutrientes (cuadro n° 2 correcto) .....	22
	7.9 Anexo N° 09.- Enfermedades producidas por la deficiencia o exceso de nutrientes (cuadro N° 3 vacío) .....	23
	7.10 Anexo N° 10.- Tarjetas con la función de los nutrientes en el organismo.....	24
	7.11 Anexo N° 11.- Enfermedades producidas por la deficiencia o exceso de nutrientes (cuadro N°3 correcto) .....	25
	7.12 Anexo N° 12.- Ficha de evaluación metacognitiva ¿Qué aprendí hoy?.....	26
	7.13 Anexo N° 12.- Ficha de evaluación metacognitiva ¿Cómo lo aprendí? .....	26
	7.14 Anexo N° 12.- Ficha de evaluación metacognitiva ¿Cómo practicaré lo aprendido en mi trabajo?.....	27
	7.15 Anexo N°13 Programa de la sesión de aprendizaje dirigido a los profesionales de la Salud.....	28, 29

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1 DIRIGIDO A LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

### I OBJETIVOS

- Fortalecer las competencias de los profesionales de la salud que laboran en los establecimientos de salud, pertenecientes a las direcciones regionales de salud o las que hagan sus veces a nivel nacional, y es de referencia para los demás integrantes del sector salud en el uso de la metodología educativa para la difusión de recetas nutritivas, económicas y saludables elaboradas en el marco de la tecnología educativa “La Mejor Receta”.
- Mejorar las habilidades y destrezas de los profesionales de la salud que laboran en los establecimientos de salud de las direcciones regionales de salud o las que hagan sus veces a nivel nacional, en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje dirigido a madres responsables de la alimentación familiar.

### II METODOLOGÍA

- 2.1 Público objetivo:** Profesionales de la Salud que laboran en los establecimientos de salud y realizan actividades educativas en alimentación y nutrición dirigido a madres.
- 2.2 Técnica educativa:** Participativa.

### III ACTIVIDADES PREVIAS

#### 3.1 Coordinaciones Previas

El CENAN coordinará previamente con la Diresa, Geres, Diris a fin de ejecutar la transferencia de la tecnología educativa La Mejor Receta, dirigida a los profesionales de la salud, previa consulta, coordinación y diagnóstico de la situación de salud, recursos humanos, entre otra información, elaborarán de manera conjunta un plan de trabajo para realizar la transferencia en una Red de Salud previamente seleccionada.

#### 3.2 Local

Coordinar con la RED de salud seleccionada y reservar un ambiente adecuado para el desarrollo la sesión de aprendizaje, así como mesas (02), sillas (12) y un soporte de rotafolio.

#### 3.3 Convocatoria

La RED de Salud es la encargada de convocar a doce (12) profesionales de la salud de los establecimientos pertenecientes a los estratos socioeconómicos C, D y E.

#### 3.4 Materiales

Es importante revisar con anticipación la lista de materiales que se usarán durante la sesión de aprendizaje, ello asegurará el desarrollo adecuado de la actividad educativa:-

Materiales educativos	Cantidad (Unidad)
Solapines con el nombre de los participantes	12
Tarjetas de alimentos para presentación	24
Bolsa de plástico o tela para introducir las tarjetas	01
Cintas masking tape	03
Plumones gruesos (N° 47) para papel	06
Papelotes	12
Rotafolio de la Tecnología educativa “La Mejor Receta”.	01
Papelotes con las etapas que comprenden el desarrollo de una sesión de aprendizaje:	03
Papelotes con los 07 grupos de alimentos (cuadro vacío)	01
Tarjetas de alimentos pertenecientes a los siete (07) grupos de alimentos	36
Papelotes con el valor nutritivo de los alimentos (Cuadro vacío)	01
Tarjetas con el valor nutritivo de los alimentos.	32
Papelotes con las enfermedades producidas por la deficiencia de nutrientes (cuadro vacío)	01
Tarjetas con enfermedades producidas por la deficiencia de nutrientes.	13
Recetas regionales “La Mejor Receta”. Receta 1,2,3,4,5,6,	06
Formato de evaluación metacognitiva: ¿Qué aprendí hoy?	12
Formato de evaluación metacognitiva: ¿Cómo lo aprendí?	12

#### IV SECUENCIA DIDÁCTICA

##### NOMBRE DE LA SESIÓN EDUCATIVA: Conociendo “La Mejor Receta”

MOMENTOS SECUENCIA DIDÁCTICA	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIO</b>  Motivación  Recojo de saberes previos	<b>1.1 Actividad:</b> Dinámica de presentación motivacional - Bienvenida - Presentación de los participantes - Motivación - Recojo de saberes previos - Presentación de la Sesión de aprendizaje	60 minutos
<b>DESARROLLO</b>  Construcción del conocimiento  Aplicación o transferencia de los aprendizajes.	<b>2.1 Actividad 1:</b> ¿Qué es “La mejor receta”?  <b>2.2 Actividad 2:</b> ¿Qué debo tener en cuenta para realizar la sesión de aprendizaje? - Momento: Inicio a) Motivación b) Recojo de saberes previos - Momento: Desarrollo - Momento: Cierre  <b>2.3 Actividad 3:</b> Agrupando los alimentos de mi localidad, conociendo su valor nutritivo y función de los nutrientes en el organismo  <b>2.4 Actividad 4:</b> Aprendiendo las tres (03) combinaciones básicas de alimentos y la programación semanal del plato principal del almuerzo”	15 minutos  90 minutos  60 minutos  60 minutos
<b>CIERRE</b> Evaluación Metacognición	<b>3.1 Actividad:</b> “Reflexión y compromiso” a) Evaluación b) Metacognición	60 minutos
Tiempo de la sesión educativa		5 h. 45 minutos
Número de participantes		8 a 12 personas

#### V. COMPETENCIA, CAPACIDAD, ACTIVIDAD E INDICADOR DE LOGRO

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD	INDICADOR DE LOGRO
Conoce la Tecnología Educativa la “Mejor Receta” y el proceso didáctico para la enseñanza de las sesiones dirigidos a madres, socias de comedores populares y vendedores de alimentos crudos en mercados locales e identifica los siete (07) grupos de alimentos, sus características y la función de los nutrientes en el organismo, así como las tres (03) combinaciones básicas de alimentos y la programación semanal del plato principal del almuerzo.	Conoce la Tecnología Educativa la “Mejor Receta”	¿Qué es “La Mejor Receta”?	Conoce la Tecnología Educativa la “Mejor Receta”
	Conoce el proceso didáctico para la enseñanza de las sesiones dirigidas al público objetivo.	¿Qué es debo tener en cuenta para desarrollar la sesión de aprendizaje?.	Conoce el proceso didáctico para la enseñanza de las sesiones dirigidas a madres, socias de comedores populares y vendedores de alimentos crudos en mercados locales.
	Identifica los siete (07) grupos de alimentos. Describe las características y función de los nutrientes en el organismo.	“Agrupando los alimentos de mi localidad, conociendo su valor nutritivo y función de los nutrientes en el organismo.	Clasifica los alimentos en siete (07) grupos utilizando tarjetas de alimentos e Identifica los nutrientes y la función de los nutrientes en el organismo.
	Conoce y hace uso de las tres (03) combinaciones básicas de alimentos para la preparación de recetas nutritivas.	“Aprendiendo las tres (03) combinaciones básicas de alimentos”	Identifica las tres (03) combinaciones básicas de alimentos en las recetas elaboradas por la tecnología educativa “La Mejor Receta”
Identifica los criterios para la programación semanal del plato principal del almuerzo.	Toma en cuenta los criterios para la programación semanal del plato principal del almuerzo.	Realiza la programación semanal del plato principal del almuerzo con las preparaciones contenidas en el recetario regional.	

## VI PROCESO METODOLÓGICO

### 6.1 MOMENTO: Inicio

#### 6.1.1 ACTIVIDAD: Dinámica motivacional de presentación

##### 6.1.1.1. RECURSOS:

###### a. Materiales

- Tarjetas de alimentos
- Bolsa de plástico
- Lectura de caso: “Paquito con anemia”
- Cinta masking tape

###### b. Equipos

- 02 Mesas
- 12 Sillas

##### 6.1.1.2. TIEMPO: 30 minutos

##### 6.1.1.3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

###### 1° Bienvenida

Se da la bienvenida a los asistentes y se explica que en la sesión de aprendizaje se brindará información muy importante para contribuir en la mejora del estado nutricional de la población, por lo que se va requerir su participación activa durante toda la sesión de aprendizaje.

###### 2° Presentación de los participantes

- En una bolsa se encuentran 24 tarjetas de alimentos, cada 02 tarjetas pertenecen al mismo grupo de alimentos
- El facilitador solicita a los asistentes sacar de la bolsa un alimento.
- Al iniciarse la presentación, se pide a los participantes buscar al compañero que tiene el alimento del mismo grupo.
- Luego de encontrarse se les da 02 minutos para que ambos averigüen su nombre, su plato favorito y su principal virtud.
- Finalmente cada asistente, en parejas realizará la presentación de su compañero(a).

###### 3° Lectura de un caso

Charito es una mujer de 18 años que vive con su pareja y su hijo Paquito, a los 15 años tuvo que dejar el colegio porque estaba embarazada. Desde entonces cuida a su hijo y realiza las labores de la casa. Hace un tiempo Charito notó que su hijo Paquito dormía mucho, además lo veía flaquito, débil y cansado por lo que lo llevó al centro de salud, donde le dijeron que tenía anemia.

Al conversar con la nutricionista, ella le preguntó cómo era su alimentación y Charito le dijo: “Yo lo alimento bien, los lunes compro carne, incluso compro pura carne sin hueso ni grasa”, -¿y los otros días que le das? Preguntó la nutricionista, Charito respondió que como el lunes gastó comprando carne, los otros días sólo le alcanza para preparar sopa de fideos. La nutricionista se quedó muy preocupada porque al parecer Charito no sabía usar bien su presupuesto familiar.

###### 4° Interpretación del caso

- El facilitador se dirige a los asistentes y les pregunta: ¿Cómo podríamos ayudar a Charito?
- Mediante lluvia de ideas los asistentes responden y el facilitador anota las respuestas reforzando las ideas vinculadas a los beneficios de la “Mejor Receta” (económico, nutritivo y saludable)

###### 5° Presentación de la sesión de aprendizaje

El facilitador menciona que, con el objetivo de brindar orientación a las madres de familia sobre una adecuada selección y consumo de alimentos, se está implementando la tecnología educativa “La Mejor Receta”. Esta tecnología educativa se dará a conocer mediante el desarrollo de una sesión de aprendizaje en la que las madres aprenderán a identificar los alimentos que aportan energía grupo (I), alimentos que aportan minerales, vitaminas y fibra grupo (II), alimentos que aportan proteínas de origen animal grupos (IV, V), conocer las tres

(03) combinaciones básicas de alimentos y los criterios para la programación semanal del plato principal del almuerzo.

## 6.2 MOMENTO: Desarrollo

Esta etapa comprende a su vez cuatro (04) actividades.

Actividad 1: ¿Que es la Mejor Receta?

Actividad 2: ¿Qué debo tener en cuenta para realizar la sesión de aprendizaje?

Actividad 3: Agrupando los alimentos de mi localidad, conociendo su valor nutritivo y la función de los nutrientes en el organismo.

Actividad 4: Aprendiendo las tres (03) combinaciones básicas de alimentos y la programación semanal del plato principal del almuerzo.

Las mismas que detallaremos a continuación:

### 6.2.1 ACTIVIDAD 1: ¿Qué es “La Mejor Receta”?

#### 6.2.1.1. RECURSOS:

##### a) Materiales

- Rotafolio “La Mejor Receta”: Presentación de las láminas: Carátula, 01, 02 y 03

##### b) Equipos

- 02 Mesas
- 12 Sillas
- 01 soporte de rotafolio

#### 6.2.1.2. TIEMPO: 15 minutos

#### 6.2.1.3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

El facilitador menciona: Como han observado, en este caso para contribuir con la mejora del estado nutricional de la población es muy importante recomendar la preparación de platos con alimentos económicos, nutritivos y saludables, por ello el día de hoy vamos a conocer la Tecnología educativa “La Mejor Receta”

El facilitador explicará del rotafolio “La Mejor Receta” la Carátula, 1, 2 y 3 (Anexo 1)

**Carátula.** - Lea el título del rotafolio y describa los alimentos que se producen y pida a los participantes que respondan a la pregunta **¿Nos estamos alimentando bien?**

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.

**Lámina 1.- ¿Qué es “La Mejor Receta” ?:** Es una tecnología educativa que permite orientar a la población sobre la selección de alimentos económicos, nutritivos y saludables (mostrar el mercado y los alimentos que se expendan). Con estos alimentos se ofrecen alternativas de recetas de fácil preparación las cuales son elaboradas según prácticas culturales regionales (leer los nombres de las preparaciones de la lámina 1)

**Lámina 2.- ¿Cómo se elaboran las Recetas?:** Se basa en vigilar los precios de los alimentos comercializados en mercados locales (señalar la figura superior del flujo), se seleccionan aquellos alimentos económicos y de mayor beneficio nutricional y con estos alimentos se elaboran recetas de platos de fondo los cuales son validados con madres de hogares de bajos recursos económicos (señalar la figura central del flujo) y obtener un conjunto de recetas que formaran parte de un recetario regional “La Mejor receta” (señalar la figura inferior del flujo). Lámina 2

**Lámina 3: Beneficios de la Tecnología Educativa “La Mejor Receta”:** Esta lámina se caracteriza por presentar platos de fondo económicos, nutritivos y saludables.

- **Económico.** - Utiliza alimentos de bajo costo y alto valor nutritivo (señalar algunos alimentos económicos en la figura del lado superior del laminario).
- **Nutritivo.** - 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), (señalar la figura del centro del laminario).

- **Saludable.** - Es decir prevenir mediante el consumo adecuado de los alimentos la salud de los miembros del hogar (señalar la figura inferior del lamina 3).

## 6.2.2 ACTIVIDAD 2: ¿Qué debo tener en cuenta para realizar la sesión de aprendizaje?

### 6.2.2.1. RECURSOS:

#### a) Materiales

- 03 lámina con las etapas que comprende el desarrollo de una sesión de aprendizaje.
- 10 papelotes
- 06 plumones gruesos
- 02 Cintas masking tape

#### b) Equipos

- 02 Mesas
- 12 Sillas

### 6.2.2.2. TIEMPO: 90 minutos

### 6.2.2.3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

A continuación, el facilitador con ayuda de láminas expone cada una de los tres (03) momentos que comprenden una sesión de aprendizaje: Inicio, desarrollo y cierre.

#### Momento 1: Inicio

El cual comprende dos subetapas:

#### a) Motivación

Después de escuchar la participación de las asistentes, el facilitador menciona que para iniciar todo proceso de aprendizaje siempre es importante la motivación. En el caso de una sesión de aprendizaje es importante motivar a las madres despertando su interés por aprender.

#### Práctica 1:

#### ¿Qué debo tener en cuenta para desarrollar la sesión de aprendizaje?

A continuación, el facilitador preguntará a los asistentes:

¿Qué debo tener en cuenta para desarrollar la sesión de aprendizaje con madres?

Inmediatamente, el facilitador expondrá una situación a manera de ejemplo:

- Si ustedes proponen a las madres temas de capacitación ¿en qué tema se inscribirían más?
  - Taller de ajedrez
  - Taller de creación de una página web
  - Taller de elaboración de recetas económicas, nutritivas y saludables
- Mediante lluvia de ideas los asistentes participan.
- Luego se les pregunta: ¿Por qué creen que las madres se inscribirían en ese tema?
- Los asistentes opinan y el facilitador guía sus intervenciones orientándolas hacia la importancia de la motivación.

#### b) Recuperación de saberes previos

El facilitador indica que luego de realizar la motivación y despertar el interés, se realiza la recuperación de saberes previos, que son los conocimientos que la madre trae consigo y que servirán como enlace para construir los nuevos aprendizajes.

#### Práctica 2:

El facilitador menciona que a continuación realizaremos una práctica: **¿Cómo realizar la motivación sobre un tema?:**

Se forman 2 equipos de trabajo, a cada equipo se les entrega una ficha informativa:

#### ¿Qué debo tener en cuenta para desarrollar la sesión de aprendizaje con madres?

Se hace entrega al grupo de un papelote, plumones y una tarjeta con un tema, luego se les pide que realicen el "INICIO" de una sesión de aprendizaje teniendo en cuenta la motivación y la recuperación de saberes previos:

Equipo N°1: Importancia de la lactancia materna sus beneficios en la salud de la madre y el niño.

Equipo N°2: Alimentación del niño de 6 a 23 meses



El facilitador formula las siguientes preguntas:

**¿Qué motivación usarían para presentar el tema?**

**¿Qué preguntas harían para recuperar los saberes previos?**

- Cada equipo se reúne para proponer la motivación correspondiente al tema asignado
- Luego el facilitador solicita que por turnos los equipos realicen la presentación de la motivación de su tema en un papelote.
- Al concluir la presentación de los dos equipos se hará la verificación y reforzará cada uno de los temas.

**Momento 2:** Desarrollo

A continuación, el facilitador menciona que el siguiente proceso es el desarrollo, aquí se propone actividades, estrategias y materiales que faciliten a la madre la elaboración de los nuevos conocimientos, así como el desarrollo de habilidades y destrezas. En las actividades de desarrollo, las madres son protagonistas del aprendizaje y deben participar en la construcción del mismo.

**Práctica 3:**

- Luego el facilitador pide a las asistentes que retomen el tema que se les proporcionó para realizar la motivación y que ahora realicen el desarrollo del tema, respondiendo a las siguientes preguntas:

**¿Con qué actividad podríamos presentar este tema?**

**¿Qué materiales podríamos usar para favorecer este aprendizaje?**

**¿Cómo desarrollaríamos habilidades y destrezas en las madres?**

Cada equipo se reúne para proponer el desarrollo correspondiente al tema asignado.

- Luego el facilitador solicita que por turnos los equipos realicen la presentación de la motivación de su tema en el papelote.
- Al concluir la presentación de los 2 equipos el facilitador hará la verificación de la actividad para reforzar el tema.

**Momento 3:** Cierre:

¿Qué se debe considerar en el cierre del proceso didáctico?

**Evaluación.** - Se realiza según el propósito de la sesión, se debe hacer mediante un seguimiento mientras trabajan, para hacerlo no debemos olvidar los aprendizajes esperados para cada sesión.

**Metacognición:** Reflexión del profesional de la Salud sobre lo que aprendió, los pasos que realizó y cómo puede aplicar lo aprendido en su trabajo. También constituyen una oportunidad para que utilicen lo aprendido en nuevas situaciones.

**6.2.3 ACTIVIDAD 3:** Agrupando los alimentos de mi localidad, conociendo su valor nutritivo y la función de los nutrientes en el organismo.

**6.2.3.1. RECURSOS:**

**a) Materiales**

- Papelote con la agrupación de alimentos para ser llenado con tarjetas de alimentos (Cuadro n° 1 vacío).
- 55 Tarjetas de alimentos para ser ubicados en la agrupación de alimentos
- Papelote con la agrupación de los alimentos llenado con tarjetas de alimentos.
- Papelote con el aporte nutritivo de alimentos para ser llenado con tarjetas de nutrientes:(Cuadro n° 2 vacío).
- 24 Tarjetas de nutrientes para ser ubicados en los grupos de alimentos.
- Papelote con el aporte nutritivo de los alimentos llenado con tarjetas de nutrientes
- Papelote con la función de los nutrientes en el organismo (Cuadro n° 3 vacío)
- 13 Tarjetas con la función de los nutrientes en el organismo
- Papelote lleno con la función de los nutrientes en el organismo.
- 03 Cintas masking tape

**b) Equipos**

- 3 Mesas

- 12 Sillas

#### 6.2.3.2. TIEMPO: 60 minutos

#### 6.2.3.3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

##### Práctica 4:

- a) Para poder aprender más sobre este tema tan importante, el facilitador indica que se formará tres equipos de trabajo con 3 o 4 miembros por equipo (procurar que los tres equipos tengan el mismo número de participantes) y se designa los nombres de los equipos: equipo N° 1, 2 y 3.
- b) El facilitador distribuye al equipo N° 1 un cuadro vacío con el nombre de los 07 grupos de alimentos (Anexo 3), así como las figuras de alimentos individuales (Anexo 4) y se solicita ubicar las figuras en los grupos de alimentos correspondientes y se pregunta: ¿Qué alimentos pertenecen a cada grupo?
- c) De igual forma distribuye al equipo N° 2 un cuadro vacío con el nombre de los 07 grupos de alimentos (Anexo 6) así como las tarjetas con nombres de nutrientes (Anexo 7) y se solicita ubicar las tarjetas con el aporte nutritivo de los grupos de alimentos, preguntándoles: ¿Qué nutrientes aportan los alimentos que pertenecen a cada grupo?
- d) Así mismo, se distribuye al equipo N° 03 un cuadro vacío con la función de los nutrientes en el organismo (Anexo 9) así como los enunciados en tarjetas con las funciones de los nutrientes (Anexo 10) y se solicita relacionar y ubicar los enunciados con los nutrientes y los grupos de alimentos cuadro (Anexo 11), preguntándoles: ¿Cuáles son los beneficios nutricionales de los alimentos?
- e) El facilitador promoverá la discusión en las mesas de trabajo a través de una lluvia de ideas entre los participantes. Ejemplo:
  - Al equipo N° 1 se le mencionará, por ejemplo: “El choclo a veces es confundido como una verdura, pero debe ser ubicado en el grupo de cereales”
  - Al equipo N° 2 se indicará, por ejemplo: “El hierro está presente en las carnes rojas y vísceras”.
  - Al equipo N° 3 se indicará, por ejemplo: “La anemia, el bajo rendimiento físico e intelectual, las infecciones frecuentes y el retraso en el crecimiento y desarrollo se debe al bajo consumo de proteínas, hierro y zinc contenidos en los alimentos de origen animal”.
- f) Se pide a los equipos que nombren un representante.
- g) El facilitador solicita al representante de cada equipo que presenten los resultados de cada tema
- h) El facilitador verificará el trabajo del equipo y en caso de ser necesario reordenará los cuadros de la presentación con la participación de los asistentes, para ello realizará las siguientes preguntas:
  - ¿Qué les parece el trabajo realizado los integrantes del equipo N°1, 2 y 3?
  - ¿Los alimentos, nutrientes y la función de los nutrientes están ubicados en el grupo que les corresponde?
  - ¿Están de acuerdo con el trabajo realizado?
  - ¿Qué cambiarían?
  - ¿Les parece que estos alimentos se encuentran disponibles en su localidad?
- i) Luego de escuchar la intervención de los asistentes el facilitador pegará el cuadro correcto.
- j) Al concluir la presentación y la verificación, se solicitará aplausos para los integrantes de cada uno de los grupos de trabajo.

**6.2.4 ACTIVIDAD 4:** Aprendiendo las tres (03) combinaciones básicas de alimentos y la programación semanal del plato principal del almuerzo.

**6.2.4.1. RECURSOS:**

**a) Materiales**

- 01 rotafolio regional “La Mejor Receta”; láminas 4, 5, 6, 7 y 8, 9,10
- 19 tarjetas de alimentos que aportan energía
- 19 tarjetas de alimentos que aportan proteínas de origen animal
- 06 recetas pertenecientes al Recetarios regionales “La Mejor Receta”
- 01 lámina con el grupo (I) alimentos que aportan energía
- 01 lámina con los grupos (IV, V) alimentos que aportan proteínas de origen animal
- 02 Cintas masking tape

**b) Equipos**

- 01 soporte de rotafolio
- 01 rotafolio
- 02 mesas
- 12 sillas

**6.2.4.2. TIEMPO:** 60 minutos

**6.2.4.3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

El facilitador explica las 03 combinaciones básicas de alimentos y los criterios de programación del plato principal del almuerzo. Láminas 4, 5, 6 y 7

**Lámina 4.-** Primera combinación básica de alimentos.

**Lámina 5.-** Segunda combinación básica de alimentos.

**Lámina 6.-** Tercera combinación básica de alimentos.

**Lámina 7.-** Criterios para la programación semanal del plato principal del almuerzo.

Y concluye con el valor nutritivo de los grupos de alimentos: Láminas 8, 9 y 10

**Lámina 8.-** Beneficios nutricionales del Grupo I (alimentos que aportan energía)

**Lámina 9.-** Beneficios nutricionales del Grupos IV y V (alimentos que aportan proteínas de origen animal)

**Lámina 10.-** Beneficios nutricionales del Grupos II (Verduras)

**6.3 MOMENTO:** Cierre

**6.3.1 ACTIVIDAD:** Reflexión y compromisos

**6.3.1.1. RECURSOS:**

**a) Materiales**

- 12 fichas de evaluación metacognitiva
- 12 Lápiz

**b) Equipos**

- 02 Mesas
- 12 Sillas

**6.3.1.2. TIEMPO:** 30 minutos

**6.3.1.3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

- El facilitador entrega a cada participante unas 03 fichas de evaluación metacognitiva (Anexo 12) con las preguntas:
  - 01 ficha **¿Qué aprendí hoy?**
  - 01 ficha **¿Cómo lo aprendí?**
  - 01 ficha **¿Cómo practicaré lo aprendido en mi trabajo?**
- Al terminar la etapa metacognitiva, el facilitador pide a los asistentes que peguen sus fichas de evaluación en un papelote.
- Luego menciona que a continuación leerá algunas respuestas de los participantes, para lo cual formula la primera pregunta **¿Qué aprendí hoy?**, lee las respuestas de las fichas del papelote, luego formula la segunda pregunta **¿Cómo lo aprendí?**, lee las respuestas

de las fichas del papelote y por último formula la tercera pregunta ¿Cómo practicaré lo aprendido en mi trabajo?, lee las respuestas de las fichas restantes.

- Finalmente se agradece a todos los asistentes por la **(reflexión)** recordándoles practicar en su trabajo todo lo que han aprendido **(compromiso)**

## VII ANEXOS

### Anexo N° 1

#### Rotafolio “La Mejor Receta”

##### CARÁTULA

1

PERÚ Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

### Tecnología educativa

## La Mejor Receta Amazonas

¿Nos estamos alimentando bien?

PERÚ Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

### ¿Que es “La Mejor Receta”?

Es una tecnología educativa que permite orientar a la población sobre la selección de los alimentos económicos, nutritivos y saludables

Chancho con purtumute

Hígado guisado con uchu

Olluquito con riñón

Costumbre

Gallina guisada

Arroz con panpanito

2

3

PERÚ Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

### ¿Cómo se elaboran las recetas ?

Se inicia con la vigilancia de precios de los alimentos en mercados locales

↓

Se seleccionan los alimentos económicos y de mayor beneficio nutricional, con estos alimentos se elaboran recetas de platos de fondo los cuales son validados con madres de hogares de bajos recursos económicos.

↓

Estas recetas aprobadas forman parte del recetario regional “La Mejor Receta” – Amazonas.

La Mejor Receta Amazonas 2016

PERÚ Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

### ¿Cuáles son los beneficios de “La Mejor Receta” ?

**NUTRITIVO**

COMBINACIONES BÁSICAS DE ALIMENTOS

Primera Combinación	Cereal 1 y 1/2 taza 375 g	Menestra 1 taza 250 g	Alimento de origen animal 1/2 kg (carne pulpa, viscera, pescado filete) 250 g
Segunda Combinación	Cereal 1 y 1/2 taza 375 g	Tubérculo 1/2 Kilo 500 g	Alimento de origen animal 1/2 kg (carne pulpa, viscera, pescado filete) 500 g
Tercera Combinación	Cereal 1 y 1/2 taza 438 g		Alimento de origen animal 1/2 kg (carne pulpa, viscera, pescado filete) 500 g

APORTAN NUTRIENTES

Energía, Proteína, Hierro, Retinol, Zinc

**ECONOMICO**

SANGRE, POTA, HIGADO, PESCADO, POLLO, CARNE

↓

**SALUDABLE**

4

PERU Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

¿Cómo combinamos los alimentos para tener una alimentación saludable?

**1ª COMBINACIÓN**

CEREAL + MENESTRA + ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL

Mote 1 y ½ taza + Frijol 1 taza + Chanco ¼ kilo

Chanco con purtumute

Cantidad adecuada para una familia de 04 miembros

5

PERU Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

¿Cómo combinamos los alimentos para tener una alimentación saludable?

**2ª COMBINACIÓN**

CEREAL + TUBÉRCULO + ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL

Mote 1 y ½ taza + Papa ½ kilo + Bofe 1/2 kilo

Bofe arvejado con Uchu

Cantidad adecuada para una familia de 04 miembros

6

PERU Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

¿Cómo combinamos los alimentos para tener una alimentación saludable?

**3ª COMBINACIÓN**

CEREAL + ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL

Arroz 1 y 3/4 taza + Gallina 1/2 kilo

Gallina guisada

Cantidad adecuada para una familia de 04 miembros

7

PERU Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

**Criterios para la programación semanal del plato principal del almuerzo**

1. **1** Variar día a día el alimento de origen animal
  - Lunes: Pescado
  - Martes: Pollo
  - Miércoles: Carne
  - Jueves: Huevo
  - Viernes: Pescado
  - Sábado: Vegetal
  - Domingo: Pollo
2. **2** Variar día a día las tres combinaciones básicas de alimentos
  - Lunes: 1ª combinación
  - Martes: 2ª combinación
  - Miércoles: 3ª combinación
  - Jueves: 1ª combinación
  - Viernes: 2ª combinación
  - Sábado: 3ª combinación
  - Domingo: 1ª combinación
3. **3** Variar día a día el aderezo de las preparaciones
  - Aji colorado
  - Aji amarillo
  - Culinario
  - Salsa oriental (soja, salsa de soja)
  - Salsa bogalana (tomate, zanahoria, hongo, arroz)
  - Salsa al porro (cebolla, ajonjolí)
  - Salsa macha (ajo, tomate, limón, queso, cilantro)
  - Salsa andina (manzana, chirimol)
4. **4** Consume en la semana más preparaciones cocidas (Guisadas, a la plancha, al horno, al vapor) y menos preparaciones fritas
 

Durante la semana debemos consumir: Cinco (5) días preparaciones cocidas y dos (2) días preparaciones fritas.
5. **5** Indicar el nombre de las preparaciones
  - Lunes: Chanco con purtumute
  - Martes: Salsado de pescado
  - Miércoles: Bofe guisado con trigo
  - Jueves: Gallina guisada
  - Viernes: Ajoba de trucha con papalisa
  - Sábado: Lomo de cordero con hongo
  - Domingo: Pollo a guiso con papas de abuelo

PERÚ Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

**¿Cuáles son los beneficios nutricionales de los cereales, mensebras y tubérculos ?**

Estos alimentos proporcionan energía para la función del cerebro y las células del organismo.

Cuando comemos poco de estos alimentos nos quedamos flacos, bajitos (desnutridos) y débiles.

Cuando comemos muchos de estos alimentos nos ponemos gordos (obesos).



**¿Qué cantidad de cereales, mensebras 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.

1ª COMBINACIÓN	2ª COMBINACIÓN	3ª COMBINACIÓN
		

PERÚ Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

**¿Cuáles son los beneficios nutricionales de los alimentos de origen animal?**

Los alimentos de origen animal previenen:

- La desnutrición
- La anemia
- El bajo rendimiento físico e intelectual
- Las Infecciones Frecuentes



**¿Dónde se encuentran los alimentos de origen animal?**

Los alimentos de origen animal se encuentran en:

CARNE	MIGADO	CUY	SANGRE	POLLO	TRUCHA
HUEVO	QUIPRO	LECHE	POTA	GRANOS	PESCADO

**¿Qué cantidad de alimentos de origen animal debemos consumir para prevenir la desnutrición, anemia, bajo rendimiento físico e intelectual y las infecciones frecuentes?**

Incluir en el plato principal del almuerzo una porción de alimento de origen animal (ej. riñón)



PERÚ Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

**¿Cuáles son los beneficios nutricionales de las verduras?**

Las verduras regulan la función intestinal, previenen la diabetes, las enfermedades del corazón y el cáncer.

**RECUERDA**

El plato principal del almuerzo se debe acompañar con un plato de entrada que contenga ensalada de verduras



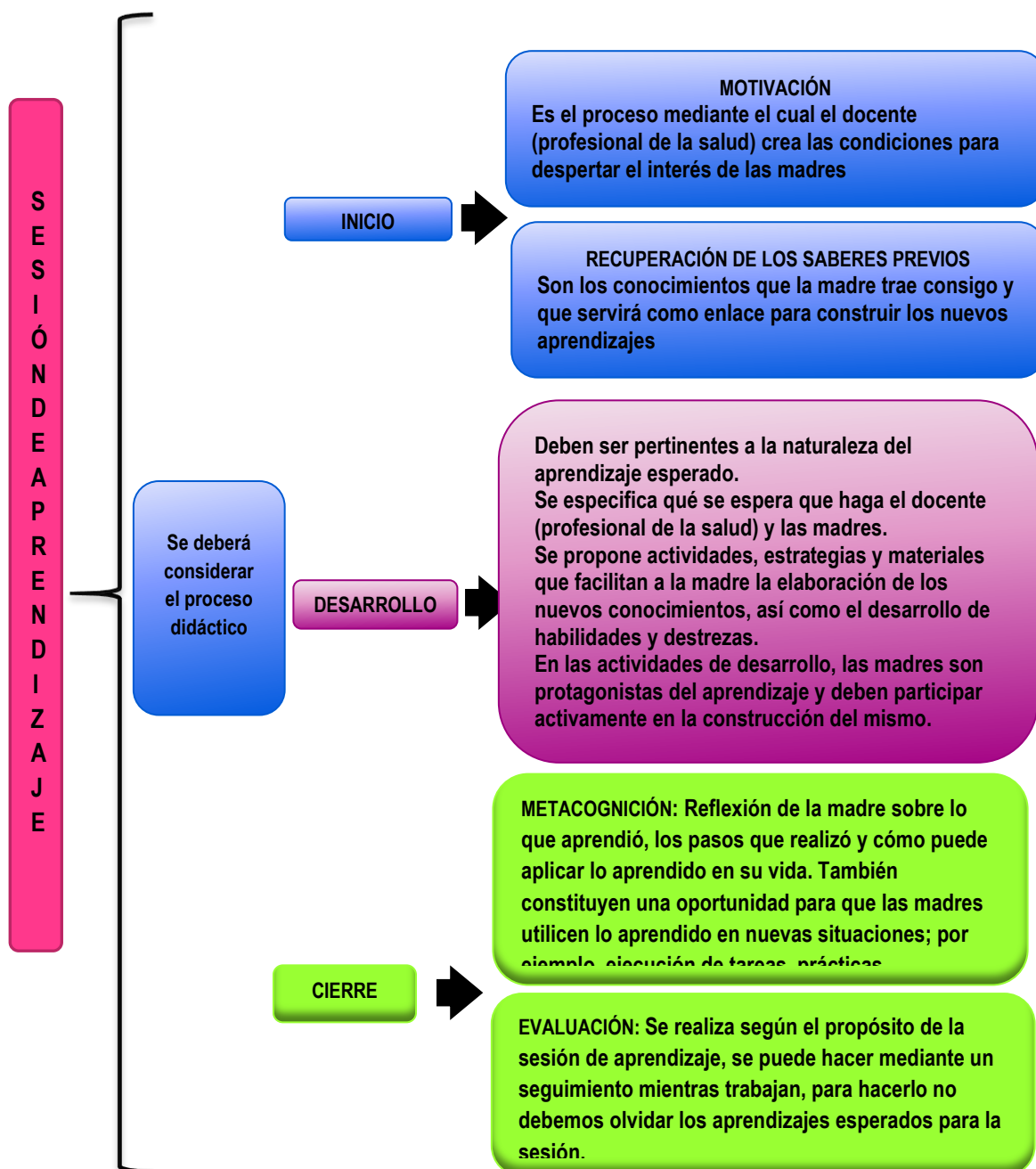
Adobo de trucha con pallares



Reforzar con el dibujo de las manos, la cantidad recomendada de verduras que debe acompañar al plato principal del almuerzo.

## Anexo N° 2

¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA PARA DESARROLLAR LA SESIÓN DE APRENDIZAJE CON MADRES?



Anexo N° 3

CUADRO CON LOS 07 GRUPOS DE ALIMENTOS (CUADRO N° 1 VACÍO)

GRUPO DE ALIMENTOS	FORMA DE AGRUPACIÓN				
<b>GRUPO I</b>  CEREALES, MENESTRAS, TUBÉRCULOS PLÁTANO VERDE	CEREALES	LEGUMINOSAS (MENESTRAS)		TUBERCULOS	PLATANO VERDE
<b>GRUPO II</b>  VERDURAS					
<b>GRUPO III</b>  FRUTAS					
<b>GRUPO IV</b>  LÁCTEOS Y DERIVADOS	LECHE	QUESO		YOGURT	
<b>GRUPO V</b>  CARNES, VISCERAS, PESCADOS, MARISCO Y HUEVOS	CARNES	VISCERAS	PESCADOS	MARISCOS	HUEVO
<b>GRUPO VI</b>  AZÚCARES Y DERIVADOS					
<b>GRUPO VII</b>  GRASAS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS	ACEITE		SEMILLAS OLEAGINOSAS:		



Anexo N° 4

TARJETAS CON ALIMENTOS DE LOS 07 GRUPOS  
Para ser ubicados en el (CUADRO N° 1)

<b>PLATANO</b> 	<b>COCONA</b> 	<b>NARANJA</b> 	<b>PALTA</b> 	<b>PASAS</b> 
<b>PAPAYA</b> 	<b>MANZANA</b> 	<b>UVA</b> 	<b>PIÑA</b> 	<b>MANGO</b> 
<b>ZANAHORIA</b> 	<b>TOMATE</b> 	<b>ZAPALLO</b> 	<b>ESPINACA</b> 	<b>CAIGUA</b> 
<b>RABANITO</b> 	<b>BROCOLI</b> 	<b>AJI AMARILLO</b> 	<b>CEBOLLA</b> 	<b>LECHUGA</b> 
<b>PECANAS</b> 	<b>MANI</b> 	<b>ACEITE VEGETAL, MANTEQUILLA, MARGARINA</b> 	<b>AZUCAR</b> 	<b>CHANCACA</b> 
<b>HUEVO</b> 	<b>CARNE DE RES</b> 	<b>SANGRE</b> 	<b>PESCADO</b> 	<b>POLLO</b> 



Anexo N° 5

CUADRO CON LOS 07 GRUPOS DE ALIMENTOS (CUADRO N° 1 CORRECTO)

GRUPO DE ALIMENTOS	FORMA DE AGRUPACIÓN				
<b>GRUPO I</b> <b>CEREALES, MENESTRAS, TUBÉRCULOS PLÁTANO VERDE</b>	<b>CEREALES</b> Arroz, trigo, maíz (mote),(choclo), quinua	<b>MENESTRAS</b> Pallar, frijol, haba seca, haba fresca, garbanzo, arveja fresca y lenteja		<b>TUBERCULOS</b> Olluco, camote, papa, yuca y	<b>PLATANO VERDE</b>
<b>GRUPO II</b> <b>VERDURAS</b>	Zapallo, zanahoria, espinaca, caigua, tomate, rabanito, ají amarillo, cebolla, lechuga y brócoli				
<b>GRUPO III</b> <b>FRUTAS</b>	Plátano de seda, naranja, cocona, palta, pasas, papaya, manzana, uva, mango y piña				
<b>GRUPO IV</b> <b>LÁCTEOS Y DERIVADOS</b>	<b>LECHE</b>	<b>QUESO</b>		<b>YOGURT</b>	
<b>GRUPO V</b> <b>CARNES, VISCERAS, PESCADOS, MARISCO Y HUEVOS</b>	<b>CARNES</b> Res, pollo, cerdo	<b>VISCERAS</b> Hígado, sangrecita y pulmón (bofe)	<b>PESCADOS</b> jurel,	<b>MARISCOS</b> Pota, choros	<b>HUEVO</b> Huevos de gallina,
<b>GRUPO VI</b> <b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	Azúcar, chancaca				
<b>GRUPO VII</b> <b>GRASAS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	<b>ACEITE</b> Aceite vegetal, margarina, mantequilla.		<b>SEMILLAS OLEAGINOSAS:</b> Maní, pecanas		

Anexo N° 6

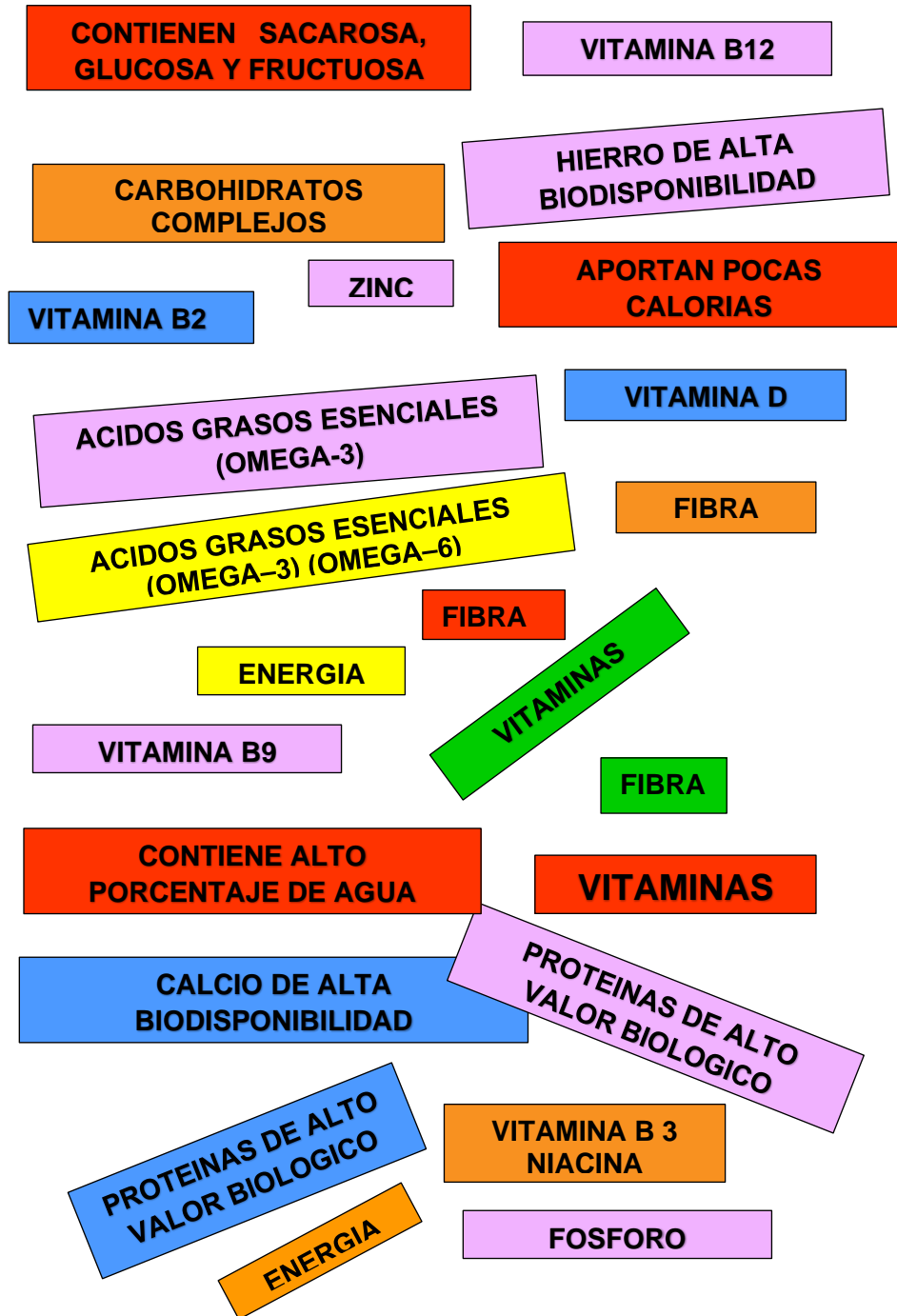
APORTE NUTRITIVO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS (CUADRO N° 2 VACIO)

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS QUE INTEGRAN	NUTRIENTES
GRUPO I	CEREALES, MENESTRAS, TUBÉRCULOS PLÁTANO VERDE	
GRUPO II	VERDURAS	
GRUPO III	FRUTAS	
GRUPO IV	LÁCTEOS Y DERIVADOS	
GRUPO V	CARNES, VISCERAS, PESCADOS, MARISCO Y HUEVOS	
GRUPO VI	AZÚCAR Y DERIVADOS	
GRUPO VII	GRASAS Y SEMILLAS OLEGIOSAS	

Anexo N° 7

TARJETAS CON EL APOORTE NUTRITIVO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS (CUADRO N° 2)

Tarjetas para ser ubicados en los grupos de alimentos que corresponden



Anexo N° 8

APORTE NUTRITIVO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS (CUADRO N° 2) CORRECTO

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS QUE INTEGRAN	NUTRIENTES
GRUPO I	CEREALES, MENESTRAS, TUBÉRCULOS PLÁTANO VERDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energía</li> <li>• Carbohidratos complejos</li> <li>• Vitamina B1 (Tiamina)</li> <li>• Fibra</li> </ul>
GRUPO II	VERDURAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitaminas</li> <li>• Minerales</li> <li>• Fibra</li> </ul>
GRUPO III	FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contiene alto porcentaje de agua</li> <li>• Contienen Sacarosa, glucosa y fructuosa</li> <li>• Aportan pocas calorías</li> <li>• Vitaminas</li> <li>• Minerales</li> <li>• Fibra</li> </ul>
GRUPO IV	LÁCTEOS Y DERIVADOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteínas de alto valor biológico</li> <li>• Calcio de alta biodisponibilidad</li> <li>• Vitamina B2 (Riboflavina)</li> <li>• Vitamina A (Retinol)</li> <li>• Vitamina D</li> </ul>
GRUPO V	CARNES, VISCERAS, PESCADOS, MARISCO Y HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteínas de alto valor biológico</li> <li>• Hierro de alta biodisponibilidad</li> <li>• Zinc</li> <li>• Yodo</li> <li>• Fosforo</li> <li>• Vitamina B1 (Tiamina),</li> <li>• Vitamina B3 (Niacina),</li> <li>• Vitamina B6 (Piridoxina)</li> <li>• Vitamina B9 (Ácido fólico),</li> <li>• Vitamina B12 (Cianocobalamina)</li> </ul>
GRUPO VI	AZÚCARES Y DERIVADOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energía</li> <li>• Carbohidratos simples</li> </ul>
GRUPO VII	GRASAS Y SEMILLAS OLEGINOSAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energía</li> <li>• Ácidos grasos esenciales (omega -3) (omega - 6)</li> </ul>

Anexo N° 9

FUNCIÓN DE LOS NUTRIENTES EN EL ORGANISMO (CUADRO N° 03)

GRUPO	NUTRIENTES	FUNCIÓN DE LOS NUTRIENTES EN EL ORGANISMO
GRUPO I CEREALES TUBERCULOS MENESTRAS Y PLATANO VERDE	Carbohidratos complejos	
	Fibra	
GRUPO II VERDURAS GRUPO III FRUTAS	Fibra	
	Potasio	
	Magnesio	
	Vitaminas C (antioxidante)	
	Vitamina K	
GRUPO IV LÁCTEOS Y DERIVADOS	Vitaminas A Betacaroteno (antioxidante)	
	Vitamina A Retinol (antioxidante)	
	Vitamina B2 (Riboflavina)	
	Calcio	
GRUPO V CARNES VISCERAS PESCADOS MARISCOS HUEVOS	Proteínas	
	Zinc	
	Hierro	
	Vitaminas del Complejo B	
	Yodo	
GRUPO VI AZUCARES	Carbohidratos simples	
GRUPO VII GRASAS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS	Ácidos grasos saturados	
	Ácidos grasos insaturados	

## Anexo N° 10

### TARJETAS CON LA FUNCIÓN DE LOS NUTRIENTES EN EL ORGANISMO

(Para ser ubicados en el cuadro n° 3)

Cuando comemos poco estamos flacos (desnutridos)

Previene el bocio y cretinismo

El consumo de ácidos grasos insaturados (omega 3 y omega 6) ayudan a reducir el nivel de colesterol malo y triglicéridos.

Evitan la ceguera nocturna, la desnutrición crónica y las infecciones respiratorias y digestivas.

Interviene en la obtención de energía para el desarrollo del cerebro y sistema nervioso; mejora la memoria y la concentración.

Evita los calambres, las contracturas musculares y cambios de presión arterial

El consumo excesivo de dulces, pasteles y bebidas azucaradas no solo generan obesidad sino también diabetes mellitus.

Las grasas de origen animal, embutidos, margarinas y frituras, obstruyen las arterias del corazón produciendo aterosclerosis.

Fortalece los huesos y dientes, su deficiencia produce raquitismo y osteoporosis.

Evitan la anemia, el bajo rendimiento físico e intelectual, la desnutrición crónica y las infecciones respiratorias y digestivas

Evita los calambres, las contracturas musculares y cambios de presión arterial

Cuando comemos mucho nos ponemos gordos (obesos)

Regula la función digestiva (Evita el estreñimiento)



Anexo N° 11



FUNCIÓN DE LOS NUTRIENTES EN EL ORGANISMO (CUADRO N° 3 CORRECTO)

GRUPO	NUTRIENTES	FUNCIÓN DE LOS NUTRIENTES EN EL ORGANISMO
GRUPO I CEREALES TUBERCULOS MENESTRAS Y PLATANO VERDE	Carbohidratos complejos	Cuando comemos poco estamos flacos (desnutridos) Cuando comemos mucho nos ponemos gordos (obesos)
	Fibra	
GRUPO II VERDURAS GRUPO III FRUTAS	Fibra	Regula la función digestiva (Evita el estreñimiento)
	Potasio	Evita los calambres, las contracturas musculares y cambios de presión arterial
	Magnesio	
	Vitaminas C (antioxidante)	Intervienen en la estructura y mantenimiento del colágeno (Evita el escorbuto)
	Vitamina K	
	Vitaminas A Betacaroteno (antioxidante)	
GRUPO IV LÁCTEOS Y DERIVADOS	Vitamina A Retinol (antioxidante)	Evitan la ceguera nocturna, la desnutrición crónica y las infecciones respiratorias y digestivas.
	Vitamina B2 (Riboflavina)	
	Calcio	Fortalece los huesos y dientes. su deficiencia produce raquitismo y osteoporosis.
	Proteínas	
GRUPO V CARNES VISCERAS PESCADOS MARISCOS HUEVOS	Proteínas	Evitan la anemia, el bajo rendimiento físico e intelectual, la desnutrición crónica y las infecciones respiratorias y digestivas
	Zinc	
	Hierro	
	Vitaminas del Complejo B	Interviene en la obtención de energía para el desarrollo del cerebro y sistema nervioso; mejora la memoria y la concentración.
	Yodo	Previene el bocio y cretinismo
GRUPO VI AZUCARES	Carbohidratos simples	El consumo excesivo de dulces, pasteles y bebidas azucaradas no solo generan obesidad sino también diabetes mellitus.
GRUPO VII GRASAS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS	Ácidos grasos saturados	Las grasas de origen animal, embutidos, margarinas y frituras, obstruyen las arterias del corazón produciendo aterosclerosis.
	Ácidos grasos insaturados	El consumo de ácidos grasos insaturados (omega 3 y omega 6) ayudan a reducir el nivel de colesterol malo y triglicéridos.

Anexo 12 - A  
Ficha de evaluación metacognitiva ¿Qué aprendí hoy?

ANEXO 12  
EVALUACION METACOGNITIVA

Nombre del participante: .....



Anexo 12 - B  
Ficha de evaluación metacognitiva ¿Cómo lo aprendí?

EVALUACION METACOGNITIVA

Nombre del participante: .....




Anexo 12 - C

Ficha de evaluación metacognitiva ¿Cómo practicaré lo aprendido en mi trabajo?

EVALUACION METACOGNITIVA

Nombre del participante: .....



¿Cómo practicaré lo aprendido en mi trabajo?

The illustration shows a blue clipboard with a silver clip at the top. A pink and purple pen is attached to the left side. A blue sticky note is pinned to the right side of the clipboard with a green paperclip. The sticky note contains the text '¿Cómo practicaré lo aprendido en mi trabajo?'. Above the clipboard, there is a dashed box for the participant's name and the title 'EVALUACION METACOGNITIVA'. To the right of the clipboard, there is a cartoon illustration of a woman in a white lab coat pointing upwards.

Anexo N° 13

Programa de la sesión de aprendizaje dirigido a los profesionales de la Salud

DÍA	TEMA	CONTENIDOS	METODOLOGIA	HORARIO	
1er Día Mañana	Inscripción y bienvenida a los participantes			8:30 - 9:00 am	
	Inauguración			9:00 - 9:15 am	
	¿Qué debo tener en cuenta para el inicio de una sesión de aprendizaje?	El facilitador entrega a las participantes tarjetas con alimentos y pide que busquen la pareja que tiene el mismo grupo de alimentos y solicita que los participantes se presenten enunciando su nombre, su plato favorito y su principal virtud.		"Dinámica de presentación grupal"	9:15 – 9:30 am
		Motivación		Lectura de un caso. Paquito con anemia	9:30 – 9:45 am
		Recojo de saberes previos		¿Cómo podrían ayudar a Charito?	9:45 – 10.00 am
		Presentación de la sesión de aprendizaje		Exposición teórica	10:00 – 10.15 am
	Receso				10.00 – 10:15 am
	¿Qué es la Mejor Receta?	Tecnología educativa "La Mejor Receta", Láminas: Presentación, 01, 02 y 03		Exposición teórica participativa	10:15 – 10:30 am
	¿Qué debo tener en cuenta para desarrollar la sesión de aprendizaje?	Si ustedes realizan una convocatoria a las madres en que tema se inscribirían más: Ajedrez, creación de una página Web, taller de elaboración de recetas nutritivas, económicas y saludables El facilitador explica con el uso de láminas, cada una de los tres (03) momentos que comprenden el desarrollo de una sesión de aprendizaje: 1 Inicio, 2 Desarrollo y 3 Cierre		Exposición teórica participativa	10:30–11:00 am
		Se forman dos grupos de trabajo, se entrega una ficha informativa y sus materiales de trabajo. Cada grupo de trabajo desarrollará la sesión de aprendizaje referente a los siguientes temas: Grupo 1: Importancia de la lactancia materna sus beneficios en la salud de la madre y el niño Grupo 2: Alimentación del niño de 6 - 23 meses. ¿Qué motivación usarían para presentar el tema? ¿Qué preguntas harían para recuperar los saberes previos?		Práctica desarrollada	11:00–11:30 am
Cada grupo de trabajo continuará desarrollando la sesión de aprendizaje referente a los siguientes temas: Grupo 1: Importancia de la lactancia materna sus beneficios en la salud de la madre y el niño Grupo 2: Alimentación del niño de 6 - 23 meses. Luego el facilitador pide que retomen el tema que se les proporcionó y que ahora realicen el desarrollo del tema, respondiendo a las siguientes preguntas: ¿Con qué actividad podríamos presentar este tema? ¿Qué materiales podríamos usar para favorecer este aprendizaje? ¿Cómo desarrollaríamos habilidades y destrezas en las madres?			Práctica desarrollada	11.30 – 12,00 am	
Receso				12:00–14.00 pm	
1er Día Tarde	Conociendo los alimentos de mi localidad,	Taller 1.- Los siete (07) grupos de alimentos, Taller 2.- Valor nutritivo de los alimentos. Taller 3.- Función de los nutrientes en el organismo	Práctica desarrollada Exposición teórica	14:00–15:00 pm	
	Aprendiendo las tres combinaciones básicas de alimentos y Los criterios de programación semanal del plato principal del almuerzo	Combinación de alimentos: Láminas: 05, 06, 07 y 08 1° Combinación: Cereal + menestra + alimento de origen animal 2° Combinación: Cereal + tubérculo + alimento de origen animal 3° Combinación: Cereal + alimento de origen animal Recetario Regional "La Mejor Receta" y lámina de alimentos	Exposición teórica práctica desarrollada	15:00–15:30 pm	
		Criterios de programación semanal del plato principal del almuerzo" Resumen semanal de programación semanal del plato principal del almuerzo Recetario Regional "La Mejor Receta"	Exposición teórica práctica desarrollada	15:30–16:00 pm	
	"Reflexión y compromiso"	Evaluación de los participantes respecto a los siete (07) grupos de alimentos, valor nutritivo de los alimentos, función de los nutrientes en el organismo y las combinaciones básicas de alimentos.		Práctica desarrollada	16:00–16:30 pm
Metacognición ¿Qué aprendí? ¿Cómo aprendí? ¿Cómo practicaré lo aprendido en mi trabajo?			Práctica desarrollada	16:30–17:00 pm	

DIAS	TEMAS	CONTENIDOS	METODOLOGIA	TIEMPO	
2do día Mañana	Actividades Previas	<b>Organización</b>			
		<b>Responsables.</b> - Facilitador y personal de apoyo			
		<b>Convocatoria.</b> - Remisión de esquelas de invitación dirigido a madres			
		<b>Local.</b> - Ambientación del espacio			
		<b>Materiales.</b> - Verificación de materiales educativos			
		Bienvenida e Inscripción de participantes			
		Inauguración: Presentación y objetivos de la sesión de aprendizaje			
	"Yo elijo un plato económico, nutritivo y saludable"	<b>Dinámica.</b> - El facilitador entrega a las madres tarjetas con alimentos y pide participen enunciando una preparación con dicho alimento y su valor nutritivo.	Dinámica grupal		
	Motivación ¿Nos estamos alimentando bien?	<b>Carátula.</b> - Describe los alimentos que se producen y pide a los participantes que respondan la pregunta ¿Nos estamos alimentando bien?	Expositiva y participativa		
	¿Cuáles son los beneficios de la Tecnología educativa "La Mejor Receta"?	<b>Lámina 1-</b> ¿Qué es "La Mejor Receta"? Es una tecnología educativa que permite orientar a la población sobre la selección de alimentos económicos, nutritivos y saludables (mostrar el mercado y los alimentos que se expenden). <b>Lámina 2:</b> ¿Cómo se elabora las Recetas? Se basa en vigilar los precios de los alimentos comercializados en mercados locales (señala la figura superior del flujo), (señala la figura central del flujo) y (señala la figura inferior del flujo) <b>Lámina 3:</b> ¿Cuáles son los beneficios de la Mejor Receta?: Nutritivos. - (señala la figura superior de la lámina). Económicos. - (señalar la figura del medio de la lámina). Saludables. - (señala la figura inferior de la lámina).			
Identificación de alimentos que aportan energía y proteínas de origen animal y forman parte de las combinaciones básica	Se explica con ayuda de los laminarios y tarjetas, los alimentos que aportan energía y proteínas de origen animal, <b>Láminas y tarjetas del grupo (I)</b> <b>Láminas y tarjetas de los grupos (IV,V)</b> Se pide a las madres que identifiquen y ubiquen cada tarjeta de alimentos en la lámina del grupo de alimentos que corresponde	Expositiva y participativa	09:00 – 12.00 am		
Combinaciones básicas de alimentos y programación semanal del plato principal del almuerzo	<b>Lamina 4.-</b> Primera Combinación básica de alimentos. <b>Lamina 5.-</b> Segunda Combinación básica de alimentos. <b>Lamina 6.-</b> Tercera Combinación básica de alimentos <b>Lamina 7.-</b> Criterios de programación semanal del plato principal del almuerzo				
Beneficios nutricionales de los alimentos	<b>Lámina 8.-</b> ¿Cuáles son los beneficios nutricionales de los cereales, menestras, tubérculos y plátano verde? -¿Qué sucede cuando comemos poco o muchos cereales, menestras, tubérculos y plátano verde? -¿Qué cantidades de cereales, menestras, tubérculos y plátano verde debemos consumir para evitar la desnutrición o la obesidad? <b>Lámina 9.-</b> ¿Cuáles son los beneficios nutricionales de los alimentos de origen animal? -¿Dónde se encuentran los alimentos de origen animal? -¿Qué cantidad de alimentos de origen animal debemos consumir para prevenir la anemia, desnutrición, bajo rendimiento físico e intelectual, las infecciones respiratorias y digestivas? <b>Lámina 10.-</b> ¿Cuáles son los beneficios nutricionales de las verduras? Reforzar con el dibujo de las manos la cantidad recomendada de verduras que debe acompañar al plato principal del almuerzo				
Evaluación	Evaluación de las madres respecto a las tres (03) combinaciones básicas de alimentos.	Participativa. Hace uso de la ficha de evaluación metacognitiva.			
Evaluación metacognitiva:	¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo lo aprendí? ¿Cómo practicaré lo aprendido en mi vida diaria?				
2do día tarde	Organización de la sesión de aprendizaje				
	Desarrollo de la Sesión en campo	Sesiones de aprendizaje dirigido a madres que asisten a comedores populares.	Participativa.	14:00 - 17:00 pm	
3er día Mañana	Organización de la sesión de aprendizaje				
	Desarrollo de la Sesión en campo	Sesiones de aprendizaje dirigido a madres que asisten a comedores populares.	Participativa.	09:00- 12:00 am	
3er día Tarde	Organización de la sesión de aprendizaje				
	Desarrollo de la Sesión en campo	Sesiones de aprendizaje dirigido a madres que asisten a comedores populares.	Participativa.	14:00 - 17:00 pm	