



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Módulo educativo II

Metodología educativa “La Mejor Receta” Amazonas



Dirigido a madres



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Módulo educativo II

Sesiones de aprendizaje

“La Mejor Receta”

Amazonas

Elaborado por:

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



Dirigido a madres

SESIÓN DE APRENDIZAJE DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA

I OBJETIVO

Motivar el uso de recetas regionales de “La Mejor Receta” para que sean incorporadas en la alimentación familiar.

II METODOLOGIA

La metodología se sustenta en el enfoque constructivista, en el cual se concibe el proceso de enseñanza - aprendizaje como dinámico y participativo, desarrollado dentro de un proceso social a través del cual la madre va integrando los conocimientos nuevos a los esquemas anteriores y a su vez incorpora nuevos conocimientos que le puedan servir para la vida diaria. En este sentido, el facilitador brindará las herramientas necesarias para el desarrollo de las potencialidades a través de actividades que promuevan un aprendizaje significativo.

2.2 Técnica educativa: participativa

2.3 Facilitador(a): Profesionales de la Salud que realiza actividades preventivas promocionales en alimentación y nutrición.

2.4 Público objetivo: Madres de familia de 18 a 69 años de edad que acuden a establecimientos de salud del MINSA encargadas de la alimentación familiar.

III ACTIVIDADES PREVIAS

3.1 Convocatoria: Es importante realizar la convocatoria con anticipación a fin de que los participantes puedan planificar su tiempo. La convocatoria se puede realizar a través de una invitación escrita especificando claramente el nombre de la persona invitada, el tema, el día, la hora y el lugar.



3.2 Local: Coordinar en el establecimiento de salud, comedor popular o mercado y reservar un ambiente procurando que sea adecuado para el desarrollo de la sesión de aprendizaje, considerando la cantidad de asistentes y el tipo de actividades, asimismo el espacio debe ser suficiente para ubicar los materiales. Recordar que este debe contar con 02 mesas y 12 sillas

3.3 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 sesión y brindará seguridad.

MATERIALES EDUCATIVOS	CANTIDAD (Unidad)
Esquelas de invitaciones	12
Lista de asistencia	01
Solapines con nombre de los participantes	12
Laminario con alimentos que proporcionan energía	01
Tarjetas con alimentos que proporcionan energía	19
Laminario con alimentos que proporcionan proteínas de origen animal	01
Tarjetas con alimentos que proporcionan proteínas de origen animal	19
Recetas con la primera combinación básica de alimentos “La Mejor Receta”	02
Recetas con la segunda combinación básica de alimentos “La Mejor Receta”	02
Recetas con la tercera combinación básica de alimentos “La Mejor Receta”	02
Cinta maskintape	02
Rotafolio regional “La Mejor Receta”	01
Soporte de rotafolio	01
Fichas de evaluación metacognitiva	12
Lápiz	12
Sillas	12
Mesas	02

3.4 Responsables: Si bien la sesión de aprendizaje es desarrollado por un profesional de la Salud, esta actividad, estará a cargo de un equipo que asumirá la responsabilidad en conjunto, es necesario establecer con claridad el encargo de cada actividad desde la planificación (actividades previas) hasta el momento de la sesión de aprendizaje. Se debe tener en cuenta que si bien hay un responsable para cada actividad, los demás miembros del equipo también deben apoyar en forma conjunta y en todo momento.

Como responsables debemos:

- Recibir a los participantes y registrarlos en la lista de asistencia.
- Colocar sus nombres en un solapín y ponérselos
- Conversar con los participantes y generar un clima de confianza y de empatía

Se recomienda llegar al local 30 minutos antes del inicio de la sesión de aprendizaje

3.5 Ambientación del espacio: Para garantizar el mejor desarrollo de la sesión de aprendizaje es necesario contar con todo los materiales educativos completos, preparar con anticipación y ordenar el ambiente de la siguiente manera:

AMBIENTACIÓN DEL ESPACIO

PARED FRENTE A LOS PARTICIPANTES

Conociendo "LA MEJOR RECETA"

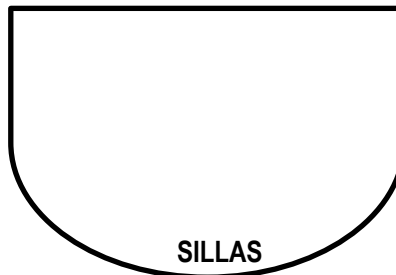
Lamina con alimentos que proporciona energía

Lámina con alimentos que proporcionan proteínas de origen animal

SOPORTE DE ROTAFOLIO

MESA 1

Recetas regionales "La Mejor Receta"



SILLAS

MESA 2

Tarjetas de alimentos

Para el desarrollo de la Sesión de aprendizaje - Conociendo "La Mejor Receta"

Se recomienda:

- Ubicar las sillas en "U" de tal manera que todas las asistentes se puedan observar y haya una mejor distribución y manejo del encargado de la sesión de aprendizaje.
- Ubicar un cartel de fondo que diga: Conociendo "La Mejor Receta"
- Ubicar frente a los participantes la Lámina 1.- Alimentos que aportan energía y la Lámina 2.- Alimentos que aportan proteínas de origen animal
- Se debe contar con 01 soporte de rotafolio, 12 sillas y 2 mesas.
- La mesa 01 se ubicará al lado izquierdo del local, en la que se ubicarán las 06 recetas regionales (Anexo 2).
- La mesa 02 se ubicará al lado derecho y será para las 38 tarjetas de alimentos (Anexos 3,4).
- Ficha de evaluación metacognitiva (Anexo 05)
- Lista de asistencia (Anexo 07)

IV SECUENCIA DIDÁCTICA

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

MOMENTO SECUENCIA DIDÁCTICA	ACTIVIDAD	TIEMPO
INICIO Motivación Exploración de los saberes previos	1.1 Actividad: Dinámica motivacional de presentación	10 minutos
DESARROLLO Construcción del conocimiento Aplicación o transferencia de los aprendizajes	2.1 Actividad: ¿Qué es “La Mejor Receta”?	05 minutos
	2.2 Actividad: Conociendo los alimentos que aportan energía y proteínas de origen animal	10 minutos
	2.3 Actividad: Aprendiendo las tres (03) combinaciones básicas de alimentos y la programación semanal del plato principal del almuerzo	20 minutos
	2.4 Actividad: Conociendo los beneficios nutricionales de los alimentos.	05 minutos
CIERRE Evaluación Metacognición	3.1 Actividad: “Yo uso mi recetario todos los días... ¿y tú?”	10 minutos
Tiempo de la sesión educativa		60 minutos
Número de participantes		7 a 12 madres

V COMPETENCIA, CAPACIDAD, ACTIVIDAD E INDICADOR DE LOGRO

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD	INDICADOR DE LOGRO
Identifica los alimentos nutritivos, económicos y saludables, realizando combinaciones adecuadas de alimentos para la preparación de recetas contenidas en el recetario regional elaborado por la Tecnología educativa “La Mejor Receta”, incentivando a otras madres a usarla en su vida diaria.	Identifica los alimentos económicos, nutritivos y saludables realizando recetas contenidas en el recetario regional elaborado por la Tecnología educativa “La Mejor Receta”.	“Yo elijo un plato económico, nutritivo y saludable”	Menciona las características (económicas, nutritivas y saludables) de las preparaciones contenidas en el recetario regional elaborado por la Tecnología educativa “La Mejor Receta”.
	Conoce los beneficios nutricionales de los alimentos.	“Identificar los nutrientes contenidos en los grupos de alimentos”	Incluir en la alimentación diaria alimentos energéticos, alimentos de origen animal y verduras en las cantidades indicadas
	Conoce los alimentos que aportan energía y proteínas de origen animal, las tres (03) combinaciones básicas de alimentos y los criterios técnicos para la programación semanal del plato principal del almuerzo	“Combinando mis alimentos” Conociendo la programación semanal del plato principal del almuerzo	Realiza combinaciones adecuadas de alimentos y realiza la programación semanal del plato principal del almuerzo
	Difunde recetas contenidas en el recetario regional elaborado por la Tecnología educativa “La Mejor Receta”.	“Yo uso mi recetario todos los días... ¿y tú?”	Recomienda a otras madres elaborar en su vida diaria, recetas contenidas en el recetario regional elaborado por la Tecnología educativa “La Mejor Receta”.

VI PROCESO METODOLÓGICO

6.1 MOMENTO: Inicio

6.1.1 ACTIVIDAD: Dinámica motivacional de presentación

6.1.1.1. RECURSOS:

a. Materiales

- 12 Tarjetas de alimentos que aportan energía y alimentos de origen animal
- 12 Recetarios Regionales “La Mejor Receta”

b. Equipos

- 02 Mesas
- 12 Sillas

6.1.1.2. TIEMPO: 10 minutos

6.1.1.3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

- 1° **Bienvenida:** Se da la bienvenida a los asistentes y se explica que la sesión que se brindará es muy importante para mejorar el estado nutricional de su familia, por lo que se va requerir su participación activa durante toda la sesión de aprendizaje.
- 2° **Dinámica de presentación grupal:** Se distribuye a cada participante una tarjeta de alimento y se les pide que se presenten diciendo **su nombre, el nombre de un plato y que podrían preparar con ese alimento.**

El facilitador realizará la actividad primero como ejemplo para las participantes
Ejemplo:

*Mi nombre es... (María...) a mí me dieron... (Chocho...)
y creo que un plato económico que podría preparar con
chocho podría ser... (Pollo frito con picante de chocho)*

Chocho



Pollo frito con picante de chocho



Al concluir la presentación, el facilitador felicita a las participantes, indicándoles que todas han escogido muy bien los platos de acuerdo a lo solicitado.

Nota: Cada vez que termine la presentación de cada participante se solicitará aplausos de las demás asistentes.



3° Dinámica de recojo de saberes previos

- Con las mismas tarjetas de alimentos que tiene cada una de las participantes, el facilitador les solicita que muestren otra vez sus tarjetas de alimentos crudos y formula la siguiente pregunta: **¿Y ustedes creen que con estos alimentos, se pueden preparar platos económicos, nutritivos y saludables?**
- Las asistentes mediante lluvia de ideas responden.
- Luego el facilitador toma una de las tarjetas de alimentos crudos de las asistentes (carne), escoge del recetario regional “La Mejor Receta”, la receta Seco a la norteña con frijol y dice:



Las madres mediante lluvia de ideas responden:

- La carne aporta proteínas de origen animal importante para el crecimiento del niño
- La carne es fuente de hierro importante para evitar la anemia

Después de las intervenciones el facilitador menciona que como hemos visto todos los platos que hemos elaborado son con alimentos regionales y lo que se busca es que el menú que hagamos en casa tenga las características que estamos mencionando, es decir que sea económico, nutritivo y saludable.

4° Presentación de la sesión

El facilitador menciona que el día de hoy vamos a conocer “La Mejor Receta” y que al terminar la sesión de aprendizaje, todos los participantes serán capaces de:

- Identificar los alimentos que aportan energía y proteínas de origen animal
- Conocer las tres (03) combinaciones básicas de alimentos para la preparación de recetas nutritivas.
- Conocer los criterios técnicos para la programación semanal del plato principal del almuerzo.
- Elaborar recetas nutritivas, económicas y saludables.

6.2 MOMENTO: Desarrollo

6.2.1 ACTIVIDAD 1: Conociendo “La Mejor Receta”

6.2.1.1. RECURSOS:

a) Materiales

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

8 Equipos

- 02 Mesas
- 12 Sillas
- 01 Soporte de rotafolio

6.2.1.2. TIEMPO: 10 minutos

6.2.1.3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

¿Nos estamos alimentando bien?:

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 con los recursos naturales producidos y comercializados en la región.

Lámina 01.- ¿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). Con estos alimentos se ofrecen alternativas de recetas de fácil preparación las cuales son elaboradas según prácticas culturales y regionales (leer los nombres de las preparaciones de la lámina)

Lámina 02.- ¿Cómo se elaboran las recetas?: Se basa en vigilar el precio de los alimentos comercializados en mercados locales (señalar la figura superior del flujo), se seleccionan aquellos alimentos económicos y de mayor beneficio nutricional, con estos alimentos se elaboran 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 (señalar la figura inferior del flujo). Presentar y explicar el contenido del recetario Regional “La Mejor Receta” Anexo 2

Lámina 03.- ¿Cuáles son los beneficios de “La Mejor Receta”? En esta lámina mencionar los beneficios, caracterizado por presentar recetas:

- **Nutritivas.-** Consiste en aportar al organismo, a partir de las tres (03) combinaciones básicas de alimentos, los nutrientes que el organismo necesita, priorizando el aporte de (Energía, proteínas, hierro, zinc y vitamina A), (señalar la figura superior de la lámina 3)
- **Económicas.-** Utiliza alimentos de bajo costo y alto valor nutritivo (señalar algunos alimentos económicos). (Señalar la figura centro de la lámina 3)
- **Saludables.-** Es decir, mantener mediante el consumo adecuado de los alimentos la salud de los miembros del hogar (señalar la figura inferior, lámina 3).

6.2.2 ACTIVIDAD 2: Conociendo los alimentos que aportan energía y proteínas de origen animal

6.2.2.1. RECURSOS:

a) Materiales

- 2 Recetas de la primera combinación del Recetario regional La Mejor Receta
- 2 Recetas de la segunda combinación del Recetario regional La Mejor Receta
- 2 Recetas de la tercera combinación del Recetario regional La Mejor Receta
- 1 lámina con alimentos que aportan energía
- 1 lámina con alimentos que aportan proteínas de origen animal
- 19 Tarjetas de alimentos que aportan energía
- 19 Tarjetas de alimentos que aportan proteínas de origen animal
- 2 Cintas masking tape

a) Equipos

- 02 Mesas
- 12 Sillas
- 01 Soporte de rotafolio

6.2.2.2. TIEMPO: 10 minutos

6.2.2.3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

a) Ubicar las láminas 1, 2 frente a los participantes

- Lámina 1.- Alimentos que aportan energía
- Lámina 2.- Alimentos que aportan proteínas de origen animal

b) El facilitador explica la función y los alimentos que integran el grupo I

- Cereales: Trigo, cebada, quinua, kiwicha, arroz, avena y maíz (sémola, mote, choclo, cancha)
- Menestras: Arveja fresca, arveja seca, lenteja, pallares, haba fresca, haba seca, garbanzos, tarwi y frijol.
- Tubérculos: Camote, yuca, oca, mashua, olluco y papa (chuño, papa seca)
- Plátano verde.

c) El facilitador explica la función y los alimentos que integran el (grupo IV, V),

- Grupo IV: Leche y derivados (leche, queso y yogurt)
- Grupo V: Carnes (carnero, res, cerdo, cuy, conejo, pollo). Vísceras (hígado, pulmón, riñón, corazón, lengua, mondongo), Pescados (bonito, jurel, trucha pejerrey, etc.). Mariscos (pota, choros etc.) y (huevos).

d) El facilitador explica la importancia de combinar adecuadamente los alimentos de los grupos (I) y grupo (IV, V) para lograr una alimentación nutritiva y saludable.

Técnica participativa: luego el facilitador solicita a cada participante que escoja una tarjeta con un alimento crudo (mesa 1) y pedirá que enuncie el nombre del alimento, identifique el aporte nutritivo y ubique al frente en **(la lámina de los alimentos que aportan energía ó en la lámina de los alimentos que aportan proteínas de origen animal)**. El facilitador preguntará al resto del público asistente si el alimento está ubicado correctamente

6.2.3 ACTIVIDAD 3: Aprendiendo las tres (03) combinaciones básicas de alimentos y la programación semanal del plato principal del almuerzo

6.2.3.1. RECURSOS:

a. Materiales

- 2 recetas de la primera combinación básica de alimentos - Recetario “La Mejor Receta”
- 2 recetas de la segunda combinación básica de alimentos - Recetario “La Mejor Receta”
- 2 recetas de la tercera combinación básica de alimentos - Recetario “La Mejor Receta”
- 16 Tarjetas de alimentos que aportan energía
- 16 Tarjetas con alimentos que aportan proteínas de origen animal.
- Lamina 4 del rotafolio “La Mejor Receta”- Primera combinación básica de alimentos.
- Lamina 5 del rotafolio “La Mejor Receta”- Segunda combinación básica de alimentos.
- Lamina 6 del rotafolio “La Mejor Receta”- Tercera combinación básica de alimentos
- Lamina 7 del rotafolio.- Programación semanal del plato principal del almuerzo
- 2 Cinta masking tape

b. Equipos

- 2 Mesas
- 12 Sillas
- 1 soporte de rotafolio

6.2.3.2. TIEMPO: 20 minutos

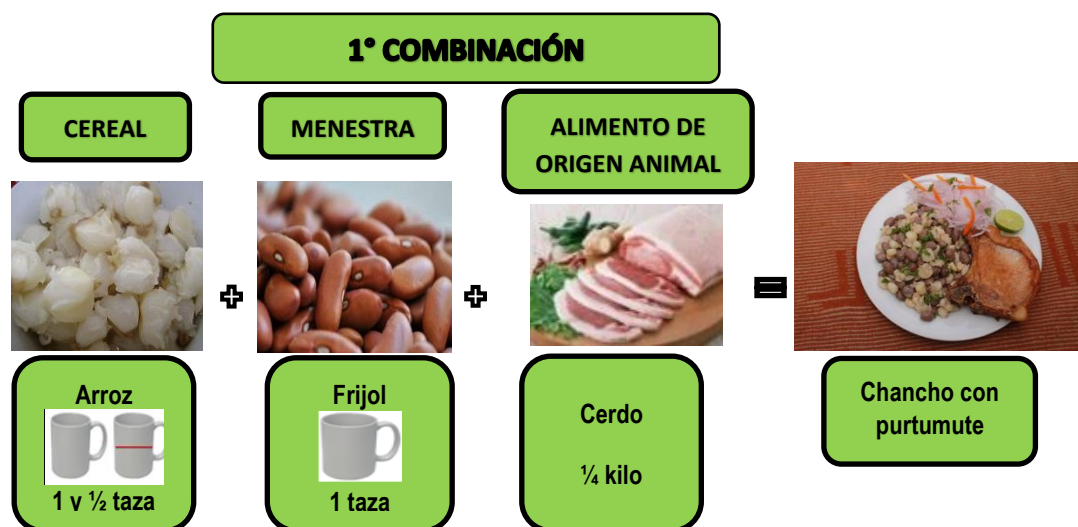
6.2.3.3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Conociendo las 3 combinaciones básicas de alimentos.

El facilitador expondrá las láminas:4, 5 y 6

Lámina 04.- Primera combinación básica de alimentos: (cereal + menestra + alimento de origen animal): Esta combinación garantiza un aprovechamiento adecuado de los nutrientes en un plato balanceado. Citar los alimentos y la cantidad que corresponde a cada grupo:

- Cereales.- Trigo, cebada, quinua, kiwicha, arroz, avena maíz (mote, choclo y cancha)
- Menestras.- Lenteja, pallares, frijoles, arveja seca, haba seca, garbanzos, tarwi (chocho)
- Alimento de origen animal.- Leche y derivados (queso, yogur), carnes (carnero, res, cerdo, cuy, conejo, pollo), vísceras (hígado, pulmón, riñón, corazón, lengua, mondongo), pescados (bonito, jurel, trucha pejerrey, etc.), mariscos (pota, choros) y huevos.



El facilitador citará del recetario “La Mejor Receta” otros ejemplos de platos de la 1° combinación:

- Adobo de trucha con pallares guisados
- Chicharrón de papa con frijol

Técnica participativa: Después que el facilitador explica el contenido de la lámina 04, toma una receta que corresponde a la primera combinación (**cereal + menestra + alimento de origen animal**) y solicita a dos participantes que escojan entre las tarjetas de alimentos (mesa 1) aquellos que forman parte de la primera combinación. Luego les pedirá a la pareja que muestren los alimentos elegidos, los ubiquen en la lámina 4 del rotafolio y preguntará al resto del público asistente: *¿Si corresponde a la primera combinación? y ¿Si son los más económicos?*

Lámina 05.- Segunda combinación básica de alimentos: (cereal + tubérculo + alimento de origen animal): Esta combinación garantiza un aprovechamiento adecuado de los nutrientes en un plato balanceado. Citar los alimentos y la cantidad que corresponden a cada grupo:

- Cereales.- Trigo, cebada, quinua, kiwicha, arroz, avena maíz (mote, choclo y cancha)
- Tubérculos.- Camote, yuca, oca, mashua, olluco y papa (chuño, papa seca)
- Plátano verde.
- Alimento de origen animal.- Leche y derivados (queso, yogur), carnes (carnero, res, cerdo, cuy, conejo, pollo), vísceras (hígado, pulmón, riñón, corazón, lengua, mondongo), pescados (bonito, jurel, trucha pejerrey, etc.), mariscos (pota, choros, etc) y huevos.



El facilitador citará del recetario “La Mejor Receta” otros ejemplos de platos de la 2° combinación:

- Estofado de pollo con pajuro
- Locro de zapallo con huevo.

Técnica participativa: Después que el facilitador explica el contenido de la lámina 05, toma una receta que corresponde a la segunda combinación (**cereal + tubérculo + alimento de origen animal**) y solicita a otros dos participantes que escojan entre las tarjetas de alimentos (mesa 1) aquellos que forman parte de la segunda combinación. Luego les pedirá a la pareja que muestren los alimentos elegidos, los ubiquen en la lámina 5 del rotafolio y preguntará al resto del público asistente: *¿Si corresponde a la segunda combinación? y ¿Si son los más económicos?*

Lámina 06.- Tercera combinación básica de alimentos: (cereal + alimento de origen animal): Esta combinación garantiza un aprovechamiento adecuado de los nutrientes en un plato balanceado.

Citar los alimentos que corresponden a cada grupo:

- Cereales.- Trigo, cebada, quinua, kiwicha, arroz, avena y maíz (sémola, mote, choclo, cancha)
- Alimento de origen animal.- Leche y derivados (leche, queso y yogurt) y carnes (carnero, res, cerdo, cuy, conejo, pollo). Vísceras (hígado, pulmón, riñón, corazón, lengua, mondongo), Pescados (bonito, jurel, trucha pejerrey, etc.). Mariscos (pota, choros etc.) y (huevos).



El facilitador citará del recetario “La Mejor Receta” otros ejemplos de platos de la **3ra combinación**:

- Molleja saltada con quinua
- Pollo guisado con pepián de choclo

Técnica participativa: Después que el facilitador explica el contenido de la lámina 06, toma una receta que corresponde a la tercera combinación (**cereal + alimento de origen animal**) y solicita a otros dos participantes que escojan entre las tarjetas de alimentos (mesa 1) aquellos que forman parte de la tercera combinación. Luego les pedirá a la pareja que muestren los alimentos elegidos y los ubiquen en la lámina 6 del rotafolio y preguntará al resto del público asistente: *¿Si corresponde a la tercera combinación? y ¿Si son los más económicos?*

Al terminar cada presentación las tarjetas deberán ser devueltas a la **mesa 1**

Lámina 07.- Seguidamente, el facilitador con ayuda de la lámina 7 del rotafolio “La Mejor Receta”, escribe los criterios de programación semanal del plato principal del almuerzo:

1. Durante la semana se debe intercalar las tres (03) combinaciones básicas de alimentos
 - Lunes 1° Combinación: Cereal/menestras/alimento animal.
 - Martes 2° Combinación Cereal/tubérculo/alimento animal
 - Miércoles 3° Combinación Cereal/ alimento animal.
 - Jueves 2° Combinación Cereal/tubérculo/alimento animal
 - Viernes 1° Combinación Cereal/menestras/alimento animal.
 - Sábado 2° Combinación Cereal/tubérculo/alimento animal.
 - Domingo 3°. Combinación Cereal/ alimento animal
2. Durante los días de la semana se debe intercambiar día a día el producto de origen animal: pescado, carnes, aves, vísceras, mariscos, huevo y productos lácteos.
3. Durante la semana y debiendo ser saludable se considera 5 días cocido y 02 frito.

4. Día a día se debe intercambiar los condimentos, salsas o aderezos: Salsa de ají colorado, salsa escabeche (ají amarillo), salsa con culantro, salsa boloñesa (Ají colorado, tomate, zanahoria), salsa al pesto (albahaca, espinaca), salsa oriental, salsa marina y salsa andina (huacatay, chincho).

Técnica participativa: Después que el facilitador explica el contenido de la lámina 07, toma tres recetas incluidas en la programación semanal (**cereal + menestra + alimento de origen animal**), (**cereal + tubérculo + alimento de origen animal**), (**cereal + alimento de origen animal**) y solicita en pareja, expliquen en que días de la semana programarían dichas recetas y pide ubiquen en la lámina 7 del rotafolio y preguntará al resto del público asistente: ¿Si corresponde a la programación semanal? y ¿Si hay intercambio día a día del alimento de origen animal? ¿Si son preparaciones cocidas o fritas? v ¿ Si hay variedad en los aderezos?

6.2.4 ACTIVIDAD 4: Conociendo los beneficios nutricionales de los alimentos

6.2.4.1. RECURSOS:

a. Materiales

- Rotafolio regional “La Mejor Receta”
- Lamina 8.- Beneficios nutricionales del Grupo I (Cereales, menestras, tubérculos y Plátano verde)
- Lamina 9.- Beneficios nutricionales del Grupo IV (Leche y derivados lácteos) y Grupo V (Carnes, vísceras, pescados, mariscos, huevos)
- Lamina 10.- Beneficios nutricionales del Grupo II (verduras)

b. Equipos

- 02 Mesas
- 12 Sillas
- 01 soporte de rotafolio

6.2.4.2. TIEMPO: 05 minutos

6.2.4.3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Lámina 8.- Beneficios nutricionales del Grupo I (Cereales, menestras, tubérculos y plátano verde): Estos alimentos aportan energía para la función del cerebro y las células del organismo; cuando comemos mucho, nos ponemos “obesos” y cuando comemos poco, nos quedamos “flacos”, “bajitos” (desnutridos) y “débiles”. Conforme a la combinación básica de alimentos, se debe incluir en el plato principal del almuerzo solo la porción indicada de cereales, menestras, tubérculos o plátano verde.

Lámina 9.- Beneficios nutricionales del Grupo IV (Leche y derivados lácteos) y Grupo V (Carnes, vísceras, pescados, mariscos, huevos): Estos alimentos previenen la desnutrición, anemia y las infecciones respiratorias y digestivas, el bajo rendimiento físico e intelectual. Para evitarlas debemos incluir una porción de alimento de origen animal en el plato principal del almuerzo.

Lámina 10.- Beneficios nutricionales del Grupo II (verduras): Las vitaminas, minerales y fibra contenidos en las verduras participan en la prevención de la diabetes mellitus enfermedades del corazón y el cáncer. En esta lámina, debemos recordar que se debe acompañar el plato principal del almuerzo con un plato de entrada que contenga ensalada de verduras (crudas o cocidas) o del tamaño de las dos manos juntas abiertas.

6.3 MOMENTO: Cierre

6.3.1 ACTIVIDAD: Yo uso mi recetario todo los días..... ¿y tú?

6.3.1.1. RECURSOS:

a. Materiales

- 12 Recetarios Regionales “La Mejor Receta”
- 19 Láminas de alimentos que aportan energía (mesa 1)
- 19 Láminas de alimentos que aportan alimentos de origen animal (mesa 1)
- Recetas regionales “La Mejor Receta” (mesa 2)
- Fichas de evaluación metacognitiva
- Lápiz

b. Equipos

- Mesa 01 con tarjetas de alimentos
- Mesa 2 Recetas regionales “La Mejor Receta”
- 12 Sillas

6.3.1.2. TIEMPO: 10 minutos

6.3.1.3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Evaluación

- El facilitador solicita que se formen parejas de madres y que por turnos se acerquen a la mesa 2, donde hay recetas de platos de “La Mejor Receta”. Identifiquen los alimentos que integran la receta y se acerquen a la mesa 1 de donde deberán recoger las tarjetas de alimentos crudos que incluyen la preparación. Finalmente, se dirigirán al público y explicarán el nombre de la receta, la combinación a la que pertenece, los alimentos y la cantidad de cada alimento a utilizar para los 04 miembros de familia.
- El facilitador realiza la siguiente pregunta al público: ¿Por qué recomendarían a otras madres usar el recetario y preparar este plato? Ejemplo de posibles respuestas:
Nosotros recomendamos usar el recetario “La Mejor Receta” porque... (Tiene recetas económicas, nutritivas y saludables).

Evaluación metacognitiva:

- El facilitador entrega a cada participante una ficha de evaluación metacognitiva con las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí?, ¿Cómo practicaré lo aprendido en mi vida diaria?, pide marcar con x las respuestas.
- Una vez que terminen la evaluación metacognitiva, el facilitador menciona a las participantes que pueden llevar la ficha a su casa para que recuerden y pongan en práctica todo lo aprendido el día de hoy.
- Asimismo les agradece por su asistencia y solicita aplausos para todas, mencionando que han tenido una excelente participación durante la sesión.

VII ANEXOS

Anexo N° 1

Rotafolio “La Mejor Receta”

Rotafolio “La Mejor Receta”	INSTRUCTIVO
 <p>The graphic features the logos of the Peruvian Ministry of Health, the National Institute of Health, and the National Center for Food and Nutrition. The main title is 'Tecnología educativa La Mejor Receta Amazonas' in a green box, followed by the question '¿Nos estamos alimentando bien?'. Below this is a collage of images: hands holding a bowl of rice, a church, a bowl of beans, a market stall with produce, a man in front of a church, a bowl of fruit, a landscape, a cow, a fish, and a river landscape.</p>	<p>Ver Instructivo para el uso del rotafolio</p>

Anexo N° 2

Recetario “La Mejor Receta”



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

Amazonas



2016




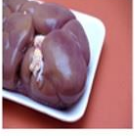















Anexo N° 3

LÁMINA Y TARJETAS DE ALIMENTOS QUE APORTAN ENERGÍA

ALIMENTOS QUE APORTAN ENERGIA						
CEREALES	LEGUMINOSAS		TUBERCULOS		PLATANO VERDE	
TRIGO 	CEBADA 	GARBANZO 	CHOCHO 	PAPA 	OLLUCO 	PLATANO VERDE 
ARROZ 	MAIZ 	LENTEJA 	FRIJOL 	YUCA 	OCA 	
QUINUA 	CHOCLO 	ARVEJA 	HABA FRESCA 	CAMOTE 	CHUÑO 	

Anexo N° 4

LÁMINA Y TARJETAS DE ALIMENTOS QUE APORTAN PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL

ALIMENTOS QUE APORTAN PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL						
LECHE	CARNES		VISCERAS		PESCADOS/MARISCOS	HUEVOS
LECHE 	RES 	CARNERO 	RIÑÓN 	PULMON (BOFE) 	TRUCHA 	HUEVO 
QUESO 	CERDO 	CARNE CUY 	SANGRE 	HIGADO 	PESCADO 	
YOGURT 	ALPACA 	POLLO 	CORAZÓN 	MONDONGO 	POTA 	

Anexo N° 5

EVALUACIÓN METACOGNITIVA

Nombre:

A continuación te presentamos tres (03) preguntas, marca con (X) las respuestas correctas. (Puedes marcar varias opciones)

<p>¿Qué aprendí hoy?</p>	 <p>A preparar alimentos económicos</p>	 <p>A preparar alimentos nutritivos y saludables</p>	 <p>A combinar los alimentos</p>	 <p>Recomendar a otras madres el uso del Recetario</p>
<p>¿Cómo lo aprendí?</p>	 <p>Escogiendo platos económicos, nutritivos y saludables</p>	 <p>Participando durante la sesión</p>	 <p>Con el Rotafolio</p>	 <p>Con recetas de la Mejor Receta</p>
<p>¿Cómo practicaré lo aprendido en mi vida diaria?</p>	 <p>Usando mi recetario todos los días</p>	 <p>Eligiendo alimentos económicos, nutritivos y saludables en el mercado</p>	 <p>Preparando plato económicos nutritivos y saludables todos los días</p>	 <p>Combinando bien los alimentos</p>

Anexo N° 6

PROGRAMA DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE DIRIGIDO A MADRES

MOMENTOS	TEMAS	CONTENIDOS	METODOLOGIA	TIEMPO
Bienvenida e Inscripción de participantes				
Inauguración: Presentación y objetivos de la sesión de aprendizaje				
Dinámica de presentación grupal				
Inicio	"Yo elijo un plato económico, nutritivo y saludable"	Dinámica. - El facilitador entrega a las madres tarjetas con alimentos y pide participen enunciando una preparación con dicho alimento y su valor nutritivo.	Dinámica grupal	10 minutos
	Motivación ¿Nos estamos alimentando bien?	Carátula. - Describe los alimentos que se producen en la localidad y pide a los participantes que respondan la pregunta ¿Nos estamos alimentando bien?	Expositiva y participativa	
Desarrollo	¿Cuáles son los beneficios de la Tecnología educativa "La Mejor Receta"?	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 expenden). Lámina 2. - ¿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) Lámina 3. - ¿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).	Expositiva y participativa	35 minutos
	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, Láminas y tarjetas del grupo (I) Láminas y tarjetas de los grupos (IV,V) Se pide a las madres que identifiquen y ubiquen cada tarjeta de alimentos en la lámina del grupo de alimentos que corresponde		
	Combinaciones básicas de alimentos y programación semanal del plato principal del almuerzo	Lamina 4. - Primera Combinación básica de alimentos. Lamina 5. - Segunda Combinación básica de alimentos. Lamina 6. - Tercera Combinación básica de alimentos Lamina 7. - Criterios de programación semanal del plato principal del almuerzo Práctica desarrollada haciendo uso del recetario La Mejor Receta		
	Beneficios nutricionales de los alimentos	Lámina 8. - ¿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? Lámina 9. - ¿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? Lámina 10. - ¿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		
Cierre	Evaluación	Evaluación de las madres respecto a las tres (03) combinaciones básicas de alimentos.	Participativa. Hace uso de la ficha de evaluación metacognitiva.	10 minutos
	Evaluación metacognitiva:	¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo lo aprendí? ¿Cómo practicaré lo aprendido en mi vida diaria?		

Anexo N° 7

LISTA DE ASISTENCIA

FACILITADOR:		FECHA:	
ESTABLECIMIENTO DE SALUD:		HORA:	
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	FIRMA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			