



**PERÚ**

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# MÓDULO EDUCATIVO

Sesiones de aprendizaje

“La Mejor Receta”

LIMA – PERÚ

2020

## INDICE

Índice	2
Introducción	3
Antecedentes	4
Finalidad	4
Objetivo	4
Base legal	4
Ámbito de aplicación	5
Contenidos	5, 6
Sesión de aprendizaje N° 1 - Dirigido a profesionales de la Salud	7
Objetivo	8
Metodología	8
Actividades previas	8
Secuencia didáctica	9
Competencia, Capacidad, Actividad e Indicador de logro	9
Proceso metodológico	10 - 15
Anexo N° 1 - Rotafolio "La Mejor Receta"	16 - 18
Anexo N° 2 ¿Qué debo tener en cuenta para desarrollar la sesión de aprendizaje con madres?	19
Anexo N° 3 Cuadro con los 07 grupos de alimentos (Cuadro n° 1 vacío)	20
Anexo N° 4 Tarjetas con alimentos de los 07 grupos	21, 22
Anexo N° 5 Cuadro con los 07 grupos de alimentos (Cuadro n° 1 correcto)	23
Anexo N° 6 Aporte nutritivo de los grupos de alimentos (Cuadro n° 2 vacío)	24
Anexo N° 7 Tarjetas con el aporte nutritivo de los grupos de alimentos (Cuadro n° 2)	25
Anexo N° 8 Aporte nutritivo de los grupos de alimentos (Cuadro n° 2 correcto)	26
Anexo N° 9 Función de los nutrientes en el organismo (Cuadro n° 3 vacío)	27
Anexo N° 10 Tarjetas con la función de los nutrientes en el organismo	28
Anexo N° 11 Función de los nutrientes en el organismo (Cuadro n° 3 correcto)	29
Anexo N° 12 Ficha de evaluación metacognitiva	30, 31
Anexo N° 13 Programa de la sesiones de aprendizaje dirigido a los profesionales de la Salud	32, 33
Sesión de aprendizaje N° 2 - Dirigido a madres	34
Objetivo	35
Metodología	35
Actividades previas	35, 36
Secuencia didáctica	37
Competencia, Capacidad, Actividad e Indicador de logro	37
Proceso metodológico	38 - 45
Bibliografía	46
Anexo N° 1 Rotafolio "La Mejor Receta"	47
Anexo N° 2 Recetario "La Mejor Receta"	48
Anexo N° 3 Lámina y tarjetas de alimentos que aportan energía	49
Anexo N° 4 Lámina y tarjetas de alimentos que aportan proteínas de origen animal	49
Anexo N° 5 Evaluación metacognitiva	50
Anexo N° 6 Programa de la sesiones de aprendizaje dirigido a madres	51
Anexo N° 7 Lista de asistencia	52

## I INTRODUCCIÓN

En Perú, dentro de su problemática actual, presenta a la desnutrición crónica y anemia en niños menores de 5 años de edad como problemas de salud pública, las cuales son condicionadas por factores sociales, económicos y culturales (bajo nivel educativo de la madre).

La desnutrición crónica afecta al 12.2% de niños menores de 5 años. De la misma forma la anemia afecta a 43.5% de niños menores de 6 a 35 meses de edad<sup>1</sup>, constituyéndose en los principales problemas de salud pública que afectan el Desarrollo Infantil Temprano. Así mismo, existe preocupación respecto a los riesgos en la salud que conlleva el sobrepeso y la obesidad, según información del INEI, el 37,3% de personas de 15 y más años de edad tienen sobrepeso y 22.7 Obesidad<sup>2</sup>.

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), como órgano encargado de promover, programas, ejecutar, evaluar las investigaciones y desarrollar tecnologías sanitarias apropiadas en el campo de la alimentación y nutrición; siempre se ha preocupado por hacer operativo el conocimiento de las ciencias nutricionales, difundiendo y convirtiendo sus estudios e investigaciones en soluciones prácticas que resuelven los problemas nutricionales prevalentes.

La Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional (DEPRYDAN) del CENAN tiene como uno de sus objetivos funcionales promover, coordinar y supervisar las actividades de capacitación y asistencia técnica en el marco de los programas, proyectos y actividades de alimentación y nutrición; desde esa perspectiva viene fortaleciendo las capacidades de los profesionales de salud y desarrollando tecnologías apropiadas para orientar y promover un adecuado consumo de alimentos, contribuyendo a mejorar el estado nutricional de la población más vulnerable de nuestro país.

La educación alimentaria y nutricional realizada por los profesionales de la salud y dirigida a las madres responsables de la alimentación familiar no es la adecuada; existen problemas respecto los conceptos de alimentación y nutrición, a la aplicación de la metodología e instrumentos educativos apropiados y al enfoque de educación centrado en el aprendizaje del adulto, por lo que es necesario unificar criterios respecto a los conocimientos, habilidades y destrezas en los profesionales de la Salud.

En tal sentido, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición responsable de promover y desarrollar investigaciones, tecnologías sanitarias y normativa relacionada con la alimentación y nutrición de la persona, familia y comunidad, respondiendo a los problemas prioritarios del país, ha elaborado el **Módulo educativo: Sesiones de aprendizaje “La Mejor Receta”**, el mismo que tiene la metodología y los instrumentos educativos para comunicar la manera en que las familias, de escasos recursos económicos puedan realizar la compra de alimentos, gastando menos dinero según rendimiento nutricional, resaltando además la importancia de una alimentación variada, nutricionalmente completa, higiénicamente segura con alimentos propios de la región.

---

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Estadística e Informática. Endes 2018. Disponible en la [https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1656/index1.html](https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1656/index1.html). Revisado el 15 de diciembre de 2019

<sup>2</sup> Instituto Nacional de Estadística e Informática. Enfermedades transmisibles y no transmisibles 2019

## II ANTECEDENTES

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición a través del Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional, tiene entre sus funciones desarrollar tecnologías orientadas al cambio de comportamiento de la población que promuevan mejores prácticas de alimentación y nutrición en las diferentes etapas de vida, también es responsable de promover y desarrollar investigaciones, tecnologías sanitarias y normativa relacionada con la alimentación y nutrición de la persona, familia y comunidad, respondiendo a los problemas prioritarios del país, en este marco presentamos el **Módulo educativo: Sesiones de aprendizaje “La Mejor Receta”**, el mismo que consta de dos sesiones educativas, dirigidas a profesionales de Salud y madres responsables de la alimentación familiar, dichas sesiones de aprendizaje han sido diseñados con una metodología educativa participativa, vivencial y reflexiva, así mismo incluye contenidos educativos en alimentación y nutrición desarrolladas con el apoyo de instrumentos educativos como el rotafolio regional “La Mejor Receta”, los recetarios regionales, las láminas y tarjetas de alimentos. Dichos materiales educativos han sido validados en regiones de la costa, sierra y selva con madres responsables de la alimentación familiar a través de las sesiones de aprendizaje en los establecimientos de Salud, comedores populares y mercados de la localidad ejecutados por los profesionales de la Salud.

**El Módulo educativo consta de dos sesiones de aprendizaje:**

**Sesión de aprendizaje 1 “La Mejor Receta” dirigido al personal de Salud.-** Documento que contiene la metodología y los instrumentos para el desarrollo de las sesiones aprendizaje “La Mejor Receta” se cuenta con una caja de herramientas educativo comunicacionales desarrolladas en el marco de la tecnología educativa “La Mejor Receta”.

**Sesión de aprendizaje 2 “La Mejor Receta” dirigido a madres.-** Documento que cuenta con los pasos para el desarrollo de las sesiones de aprendizaje, donde las madres identifican los alimentos que aportan energía y proteínas de origen animal, lo cual conlleva a conocer las combinaciones básicas de alimentos para elaborar y difundir las recetas regionales, nutritivas, económicas y saludables ejecutadas en el marco de la tecnología educativa “La Mejor Receta”.

## III FINALIDAD

Contribuir con el mantenimiento y recuperación del estado de salud y nutrición de la población peruana, mediante intervenciones preventivas promocionales en el marco de la tecnología educativa “La Mejor Receta”.

## IV OBJETIVO

Establecer los criterios técnicos normativos para la ejecución de las sesiones de aprendizaje para la promoción de la alimentación saludable, en el marco de la tecnología educativa “La Mejor Receta”.

## V BASE LEGAL

- 5.1 Ley N° 26842, Ley General de Salud.
- 5.2 Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud.
- 5.3 Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes
- 5.4 Decreto Supremo N° 021-2013-MINAGRI, que aprobó la Estrategia Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2013 - 2021.
- 5.5 Decreto Supremo N° 008-2015-MINAGRI, que aprobó el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2015-2021
- 5.6 Decreto Supremo N° 017-2017-SA, que aprobó el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable.
- 5.7 Resolución Ministerial N° 229-2016-MINSA, que aprobó el Documento Técnico: Lineamientos de Políticas y Estrategias para la Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles (ENT) 2016-2020

- 5.8 Resolución Ministerial N° 850-2016-SA, que aprueba el documento denominado “Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud”.
- 5.9 Resolución Ministerial N° 208-2011/MINSA, Lineamientos de Gestión de la Estrategia Sanitaria Nacional de Alimentación y Nutrición Saludable
- 5.10 Resolución Jefatural N° 310-2010-J-OPE/INS, que aprueba la “Directiva para la elaboración, revisión, aprobación, difusión, actualización y control de documentos normativos del Instituto Nacional de Salud”
- 5.11 Decreto supremo N° 001-2003 (03)-SA, Reglamento de Organización y Funciones del INS.
- 5.12 Resolución directoral N° 016-2012-DG/CENAN que aprueba el “Procedimiento para el diseño y validación de recetas nutricionales”
- 5.13 Decreto de urgencia N° 026-2020 Decreto de urgencia que establece diversas medidas excepcionales y temporales para prevenir la propagación del coronavirus (covid-19) en el territorio nacional.

## VI ÁMBITO DE APLICACIÓN

El presente Módulo de sesiones de aprendizaje de la tecnología educativa “La Mejor Receta” será aplicado a nivel de las DIRESA, GERESA, DIRIS, REDES, MICROREDES y establecimientos de salud donde se desarrollan actividades educativas en alimentación y nutrición dirigidas a madres.

El Módulo está dirigido a los Profesionales de la Salud quienes actuarán como facilitadores en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje dirigido a madres responsables de la alimentación familiar.

## VII CONTENIDOS

### 7.1 CONCEPTOS BÁSICOS

- 7.1.1 **Tecnologías en Nutrición:** Definidas como el conjunto de herramientas, conocimientos y procedimientos dirigidos a mejorar la oferta de las intervenciones en alimentación y nutrición.
- 7.1.2 **Fortalecimiento de capacidades:** Es el proceso de enseñanza aprendizaje que busca desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas en el operador para una adecuada aplicación de la tecnología. Se realiza de manera continua durante la ejecución de la transferencia.
- 7.1.3 **Sesión de aprendizaje.-** Es la secuencia lógica, secuencial y temporal de las actividades propuestas por el docente (personal de Salud) para desarrollar en las madres, capacidades a través de los procesos cognitivos, mediante los aprendizajes esperados.
- 7.1.4 **Motivación.-** Es el proceso permanente mediante el cual, el docente (profesional de la Salud) crea las condiciones, despierta y mantiene el interés de las madres por su aprendizaje.
- 7.1.5 **Saberes previos.-** Son aquellos conocimientos que la madre ya sabe acerca de los contenidos que se abordaran en la sesión. Algunas veces suelen ser erróneos o parciales, pero es lo que la madre utiliza para interpretar la realidad. Se activan al comprender o aplicar un nuevo conocimiento con la finalidad de organizarlo y darle sentido.
- 7.1.6 **Conflicto cognitivo.-** Se presenta cuando la madre se enfrenta con algo que no puede comprender o explicar con sus saberes previos, asume tareas que requiere nuevos saberes y se enfrenta a problemas que no puede resolver con sus saberes previos generando en la madre la necesidad de aprender nuevos conocimientos, procedimientos, solucionar problemas y motivar para alcanzar el logro.
- 7.1.7 **Aprendizaje significativo.-** Es un tipo de aprendizaje en el que se asocia la información nueva con la que ya posee; reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso.
- 7.1.8 **Metodología educativa.-** Conjunto de procedimientos, instrumentos, métodos y técnicas que el docente hace uso en un contexto determinado para favorecer el desarrollo de competencias desde unos contenidos de enseñanza. Así mismo, en el estudiante prioriza la reflexión, el aprendizaje crítico y aplicación de conocimientos para ser protagonista activo de su propio proceso formativo.

- 7.1.9 **Secuencia didáctica.**- Es un conjunto de actividades de aprendizaje los cuales permiten abordar de distinta manera un objetivo de estudio. El punto de partida es la selección de un contenido y la determinación de un plan de aprendizaje. Las estrategias para desarrollar los procesos pedagógicos son la motivación, la recuperación de los saberes previos, la generación de conflictos cognitivos, la construcción del aprendizaje y la aplicación del aprendizaje.
- 7.1.10 **Competencia educativa.**- Es entendida como un saber hacer en situaciones concretas en la que requieren la aplicación creativa, reflexiva y responsable de conocimientos, habilidades y actitudes.
- 7.1.11 **Capacidad educativa.**- Conjunto de recursos y aptitudes que tiene la persona para desempeñar una determinada tarea educativa, siendo esta última un proceso de incorporación de nuevas herramientas para desenvolverse.
- 7.1.12 **Actividad de desarrollo.**- Serie de conocimientos previos adecuados y/o suficientes sobre un tema, los cuales son puestos en práctica de forma secuencial y lógica con los participantes. Para lograr las competencias básicas no basta que el participante conceptualice o repita d memoria, un nuevo saber, sea este un concepto, una actitud o una habilidad, sino que es necesario que muestre un cambio en su conducta y en su entorno.
- 7.1.13 **Indicador de logro educativo.**- Es una medida que nos permite ir observando el avance en el cumplimiento del desarrollo de capacidades que proporciona un medio sencillo y fiable para medir logros, reflejar los cambios vinculados con una intervención o ayudar a evaluar los resultados.
- 7.1.14 **Nutrientes.**- Son sustancias químicas (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales) contenidas en los alimentos. Los nutrientes no pueden formarse o sintetizarse en nuestro organismo por lo que deben ser aportadas del exterior con los alimentos.
- 7.1.15 **Función de los nutrientes en el organismo.**- Los nutrientes cumplen funciones fisiológicas, de crecimiento, mantenimiento y reparación de la Salud. Para mantener un adecuado estado de Salud, es necesario cubrir el requerimiento nutricional diario recomendado de acuerdo a la edad y sexo.
- 7.1.16 **Alimento.**- Producto sólido o líquido, constituido por nutrientes, destinado al consumo humano en forma natural o elaborada, cuyas características de higiene lo hacen aptos y agradables para el consumo humano.
- 7.1.17 **Clasificación de los alimentos de acuerdo a su contenido nutricional:**  
 Grupo I - Cereales, tubérculos y menestras – Aportan carbohidratos complejos y fibra  
 Grupo II - Verduras – Aportan Vitaminas, principalmente (A, C) y Fibra  
 Grupo III - Frutas – Aportan Vitaminas, antioxidantes, agua  
 Grupo IV – Lácteos y derivados – Aportan Calcio  
 Grupo V – Carnes, vísceras, pescados, mariscos y huevos - Aportan Proteínas, hierro  
 Grupo VI – Azúcares y derivados – Aportan Carbohidratos simples  
 Grupo VII – Grasas – Aportan Ácidos grasos esenciales
- 7.1.18 **Alimentación Saludable:** Es aquella alimentación variada, con alimentos preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en toda las edades. Una alimentación saludable también debe ser inocua.

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

## 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, Geresa, 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
Formato de evaluación metacognitiva: ¿Cómo practicaré lo aprendido en mi trabajo?	12
Lápiz	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
<b>Tiempo de la sesión educativa</b>		5 h. 45 minutos
<b>Número de participantes</b>		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 expenden). 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 sub etapas:

#### 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?
  - Ajedrez
  - 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 una 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**)

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"

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

TALLARIN CON POLLO

SECO A LA NORTEÑA

ESCABECHE DE POTA

LOCRO DE ZAPALLO

GARBANZO CON PESCADO

FRIJOLE CON RELLENO

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"

**Recetario**  
...nutritivo, económico y saludable

Lima - Perú

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

### ¿Cuáles son los beneficios de "La Mejor Receta"?

**NUTRITIVO**

Aporta al organismo a partir de las tres combinaciones básicas de alimentos los nutrientes que el organismo necesita

Primera Combinación	Cereal 1 y 1/2 taza 360 g	Wenestra 1 taza 250 g	Alimento de origen animal 1/2 kg (carne pulpa, viscera, pescado filete)
Segunda Combinación	Cereal 1 y 1/2 taza 360 g	Tuberculo 1/2 Kilo 500 g	Alimento de origen animal 1/2 kg (carne pulpa, viscera, pescado filete)
Tercera Combinación	Cereal 1 y 1/2 taza 420 g		Alimento de origen animal 1/2 kg (carne pulpa, viscera, pescado filete)

Prioriza el aporte de los principales nutrientes

Energía    Proteínas    Hierro    Retinol    Zinc

**ECONOMICO**

Utiliza alimentos de bajo costo y alto valor nutritivo

SANGRE    POTA    HIGADO    PESCADO    POLLO    CARNE

**SALUDABLE**

Mantiene mediante el consumo adecuado de los alimentos la salud de los miembros de familia.

4

PERÚ 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



Arroz 1 y 1/2 taza Frijol 1 taza Pescado 1/2 kilo

**Frijol guisado con pescado**

Cantidad adecuada para una familia de 05 miembros

5

PERÚ 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 TUBERCULO ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL



Maiz (mote) 1 y 1/2 taza Papa 1/2 kilo Bofe 1/2 kilo

**Chanfainita**

Cantidad adecuada para una familia de 05 miembros

6

PERÚ 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



Trigo 1/2 kilo Hígado 1/2 kilo

**Trigo con hígado apanado**

Cantidad adecuada para una familia de 05 miembros

7

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

**Programación semanal del plato principal del almuerzo**

DÍAS DE LA SEMANA						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 Intercalar día a día durante la semana las tres combinaciones básicas de alimentos						
combinación 1	combinación 2	combinación 3	combinación 1	combinación 2	combinación 3	combinación 1
Cereal + Menestra + Alimento de origen animal	Cereal + Tuberculo + Alimento de origen animal	Cereal + Alimento de origen animal	Cereal + Menestra + Alimento de origen animal	Cereal + Tuberculo + Alimento de origen animal	Cereal + Alimento de origen animal	Cereal + Tuberculo + Alimento de origen animal
2 Variar día a día el alimento de origen animal						
Pescado	Pollo	Hígado	Carne	Pescado	Pollo	Huevo
3 Elaborar día a día las preparaciones con diferentes condimentos, salsas o aderezos.						
Ají colorado	Ají amarillo	Ají colorado	Culantro	Ají limón, kion	Ají colorado	Ají amarillo
4 Considerar en la semana 05 días preparaciones cocidas y 02 preparaciones fritas						
Frito	Guisado	Frito	Guisado	Guisado	Guisado	Guisado
5 Indicar el nombre de la preparación.						
Lenteja con pescado	Pollo saltado con verduras	Trigo guisado con hígado apanado	Seco a la norteña	Sudado de pescado	Caigua rellena con pollo	Loiro con huevo
						

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

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

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

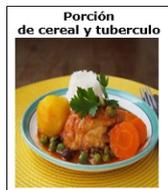


Cuando comemos muchos de estos alimentos nos ponemos gordos (obesos)



**¿Qué cantidad de cereales, menestras y tubérculos debemos consumir para evitar la desnutrición ó la obesidad?**

Se debe consumir en el plato principal del almuerzo, solo la porción de cereal, menestra y tuberculo que corresponde en cada combinación básica de alimentos.



**¿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:



**¿Qué cantidad de alimentos de origen animal debemos?**

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



**¿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



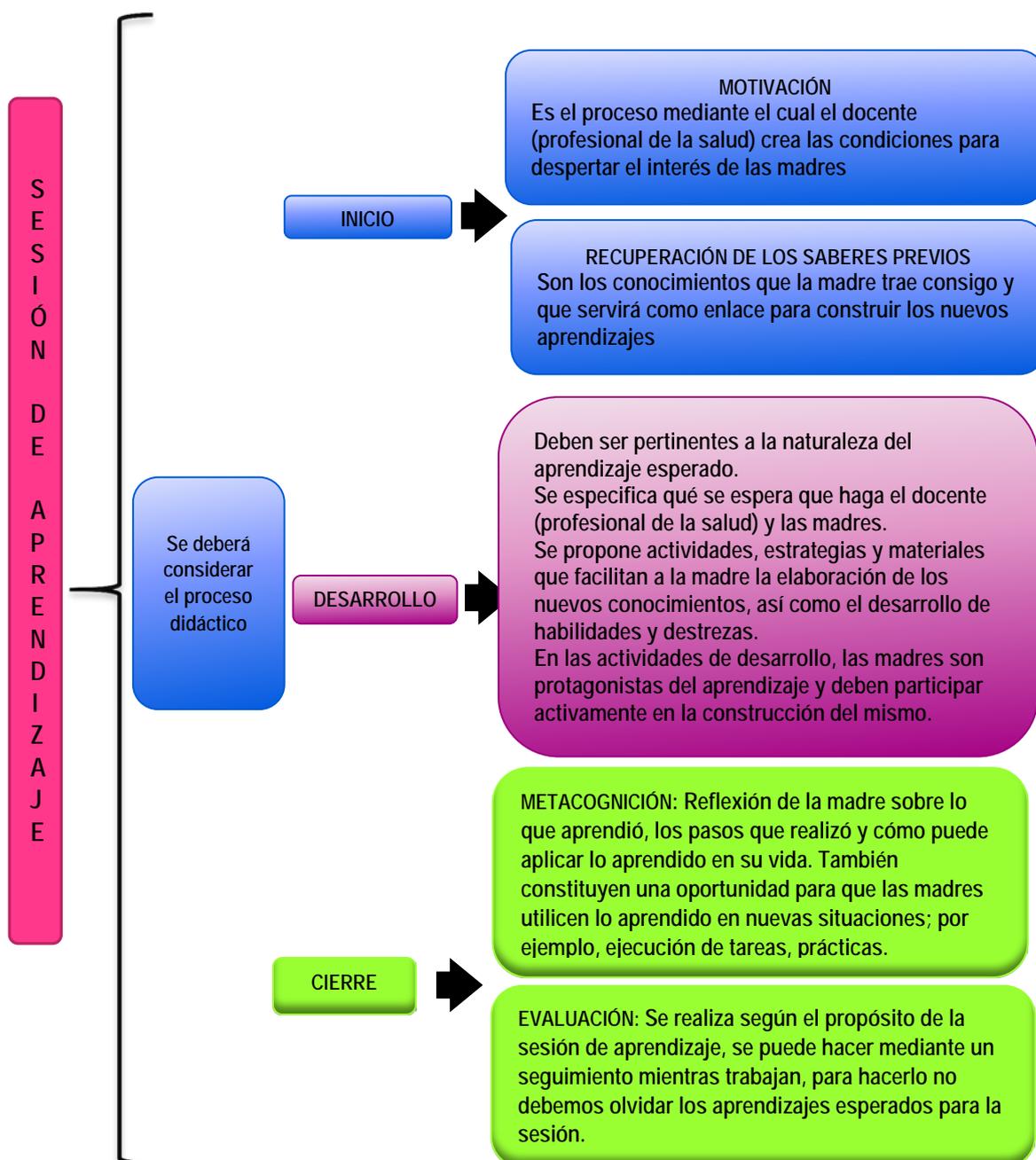
Bistec de hígado con papas



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				
GRUPO I CEREALES, MENESTRAS, TUBÉRCULOS PLÁTANO VERDE	CEREALES	LEGUMINOSAS (MENESTRAS)		TUBERCULOS	PLATANO VERDE
GRUPO II VERDURAS					
GRUPO III FRUTAS					
GRUPO IV LÁCTEOS Y DERIVADOS	LECHE	QUESO		YOGURT	
GRUPO V CARNES, VISCERAS, PESCADOS, MARISCO Y HUEVOS	CARNES	VISCERAS	PESCADOS	MARISCOS	HUEVO
GRUPO VI AZÚCARES Y DERIVADOS					
GRUPO VII 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)

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

<p>TRIGO</p> 	<p>CEBADA</p> 	<p>ARROZ</p> 	<p>MAIZ MOTE</p> 	 <p>QUINUA</p>
<p>CHOCLO</p> 	<p>ARVEJA FRESCA</p> 	 <p>PALLARES</p>	<p>GARBANZO</p> 	<p>HABA SECA</p> 
<p>CHOROS</p> 	<p>LENTEJA</p> 	<p>FRIJOL</p> 	<p>OLLUCO</p> 	<p>PAPA</p> 
<p>POTA</p> 	<p>YUCA</p> 	<p>CAMOTE</p> 	<p>LECHE</p> 	<p>QUESO</p> 
<p>CARNE CERDO</p> 	<p>HIGADO</p> 	<p>PULMÓN (BOFE)</p> 	<p>PLATANO VERDE</p> 	<p>HABA FRESCA</p> 

Anexo N° 5

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

GRUPO DE ALIMENTOS	FORMA DE AGRUPACIÓN				
<b>GRUPO I</b> CEREALES, MENESTRAS, TUBÉRCULOS PLÁTANO VERDE	<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>PLÁTANO VERDE</b>
<b>GRUPO II</b> VERDURAS	Zapallo, zanahoria, espinaca, caigua, tomate, rabanito, ají amarillo, cebolla, lechuga y brócoli				
<b>GRUPO III</b> FRUTAS	Plátano de seda, naranja, cocona, palta, pasas, papaya, manzana, uva, mango y piña				
<b>GRUPO IV</b> LÁCTEOS Y DERIVADOS	<b>LECHE</b>	<b>QUESO</b>		<b>YOGURT</b>	
<b>GRUPO V</b> CARNES, VISCERAS, PESCADOS, MARISCO Y HUEVOS	<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> AZÚCARES Y DERIVADOS	Azúcar, chancaca				
<b>GRUPO VII</b> GRASAS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS	<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 OLEGINOSAS	

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 OLEGIOSAS	<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	
	Proteínas	
	Zinc	
	Hierro	
	Vitaminas del Complejo B	
GRUPO VI AZUCARES	Yodo	
	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	<p>Cuando comemos poco estamos flacos (desnutridos)</p> <p>Cuando comemos mucho nos ponemos gordos (obesos)</p>
	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	
GRUPO IV LÁCTEOS Y DERIVADOS	Vitaminas 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.
GRUPO VI AZUCARES	Yodo	Previene el bocio y cretinismo
	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?*

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 teórico 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 teórico practica desarrollada	15:00–15:30 pm
		Criterios de programación semanal del plato principal del almuerzo" Resumen semanal de programación semanal del plato principal de almuerzo Recetario Regional "La Mejor Receta"	Exposición teórico practica 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 esuelas 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	

**SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2:  
DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA**

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2 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:

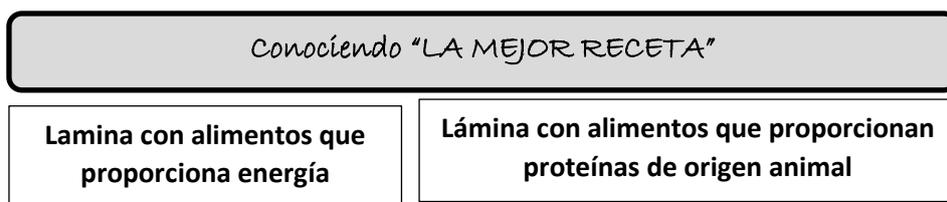
- Recibir a los participantes y registrarlos en la lista de asistencia.
- Colocar sus nombres en un solapín y ponérselos
- Conversar con los participantes y generar un clima de confianza y de empatía

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

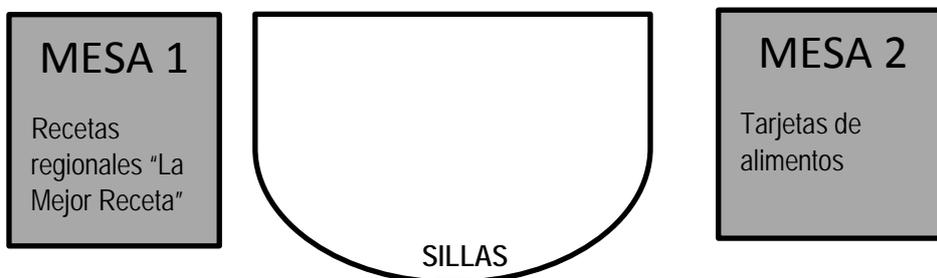
**3.5 Ambientación del espacio:** Para garantizar el mejor desarrollo de la sesión de aprendizaje es necesario contar con todo los materiales educativos completos, preparar con anticipación y ordenar el ambiente de la siguiente manera:

### AMBIENTACIÓN DEL ESPACIO

PARED FRENTE A LOS PARTICIPANTES



SOPORTE DE ROTAFOLIO



**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
<b>INICIO</b> Motivación Exploración de los saberes previos	<b>1.1 Actividad:</b> Dinámica motivacional de presentación	10 minutos
<b>DESARROLLO</b> Construcción del conocimiento  Aplicación o transferencia de los aprendizajes	<b>2.1 Actividad:</b> ¿Qué es "La Mejor Receta"?	05 minutos
	<b>2.2 Actividad:</b> Conociendo los alimentos que aportan energía y proteínas de origen animal	10 minutos
	<b>2.3 Actividad:</b> Aprendiendo las tres (03) combinaciones básicas de alimentos y la programación semanal del plato principal del almuerzo	20 minutos
	<b>2.4 Actividad:</b> Conociendo los beneficios nutricionales de los alimentos.	05 minutos
<b>CIERRE</b> Evaluación Metacognición	<b>3.1 Actividad:</b> "Yo uso mi recetario todos los días... ¿y tú?"	10 minutos
<b>Tiempo de la sesión educativa</b>		60 minutos
<b>Número de participantes</b>		8 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... (Juana...) a mí me dieron... (Lentejas...) y creo que un plato económico que podría preparar con las lentejas, podría ser... (Pescado frito con lentejas...)*



Lentejas



Pescado frito con lentejas



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:

Con la carne se puede preparar  
"Seco a la norteña con frijol"

¿Y este plato que observan será  
nutritivo y saludable? ¿Por qué?



Carne



Seco a la norteña con frijol

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

###### 9 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

###### b) 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:

- Frijoles guisados con relleno
- Garbanzos con carne y acelga

**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
- 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:

- Arroz con pollo
- Tallarín con al pesto con huevo

**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 1° Combinación Cereal/menestras/alimento animal.
  - Viernes 2° Combinación Cereal/tubérculo/alimento animal.
  - Sábado 3° Combinación Cereal/ alimento animal.
  - Domingo 2° Combinación Cereal/tubérculo/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 con queso y leche.

*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).

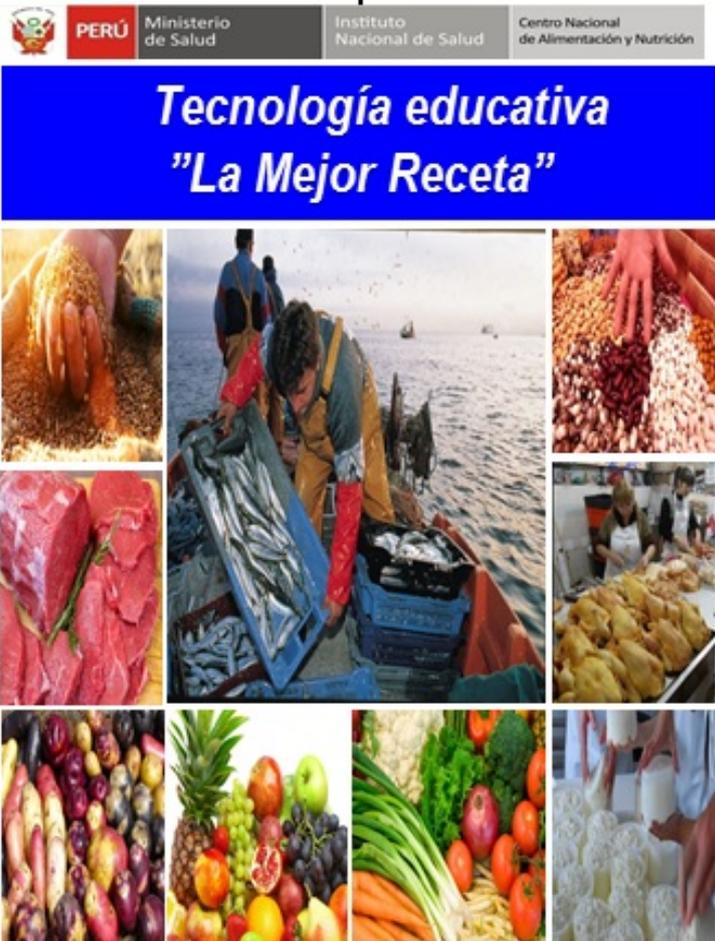
##### **Evaluación metacognitiva:**

- 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? Y 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 BIBLIOGRAFIA:

1. MINSA: Manual de validación de materiales educativo-comunicacionales. Proyecto Salud y Nutrición Básica (PSNB). Lima, 2001.
2. Seidel E.R: Notes from the Field in Communication for Child Survival. AED. Washington DC, 1993.
3. Haaland A: Validación de materiales de comunicación con énfasis especial en salud infantil y educación sobre nutrición. UNICEF. Guatemala, 1990.
4. Scrimshaw, S.C.M.; Hurtado, E 1987. Rapid Assessment Procedures for Nutrition and Primary Health Care: Anthropological Approaches to Improving Programme Effectiveness. Los Angeles, UCLA Latin American Center
5. Ziemendorff S, Krause A: Guía de validación de materiales educativos (Con enfoque de materiales de educación sanitaria). Programa de agua y saneamiento. Convenio GTZ-OPS. Chiclayo, 2003.
6. Debus M. Handbook for Excellence in Focus Group Research. HealthCom, AED. Washington, D.C., 1988.
7. Hurtado E, Palma V, Fischer M: Técnicas para validar materiales educativos. INCAP-OPS. Guatemala, 1990.
8. Robert Hornick: Public Health Communication: evidence for behavior change. Disponible en la <https://www.questia.com/read/104339640/public-health-communication-evidence-for-behavior>. Revisado el 11 de marzo del 2020
9. Instituto Nacional de Salud. Guía de intercambio de alimentos. Lima; 2014.
10. Instituto Nacional de Salud. Guías alimentarias para la población peruana. Lima; 2018
11. Instituto Nacional de Salud. Procedimiento para la validación de recetas. Lima; 2016

Rotafolio "La Mejor Receta"

Rotafolio "La Mejor Receta"	INSTRUCTIVO
	<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

# Recetario

*...nutritivo, económico y saludable*



**Lima - Perú**

Anexo N° 3

LÁMINA Y TARJETAS DE ALIMENTOS QUE APORTAN ENERGÍA

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

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
<b>LECHE</b> 	<b>RES</b> 	<b>CARNERO</b> 	<b>RIÑÓN</b> 	<b>PULMON (BOFE)</b> 	<b>TRUCHA</b> 	<b>HUEVO</b> 
<b>QUESO</b> 	<b>CERDO</b> 	<b>CARNE CUY</b> 	<b>SANGRE</b> 	<b>HIGADO</b> 	<b>PESCADO</b> 	
<b>YOGURT</b> 	<b>ALPACA</b> 	<b>POLLO</b> 	<b>CORAZÓN</b> 	<b>MONDONGO</b> 	<b>POTA</b> 	

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><b>A preparar alimentos económicos</b></p>	 <p><b>A preparar alimentos nutritivos y saludables</b></p>	 <p><b>A combinar los alimentos</b></p>	 <p><b>Recomendar a otras madres el uso del Recetario</b></p>
<p>¿Cómo lo aprendí?</p>	 <p><b>Escogiendo platos económicos, nutritivos y saludables</b></p>	 <p><b>Participando durante la sesión</b></p>	 <p><b>Con el Rotafolio</b></p>	 <p><b>Con recetas de la Mejor Receta</b></p>
<p>¿Cómo practicaré lo aprendido en mi vida diaria?</p>	 <p><b>Usando mi recetario todos los días</b></p>	 <p><b>Eligiendo alimentos económicos, nutritivos y saludables en el mercado</b></p>	 <p><b>Preparando plato económicos nutritivos y saludables todos los días</b></p>	 <p><b>Combinando bien los alimentos</b></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"	<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	10 minutos
	Motivación ¿Nos estamos alimentando bien?	<b>Carátula.</b> - 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"?	<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).	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, <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		
	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 Práctica desarrollada haciendo uso del recetario La Mejor Receta		
	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		
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			