

5° y 6°



29 de octubre

Personal Social

Competencia: Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común

- Capacidad:**
- Interactúa con las personas reconociendo que todos tenemos derechos.
 - Construye y asume normas y leyes.
 - Maneja conflictos de manera constructiva.
 - **Delibera sobre asuntos públicos.**
 - **Participa en acciones que promueven el bienestar común.**

Evidencia:

Elabora una ficha con recomendaciones para fomentar la práctica de hábitos de alimentación saludable.

Criterio de evaluación:

Propone acciones orientadas al bien común y reconocimiento del derecho a la salud de los niños.

Sesión: Proponemos recomendaciones para fomentar una cultura nutricional saludable

5 COMIDAS



Desayuno



Almuerzo



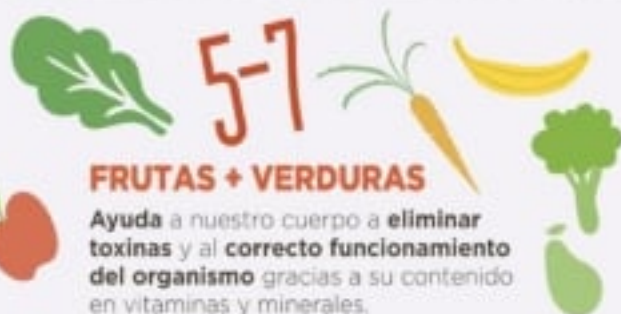
Comida



Merienda



Cena



FRUTAS + VERDURAS

Ayuda a nuestro cuerpo a eliminar toxinas y al correcto funcionamiento del organismo gracias a su contenido en vitaminas y minerales.



BEBER 1,5-2 LITROS

Lo importante es hidratarse. Cambia los refrescos por zumos naturales e infusiones.



EJERCICIO MODERADO 30-45 MINUTOS



Andar, correr, bicicleta, circuito de tonificación, etc.

DORMIR 7-9 HORAS

Te ayudará a asimilar mejor el ejercicio y a reducir el estrés del día a día.



¿Qué aprenderemos?



Queridos niños y niñas esta sesión de aprendizaje: "Promovemos una alimentación saludable, aprovechando lo que nos ofrece la biodiversidad".

¿Cuál es nuestro propósito?



Queridos niños y niñas nuestro propósito es: Proponer recomendaciones que fomenten hábitos para una cultura nutricional saludable con alimentos propios de su comunidad.

¿Cómo lo haremos?

Primero: Escucharán una noticia sobre los malos hábitos de alimentación de la población y las consecuencias en la salud e identificarán la problemática sobre la cual deben realizar su propuesta

Segundo: Analizarán información sobre la cultura nutricional saludable e identificarán las principales señales de advertencia de los alimentos y bebidas procesados y ultraprocesados que presentan los productos alimenticios.

Tercero: Propondrán una ficha de recomendaciones que fomenta una cultura nutricional saludable, explicando su aporte en la nutrición de la población de su comunidad y región.

¿Cuál es nuestro reto?



Hacer una propuesta de ficha con recomendaciones que fomenta una cultura nutricional saludable.

Recuerdan lo que hicimos en la sesión anterior.



Luana Tratamos sobre la cultura nutricional saludable y cómo la ingesta de algunos alimentos procesados y ultra procesados dañan nuestra salud ocasionando sobrepeso, obesidad, hipertensión y problemas del corazón o cardiovasculares.

Luana

Santiago: Además, hemos hablado de los alimentos que debemos seleccionar y consumir para mantener una cultura nutricional saludable.

Santiago



Recuerdan el propósito de hoy. Proponer recomendaciones que fomenten hábitos para una cultura nutricional saludable con alimentos propios de su comunidad.

Leemos una noticia del Instituto Nacional de Salud

Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso

"Según nuestras fuentes del Centro Nacional del Instituto Nacional de Salud en nuestro país: el 69.9% de adultos padece de sobrepeso y obesidad; seguidamente estos males afectan al 42.4% de jóvenes, al 32.3% de escolares, al 33.1% de adultos mayores y finalmente al 23.9% de adolescentes", explicó el nutricionista del Instituto Nacional de Salud, César Domínguez.

"Según nuestras fuentes del Centro Nacional del Instituto Nacional de Salud en nuestro país: el 69.9% de adultos padece de sobrepeso y obesidad; seguidamente estos males afectan al 42.4% de jóvenes, al 32.3% de

Sobrepeso y obesidad en los jóvenes

El exceso de peso en jóvenes suele generar problemas emocionales y sociales.



¿Qué es el sobrepeso?

Se define como una **acumulación anormal o excesiva de grasa**. Algunas características del sobrepeso son:

- Sueño durante el día
- Dificultad al ejercitarse
- Problemas para dormir y/o roncar
- Dolor en la espalda y/o en las articulaciones



escolares, al 33.1% de adultos mayores y finalmente al 23.9% de adolescentes", explicó el nutricionista del Instituto Nacional de Salud, César Domínguez. El especialista del Instituto Nacional de Salud, explicó que el 29% de las personas en el país consumen comida chatarra al menos una vez a la semana y en el caso de las frituras 87.1% las consume con la misma frecuencia; mientras que el 20.2% de personas a nivel nacional y 33.6% en la sierra consumen excesivamente sal; y menos del 50% de peruanos logra consumir la mínima cantidad de fibra en sus alimentos.

<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padece-de-obesidad-y-sobrepeso>

Respondemos las preguntas

¿Cuál es el problema que presenta la población adulta del Perú?



• ¿Por qué la población peruana padece de estos males?

¿Qué es necesario fomentar en la población peruana?

Escuchemos los comentarios de Luhana y Santiago



Luhana: Profesora, recuerdo que en la semana de reflexión dialogamos sobre la importancia de identificar una situación, problema o tema para poder proponer.

Santiago: Esta vez tenemos un gran problema los malos hábitos de alimentación y una situación por mejorar la cultura nutricional saludable.

Recordemos nuestro Reto

Hoy vamos a proponer recomendaciones para fomentar una cultura nutricional saludable. Sigamos entonces con nuestros aprendizajes, ya hemos identificado el problema que es malos hábitos de alimentación.

Realicen sus anotaciones que la información que presentamos nos ayudará a complementarla.

Tenemos a Sheyla que nos **trae información importante**.

Sheyla: hola niños y niñas. Al momento de adquirir un alimento ahora tenemos conocimiento de lo que vamos a consumir. Entonces está en nuestras manos saber elegir. ¿Sabías que los alimentos procesados llevan una señal llamados "octógonos"?



Compartimos información – fuentes escritas

Un **octógono** es una advertencia que se encuentra ubicada en los envoltorio de productos industrializados como pueden ser bebidas azucaradas, galletas, snacks, salsas, embutidos, chocolates y muchos más.

Existen cuatro tipos de octógonos pintados en negro; que indican alto en sodio, alto en grasas saturadas, alto en azúcar y contiene grasas trans. Les voy a leer las consecuencia en la salud su consumo.



Alto en sodio, el consumo de alimentos que llevan este octógono causa posible aumento de tensión arterial, aumento de riesgo de ataques cardíacos y aumento de ataques cardiovasculares

Alto en grasas saturadas, las consecuencias aumento de colesterol, riesgo de diabetes

Alto en azúcar, su consumo puede provocar mala nutrición, aumento de peso, aumento de triglicéridos y caries dentales

Contiene grasas trans, provoca aumento de colesterol no saludable, posible enfermedad cardiovascular.

Además en los alimentos también hay dos mensajes adicionales que dicen: *evitar su consumo excesivo* y *evitar su consumo*. Estos mensajes nos permiten elegir.

Santiago



Santiago: Profesora, entonces está en las manos de las familias saber elegir, ahora ya tenemos información para hacerlo, es importante volver a lo natural.



Ahora les presento información importante que comparte el Ministerio de Salud en la guías alimentarias para la población peruana.

Escucha con mucha atención la información, toma nota de los mensajes y los consejos prácticos que de ella se desprenden, que te ayuden en tus propuestas de recomendaciones.



Mensajes para una alimentación saludable

Mensaje 01

Elige y disfruta todos los días de la variedad de alimentos naturales disponibles en tu localidad.

Para que lo pongas en práctica:

Prepara tus comidas con alimentos naturales y disponibles en tu localidad.

- ✓ **Consume comidas locales preparadas de manera saludable.**



Mensaje 02

Reduce el consumo de alimentos procesados para proteger tu salud

Para que lo pongas en práctica:

- Elige alimentos que tengan un menor contenido de azúcar y sal. Revisa las etiquetas.
- Evita consumir diariamente alimentos procesados.
- Cuando consumas alimentos procesados, come en porciones pequeñas.



Mensaje 03

Protege tu salud evitando el consumo de alimentos ultra-procesados

Para que lo pongas en práctica:

- Es aconsejable no consumir mayonesa y otras cremas o salsas envasadas con tus alimentos, porque contienen altos contenidos de sal, grasas saturadas y grasas trans.
- Es recomendable disminuir el consumo de pasteles y queques ultra procesados, por su alto contenido de grasas y azúcares.
- Evita bebidas azucaradas envasadas y consume agua natural.

Alimentos Ultra-procesados



Mensaje 04

Pon color y salud en tu vida, consumiendo diariamente frutas y verduras

Para que lo pongas en práctica:

- Cuando vayas de compras, elige frutas y verduras de distintos colores, y de preferencia, de la estación.
- Acompaña tu almuerzo y tu cena con ensaladas de verduras frescas o cocidas.



Mensaje 05

Fortalece tu cuerpo y mente comiendo diariamente un alimento de origen animal, como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos.

Para que lo pongas en práctica:

- Consume menos frituras. En su lugar, prefiere preparaciones guisadas, a la plancha, al horno o al vapor



Mensaje 06

Que no te falten las menestras; son sabrosas, muy saludables y se pueden preparar de muchas formas. Para que lo pongas en práctica:

- Acompaña el consumo de menestras con frutas o jugos naturales ricos en vitamina C, como limonada.



Mensaje 07

Cuida tu salud; evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas.

Para que lo pongas en práctica:

- Reemplaza los postres, galletas rellenas, dulces envasados y tortas por frutas al natural.
- Reemplaza las gaseosas, los jugos de fruta envasados y los jugos azucarados envasados, por agua o jugos naturales sin azúcar.



Mensaje 08

Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos.

Para que lo pongas en práctica:

- Consume arroz o fideos o pan en el almuerzo o la cena, no los tres alimentos a la vez.

Evita servirte el plato lleno o repetir, no son prácticas saludables.



NO EXEDER SU CONSUMO

Mensaje 09

Evita la presión alta, disminuyendo el uso de sal en tus comidas.

Para que lo pongas en práctica:

- Reemplaza las sopas instantáneas, embutidos y bocaditos salados por alimentos frescos y preparaciones caseras.



CONSUME SOPAS CON VERDURA

Mensaje 10

Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día.

Para que lo pongas en práctica:

- Durante el día, toma al menos 4 vasos de agua pura. Los demás pueden ser infusiones, refrescos o jugos naturales sin azúcar.
- Asegúrate que el agua que estás tomando sea segura. Es preferible tomar agua hervida 2608



Mensaje 11

Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas, realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.

Para que lo pongas en práctica:

- Las tareas domésticas, como barrer, lavar, trapear o baldear, también pueden ser parte de tu rutina de actividad física.



Mensaje 12

Prefiere preparaciones caseras y disfrútalas en compañía.

Para que lo pongas en práctica:

- Promueve el diálogo a la hora de comer con tus familiares y amigos.



Niños y niñas con todo lo presentado en la sesión tenemos elementos para poder hacer nuestras propuestas.

con esta información vamos a poder proponer nuestras recomendaciones.

Empecemos con nuestras recomendaciones

Niños y niñas, es momento de poner en práctica lo aprendido. **Organiza todas tus anotaciones.**

Busca una hoja de papel, lapicero o lápiz y todos tus apuntes para que puedas comenzar

Recuerda: la información presentada la descripción de los octógonos, los mensajes del Ministerio de Salud

- ✓ Organiza tus ideas para que escribas tus recomendaciones.
- ✓ Escribe tus recomendaciones, hazlo en base a oraciones compuestas que inviten a practicar una cultura nutricional saludable.
- ✓ Ya tienes tu ficha de recomendaciones, recuerda que esta será parte de la guía de alimentación nutritiva.
- ✓ Recuerda guardar tus producciones en tu portafolio

Reflexionamos sobre tus aprendizajes

¿Cómo pondrás en práctica lo aprendido?

¿Fue fácil o difícil?

¿Lograste proponer tu ficha de recomendaciones para una nutrición saludable?

¿En qué tuviste dificultades?

¿Cómo puedes superar las dificultades si las tienes?

Para el docente

Acciones del docente para la retroalimentación

- ✓ Analiza la noticia que se presenta en el programa para que puedas identificar las razones por las que los peruanos padecen de ciertas enfermedades y defines el problema de alimentación al cual nos enfrentamos.
- ✓ Toma como referente los datos que te brindan en la sesión sobre información nutricional y los consejos prácticos para la alimentación para que puedas elaborar tu ficha de recomendaciones que fomenten la práctica de hábitos de alimentación saludable.
- ✓ Elabora tu ficha de recomendaciones en base a oraciones que inviten a practicar una cultura de nutrición saludable.
- ✓ Para reflexionar sobre lo aprendido en la sesión, dialoga con tus familiares a partir de las siguientes preguntas: ¿Cómo pondrás en práctica lo aprendido? ¿Fue fácil o difícil entender la información que se presentó? ¿Lograste elaborar la ficha de recomendaciones para una nutrición saludable? ¿En qué tuviste dificultades? ¿Cómo puedes superarlas?



Recuerden estudiantes Abdel, Juan; ¡estudiar para triunfar en la vida!