

## Leemos un texto sobre las necesidades nutricionales de los púberes

### 1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de evaluación)	¿Qué nos dará evidencia de aprendizaje?
<b>Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Obtiene información del texto escrito.</li> <li>Infiere e interpreta información del texto.</li> <li>Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica información explícita, relevante y complementaria que se encuentra en distintas partes del texto. Selecciona datos específicos e integra información explícita cuando se encuentra en distintas partes del texto con varios elementos complejos en su estructura, así como con vocabulario variado, de acuerdo a las temáticas abordadas (producción de germinados).</li> <li>Predice de qué tratará el texto, a partir de algunos indicios como subtítulos, colores y dimensiones de las imágenes, negritas, etc.; asimismo, contrasta la información del texto que lee.</li> <li>Explica el tema, el propósito, los puntos de vista, el problema central, las enseñanzas y los valores del texto. Clasifica y sintetiza la información para interpretar el sentido global del texto.</li> <li>Opina sobre el contenido del texto, la organización textual, la intención de algunos recursos textuales (negritas, esquemas) y el efecto del texto en los lectores, a partir de su experiencia y del contexto sociocultural en que se desenvuelve.</li> </ul>	<b>Elabora una propuesta de alimentación saludable</b> considerando el consumo de germinados, a partir de la lectura de un texto donde identifica necesidades nutricionales para su etapa de desarrollo.  <input checked="" type="checkbox"/> Escala de valoración
<b>Enfoques transversales</b>	<b>Actitudes o acciones observables</b>	
Enfoque Ambiental	Docentes y estudiantes promueven estilos de vida saludables, en armonía con el ambiente, al cultivar y promover el consumo de germinados.	

### 2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> <li>Leer el texto “¿Qué necesitamos comer cuando crecemos?” (Anexo 1), a fin de conocer su contenido y elaborar preguntas de comprensión. Asimismo, fotocopiarlo en cantidad suficiente para todos los estudiantes.</li> <li>Escribir en una tira de cartulina el título del texto con letras grandes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Copias del Anexo 1</li> <li>Tira de cartulina</li> <li>Un cuarto de hoja bond con preguntas (Anexo 2) para el trabajo en pares</li> <li>Regla y lápices de colores</li> <li>Papelógrafos y plumones</li> </ul>

### 3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>Inicio</b>	<b>Tiempo aproximado: 15 minutos</b>
---------------	--------------------------------------

#### En grupo clase

- Dialoga con los estudiantes sobre la unidad que acaban de concluir. Orienta el diálogo hacia los cambios que han logrado identificar y que están sintiendo y observando en sus cuerpos, propios de la etapa de la pubertad. Escucha con atención su participación y aclara o afirma sus ideas.
- Informa que en esta unidad seguirán conversando sobre sus necesidades durante este proceso de crecimiento y cambios.
- Comunica el propósito de la sesión:** “Hoy leerán un texto con información sobre sus necesidades nutricionales, el cual les servirá de insumo para elaborar propuestas de alimentación saludable”.
- Indica que durante la sesión observarás sus avances, principalmente, si identifican información, si realizan predicciones, y si explican cuál es el tema, además del contenido y propósito del texto.

- Resalta que durante el desarrollo de la sesión deberán poner en práctica normas de convivencia que promuevan el respeto y el buen clima entre ellos.

<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo aproximado: 65 minutos</b>
-------------------	--------------------------------------

#### Antes de la lectura

##### En grupo clase

- Recuerda con los estudiantes el propósito de la sesión. A partir de ello, pregunta: ¿Para qué y por qué vamos a leer el texto? Permite que expresen sus ideas y, luego, presenta en una tira de cartulina el título del texto. Solicita que lo observen y lo lean en silencio. Instantes después, propicia el diálogo mediante la siguiente interrogante: ¿Sobre qué podría tratar el texto? Escúchalos atentamente y registra sus respuestas en un papelógrafo, para contrastarlas durante y al final de la lectura.
- Pide a los encargados de materiales que repartan las copias del texto a sus compañeras y compañeros. Indica que todos den un vistazo y se detengan en algunos indicios como el título, los subtítulos y las palabras en negrita. Posteriormente, plantea las siguientes preguntas: ¿Qué sabemos sobre el contenido del texto?, ¿a qué se referirá cuando dice “necesidades nutricionales”? Escribe sus respuestas en la pizarra.

#### Durante la lectura

##### Trabajo individual

- Solicita que lean el texto de forma silenciosa. Menciona que pueden subrayar información que les resulte interesante o que consideren importante.

##### En grupo clase

- Indica que realizarán una relectura del texto, párrafo por párrafo, con la finalidad de identificar el tema. Algunos/as leerán los párrafos en voz alta, para que luego, entre todos, lleguen a un consenso sobre las ideas que van identificando o deduciendo. Orienta la búsqueda formulando una de estas interrogantes: ¿Cuál es la información esencial que proporciona esta parte del texto?, ¿qué nos dice el texto en esta parte? Consensuada la respuesta, indica que realicen el sumillado escribiéndola al costado del párrafo. Cuando todos terminen de leer y realizar el sumillado, solicita que centren su atención en cada uno de sus escritos. Guíalos a relacionar esta información y díles que a partir de ella podrán deducir el tema del texto.
- Invita a los niños y las niñas a observar el papelógrafo donde están sus predicciones y pide que las contrasten con la información que les brindó el texto. Esto les permitirá saber cuán cerca o lejos estuvieron sus predicciones en relación con el contenido.
- Monitorea permanentemente el trabajo, a fin de asegurarte de que todos participen en la actividad.

#### Después de la lectura

##### En grupo clase

- Propicia la intervención de los estudiantes planteando esta pregunta: ¿Habrá alguna diferencia entre la alimentación de una niña y un niño que está en los primeros años de la adolescencia?, ¿por qué? Solicita que vuelvan a leer el texto y ubiquen y encierren la información que les permita dar respuesta a la pregunta.
- Formula esta interrogante: ¿Qué nos ha querido comunicar la persona que escribió el texto? Escucha las respuestas y, si es necesario, repregunta para que todos se puedan expresar. Luego, consolida las respuestas y expresa que lo que han hecho es identificar el propósito del texto.
- Invita a los niños y las niñas a explicar con sus propias palabras qué les ha parecido el texto y si la información que presenta les es útil para la etapa que están viviendo. Dialoga con ellos sobre su tipo de alimentación, lo que les gusta comer y lo que no. Relaciona sus comentarios con el contenido del texto y pregunta: ¿Estará bien que muchos de ustedes no consuman frutas y verduras?, ¿por qué el texto les recomienda una alimentación variada? Espera sus respuestas, recoge lo dicho por ellos y expresa que como su cuerpo está en pleno proceso madurativo y a un elevado ritmo de crecimiento, necesitan de una alimentación variada, en la que no deben faltar frutas, verduras y hortalizas.
- Pídeles observar y leer la información que proporciona el gráfico que acompaña al texto. Conducelos a descubrir la finalidad del mismo y, luego, pregunta: ¿Cuántas porciones de frutas y verduras se deben consumir?, ¿qué alimentos debemos consumir en menor frecuencia?, ¿por qué?
- Realiza anotaciones sobre los desempeños que muestran los estudiantes (Anexo 3).

##### Trabajo en pares

- Organiza a los niños y las niñas en pares, con la finalidad de que comenten el texto y la impresión que ha causado en ellos. Entrégales un cuarto de hoja bond con las siguientes preguntas: ¿Qué te ha parecido el texto?, ¿las ideas han sido fáciles de entender?, ¿a qué te invita el texto?, a partir de lo que leíste, ¿crees que puedes cambiar algún hábito?, ¿cuál? Observa cómo se realiza el diálogo entre los pares y escucha sus comentarios. Sugiereles ir pensando en alguna propuesta que puedan hacer sobre alimentación saludable.

**Trabajo individual**

- Solicita a los estudiantes que completen en su cuaderno el siguiente cuadro:

De acuerdo a lo leído en el texto, ¿qué necesitamos comer cuando crecemos? _____ _____
El propósito del texto es _____ _____
El cuerpo necesita nutrientes para _____
Los alimentos que más debemos consumir son _____ _____
Los alimentos que menos debemos consumir son _____ _____
La información del texto me parece útil porque _____ _____

- Brinda un tiempo adecuado para esta actividad y, luego, pide que compartan sus apreciaciones con sus compañeros/as para saber si han coincidido o no y ajustar o complementar algunas de sus respuestas.
- A partir de lo realizado, indica que hagan un listado de los alimentos que necesitan consumir para crecer sanos y fuertes.

<b>Cierre</b>	<b>Tiempo aproximado: 10 minutos</b>
---------------	--------------------------------------

**En grupo clase**

- Junto con los estudiantes, haz un recuento de las actividades que se realizaron durante la sesión. Con este fin, pregunta: ¿Qué actividades realizamos en esta sesión?, ¿qué creen que han aprendido?, ¿lo aprendido les servirá para su vida?, ¿qué hicieron para identificar la información del texto?, ¿cumplieron las normas de convivencia?, ¿qué tipo de alimentos incluirán en su dieta alimenticia a partir de hoy? Escucha atentamente sus respuestas.
- Da por concluida la sesión y felicita a todos por su participación, por tener presentes las normas y por acordar mantener una dieta variada para un desarrollo adecuado de su cuerpo.

**4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

- ¿Qué avances tuvieron los estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron los estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

**Anexo 1**

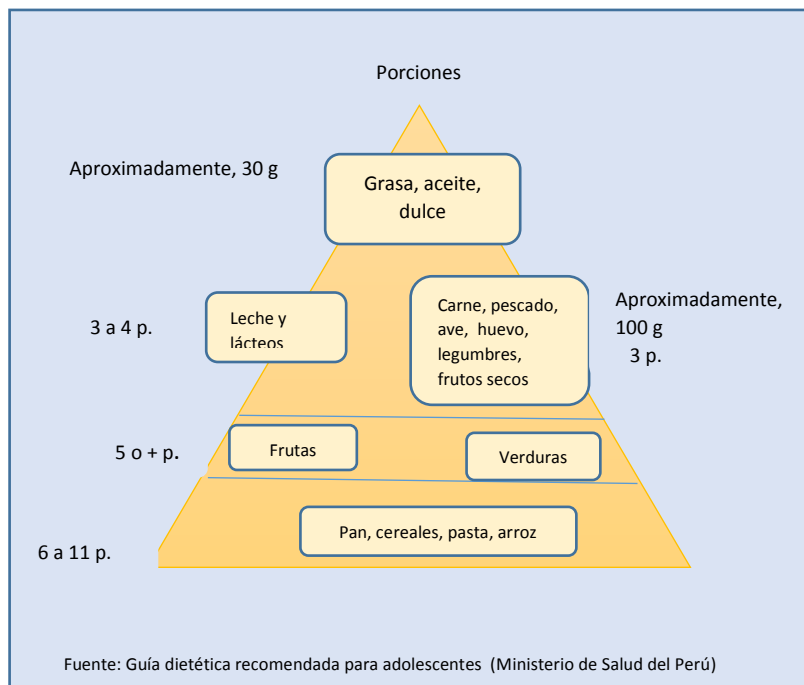
## Quinto grado

### ¿Qué necesitamos comer cuando crecemos?

Las necesidades nutricionales de los adolescentes están estrechamente relacionadas con la maduración biológica y los cambios propios de la pubertad y la adolescencia. A lo largo de este periodo existe un elevado ritmo de crecimiento y fenómenos madurativos importantes, que afectan el tamaño, la forma y la composición del organismo.

#### Necesidades nutricionales

En la niñez, las necesidades nutricionales del varón y la mujer de la misma edad son muy similares, mientras que a partir de la pubertad hay una marcada diferenciación, que se hace más evidente al final de la adolescencia debido a la distinta composición y funciones fisiológicas del organismo según el sexo, como es el caso de una mayor necesidad de hierro y ácido fólico en las mujeres que menstrúan; y un mayor requerimiento de alimentos que forman masa muscular en los varones. El consumo de una dieta inadecuada, en ambos, puede influir desfavorablemente sobre su crecimiento. Un/a adolescente que recurra a una dieta rica en grasas aumentará de peso, aunque sea físicamente activo.



#### ¿Qué y cuántos nutrientes necesita nuestro organismo?

El organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano. Ningún alimento los contiene todos, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Las frutas, verduras y hortalizas contienen nutrientes que ayudan a prevenir enfermedades, por eso no hay que olvidar incluirlas cada día en la dieta. Estos alimentos pueden ser un complemento ideal en cada una de las comidas que se deberían realizar durante el día (desayuno, almuerzo, merienda y cena).

Las *calorías* son la medida que se utiliza para expresar la energía que proporcionan los alimentos. El cuerpo demanda más calorías durante los primeros años de la adolescencia que en cualquier otra etapa de la vida.

- Los niños necesitan cerca de 2800 calorías al día.
- Las niñas necesitan cerca de 2200 calorías al día.

Por ello, en la adolescencia, hay que procurar que la dieta sea variada, con vistas a proporcionar un correcto aporte de vitaminas y oligoelementos (zinc, yodo, hierro...). Como fuente de vitaminas se debe fomentar el consumo de hortalizas, granos, semillas y verduras, en particular hojas verdes, aceites vegetales, hígado, huevos y los productos lácteos no descremados (tres tazas de leche diarias).

La promoción de una alimentación saludable en los adolescentes tiene que tomar en cuenta estos factores y, además, los cambios propios en la evolución de la personalidad, como el afianzamiento de la independencia, la búsqueda de nuevos patrones de socialización, la preocupación por la figura corporal, etc., que condicionan nuevos estilos de vida y patrones de alimentación.

## Anexo 2

Quinto grado

**Para comentar en pares**

- ✓ Acuerden quién responderá primero las preguntas. Luego, cambien de turno.
- ¿Qué te ha parecido el texto?, ¿las ideas han sido fáciles de entender?
- ¿A qué te invita el texto?
- A partir de lo que leíste, ¿crees que puedes cambiar algún hábito?, ¿cuál?

**Anexo 3**

**Quinto grado**

**Instrumento: Escala de valoración**

**Competencia:** Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.

**Capacidades:**

- Obtiene información del texto escrito.
- Infiere e interpreta información del texto.
- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto.

Nombres y apellidos de los estudiantes	Desempeños de la competencia															
	Identifica información explícita, relevante que se encuentra en distintas partes del texto. Selecciona datos específicos e integra información explícita cuando se encuentra en distintas partes del texto con varios elementos complejos en su estructura, así como con vocabulario variado, de acuerdo a las temáticas abordadas.				Predice de qué tratará el texto, a partir de algunos indicios como subtítulos, colores y dimensiones de las imágenes, tipografía, negritas, etc.; asimismo, contrasta la información del texto que lee.				Explica el tema y el propósito del texto sintetizando la información, para interpretar el sentido global del texto.				Opina sobre el contenido del texto, la organización textual, la intención de algunos recursos textuales (negritas, esquemas) y el efecto del texto en los lectores, a partir de su experiencia y del contexto sociocultural en que se desenvuelve.			
	Siempre	A veces	No lo hace	No observado	Siempre	A veces	No lo hace	No observado	Siempre	A veces	No lo hace	No observado	Siempre	A veces	No lo hace	No observado

(Este instrumento también se usará en la Sesión 2)