

5

LONCHERA NUTRITIVA



¿Qué alimentos debe tener una lonchera nutritiva?

META DE APRENDIZAJE

Los estudiantes reconocen los tipos de alimentos que debe tener una lonchera para que sea nutritiva.

COMPETENCIA						
Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.						
Problematiza situaciones para hacer indagación.	Genera y registra datos e información.		Analiza datos o información.		Evalúa y comunica el proceso y resultados de su indagación.	Problematiza situaciones para hacer indagación.
						
Recoger ideas y suposiciones	Probar y experimentar	Observar y describir	Documentar resultados	Discutir resultados	Evaluar	Preguntar

Competencias

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

Capacidades

Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

Desempeño

Describe las interacciones entre los seres vivos y los no vivos en su hábitat.

INFORMACIÓN BÁSICA (PARA EL DOCENTE)

La lonchera nutritiva es el recipiente que contiene un conjunto de alimentos de alto valor nutritivo y cuyo consumo permite al estudiante mejorar su rendimiento en la escuela y recuperar sus energías para realizar diferentes actividades, tales como estudiar, jugar, practicar deportes, etc.

Las características que debe tener toda lonchera nutritiva son las siguientes: ser agradable y de fácil digestión; no reemplazar al desayuno ni al almuerzo; ser variada, apetitosa y de fácil preparación; y no incluir alimentos de rápida descomposición. Los alimentos que contiene son de tres tipos:

Energéticos: Son aquellos que brindan energía al cuerpo, como los granos, los cereales, las grasas y los azúcares.

Protectores o reguladores: Aportan las principales vitaminas, minerales y la fibra (frutas y vegetales). Ayudan a proteger al cuerpo de las enfermedades.

Formadores o constructores: Ayudan al crecimiento y a la formación de tejidos. Son las carnes

(pescado, pollo, res), los huevos y los lácteos.

También es muy importante e indispensable ingerir agua natural (puede ser algún refresco hecho de frutas o simplemente agua), ya que ayuda a digerir los alimentos.

Es increíble que los peruanos tengamos los alimentos más nutritivos y saludables de todo el mundo y no los aprovechemos como se debe. Estados Unidos, por ejemplo, ya incluyó la quinua y la kiwicha como parte obligatoria para la dieta de sus astronautas. Los franceses han reconocido al aceite sa-chainchi como el más saludable del mundo. El camu camu es la fruta con mayor contenido de vitamina C de todo el planeta. Sin embargo, nosotros seguimos sin dar a estos alimentos la importancia que merecen. Es momento de incluirlos como parte importante de nuestra dieta balanceada.

Las loncheras nutritivas no contienen gaseosas o jugos artificiales porque estos están hechos a base de colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad de los niños, tampoco contienen embutidos, salsas (como la mayonesa), dulces o snacks.

ORIENTACIONES GENERALES

Actividades		Tiempo
Inicio de la sesión		15 min
Desarrollo	Experiencia 1	30 min
	Experiencia 2	30 min
Cierre de la sesión		15 min
Total		90 min

Antes de iniciar la sesión, verifique la lista de materiales y asegúrese de contar con lo necesario para realizar las experiencias. Asegure también la atención de los estudiantes para iniciar el diálogo y la participación activa.

MATERIALES PARA LAS EXPERIENCIAS

En ambas experiencias usarán alimentos. Por ello, es necesario que un día antes indique qué alimentos traerán como parte de su lonchera. Debe guiarse de los alimentos de la experiencia 2, construir ejemplos de loncheras y asignar a cada estudiante un tipo de ellas, por ejemplo, las siguientes:

Lonchera 1:	Una fruta, choclo con queso, limonada.
Lonchera 2:	Una fruta, pan con queso, chicha morada.
Lonchera 3:	Una fruta, galleta integral, un huevo, emoliente.



EXPERIENCIA 1

Material	Cantidad	Descripción
Lonchera	1	Alimentos que están dentro de la lonchera que trae el estudiante

EXPERIENCIA 2

Material	Cantidad	Descripción
Frutas	1	Una fruta por niño. Por ejemplo, mandarina, manzana, pera, etc.
Pan o cereales	1	Uno por niño. Por ejemplo, un pan, una galleta integral, choclo sancochado, etc.
Carnes o lácteos	1	Una porción por niño. Por ejemplo, un pedazo de queso, una porción de pollo deshilachado, un huevo sancochado, etc.
Bebidas	1	Una por niño. Por ejemplo, limonada, chicha morada, emoliente, etc.

ORIENTACIONES PARA LA SESIÓN

INICIO

Comunique el propósito de la sesión: Hoy comprobarán, a través de dos experiencias, qué alimentos debe tener una lonchera nutritiva.

Inicie la sesión invitando a los estudiantes a exhibir sobre la mesa sus loncheras y a sacar los alimentos que trajeron. Pregunte lo siguiente: **De los alimentos que han traído, ¿cuáles creen que son nutritivos y cuáles no? ¿Por qué?**



Para mencionar el tema que se va a tratar, escriba o pegue la pregunta central en la pizarra: **¿Qué alimentos debe tener una lonchera nutritiva?**



Solicite a los niños **escribir sus ideas de manera personal en la bitácora**, sin importar si son correctas o incorrectas. Luego, vuelva a formular la pregunta fomentando la argumentación de sus respuestas.



Con la participación de los niños y de manera consensuada **se completa la primera columna de la tabla SAEP: ¿Qué sabemos al inicio de la sesión?** Recuerde que debe ayudarles a formular enunciados u oraciones que den una respuesta clara y directa a la pregunta planteada.

DESARROLLO

Invite a los estudiantes a formar seis equipos de trabajo y mencione los roles que asumirán los integrantes de los equipos. Además, promueva el uso de la información de la bitácora a través de la lectura y la explicación de las indicaciones.

EXPERIENCIA 1:

Propósito: El estudiante reconocerá que para que una lonchera sea nutritiva debe contener un alimento de cada tipo: protector, constructor y energético; además, debe contener una bebida.

Entregue los materiales a cada equipo y solicite su verificación utilizando la tabla de cotejo de materiales que está en la bitácora.



Promueva la lectura y la realización de la siguiente actividad:

Para un mejor entendimiento de las indicaciones, puede promover la lectura de cada paso y ejemplificarla simultáneamente.



PROBAR Y EXPERIMENTAR

Lee con atención y realiza los siguientes pasos:

1. Observa el contenido de las tres loncheras que se muestran en las figuras y verbaliza en qué se parecen.
2. Utiliza un color para pintar los alimentos similares, de tal forma que al finalizar hayas empleado 4 colores diferentes. No te preocupes si el color no va de acuerdo al alimento, lo importante es que se observen las similitudes que has encontrado.
3. Encierra en un círculo la lonchera que más te agradó y compárala con la tuya.



Motive el registro de las observaciones en la bitácora.

El completar una tabla no es una actividad fácil de realizar, por ello, deberá utilizar ejemplos sobre cómo hacerlo. Asimismo, durante el monitoreo que realice debe ayudarlos a través de preguntas guías, tales como las siguientes: Si es una manzana, ¿en qué columna la escribirías? ¿Y si es un choclo? ¿Por qué colocaste la mandarina en la columna de alimentos protectores?



OBSERVAR Y DESCRIBIR

Registra tus observaciones completando la siguiente tabla:

	Frutas y/o verduras (alimentos protectores)	Carne, pollo, pescado, huevo, lácteos (alimentos constructores)	Pan, galletas integrales, papa, choclo (alimentos energéticos)	Bebida
Lonchera 1				
Lonchera 2				
Lonchera 3				
Mi lonchera				



Anime a responder las preguntas de reflexión.

Acompañe a los niños durante este proceso, promoviendo la participación de todos los integrantes del equipo. Recuerde que si es necesario puede formular preguntas guía que ayuden a una mejor comprensión y formulación de las respuestas, por ejemplo, ¿todas las loncheras traen una fruta? ¿Qué pasará con nuestro cuerpo si solo comemos sólidos? ¿Puedes conseguir estos alimentos en la tienda del colegio?



DOCUMENTAR RESULTADOS

Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

¿En qué se parecen las tres loncheras nutritivas?

¿Por qué crees que es importante que las loncheras nutritivas tengan los tres tipos de alimentos?

¿Por qué que es importante tener una bebida en la lonchera?

¿Qué tipos de alimentos tiene tu lonchera? ¿Le falta alguno? ¿Cuál?



Invite a un representante de cada equipo a comentar sus observaciones y promueva el diálogo entre ellos.

Promueva espacios donde se hagan evidentes las respuestas similares y las respuestas diferentes. Recuerde hacerlo a través de preguntas, por ejemplo, ¿por qué es más saludable una manzana que una barra de chocolate? ¿Con qué alimento puedo reemplazar a los aportes nutritivos del huevo?

Para consolidar las ideas construidas por los niños explique lo siguiente: Para que las loncheras sean consideradas nutritivas deben contener tres tipos de alimentos: protectores, constructores y energéticos.

Los alimentos protectores son aquellos que nos ayudan a protegernos de las enfermedades; son las frutas y las verduras. Los alimentos constructores, como las carnes de pollo, pescado y res, y los lácteos, nos ayudan en el crecimiento y en la formación de los músculos. Los alimentos energéticos nos brindan energía para realizar las actividades, por ejemplo, el pan, las galletas integrales, la papa y los granos.



Asimismo, **mencione con entusiasmo que al realizar esta experiencia han actuado como pequeños científicos**, dado que el **uso de tablas** es muy importante en la ciencia, pues permite **recoger datos** y compararlos para una mejor elaboración de las conclusiones.



Para **afianzar y sistematizar el aprendizaje logrado** con la experiencia, complete las columnas 2 (¿Qué hemos aprendido?) y 3 (¿Qué evidencias encontramos?) de la tabla SAEP.



Recuerde que las ideas registradas en estas columnas deben ser consecuencia de una conclusión colectiva entre los niños del aula.

Solicite guardar los materiales para realizar la segunda experiencia.

EXPERIENCIA 2:

Propósito: El estudiante elaborará loncheras nutritivas.

Entregue los materiales a cada equipo y solicite su verificación utilizando la tabla de cotejo de materiales que está en la bitácora.



Promueva la lectura y la realización de la siguiente actividad:

Para un mejor entendimiento de las indicaciones, puede promover la lectura de cada paso y ejemplificarla simultáneamente.

Debe recordar a los estudiantes que, en la elaboración de sus loncheras nutritivas, no necesariamente tienen que utilizar los alimentos que han traído, sino que deben intercambiarlos con los de sus compañeros.



PROBAR Y EXPERIMENTAR

Lee con atención y realiza los siguientes pasos:

1. Coloquen los alimentos sobre la mesa y agrúpenlos según lo aprendido: alimentos energéticos, constructores, protectores y bebidas.
2. Observen los alimentos y organicen una lonchera nutritiva para cada integrante del equipo. Recuerden tomar en cuenta los tipos de alimentos y la bebida que debe contener.



Motive el registro de las observaciones en la bitácora.

Debe realizar preguntas guía que ayuden a los niños a registrar de manera específica sus observaciones, por ejemplo, ¿con qué refresco hiciste tu lonchera nutritiva? ¿Cuántos alimentos tiene tu lonchera nutritiva?



OBSERVAR Y DESCRIBIR

Registra tus observaciones dibujando la lonchera nutritiva que organizaste para ti.



Anime a responder las preguntas de reflexión.

Acompañe a los niños durante este proceso, promoviendo la participación de todos los integrantes del equipo. Recuerde que si es necesario puede formular preguntas guía que ayuden a una mejor comprensión y formulación de las respuestas, por ejemplo, ¿cuál es la lonchera que traerás mañana? ¿Por qué? ¿Qué pasa si tu lonchera solo tiene bebidas?



DOCUMENTAR RESULTADOS

Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

¿Qué tuviste que considerar para organizar tu lonchera nutritiva?

¿Es importante traer loncheras nutritivas al colegio? ¿Por qué?



Invite a un representante de cada equipo a comentar sus observaciones y promueva el diálogo entre ellos.

Promueva espacios donde se hagan evidentes las respuestas similares y las respuestas diferentes. Recuerde hacerlo a través de preguntas, por ejemplo, ¿es saludable traer tres loncheras nutritivas para comérselas en un día? ¿Cuál es la lonchera más saludable? ¿Por qué?

Para consolidar las ideas construidas por los niños explique lo siguiente: Para elaborar una lonchera nutritiva deben tener en cuenta los tipos de alimentos y la bebida que debe contener.



Asimismo, **mencione con entusiasmo que al realizar esta experiencia han actuado como pequeños científicos**, dado que el **conocimiento científico** te permite tomar decisiones correctas sobre algún tema en particular. En este caso, conocer qué alimentos debe tener una lonchera para que sea nutritiva nos permite elegir adecuadamente el tipo de alimentos a consumir.



Para **afianzar y sistematizar el aprendizaje logrado** con la experiencia, complete las columnas 2 (¿Qué hemos aprendido?) y 3 (¿Qué evidencias encontramos?) de la tabla SAEP. Recuerde que las ideas registradas en estas columnas deben ser consecuencia de una conclusión colectiva entre los niños del aula.



Solicite guardar los materiales para realizar la segunda experiencia.

CIERRE

Promueva la participación de los niños retomando la pregunta inicial: **¿Qué alimentos debe tener una lonchera nutritiva?** Solicite que fundamenten sus respuestas.

Motive a fundamentar sus respuestas en base a los datos registrados en su tabla SAEP: ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué evidencias encontramos?



Propicie un espacio de reflexión sobre el proceso de indagación vivenciado. Para ello realice cuatro acciones:

1. Invite a los niños a contrastar sus ideas iniciales con las evidencias, de tal manera que determinen si sus ideas iniciales fueron aceptadas o mejoradas. Fomente su registro en la tabla SAEP.
2. Formule las siguientes preguntas metacognitivas: **¿Cuáles fueron las actividades que hiciste para resolver la pregunta central? ¿Es importante saber cuáles son los alimentos nutritivos? ¿Por qué? ¿Por qué es importante lo que hemos aprendido?**
3. Fomente la evaluación de sus capacidades científicas a través de la siguiente tabla:

Capacidades científicas	Lo hago muy bien.	Lo hago bien, pero puedo mejorar.	Necesito ayuda para hacerlo.
Respondo diferentes preguntas.			
Realizo mis experimentos con orden.			
Registro mis observaciones.			
Dialogo y comparo mis resultados con los demás.			
Propongo nuevas preguntas.			

4. Revise individual y aleatoriamente el cuadro para verificar el proceso de apropiación de las capacidades científicas.



Promueva la **formulación de nuevas preguntas**, por ejemplo, ¿qué más les gustaría aprender? ¿Qué otras preguntas se realizarían sobre el tema aprendido? Cerciórese de que las preguntas formuladas guarden relación directa con el tema desarrollado. Recuerde que estas preguntas deben estar registradas en la cuarta columna de la tabla SAEP: ¿Qué otras preguntas nos hacemos?



Para finalizar, formule la siguiente pregunta: **¿Cómo llega la comida desde la boca hasta el estómago?** Recoja algunas ideas y anuncie que en la siguiente sesión se realizará un experimento para encontrar la respuesta.

¿Qué alimentos debe tener una lonchera nutritiva?			
S	A	E	P
¿Qué sabemos al inicio de la sesión?	¿Qué hemos aprendido ?	¿Qué evidencias encontramos?	¿Qué otras preguntas nos hacemos?
<ul style="list-style-type: none"> • Frutas • Verduras • Pan • Agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Una lonchera nutritiva tiene tres tipos de alimentos: constructores, protectores y energéticos. • Una lonchera nutritiva también debe tener una bebida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observamos que todas las loncheras nutritivas que se mostraban en las figuras tenían una fruta, un pan o una papa, un lácteo o un huevo, y una bebida. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿La lonchera nutritiva puede reemplazar al desayuno? • ¿De qué me podría enfermar si no como loncheras nutritivas? • ¿Cómo nos enfermamos?

Marca con un check (✓) según corresponda.

- Las ideas iniciales son aceptadas porque las evidencias las sustentan.
- Las ideas iniciales son rechazadas porque las evidencias las refutan.
- Solo algunas ideas iniciales son aceptadas, ya que no todas tienen suficiente evidencia que las sustenten.

Para profundizar en el tema

Importancia de la lonchera nutritiva

Cortometraje para niños y padres sobre la importancia de alimentarse con una lonchera nutritiva. Chirinos, E. (21 de mayo de 2012). Cortometraje educativo “Loncheras Nutritivas” ONG CIRCULO SOLIDARIO | PLAN-B [Archivo de video]. Recuperado el 17 de noviembre de 2015, de <<https://www.youtube.com/watch?v=XrvOTS5ZWtY>>.

Opciones de loncheras nutritivas

Video de un programa de TV. Dan opciones de loncheras nutritivas para los cinco días de la semana. CCTBB. (01 de marzo de 2013). Loncheras nutritivas [Archivo de video]. Recuperado el 18 de noviembre de 2015, de <<https://www.youtube.com/watch?v=IEKw9gWqUCs>>.

Glosario de términos

Alimento: Producto natural o elaborado que comen o toman los seres vivos para mantener sus funciones vitales.

Lonchera: Pequeña maleta que usan los niños para llevar su alimento al colegio.

Nutritivo: Alimento que tiene la propiedad de nutrir y alimentar.

