

Descubriendo una alimentación saludable: ¡investigamos y creamos menús para cuidarnos!

Lenguaje | Escritura | Aprendizaje Basado en Investigación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria (6-11 años) exploren y comprendan la importancia de una alimentación saludable, enfocándose en la dieta correcta, las costumbres alimentarias de su comunidad y los riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados. A través de la metodología de Aprendizaje Basado en Investigación, los niños investigarán activamente, formularán preguntas, recopilarán información de fuentes primarias y analizarán datos reales para construir un conocimiento significativo.

Los estudiantes aprenderán a identificar los componentes de una dieta equilibrada, reconocerán las prácticas alimentarias comunes en su entorno y evaluarán los efectos negativos de los ultraprocesados en la salud. Además, aplicarán lo aprendido diseñando menús saludables adecuados a su contexto. Este enfoque no solo desarrolla habilidades de escritura y pensamiento crítico, sino que también conecta el aprendizaje con su vida cotidiana, promoviendo hábitos alimenticios responsables y conscientes.

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar las características de una dieta correcta y equilibrada.
- Analizar los riesgos asociados con el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados.
- Comparar los hábitos alimenticios de su comunidad con recomendaciones saludables.
- Diseñar menús saludables adaptados a las costumbres locales.

Recursos Necesarios

- Cartulinas y hojas blancas para mapas conceptuales y menús (al menos 5 por grupo).
- Marcadores, lápices de colores, crayones.
- Impresiones de etiquetas y fotografías de alimentos locales y ultraprocesados (30 ejemplares).
- Tabletas o computadoras con acceso a internet para investigación (1 por grupo de 3-4 estudiantes).
- Libros o folletos sobre alimentación saludable infantil y costumbres locales (3-4 ejemplares).
- Proyector y pantalla para presentaciones y videos cortos (opcional).
- Cuadernos de escritura y lápices para cada estudiante.
- Tarjetas con preguntas guía para investigación.
- Hojas con tablas para registro de datos y comparación de hábitos.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de lectura y escritura de oraciones simples.
- Habilidad para trabajar en equipo y expresar ideas oralmente.
- Experiencias previas con preguntas y respuestas en clase.
- Conocimiento elemental de los alimentos comunes en casa y la escuela.

Actividades

Sesión 1: ¿Qué es una alimentación saludable y cómo la vivimos?

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar el tema de alimentación saludable y despertar curiosidad para investigar juntos sobre la dieta correcta y las costumbres de su comunidad.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra un conjunto de imágenes de diferentes alimentos (frutas, verduras, dulces, papas fritas, refrescos) y pregunta: "*¿Quién me puede decir qué alimentos reconocen y cuál creen que es bueno para nuestro cuerpo?*"
- **Estudiantes:** Responden oralmente y comentan si han probado esos alimentos en casa o en la escuela.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: "*¿Sabían que algunos alimentos que parecen muy ricos y fáciles de preparar pueden hacer que nuestro cuerpo se sienta cansado o enfermo si los comemos mucho?*" Luego plantea un reto: "*Vamos a investigar cuáles son esos alimentos y cómo podemos cuidarnos mejor con lo que comemos.*"
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y muestran interés por descubrir más.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que aprenderán a reconocer qué comer para estar sanos y cómo las comidas que hacen sus familias y vecinos se relacionan con eso.
- **Estudiantes:** Relacionan el tema con sus propias experiencias en casa y comunidad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el concepto de dieta correcta y se inicia la investigación sobre alimentos saludables y ultraprocesados mediante preguntas guiadas y exploración de fuentes.

Actividad 1: Exploramos y clasificamos alimentos

- **Objetivo:** Explicar las características de una dieta correcta y diferenciar alimentos saludables de ultraprocesados.
- **Instrucciones:**
 - El docente entrega imágenes y etiquetas de alimentos variados a grupos de 3-4 estudiantes.
 - Indica: *"Juntos, observen cada alimento y discutan si creen que es bueno para el cuerpo o si es mejor comerlo poco."*
 - Luego, cada grupo pega las imágenes en dos cartulinas: una para alimentos saludables y otra para ultraprocesados.
 - Finalmente, escriben una oración explicando por qué clasificaron algunos alimentos como saludables y otros no.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Cartulinas con clasificación y oraciones explicativas.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Observa las discusiones, formula preguntas como *"¿Por qué creen que este alimento es saludable?"* y *"¿Qué riesgos puede tener el otro alimento si lo comemos mucho?"*, apoyando con ejemplos sencillos.

Actividad 2: Preguntamos y buscamos respuestas

- **Objetivo:** Analizar riesgos del consumo de ultraprocesados y comparar hábitos alimenticios.
- **Instrucciones:**
 - El docente plantea preguntas guía para investigación: *"¿Qué pasa si comemos muchos dulces y refrescos?"*, *"¿Qué alimentos comen en sus casas o fiestas?"*
 - Los estudiantes usan tabletas o libros para buscar información sencilla y anotan datos interesantes en sus cuadernos.
 - Comparten en plenaria algunas respuestas y el docente las escribe en el pizarrón para discutir las.
- **Organización:** Parejas o grupos pequeños.
- **Producto:** Apuntes con respuestas y lista de riesgos.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la búsqueda, responde dudas, guía con preguntas adicionales como *"¿Cómo te hace sentir cuando comes muchos dulces?"* para conectar con la experiencia personal.

Diferenciación:

- **Para estudiantes avanzados:** Invitar a que escriban un breve cuento o diálogo entre dos personajes que hablan sobre alimentos saludables y ultraprocesados.

- **Para estudiantes con dificultades:** Proporcionar imágenes con etiquetas claras y acompañamiento individual para clasificar y escribir oraciones sencillas.

Transición:

El docente conecta la actividad de investigación con la siguiente sesión diciendo: "*Mañana usaremos toda esta información para descubrir qué comen en nuestra comunidad y cómo podemos mejorar nuestros menús.*"

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- Los estudiantes completan un organizador gráfico en sus cuadernos que tiene dos columnas: "Alimentos saludables" y "Alimentos ultraprocesados", escribiendo o dibujando ejemplos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí hoy sobre los alimentos que son buenos para mí?
- ¿Por qué es importante saber qué alimentos comer con cuidado?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi familia a comer mejor?

Retroalimentación:

El docente revisa los organizadores y oraciones, da comentarios positivos, aclara dudas y destaca ideas correctas en voz alta.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a observar durante la semana qué alimentos comen en casa y traer alguna etiqueta o foto para compartir en la próxima sesión.

Tarea / reto:

Buscar en casa o en la calle un alimento y traer su etiqueta o una foto para analizarlo juntos.

Sesión 2: Investigamos los hábitos alimenticios de nuestra comunidad

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar la experiencia personal y la tarea con la investigación sobre los hábitos alimenticios locales.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pide a los estudiantes que compartan las etiquetas o fotos que trajeron de casa y comenten qué alimentos son y si los comen seguido.
- **Estudiantes:** Muestran sus materiales y describen brevemente.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica: *"Vamos a descubrir qué comidas son comunes en nuestra comunidad, qué tan saludables son y qué podemos mejorar."*
- **Estudiantes:** Se preparan para investigar con interés.

Contextualización:

- **Docente:** Conecta el tema con la vida cotidiana: *"Todos comemos en casa, en la escuela y en fiestas, pero ¿sabemos si esas comidas nos ayudan a estar sanos?"*
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre sus hábitos y situaciones comunes.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Se profundiza en el análisis de hábitos alimenticios y comparación con recomendaciones de dieta saludable.

Actividad 1: Entrevistamos y registramos

- **Objetivo:** Comparar hábitos alimenticios reales con una dieta correcta.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, los estudiantes elaboran preguntas para entrevistar a un familiar o vecino sobre qué comen normalmente.
 - Preguntas ejemplo: *"¿Qué desayunas?"*, *"¿Qué comes en la escuela?"*, *"¿Con qué frecuencia comes dulces o frituras?"*
 - Luego, cada grupo anota las respuestas en una tabla para analizarlas.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Tabla con respuestas de entrevistas.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Rol docente:** Apoya en la formulación de preguntas claras, supervisa la organización y ayuda a redactar la tabla.

Actividad 2: Comparamos y discutimos

- **Objetivo:** Analizar diferencias entre hábitos y dieta correcta y argumentar mejoras.
- **Instrucciones:**

- El docente presenta un esquema sencillo de una dieta correcta.
- Los grupos comparan su tabla de entrevistas con este esquema y discuten en qué se parecen y en qué no.
- Finalmente, cada grupo escribe en su cuaderno una lista de tres cambios que podrían ayudar a mejorar la alimentación en su comunidad.

- **Organización:** Grupos.

- **Producto:** Lista de propuestas de mejora.

- **Tiempo:** 40 minutos.

- **Rol docente:** Facilita la discusión, pregunta "*¿Por qué creen que es importante hacer estos cambios?*" y promueve la reflexión.

Diferenciación:

- **Para estudiantes avanzados:** Invitar a que preparen una breve presentación oral con las propuestas del grupo.
- **Para estudiantes con dificultades:** Dar ejemplos de preguntas y apoyarlos en la escritura de la lista con frases simples.

Transición:

El docente anuncia que en la próxima sesión diseñarán menús saludables usando lo aprendido.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- Realización de un mural colectivo con las tablas y listas de propuestas para visualizar el análisis.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué nuevos hábitos aprendí que debo cuidar?
- ¿Cómo podemos ayudar a que nuestra comunidad coma mejor?
- ¿Qué fue lo más interesante de las entrevistas?

Retroalimentación:

El docente comenta lo destacado de cada grupo, valora la participación y corrige dudas.

Transferencia:

Invita a conversar en casa con sus familias sobre los cambios posibles.

Tarea / reto:

Observar y anotar durante la semana qué alimentos se consumen en casa y en la escuela.

Sesión 3: ¿Qué riesgos tiene comer ultraprocesados? Investigamos con el método científico

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir la investigación con método científico para analizar los riesgos de los ultraprocesados.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra una botella de refresco y pregunta: "*¿Quién ha tomado esto? ¿Cómo se sienten después de tomarlo?*"
- **Estudiantes:** Responden y cuentan sus experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Propone un experimento sencillo para descubrir qué pasa con algunos ultraprocesados en nuestro cuerpo.
- **Estudiantes:** Se muestran curiosos y motivados a participar.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que usarán preguntas, observación y registro para entender mejor el tema.
- **Estudiantes:** Se preparan para investigar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Se guía a los estudiantes para formular una hipótesis, observar y registrar resultados simples relacionados con ultraprocesados.

Actividad 1: Formulamos una hipótesis sobre los ultraprocesados

- **Objetivo:** Explicar y analizar riesgos con base en una hipótesis.
- **Instrucciones:**
 - En plenaria, el docente pregunta: "*¿Qué creen que le pasa a nuestro cuerpo si comemos mucho refresco o dulces?*"
 - Los estudiantes proponen ideas que el docente escribe en el pizarrón y juntos eligen una hipótesis para investigar, por ejemplo: "*Comer muchos dulces puede hacernos sentir cansados.*"
- **Organización:** Plenaria.

- **Producto:** Hipótesis escrita en el pizarrón.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la formulación, guía con preguntas para clarificar la hipótesis.

Actividad 2: Observamos y registramos sensaciones

- **Objetivo:** Analizar efectos y riesgos mediante observación directa y registro.
- **Instrucciones:**
 - Los estudiantes recuerdan una ocasión cuando comieron ultraprocesados y anotan en su cuaderno cómo se sintieron después.
 - En grupos, comparten sus observaciones y registran las sensaciones comunes (cansancio, dolor de estómago, etc.).
 - El docente recoge estas observaciones para relacionarlas con riesgos reales.
- **Organización:** Individual y grupos pequeños.
- **Producto:** Apuntes con sensaciones y tabla grupal de observaciones.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Escucha, ayuda a expresar ideas y conecta las observaciones con riesgos conocidos.

Actividad 3: Buscamos información científica sencilla

- **Objetivo:** Comparar experiencias con información científica para validar la hipótesis.
- **Instrucciones:**
 - Los estudiantes usan tabletas o libros para encontrar datos simples sobre efectos negativos de ultraprocesados.
 - En grupos, crean un cartel con dibujos y frases que expliquen esos riesgos.
- **Organización:** Grupos.
- **Producto:** Carteles informativos.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Orienta en la búsqueda, corrige conceptos erróneos y estimula la creatividad.

Diferenciación:

- **Para estudiantes avanzados:** Invitar a redactar una pequeña explicación para compañeros de menor edad.
- **Para estudiantes con dificultades:** Proporcionar textos cortos y gráficos que faciliten la comprensión.

Transición:

El docente anticipa que en la próxima sesión usarán esta información para diseñar menús saludables.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- Los estudiantes completan un resumen grupal con tres riesgos principales del consumo excesivo de ultraprocesados.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre cómo me afectan los ultraprocesados?
- ¿Por qué es importante no comerlos demasiado?
- ¿Cómo puedo explicar esto a mis familiares?

Retroalimentación:

El docente felicita las conclusiones y aclara dudas, reforzando conceptos clave.

Transferencia:

Invita a pensar en comidas saludables para la siguiente sesión.

Tarea / reto:

Observar etiquetas de alimentos en casa y buscar cuántos ingredientes tienen.

Sesión 4: Diseñamos menús saludables para nuestra comunidad

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar a los estudiantes para aplicar lo aprendido diseñando menús saludables.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Revisa con los estudiantes las listas de alimentos saludables y ultraprocesados y los riesgos aprendidos.
- **Estudiantes:** Participan activamente recordando conceptos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Propone el reto: "*Hoy vamos a crear menús que puedan usar nuestras familias para estar más sanos.*"
- **Estudiantes:** Se entusiasman por diseñar y compartir ideas.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que los menús deben considerar las costumbres locales y ser saludables.
- **Estudiantes:** Se preparan para trabajar en grupos creativamente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Se guía a los estudiantes para diseñar menús equilibrados y presentarlos.

Actividad 1: Planificamos menús saludables

- **Objetivo:** Diseñar menús saludables adaptados a la comunidad.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, los estudiantes usan cartulinas para crear un menú diario o semanal con desayuno, comida, cena y snack.
 - Deben incluir frutas, verduras, proteínas, cereales y limitar ultraprocesados.
 - Usan imágenes, dibujos y palabras para describir cada comida.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Menús dibujados y escritos.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol docente:** Asiste con ideas, corrige errores y fomenta la inclusión de alimentos locales.

Actividad 2: Presentamos y explicamos nuestros menús

- **Objetivo:** Argumentar y explicar la elección de alimentos en el menú.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta su menú al resto de la clase y explica por qué eligieron esos alimentos.
 - Los demás hacen preguntas o comentarios.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Presentaciones orales y visuales.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Modera presentaciones, fomenta respeto y hace preguntas para profundizar.

Diferenciación:

- **Para estudiantes avanzados:** Invitar a incluir información sobre el valor nutricional de los alimentos.
- **Para estudiantes con dificultades:** Proporcionar plantillas de menú y apoyo para la escritura.

Transición:

El docente invita a reflexionar sobre cómo aplicar estos menús en casa y comunidad.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- Se crea un mural con los menús para que todos lo puedan ver y aprender.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué alimentos elegimos y por qué?
- ¿Cómo pueden estos menús ayudar a que nos sintamos mejor?
- ¿Qué aprendí sobre cuidar mi alimentación?

Retroalimentación:

El docente comenta fortalezas y ofrece sugerencias para mejorar.

Transferencia:

Se anima a compartir el menú en casa y probar nuevas comidas saludables.

Tarea / reto:

Probar en casa alguna receta saludable del menú diseñado y contar la experiencia.

Sesión 5: Reflexionamos, escribimos y compartimos sobre nuestra alimentación saludable

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar a los estudiantes para expresar por escrito lo aprendido y reflexionar sobre sus hábitos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Revisa con preguntas breves lo visto en sesiones anteriores: "*¿Qué es una dieta correcta?*", "*¿Qué alimentos debemos evitar?*"
- **Estudiantes:** Responden oralmente recordando conceptos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que escribirán una pequeña historia o diario sobre cómo cuidar su alimentación y compartirán con la clase.
- **Estudiantes:** Se muestran motivados a escribir y compartir.

Contextualización:

- **Docente:** Señala que la escritura es una forma poderosa de comunicar y ayudar a otros a cuidarse.
- **Estudiantes:** Se preparan para escribir con intención.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Se orienta a los estudiantes para redactar textos narrativos o descriptivos relacionados con alimentación saludable usando lo investigado y diseñado.

Actividad 1: Escribimos nuestra historia o diario de alimentación saludable

- **Objetivo:** Explicar y argumentar sobre hábitos saludables mediante la escritura.
- **Instrucciones:**
 - El docente guía con preguntas: "*¿Cómo cuido mi alimentación?*", "*¿Qué aprendí sobre los alimentos?*", "*¿Qué consejo daría a mis amigos?*"
 - Los estudiantes escriben un texto breve (5-8 oraciones) en su cuaderno o hoja, pueden incluir dibujos.
 - El docente ofrece apoyo individual para organizar ideas y corregir ortografía básica.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Texto escrito y dibujos.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol docente:** Acompaña, pregunta para profundizar ideas, motiva y corrige con tacto.

Actividad 2: Compartimos nuestras historias

- **Objetivo:** Comunicar y reflexionar sobre la alimentación saludable.
- **Instrucciones:**
 - Voluntariamente, algunos estudiantes leen o muestran sus textos y dibujos a la clase.
 - El docente promueve comentarios positivos y preguntas para enriquecer el diálogo.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Presentación oral y escucha activa.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Modera, motiva y refuerza aprendizaje.

Diferenciación:

- **Para estudiantes avanzados:** Invitar a que escriban un consejo para la comunidad o un poema corto.
- **Para estudiantes con dificultades:** Permitir que dibujen y dicten sus ideas para que el docente las transcriba.

Transición:

El docente concluye invitando a seguir cuidando su alimentación y compartir lo aprendido con la familia.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- Realización de un collage colectivo con frases y dibujos de los textos para recordar lo aprendido.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mi alimentación y la de mi comunidad?
- ¿Cómo puedo usar lo que escribí para ayudar a otros?
- ¿Qué haré diferente en mi alimentación?

Retroalimentación:

El docente da felicitaciones generales, destaca esfuerzo y compromiso, y sugiere mantener hábitos saludables.

Transferencia:

Se anima a los estudiantes a compartir sus textos en casa y en la escuela para promover hábitos sanos.

Tarea / reto:

Invitar a la familia a preparar un menú saludable y contar la experiencia en clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la primera sesión mediante preguntas iniciales; formativa durante el desarrollo con observación directa, revisión de productos escritos, carteles y tablas; sumativa en la última sesión con la evaluación de textos escritos y presentaciones orales.

Criterios de evaluación:

- Explica las características de una dieta correcta con claridad y ejemplos (Objetivo 1).
- Analiza y describe riesgos del consumo de ultraprocesados usando evidencias (Objetivo 2).
- Compara hábitos alimenticios propios o comunitarios con recomendaciones saludables (Objetivo 3).
- Diseña menús saludables coherentes con costumbres y valor nutricional (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y comprensión durante actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar textos escritos considerando claridad, coherencia y contenido.
- Portafolio de evidencias que incluya carteles, tablas y menús diseñados.
- Autoevaluación y coevaluación con preguntas guiadas para reflexionar sobre el propio aprendizaje.

Evidencias de aprendizaje:

- Cartulinas clasificando alimentos y oraciones explicativas (Objetivo 1).

- Tablas de entrevistas y listados de riesgos (Objetivo 2 y 3).
- Carteles informativos y productos de investigación (Objetivo 2).
- Menús diseñados y presentados (Objetivo 4).
- Textos narrativos o diarios escritos y compartidos (Objetivo 1, 2, 3 y 4).

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la fase de inicio

¿Alguna vez te has preguntado qué es lo que realmente comes todos los días y cómo eso afecta tu cuerpo y tu energía para jugar, estudiar y crecer fuerte? En nuestra vida cotidiana, la comida está en todas partes: en la casa, en la escuela, en las fiestas y hasta en las tiendas cerca de nuestra casa. Muchos de nosotros disfrutamos de golosinas, snacks o comidas rápidas que nos gustan mucho, pero ¿sabemos si son buenas para nuestra salud?

Hoy en día, en muchas familias y comunidades, se está hablando mucho sobre cómo cuidar nuestro cuerpo con una alimentación que nos ayude a estar sanos y felices. Por ejemplo, algunos niños comen frutas y verduras todos los días, mientras que otros prefieren comer chocolates o papas fritas. Además, en nuestra comunidad hay comidas tradicionales que nuestras familias preparan desde hace mucho tiempo, y esas recetas pueden ser saludables y deliciosas.

En estas próximas sesiones, vamos a investigar juntos qué significa tener una dieta correcta, cuáles alimentos nos ayudan a crecer fuertes y cuáles pueden hacernos daño si los comemos mucho, especialmente los llamados ultraprocesados, que son comidas que vienen listas para comer pero tienen muchos ingredientes que no son buenos para nosotros.

Este aprendizaje es muy importante porque nos ayudará a tomar decisiones inteligentes sobre lo que comemos, a cuidar nuestro cuerpo y a sentirnos bien todos los días. Además, vamos a crear menús saludables que podremos compartir con nuestras familias para que todos podamos estar más sanos.

¡Prepárate para descubrir, investigar y crear juntos una alimentación que nos cuide y nos haga sentir bien!

Inicio - Activar

Actividad para activar conocimientos previos: "Mi plato favorito y lo que sé de comer bien"

Duración: 8 minutos

Objetivo de la actividad: Conectar con los conocimientos previos de los estudiantes sobre sus hábitos alimenticios, costumbres de su comunidad y nociones básicas de alimentación saludable para preparar el terreno para la investigación y el diseño de menús saludables.

Materiales: Pizarrón o rotafolio, plumones, hojas blancas, lápices.

- **Inicio (3 minutos):** El docente invita a los estudiantes a pensar en su plato favorito para comer en casa o en la comunidad. Luego pregunta en voz alta:
 - ¿Qué alimentos tiene tu plato favorito?
 - ¿Sabes si esos alimentos son saludables o no? ¿Por qué?
 - ¿Qué comidas suele comer tu familia o en tu comunidad en los días normales?
- **Desarrollo (4 minutos):** Cada estudiante dibuja en una hoja su plato favorito con los alimentos que recordaron. Después, el docente realiza un breve listado en el pizarrón con los alimentos mencionados por los niños, agrupándolos según tipo (verduras, frutas, carnes, ultraprocesados, etc.).
- **Cierre (1 minuto):** El docente resalta que durante las próximas sesiones investigarán qué alimentos son más saludables y por qué, y que aprenderán a crear menús para cuidar su salud.

Conexión con los objetivos: Esta actividad permite a los estudiantes expresar y comparar sus hábitos actuales y los de su comunidad, sentando la base para analizar riesgos y características de una dieta correcta, y fomentando la curiosidad para diseñar menús saludables en sesiones posteriores.

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial: Descubriendo una alimentación saludable

Duración: 5-10 minutos

Propósito: Identificar conocimientos previos sobre alimentación saludable, costumbres alimenticias y riesgos de ultraprocesados, para orientar el desarrollo del plan de clase.

Instrucciones para el docente:

- Lea las preguntas en voz alta y permita que los estudiantes respondan individualmente o en pequeño grupo.
- Puede tomar nota de las respuestas para orientar futuras actividades y detectar conceptos erróneos.
- Enfatice que no hay respuestas correctas o incorrectas, el objetivo es conocer lo que saben.

Preguntas y actividades:

1. **¿Qué alimentos te gustan para el desayuno, almuerzo o cena? ¿Por qué?**
(Esta pregunta permite conocer los hábitos y preferencias alimenticias de los estudiantes.)
2. **¿Puedes decirme qué significa “comer saludable”?**
(Evalúa la comprensión básica del concepto de dieta correcta.)
3. **¿Conoces alimentos que no son buenos para la salud? ¿Cuáles y por qué?**
(Explora conocimientos sobre riesgos, especialmente en ultraprocesados.)
4. **Observa estas imágenes de diferentes alimentos (frutas, verduras, papas fritas, jugos enlatados). ¿Cuáles crees que son mejores para cuidar tu cuerpo? ¿Por qué?**
(Se pueden mostrar imágenes para facilitar la identificación y comparación.)

5. **¿Qué comidas o platillos son típicos en tu casa o comunidad?**
(Permite conocer costumbres alimenticias locales y su relación con la dieta saludable.)

Esta evaluación breve ofrece una visión general sobre ideas previas, prácticas y creencias de los estudiantes relacionadas con la alimentación saludable, que se profundizarán y ampliarán en las siguientes sesiones.

Inicio - Rubrica

Rúbrica para Evaluar la Participación y Disposición en la Fase de Inicio

Criterios	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Atención durante la explicación	Permanente atención, mira al docente y a sus compañeros, demuestra interés con gestos y expresiones.	Atento la mayor parte del tiempo, responde preguntas simples y sigue indicaciones.	Atento ocasionalmente, se distrae pero vuelve a centrarse con apoyo.	Se distrae frecuentemente, no presta atención y requiere constante recordatorio.
Participación al compartir ideas	Comparte ideas claras y relevantes sobre alimentación saludable sin temor y con entusiasmo.	Comparte algunas ideas relacionadas, aunque con poca seguridad o detalle.	Participa sólo cuando se le pregunta directamente, con respuestas breves o poco claras.	No participa ni comparte ideas durante la sesión.
Disposición para escuchar a los compañeros	Escucha con respeto, espera su turno y responde amablemente a las ideas de otros.	Escucha a los compañeros, aunque a veces se distrae, pero respeta los turnos.	Escucha de forma intermitente, a veces interrumpe o no respeta turnos.	No escucha a los demás, interrumpe o muestra desinterés por las opiniones.
Actitud ante las actividades iniciales	Muestra entusiasmo, se involucra activamente y sigue instrucciones sin dificultad.	Muestra interés y realiza la actividad con ayuda ocasional del docente.	Se muestra indiferente o distraído, necesita motivación constante para participar.	Se niega o evade participar en las actividades iniciales.

Indicaciones para el docente: Durante la fase de inicio (primera sesión), observe la participación y disposición de cada estudiante en actividades tales como la conversación inicial sobre alimentación, la escucha de relatos o preguntas motivadoras y la expresión de ideas. Use la rúbrica para dar retroalimentación positiva y orientar la mejora en la participación. Esta evaluación formativa permitirá ajustar las siguientes fases del plan.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos prácticos y casos de estudio para el plan de clase

Los siguientes ejemplos y casos de estudio están diseñados para que los estudiantes de primaria (6-11 años) puedan investigar, reflexionar y aplicar los conceptos sobre alimentación saludable, riesgos de ultraprocesados, y elaboración de menús, siguiendo la metodología de Aprendizaje Basado en Investigación durante las 5 sesiones.

Ejemplo práctico 1: "Mi plato saludable favorito"

- Cada estudiante investiga con su familia cuáles son sus comidas favoritas y analiza si incluyen verduras, frutas, proteínas y cereales.
- **Actividad investigativa:** Los estudiantes entrevistan a un adulto de su casa sobre qué comen normalmente y anotan los alimentos.
- **Objetivo:** Explicar características de la dieta correcta identificando grupos de alimentos en su propia alimentación.
- **Aplicación:** En clase, los estudiantes dibujan o escriben su plato ideal, incorporando los alimentos saludables investigados.

Ejemplo práctico 2: "Comparando menús de la comunidad"

- **Descripción:** Se presentan tres menús típicos de diferentes familias o lugares de la comunidad (con ayuda del docente o material visual).
- **Actividad investigativa:** Los estudiantes analizan qué alimentos se repiten, cuáles son ultraprocesados y cuáles son naturales.
- **Objetivo:** Comparar hábitos de alimentación y reconocer riesgos de consumo de ultraprocesados.
- **Aplicación:** En grupo, discuten cuál menú es más saludable y por qué, y proponen mejoras.

Caso de estudio 1: "La historia de Ana y su merienda"

- **Contexto:** Ana es una niña que suele llevar meriendas con muchos dulces y snacks de bolsa.
- **Actividad investigativa:** Los estudiantes leen o escuchan la historia y luego investigan qué ingredientes tienen esos alimentos y qué efectos pueden tener en la salud.
- **Objetivo:** Analizar riesgos del consumo frecuente de ultraprocesados.
- **Aplicación:** Proponen alternativas saludables para la merienda de Ana y escriben un pequeño texto explicando la importancia de cambiar.

Caso de estudio 2: "El desayuno de la comunidad"

- **Contexto:** En una comunidad cercana, los niños desayunan diferentes tipos de alimentos: algunos comen fruta y yogurt, otros comen pan dulce y jugos artificiales.
- **Actividad investigativa:** Los estudiantes investigan en familia qué desayunan, comparan con la información del caso y reflexionan sobre qué desayunos son mejores para la salud.
- **Objetivo:** Comparar hábitos de alimentación y comprender características de una dieta correcta.
- **Aplicación:** Crean un cartel o texto para compartir con la comunidad escolar sobre desayunos saludables.

Ejemplo práctico 3: "Diseñamos nuestro menú saludable"

- **Descripción:** Tras investigar y analizar, los estudiantes diseñan su propio menú para un día completo, incluyendo desayuno, comida y cena.
- **Actividad investigativa:** Usan la información recolectada sobre alimentos saludables, riesgos y costumbres para seleccionar alimentos y justificar sus elecciones.
- **Objetivo:** Diseñar menús saludables aplicando lo aprendido.
- **Aplicación:** Presentan su menú al grupo, explicando por qué eligieron cada alimento y cómo ayuda a cuidar la salud.

Recomendación para el docente

Durante cada sesión, guiar a los estudiantes con preguntas abiertas que fomenten la investigación, como:

- ¿Qué alimentos de tu menú son naturales y cuáles ultraprocesados?
- ¿Por qué es importante comer frutas y verduras todos los días?
- ¿Qué pasa si comemos muchos dulces o snacks en lugar de alimentos saludables?
- ¿Cómo podemos ayudar a nuestra familia a tener una alimentación mejor?

Estas preguntas orientan la reflexión y el análisis crítico, fundamentales en el Aprendizaje Basado en Investigación.

Desarrollo - Evaluar

Herramientas de Evaluación Formativa para el Plan de Clase

Estas herramientas están diseñadas para aplicarse durante las 5 sesiones del plan de clase, con actividades breves que permiten monitorear el progreso de los estudiantes en relación con los objetivos de aprendizaje planteados. Son adecuadas para estudiantes de primaria (6-11 años) y se integran fácilmente en el desarrollo de las sesiones.

- **Sesión 1 - "Lluvia de ideas y dibujo sobre la dieta correcta"**
 - *Actividad:* Al iniciar la sesión, los estudiantes expresan oralmente y/o dibujan qué alimentos creen que son parte de una dieta correcta.
 - *Evaluación:* Lista rápida del docente para verificar conceptos clave mencionados (frutas, verduras, agua, poco azúcar, etc.). Esto evidencia comprensión inicial sobre características de la dieta correcta.
- **Sesión 2 - "Mini cuestionario de riesgos de ultraprocesados"**
 - *Actividad:* Después de una breve explicación o video, se aplica un cuestionario verbal de 3 preguntas sencillas (ejemplo: ¿Por qué no es bueno comer mucho dulce? ¿Qué puede pasar si comemos muchas papas fritas de paquete?).
 - *Evaluación:* Respuestas orales registradas en una tabla por el docente para identificar si los estudiantes comprenden los riesgos asociados.
- **Sesión 3 - "Mapa comparativo de hábitos alimenticios"**
 - *Actividad:* En grupos, los estudiantes listan y comparan hábitos de alimentación de su comunidad y los anotan en un cuadro simple con columnas: "Lo que comemos", "Lo que no comemos".

- *Evaluación:* Observación directa del docente para valorar si los estudiantes identifican y comparan correctamente hábitos, fomentando reflexión.

• Sesión 4 - "Checklist para diseño de menús saludables"

- *Actividad:* Al diseñar menús, los estudiantes usan una lista de verificación con ítems clave: incluye frutas/verduras, poca fritura, agua, variedad de colores, etc.
- *Evaluación:* Autoevaluación rápida con la checklist para que los niños reconozcan si su menú cumple con características saludables.

• Sesión 5 - "Presentación y retroalimentación entre compañeros"

- *Actividad:* Cada estudiante presenta su menú saludable y explica por qué lo diseñó así.
- *Evaluación:* Rúbrica sencilla para que los compañeros y docente valoren explicación, uso de vocabulario adecuado y coherencia con lo aprendido. Esto permite medir comprensión y expresión escrita/oral.

Estas herramientas permiten al docente obtener información continua y rápida sobre el nivel de comprensión y aplicación de los conceptos en cada etapa del plan, facilitando ajustes oportunos en la enseñanza.

Desarrollo - Tareas

Tareas estructuradas para la fase de desarrollo

En esta fase, los estudiantes realizarán actividades guiadas que fomentan la investigación, el análisis y la reflexión sobre la alimentación saludable, siguiendo la metodología de Aprendizaje Basado en Investigación. Cada tarea está diseñada para ser clara, motivadora y adecuada para estudiantes de 6 a 11 años, con tiempos realistas para completarlas en el aula.

• Tarea 1: Investigamos qué es una dieta correcta

Instrucciones: En grupos pequeños, lean un cuento o texto corto preparado por el docente que explique los grupos de alimentos y por qué es importante comer de manera variada y equilibrada. Después, respondan en equipo estas preguntas: ¿Qué alimentos debemos comer todos los días? ¿Qué alimentos son mejores comer solo a veces? Finalmente, dibujen un plato con los alimentos que creen que forman una dieta correcta.

Tiempo estimado: 40 minutos

Producto esperado: Un dibujo grupal de un plato equilibrado acompañado de respuestas escritas o dictadas sobre las preguntas.

Conexión con objetivo: Explicar características de la dieta correcta.

• Tarea 2: Observamos y comparamos hábitos de alimentación en casa y en la comunidad

Instrucciones: Cada estudiante entrevistará a un familiar o amigo sobre qué suele comer en el día y anotará o dibujará los alimentos. En clase, compartirán sus respuestas y con ayuda del docente crearán una tabla sencilla que compare las costumbres de alimentación entre los estudiantes. Reflexionen juntos sobre qué alimentos son

saludables y cuáles no tanto.

Tiempo estimado: 60 minutos (30 minutos para entrevista en casa y 30 minutos para compartir y analizar en clase)

Producto esperado: Tabla comparativa simple de hábitos alimenticios y lista grupal de reflexiones.

Conexión con objetivo: Comparar hábitos de alimentación y costumbres de la comunidad.

• Tarea 3: Investigamos los riesgos del consumo de ultraprocesados

Instrucciones: El docente mostrará imágenes y etiquetas de alimentos ultraprocesados comunes (galletas, snacks, refrescos). En grupos, los estudiantes discutirán qué ingredientes ven y qué creen que pasa si comemos mucho de esos productos. Luego, escribirán o dictarán frases cortas explicando por qué no es bueno abusar de esos alimentos y compartirán sus ideas con la clase.

Tiempo estimado: 45 minutos

Producto esperado: Frases o dibujos que expliquen riesgos del consumo de ultraprocesados.

Conexión con objetivo: Analizar riesgos del consumo de ultraprocesados.

• Tarea 4: Diseñamos menús saludables para un día

Instrucciones: Usando lo investigado en las tareas anteriores, cada estudiante creará un menú para un día completo (desayuno, comida, cena y dos snacks) que incluya alimentos saludables. Podrán usar recortes de revistas, dibujos o escribir los nombres de los alimentos. Luego, presentarán su menú a un compañero para recibir comentarios y mejorar su propuesta.

Tiempo estimado: 60 minutos

Producto esperado: Menú ilustrado o escrito saludable para un día.

Conexión con objetivo: Diseñar menús saludables.

• Tarea 5: Reflexionamos y compartimos lo aprendido

Instrucciones: En círculo, cada estudiante compartirá una cosa nueva que aprendió sobre alimentación saludable y una acción que piensa hacer para cuidar su alimentación. El docente registrará estas reflexiones en un cartel para que quede visible en el aula como recordatorio.

Tiempo estimado: 30 minutos

Producto esperado: Cartel grupal con compromisos y aprendizajes.

Conexión con objetivo: Consolidar la explicación, análisis, comparación y diseño de hábitos saludables.

Cierre - Sintetizar

Actividad de Síntesis para la Fase de Cierre: "Nuestro Libro de Recetas Saludables Comunitario"

Duración: 40-50 minutos

Objetivo de la actividad: Consolidar y demostrar los aprendizajes clave sobre alimentación saludable mediante la creación colectiva de un libro de recetas que integra investigaciones, análisis y propuestas de menús saludables, reflejando además la comparación de hábitos alimenticios en la comunidad.

Descripción de la actividad:

- **Preparación previa:** Cada estudiante habrá investigado, escrito y diseñado al menos una receta saludable basada en alimentos frescos y costumbres saludables de la comunidad, evitando o limitando ultraprocesados.
- **Inicio (10 minutos):** El docente inicia con una breve charla grupal para recordar los puntos clave aprendidos: características de la dieta correcta, riesgos de ultraprocesados, y hábitos alimenticios de la comunidad.
- **Desarrollo (25-30 minutos):**
 - Los estudiantes se organizan en grupos pequeños de 3-4 niños para compartir sus recetas y explicar por qué eligieron esos ingredientes y cómo contribuyen a una alimentación saludable.
 - Cada grupo selecciona las mejores ideas de sus recetas para armar una página de su sección del libro, incluyendo título, ingredientes, pasos de preparación y un dibujo o collage que represente su menú.
 - El docente guía y apoya la redacción clara, usando lenguaje sencillo y correcto, fomentando que expliquen características saludables y eviten ingredientes ultraprocesados.
- **Cierre (10 minutos):**
 - Cada grupo presenta su página al resto de la clase, destacando los puntos clave: ¿qué hace saludable su receta?, ¿qué aprendieron sobre los riesgos de ultraprocesados?, y ¿cómo se relaciona con las costumbres de su comunidad?
 - El docente recopila todas las páginas para armar el "Libro de Recetas Saludables Comunitario" que puede ser fotocopiado y llevado a casa o expuesto en el aula.

Cómo esta actividad verifica el logro de los objetivos:

- **Explica características de la dieta correcta:** Los estudiantes describen en sus recetas y exposiciones por qué su menú es saludable.
- **Analiza riesgos del consumo de ultraprocesados:** Al seleccionar ingredientes y justificar su elección, evidencian comprensión de estos riesgos.
- **Compara hábitos de alimentación:** La integración de costumbres de la comunidad en las recetas fomenta la reflexión y comparación.
- **Diseña menús saludables:** La creación de recetas originales y equilibradas demuestra la aplicación práctica del aprendizaje.

Esta actividad promueve el trabajo colaborativo, el uso del lenguaje escrito para comunicar ideas, y la reflexión crítica, todo adecuado para estudiantes de primaria y al marco del Aprendizaje Basado en Investigación.

Cierre - Reflexionar

Preguntas de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- ¿Qué aprendimos hoy sobre cómo debe ser una dieta saludable?
- ¿Por qué es importante cuidar lo que comemos cada día?
- ¿Qué riesgos encontramos en comer muchos alimentos ultraprocesados?
- ¿Cómo son diferentes o parecidos los alimentos que comen en nuestra comunidad y los que aprendimos que son saludables?
- ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil cuando diseñamos nuestros menús saludables?
- ¿Cómo podemos usar lo que aprendimos para cuidar nuestra salud y la de nuestra familia?

Actividades de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- **Mi menú ideal:** Cada estudiante dibuja o escribe un menú saludable que le gustaría comer durante un día, usando lo que aprendió. Luego comparte con un compañero explicando por qué eligió esos alimentos.
- **El semáforo de la alimentación:** En grupo, los alumnos clasifican diferentes alimentos en tres colores: verde (muy saludable), amarillo (con moderación) y rojo (evitar o muy poco), explicando sus razones basadas en la investigación.
- **Historieta de la comida saludable:** En pequeños grupos, crean una historia corta donde un personaje aprende a cuidar su alimentación, enfrentando el riesgo de los ultraprocesados y optando por opciones saludables.
- **Preguntas y respuestas en ronda:** El docente plantea preguntas sobre los objetivos de aprendizaje y cada estudiante responde o comenta algo que recordó o que le pareció importante.
- **Autoevaluación simple:** Los estudiantes completan una tabla con caritas felices/tristes para responder si creen que aprendieron sobre cada objetivo (dieta correcta, riesgos, comparación de hábitos, diseño de menús) y qué les gustaría aprender más.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre del Plan de Clase

Para asegurar que los estudiantes de primaria comprendan y logren los objetivos de aprendizaje relacionados con la alimentación saludable, las estrategias de retroalimentación deben ser constructivas, claras y motivadoras. A continuación, se proponen varias estrategias específicas para el cierre de cada sesión y al final del plan, alineadas con el enfoque de Aprendizaje Basado en Investigación.

- **Autoevaluación guiada con preguntas reflexivas:** Al finalizar cada sesión, se invita a los estudiantes a responder en voz alta o por escrito preguntas sencillas como:
 - ¿Qué aprendí hoy sobre la dieta correcta?
 - ¿Qué parte me pareció más interesante o importante?
 - ¿Qué puedo hacer para mejorar mi alimentación?

Esto fomenta la conciencia sobre su propio aprendizaje y promueve la reflexión.

- **Retroalimentación positiva y específica del docente:** Durante la presentación de menús o exposiciones, el docente debe:
 - Resaltar aspectos concretos logrados, por ejemplo: "Me gustó cómo incluiste más frutas y verduras en tu menú, eso muestra que entendiste la importancia de una dieta balanceada."
 - Ofrecer sugerencias claras para mejorar: "Para que tu menú sea aún más saludable, podrías reducir los alimentos ultraprocesados y agregar más agua."

Este tipo de retroalimentación ayuda a los niños a saber qué hicieron bien y qué pueden mejorar.

- **Retroalimentación entre pares mediante “comentarios amables y útiles”:** Organizar pequeños grupos para que los estudiantes compartan sus menús o hallazgos de investigación y se den comentarios usando una guía sencilla:
 - Algo que me gustó de tu trabajo es...
 - Una idea para hacerlo aún mejor podría ser...

Esto fortalece habilidades sociales y críticas de forma positiva.

- **Registro visual de avances:** Utilizar un tablero o cartulina donde se anoten o dibujen los aprendizajes clave que van logrando, por ejemplo:
 - Características de la dieta correcta (dibujos o palabras clave)
 - Riesgos del consumo de ultraprocesados
 - Comparación de hábitos alimenticios
 - Menús saludables diseñados

Al final de cada sesión se revisa este registro con los niños para que reconozcan su progreso.

- **Actividad final de cierre con “Lo que aprendí y lo que quiero seguir investigando”:** En la última sesión, pedir a cada estudiante que exprese oralmente o por escrito:
 - Una característica importante de la dieta saludable que aprendió
 - Un riesgo que identificó en los alimentos ultraprocesados
 - Un hábito de alimentación de su comunidad que analizó
 - Una idea para su menú saludable
 - Algo que le gustaría aprender o investigar más adelante sobre la alimentación

Esto consolida el aprendizaje y motiva la curiosidad continua.

Cierre - Rubrica

Rúbrica para Evaluar Resultados Finales: "Descubriendo una alimentación saludable"

Criterio	Nivel Excelente (4)	Nivel Satisfactorio (3)	Nivel Básico (2)	Nivel Inicial (1)

Explica características de la dieta correcta	Describe claramente al menos 3 características importantes de una dieta saludable usando vocabulario adecuado para su edad.	Describe 2 características con explicaciones simples pero correctas.	Menciona 1 característica básica, con explicaciones poco claras o incompletas.	No logra identificar características claras o la explicación es confusa.
Analiza riesgos del consumo de ultraprocesados	Explica con ejemplos simples por qué los ultraprocesados pueden ser dañinos para la salud.	Identifica riesgos básicos relacionados con ultraprocesados pero con poca profundización.	Menciona algún riesgo sin explicación o con ideas confusas.	No identifica riesgos o no hace relación con los ultraprocesados.
Compara hábitos de alimentación de la comunidad	Compara claramente varios hábitos alimenticios de la comunidad, destacando diferencias y similitudes.	Compara algunos hábitos con ideas generales, pero con pocos detalles.	Muestra comparación muy básica o incompleta sin ejemplos claros.	No realiza comparación o es irrelevante.
Diseña menús saludables	Elabora menús variados y equilibrados que incluyen alimentos saludables, demostrando comprensión del tema.	Diseña menús que incluyen algunos alimentos saludables, aunque con poca variedad.	Intenta crear un menú pero con opciones poco saludables o desequilibradas.	No logra diseñar un menú o es inadecuado para una alimentación saludable.
Uso del lenguaje y presentación escrita	Utiliza un lenguaje claro y adecuado para su edad, con buena ortografía y presentación ordenada.	Lenguaje generalmente claro, con algunos errores ortográficos o de presentación.	Lenguaje poco claro o con muchos errores que dificultan la comprensión.	Presentación desordenada y lenguaje inadecuado para la edad.

Indicaciones para el docente:

- Evaluar cada criterio durante la presentación final y entrega escrita de los trabajos.
- Ofrecer retroalimentación formativa para que los estudiantes mejoren en futuras actividades.
- Adaptar el lenguaje de la rúbrica para explicar a los estudiantes los aspectos que se evaluarán.

Desarrollo - Gamificar

Elementos de Gamificación para la Fase de Desarrollo

Para integrar gamificación en la fase de desarrollo del plan "Descubriendo una alimentación saludable", proponemos mecánicas y dinámicas lúdicas que refuercen los objetivos de aprendizaje, sean motivadoras para estudiantes de 6 a 11 años, y estén alineadas con la metodología de Aprendizaje Basado en Investigación. Estas actividades se pueden

distribuir durante las sesiones de 2 horas para mantener la atención y el interés.

- **1. Misión Investigadora: "Detectives de la Alimentación"**

- *Objetivo:* Explicar características de la dieta correcta y analizar riesgos de alimentos ultraprocesados.
- *Descripción:* Los estudiantes forman equipos que reciben una "misión" para investigar diferentes grupos de alimentos y sus efectos en la salud.
- *Dinámica:*
 - Se entregan pistas o tarjetas con información sobre alimentos (frutas, verduras, ultraprocesados, etc.).
 - Los "detectives" deben clasificar los alimentos según sean saludables o no y justificar su elección con evidencia encontrada.
 - Por cada clasificación correcta y justificación reciben "puntos de salud".
 - Se premia el trabajo colaborativo y las explicaciones claras, reforzando la comprensión de la dieta correcta y riesgos.
- *Duración:* 30-40 minutos

- **2. Juego de Comparación: "Cartas de Hábitos"**

- *Objetivo:* Comparar hábitos de alimentación de la comunidad y reflexionar sobre ellos.
- *Descripción:* Se crean cartas con imágenes y descripciones de distintos hábitos alimenticios, tanto saludables como no saludables, que se encuentran en la comunidad.
- *Dinámica:*
 - En grupos, los estudiantes reciben un mazo y deben emparejar cartas que representen hábitos similares o contrarios.
 - Luego, discuten en equipo cuáles hábitos son mejores para la salud y por qué.
 - Se otorgan "insignias de sabiduría" a los grupos que presenten las mejores comparaciones y reflexiones.
- *Duración:* 25-30 minutos

- **3. Reto Creativo: "Diseña tu Menú Saludable"**

- *Objetivo:* Diseñar menús saludables aplicando el conocimiento adquirido.
- *Descripción:* Los estudiantes, en equipos o individualmente, crean un menú para un día completo usando recortes, dibujos o aplicaciones digitales sencillas.
- *Dinámica:*
 - Se les asigna un "presupuesto" ficticio con puntos para "comprar" alimentos saludables y evitar ultraprocesados.
 - El menú debe incluir desayuno, almuerzo, merienda y cena, equilibrado y variado.
 - Los menús se presentan frente a la clase y se otorgan "medallas de chef saludable" según criterios como creatividad, equilibrio y aplicabilidad.
- *Duración:* 40-50 minutos

• 4. Tablero de Progreso y Recompensas

- *Objetivo:* Mantener la motivación y el seguimiento del aprendizaje.
- *Descripción:* Durante las sesiones, se lleva un tablero visible con pegatinas o símbolos que representan los logros de cada equipo o estudiante (por ejemplo, "Detective Saludable", "Experto en Menús", "Comparador de Hábitos").
- *Dinámica:*
 - Los avances en las investigaciones y actividades se reflejan en el tablero.
 - Al final de cada sesión se celebra el progreso con pequeñas recompensas simbólicas (certificados, insignias imprimibles).
- *Duración:* Continuo durante las 5 sesiones

• 5. Mini-Quiz Interactivo: "¡Adivina el Alimento!"

- *Objetivo:* Reforzar conocimientos sobre alimentos saludables y ultraprocesados de forma divertida.
- *Descripción:* Al final de cada sesión, se realiza un quiz rápido con preguntas tipo "¿Este alimento es saludable o ultraprocesado?" o "¿Qué grupo alimenticio es?"
- *Dinámica:*
 - Se puede usar formato de juego de manos levantadas o tarjetas de colores para respuestas rápidas.
 - Se otorgan puntos individuales o grupales que suman al tablero de progreso.
- *Duración:* 10-15 minutos

Estas mecánicas de gamificación promueven la participación activa, la colaboración y el pensamiento crítico sobre la alimentación saludable, integrándose de forma natural con las actividades de investigación y escritura propias del plan.