

<h1>Superfood Challenge: Plan a Healthy Peruvian Recipe!</h1>

Lengua Extranjera | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

En esta sesión, los estudiantes de 12 a 15 años utilizarán el inglés para planificar una receta saludable empleando superalimentos peruanos, como quinoa, kiwicha, maca, camu camu, aguaymanto, tarwi y maíz morado. El propósito es que comprendan y produzcan vocabulario relacionado con alimentos, cantidades, ingredientes, acciones de cocina y expresiones para dar instrucciones sencillas.

Mediante el Aprendizaje Colaborativo, los estudiantes trabajarán en grupos pequeños con roles definidos: coordinador, secretario, encargado del vocabulario y portavoz. Cada integrante tendrá una responsabilidad necesaria para alcanzar la meta común: diseñar y presentar una receta saludable en inglés. Analizarán ingredientes, seleccionarán opciones nutritivas, organizarán los pasos y justificarán por qué su receta es saludable.

El tema se relaciona con la vida cotidiana porque los estudiantes pueden elegir alimentos disponibles en sus hogares y proponer desayunos, loncheras o meriendas más saludables. Además, valorarán productos originarios del Perú y reconocerán que la alimentación saludable también puede conectarse con la cultura local. La sesión integra comprensión, producción escrita, interacción oral, creatividad, toma de decisiones y reflexión sobre el trabajo en equipo.

Objetivos de Aprendizaje

- **Identificar** vocabulario en inglés relacionado con superalimentos peruanos, ingredientes, cantidades y acciones básicas de cocina.
- **Seleccionar** ingredientes peruanos y combinarlos en una propuesta de receta saludable y equilibrada.
- **Diseñar** colaborativamente una receta escrita en inglés que incluya título, ingredientes, cantidades y pasos ordenados.
- **Presentar y justificar** oralmente una receta utilizando expresiones sencillas como “Our recipe is healthy because...” y “First, next, then, finally”.

Recursos Necesarios

- Tarjetas impresas con imágenes y nombres en inglés de superalimentos peruanos: quinoa, kiwicha, maca, camu camu, aguaymanto, tarwi, purple corn, avocado, lúcuma y cacao.
- Tarjetas de acciones de cocina: wash, cut, mix, add, pour, boil, serve, decorate.
- Tarjetas de cantidades y unidades: a cup of, a spoonful of, two bananas, half an avocado, a glass of.

- Una ficha de planificación de receta por grupo y hojas bond o cartulinas A3.
- Plumones, lápices de colores, cinta adhesiva y hojas de borrador.
- Proyector o pantalla y una presentación breve de 4 diapositivas.
- Video corto de 2 minutos sobre superfoods peruanos o, si no hay internet, imágenes impresas equivalentes.
- Diccionarios bilingües impresos o acceso controlado a Cambridge Dictionary y WordReference.
- Herramienta digital opcional: Padlet, Canva o Google Slides para publicar las recetas.
- Lista de cotejo y rúbrica breve para la receta y la presentación.

Requisitos Previos

- Reconocer vocabulario básico de alimentos en inglés, como fruit, vegetable, grain, water y milk.
- Comprender el uso elemental de imperatives para dar instrucciones: Mix, Add, Wash, Cut y Serve.
- Utilizar números del 1 al 20 y expresiones sencillas de cantidad.
- Conocer conectores básicos de secuencia: first, next, then y finally.
- Participar en conversaciones breves y respetar turnos de habla.
- Aplicar normas básicas de trabajo colaborativo: asumir roles, escuchar, cumplir responsabilidades y tomar decisiones grupales.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos.

Propósito de la sesión: Activar los conocimientos previos sobre alimentos y presentar el reto de crear una receta saludable en inglés usando productos peruanos.

Motivación y enganche: “What is this superfood?” — 5 minutos

Docente: Muestra tres imágenes ampliadas: quinoa, aguaymanto y purple corn. Dice: “Look carefully. What are these foods? Have you tried them? Which one would you include in a healthy snack?” Comparte un dato breve: “Peru has many native foods that are eaten in different countries because they are nutritious and versatile.”

Estudiantes: Observan, comentan primero con un compañero y luego levantan una tarjeta de respuesta: *I know it, I have tried it* o *I want to try it*.

Activación de conocimientos previos: “Food survey” — 8 minutos

Docente: Entrega una tabla con las preguntas: “What is your favorite healthy food?”, “What ingredients do you know in English?” y “What can you do in a kitchen?” Modela respuestas: “My favorite healthy food is fruit” y “I can mix.”

- Los estudiantes responden individualmente durante dos minutos.
- Luego preguntan a tres compañeros y registran una respuesta diferente en cada fila.

- El docente solicita voluntarios para compartir dos respuestas.

Docente: Anota en la pizarra las palabras conocidas y corrige solamente errores que impidan la comprensión.

Contextualización y presentación del reto — 7 minutos

Docente: Explica: “Today your team will become a group of healthy recipe designers. You will create a Peruvian superfood recipe in English for a school snack, breakfast or drink.” Presenta el producto final: una ficha o afiche con título, ingredientes, cantidades, cuatro o cinco pasos y una razón saludable.

Forma grupos de cuatro y asigna roles: **coordinator**, **writer**, **language helper** y **speaker**. Indica: “Everyone must contribute. The final recipe belongs to the whole team.”

Estudiantes: Escuchan, preguntan si tienen dudas y eligen o reciben un rol. El docente anuncia que al final cada grupo presentará su receta en un minuto.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 80 minutos.

Presentación colaborativa del contenido: “Recipe language toolkit” — 15 minutos

Docente: Proyecta cuatro diapositivas y presenta el vocabulario mediante imágenes, repetición y ejemplos. No realiza una exposición prolongada: después de cada ejemplo, los estudiantes responden en parejas.

- **Ingredients:** quinoa, kiwicha, avocado, banana, aguaymanto, camu camu, tarwi, yogurt, oats and water.
- **Quantities:** one cup of quinoa, two bananas, a spoonful of maca, half an avocado.
- **Actions:** wash, cut, add, mix, pour and serve.
- **Sequence:** First, next, then, finally.

Modela: “First, wash the quinoa. Next, add yogurt. Then, mix the ingredients. Finally, serve the bowl.” Pregunta: “Which action comes first?”, “How much quinoa do we need?” y “Is this ingredient healthy for a snack? Why?”

Estudiantes: Repiten palabras, relacionan tarjetas de imágenes con palabras, ordenan oralmente cuatro acciones y completan una frase: “Our recipe needs _____ and _____.”

Actividad 1: “Ingredient and action detectives” — 25 minutos

Objetivo específico: Identificar vocabulario y seleccionar ingredientes apropiados.

Organización: grupos de cuatro, con responsabilidad individual.

- El docente entrega a cada grupo tarjetas mezcladas de ingredientes, cantidades y acciones.
- Dice: “Match each ingredient with a possible quantity. Then classify the cards as ingredient, quantity or action.”
- Los estudiantes clasifican las tarjetas y forman combinaciones posibles: *two bananas, a cup of quinoa, a spoonful of maca*.
- Cada grupo elige seis ingredientes: al menos dos superalimentos peruanos, una fruta, un líquido y un ingrediente que aporte energía o fibra.

- Completan la frase: “We choose _____ because it is _____.” Pueden usar *nutritious, natural, energetic, colorful* o *healthy*.

Producto: clasificación de tarjetas y lista grupal de ingredientes justificados.

Docente: Observa la participación individual y pregunta: “Does your recipe have too much sugar?”, “Which ingredient is a Peruvian superfood?” y “Can this ingredient be used in a drink, bowl or salad?” Apoya con un banco visual de palabras.

Actividad 2: “Build the recipe” — 30 minutos

Objetivos específicos: Seleccionar ingredientes y diseñar una receta escrita en inglés.

Organización: los mismos grupos de cuatro.

- El docente entrega la ficha con los apartados: *Recipe name, Ingredients, Quantities, Instructions* y *Why is it healthy?*
- Dice: “Create a recipe for a healthy school snack, breakfast or drink. Use at least two Peruvian superfoods and four ordered steps.”
- El coordinador controla el cumplimiento de los requisitos; el escritor redacta; el language helper consulta el banco de palabras; el speaker practica la presentación.
- Los estudiantes escriben un título creativo, por ejemplo, *Andean Energy Bowl* o *Purple Corn Power Drink*.
- Redactan entre cuatro y cinco pasos usando imperativos y conectores: “First, wash... Next, add... Then, mix... Finally, serve...”
- Agregan una justificación: “Our recipe is healthy because it has natural ingredients and energy.”
- Revisan la receta con tres preguntas: “Are the quantities clear?”, “Are the steps in order?” y “Did we use Peruvian superfoods?”

Producto: afiche o ficha completa de una receta saludable en inglés.

Docente: Realiza conferencias rápidas con cada grupo, formula preguntas y brinda retroalimentación mediante códigos: *V* para vocabulary, *O* para order y *G* para grammar. No reescribe la receta; guía a los estudiantes para que la corrijan.

Actividad 3: “Recipe gallery and one-minute pitch” — 10 minutos

Objetivo específico: Presentar y justificar oralmente una receta.

Organización: grupos y plenaria.

- Los grupos colocan sus afiches en las paredes.
- El speaker presenta durante un minuto: “Our recipe is called... It has... First... Next... Finally... It is healthy because...”
- Los demás estudiantes observan y dejan una nota positiva y una pregunta en inglés, por ejemplo: “I like your ingredients” o “How much quinoa do you use?”

Transición: El docente dice: “You have designed the recipe. Now let us check what we learned and how your team worked.” Los estudiantes regresan a sus lugares con la ficha y el afiche.

Diferenciación y acompañamiento

Quienes necesitan apoyo reciben un modelo incompleto, imágenes, un banco de palabras y estructuras: “First, _____ the _____” y “Our recipe is healthy because _____.” También pueden ensayar la presentación con el docente o con un compañero tutor. Quienes terminan antes agregan una opción vegetariana, proponen una sustitución de ingrediente o crean una versión para una lonchera con un límite de cinco soles. Se permite redactar en papel o en Canva/Google Slides según las posibilidades del aula.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos.

Síntesis: “Three key ideas” — 8 minutos

Docente: Dibuja tres columnas en la pizarra: *Ingredients*, *Recipe language* y *Healthy choices*. Solicita a cada grupo una contribución para cada columna.

Estudiantes: Escriben en una nota adhesiva una palabra o frase para cada columna y la colocan en la pizarra. Después, completan oralmente: “A healthy recipe needs...”, “To give instructions, we use...” y “A Peruvian superfood is...”

Reflexión metacognitiva y ticket de salida — 6 minutos

Individualmente, responden en una tarjeta las siguientes preguntas:

- “Can I name three Peruvian superfoods in English? Write them.”
- “Can I write four ordered steps for a recipe? Write one step using First, Next, Then or Finally.”
- “How did my role help my team create the recipe?”

Retroalimentación y evaluación compartida — 4 minutos

Docente: Destaca dos logros observados, por ejemplo: “Most teams used clear quantities” y “The groups organized the steps with sequence words.” Luego menciona un aspecto común por mejorar: pronunciation, spelling or healthy balance. Entrega a cada grupo una valoración rápida con la lista de cotejo.

Estudiantes: Realizan una coevaluación oral breve: “One strength of our team was...” y “Next time, we can...”

Transferencia y reto — 2 minutos

Docente: Conecta el aprendizaje con la vida diaria: “Choose one recipe from today and discuss it at home. Could your family prepare it for breakfast or a snack?”

Tarea opcional: Fotografiar o dibujar una versión casera de la receta y escribir tres oraciones en inglés: “I used...”, “I prepared it by...” y “It was healthy because...”

Evaluación

Tipo de evaluación

- **Diagnóstica:** durante el inicio, en la encuesta “Food survey”, para identificar el vocabulario y las expresiones que los estudiantes ya manejan.
- **Formativa:** durante “Ingredient and action detectives” y “Build the recipe”, mediante observación, preguntas guía, revisión de borradores y retroalimentación inmediata.
- **Sumativa:** durante la galería y el pitch de un minuto, complementada con el producto escrito y el ticket de salida.

Criterios de evaluación

- **Identifica** correctamente al menos seis palabras relacionadas con ingredientes, cantidades o acciones de cocina en inglés. Vinculado al objetivo 1.
- **Selecciona** al menos dos superalimentos peruanos y explica de manera sencilla por qué forman parte de una receta saludable. Vinculado al objetivo 2.
- **Diseña** una receta con título, ingredientes, cantidades y cuatro o cinco pasos ordenados. Vinculado al objetivo 3.
- **Presenta y justifica** la receta usando vocabulario comprensible, imperatives y conectores de secuencia. Vinculado al objetivo 4.
- **Colabora** cumpliendo el rol asignado, escuchando a sus compañeros y aportando al producto grupal. Vinculado a los objetivos 2 y 3.

Instrumentos sugeridos

- Lista de cotejo para verificar título, cantidades, superalimentos, pasos y justificación saludable.
- Rúbrica breve de cuatro niveles para vocabulario, organización, claridad oral y colaboración.
- Observación directa del docente durante la clasificación y el diseño.
- Coevaluación grupal mediante las frases “One strength...” y “Next time...”
- Autoevaluación individual mediante el ticket de salida.

Evidencias de aprendizaje

- Clasificación de tarjetas y lista justificada de ingredientes.
- Ficha o afiche de la receta saludable en inglés.
- Presentación oral de un minuto y respuestas a preguntas de los compañeros.
- Ticket de salida con vocabulario, un paso de la receta y reflexión sobre el rol colaborativo.