

# APRENDE SALUDABLE

Cartilla para  
DOCENTES



**EDUCACIÓN + ALIMENTACIÓN + SALUD**

*Niñas y niños sanos y bien alimentados  
aprenden mejor*

**Ministerio de Educación  
Ministerio de Salud  
Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social**

**APRENDE SALUDABLE  
Iniciativa intersectorial**

**Primera Edición  
Lima 2013**

**Equipos Intersectoriales**  
Equipo de Políticas y Descentralización  
Equipo Pedagógico  
Equipo de Sistemas de Información  
Equipo de Comunicaciones

**Corrección de estilo:**  
Sonia Planas Ravenna

**Diseño, diagramación e ilustración:**  
Paola Sánchez Romero

**Fotos:**  
Archivo MINEDU

Impreso por: AGL Gráfica Color S.R.L. - RUC. 20385898909 - Psje. Monte Eucalipto 140 - T. 999709514

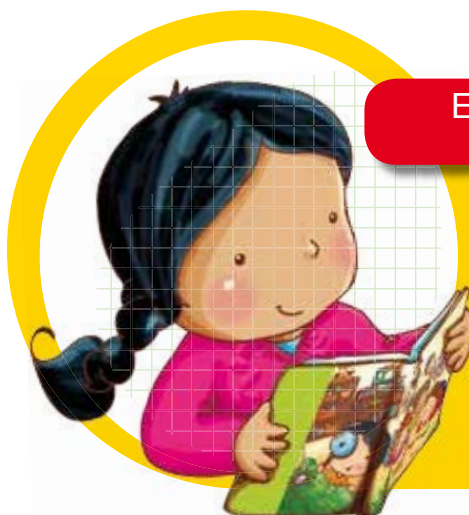
© Ministerio de Educación  
Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción a las instituciones educativas u organizaciones sin fines de lucro.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°: 2014-00797 por: AGL Gráfica Color S.R.L. • R.U.C. 20385898909 • Psje. Monte Eucalipto 140 - Surco • Telf. 2753475 - 999709514

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*

# APRENDEMOS PARA VIVIR MEJOR

Con el objetivo de lograr un buen Año Escolar, el Ministerio de Educación ha unido esfuerzos con el Plan de Salud Escolar del Ministerio de Salud (MINSA) y con el Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS), para implementar en conjunto, APRENDE SALUDABLE, en las escuelas del país para brindar las condiciones necesarias para mejorar las oportunidades de aprendizaje y desarrollo de niñas y niños.



## EDUCACIÓN (MINEDU)

Como parte de nuestro compromiso para lograr que todos aprendan, ofrecemos:

- \* Matrícula oportuna.
- \* Plan Anual de Trabajo.
- \* Buena acogida al estudiante.
- \* Docentes contratados y en aula.
- \* Textos y materiales educativos.
- \* Portal Perú Educa.

## SALUD (MINSA)

Realizamos la detección temprana de riesgos de salud asociados al aprendizaje y brindamos orientaciones técnicas para el desarrollo de comportamientos saludables.

- \* Evaluación nutricional: control de peso y talla, anemia (Dosaje de hemoglobina).
- \* Vacunas (Cumplimiento del calendario de vacunas y vacunación: DPT, SPR, DT hepatitis B).
- \* Detección de agudeza visual y detección de problemas visuales.
- \* Comportamientos saludables: lavado de manos, consumo de agua segura y refrigerios saludables.
- \* Entornos saludables: quioscos saludables.



## ALIMENTACIÓN (MIDIS)

Brindamos alimentos que contribuirán a mejorar su atención en clases:

- \* Dotación de desayunos y/o almuerzos escolares ricos, nutritivos y variados.
- \* Orientaciones para mejorar sus hábitos de alimentación y promover el consumo de alimentos locales.
- \* Una caja de herramientas pedagógicas que ayudará a los docentes a desarrollar sesiones en el aula.

El MINEDU ha elaborado propuestas de proyectos de aprendizaje para los niveles de inicial y primaria, a fin de desarrollar competencias referidas a salud, higiene, alimentación y nutrición en concordancia con los aprendizajes fundamentales.

### Estos proyectos te permitirán:

- 1) Articular el trabajo pedagógico con las actividades de alimentación y salud escolar que se desarrollarán en la escuela.
- 2) Desarrollar actividades motivadoras en el aula, con los y las estudiantes mientras que no estén siendo atendidos por el personal de salud durante el diagnóstico.

Puedes adecuar estas propuestas a los intereses de tus estudiantes, al contexto de tu localidad y a los temas que consideres pertinentes, en tanto se vinculen con la temática de salud y alimentación escolar. Recuerda trabajar con las Rutas del aprendizaje ya que te ayudarán a alcanzar tus objetivos pedagógicos.<sup>1</sup>

1. Proyecto para niñas y niños de 2do ciclo (5 años)
2. Proyecto para niñas y niños de 3er ciclo (1° grado)
3. Proyecto para niñas y niños de 4to ciclo (3° grado)
4. Proyecto para niñas y niños en aulas de primaria multigrado (6-12 años)



### UN PROYECTO DE APRENDIZAJE:

- \* Devuelve el protagonismo a las niñas y niños, surge de su interés.
- \* Los estudiantes aprenden haciendo.
- \* Es una alternativa de planificación que integra áreas.
- \* Demanda planificación conjunta de docentes – niños.
- \* Tiene una duración variable.
- \* Tiene un producto como resultado, a su vez cada actividad o sesión tiene también un producto.
- \* Es flexible, se puede reajustar sin perder de vista los objetivos que se desean lograr.

<sup>1</sup> <http://www.cambiamoslaeducacion.pe/noticias-detalle/0-211-237/rutas-del-aprendizaje-herramientas-pedagogicas-para-docentes>

# PROYECTO DE APRENDIZAJE CICLO II



## I. DATOS GENERALES:

- \* Nombre del proyecto: "Conociendo y cuidando nuestro cuerpo"<sup>2</sup>
- \* Justificación: Las niñas y niños progresivamente tienen conocimiento de su cuerpo, este proceso implica explorar, vivenciar sus sensaciones, su funcionamiento y su cuidado.
- \* Conocerse a sí mismo favorecerá su proceso de identidad y con ello su autoestima.
- \* Tiempo: 20 días

### ¿Qué quiero lograr con este proyecto? - Ciclo II (5 años)

Aprendizaje Fundamental:

- \* Se comunica eficazmente de manera oral y escrita con perspectiva intercultural, en su lengua materna, en castellano y en una lengua extranjera, siempre que sea posible.
- \* Actúa demostrando seguridad y cuidado de sí mismo, valorando su identidad personal, social y cultural, en distintos escenarios y circunstancias.

¿Qué haremos?	¿Cómo lo haremos?	¿Qué necesitaremos?
Organizar actividades físicas dentro y fuera del aula.  Sentir nuestro cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seleccionamos actividades de movimiento (juego, baile, caminar, ejercicios psicomotrices, etc.).</li><li>• Definimos qué actividades realizaremos dentro del aula y cuáles fuera.</li><li>• Identificamos qué movimientos realizamos a diario.</li><li>• Escuchamos la música y movemos nuestro cuerpo.</li></ul>	Ubicar los espacios libres en los que nos desplazaremos. Música instrumental.  Papelotes, periódicos, témperas, crayones o plumones.

<sup>2</sup> Para profundizar y recrear este proyecto revisa Rutas de Aprendizaje ¿Cómo desarrollamos proyectos en el aula? Fascículo 1 <http://www.cambiamoslaeducacion.pe/noticias-detalle/0-211-237/rutas-del-aprendizaje-herramientas-pedagogicas-para-docentes>.

¿Qué haremos?	¿Cómo lo haremos?	¿Qué necesitaremos?
<p>Descubrimos nuestro cuerpo. ¿Todos los cuerpos serán iguales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego nos detenemos, nos estiramos y saltamos en nuestro sitio. ¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando nos movemos? ¿Se siente algo diferente?</li> <li>• Dibujamos nuestra silueta en un papelote, después le ponemos los detalles (ojos boca, cabello, etc.).</li> <li>• Conversamos sobre lo que tenemos en común, y sobre aquellos que nos diferencia.</li> <li>• Observamos una figura del cuerpo humano y ubicamos dónde están los grandes órganos como el corazón, el cerebro, el estómago, etc. Podemos dibujarlos en papeles de colores y pegarlos sobre la figura de cada uno de nosotros.</li> </ul>	<p>Papelotes y plumones. Revistas, papeles de colores, cartulinas, crayolas, plumones.</p>
<p>Cuidamos nuestro cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Damos ideas sobre cómo podemos cuidar nuestro cuerpo: higiene, alimentación, sueño, juego.</li> <li>• Invitamos a un personal de salud a nuestra aula: le hacemos preguntas y nos escuchamos mutuamente.</li> <li>• Sacamos conclusiones sobre lo que podemos hacer para cuidarnos y las compartimos con nuestra familia.</li> <li>• Dibujamos o hacemos un collage sobre lo que hemos aprendido y de lo que más nos sorprendió.</li> </ul>	<p>Papelote para colocar nuestras ideas.</p>
<p>Evaluamos nuestro proyecto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proponemos qué podemos hacer en nuestra aula para cuidarnos entre todos.</li> </ul>	<p>Papelote para colocar los acuerdos sobre el cuidado que tendremos en el aula.</p>



# PROYECTO DE APRENDIZAJE CICLO III

## I. DATOS GENERALES:



\* Nombre: ¿Qué pasa cuando me enfermo?

\* Justificación:

- Las niñas y niños experimentan situaciones de salud y enfermedad de manera personal, esta experiencia puede conducirlos a nuevos aprendizajes sobre el funcionamiento de su cuerpo y sobre los cuidados básicos para prevenir enfermedades.
- Potenciando la presencia del personal de salud en la escuela, las niñas y niños pueden interactuar con ellos, aprender y establecer un vínculo que fomente actitudes positivas hacia el centro o puesto de salud.

\* Tiempo: 2 semanas.

### ¿Qué quiero lograr con este proyecto? – Ciclo III (1° GRADO)

Aprendizaje Fundamental:

Se comunica eficazmente de manera oral y escrita con perspectiva intercultural, en su lengua materna, en castellano y en una lengua extranjera, siempre que sea posible.

Hace uso efectivo de saberes científicos y matemáticos para afrontar desafíos diversos, en contextos reales o plausibles y desde su perspectiva cultural.

Actúa demostrando seguridad y cuidado de sí mismo, valorando su identidad personal, social y cultural, en distintos escenarios y circunstancias.

¿Qué haremos?	¿Cómo lo haremos?	¿Qué necesitaremos?
Proyecto: ¿Qué pasa cuando me enfermo?	Escuchamos un cuento y contamos nuestra experiencia. Escuchamos la lectura de la historia de Rosita (Unidad 3 – pág. 65 – Libro de texto Ciencia y Ambiente 1° Grado) seguimos la lectura en nuestro texto o en un papelote. Las niñas y niños hacen preguntas para fortalecer su comprensión lectora. (También pueden seguir las preguntas que plantea el texto). Recordamos nuestra experiencia cuando estuvimos enfermos y la compartimos con nuestros compañeros: ¿Qué nos pasó? ¿Cómo nos sentíamos? ¿Qué hicieron nuestros padres?	Texto de Ciencia y Ambiente del Ministerio de Educación.  Papelotes y plumones.



**Realizamos una encuesta a nuestra familia.**  
Organizamos una encuesta para nuestras familias: ¿Qué nos gustaría saber?

Preguntas sugeridas:

- ¿De qué nos enfermamos más?
- ¿Qué hace nuestra familia cuando nos enfermamos?
- ¿Cuántas veces me enfermé este año? ¿De qué?

Analizamos la información recogida en la encuesta:

- ¿Cuáles fueron las enfermedades más frecuentes?
- ¿Cuántos fueron al establecimiento de salud?
- ¿Cuántos recibieron remedios caseros?

Las niñas y niños resuelven problemas matemáticos sencillos a partir de los datos que la maestra les presenta en tablas simples.

A partir de lo trabajado, votamos y elegimos qué enfermedad investigaremos. Por ejemplo: tos, varicela, diarrea, etc. Para este ejemplo elegiremos la diarrea.

Compartimos nuestros saberes previos: ¿Qué sabemos de la diarrea?

Invitamos al personal de la posta/centro de salud: Preguntaremos nuestras inquietudes sobre la diarrea:

- ¿Qué la produce?
- ¿Cómo podemos prevenirla?
- ¿Cómo podemos curarnos?

Dibujamos cómo podemos cuidarnos y prevenir la diarrea o elaboramos una historieta.

En base a lo trabajado, ampliaremos la información del sistema digestivo y sus cuidados en el aula. (Presentación de láminas, dibujos o material concreto).

- ¿Qué es el sistema digestivo?
- ¿Cómo funciona?
- ¿Cuáles son sus órganos?
- Enfermedades frecuentes
- Cuidados

**¡Ya sé cuidarme!**

Creamos lemas para prevenir la diarrea y los escribimos en carteles para el aula.

Desarrollamos la actividad "El eco rincón de aseo" (Unidad 3 – pág. 67 – Libro de texto Ciencia y Ambiente 1° Grado).

Encuesta sobre las enfermedades más frecuentes.





# PROYECTO DE APRENDIZAJE CICLO IV

## I. DATOS GENERALES:




- \* Nombre: **Alimentándonos bien, cuidamos nuestro cuerpo**
- \* Justificación:
  - Una buena nutrición es fundamental en la etapa de crecimiento para lograr un desarrollo adecuado en peso y talla, así como un buen estado de salud.
  - La alimentación es parte importante de la nutrición de niñas y niños; en el marco de un proyecto de alimentación escolar, resulta prioritario desarrollar capacidades para tomar conciencia de los hábitos alimenticios saludables, así como de los nutrientes y propiedades de los alimentos.
- \* Tiempo: 2 semanas

### ¿Qué quiero lograr con este proyecto? – Ciclo IV (3° GRADO)

Aprendizaje Fundamental:

Hace uso efectivo de saberes científicos y matemáticos para afrontar desafíos diversos, en contextos reales o plausibles y desde su perspectiva cultural.

Actúa demostrando seguridad y cuidado de sí mismo, valorando su identidad personal, social y cultural, en distintos escenarios y circunstancias.

¿Qué haremos?	¿Cómo lo haremos?	¿Qué necesitaremos?
<p>Proyecto: <b>Alimentándonos bien cuidamos nuestro cuerpo.</b></p> 	<p>Elegimos nuestro plato favorito y dibujamos sus ingredientes principales.</p> <p>En casa, pedimos la receta de un plato saludable que nos guste mucho y la llevamos a la siguiente clase.</p> <p>Observamos y discutimos la lámina “Nos alimentamos y respiramos” (Unidad 3 – Pág. 65 – Texto de Ciencia y Ambiente 3° Grado). Respondemos las preguntas sugeridas.</p> <p>Investigamos cómo funciona el aparato digestivo (Unidad 3 – Pág. 62 – Texto de Ciencia y Ambiente 3° Grado) y elaboramos un rompecabezas con sus partes.</p>	<p>Texto de Ciencia y Ambiente 3° Grado.</p> <p>Cuaderno.</p> <p>Hojas.</p> <p>Colores.</p> <p>Plumones.</p> <p>Cartulina.</p> <p>Goma.</p> <p>Tijeras.</p>

Escuchamos la información que comparte la maestra sobre los tipos de alimentos y su valor nutricional.

Clasificamos los ingredientes que hemos identificado en nuestras recetas, de acuerdo a los tipos de alimentos.

Elaboramos un menú saludable semanal, considerando el plato saludable de Qali Warma.

Recibimos la visita de un miembro del Comité de Alimentación Escolar (CAE) de Qali Warma, quien nos contará cómo se organiza y prepara alguno de los platos del menú.

Si en la institución educativa se reciben las raciones preparadas, se puede invitar al proveedor u organizar una visita para conocer cómo se organizan y preparan las raciones.

Preparamos una receta nutritiva entre todos, poniendo atención a las unidades de medida que se utilizan al cocinar (Kilo, litro, minutos de cocción, etc.). Escribimos nuestra receta.

Formamos grupos de trabajo y dibujamos en un papelote el mapa del Perú, ahí señalamos cinco alimentos típicos de nuestra región (Unidad 3 – Pág. 61 – Texto de Ciencia y Ambiente 3° Grado).

Exponemos lo trabajado a nuestros compañeros.

Papelote.

Ingredientes para receta.



# PROYECTO DE APRENDIZAJE MULTIGRADO

## I. DATOS GENERALES:



\* Nombre: **Organizamos una feria saludable**<sup>3</sup>

\* Justificación:

- El Perú es uno de los países con mayor desnutrición crónica en América Latina. Los niveles de desnutrición son mayores en los hogares que se ubican en áreas rurales, siendo un factor relacionado a la ausencia de buenos hábitos alimenticios. Los hogares peruanos tienen un consumo insuficiente de frutas y lácteos, y un excesivo consumo de cereales. Además, corremos el riesgo de empeorar nuestra dieta al incrementar el consumo de grasas y carbohidratos.
- Proponemos el desafío de diseñar, en equipo, una feria que promueva el consumo de alimentos locales saludables. Esto nos ayudará a fomentar buenos hábitos alimenticios y a promover el emprendimiento. Para el nivel de Educación Inicial, se debe revisar el cuaderno de trabajo para niñas y niños de 5 años en la unidad temática "Somos vendedores."

\* Tiempo: 15 días.

### ¿Qué quiero lograr con este proyecto? –PROYECTO INTEGRADOR MULTIGRADO

Aprendizaje Fundamental:

Se comunica eficazmente de manera oral y escrita con perspectiva intercultural, en su lengua materna, en castellano y en una lengua extranjera, siempre que sea posible.

Hace uso efectivo de saberes científicos y matemáticos para afrontar desafíos diversos, en contextos reales o plausibles y desde su perspectiva cultural.

Actúa demostrando seguridad y cuidado de sí mismo, valorando su identidad personal, social y cultural, en distintos escenarios y circunstancias.

#### ¿Qué haremos?

Proyecto:  
**Organizamos una feria dominical saludable.**

#### ¿Cómo lo haremos?

Investigamos:

- ¿Cómo y qué se vende en la feria dominical de nuestra localidad?
- ¿Qué alimentos o productos de los que se ofrecen son saludables?
- ¿Qué alimentos nutritivos se producen en nuestra comunidad?

#### ¿Para qué lo haremos?

Para saber cómo organizar nuestra tienda saludable (bodega, quiosco o feria dominical).

<sup>3</sup> Adaptado de Caja de Herramientas de Alimentación Escolar Qali Warma/ FAO (2013)



Entrevistamos al personal de salud para que nos explique en qué consiste una alimentación saludable y por qué algunos alimentos no son saludables.

Definimos qué productos debería tener nuestra feria dominical saludable.

- Elaboramos nuestros productos con cerámica, arcilla o material reciclable. (Frutas, verduras, alimentos con proteínas animales).
- Elaboramos billetes o monedas.
- Diseñamos nuestra tienda y nos organizamos para implementarla.
- Escogemos un nombre creativo para nuestra feria que la distinga como saludable.
- Elaboramos recetas saludables con productos locales.
- Preparamos invitaciones o afiches para invitar a nuestras familias a la inauguración de nuestra feria.
- Jugamos a comprar y vender los productos en nuestra feria para preparar menús saludables.

Conocer por qué son saludables algunos alimentos y otros no, así como sus efectos.

Conocer qué alimentos son saludables y cuáles no.

Conocer nuestra diversidad alimentaria local e implementar la feria dominical.

Para que conozcan qué debe vender una tienda saludable y desarrollen su creatividad. La familia participa facilitando los insumos.

Para conocer los billetes y monedas y sus equivalencias.

Para asegurar que tenemos bien organizada la tienda, cómo va a funcionar, quiénes van a ser los responsables de su mantenimiento periódico.

Para identificar los platos saludables, escribir o leer recetas. (Revisamos el menú de QW de la semana y lo analizamos).

Para involucrar a las familias y compartir lo que aprendemos.

Para aprender a elaborar menús saludables, sumar, negociar.

# PROYECTO DE APRENDIZAJE MULTIGRADO

## a) Sesiones de aprendizaje modelo: ORGANIZAMOS UNA FERIA o TIENDA SALUDABLE

Investigamos cómo y qué se vende en una feria dominical de nuestra localidad.



### COMPETENCIAS:

**2° ciclo:** Se relaciona con otras personas, demostrando autonomía, conciencia de sus principales cualidades personales y confianza en ellas, sin perder de vista su propio interés.

**3° y 4° ciclo:** Produce de forma coherente diversos tipos de textos orales según su propósito comunicativo, de manera espontánea o planificada, usando variados recursos expresivos.

**5° ciclo:** Produce reflexivamente diversos tipos de textos escritos en variadas situaciones comunicativas, con coherencia y cohesión.

### ESTRATEGIA:

1. **Actividad de inicio:** Se propone implementar una feria saludable en el salón. Nos organizamos en grupos de 4 a 6 estudiantes para visitar una feria en nuestra localidad. Hacemos una lista de preguntas y/o elaboramos una guía de entrevista. Los estudiantes de grados superiores pueden averiguar precios y cómo se conservan estos productos (estudiantes del 5° ciclo). Hacemos sociodramas en clase para ensayar cómo preguntar a los vendedores.
2. **Actividad de desarrollo:** Visitamos la feria y averiguamos lo que se vende, cómo se vende un producto, cómo se decide, cuánto cuesta un producto, cómo se organiza un puesto, qué es lo que más compran las niñas y niños y qué es lo que más compran las familias, qué alimentos saludables tienen más demanda, etc. (Se define de acuerdo a la edad de las niñas y niños).
3. **Actividad de cierre:** En clase, cada niña, niño o grupo comparte lo que investigó en la feria y en asamblea toman nota de lo más relevante. Finalmente, se pregunta a los estudiantes: ¿Qué aprendimos hoy y cómo lo aprendimos?





## ROL DEL EDUCADOR:

Observar la confianza de los estudiantes para comunicarse espontáneamente con el vendedor (a), la coherencia al elaborar preguntas, la expresión adecuada al comunicarse con el vendedor (a).

### NIVEL DE COMPLEJIDAD POR CICLO:

**Ciclo 2:** Hace una pregunta al vendedor(a).

**Ciclo 3:** Propone una pregunta para la visita a la feria.

**Ciclo 4:** Hace preguntas al vendedor(a) con entonación y pronunciación adecuada.

**Ciclo 5:** Elabora una guía de entrevista.



