



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Portales educativos

Propuesta didáctica:

Dieta saludable: beneficios del mijo (Parte I)



Descripción:

Propuesta didáctica sobre nutrición que utiliza metodologías activas, integrando Lengua y Biología.

Formato:

Propuesta didáctica con metodologías activas

Fecha de creación:

Marzo 2023

Ciclo: 1ero

Tramo: 2

Espacio:

Científico - Matemático

Comunicación

**Unidad curricular:**

- Ciencias del ambiente (Biología)
- Lengua Española

Competencia general:

- Metacognitiva
- Comunicación
- Pensamiento Científico
- En relación con los otros

Competencias específicas de la Unidad Curricular:

- Interactúa dialogando con sus pares dando razones que justifican las opiniones y preguntas que surgen en la interacción con el otro ante hechos y fenómenos del mundo natural.
- Reconoce sus intereses y emociones, vinculándose con otros de manera empática, logrando una motivación propia, involucrándose en sus aprendizajes reconociendo qué aprendió, y cómo lo aprendió sobre procesos biológicos, para interactuar con sus pares y adultos y así construir vínculos de confianza.
- Formula preguntas, dialoga y da razones para construir sus puntos de vista.

Contenidos:

Lengua Española

Oralidad: La expresión de opiniones en variadas situaciones. Razones para sostenerlas

Ciencias del ambiente: Biología

Nutrición humana y salud. Dieta saludable.



Plan de aprendizaje:

Actividad 1: Leyenda del Mijo

Se partirá de la socialización de la leyenda.

Una opción puede ser la lectura por parte del docente.

La otra es que se utilice el audio que se presenta a continuación como actividad de escucha en clase o al estilo de clase invertida, donde se propone que se suba a la plataforma educativa y lo escuchen en familia.

Leyenda

Cuenta la leyenda que hace mucho tiempo, en la región de los Andes en Sudamérica, el mijo no existía. La gente de las aldeas vivía con muy pocos recursos y su principal fuente de alimento era la papa, que era la única planta que crecía en las montañas.

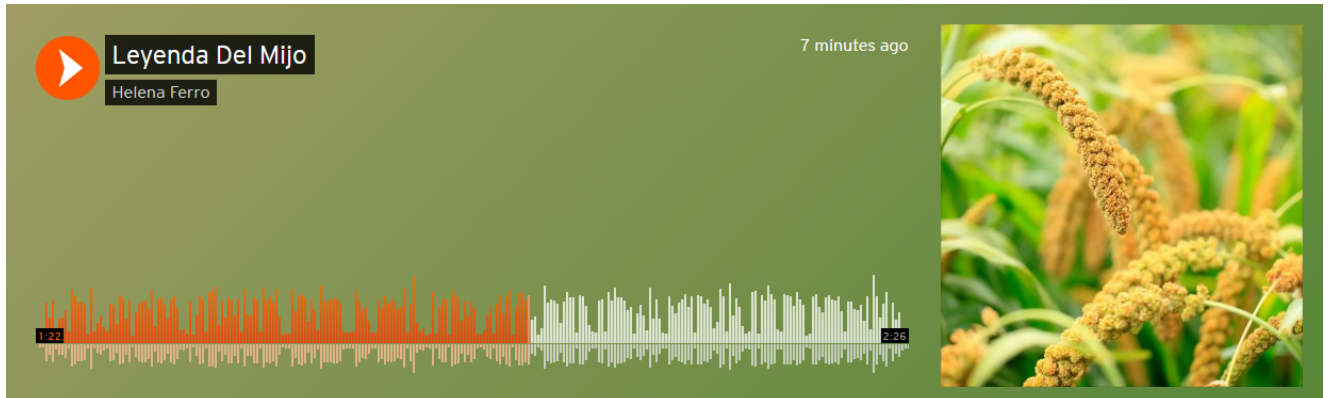
Un día, una anciana llegó a la aldea y les dijo a los aldeanos que habían perdido el conocimiento de un antiguo cultivo que podría ayudarlos a mejorar su dieta y sobrevivir a los largos y fríos inviernos. La anciana les habló de una planta sagrada llamada "mijo", que había sido cultivada por sus antepasados durante siglos.

Los aldeanos estaban escépticos al principio, pero la anciana les dijo que si plantaban las semillas del mijo con la luna llena, crecería fuerte y resistente. Entonces, siguieron sus instrucciones y sembraron las semillas de mijo durante la próxima luna llena.

Para su sorpresa, las semillas brotaron y crecieron rápidamente, proporcionando una cosecha abundante y nutritiva. La gente de la aldea celebró la llegada del mijo, una nueva fuente de alimento que cambió su vida para siempre.

Con el tiempo, el mijo se convirtió en una parte integral de la dieta de las personas en las montañas y se utilizó para preparar una variedad de platos deliciosos. La anciana, que había compartido el conocimiento del mijo con la aldea, se convirtió en una figura legendaria, y la gente de la región le dio el nombre de "La Madre del Mijo".

Desde entonces, el mijo se ha cultivado y consumido en todo el mundo y se ha convertido en un alimento básico para muchas comunidades. La leyenda del mijo es un recordatorio de la importancia del conocimiento ancestral y cómo la sabiduría de nuestros antepasados puede ayudarnos a enfrentar los desafíos y mejorar nuestras vidas.



<https://soundcloud.com/helena-ferro-985993254/leyenda-del-mijo>

Se sugiere realizar preguntas para fomentar el análisis y la comprensión.

Algunas preguntas que se podrían hacer son: ¿De qué trata la leyenda?, ¿Quiénes son los personajes?, ¿Dónde y cuándo sucede la historia?, ¿Cuál es el mensaje que nos deja la leyenda?

Trabajar con el vocabulario que puede dificultar el entendimiento del mensaje.

Para fomentar la creatividad de los estudiantes, se puede proponer que representen la leyenda de diferentes formas, por ejemplo, dibujando los personajes o escenarios, haciendo una dramatización o representando la leyenda a través de títeres.

Actividad 2: ¿Cómo crees que es el mijo?

Se les propondrá a los alumnos realizar dibujos bajo la consigna:

¿Cómo te imaginas que es la planta de mijo? y/o ¿Cómo te imaginas que es la semilla de mijo?

Actividad 3: ¿Cómo es el mijo?

Se observarán imágenes de plantas de mijo para comparar con sus dibujos.

Descripción oral de las mismas.

Se sugiere ir guiando la descripción con preguntas orientadoras

- ¿Cuál es la altura de la planta?
- ¿Tiene un tronco o es una planta rastrera?
- ¿Cuál es la forma y tamaño de las hojas? ¿Son verdes o tienen otro color?
¿Son lisas o rugosas?



- ¿Cómo son las semillas de la planta? ¿De qué color son? ¿Son grandes o pequeñas? ¿Están agrupadas en racimos o solitarias?

Ilustraciones de 15 variedades de mijo. [Manual y conjunto de herramientas de comunicación](#)



Actividad 4: ¿Qué es una dieta?

Se indagarán las ideas previas de *dieta*, utilizando la técnica cooperativa 1 - 2 -4

1 - 2 - 4

- 1** Contestar una pregunta en dos minutos (de forma individual).
- 2** Compartir con un compañero para ampliar las respuestas en 3 minutos.
- 4** Consensuar entre los cuatro una única respuesta en 4 minutos.

The infographic includes illustrations of a notebook, a pen, and a stack of books.



Sería conveniente hacer un registro para socializar las respuestas que pueden ser exhibidas en una cartelera o formar parte de un portafolio de trabajo.

Actividad 5: Comparamos dietas

Proponemos trabajar con distintas dietas. En esta propuesta sugerimos que el docente, según las características de su grupo elija la actividad que considere pertinente.

Una opción es una actividad para el hogar, elaborar en familia, la dieta de la semana. Puede ser elaborado en papel, en el aula virtual a través de fotos o videos.

Otra posibilidad es trabajar con lo que comen en el comedor.

Una tercera opción es crear personajes ficticios y su dieta para comparar. En esta opción es posible agregar el consumo de mijo en algún personaje.

Actividad 6: ¿Qué es una dieta?



Visualizamos el video [¿Qué es una dieta?](#) y comparamos con sus respuestas.

Proyecciones: Continuar con la propuesta Dieta saludable: beneficios del mijo (Parte II)

Autor: Devoto, Valentina; Ferro, Helena; Oyhenard, Graciela.

Licenciamiento: [Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](#)