



Comunicación

3er grado

Sesión 30: Escribimos una receta saludable

APRENDIZAJES ESPERADOS

Competencia y capacidades	Desempeños
<p>➤ Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ adecua el texto a la situación comunicativa. ○ Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. ○ Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente. 	<ul style="list-style-type: none"> * Adecua el texto a la situación comunicativa considerando el propósito comunicativo el desarrollo y las características más comunes del tipo textual. * Utiliza recursos gramaticales ortográficos que contribuyen a dar sentido a su texto,

Propósito: Escribir una receta saludable, considerando los grupos y la porción de alimentos que deben servirse, para compartirla con tus compañeras, compañeros, familiares y profesora.

Actividad 1

1. Con ayuda de un familiar lee la siguiente receta: "Locro de zapallo con pollo guisado". Observar su formato.



Te sugiero que al leer...

- Relaciona las imágenes con el texto.
- Identifica las partes que tiene el texto.
- Subraya las acciones que indican "acción".

También, reflexiona y contesta:

- ¿De qué trata el texto?
- ¿Qué partes tiene?
- ¿Qué información acompaña a la imagen?
- ¿En qué parte del texto indica acciones?





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

LOCRO DE ZAPALLO CON POLLO GUISADO



Ingredientes

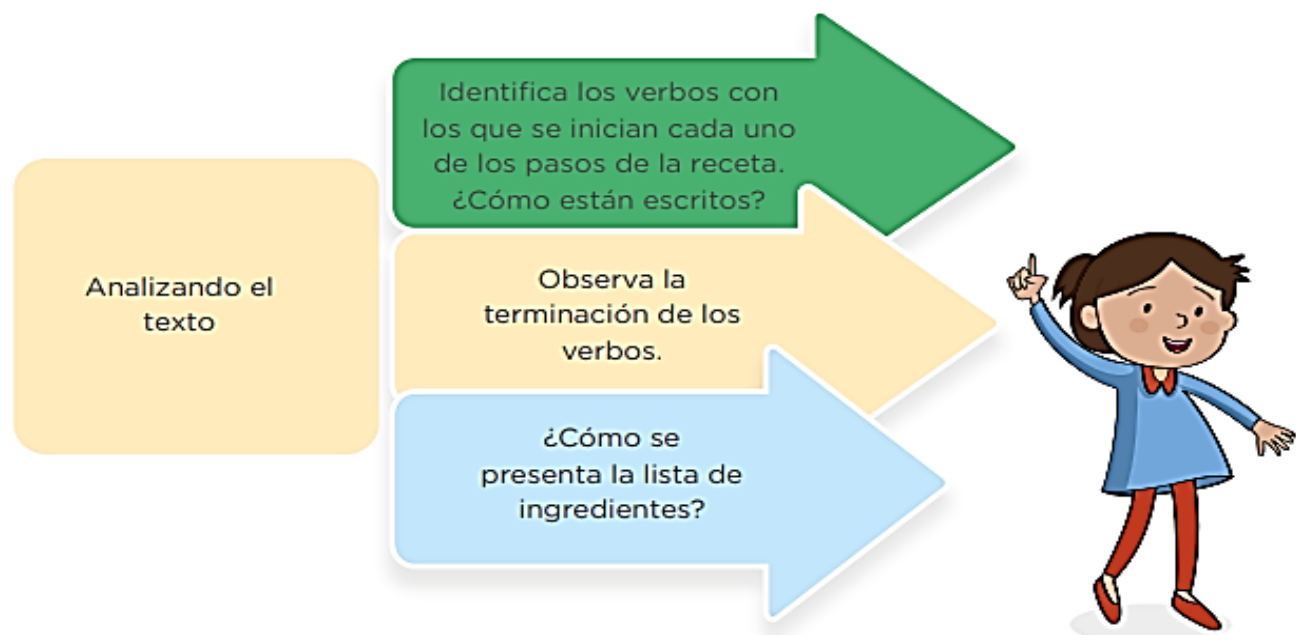
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de arroz.
- $\frac{1}{4}$ kg de papa blanca.
- $\frac{1}{2}$ kg de zapallo macre.
- $\frac{1}{2}$ arveja fresca sin vaina.
- 4 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 cebollas.
- 1 tomate.
- 1 diente de ajo.
- $\frac{1}{2}$ kg de pollo.
- 1 trocito de queso.
- $\frac{3}{4}$ taza de choclo desgranado.

Preparación

1. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla y el tomate picados a cuadraditos, incorporar las papas y el zapallo picado en cuadrados grandes, las arvejas, agua y sal al gusto. Cocinar, al final agregar el queso.
2. Limpiar, lavar, trozar en cuatro presas al pollo, sazonar con sal y freír.
3. Servir el locro de zapallo con el pollo guisado acompañado con arroz graneado.

Extraído de Ruiz, A., Salvatierra, R., Domínguez, C. y Castillo, A. (2013). Locro de zapallo con pollo guisado. *La mejor receta Piura*. Lima: Instituto Nacional de Salud. Recuperado de <https://bit.ly/3nR1qwQ> el 13 de octubre de 2020.

2. Ahora, con la ayuda de un familiar, analiza el texto; puedes apoyarte en las siguientes preguntas:





3. completa la siguiente tabla y escribe las características del texto instructivo. A partir de aquí, utiliza tu cuaderno u hoja de reúso.

TEXTO INSTRUCTIVO: RECETA				
Título y característica de su escritura	Imagen que aparece e información que la acompaña	Partes en que se divide el texto	Información que presentan estas partes del texto	Público destinatario
Letras grandes escritas con mayúsculas		<ul style="list-style-type: none">• Ingredientes•	<ul style="list-style-type: none">••	

Actividad 2

PLANIFICA LA ESCRITURA DE TU RECETA

* Recuerda tener siempre presente tu meta: Escribir una receta saludable, considerando los grupos y porción de alimentos que deben servirse, para compartirla con tus compañeras, compañeros, familiares y profesora.

1. Piensa en las siguientes preguntas:

PRIMERO

- ¿Qué receta saludable escribiré?
- ¿Qué grupos de alimentos estoy considerando?

SEGUNDO

- ¿Qué características tendrá el formato de mi texto?
- ¿Con qué información acompañaré las imágenes?

TERCERO

- ¿Qué proporción de alimentos de cada grupo recomendaré servir?

FINALMENTE

- ¿A quién pediré que me ayude a revisar mi texto?
- ¿Cómo o través de qué medio lo difundiré?



* Coméntale a un familiar la importancia de los elementos textuales en una receta: título, imagen, ingredientes, forma de preparación y cantidades en que debe aplicarse, y formas de resaltar la información, que debe estar acompañada de una imagen.

* También, considera los criterios que se indican a continuación:



La receta es un tipo de texto instructivo que...

- Indica de forma breve los pasos a seguir para preparar algo.
- Indica los pasos de manera ordenada, a través de enumeraciones.
- Indica la lista de ingredientes y las cantidades que se necesitarán.
- Utiliza un lenguaje formal y sencillo.
- Se acompaña de imágenes o ilustraciones.
- Hace uso adecuado de mayúsculas y signos de puntuación.

Actividad 3

ESCRIBE TU RECETA SALUDABLE

1. Ahora, escribe el primer borrador de la receta elegida considerando la planificación y las características del texto instructivo. Acompáñalo con imágenes o ilustraciones.



Lista de
ingredientes

Imagen o
ilustración

Recuerda
cómo se deben
escribir los
verbos

Escribe tu
nombre, como
autora o auto



REVISA TU TEXTO

2. Invita a un familiar a que te apoye en la revisión de tu primer borrador de tu receta siguiendo los criterios de un texto instructivo.

Criterios para revisar la receta	SÍ	NO
Coloqué el título de la receta.		
Indiqué de forma breve los pasos a seguir para su preparación.		
Indiqué los pasos de manera ordenada, enumerándolos.		
Indiqué la lista de ingredientes y las cantidades que se necesitan.		
Consideré los diferentes grupos de alimentos.		
Señalé la porción de alimento que tiene que servirse.		
Utilicé un lenguaje formal y sencillo.		
Consideré los verbos con que se inicia cada uno de los pasos.		
Acompañé la receta con imágenes o ilustraciones.		
Usé las mayúsculas y los signos de puntuación correctamente.		
Escribí mi nombre como autora o autor de la receta saludable.		

ESCRIBE LA VERSIÓN FINAL DE TU RECETA



3. Con los aportes de tu familiar y la valoración de los criterios de revisión de tu texto, escribe la versión final de tu receta saludable e incluye las correcciones y sugerencias recibidas.

* recuerda acompañar con imágenes o ilustraciones tu receta; ten presente que, según la meta o propósito, la receta saludable debe contar con los tres grupos de alimentos (que se encuentra en la ficha "¿Cómo servir los almuerzos?" del día 2 de la semana pasada), así como la porción de alimentos que debe servirse.

4. Reflexiona

Sobre lo aprendido en estas dos semanas, te invitamos a escribir brevemente tus principales aprendizajes, considerando tu reto:

- ¿Qué alimentos debes elegir para mantenerte saludable?
- ¿Qué hábitos alimenticios debemos practicar para tener una vida saludable?
- ¿Cómo elaborar una receta saludable?

Mis aprendizajes



No te olvides de enviar a tu maestra lo trabajado.

Reflexiono sobre mis aprendizajes

Criterios para evaluar mis aprendizajes	¿Lo logré?	¿Qué necesito mejorar?
He tenido presente mi meta de aprendizaje.		
Escribí una receta saludable.		
Organicé mis ideas en relación a los grupos de alimentos.		
Consideré las características del formato del texto.		
Acompañé la información con imágenes o ilustraciones.		
Consideré la porción de alimentos de cada grupo recomendable a servir.		
Corregí mi primera versión con los aportes y la valoración de los criterios de revisión de la receta.		
Propuse la forma y medio de difundir mi receta saludable.		

Evaluación

Autoevaluación		
1. Cumplí con la tarea de forma autónoma. (Solo)	SI	NO
2. Trabaje en forma ordenada	SI	NO
3. Cumplí con todas las actividades	SI	NO
4. Busque más información sobre el tema	SI	NO