

Ciclo  
inicial

# Proyectos de aprendizaje



TEXTO

Material en validación

EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA

## SISTEMA DEL BANCO DEL LIBRO

REGIÓN:

UGEL:

CEBA:

CÓDIGO MODULAR

CÓDIGO DEL GRADO

CÓDIGO DEL ÁREA  
CURRICULAR (UNIDAD)

N° DE EJEMPLAR

RESPONSABLE DEL BANCO DEL LIBRO:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE

GRADOS Y SECCIÓN

FECHA DE PRÉSTAMO

FECHA DE DEVOLUCIÓN



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# Proyectos de aprendizaje

Ciclo inicial



Texto

Material en validación

Educación Básica Alternativa



Dirección General de Educación Básica Alternativa, Intercultural Bilingüe  
y de Servicios Educativos en el Ámbito Rural (Digeibira)

Dirección de Educación Básica Alternativa (DEBA)

## Proyectos de aprendizaje

Ciclo inicial

Texto

© Ministerio de Educación  
Calle del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú  
Teléfono: 615-5800  
[www.gob.pe/minedu](http://www.gob.pe/minedu)

Primera edición, noviembre de 2018

Tiraje: 33 039 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.° 2018-17429

Se terminó de imprimir en Noviembre de 2018

Impreso por: Industria Gráfica **Cimagraf** S.A.C.

Pasaje Santa Rosa N° 140 - Lima - Ate

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de este documento sin permiso del Ministerio de Educación.

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



## Estimado estudiante:

Te felicitamos por tu decisión de continuar tus estudios y ponemos a tu alcance el material educativo para el desarrollo de proyectos de aprendizaje del ciclo Inicial de Educación Básica Alternativa, el cual está conformado por:

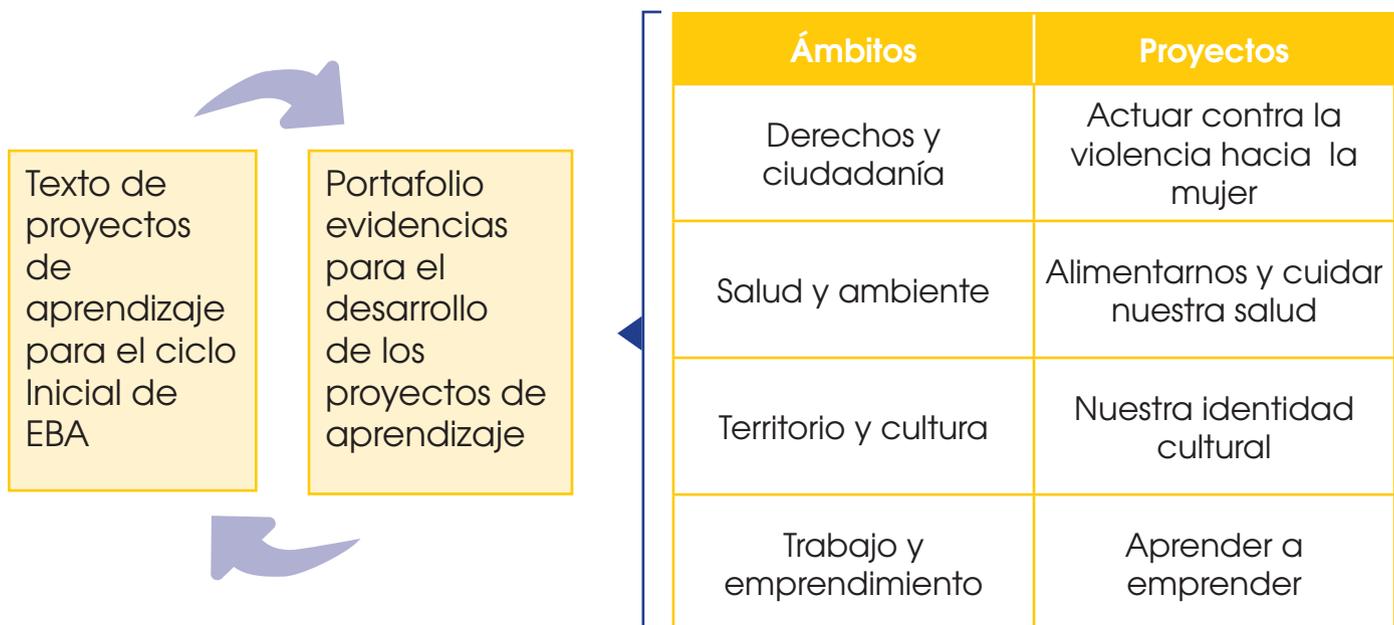
1. Un texto de proyectos de aprendizaje
2. Un portafolio de evidencias

### El presente material corresponde al texto de proyectos de aprendizaje.

En el texto de **proyectos de aprendizaje** encontrarás información interesante y actividades retadoras planteadas para el desarrollo de cuatro proyectos.

En el portafolio de evidencias desarrollarás las actividades retadoras que se precisan en el texto, las cuales trabajarás individualmente o en equipo, según se indique. El portafolio es el espacio en el que demostrarás lo que aprendiste.

Cada uno de los cuatro proyectos de aprendizaje que se desarrollan en el texto y el portafolio corresponde a un ámbito de interés ciudadano, veamos:





# Índice

|                                                                                                       |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Presentación                                                                                          | 3         |
| Estructura del texto                                                                                  | 4         |
| <b>Proyecto I. Actuar contra la violencia hacia la mujer</b>                                          | <b>6</b>  |
| Actividad 1. ¿De qué forma se ejerce la violencia hacia la mujer?                                     | 9         |
| Actividad 2. ¿Qué consecuencias tiene la violencia hacia la mujer en la familia y en la sociedad?     | 17        |
| Actividad 3. Prevenir, sancionar y erradicar el feminicidio                                           | 20        |
| Actividad 4. ¿Qué debemos hacer contra la violencia hacia la mujer?                                   | 24        |
| Socialización de productos finales y evaluación                                                       | 29        |
| <b>Proyecto II. Alimentarnos y cuidar nuestra salud</b>                                               | <b>30</b> |
| Actividad 1. ¿Cuál es el valor nutritivo de los alimentos?                                            | 33        |
| Actividad 2. ¿Qué es una dieta balanceada?                                                            | 40        |
| Actividad 3. ¿Qué cuidados debemos tener con los productos envasados?                                 | 47        |
| Actividad 4. ¿Qué enfermedades puede ocasionar la falta o el exceso de nutrientes en la dieta diaria? | 54        |
| Socialización de productos finales y evaluación                                                       | 61        |
| <b>Proyecto III. Nuestra identidad cultural</b>                                                       | <b>62</b> |
| Actividad 1. ¿Somos únicos y diferentes a la vez?                                                     | 65        |
| Actividad 2. Desarrollo mi autoestima                                                                 | 69        |
| Actividad 3. Identidad y cultura                                                                      | 71        |
| Actividad 4. Diversidad cultural                                                                      | 74        |
| Socialización de productos finales y evaluación                                                       | 80        |
| <b>Proyecto IV. Aprender a emprender</b>                                                              | <b>82</b> |
| Actividad 1. Habilidades para emprender                                                               | 85        |
| Actividad 2. Asumo retos como emprendedor                                                             | 89        |
| Actividad 3. Fortalezco mis conocimientos como emprendedor                                            | 94        |
| Actividad 4. Desarrollo mi potencial como emprendedor                                                 | 99        |
| Socialización de productos finales y evaluación                                                       | 103       |
| Bibliografía                                                                                          | 104       |
| Direcciones electrónicas de consulta                                                                  | 104       |

# Actuar contra la violencia hacia la mujer

## #NiUnaMenos: mil mujeres fueron víctimas de feminicidio en los últimos ocho años

El 90 % de las víctimas fueron asesinadas por sus parejas, exparejas o familiares, según las cifras del Ministerio Público.

La violencia contra la mujer es un tema recurrente en el Perú. Así, lo demuestran las cifras del Observatorio de la Criminalidad del Ministerio Público, las cuales revelan que, en los últimos ocho años, entre enero de 2009 y julio de 2017, fueron asesinadas al rededor de mil mujeres en el Perú, en un contexto de feminicidio.



Del total de víctimas, el 90%, alrededor de 900 mujeres, fueron asesinadas por su pareja, expareja o familiares; mientras que el 10% (alrededor de 100 mujeres) murieron a manos de un desconocido, conocido o cliente.

A nivel nacional, Lima es el distrito fiscal que registró el mayor número de víctimas (120), seguido de Junín (85), Lima Norte (62), Arequipa (58), Lima Sur (50), Puno (45), Ayacucho (44), Huánuco (40), Lambayeque (40) y Cusco (39), representando cerca del 60%, del total registrado.

### Feminicidios en 2017

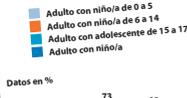
Según el último informe del Ministerio Público, entre enero y julio de este año se registraron 48 casos de feminicidio, de los cuales el 46 correspondieron a mujeres que fueron asesinadas por sus parejas, exparejas o familiares; 1 por un conocido y 1 por un desconocido que atacó sexualmente a la víctima.

Pero, además, existen casos en investigación denominados "posible feminicidio", los cuales son monitoreados por el Observatorio de Criminalidad con las fiscalías responsables de la investigación para prevenir que se conviertan en una cifra de feminicidio. En ese contexto, en el año 2017 se han registrado 16 de estos casos.

Adaptado de <https://goo.gl/7TKLK2>

## BARRIOS Y HOGARES TUGURIZADOS VULNERAN LA PROTECCIÓN DE LOS NIÑOS

Son víctimas de la violencia familiar y sexual, tanto en sus casas como en la calle.



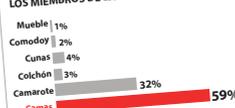
1.579

Casos de abuso sexual infantil fueron denunciados en el Perú en los cinco primeros meses del año, que derivaron en 226 detenciones, según datos del Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses.

### SITUACIÓN DE HACINAMIENTO DE LAS VIVIENDAS. Número de familias por lote



### TIPO DE MUEBLE EN EL QUE DESCANSAN LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA



### VIOLENCIA FAMILIAR Y VIOLENCIA SEXUAL 2010-2011



Fuente: Estadía factores de riesgo frente a la ocurrencia de abuso sexual a niños y niñas en barrios hacinados de Lima Metropolitana / Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social.

## Lanzan Observatorio Nacional de la Violencia contra la Mujer

Ministerio de la Mujer lanzó web que reúne información de instituciones públicas que intervienen en casos de violencia en el país.



El Observatorio Nacional de la Violencia contra las Mujeres e Integrantes del grupo Familiar fue lanzado por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), con el objetivo de reunir, en una sola plataforma virtual, la información estadística de acceso público para el diseño, implementación y gestión de políticas de prevención y erradicación de la violencia en el país.

Según detalló la titular del MIMP, Ana María Choquehuanca, además de poder entrar a la página web para consultar data de su ministerio, también se podrá consultar la de las carteras de Salud y Justicia, además de poder acceder a información del Poder Judicial, Fiscalía de la Nación, INEI y Policía Nacional del Perú. El enlace es [www.observatorioviolencia.pe](http://www.observatorioviolencia.pe).

Recuperado de <https://goo.gl/TcLuTj>

## Actuar contra la violencia hacia la mujer

| Actividades                                                                                      | Productos                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Actividad 1<br>¿De qué forma se ejerce la violencia hacia la mujer?                              | Mapa mental<br>Encuesta y procesamiento de información    |
| Actividad 2<br>¿Qué consecuencias tiene la violencia hacia la mujer en la familia y la sociedad? | Pictograma                                                |
| Actividad 3<br>Prevenir, sancionar y erradicar el feminicidio.                                   | Tríptico, díptico, volante y/o rotafolio                  |
| Actividad 4<br>¿Qué debemos hacer contra la violencia hacia la mujer?                            | Gráfico de barras<br>Directorio de instituciones (agenda) |
| Socialización de productos finales y evaluación                                                  | Campaña de sensibilización y difusión                     |

## ¿Qué lograré?

- Reconocer y describir las señales que alertan sobre casos de violencia hacia la mujer.
- Explicar las consecuencias de la violencia hacia la mujer en la familia y la sociedad.
- Manifestar nuestro desacuerdo frente a situaciones que vulneran los derechos de la mujer.
- Participar en actividades colectivas orientadas a prevenir y actuar ante situaciones de violencia hacia la mujer.

## Fase 1

# Identificación y selección del asunto público que nos preocupa

### Comenten.

1. ¿Qué situaciones de violencia hacia la mujer se presentan en su comunidad?
2. ¿Saben cómo actuar ante situaciones de violencia hacia la mujer?



### Debatan y acuerden.

3. ¿Qué podemos hacer por las mujeres que sufren violencia en nuestra comunidad?
4. ¿Cuáles son las consecuencias de la violencia hacia la mujer en los hijos, hijas, padres u otros familiares, y en la sociedad?
5. ¿Qué instituciones y quiénes deberían actuar ante situaciones de violencia hacia la mujer?
6. ¿Por qué es importante actuar contra la violencia hacia la mujer?

## Análisis de la problemática

El problema de la violencia hacia la mujer afecta tanto a la víctima como a sus hijos, familia y sociedad. Todos tenemos derecho a vivir en un ambiente de armonía y respeto, por ello debemos actuar de inmediato ante situaciones de este tipo.

La violencia hacia la mujer es recurrente en muchos hogares y comunidades del país, y se ha convertido en un asunto público que debemos abordar y solucionar para vivir en una mejor sociedad.

- Priorización de la problemática escogida

### Proyecto 1. Actuar contra la violencia hacia la mujer

## Fase 2

# Indagación y realización de actividades

### Actividad 1

### ¿De qué forma se ejerce violencia hacia la mujer?

No estás sola; contamos con los centros de emergencia mujer, la Línea 100, Chat 100, el Servicio de Atención Urgente (SAU) y hogares de refugio.

AREA  
LEGAL

Aún tengo miedo. Temo no poder alimentar a mis hijos, quedarme sin protección y volver a ser maltratada.



Comenta las imágenes con tus compañeros y docente.

1. ¿Qué observas en la imagen?
2. Al dialogar, ¿qué argumenta cada una de las mujeres?
3. ¿Mujeres y varones tienen los mismos deberes y derechos?
4. ¿Por qué es importante reconocer la violencia hacia la mujer?
5. ¿La violencia hacia la mujer es un problema que afecta solo el ámbito familiar?
6. ¿Cuántos casos de violencia hacia la mujer suceden anualmente en tu comunidad? ¿Estos casos afectan a la comunidad?

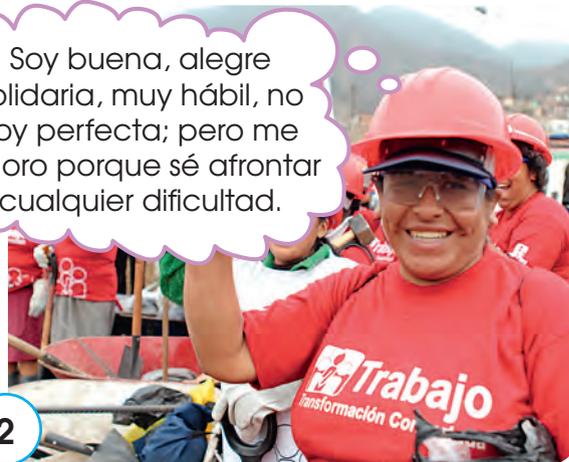
Observa las imágenes y comenta la información con tus compañeros de grupo.

Soy torpe y nunca hago nada bien, por eso se enoja mi esposo.



1

Soy buena, alegre solidaria, muy hábil, no soy perfecta; pero me valoro porque sé afrontar cualquier dificultad.



2

Ahora, responde oralmente.

1. ¿Con cuál de las expresiones estás de acuerdo? ¿Por qué?
2. ¿Crees que la mujer de la imagen 1 sufre de violencia física y psicológica? ¿Por qué?
3. ¿Qué consejo les darías a cada una de las mujeres?

Observa las imágenes del esquema y reflexiona.

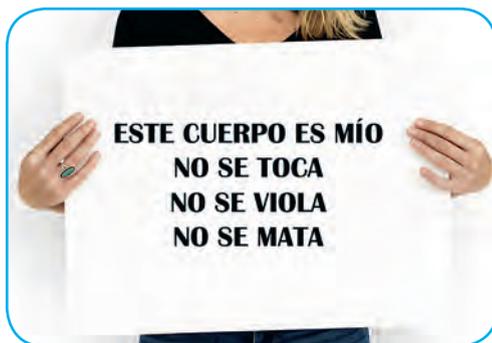
Recolecta recortes de periódicos o revistas en las que se presenten situaciones de violencia hacia la mujer y comparte la información con tus compañeros y compañeras.



Indaga respecto a la definición de "violencia".



¿De qué forma se ejerce la violencia hacia la mujer?



**La violencia hacia la mujer** es todo acto de violencia de género que resulta o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico. (...). Naciones Unidas

Realiza la actividad 1, preguntas 1, 2 y 3 en el portafolio de evidencias.



Lee el texto y revisa el uso del punto. ¿En qué casos se ha usado el punto?

## Equipo MIMP brinda atención integral a víctima de violencia

Un equipo de profesionales del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) brindó apoyo emocional y legal a la joven de 21 años que fue víctima de una brutal agresión por parte de su pareja de 24 años, quien la habría atacado con puñetazos y patadas, causándole heridas en el rostro y cuerpo.



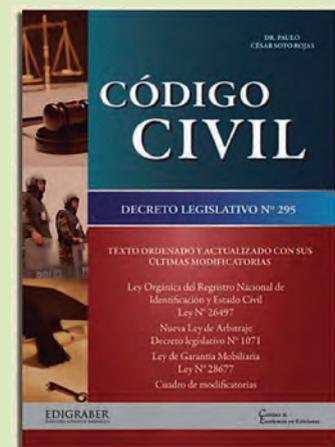
Los profesionales del MIMP acompañaron a la joven y su padre durante las diligencias que se realizaron para formalizar la denuncia. Se espera que en breve la Policía Nacional capture a su agresor.

Adaptado de <https://goo.gl/8xgfSL>

Ahora, responde: ¿cuál o cuáles de los siguientes derechos crees que se cumplieron ante la actuación de los funcionarios del MIMP?

### Derechos referidos a la mujer

- Derecho a la vida, a la integridad física psíquica y social y a la seguridad de la persona
- Derecho a la igualdad y a la no discriminación
- Derecho a la privacidad
- Derecho al control del propio cuerpo
- Derecho al sufragio, derecho a ocupar cargos públicos
- Derecho a poseer propiedades
- Derecho a la educación
- Derecho al trabajo



## Analiza las siguientes infografías



CAMPAÑA NACIONAL CONTRA EL FEMINICIDIO

### ¡Si estás alerta evitarás el feminicidio!

#### ¡Date cuenta y actúa!

Reconoce las señales que pueden salvar tu vida.

#### ALERTA

##### ⚠ LA VIOLENCIA AUMENTARÁ

- Te humilla o ridiculiza
- Te cela
- No te deja visitar a tu familia, amistades o vecinas
- Te culpa de todo lo malo que ocurre en tu hogar y con tus hijos e hijas
- Te prohíbe trabajar o estudiar
- No quiere darte dinero, te controla o te condiciona
- Se enoja si vas a algún compromiso sin él

#### REACCIONA

##### 👇 ES MOMENTO DE ACTUAR

- Te controla y vigila constantemente
- Te cela hasta por cosas irreales
- Consume alcohol o drogas
- Te trata con desprecio o insulta
- Te acaricia de forma agresiva
- Te intimida o amenaza
- Destruye objetos o tira las cosas

#### URGENTE

##### ✖ BUSCA AYUDA: TU VIDA ESTÁ EN RIESGO

- Te ha amenazado con un objeto punzo cortante (cuchillo, navaja u otro) o con un arma de fuego
- Cada vez te agrede con mayor intensidad y de manera frecuente
- Ha intentado ahorcarte
- Amenaza con matarte si le eres infiel
- Te ha obligado a tener relaciones sexuales por la fuerza
- No respeta las normas y/o leyes, ni a las autoridades de justicia
- Has intentado separarte y te amenaza con hacerte daño o hacérselo a él
- No acepta que salgas con otra persona, al terminar la relación con él

#### ¿Qué es el feminicidio?

El FEMINICIDIO es la muerte de las mujeres por su condición de tal, en contexto de violencia familiar, coacción, hostigamiento o acoso sexual; abuso de poder, confianza o de cualquier otra posición o relación que confiere autoridad a la persona agresora; y en cualquier forma de discriminación contra la mujer, independientemente de que exista o haya existido una relación conyugal o de convivencia con la persona agresora.

#### ¡Recuerda! No estás sola.

Acércate al Centro Emergencia Mujer de tu localidad o marca el número telefónico 100 (línea gratuita) desde cualquier teléfono las 24 horas del día o ingresa al chat 100.

**Línea 100**  **Llama gratis Las 24 horas, todos los días.**

Jr. Camaná 616, Cercado de Lima  
Teléfono: 419-7260

[www.mimp.gob.pe](http://www.mimp.gob.pe)

**PERÚ** PROGRESO PARA TODOS

## Centro Emergencia Mujer

Atención gratuita a personas afectadas  
por hechos de violencia familiar y sexual



Atención de lunes a viernes, de 8:00 am. a 4:15 pm.

### Servicios:

- Consejería Psicológica y Contención Emocional
- Apoyo a víctimas
- Asesoría Legal y Defensa Judicial
- Prevención, Capacitación y Campañas Masivas



Realiza la actividad 1, pregunta 8 en el portafolio de evidencias.



Observa.

Encuesta a 30 personas sobre situaciones de violencia hacia la mujer.

La presente encuesta es anónima, su propósito es identificar la frecuencia con que se observan situaciones de violencia hacia la mujer.

Marca con **x** la respuesta del encuestado.

1. ¿Con qué frecuencia observas que enamorados o esposos terminan sus discusiones con algún tipo de agresión hacia la mujer?

|                |  |
|----------------|--|
| Frecuentemente |  |
| Algunas veces  |  |
| Nunca          |  |

**Encuesta:** serie de preguntas que se hacen a un grupo de personas para conocer su opinión o la información que poseen sobre un tema determinado.

Resultados del procesamiento de datos

| Tabla                                                    |                |                      |         |           |
|----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|---------|-----------|
| Preguntas                                                |                | Conteo               | Total   |           |
|                                                          |                |                      | Números | letras    |
| 1. ¿Terminan sus discusiones con algún tipo de agresión? | Frecuentemente | IIII II              | 07      | siete     |
|                                                          | Algunas veces  | IIII IIIII IIIII III | 18      | dieciocho |
|                                                          | Nunca          | IIII                 | 05      | cinco     |
| Total                                                    |                |                      | 30      | treinta   |

### Conclusiones:

- Dieciocho personas de un total de 30 manifiestan observar algunas veces discusiones que terminan con algún tipo de agresión hacia la mujer.
- Cinco personas de un total de 30 manifiestan nunca haber observado discusiones que terminan con algún tipo de agresión hacia la mujer.
- Siete personas de un total de 30 manifiestan observar frecuentemente discusiones que terminan con algún tipo de agresión hacia la mujer.

Realiza la actividad 1, preguntas 9 y 10 en el portafolio de evidencias.



Lee.

## Cuando tú pareja o expareja se dirige a ti:

¿Te ofende y/o tiene actitudes hirientes y humillantes?

¿Se burla y /o dice cosas que te desagradan en público o privado?

¿Te amenaza a ti o a tus hijos?



Cuando permitimos ofensas, amenazas o burla ya estamos dentro de un tipo de violencia.

Observa.

### ¿Qué opinas de estas frases?



Realiza la actividad 1, pregunta 11 en el portafolio de evidencias y las respectivas evaluaciones.



## Actividad 2

# ¿Qué consecuencias tiene la violencia hacia la mujer en la familia y en la sociedad?

### Consecuencias

- Baja autoestima
- Estrés
- Dependencia a las drogas
- Depresión
- Miedo
- Sentimientos de subordinación
- Sentido de culpabilidad
- Otros



### Reflexiona:

1. ¿Conoces a mujeres cuyas actitudes y comportamiento evidencia que viven situaciones de violencia? ¿Cómo nos damos cuenta?
2. ¿La violencia hacia la mujer se manifiestan progresivamente o aparece repentinamente?
3. ¿Qué consecuencias ocasiona la violencia hacia la mujer?

### Indaga:

- Lee libros de consulta, periódicos, revistas, folletos y/o afiches en los que se presenten situaciones de violencia hacia la mujer o se refieran al tema.
- Visita la posta médica y el Centro Emergencia Mujer e indaga sobre las consecuencias de la violencia hacia la mujer.
- Buscamos información en Internet sobre estadísticas referidas a la violencia hacia la mujer.

Realiza la actividad 2, preguntas 1 y 2 en el portafolio de evidencias.



### Opina

- Con base en la reflexión e indagaciones realizadas, expresa las consecuencias de la violencia hacia la mujer y propón cómo revertirlas.
- Participa de manera ordenada, respetando el uso de la palabra de cada uno de los compañeros y compañeras.
- Elabora un mapa mental sobre las consecuencias de la violencia hacia la mujer y cómo revertirlas.

## Mapa mental

Un mapa mental es un gráfico que se elabora colocando y relacionando imágenes y conceptos asociados a una temática o pregunta, la cual se coloca al centro.



Realiza la actividad 2, pregunta 3 en el portafolio de evidencias.



Elabora y aplica una encuesta. Observa un ejemplo.

**Consecuencias de la violencia contra la mujer**

¡Hola!  
 La presente encuesta es anónima, su propósito es indagar sobre las consecuencias de la violencia hacia la mujer.  
 Marca con **x** tu respuesta.

- Alguna vez has sufrido violencia.  
 SÍ ( )                      NO ( )
- Después de haber sufrido un episodio de violencia, ¿cuál es el sentimiento que más te ha embargado? Marca una sola respuesta.  
 Miedo ( )                      Baja autoestima ( )                      Otros ( )  
 Depresión ( )                      Culpa ( )  
 Estrés ( )                      Sentimiento de subordinación ( )

¡Gracias por tu colaboración!

## Tablas de frecuencia

Organizamos la información obtenida en la encuesta mediante una tabla de frecuencias.

**Tabla 1. Consecuencias de la violencia hacia la mujer en el CEBA “Ciro Alegría”**

| Consecuencias                | Frecuencia |
|------------------------------|------------|
| Miedo                        | 5          |
| Baja autoestima              | 16         |
| Depresión                    | 2          |
| Culpa                        | 10         |
| Estrés                       | 8          |
| Sentimiento de subordinación | 4          |
| Otros                        | 2          |
| Total de encuestadas         | 47         |

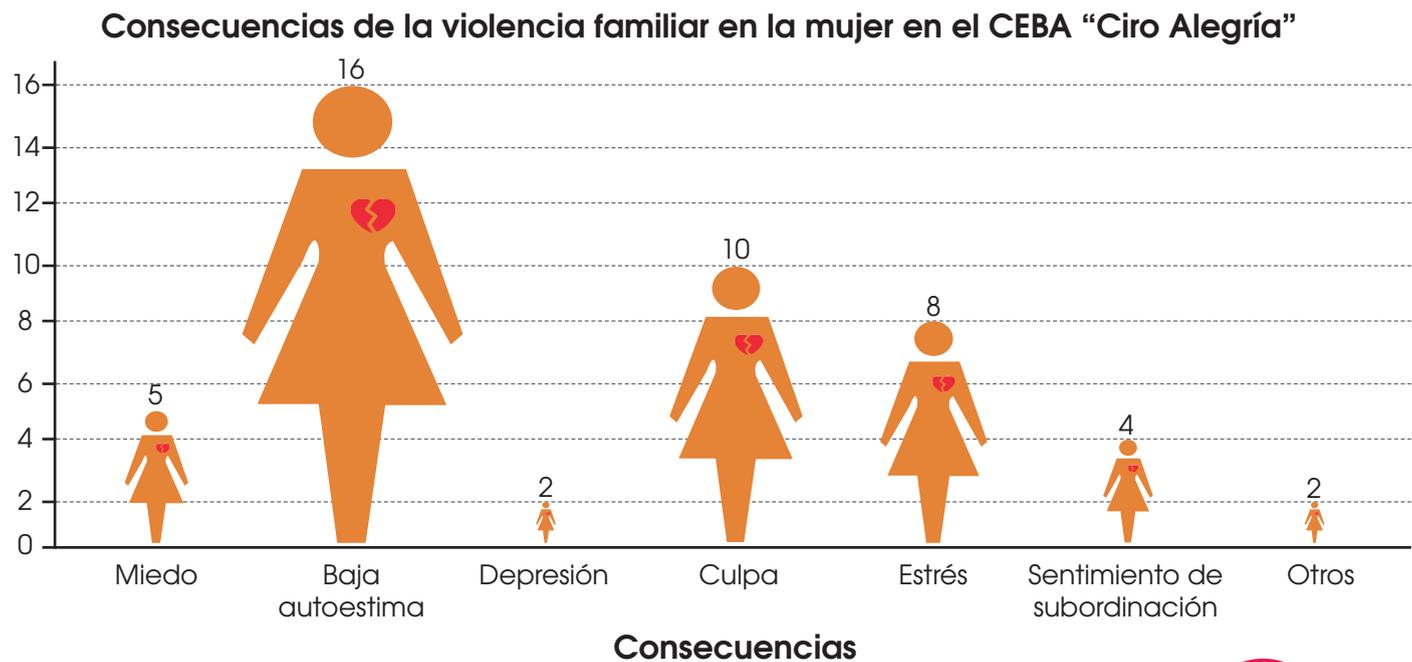
**Datos:** son números que pueden ser comparados, analizados e interpretados.

**Frecuencia:** las veces que se repite un mismo dato.

## Pictograma

Un pictograma es un tipo de gráfico que se utiliza para representar información, mediante dibujos de tamaño proporcional al dato.

El dibujo o símbolo varía de tamaño proporcionalmente a la frecuencia (tamaño). Cuanto mayor sea el área del dibujo, mayor será la frecuencia o cantidad. Ejemplo:



Realiza la actividad 2, preguntas 4, 5, 6, 7, 8 y 9 en el portafolio de evidencias y las respectivas evaluaciones.



## Actividad 3

# Prevenir, sancionar y erradicar el feminicidio

### Violencia contra la mujer en la región Arequipa



Fuente: Propia

LA REPÚBLICA

### Comparativo de feminicidios y tentativas a nivel nacional 2017-2018

| enero |      | febrero |      | marzo |      | abril |      |
|-------|------|---------|------|-------|------|-------|------|
| 2017  | 2018 | 2017    | 2018 | 2017  | 2018 | 2017  | 2018 |
| F     | T    | F       | T    | F     | T    | F     | T    |
| 8     | 21   | 10      | 44   | 12    | 13   | 12    | 22   |
| 9     | 19   | 10      | 16   | 5     | 21   | 11    | 21   |

Fuente: Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

### Comenten.

1. ¿Qué expresa la infografía y el cuadro comparativo?
2. ¿Qué motivos son los más recurrentes?
3. ¿Crees que alguno de estos motivos justifica el feminicidio o su intento?
4. ¿Por qué es importante reconocer los motivos de la ocurrencia de los feminicidios o intentos?
5. ¿Cuál es la situación a nivel nacional en el 2018, con respecto al 2017?
6. ¿Qué acciones se podrían emprender para evitar los feminicidios?

En el Perú, se viene dando muchos casos de violencia hacia la mujer, y los maltratos constantes terminan, lamentablemente, en feminicidios. Veamos la siguiente situación.

¡Hola, amiga!  
¡Hace tiempo que no te veía!

¡Hola, amiga! No salgo, porque mi esposo es celoso y no quiero hacerlo enojar.



Actualmente, ¿cómo habrán variado estas cifras?



Veamos las cifras en esta tabla.

| Feminicidios en América Latina-2014 |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| País                                | Cantidad de casos |
| Guatemala                           | 217               |
| El Salvador                         | 183               |
| Nicaragua                           | 36                |
| Costa Rica                          | 14                |
| Panamá                              | 26                |
| Ecuador                             | 97                |
| Perú                                | 90                |
| Chile                               | 40                |
| Argentina                           | 225               |
| Uruguay                             | 24                |
| Paraguay                            | 32                |
| Surinam                             | 8                 |
| Colombia                            | 146               |
| Puerto Rico                         | 44                |
| República Dominicana                | 188               |
| Honduras                            | 531               |

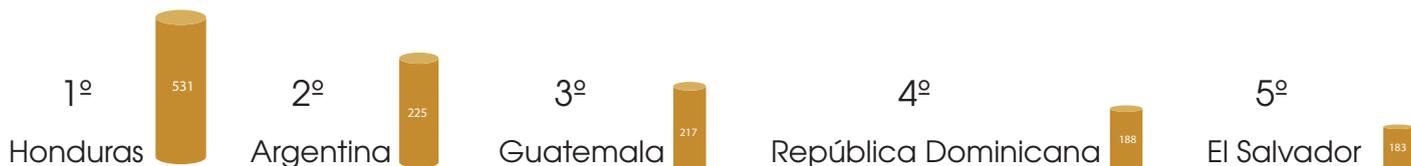


Realiza la actividad 3, preguntas 1 y 2 en el portafolio de evidencias.

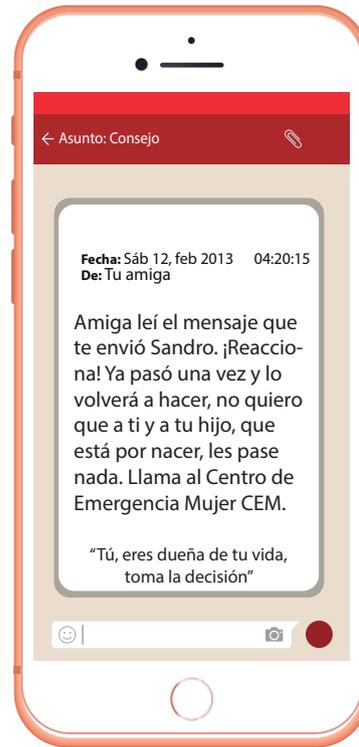
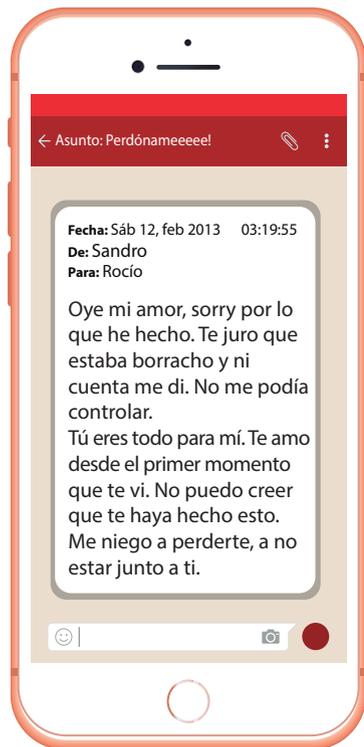
Países con menos de 50 casos de feminicidio

| País        | Frecuencia | descomposición | decena | unidad |
|-------------|------------|----------------|--------|--------|
| Surinam     | 8          | 8u             | 0      | 8      |
| Costa Rica  | 14         | 1d 4u          | 1      | 4      |
| Uruguay     | 24         | 2d 4u          | 2      | 4      |
| Panamá      | 26         | 2d 6u          | 2      | 6      |
| Paraguay    | 32         | 3d 2u          | 3      | 2      |
| Nicaragua   | 36         | 3d 6u          | 3      | 6      |
| Chile       | 40         | 4d 0u          | 4      | 0      |
| Puerto Rico | 44         | 4d 4u          | 4      | 4      |

Los cinco países con más casos de feminicidio son.

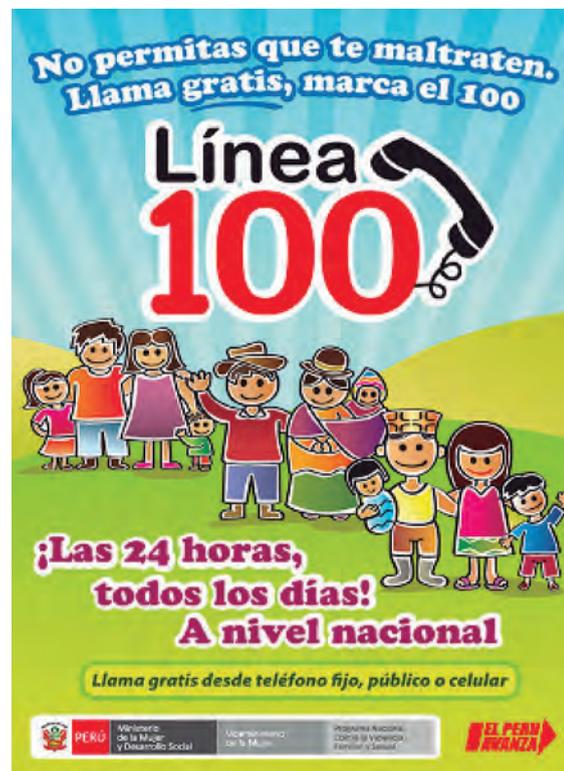


Lee el mensaje que envió un joven a su enamorada, después de golpearla y producirlle un edema cerebral; y el mensaje donde se le brinda un consejo.



Al detectar un caso de violencia hacia la mujer, debemos:

- Actuar para proteger la integridad física y psicológica de las personas afectadas.
- Reconocer los lugares a donde acudir para recibir orientación y apoyo.
- Tener a la mano el número telefónico del CEM (Centro de Emergencia Mujer)
- Cuidar que los menores de edad no resulten lastimados.
- Considerar que si ya sucedió algún caso de violencia, puede volver a suceder.



Realiza la actividad 3, preguntas 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10 en el portafolio de evidencias.



## Actividad 4

# ¿Qué debemos hacer contra la violencia hacia la mujer?

Comenta con tus compañeros.

1. ¿En qué instituciones de tu comunidad se pueden denunciar los actos de violencia? ¿Se exigen requisitos para la denuncia?
2. ¿Dónde puede refugiarse una mujer que ha sufrido intento de feminicidio?

## Investigación sobre la problemática

### CEM

Los CEM acompañan a las víctimas de violencia familiar y sexual en su ruta para enfrentar la violencia. Para ello, se articulan con las instituciones vinculadas al proceso legal por violencia familiar o por violencia sexual.

Los CEM coordinan con las comisarías o las fiscalías para realizar en estas instituciones las denuncias por violencia familiar o violencia sexual, según corresponda. Así mismo, emiten un informe psicológico y social que fortalece la investigación preliminar. Finalmente, el/la profesional del área legal del CEM representa a la víctima en la instancia fiscal y en el juzgado.

Si bien una víctima de violencia puede acudir por sí sola a una comisaría o a la fiscalía a poner su denuncia, la importancia de tener el apoyo de un CEM radica en la intervención interdisciplinaria que recibe para garantizar el ejercicio de sus derechos y el soporte psicosocial necesario para un adecuado frente.

Entonces la víctima ya no estará sola cuando tenga que acudir a la comisaría, la fiscalía y el juzgado.

Las y los profesionales de los CEM apoyamos a las víctimas de violencia familiar hasta que culmine el proceso legal.



## ¿DÓNDE ACUDIR EN CASO DE VIOLENCIA FAMILIAR O CONTRA LA MUJER?

Las siguientes instituciones nos ayudan y orientan sobre qué hacer en casos de violencia:

- Centro de Emergencia Mujer (CEM).
- DEMUNA
- Orientadoras Legales o Defensoras Comunitarias u otras similares.
- Otras instituciones y organizaciones especializadas.

## ¿DÓNDE PODEMOS DENUNCIAR ESTOS ACTOS DE VIOLENCIA?

Los actos de violencia contra la mujer están penados por ley, no temas denunciarlos. Puedes acudir a las siguientes instituciones:

- Policía Nacional (comisaría de tu localidad o comisaría de la mujer, si hubiese).
- Ministerio Público (Fiscalía Provincial de Familia o Fiscalía Mixta del Módulo Básico de Justicia de tu distrito).
- Poder Judicial (Juzgado de Familia).



Para recopilar información en la institución que visitaremos planificamos una entrevista.

### Preparación

- Escoger el tema.
- Elegir al entrevistado.
- Elaborar un cuestionario.
- Escoger el lugar y la hora.

1

La entrevista es una forma de obtener información sobre un tema determinado. Se realiza mediante la interacción oral del entrevistado y el entrevistador.

### Desarrollo

La entrevista se hace utilizando un cuestionario o en forma oral. También, utilizando una grabadora de acuerdo con el gusto del entrevistado.

2

### Edición

Consiste en seleccionar la información relevante que hemos obtenido en la entrevista. Dicha información será relevante para el trabajo deseado.

3

### Redacción

Es la última etapa, elabora el informe escrito de la entrevista.

4

A continuación, se presenta un cuestionario, como ejemplo, para ser utilizado en la entrevista, veamos:

### Entrevista

Nombre de la Institución: CEM (Centro de Emergencia Mujer).

Nombre del entrevistado: Carlos Medina Tello

Fecha: 30/05/2018

¡Muy buenos días! Mi nombre es José Carrillo y soy estudiante del CEBA "Ciro Alegría", sería tan amable de contestar algunas preguntas sobre la violencia contra la mujer.

¡Muchas gracias, por su aporte!

1. Bríndeme los nombres de instituciones, dirección, teléfono y horario de atención donde solicitar asesoramiento para denunciar y hacer respetar los derechos de la mujer que sufre violencia, en la Región Ayacucho.

| Nombre de instituciones | Dirección | N.º de teléfono fijo o celular | Horario de atención |
|-------------------------|-----------|--------------------------------|---------------------|
|                         |           |                                |                     |
|                         |           |                                |                     |
|                         |           |                                |                     |
|                         |           |                                |                     |

2. ¿Cuáles son los requisitos que tiene que presentar una mujer que sufre violencia para realizar una denuncia y recibir apoyo psicológico y protección?

Nombre de la institución: CEM (Centro de Emergencia Mujer)

Requisitos:

1.

2.

3.

4.

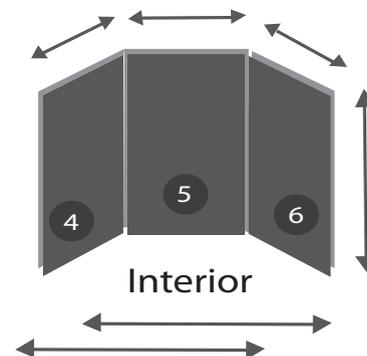
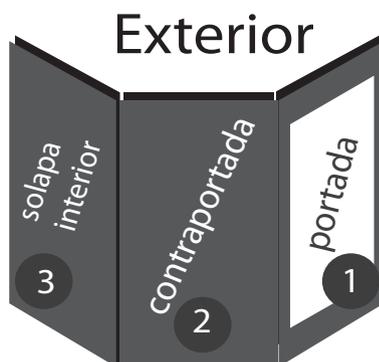
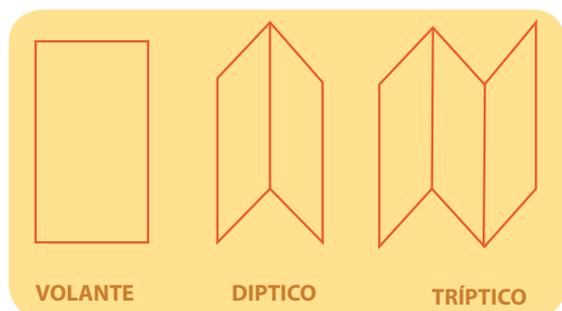
3. ¿Cuál es la cantidad de denuncias presentadas por violencia contra la mujer en los cinco últimos años en la Región Ayacucho?

| 2017 | 2016 | 2015 | 2014 | 2013 |
|------|------|------|------|------|
|      |      |      |      |      |
|      |      |      |      |      |



Elaboramos volantes, dípticos y/o trípticos, y organizamos una campaña de sensibilización y difusión en la comunidad para actuar contra la violencia hacia la mujer.

### Orientaciones para elaborar el volante, díptico o tríptico



#### Presentación

En el Perú, y en lo que va del año, se ha incrementado las muertes de mujeres. Esta violencia ha sido efectuada mayormente por sus propias parejas y en otro porcentaje similar de manos de la delincuencia por apropiarse de sus objetos personales.

La violencia contra las mujeres no es exclusiva de ningún sistema político o económico; se da en todas las sociedades del mundo y sin distinción de posición económica, raza o cultura. Las estructuras de poder de la sociedad que la perpetúan se caracterizan por su profundo arraigo y su intransigencia.

En todo el mundo, la violencia o las amenazas de violencia impiden a las mujeres ejercitar sus derechos humanos y disfrutar de ellos.

#### ¿Qué es la violencia?

Es el tipo de interacción humana que se manifiesta en aquellas conductas o situaciones que de forma deliberada, aprendida o imitada provoca o puede provocar, daños físicos o psicológicos a otros seres.



#### Tipos

- Violencia intrafamiliar
- Violencia psicológica
- Violencia sexual y laboral
- Violencia doméstica

#### Los malos tratos se imitan, la cadena no cesa, ¡rómpe-la!

Campaña de sensibilización contra la violencia de género

Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer  
(25 de noviembre)



## Proyección a la comunidad

### Campaña contra la violencia hacia la mujer

**Actividades:**

1. Organización de carteles, folletos, etc.
2. Puedes elaborar pancartas, rotafolios y otros productos para la campaña de difusión. También, pueden organizar una charla o conversatorio.



### Fase 3

## Socialización de productos finales y evaluación

Cada equipo presenta los trabajos realizados a lo largo del desarrollo del proyecto: mapa mental, encuestas y folletos para difundir información (dípticos, trípticos o volantes)

Luego, entre todos seleccionan aquellos que utilizarán en la campaña de difusión y sensibilización.

Cuando informen a otras personas, háganlo con respeto y bríndenles la información correcta.

Soliciten ayuda a su profesor o profesora para lograr la versión final del díptico, tríptico o volante (folleto) publicitario que elaborarán entre todos los integrantes del grupo.

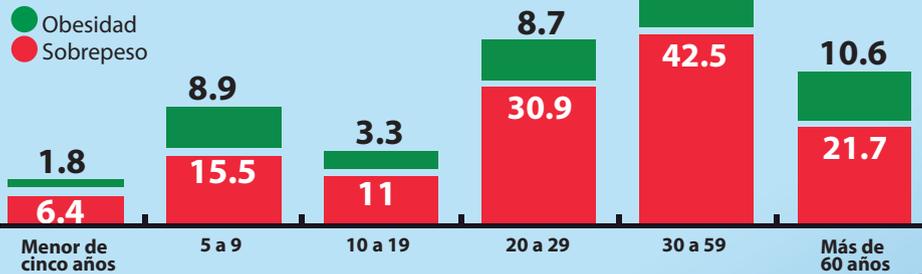
Realiza la actividad 4, preguntas 1,2,3,4,5,6 y 7; en el portafolio de evidencias y las respectivas evaluaciones.



## Alimentarnos y cuidar nuestra salud

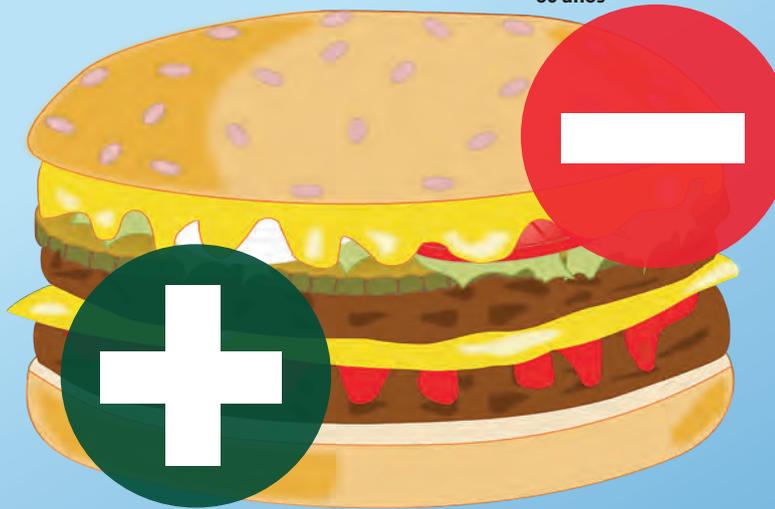
### Polémica chatarra

¿A quiénes afecta la obesidad en el Perú?



#### A FAVOR

- Crea un Observatorio de Nutrición y de Estudio del Sobrepeso.
- Se implementarán kioscos de comidas saludables en las escuelas.
- Se plantea promover la actividad física de los niños y adolescentes.
- Incorpora en la currícula escolar programas de promoción de hábitos alimentarios.
- Su objetivo es reducir la obesidad infantil.



#### EN CONTRA

- Atentaría contra la libertad de la toma de decisiones de las personas.
- Gremios empresariales advierten que es una señal de intervencionismo.
- No se indican las características de lo que no se debe vender, sino que fija un listado específico y excluyente de lo que sí se puede.
- La prohibición podría construir obstáculos técnicos al comercio, con lo que Perú incumpliría con el estipulado por la Organización Mundial del Comercio (OMC).
- Las empresas de publicidad se verían afectadas.
- Generaría mayor carga procesal a Indecopi.

FUENTE: IPE, Aspec, Consejo Consultivo de Radio y Televisión, Comex, congresista Jaime Delgado, Indecopi, Ministerio de Economía.

**OCIO Y CULTURA** • PÁG. 26  
Tras el éxito de "Plaf", el director teatral **Joaquín Vargas** estrena la obra "30 años después"

**POLÍTICA** • PÁG. 9  
**Ex directiva de OSCE y amiga de Nadine Laband** trabaja para brasileña OAS  
Rocío Calderón es investigada por depósitos a sus cuentas bancarias.

**Lunes**  
22 de junio del 2015  
Año 34 / N.º 12,225  
S/ 1,00  
Visión: S/ 1,50

larpublica.pe | Diario La República

**LA NOTICIA**

Los peruanos manifiestan:  
**"Altos niveles de desconocimiento y falta de información sobre temas de nutrición y alimentación saludable".**




**EN PORTADA** • PÁG. 29  
Portocarrero: "Políticos tienen mucho de caudillo y poco de estadista"

**CAJA SEÑOR DE LUREN**  
SBS intervino Caja de Luren por actos ilícitos cometidos por sus accionistas

**ECONOMÍA** • PÁG. 15  
Fiscal Castro indagará si hubo sobornos en construcción de Interoceánica

**POLÍTICA** • PÁG. 10

| Alimentarnos y cuidar nuestra salud                                                                  |                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividades                                                                                          | Productos                                                                                                                              |
| Actividad 1<br>¿Cuál es el valor nutritivo de los alimentos?                                         | Realizan fichero de alimentos que contengan proteínas en vegetales. Realizan díptico sobre productos que más se exportan en la región. |
| Actividad 2<br>¿Qué es una dieta balanceada?                                                         | Pirámide de los alimentos (A-3)<br>Recetario de comidas nutritivas                                                                     |
| Actividad 3<br>¿Qué cuidados debemos tener con los productos envasados?                              | Afiches sobre los peligros de las grasa trans.<br>Agenda sobre lugares y teléfonos de atención en defensa del consumidor.              |
| Actividad 4<br>¿Qué enfermedades puede ocasionar la falta o exceso de nutrientes en la dieta diaria? | Cartilla en A-3 sobre enfermedades que puede causar la mala alimentación.                                                              |
| Socialización de productos finales y evaluación                                                      | Campaña de sensibilización y difusión                                                                                                  |

Revista de

# nutrición

**El cumplimiento de la terapéutica el caso de la obesidad**  
*El papel del paciente en el tratamiento de su enfermedad.*



**El problema del apego al tratamiento**  
Productos cárnicos del futuro

### ¿Qué lograré?

- Identificar el valor nutritivo de los alimentos.
- Explicar la importancia de una dieta balanceada.
- Mencionar y explicar los cuidados que se deben tener con los productos envasados.
- Reflexionar sobre los resultados que uno puede obtener al consumir una dieta desfavorable para el organismo.

### Comenten.

1. ¿Qué situaciones sobre la alimentación se presentan en tu familia o comunidad?
2. ¿Observas personas obesas o demasiado delgadas? ¿A qué lo atribuyes?
3. ¿Es necesario estar informados?

### Debatan y acuerden

1. ¿Una dieta adecuada puede evitar la malnutrición?
2. ¿A quiénes afecta la obesidad en el Perú?
3. ¿Es importante alimentarnos y cuidar nuestra salud?



## Análisis de la problemática

El problema que se presenta al momento de alimentarnos empieza por no considerar las combinaciones adecuadas o cantidades suficientes de los alimentos que consumimos, es más la cantidad de veces que debemos ingerir alimentos; de tal manera que los alimentos que consumimos no aportan las suficientes proteínas y energías a nuestro cuerpo, ocasionándose con el tiempo enfermedades que no nos permiten mantener una buena salud.

El desconocimiento de una alimentación adecuada nos hace vulnerables a contraer diversas enfermedades, mejorar nuestra forma de alimentarnos puede mejorar nuestro plan de vida y la de nuestra familia.

- Priorización de la problemática escogida

### Proyecto 2. Alimentarnos y cuidar nuestra salud

Actividad 1

¿Cuál es el valor nutritivo de los alimentos?

Úrsula, el doctor me dijo que debía consumir más proteínas ¿Sabes qué alimentos tienen proteínas y para qué son buenos?



Emma, he escuchado que solo las carnes tienen proteínas, pero no sé para qué son buenas.

Reflexiona y responde de manera oral.

1. ¿De qué conversan en la imagen?
2. ¿Conoces qué alimentos tienen proteínas? Menciona algunos.
3. ¿Por qué debemos conocer el valor nutritivo de los alimentos?
4. ¿Qué alimentos debes consumir con más frecuencia?
5. ¿Son nutritivos los alimentos oriundos o nativos que hay en nuestra comunidad? ¿Dónde se producen?
6. ¿Qué productos alimenticios se exportan o son más comercializados en tu localidad? ¿Son nutritivos?

Primero, clasificaremos a los alimentos según su función.

Conociendo el valor nutritivo de los alimentos podremos conocer sus ventajas en nuestra salud.

La nueva rueda de alimentos

Energéticos



Constructores

Reguladores



Los alimentos nutritivos que ingerimos ayudan a nuestro organismo a mantenerse saludable.

¿Qué tipo de trabajo realizas? ¿Qué actividades físicas realizas?

¿Cuál de estos alimentos consumes más? ¿Por qué?

**De acuerdo a su valor nutritivo los alimentos contienen:**

**Proteínas:** construyen y protegen las células y tejidos.



**Carbohidratos:** proveen energía para realizar nuestras actividades.

**Vitaminas:** regulan los procesos alimenticios, ayudan a convertir la grasa en energía.



**Grasas:** proporcionan energía y ayudan a conservar el calor del cuerpo.

**Fibra:** regula el proceso de digestión y combate estreñimiento.



**Minerales:** ayudan a que nuestro organismo esté en equilibrio y protegen los huesos.

## Valor nutritivo en vegetales

|                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  espinaca<br>49 %<br>proteína |  tomate<br>18 %<br>proteína    |  col rizada<br>45 %<br>proteína  |
|  brócoli<br>45 %<br>proteína  |  coliflor<br>40 %<br>proteína  |  champiñones<br>38 %<br>proteína |
|  perejil<br>34 %<br>proteína  |  pepinillo<br>24 %<br>proteína |  pimiento<br>22 %<br>proteínas  |

**Valor nutritivo:** es la cantidad de nutrientes que aporta cada alimento a nuestro organismo.

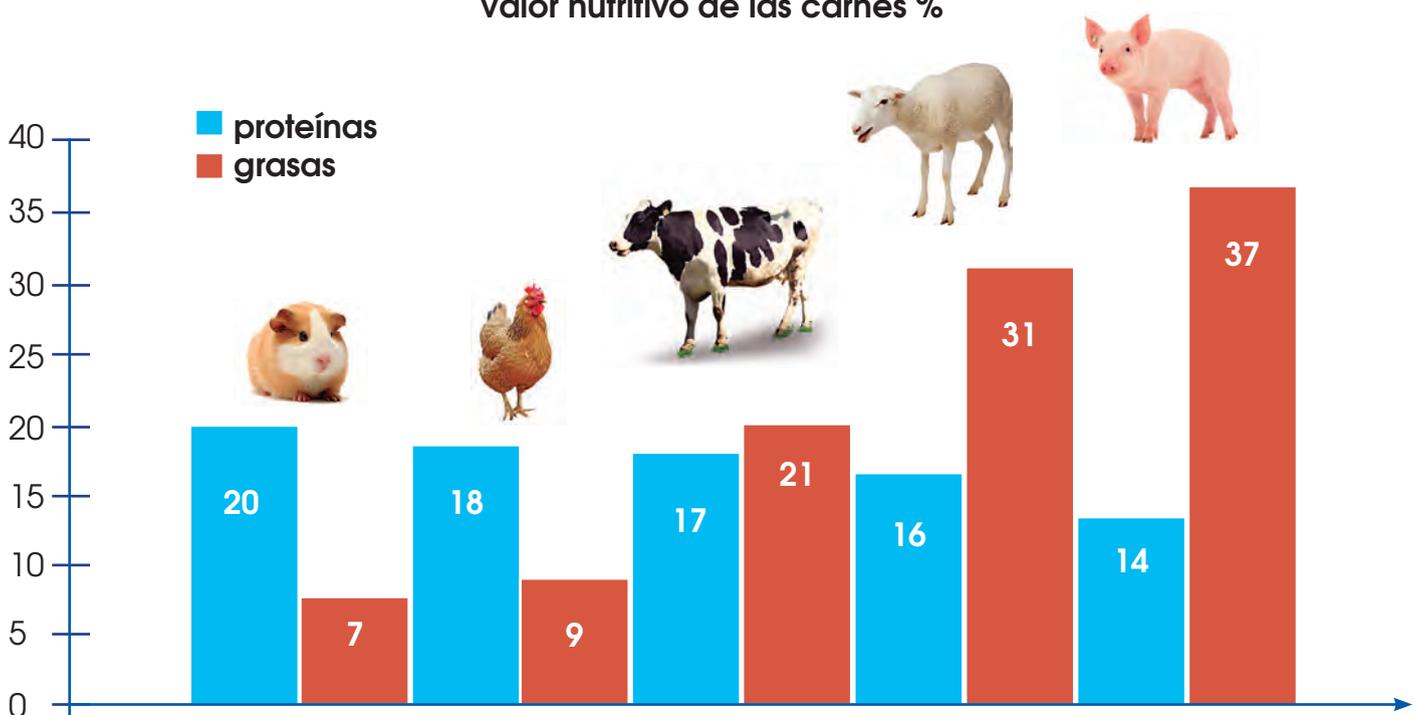
Las proteínas son los nutrientes más importantes para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

Realiza la actividad 1 – preguntas 1, 2, 3 y 4 en el portafolio de evidencias.



Todas las carnes contienen proteínas, veamos el siguiente gráfico.

## Valor nutritivo de las carnes %



Fuente: <http://manualveterinaria.blogspot.com/2014/08/valor-nutricional-de-la-carne-de-cuy.html>

Realizamos las siguientes tablas:

| Carne   | Proteína % |            |
|---------|------------|------------|
| cuy     | 20         | veinte     |
| pollo   | 18         | dieciocho  |
| vaca    | 17         | diecisiete |
| cordero | 16         | dieciséis  |
| cerdo   | 14         | catorce    |

Si comparamos estas cantidades podemos decir que:

La carne con **mayor** cantidad de proteínas es la del cuy.

La carne con **menor** cantidad de proteínas es la del cerdo.

| Carne   | Grasas % |                 |
|---------|----------|-----------------|
| cuy     | 7        | siete           |
| pollo   | 9        | nueve           |
| vaca    | 21       | veintiuno       |
| cordero | 31       | treinta y uno   |
| cerdo   | 37       | treinta y siete |

Entonces podemos decir que:

- La carne con **mayor** cantidad de grasas es la del cerdo.
- La carne con **menor** cantidad de grasas es la del cuy.

### Conclusiones:

- ¿Cuál es la carne que nos proporcionará mayor contenido de proteínas y más beneficios?  
La carne del cuy contiene mayor cantidad de proteínas que las demás carnes, por lo que será más beneficiosa para nuestra salud.
- ¿Cuál será la carne que contiene mayor contenido de grasas y como debe ser su consumo?  
La carne de cerdo contiene mayor cantidad de grasas, por lo que su consumo debe ser con menor frecuencia.
- ¿Debemos consumir todos los tipos de carne? ¿Por qué?  
Sí, porque todos los tipos de carne contienen proteínas, debemos considerar cantidad y frecuencia al consumirlos.

Realiza la actividad 1 – pregunta 5 y la evaluación en el portafolio de evidencias.



Observa el uso de las mayúsculas al inicio de la escritura y al escribir nombres propios.



Muchos de los alimentos contienen un alto valor nutritivo y curativo, por lo que debemos mantener su consumo.

El sachá inchi es una planta originaria de la Amazonia peruana. Conocida popularmente como el maní de los incas. El aceite procedente de sus semillas tienen propiedades que refuerzan el sistema inmunológico, reduce los triglicéridos y el colesterol; contiene omega 3, omega 6, omega 9 (cerebro) y vitaminas A (músculos y huesos) y vitamina E (piel).



La carne del pescado tiene propiedades nutricionales por ser fuente de proteínas, tan igual que la carne. Además, tiene vitaminas (A, B, D, E) y minerales como el hierro, el yodo, el potasio, y grasas buenas para el corazón como el omega 3 (cerebro).



## Principales zonas de producción de sacha inchi en la Región San Martín



## Principales zonas de pesca y desembarque en Áncash



Leemos la noticia.

## Los alimentos que más le vende el Perú al mundo (09.07.2017)

Entre enero y mayo, las exportaciones agrarias llegaron a 130 países y sumaron más de US\$ 2 000 millones. Las uvas y paltas frescas son los productos estrella del Perú. El Ministerio de Agricultura y Riego (MINAGRI) informó los despachos agropecuarios llegaron a 130 naciones del mundo. Estados Unidos se ubicó como el principal comprador de nuestros productos. Los productos que tuvieron mayor demanda fueron frutas, paltas frescas, café sin tostar, uvas frescas, preparaciones para la alimentación de animales, entre otros alimentos.



Recuperado de: <https://goo.gl/Um3384>

Comenta con tus compañeros.

- ¿Cuál es el título?
- ¿Cuál es la fecha?
- ¿Qué nos está informando?
- ¿Por qué crees que estos alimentos tengan preferencias comerciales?

Realiza la actividad 1 – preguntas 6, 7, 8 y 9 en el portafolio de evidencias.



Lee la información.

### Exportar:

vender productos o servicios a otros países.

### Importar:

traer a una nación productos elaborados en otro país.

## El frijol y el pallar

El frijol y el pallar (*Phaseolus lunatus*) son las menestras o leguminosas más antiguas que domesticó el hombre peruano, fueron encontradas en tumbas preincaicas de la costa de hace siete y ocho mil años, junto a calabazas y achira.



Recuperado de: <https://goo.gl/SwMBos>

## Día de la Papa Nativa

El Día Nacional de la Papa se celebra el 25 de mayo. En el Perú, tenemos 3 000 variedades de papas. Entre sus aportes nutritivos encontramos que contiene carbohidratos, vitamina C, magnesio, hierro y zinc.

Se le atribuye propiedades como el de desintoxicar el cuerpo (jugo de la papa) y combate la gastritis.



Reflexiona y registra tu avance de la actividad 1 en el portafolio de evidencias y las respectivas evaluaciones.



### Actividad 2

## ¿Qué es una dieta balanceada?

Observa la situación y responde.



- ¿Qué observas en la imagen?
- ¿Qué es una dieta?
- ¿Cuántas veces al día debes consumir los alimentos?
- ¿Qué alimentos y qué cantidades debes consumir para tener buena salud?
- ¿Cuál es la diferencia entre una dieta balanceada y comida chatarra?
- ¿Puedes preparar una dieta balanceada con productos a bajo costo?
- ¿Conoces recetas con productos oriundos de tu localidad? ¿Cuáles?

Comenten. 

- ¿Para hacer "dieta" "no debo comer"?
- ¿Comer solo ensaladas es hacer "dieta"?

Veamos:

La mayoría de las personas tienen un concepto erróneo sobre la palabra "dieta" y lo asocian con "no comer".

Una **dieta** es controlar la cantidad y tipos de alimentos adecuados que debe consumir el ser humano para cumplir sus necesidades vitales.



Tener una dieta balanceada o equilibrada en los seres humanos es consumir carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales en cantidades adecuadas para que nuestro cuerpo pueda funcionar y estar saludable.

Consumo de nutrientes de acuerdo a mis necesidades:

Realizo poca actividad física y el proceso de absorción de sustancias es lento.



Realizo diversas actividades laborales y físicas



Realizo actividad física y estoy en pleno crecimiento.



Las cantidades de nutrientes que debes consumir por día dependen de la edad, sexo, peso y las actividades físicas que realices (OMS).

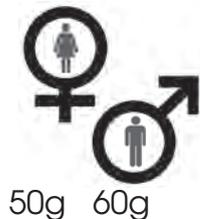
Cantidad \*calórica que debe consumir una persona adulta por día:



9 a 12 cucharaditas de azúcar (máximo)

\*Consumir más calorías de las que gastamos se acumulan en el cuerpo en forma de grasa, además de elevar la glucosa en la sangre y provocar la diabetes.

**Cantidad de proteína que debe consumir por día, una persona adulta de 60 kilos:**



dos porciones de bisté del tamaño de una mano

Ejemplo: calculamos la cantidad de proteínas en estos alimentos por un día.

Recuento de alimentos ricos en proteínas de la dieta:

- un vaso de bebida de soya: 7 g
- una ración de lentejas: 15 g
- dos yogures: 8 g
- dos tajadas de queso: 12 g
- tortilla de un huevo: 8 g

#### Caloría:

es la cantidad de energía que nos aportan los alimentos. Son necesarias para que nuestro organismo funcione adecuadamente.

Recuerda que a mayor cantidad de actividad física puedes consumir mayor cantidad de proteínas y calorías.

Realiza la actividad 2 - preguntas 1, 2 y 3 en el portafolio de evidencias.



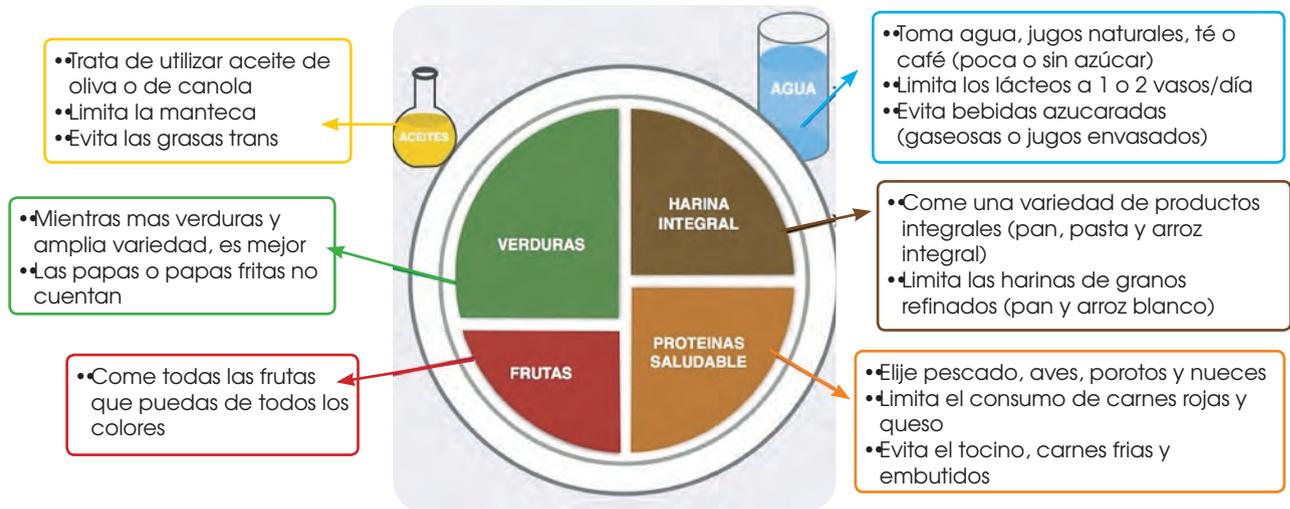
Lee y responde.

Comer una vez al día o saltarse una de las tres comidas principales, además de marearse, sufrir dolor de cabeza y sentirse mal, hace que el metabolismo se vuelva lento provocando que uno suba de peso. Comer cinco veces al día ayudará a que se queme más calorías y mantenerse concentrado y con fuerzas.

•• ¿Cuántas veces al día debo consumir alimentos?

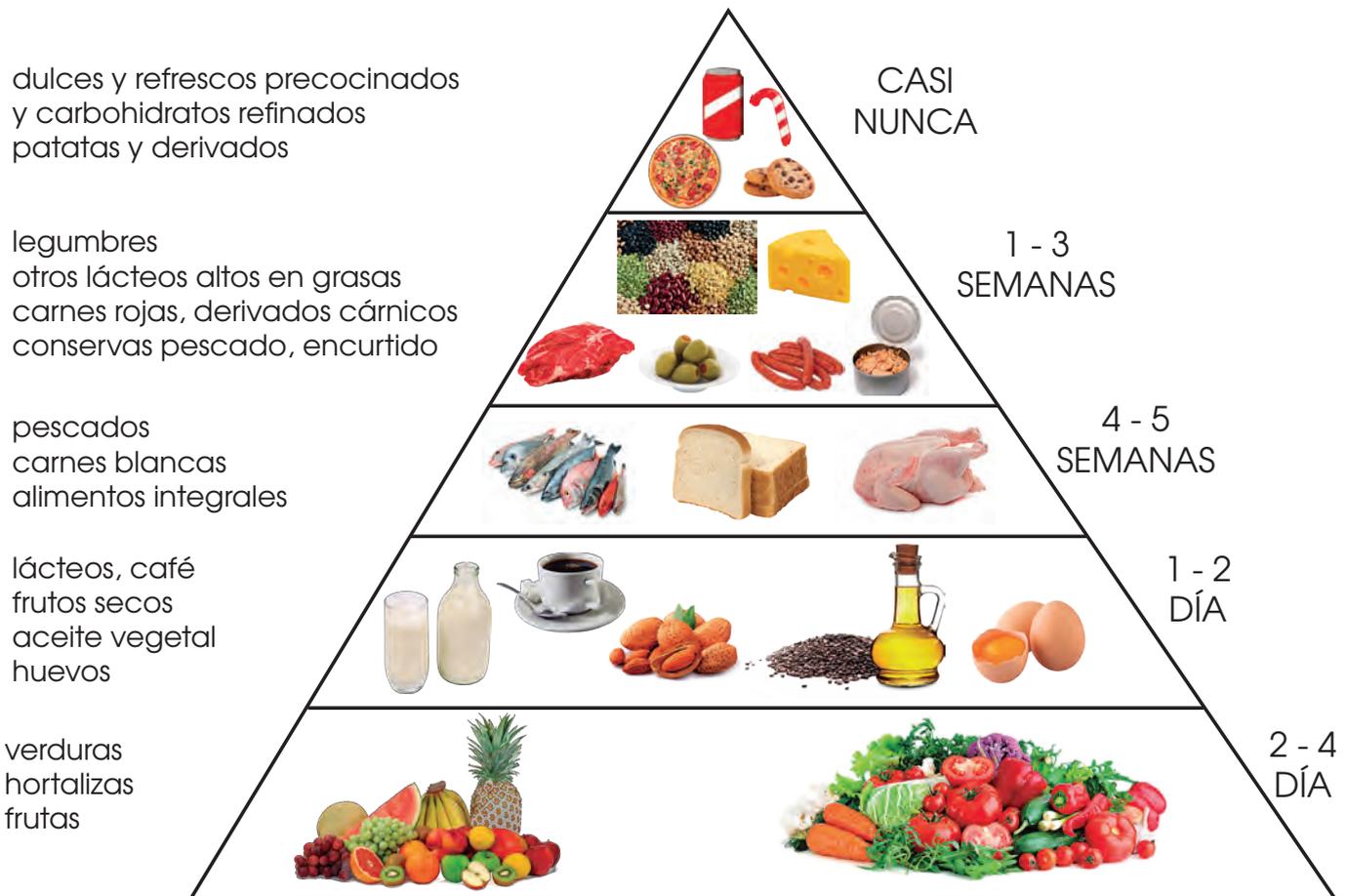
### Las tres comidas principales del día que debemos consumir

#### ¿Qué alimentos y qué cantidades debería consumir una persona?



### Pirámide alimenticia

#### Raciones recomendadas para cada grupo de alimentos



Tomar ocho vasos de agua por día es necesario para mantener hidratado nuestro cuerpo. El consumo excesivo de sal puede dañar tus riñones y las altas cantidades de dulces pueden causar diabetes.

En caso de alergias o necesidades especiales, podemos acudir a un centro de salud y consultar al médico, nutricionista o enfermera para pedir orientación sobre una alimentación saludable.



Realiza la actividad 2 – preguntas 4, 5, 6, 7, 8 y 9 en el portafolio de evidencias.

Observa y reflexiona sobre las siguientes recetas.

| Pollo brosters                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Arroz con lentejas                                                                       |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|---|--|--|---|--|--|---|--|--|---|--|--|---|--|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--|---|--|--|---|--|--|---|--|--|---|--|---|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
| <p>Contiene proteínas, carbohidratos, y grasas (las grasas se descomponen y se convierten en grasas malas).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Contiene proteínas, fibras, carbohidratos, vitaminas y mínima de grasas (buenas).</p> |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
| <p>Ingredientes (para seis personas)</p> <p>1 kg pollo<br/>1 kg papas<br/>½ litro aceite<br/>Harina y huevo<br/>una mayonesa</p> <table border="1" data-bbox="543 1236 830 1768"> <tr> <td style="text-align: center;">+</td> <td style="text-align: center;">D</td> <td style="text-align: center;">U</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> </table> <p>En total, gasto s/ 21,<br/>Puedo pagar con:</p>  <p>Si tuvieras un billete de S/ 50, ¿cuánto recibirías de vuelto?</p> | +                                                                                        | D | U |  |  | 8 |  |  | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 |  |  | 3 |  | 2 | 1 | <p>Ingredientes (para ocho personas)</p> <p>1 kg arroz<br/>1 kg lentejas<br/>ajo, cebolla y limón<br/>lechuga</p> <table border="1" data-bbox="1243 1236 1530 1693"> <tr> <td style="text-align: center;">+</td> <td style="text-align: center;">D</td> <td style="text-align: center;">U</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> </table> <p>En total, gasto s/ 11,<br/>Puedo pagar con:</p>  | + | D | U |  |  | 4 |  |  | 5 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |
| +                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | D                                                                                        | U |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          | 8 |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          | 4 |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          | 4 |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          | 2 |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          | 3 |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                                                                                        | 1 |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
| +                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | D                                                                                        | U |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          | 4 |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          | 5 |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          | 1 |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          | 1 |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                                                                                        | 1 |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |   |

Muchos de los platos típicos de nuestras regiones son muy nutritivas y en su mayoría están preparadas con productos **oriundos** o **nativos**.

Recetas nutritivas

Cuy frito con picante de papas

- 1 kg papa negra o andina pelada
- 1 cuy entero eviscerado
- tres tazas de aceite
- 1/4 kg ají panca molido
- 1/4 kg ají mirasol molido
- 1 cucharada ajo molido
- sal



**Preparación:**

1. Ponga a hervir las papas picadas en trozos y, luego, reserve media taza del agua de cocción.
2. Sazone el cuy con sal.
3. En una sartén con aceite caliente, vierta el cuy por ocho minutos, hasta que este dorado y crocante.
4. En otra sartén, con aceite caliente, dore los ajíes y el ajo durante cinco minutos, agregue sal. Incorpore el agua de cocción que reservó y los trozos de papa, remueva y retire del fuego.
5. Sirva el cuy frito con el picante de papas.

**Textos  
instructivos:**

estos se refieren a una serie de secuencias e indicaciones de cómo llevar una determinada acción. Por ejemplo, preparar una receta o utilizar una máquina.

Veamos el cuadro de aportes nutricionales (cuy frito con picante de papas).

| Productos  | Proteínas | Vitaminas | Calorías | Carbohidratos | Minerales |
|------------|-----------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Cuy        | x         |           | x        |               | x         |
| *papa      | x         | x         |          | x             | x         |
| *ají panca | x         |           | x        | x             | x         |
| ajo        |           | x         |          |               | x         |
| sal        |           |           |          |               | x         |
| aceite     |           |           | x        |               |           |

\*La papa y ají contiene una mínima cantidad de proteína.

Realiza la actividad 2 – preguntas 12, 13, 14, 15 y 16 en el portafolio de evidencias.

Lee los textos.

## El cebiche

En el antiguo Perú, en la época de la cultura Moche (hace dos mil años) se preparaba este plato a base de pescado fresco que se cocinaba con el jugo fermentado del tumbo. Durante el Imperio incaico, el pescado era macerado con chicha. Diferentes crónicas reportan que a lo largo de la costa peruana se consumía el pescado con sal y ají. El 28 de julio de todos los años se celebra el Día Nacional del Cebiche.



## La pachamanca

La pachamanca posee una alta calidad nutricional y gastronómica. Su riquísimo sabor proviene de la mejor distribución de los condimentos y hierbas aromáticas. Este plato tradicional de los Andes del Perú, proviene del quechua "pacha", que significa "tierra" y "manca" que significa "olla", es decir "olla de tierra". En aimara, "manca" o "mankha" significa "comida".



Recuperado de: <http://agenciaperu.net/la-pachamanca-plato-tipico-de-la-sierra-peruana/>

## El ejercicio físico

- Mejora la tonicidad muscular y la flexibilidad de las articulaciones y tendones.
- Aumenta la energía y resistencia.
- Mejora el ánimo porque se produce endorfinas (sustancia en el cerebro que aumenta la sensación de alegría).
- Mejora la circulación (funcionamiento del corazón).



Reflexiona y registra tu avance de la actividad 2 en el portafolio de evidencias y las respectivas evaluaciones.



### Actividad 3

## ¿Qué cuidados debemos tener con los productos envasados?

Observa la imagen y responde oralmente.



1. ¿Qué observas en la imagen?
2. ¿Qué debes tener en cuenta al comprar productos envasados?
3. ¿Qué riesgos para la salud puede traer consumir alimentos envasados?
4. ¿Debes revisar el contenido nutricional de los alimentos envasados o solo saber el precio?
5. ¿Puedes realizar un reclamo ante alguna irregularidad en un producto envasado?
6. ¿A dónde debes recurrir en caso un producto no cumpla con lo necesario?

### Lo que todo consumidor debe observar antes de comprar un producto alimenticio:

- El rotulado debe describir los alimentos que contiene y aditivos agregados de manera verdadera.
- El rotulado NO puede tener información que sugiera que el alimento puede ayudar a prevenir, tratar o curar cualquier enfermedad.

Observa el rótulo de información en la etiqueta del siguiente producto.

Contenido nutricional

**TABLA DE INFORMACION NUTRICIONAL**  
 Porción: 22g  
 Porciones por envase: 1 porción

|                   | Por 100g | Por ración (22g) |
|-------------------|----------|------------------|
| Energía (Kcal)    | 370      | 81               |
| Grasa (g)         | 4.0      | 0.9              |
| Proteína (g)      | 7.2      | 1.6              |
| Carbohidratos (g) | 76.2     | 16.8             |
| Fibra (g)         | 1.4      | 0.3              |

|                    |      |      |     |
|--------------------|------|------|-----|
| Vitamina A (mcg)   | 630  | 139  | 20% |
| Vitamina C (mg)    | 61.3 | 13.5 | 30% |
| Vitamina B1 (mg)   | 0.65 | 0.14 | 24% |
| Vitamina B2 (mg)   | 0.64 | 0.14 | 23% |
| Vitamina B6 (mg)   | 0.92 | 0.20 | 34% |
| Vitamina B12 (mcg) | 0.58 | 0.13 | 11% |
| Niacina (mg)       | 7.5  | 1.6  | 21% |
| Ácido fólico (mcg) | 56.3 | 12.4 | 6%  |
| Hierro (mg)        | 12.7 | 2.8  | 28% |
| Calcio (mg)        | 132  | 29   | 4%  |
| Fósforo (mg)       | 57   | 12   | 2%  |
| Zinc (mg)          | 7.6  | 1.7  | 17% |

\*\*Señalación a la Ración Diaria Recomendada para niños entre 4 y 8 años (Recommended Dietary Allowances; Food and Nutrition Board, National Academy of Sciences - Estados Unidos - Revisad 1989)

INGREDIENTES: Harina de maíz, azúcar, extracto de malta y sal.



Código de barras



Contenido neto

HOJUELITAS

¿Cómo comer Hojuelitas?

Para un desayuno delicioso y nutritivo sirva Hojuelitas en un plato hondo o tazón. No necesita agregar azúcar. Cómete solo acompañado con leche o yogurt. Pruébelos, son deliciosos.



Para nosotros su opinión es importante. Si estás tiene algún comentario o inquietud escríbanos a: Maltaria Lima S.A. Apartado 4433 Lima 1, Perú

Producción y empaquetado por: Maltaria Lima S.A.  
 Comercio Central S.A. 18.5  
 RUC: 20100073199  
 Registro Sanitario: RGS DIGESA  
 ESS02JINAMALLE  
 PRODUCTO PERUANO

CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DE: 03 MARZO 2020

Dirección comercial

Fecha de vencimiento

Desde el 2012 el Ministerio de Salud (MINSA) ordena que se consigne en la etiqueta o rótulo de los alimentos o productos envasados, el contenido de grasas trans.



Realiza la actividad 3 – preguntas 1 y 2 en el portafolio de evidencias.

¿Por qué es importante conocer el contenido de las grasas trans? ¿En qué alimentos se encuentran?

Observa.



Las grasas "malas"; entre ellas las grasas trans, aumentan la cantidad de colesterol malo, estas se acumulan en las arterias y pueden causar una obstrucción, ocasionando muchas enfermedades.

## Grasas buenas y malas en los alimentos



No se disuelven con facilidad en el organismo.



Se deben evitar, no se disuelven y se acumulan en el organismo.

Necesarias para el funcionamiento del cuerpo y el cerebro.



Las grasas trans producen:

- Aumento del colesterol "malo" y los triglicéridos.
- Elevación de la presión arterial
- En la mayoría de los casos, desencadenan en un infarto cerebral o al corazón.

Las grasas buenas son necesarias para nuestro organismo:

- Aportan omega (cerebro).
- Controlan la depresión, el estrés y el insomnio.
- Mejoran el aporte de grasas buenas.
- Mejoran la circulación (corazón).
- Tienen propiedad antiinflamatoria.

Responde:

¿Consumes alimentos "chatarra"? ¿Cuál de ellos?

¿Contiene grasas trans?, ¿de qué manera puede afectar tu salud?



### Grasas trans:

son un tipo de grasa que sirve para incrementar la vida útil de los alimentos. Se encuentran en la mayoría de productos envasados.

Realiza la actividad 3 – preguntas del 3 al 6 en el portafolio de evidencias.



Responde oralmente.

¿Es seguro consumir alimentos envasados?

¿Cuáles son los organismos encargados de vigilar las condiciones alimentarias para el consumo?

Lee la noticia.

## Los productos envasados

Los alimentos, para ser envasados, pasan por un proceso para tener más durabilidad y evitar que el contenido se malogre. Pero estos alimentos procesados son ricos en ingredientes muy calóricos como el azúcar, la grasa saturada y las grasas hidrogenadas (aceites sometidos a altas temperaturas). Muchos de los productos envasados aún no colocan esta información, observar su contenido es necesario.



¿Cuál es el título de la noticia?

---

¿Qué nos informa la etiqueta del producto?

---

¿Crees que hay que reducir el consumo de alimentos envasados? ¿Por qué?

---

¿Qué productos envasados conoces?

---

Realiza la actividad 3 – pregunta 7 en el portafolio de evidencias.



Observa y reflexiona sobre los organismos encargados de vigilar las condiciones alimentarias.

**SANIPES**  
Organismo Nacional de Sanidad Pesquera



**Ministerio de Agricultura**  
**SENASA**  
Servicio Nacional de Sanidad Agraria  
**PERÚ**



**Ministerio de Salud**  
**DIGESA**  
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD AMBIENTAL



También, tenemos una institución donde todos podemos acudir ante alguna insatisfacción o vulneración de nuestros derechos en la compra de cualquier producto.

## INDECOPI

El Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (INDECOPI) es un organismo público autónomo especializado del Estado peruano que protege los derechos de los consumidores, vigilando que la información y la calidad de los productos sean correctas.



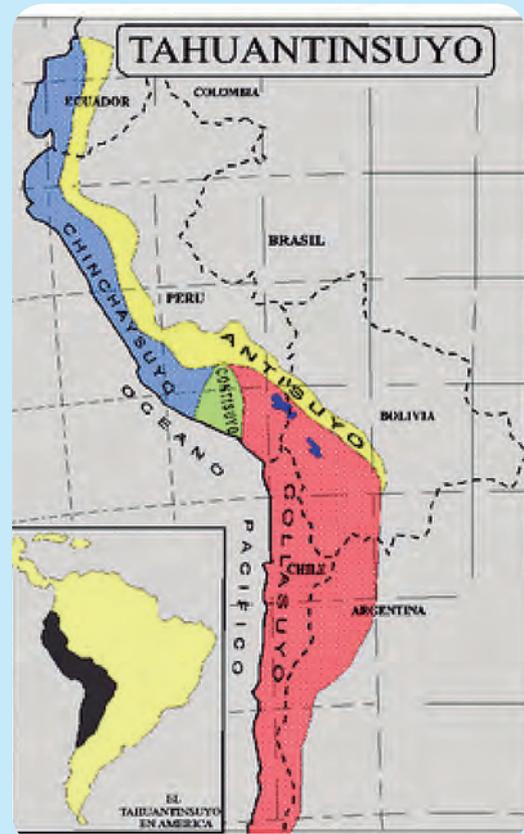
Realiza la actividad 3 – preguntas 8, 9 y 10 en el portafolio de evidencias



Lee los textos.

## Conservación de los alimentos durante el Tahuantinsuyo

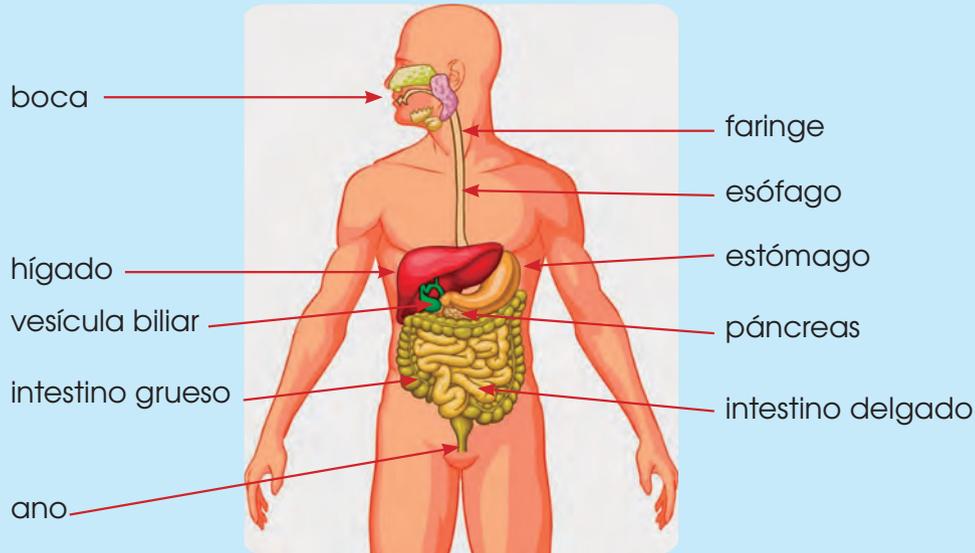
El territorio del Tahuantinsuyo abarcó los actuales países de Ecuador, Perú, Bolivia y Chile. Aún ahora se mantienen técnicas de conservación de los alimentos utilizadas por los incas. Ellos desarrollaron una técnica para tratar algunos alimentos y conservarlos por mucho tiempo de una manera saludable, como el chuño (papa deshidratada), carne seca (charqui), pescado seco con sal, camarón secado con piedras o arena caliente (anuka).



## Somos lo que comemos

**Los alimentos que elegimos y la forma de consumirlos definirán si conservamos una buena salud.**

Los alimentos, al ingresar a nuestro cuerpo, cumplen un proceso llamado digestión donde intervienen varios órganos:



**Boca:** por donde entra el alimento y es masticado por los dientes que lo cortan y trituran en pedazos más pequeños. El alimento se mezcla con la saliva.

**Faringe:** impulsa el alimento al esófago.

**Esófago:** empuja el alimento hacia el estómago mediante movimientos musculares.

**Estómago:** es el órgano muscular donde el alimento se mezcla con los jugos gástricos para poder ser digeridos y matar las bacterias dañinas.

**Hígado:** produce bilis que ayuda con la digestión de grasas y aceites.

**Vesícula biliar:** es donde la bilis se almacena y se concentra.

**Páncreas:** produce el jugo pancreático.

**Intestino delgado:** es donde el alimento se mezcla con los jugos intestinales, el jugo pancreático y la bilis. Los nutrientes son absorbidos en el torrente sanguíneo.

**Intestino grueso:** se absorbe el agua y se forma las heces fecales.

**Ano:** las heces fecales se expulsan a través del ano.

Reflexiona y registra tu avance de la actividad 3 preguntas 11, 12, 13, 14 y 15 en el portafolio de evidencias y las respectivas evaluaciones.



## Actividad 4

# ¿Qué enfermedades puede ocasionar la falta o exceso de nutrientes en la dieta diaria?



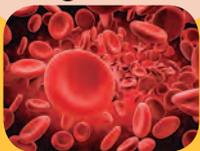
Reflexiona.

1. ¿Qué observas en la imagen?
2. ¿Qué es la anemia? ¿Por qué se produce?
3. ¿Puedes reconocer algunos signos o síntomas de pongan en riesgo tu salud?
4. ¿Cuáles son las instituciones a las que podemos acudir para realizar consultas como prevención o tratamiento?
5. ¿Qué riesgos para la salud puede ocasionar el bajo consumo de nutrientes?
6. ¿Cómo reconocer algunas enfermedades relacionadas a la mala alimentación?
7. ¿Qué alimentos te pueden ayudar a mejorar tu salud?

¿Qué es la anemia? ¿Por qué se produce?

### Anemia

Es la poca cantidad de globulos rojos en la sangre.



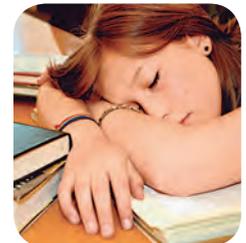
La causa más común es por falta de hierro (mala alimentación).



El cuerpo no recibe el oxígeno suficiente.

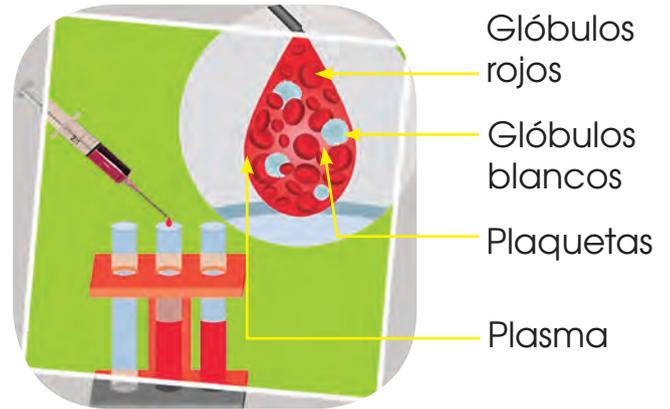


### Consecuencias



Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) la anemia es un problema de salud pública que puede afectar en su mayoría a niños y niñas, madres gestantes y las mujeres en edad fértil y que no están gestando.

Observa:



Mediante una “prueba de sangre” llamada “hemograma” se determina los niveles de hemoglobina, además, la cantidad de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. Para este y cualquier examen o tratamiento de cualquier enfermedad debes acudir a un centro de salud u hospital.



#### Hemoglobina:

proteína rica en hierro, da el color rojo a la sangre. Se encuentra en los glóbulos rojos y lleva oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo.

Debemos tener presente que los niveles normales de hemoglobina son:

|          |              |
|----------|--------------|
| Varones: | 14 - 17 g/dl |
| Mujeres: | 12 - 16 g/dl |

Alimentos que ayudan a mejorar la hemoglobina (alto contenido de hierro).



Realiza la actividad 4 – preguntas del 1 al 6 en el portafolio de evidencias.

¿Qué riesgos para la salud puede ocasionar el bajo consumo de nutrientes o de alimentos?

Muchas veces se tiene la idea errónea que consumir pocos nutrientes es saludable, pero podemos contraer enfermedades como la TBC o padecer de anemia, osteoporosis, infecciones recurrentes y otros desórdenes alimenticios como la bulimia o anorexia y poner en peligro nuestra salud. Observa la infografía.

## Lo que debe saber sobre LA TUBERCULOSIS

### ¿QUÉ ES?

La tuberculosis es una enfermedad infectocontagiosa crónica producida por el *Mycobacterium Tuberculosis* o bacilo de Koch, que se localiza generalmente en el pulmón, aunque puede afectar otros órganos.



### ¿CÓMO SE CONTRAE?

Se disemina a través del aire, cuando una persona enferma tose, estornuda o habla. Hay más probabilidades de contagio si tiene un sistema inmunológico debilitado.



**La TB se cura si se detecta a tiempo y se cumple con todo el tratamiento. Si no se trata adecuadamente, puede ser mortal.**



Aplicar la vacuna BCG al recién nacido.



Mantén los ambientes siempre ventilados.



Una buena alimentación previene enfermedades.



La luz solar mata las bacterias.



Cúbrete la boca con el antebrazo al estornudar.



El ejercicio favorece la buena salud.

Realiza la actividad 4 – preguntas 7 al 15 en el portafolio de evidencias.



Lee.

Un compañero del CEBA presentaba tos por más de 15 días, acudió a la consulta con el médico, y le diagnosticaron TBC. Tenía que asistir todos los días a la posta médica para recibir sus medicamentos por seis meses y realizarse un chequeo cada mes gratuitamente.

El doctor le entregó la siguiente receta como primer esquema de tratamiento para tomar cada día:



Toma diaria:  
cuatro isoniacida  
tres rifampicina  
tres etambutol  
dos pirazinamida



En un día toma:

$$4 + 3 + 3 + 2 = 12$$

isoniacida    rifampicina    etambutol    pirazinamida

En dos días toma el doble:

$$12 + 12 = 24$$

**doble de 12 es 24**

En tres días toma el triple:

$$12 + 12 + 12 = 36$$

**triple de 12 es 36**

Realiza la actividad 4 – pregunta 16 en el portafolio de evidencias.



También, recibió tratamiento con una nutricionista de la posta médica que le entregó la siguiente dieta nutricional:

### Desayuno

Una taza de leche y una de quaker, quinua o maca.  
Dos panes con queso, sangrecita, aceituna, palta o huevo.

### Media mañana

Dos o tres frutas

### Almuerzo

Sopa de crema de alverja, pollo o carne; segundos con pollo, carne, pavita o pescado, y una taza y media de verduras por ración. Tomar bebidas de fruta natural.

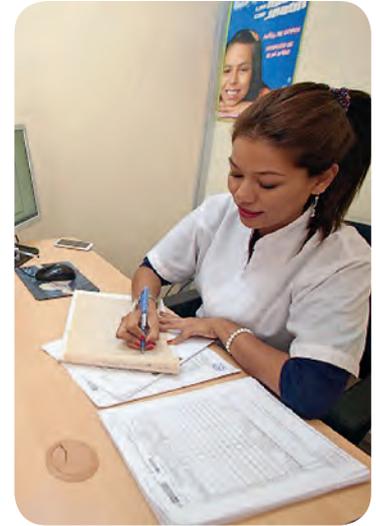
### Media tarde

Mazamoras de kiwicha, quinua o cañigua.

### Cena

Sopa de crema de alverja, pollo, carne; segundos con pollo, carne, pavita y una taza y media de verduras por ración.

Evite tomar mates de té, anís, manzanilla, etc. con los alimentos. /Tomar antes.



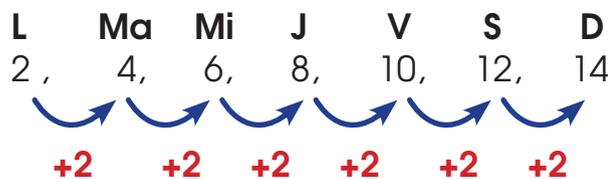
Realiza la actividad 4 – preguntas 17 y 18 en el portafolio de evidencias.



Observa cómo se resuelve la situación.

Si José consume dos frutas diarias. ¿Cuántas frutas habrá consumido en una semana?

Si quisiéramos saber el consumo de dos frutas por día en una semana tendríamos la **sucesión**:

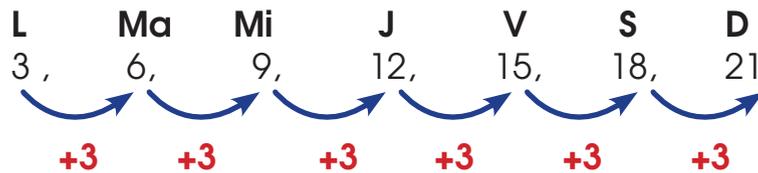


Consumo 14 frutas en una semana.

### Sucesión:

conjunto de elementos que guardan relación consecutiva entre sí.

Si quisiéramos saber el consumo de tres frutas por día en una semana tendríamos la siguiente **sucesión**:



Consume 21 frutas en una semana.

Realiza la actividad 4 – pregunta 19 en el portafolio de evidencias.



Lee los textos.

### El tocosh

Los incas lo consideraban como el preservante del cuerpo, ya que en su preparación se genera un antibiótico natural (Penicilina). Además, aumenta el sistema inmunológico, cura las úlceras estomacales y gastritis, afecciones renales, evita la osteoporosis, alivia las afecciones respiratorias (bronquitis, faringitis, asma), incrementa la flora intestinal y es cicatrizante de hemorroides. El tocosh de maíz tiene otra propiedad curativa, como la anemia o desnutrición.



Recuperado de: <http://www.educarteturismo.com/la-alimentacion-en-el-antiguo-peru/>

### La tuberculosis

La tuberculosis es una de las enfermedades que ha acompañado a todas las sociedades desde antes de nuestros antepasados y, hoy en día, aún no se logra erradicar en el Perú. La cantidad de afectados es preocupante. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) esta enfermedad es causa de muerte de cuatro mil personas al día en el mundo.



Lee la noticia.

## Así se mostraban la tuberculosis y otras enfermedades en el antiguo Perú

**Mediante una exhibición realizada por el Minsa, el público puede apreciar algunos cerámicos de culturas que evidencian la presencia de estas enfermedades en las culturas preíncas e incas.**



Algunos cerámicos preíncas e incas podrían demostrar que enfermedades como la tuberculosis, uta, sífilis, verruga peruana, entre otras, ya existían en el antiguo Perú. Así lo dio a conocer el Ministerio de Salud (**Minsa**), a través de una exhibición de piezas arqueológicas en la sede de la entidad.

La exposición denominada "Aprendiendo de nuestro pasado: enfermedades en el antiguo Perú" presenta las réplicas de cerámicos de las culturas Moche, Chimú, Chancay e Inca, las cuales muestran algunas de las enfermedades que padecieron nuestros antepasados, todavía prevalentes en nuestra sociedad.

Respecto a esta exposición, la Dra. Julia Ríos Vidal, directora ejecutiva de Prevención y Control de Tuberculosis del **Minsa**, expresó que es importante que la población priorice las medidas preventivas, el diagnóstico oportuno y la culminación del tratamiento para combatir la tuberculosis en el país.

La exposición se realiza con el apoyo del Museo Nacional de Arqueología e Historia del Perú, del Ministerio de Cultura.

También, se puede evidenciar el proceso de domesticación de los pueblos prehispánicos a través de algunas piezas de la exhibición. Por ejemplo, se demuestra la crianza de animales como el cuy, la llama, el pato; así como el consumo de diversos alimentos de alto valor nutricional como la papa, el zapallo, el maíz y la calabaza.

Recuperado de <https://elcomercio.pe/peru/tuberculosis-enfermedades-existian-antiguo-peru-noticia-460856?foto=4>

Reflexiona y registra tu avance de la actividad 4 en el portafolio de evidencias y las respectivas evaluaciones.



Elaboren un rotafolio con los afiches, ficheros, pirámide nutricional y otros sobre la importancia de la alimentación para cuidar su salud.

Un rotafolio es un medio visual de imagen fija que consiste en un conjunto de folios ordenados consecutivamente que presentan información en texto escrito, dibujos o gráficos relacionados con un mismo tema, destacando los elementos claves del mensaje.



### Fase 3

## Socialización de productos finales y evaluación

Cada equipo presentará y leerá la parte que ha trabajado en todo el desarrollo del proyecto: afiches diversos, pirámide nutricional y dípticos. Luego, entre todos, elijan aquellos que pueden utilizar para realizar un rotafolio de información sobre el tema. Comiencen a emplearlo en su salón de clases. Cuando informen a otras personas háganlo con respeto y bríndenles la información correcta.

Soliciten ayuda a su profesor o profesora para lograr la versión final del rotafolio que elaborarán entre todos los integrantes del grupo.

Además, propongan realizar una campaña de difusión y sensibilización o una feria gastronómica con recetas nutritivas, económicas o de productos oriundos de la zona.



## PROYECTO III

# Nuestra identidad cultural





## Nuestra identidad cultural

| Actividades                                         | Productos                                          |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Actividad 1<br>¿Somos únicos y diferentes a la vez? | Historieta                                         |
| Actividad 2<br>Desarrollo mi autoestima             | Trípticos con gráficos de barras                   |
| Actividad 3<br>Identidad y cultura                  | Afiches con croquis                                |
| Actividad 4<br>Diversidad cultural                  | Cuentos populares y croquis con puntos cardinales  |
| Socialización de productos finales y evaluación     | Campaña de sensibilización con afiches y trípticos |

**¿Qué me hace distinto a los demás?**

**¿Hay relación entre el autoconocimiento y la autoestima?**

**¿Mi identidad y cultura están presentes en la comunidad donde vivo?**

**Somos un país diverso, ¿por qué nos cuesta reconocerlo?**

### ¿Qué lograré?

- Conocer y valorar nuestra identidad personal.
- Desarrollar nuestra autoestima saludablemente.
- Indagar que elementos integra la identidad cultural en nuestra comunidad.
- Reconocer y valorar nuestra diversidad cultural en la comunidad.

**Dialoga con tus compañeros y compañeras.** 

1. ¿Qué acciones realizamos en la comunidad para desarrollar nuestra identidad cultural?
2. ¿Qué pasaría si perdemos nuestra identidad cultural?

**Debate con tus compañeros y compañeras.** 

3. ¿Qué acciones deberíamos realizar para reconocernos como únicos y diferentes de los demás y así poder valorarnos?
4. ¿Cómo podemos desarrollar nuestra autoestima? ¿Cómo motivar a los demás para que también lo hagan?
5. ¿Cuánto beneficio proporcionaría a nuestra comunidad que sus ciudadanos reconocieran y valoraran los elementos que integran su identidad cultural?



### Análisis de la problemática

El problema de la falta de identidad cultural en nuestro país nos involucra a todos. Lo que nos puede llevar a la pérdida de valores, tradiciones, símbolos, creencias y generación de conflictos. De allí, la importancia de reconocernos como integrantes de una colectividad sociocultural específica y tener sentido de pertenencia (familia, escuela, comunidad, país y mundo). Asimismo, tomar conciencia de nuestras emociones y expresarlas de manera adecuada, según el contexto, cultura y consecuencias.

- Priorización de la problemática escogida

### Proyecto 3. Nuestra identidad cultural

## Fase 2

# Indagación y realización de actividades

## Actividad 1

### ¿Somos únicos y diferentes a la vez?

Observa la imagen.



Reflexionen. 

1. ¿Qué entiendes por identidad?
2. ¿Qué crees que significa sentido de pertenencia a la familia, CEBA, comunidad, país y mundo?
3. ¿Al expresar tus emociones consideras el contexto en el que te encuentras, tu cultura y las posibles consecuencias?

## Investigación sobre la problemática

Amplíen la información sobre cómo reconocer tu identidad, su proceso e importancia en la vida de las personas.  
Lee la siguiente historieta.



**La historieta:** cuenta una historia en cuadros ordenados de izquierda a derecha (llamados viñetas) En los cuadros hay dibujos y diálogos entre los personajes.



Todos somos diferente, pero con habilidades distintas.



Conocer mi identidad, es aceptar mis características físicas, pero además reconocer mis valores, ideas, creencias, gustos, habilidades y potencialidades, todo esto me permite detectar aquello que me hace único, valioso, autónomo, irrepetible y diferente.



El estudiante conoce y valora su cuerpo, su forma de sentir, de pensar y de actuar desde el reconocimiento de las distintas identidades que lo definen (histórica, étnica, social, sexual, cultural, de género, ambiental, entre otras) como producto de las interacciones continuas entre los individuos y los diversos contextos en los que se desenvuelven (familia, escuela, comunidad). No se trata de que los estudiantes construyan una identidad “ideal”, sino que cada estudiante pueda –a su propio ritmo y criterio– ser consciente de las características que lo hacen único y de aquellas que lo hacen semejante a otros. (Currículo Nacional).

Ahora, veamos cómo la matemática está presente en situaciones que experimentamos cotidianamente.

### Las experiencias aleatorias

Son las situaciones cuyo resultado no podemos saber de antemano. El resultado depende del azar o de la suerte.

Observa los resultados para las siguientes situaciones.



¿Meterá gol?



¿Lloverá el domingo?



¿Saldrá cara?

| Situaciones                        | Seguro | Posible | Imposible |
|------------------------------------|--------|---------|-----------|
| Tirar un dado y que salga un cero. |        |         | x         |
| Tirar una moneda y que caiga cara. |        | x       |           |
| Después del día, llega la noche.   | x      |         |           |
| Los gatos vuelan.                  |        |         | x         |
| Que se malogre el carro.           |        | x       |           |
| Que un adolescente crezca.         |        | x       |           |

En grupo, elabora conclusiones con la información obtenida y sociabiliza. Recomendación: participa de manera ordenada y respeta el turno en el uso de la palabra de tus compañeros y compañeras.

Realiza la actividad 1 – preguntas 1, 2 y 3, así como la evaluación en el portafolio de evidencias.



## Actividad 2

## Desarrollo mi autoestima

### Reflexionen.

1. ¿Qué es la autoestima? Da ejemplos.
2. ¿Por qué será importante desarrollar la autoestima? Da ejemplos.
3. ¿Influye la autoestima en la construcción de tu identidad? Da ejemplos.
4. ¿Repercute la autoestima en el desarrollo de la familia y comunidad? Da ejemplos.

### ¿CÓMO ESTÁ TU AUTOESTIMA?



¿Te dejas insultar o humillar?    ¿Te comparas con los demás de manera negativa?

¿Te insultas diciéndote tonto e inútil?    ¿Te ves mal físicamente?

¿Te culpas cuando algo te sale mal?    ¿Te crees que no vales?    ¿Te crees que no gustas a la gente?

¿Te sientes inferior o fracasado?    ¿Te desprecias por tus errores y fracasos?

¿Te dices no puedo, no sé y no sirvo?



### Investigación sobre la problemática

Dialoguen sobre los elementos que deben tener en cuenta para lograr la autoestima.

## ALCANZANDO MI AUTOESTIMA





Recopila información sobre cómo lograr la autoestima.

Producto que van a elaborar: tríptico

Insumos que utilizarán: textos informativos sobre autoestima



### El texto informativo

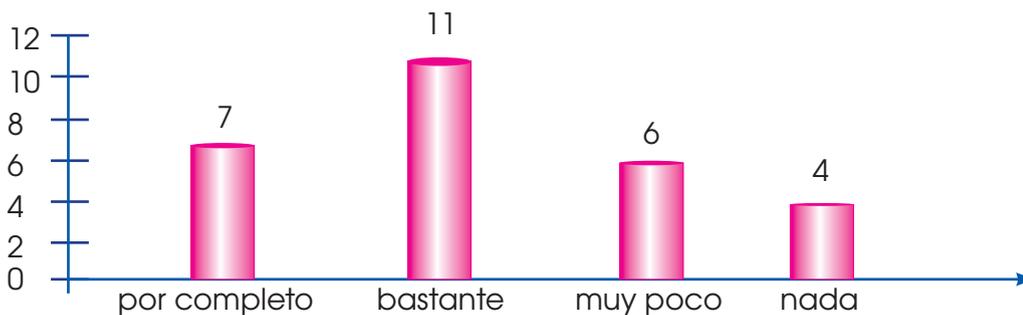
- Transmite un conocimiento acerca de algo.
- Tiene un lenguaje claro y puntual.

## El autoconocimiento

Es conocerse, tomar conciencia de quién es uno mismo, qué se siente y cómo expreso mis emociones. Para lograrlo es importante:

- Tener un concepto claro sobre uno mismo.
- Valorarse como un ser único.
- Saber lo que se siente en cada momento.
- Utilizar el cuerpo para expresar sentimientos y emociones.
- Tener confianza en las propias capacidades y cualidades.
- Respetar las cualidades de los demás.
- Expresar necesidades y deseos.
- Reconocer los gustos y preferencias.
- Tomar decisiones.
- Saber lo que uno mismo hace mejor y lo que uno mismo hace peor.
- Conocer a los demás.

Lee el gráfico de barras sobre una encuesta que se realizó a veintiocho personas que estudian en un CEBA.



¿Crees que tu autoestima influye en tu rendimiento escolar?

Interpretación de los resultados:

- La mayor cantidad de encuestados opina que la autoestima influye bastante en su rendimiento académico.
- La menor cantidad de encuestados opina que la autoestima no influye en su rendimiento escolar.

La cantidad de votos que tiene cada variable se conoce como frecuencia.



Organicen una encuesta similar a la del ejemplo y, luego, muestren mediante una exposición la información obtenida, realizando la interpretación de los resultados.

Recomendación: participen de manera ordenada y respeten el turno en el uso de la palabra. Anoten aquellos puntos sobre los que consideran pueden brindar recomendaciones o tengan dudas.

Realiza la actividad 2 – preguntas 1,2 y 3, así como la evaluación en el portafolio de evidencias.



### Actividad 3

## Identidad y cultura

En grupo, observa la imagen y comenta en grupo lo que muestra.



Reflexionen. 

1. ¿Qué entiendes por identidad?
2. ¿Qué entiendes por cultura?
3. ¿Qué elementos generadores de la identidad cultural más comunes (gastronomía, folclor, lengua, historia, etc.) observas en tu comunidad?
4. ¿Qué otras culturas conoces?
5. ¿Qué hechos relacionados al tema observas en tu comunidad?
6. ¿Cuándo lees una fuente escrita reconoces el propósito del texto?

## Investigación sobre la problemática

Dialoguen sobre la identidad cultural y todo lo relacionado con la cultura en su comunidad. Utilicen fuentes orales y escritas.

Todo ser humano es parte de una cultura porque nos comportamos de acuerdo con un modelo de vida aprendido en los espacios que forman parte de ella: la familia, la escuela, la iglesia, etc

### Propósito del texto:

intención que manifiesta el autor a través de su texto.



Identifican el propósito del texto de las diversas fuentes de consulta.

## ¿El Perú es un país de diversas culturas?

El Perú se caracteriza por tener una diversidad cultural, donde las familias tienen formas distintas de pensar y actuar de acuerdo con sus valores, tradiciones y creencias. Es importante que en todas ellas se desarrollen y pongan en práctica actitudes que favorezcan la interculturalidad, es decir el respeto a la diversidad de identidades culturales.



Realiza la actividad 3 – Preguntas 1, 2, 3, 4, 5 y 6, así como la evaluación en el portafolio de evidencias.

Actividades  
3

Lee la información.

En el Perú, existen diversas culturas que se distinguen unas a otras, por ejemplo las culturas aymaras, quechuas, asháninkas, mashiyenga etc. Todas esas culturas tienen diferentes creencias, costumbres y tradiciones, por lo tanto, una diversidad muy grande.



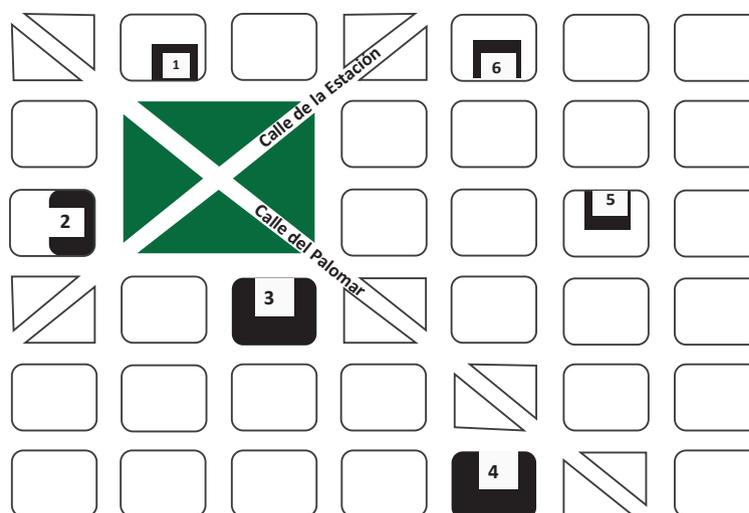
Las tradiciones de cada pueblo son importantes ya que constituyen parte indispensable de nuestro legado para las futuras generaciones.

Una de las tradiciones más populares y alegres de nuestro país son los carnavales como el de Puno.

El Perú es uno de los países más hermosos del mundo, reconocido por su comida, su gente, su clima, flora, fauna y geografía; además, tiene muchos lugares turísticos que podemos visitar.

Ejemplo: croquis de lugares turísticos de la comunidad de José.

1. Iglesia
2. Municipalidad
3. Museo
4. Huaca
5. Zoológico
6. Restaurante



**Croquis:** es un dibujo hecho sin medidas, en el que se explica a grandes rasgos lo que se quiere representar.

Realiza la actividad 3 – preguntas 7 y 8, así como la evaluación en el portafolio de evidencias.



## Actividad 4

## Diversidad cultural

Reflexionen. 

1. ¿Qué entiendes por diversidad cultural?
2. ¿En tu familia encuentras diversidad cultural? Da ejemplos.
3. ¿En tu CEBA encuentras diversidad cultural? Da ejemplos.
4. ¿En tu comunidad encuentras diversidad cultural? Da ejemplos.
5. ¿Por qué es importante reconocer la diversidad cultural que posee nuestra comunidad? Da ejemplos.
6. ¿Conoces alguna leyenda popular de tu comunidad?
7. ¿Puedes ubicar diversos lugares representativos en tu comunidad?



### Investigación sobre la problemática

En grupo, dialoguen sobre la diversidad cultural en la familia, en el CEBA y en su comunidad. Recopilen imágenes de su comunidad.

#### La diversidad cultural en la familia

Esta se da cuando el padre y la madre provienen de culturas diferentes. Esto genera, por ejemplo, que los hijos hablen la lengua de ambos padres, que conozcan la gastronomía de ambas culturas, así como las fiestas patronales importantes.

  
El 21 de mayo se celebra el Día Mundial de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo (UNESCO)



## La diversidad cultural en el CEBA

En el CEBA podemos encontrar jóvenes, adultos y/o adultos mayores, cuyas familias provienen de diversos orígenes étnicos o geográficos, en ella confluyen muchas tradiciones particulares, formas distintas de ser, de entender el mundo y diferencias generacionales.



Observa e identifica lo que ves, coméntalo con un compañero.

## La diversidad cultural en el Perú



Realiza la actividad 4 – preguntas 1, 2 y 3, en el portafolio de evidencias.



## Manifestaciones culturales en el Perú

### Música y danza



Marinera-Trujillo



Danza de tijeras-Apurímac



Música de la selva

### Fiestas y tradiciones



Virgen de la Candelaria-Puno



Señor de los Milagros-Lima

### Arte popular



Telar de cintura

### Gastronomía



Cebiche

### Lenguas



Quechua, Aymara...

Observa y comenta lo que ves.

## Los puntos cardinales en un mapa turístico del Perú



### Los puntos cardinales

Son puntos de referencia imaginarios, es decir, que no están señalados en el terreno.

- Ecuador y Colombia se ubican al norte del Perú.
- El océano Pacífico se ubica al oeste del Perú.
- Chile está situado al sur del Perú.
- Brasil y Bolivia están situados al este del Perú.

Realiza la actividad 4 – preguntas 4, 5 y 6, en el portafolio de evidencias.



Lee el texto.

## La doncella de la lupuna

Cuenta la leyenda, que en tiempos antiguos una curandera presenció la muerte de su esposo por la mordida de una serpiente venenosa, ella era una joven inexperta y no lo pudo curar, la vida de su esposo se apagó entre sus brazos sin poder salvarlo. Luego de recuperar el ánimo perdido, dedicó toda su vida a curar las mordidas y picaduras de serpientes y otros animales ponzoñosos. Era la mejor curandera en ese sentido. Ella descubrió, que un remedio natural para mordeduras de serpientes era utilizar los tubérculos de la planta "jergón sachá" a modo de cataplasma, si la víctima se curaba, incorporaba el espíritu de la serpiente como su animal protector y en adelante tendría mayor inmunidad ante picaduras similares.

Cuando su hijo mayor creció, se hizo curandero como su madre, un día sufrió la picadura de una extraña serpiente al cual no encontraron antídoto eficaz, como su madre no pudo encontrar a la víbora causante de esta tragedia tuvo que tomar una medida muy radical, pues en su visión haciendo uso del tabaco, el espíritu de esta planta le dijo que si quería que su hijo viviese, ella debía dejarle su espíritu en la base de la lupuna. Ella ofreció su propia vida para que su hijo sanara. De ese modo, su hijo se recuperó y su madre a quién no volvió a ver físicamente ocuparía un lugar de honor en el reino del bosque y, desde entonces, viviría por siempre en el árbol de la lupuna. La doncella de la lupuna es un espíritu que siempre protege y está atenta a todo lo que sucede en el gran bosque verde. Observa todo lo que pasa y ampara con su potente energía a todos sus hermanos menores sean plantas o animales de la selva.



Quispe, A. Recuperado de <https://takiruna.com/2013/03/09/la-doncella-de-la-lupuna-cuento/>

La leyenda es una narración tradicional que contiene hechos naturales y sobrenaturales que transmiten algún hecho, se transmite de generación en generación en forma oral o escrita.

Puedes utilizar el diccionario para buscar palabras cuyo significado no conozcas.

Las palabras en el diccionario se encuentran en orden alfabético: a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, ñ, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z.



¿Cómo buscar las palabras en el diccionario?

Palabra en el externo superior que indica la primera palabra que encontraremos en ambas páginas.

Palabra en el externo superior que indica la última palabra que encontraremos en ambas páginas.



Buscamos la letra inicial de la palabra.

En grupo, comparte las leyendas de tu pueblo. 

Recomendación: participa de manera ordenada y respeta el turno en el uso de la palabra de tus compañeros y compañeras.

Al concluir la narración de una leyenda, comenta sobre su importancia en relación con la identidad de los pueblos.

Realiza la actividad 4 – preguntas 7, 8, 9 y 10; así como la evaluación en el portafolio de evidencias.



### Evaluación del producto final

Utilizan un instrumento de coevaluación para evaluar los afiches con las frases que utilizarán para la campaña de revalorización de la identidad cultural en el CEBA.

#### a. Socialización del producto final

Cada equipo leerá la parte que ha trabajado.

Mientras tus compañeros presentan su trabajo, escucha atentamente y toma notas de aquello que te cause dudas, para que la aclares al final.

Con ayuda de tu profesor(a), aprueben la versión final de los afiches elaborados entre todos los integrantes del grupo.

Recuerda que con todos estos productos realizados y en coordinación conjunta con tus compañeros y ayuda de tu profesor(a) podrás:

- Organizar campañas en tu CEBA o comunidad, para difundir lo aprendido.
- Organizar y difundir los circuitos o parajes turísticos en tu comunidad (puedes coordinar u obtener más información en tu municipio).



## b. Evaluación del aprendizaje

### Coevaluación

- Aplican una ficha de evaluación elaborada por su profesor(a) para que sea resuelta por los integrantes del equipo, luego, con los resultados dan sugerencias para mejorar el aprendizaje correspondiente.

### Autoevaluación

- Revisa tu portafolio con todas las producciones de este proyecto y selecciona la que consideres la mejor. Analiza, reflexiona y completa en tu cuaderno.

Mi mejor producción de este proyecto es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ porque al realizarla aprendí \_\_\_\_\_

- Revisa tu avance registrado en las autoevaluaciones de los aprendizajes esperados al terminar cada actividad.
- Reflexiona acerca de los resultados de las evaluaciones anteriores (producto final, coevaluaciones y autoevaluaciones). Anota en tu portafolio.

Lo que he aprendido mejor es \_\_\_\_\_

En lo que todavía debo esforzarme es \_\_\_\_\_

Por lo que me propongo realizar lo siguiente \_\_\_\_\_

En consecuencia, considero haber alcanzado una calificación de \_\_\_\_\_.

- Tu profesor(a) evaluará tu desempeño a partir de toda tu participación durante el proyecto. También, retroalimentará tu aprendizaje.

## c. Evaluación del proyecto

Bajo la guía de su profesor (a) reflexionen acerca de:

- Las actividades que desarrollaron sin problemas.
- Las actividades en las que tuvieron problemas.
- Identifiquen las posibles causas: falta de atención en clases, colaboración insuficiente de los compañeros, estrategias de estudios insuficientes, etc.
- Seleccionan dos de estos problemas para resolverlos en la semana próxima.
- Aportan ideas para solucionar estos problemas.

# Aprender a emprender

El Comercio

ZONA EJECUTIVA

Lima, 14.03.17 / 12:00

## ¿Cuáles son los retos que enfrentan los emprendedores peruanos?

En un entorno en el que no existe la cultura del riesgo y el fracaso, los emprendedores deben enfrentar diversos desafíos.

Emprender no es fácil. Se requiere una enorme tolerancia al riesgo o, como dicen en este rubro, un estómago a prueba de una montaña rusa. En este negocio, en términos generales, la estabilidad económica no está asegurada.



Finanzas  
Personales

## ¿Qué debo conocer para ser un emprendedor?

Si sueña con abrir su propio negocio o tiene una idea empresarial brillante, ya es hora de que se arriesgue a trabajar para usted mismo.

Ser un **emprendedor** puede cambiar tu futuro, si sigues un plan de trabajo y eres responsable con el negocio, las **cosas pueden prosperar**. Primero debes elegir lo que el público quiere, tener una idea sencilla del negocio. Recuerda que debes capacitarte para mejorar tus estrategias de venta.



## ¿Cómo puedo generar mis propios ingresos?

Un común denominador en las opciones es aprovechar las nuevas tecnologías.



La primera opción es empezar un negocio de servicio como, por ejemplo, catering o escribir de forma *freelance*. Nicolás Mónico, co-creador de la agencia de *marketing* Luxxo Lab y quien a su vez escribe para diferentes revistas, señaló la importancia del voz a voz para darse a conocer y que sea una labor que realmente lo apasione.

### Aprender a emprender

| Actividades                                                  | Productos                                         |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Actividad 1<br>Habilidades para emprender                    | Logotipo de una empresa                           |
| Actividad 2<br>Asumo retos como emprendedor                  | Agenda para emprendedores                         |
| Actividad 3<br>Fortalezco mis conocimientos como emprendedor | Mapa mental sobre actitudes de un emprendedor     |
| Actividad 4<br>Desarrollo mi potencial como emprendedor      | Propuesta de negocio<br>Agenda para emprendedores |
| Socialización de productos finales y evaluación              | Campaña de sensibilización y difusión             |

### ¿Qué lograré?

- Conocer las habilidades y características que debe tener un emprendedor.
- Reconocer y reflexionar sobre los retos que tiene que pasar un emprendedor.
- Indagar nuevos conocimientos para ser un emprendedor exitoso.
- Proponer y desarrollar actividades económicas fortaleciendo un espíritu emprendedor.

## Fase 1

# Identificación y selección del asunto público que nos preocupa

### Comenten.

1. ¿Qué actividades económicas emprendedoras se observan en tu comunidad?
2. ¿Qué debo saber o realizar para dar inicio a una actividad económica emprendedora?

### Debatan y acuerden.

3. ¿Conoces alguna historia de emprendimiento en tu comunidad?
4. ¿Es importante desarrollar habilidades emprendedoras en nuestra comunidad?  
¿Por qué?



## Análisis de la problemática

Según el reporte del Global Entrepreneurship Monitor (GEM) 2016 - 2017, el Perú ocupa el cuarto lugar en emprendimiento en Latinoamérica, 25 de cada 100 peruanos participa de algún tipo de actividad emprendedora. Además, cuenta con la segunda tasa más alta de emprendimiento femenino.

La fuente, también, señala que las razones más importantes por las cuales los emprendedores peruanos descontinúan un negocio están asociadas a su falta de capacidades, compromiso o conocimiento.



Ser un emprendedor innovador en el Perú es un reto y una oportunidad. Su desarrollo dependerá tanto de la sociedad civil, conformada por las empresas, universidades, inversionistas y de los mismos emprendedores; así como del respaldo del Gobierno.

- Priorización de la problemática escogida

### Proyecto 4. Aprendemos para emprender

## ¿TIENES PERSONALIDAD EMPRENDEDORA?

Muchas personas sueñan con poner un negocio pero no todas consiguen hacerlo despegar y mantenerlo a flote. ¿Qué se necesita para emprender? ¿Un gran capital? No, **se requiere personalidad**. Toma nota de las cualidades que indican que llevas un emprendedor en la sangre.

**VOCACIÓN DE SERVICIO**  
Un emprendedor se preocupa genuinamente por sus clientes y su entorno. Está dispuesto a ayudar y generar un cambio.

**TIEMPO PARA SÍ MISMO**  
Reconoce que es importante invertir en sí mismo, por lo que se actualiza constantemente con cursos, talleres y lecturas.

**CONSTANCIA**  
Tiene un objetivo claro en mente, y cada una de sus acciones lo acercan a él. Es consistente y disciplinado.

**PASIÓN**  
Le apasiona lo que hace y busca traducirlo en un negocio. Es decir, convierte su pasión en su forma de vida.

**CONFIANZA**  
Cree firmemente en la relevancia y viabilidad de su proyecto, así como en su capacidad para llevarlo a la realidad.

**SOCIABILIDAD**  
Es sociable y reconoce la importancia de crear contactos. Ha desarrollado habilidad para promocionarse a sí mismo.

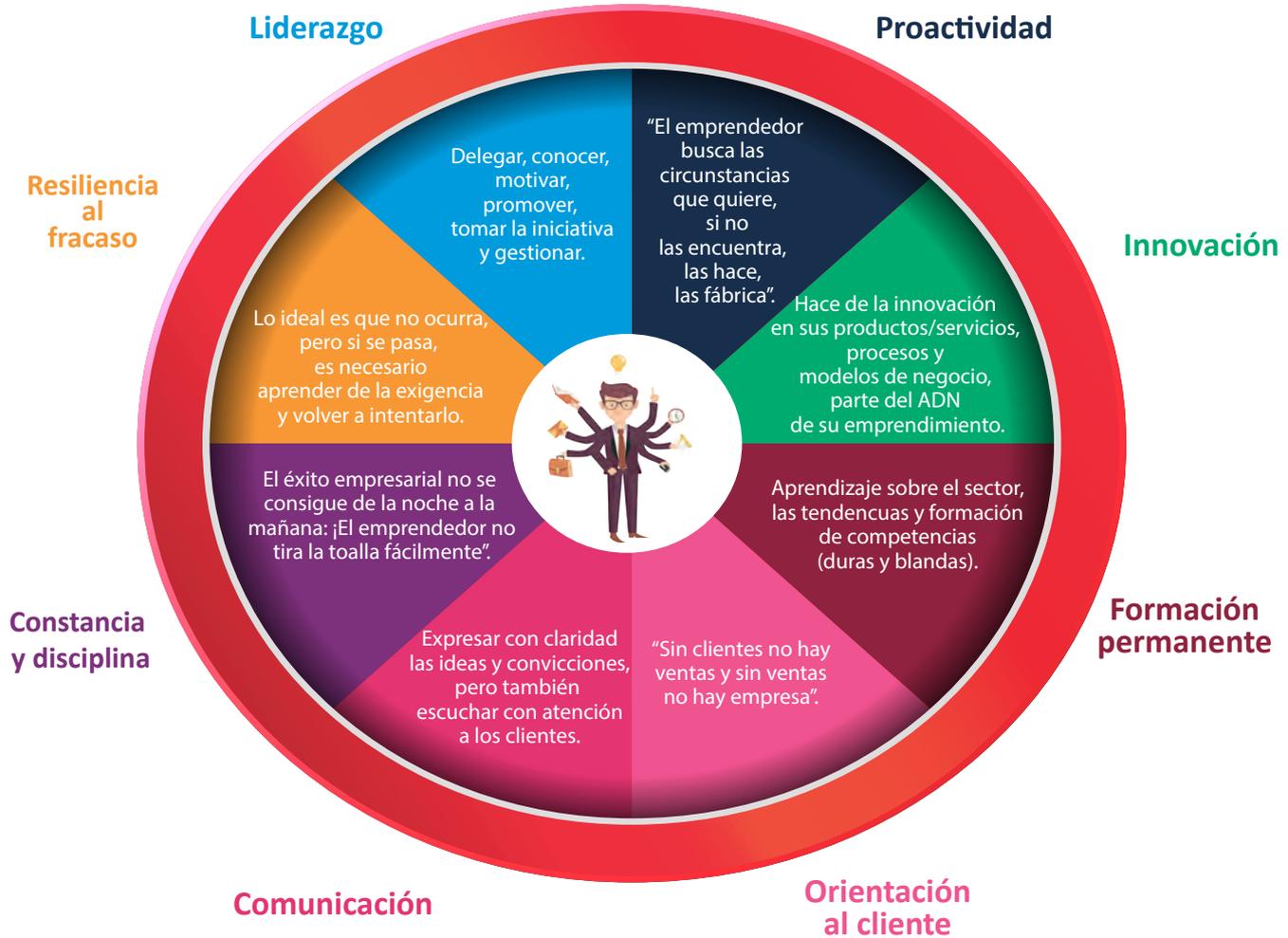
SoyEntrepreneur.com

Reflexionen.

1. En su comunidad ¿pueden reconocer a personas emprendedoras? ¿Qué actividades económicas desarrollan?
2. ¿Han observado cómo presentan sus envases los productos que consumen? ¿En el envase se resalta el nombre de la marca? ¿Utilizan figuras geométricas?

Lee sobre las habilidades blandas.

## Ocho habilidades blandas que todo buen emprendedor debería desarrollar



Recolecten recortes de periódicos o revistas en las que se presenten ejemplos de desarrollo de habilidades blandas. 

¿Qué es la resiliencia?

Es la capacidad que tienen las personas para recuperarse y superar experiencias negativas, difíciles o tristes, enfrentando adecuadamente las distintas tareas de la vida.

La resiliencia se fundamenta en la interacción entre la persona y su entorno.

No es una capacidad absoluta, ni estable, ni tiene límites, es un proceso que puede durar toda la vida.



Algunos pilares básicos de la resiliencia son:



- Autoestima: es la base de los otros pilares. Es la percepción evaluativa que hacemos de nosotros mismos respecto a nuestra valía.
- Creatividad: es la capacidad de inventar, crear o innovar que tenemos las personas y nos permite desarrollar labores de manera distinta a la tradicional.
- Cooperación: permite ayudar o colaborar con las demás personas para facilitarles un apoyo. Está relacionada a los valores de la solidaridad y generosidad.
- Autonomía: permite enfrentar las situaciones por sí mismo guiándose por su propio criterio, con independencia de la opinión o deseo de las demás personas.
- Humor: permite rechazar sentimientos negativos y enfrentar situaciones adversas encontrando lo cómico en ellas.

---

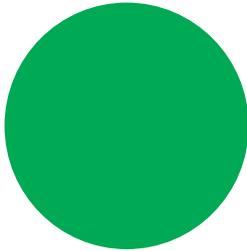
Realiza la actividad 1 – preguntas 1, 2 3 y 4 en el portafolio de evidencias.



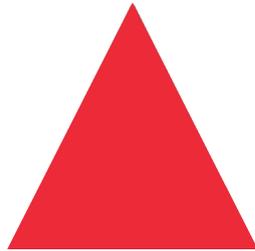
Cuando emprendo un negocio, ¿debe tener una marca que lo identifique?  
Las empresas o negocios registran su marca para tener mayor respaldo legal en sus creaciones y reconocimiento de su producto.

## Formas que encontramos

Las figuras geométricas como el círculo, triángulo, cuadrado y rectángulo influyen en el diseño de forma de un logotipo o marca de la empresa.



círculo



triángulo



cuadrado



rectángulo

Ejemplo:



El **logotipo** es un diseño gráfico conformado generalmente por letras, símbolos y/o signos, que tiene como finalidad representar e identificar una empresa o marca.

Observen y comenten sobre las diversas formas geométricas que contienen los logotipos más conocidos en tu entorno.



Realiza la actividad 1 – preguntas 5, 6, 7 y 8 en el portafolio de evidencias y las respectivas evaluaciones.



## Actividad 2

## Asumo retos como emprendedor



Reflexionen. 

1. ¿Qué observan en la imagen anterior?
2. ¿Qué deben conocer para gestionar un negocio?
3. ¿Qué capacidades creen que debe tener una persona para gestionar un negocio?
4. ¿Qué empresas existen en su localidad referidas al comercio o exportación que pueden ser sus referentes?
5. ¿Crees que un negocio lo puede emprender una sola persona o es mejor buscar asociarse con otras personas? ¿Por qué?

Pero no basta tener las capacidades y el deseo de iniciar un negocio, es necesario tener un respaldo económico y conocimiento de los procesos productivos.

Reflexionen. 

- ¿Qué instituciones bancarias pueden ser sus aliados para obtener capital y financiar su negocio?



- ¿Qué riesgos se pueden presentar?
- ¿Qué instituciones me pueden brindar asesoramiento y capacitación?

Para emprender un negocio debo estar preparado:



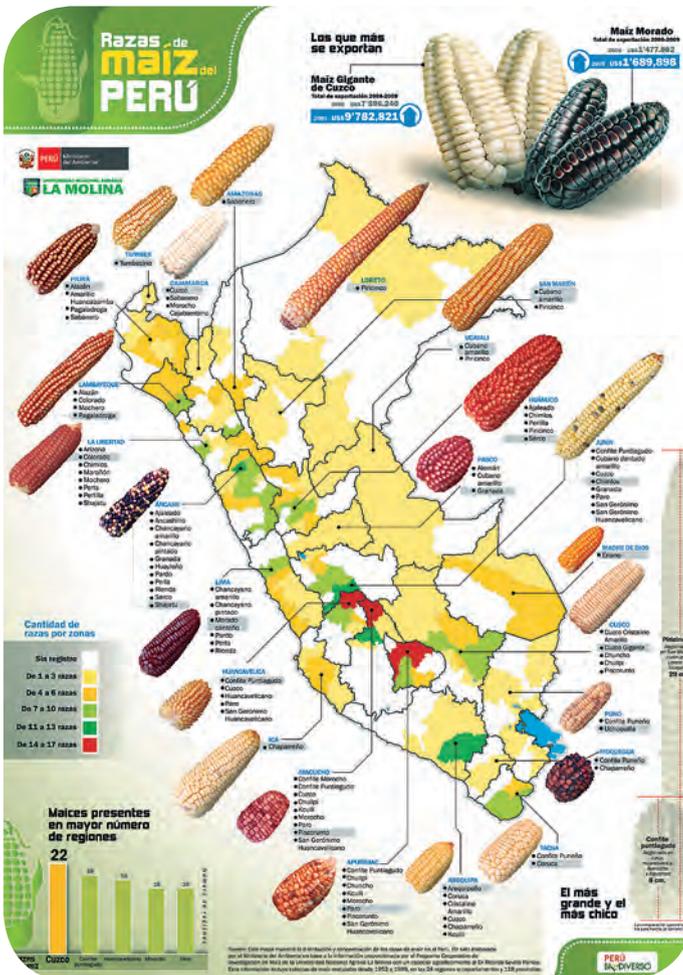
Ser emprendedor es entrar a una "aventura", donde encontraré dificultades, pero también recompensas que marcarán un futuro. Por ello, antes de iniciar un negocio debo reflexionar sobre las ventajas y desventajas de emprender y llevar a cabo dicho negocio.



Realiza la actividad 2 – preguntas 1, 2, 3, 4, 5 y 6 en el portafolio de evidencias.

Para generar un emprendimiento económico personal o familiar debemos ubicar instituciones que asesoren en estos temas, aprender a gestionarlo y proponer un tipo de negocio de pequeña o mediana escala.

Lee. Para comenzar o gestionar un negocio, ¿qué debo ubicar en mi comunidad?



**Debo ubicar:**

- Tipo de producción existente en la comunidad
- Ideas de posibles negocios
- Elegir el rubro o tipo de negocio
- Ubicación del negocio
- Determinar al consumidor



En el Perú podemos ubicar ministerios y organizaciones que asesoran en temas de emprendimiento en diferentes lugares del país, por ejemplo:

**Ministerio de la Producción** cuenta con programas:

- “Emprendedor Peruano”, plataforma virtual con cursos virtuales y presenciales y alternativas de financiamiento
- “Crea y emprende”, talleres de capacitación en modelamiento de negocio
- “Gestionando mi empresa”, alternativas de financiamiento y articulación a mercadeos (venta).
- “Mi empresa”, para proponer o constituir una empresa.

**Ministerio de Trabajo**

Capacita y asesora en planes de negocios en programas como:

- Jóvenes Productivos (<http://www.jovenesproductivos.gob.pe/>)

☎ 330-6229

- Impulsa Perú (<http://www.impulsaperu.gob.pe/portal/orientacion-capacitacion-y-asistencia-tecnica>)

☎ 424-5150/ 433-1350  
424-5150/ 433-1350



**sierra y selva exportadora**

**Sierra y Selva Exportadora (SSE)** es un organismo adscrito al Ministerio de Agricultura y Riego.

- Brinda asesoramiento local y regional en planes de negocios y proyectos productivos.
- Promueve el desarrollo económico local.
- Contacta con potenciales clientes para comercializar los productos en los mercados nacionales e internacionales.



**PROCASUR**

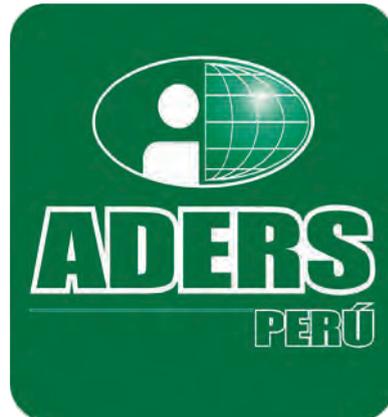
Es una organización global especializada en cosechar y escalar innovaciones.

- Trabaja con programas y proyectos de desarrollo rural apoyando técnica y financieramente en América Latina.
- Tiene un programa llamado “Juventud Rural emprendedora”.

## ADERS PERU (Asociación para el Desarrollo Sostenible en el Perú)

Desarrolla proyectos de:

- PROPAPA: en Huánuco, Pasco, Huancavelica y Cajamarca
- PROCUY: en Pasco, Huancavelica
- PROTARA: en Ica
- PROAGUA: en Ica, Pasco, Huancavelica y Cajamarca



Investiguen sobre otras instituciones que podrían apoyar o capacitar en temas de emprendimiento y elaboren una agenda.



Un requisito clave para llevar a cabo un negocio es tener conocimientos del lenguaje numérico, así como emplear estrategias y procedimientos para resolver situaciones matemáticas.

Resuelve el siguiente caso.

Adolfo con el apoyo de Sierra y Selva Exportadora colocó un puesto de café en una feria. Para trasladar sus productos contrató el servicio de dos movilidades. Una de las movilidades le cobró S/ 37 y la otra S/ 42. Si tiene:

un billete de



y



¿Cuánto recibirá de vuelto? Señálalo.



¡Intenta hallar de otras formas el resultado de monedas y billetes!

Realiza la actividad 2 – preguntas 7, 8, 9, 10, 11 y 12, así como la evaluación en el portafolio de evidencias.



### Actividad 3

## Fortalezco mis conocimientos como emprendedor



Comenten. 

¿Qué tipo de actividad productiva se está realizando?

¿Crees que este tipo de actividad genere ganancias? ¿Por qué?

¿Crees que las personas están preparadas para realizar dicha actividad? ¿Por qué?

Reflexionen. 

1. ¿Qué debe demostrar un emprendedor?
2. ¿Cómo elegir un proyecto de emprendimiento para tener éxito?
3. ¿Es importante proyectarte al futuro?
4. ¿Qué acciones debes realizar para una venta exitosa?
5. ¿Conoces que pasos debes seguir para resolver problemas matemáticos en un negocio?

Un emprendedor debe demostrar:



Para emprender un negocio con éxito debes tener en cuenta:

- Especializarte en el rubro que vas a emprender. ¿Cuánto sabes del producto?
- Realizar algo que te gusta. ¿Qué has aprendido o puedes aprender?
- Visualizarte a futuro. ¿A dónde quieres llegar en tres a cinco años?

### Acciones de Juan

Aprendió  
pasado



Aprende del  
emprendimiento  
presente



Aprenderá a  
administrar  
futuro



Juan se visualiza en cinco años con una red de pastelerías en varios distritos y teniendo dos vehículos para hacer *delivery*.





Indaguen en libros de consulta, periódicos, revistas y páginas de Internet, referentes a diez emprendedores en el Perú.

Analicen y reflexionen las ideas que les permitan poner en marcha su emprendimiento:

- Actitudes de un emprendedor (mapa mental)
- Consejos para elegir un negocio

Realizamos la actividad 3 – preguntas 1, 2, 3 y 4 en el portafolio de evidencias.



Todos podemos resolver problemas matemáticos.  
¡Elige tus propias estrategias!

Lee y observa los pasos para resolver la situación problemática.

Victoria tiene un negocio de elaboración de tortas, ella invierte S/ 35 de capital por torta chantilly de 16 porciones y obtiene de ganancia S/ 15. ¿Cuánto dinero recibió en total por una torta de chantilly? ¿Cuánto será su ganancia si vende cuatro tortas por día?



Se sugiere seguir los siguientes pasos para su resolución.

### **Paso 1. Entendemos el problema.**

#### **Analizamos individualmente.**

- Leemos y releemos el problema para entenderlo bien.
- Seleccionamos datos que nos sirven y anotamos:

#### **Por una torta chantilly pequeña de 16 porciones:**

S/ 35 de capital

S/ 15 de ganancia

- Identificamos qué tenemos que averiguar para resolver el problema.
  - ¿Cuánto es el precio de venta de cada torta de chantilly?
  - ¿Cuánto será su ganancia si vende cuatro tortas diariamente?

## Paso 2. Representamos.

Podemos hacer un dibujo, un esquema o manipular billetes y monedas para ver la relación entre los datos y la pregunta.

**Precio de venta de cada torta chantilly:**

Capital **35** más **15** ganancia igual precio de venta



**Ganancia por la venta de cinco tortas chantilly:**



Existen muchas maneras de resolver un problema.

a. Elije una estrategia.

Por ejemplo: el cálculo mental

b. Explora posibles operaciones matemáticas que te permitan llegar a la solución.



c. Organiza los datos para resolver el problema.

| Cantidad de tortas                                                                  | Capital | Ganancia | Precio de venta |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------|
|  | 35      | 15       | 50              |
|  | 70      | 30       | 100             |
|  | 105     | 45       | 150             |
|  | 140     | 60       | 200             |

### Paso 3. Planteamos la operación.

Pon en práctica el plan, comprueba cada uno de los pasos, debes ser persistente para hallar el resultado.

a. Ejecuta la operación de la adición.

#### Precio de venta de una torta chantilly

|                 | D | U |                          |  |
|-----------------|---|---|--------------------------|--|
|                 | 1 |   | +<br>Coloco 0 y llevo 1. |  |
| capital         | 3 | 5 |                          |  |
| ganancia        | 1 | 5 |                          |  |
| <hr/>           |   |   |                          |  |
| precio de venta | 5 | 0 |                          |  |

Sumo las unidades:

5 más 5 es 10.

Sumo las decenas:

3 más 1 es 4, más 1 es 5.



**Respuesta:** el precio de venta de cada torta chantilly es S/ 50 soles.

#### Veamos la ganancia por cuatro tortas.

|       | D | U |                          |
|-------|---|---|--------------------------|
|       | 2 |   | +<br>Coloco 0 y llevo 2. |
|       | 1 | 5 |                          |
|       | 1 | 5 |                          |
|       | 1 | 5 |                          |
|       | 1 | 5 |                          |
| <hr/> |   |   |                          |
|       | 6 | 0 |                          |

Sumo las unidades:

5 más 5, más 5, más 5 es 20.

Sumo las decenas:

2 más 1, más 1, más 1, más 1 es 6.



**Respuesta:** la ganancia por la venta de cuatro tortas chantilly es de S/ 60 soles.

En la suma con canje, se coloca la unidad y se lleva la decena y se suma.

## Paso 4. Verificamos.

- Revisa la validez de los resultados que vas obteniendo y así detectas posibles errores.
- Busca errores en los datos utilizados y en los procedimientos de resolución utilizados y en los cálculos matemáticos hechos.

Realizamos la actividad 3 – pregunta 5 y la evaluación en el portafolio de evidencias.



### Actividad 4

## Desarrollo mi potencial como emprendedor



Reflexionen. 

- ¿Sobre qué conversan las personas?
- ¿Cómo podrías iniciar o emprender un negocio propio?
- ¿Qué idea de negocio es rentable en tu comunidad?
- ¿Puedes emprender un negocio solo o necesitas asociarte con otras personas?
- ¿Qué tipo de negocio te gustaría emprender?
- ¿Cuánto conoces de ese tipo de negocio?
- ¿Qué habilidades tienes para realizar este negocio? Menciónalas.
- ¿Qué dificultades crees que tendrías para emprender y llevar a cabo este negocio?
- ¿Cuánto tendrías que invertir?

Es muy importante ser consciente de tus fortalezas (habilidades, destrezas, cualidades), limitaciones, oportunidades y amenazas del entorno.

Lee.

Emprender un negocio propio es una oportunidad de desarrollo y mejora.

### Emprendimiento 1: crianza de cuyes

Jorge, que vive en la provincia de Quispicanchi (Cusco), tiene un pequeño espacio detrás de su casa y una chacra donde trabajar.

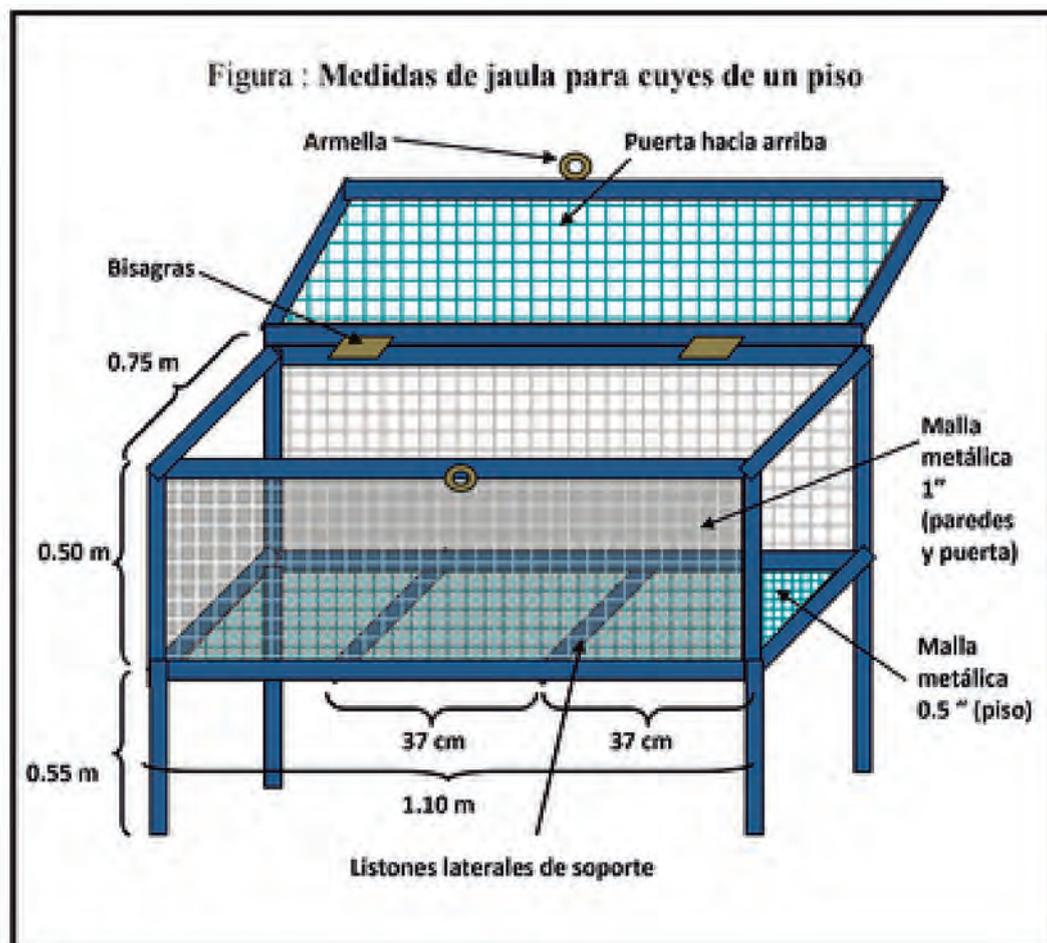
Él escuchó sobre este negocio rentable y muy solicitado por los restaurantes y mercados, no lo pensó dos veces y comenzó a emprender un negocio de crianza de cuyes.

Para realizar este emprendimiento debemos tener en cuenta:

1. El espacio (granja o galpón)
2. El terreno (parcela) para sembrar



Pueden ser en jaulas o pozas.



3. Inversión inicial
4. Ganancia a obtener
5. Capacitación en:
  - Alimentación balanceada del cuy (pastos)
  - Separación en cantidad de cuyes machos con hembras
  - Tiempo de destete de cuyes pequeños
  - Tiempo de crecimiento óptimo de cuyes hembras para ser preñadas
  - Recojo de abono para venta
  - Realización de espacios adecuados para crianza de cuyes
6. Promoción y comercialización del producto (mercados, ferias y restaurantes).

### **Emprendimiento 2: venta de emoliente**

Alejandra es una joven emprendedora que vive en Comas (Lima). Ella siempre ayudaba a su tía a vender productos de forma ambulatória, en su distrito. Así fue observando que todos los días desde temprano la señora de los emolientes tenía mucha clientela, y decidió preguntar qué productos utilizaba para mejorar dicha bebida.

Ella puso mucha atención para aprender a preparar el emoliente y, luego, de un tiempo juntó su dinero, decidió alquilar un carrito emolientero, y en una esquina muy concurrida, puso su negocio.

Ahora, tiene dos carritos emolienteros, un puesto estable, un ayudante y los permisos municipales necesarios para vender. Ella está proyectando ampliar su atención en otros lugares.



### Emprendimiento 3: productos con paja “toquilla”

Elena nació en Catacaos (Piura), donde aprendió desde muy joven a tejer productos con una pajilla llamada “toquilla”. Además, a realizar diferentes iconografías de su comunidad que no se ve en otros lados.

Ahora, vive en Lima y decidió emprender con sus hermanos un negocio familiar y realizar diferentes productos para vender, ya tiene un puesto en una feria artesanal y apoya en la economía de su hogar.



Así como ellos llevaron sus conocimientos o las ganas de aprender y mejorar su estilo de vida, también, tú puedes observar, aprender y recoger conocimientos que te lleven a ser un emprendedor.

Comenten. 

¿Qué probables negocios podrían realizar?

¿Qué conocen de dichos negocios?

Luego en una hoja A-3, realicen una propuesta de negocio con los conocimientos que tienen y señalen lo que les faltaría aprender.

Finalmente, realicen una exposición de las propuestas de negocios.

Realizamos la actividad 4 – preguntas 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7; así como la evaluación en el portafolio de evidencias.



### Fase 3

## Socialización de productos finales y evaluación

Cada equipo presenta y expone los trabajos realizados a lo largo del desarrollo del proyecto:

- Logotipo (marca)
- Mapa mental
- Agenda
- Propuesta de negocio

Luego, entre todos coordinen visitas guiadas con su profesor(a) a diversos lugares donde se promueva el emprendimiento; así como lugares donde podrían recurrir para emprender o capacitarse sobre negocios (empresas, ferias, municipio, ONG, etc.).

Cuando soliciten información, realicen anticipadamente preguntas que puedan ayudar a emprender un negocio.

Pueden organizar ferias para exponer todas aquellas actividades o productos que conocen o les gusta hacer.

Soliciten ayuda a su profesor o profesora para lograr la versión final del de su propuesta de negocio, puedes agregar todo lo investigado en las visitas realizadas.



# CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

## I La democracia y el sistema interamericano

### Artículo 1

Los pueblos de América tienen derecho a la democracia y sus gobiernos la obligación de promoverla y defenderla.

La democracia es esencial para el desarrollo social, político y económico de los pueblos de las Américas.

### Artículo 2

El ejercicio efectivo de la democracia representativa es la base del estado de derecho y los regímenes constitucionales de los Estados Miembros de la Organización de los Estados Americanos. La democracia representativa se refuerza y profundiza con la participación permanente, ética y responsable de la ciudadanía en un marco de legalidad conforme al respectivo orden constitucional.

### Artículo 3

Son elementos esenciales de la democracia representativa, entre otros, el respeto a los derechos humanos y las libertades fundamentales; el acceso al poder y su ejercicio con sujeción al estado de derecho; la celebración de elecciones periódicas, libres, justas y basadas en el sufragio universal y secreto como expresión de la soberanía del pueblo; el régimen plural de partidos y organizaciones políticas; y la separación e independencia de los poderes públicos.

### Artículo 4

Son componentes fundamentales del ejercicio de la democracia la transparencia de las actividades gubernamentales, la probidad, la responsabilidad de los gobiernos en la gestión pública, el respeto por los derechos sociales y la libertad de expresión y de prensa.

La subordinación constitucional de todas las instituciones del Estado a la autoridad civil legalmente constituida y el respeto al estado de derecho de todas las entidades y sectores de la sociedad son igualmente fundamentales para la democracia.

### Artículo 5

El fortalecimiento de los partidos y de otras organizaciones políticas es prioritario para la democracia. Se deberá prestar atención especial a la problemática derivada de los altos costos de las campañas electorales y al establecimiento de un régimen equilibrado y transparente de financiación de sus actividades.

### Artículo 6

La participación de la ciudadanía en las decisiones relativas a su propio desarrollo es un derecho y una responsabilidad. Es también una condición necesaria para el pleno y efectivo ejercicio de la democracia. Promover y fomentar diversas formas de participación fortalece la democracia.

## II La democracia y los derechos humanos

### Artículo 7

La democracia es indispensable para el ejercicio efectivo de las libertades fundamentales y los derechos humanos, en su carácter universal, indivisible e interdependiente, consagrados en las respectivas constituciones de los Estados y en los instrumentos interamericanos e internacionales de derechos humanos.

### Artículo 8

Cualquier persona o grupo de personas que consideren que sus derechos humanos han sido violados pueden interponer denuncias o peticiones ante el sistema interamericano de promoción y protección de los derechos humanos conforme a los procedimientos establecidos en el mismo.

Los Estados Miembros reafirman su intención de fortalecer el sistema interamericano de protección de los derechos humanos para la consolidación de la democracia en el Hemisferio.

### Artículo 9

La eliminación de toda forma de discriminación, especialmente la discriminación de género, étnica y racial, y de las diversas formas de intolerancia, así como la promoción y protección de los derechos humanos de los pueblos indígenas y los migrantes y el respeto a la diversidad étnica, cultural y religiosa en las Américas, contribuyen al fortalecimiento de la democracia y la participación ciudadana.

### Artículo 10

La promoción y el fortalecimiento de la democracia requieren el ejercicio pleno y eficaz de los derechos de los trabajadores y la aplicación de normas laborales básicas, tal como están consagradas en la Declaración de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relativa a los Principios y Derechos Fundamentales en el Trabajo y su Seguimiento, adoptada en 1998, así como en otras convenciones básicas afines de la OIT. La democracia se fortalece con el mejoramiento de las condiciones laborales y la calidad de vida de los trabajadores del Hemisferio.

## III Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

### Artículo 11

La democracia y el desarrollo económico y social son interdependientes y se refuerzan mutuamente.

### Artículo 12

La pobreza, el analfabetismo y los bajos niveles de desarrollo humano son factores que inciden negativamente en la consolidación de la democracia. Los Estados Miembros de la OEA se comprometen a adoptar y ejecutar todas las acciones necesarias para la creación de empleo productivo, la reducción de la pobreza y la erradicación de la pobreza extrema, teniendo en cuenta las diferentes realidades y condiciones económicas de los países del Hemisferio. Este compromiso común frente a los problemas del desarrollo y la pobreza también destaca la importancia de mantener los equilibrios macroeconómicos y el imperativo de fortalecer la cohesión social y la democracia.

### Artículo 13

La promoción y observancia de los derechos económicos, sociales y culturales son consustanciales al desarrollo integral, al crecimiento económico con equidad y a la consolidación de la democracia en los Estados del Hemisferio.

### Artículo 14

Los Estados Miembros acuerdan examinar periódicamente las acciones adoptadas y ejecutadas por la Organización encaminadas a fomentar el diálogo, la cooperación para el desarrollo integral y el combate a la pobreza en el Hemisferio, y tomar las medidas oportunas para promover estos objetivos.

### Artículo 15

El ejercicio de la democracia facilita la preservación y el manejo adecuado del medio ambiente. Es esencial que los Estados del Hemisferio implementen políticas y estrategias de protección del medio ambiente, respetando los diversos tratados y convenciones, para lograr un desarrollo sostenible en beneficio de las futuras generaciones.

### Artículo 16

La educación es clave para fortalecer las instituciones democráticas, promover el desarrollo del potencial humano y el alivio de la pobreza y fomentar un mayor entendimiento entre los pueblos. Para lograr estas metas, es esencial que una educación de calidad esté al alcance de todos, incluyendo a las niñas y las mujeres, los habitantes de las zonas rurales y las personas que pertenecen a las minorías.

## IV Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

### Artículo 17

Cuando el gobierno de un Estado Miembro considere que está en riesgo su proceso político

institucional democrático o su legítimo ejercicio del poder, podrá recurrir al Secretario General o al Consejo Permanente a fin de solicitar asistencia para el fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática.

### Artículo 18

Cuando en un Estado Miembro se produzcan situaciones que pudieran afectar el desarrollo del proceso político institucional democrático o el legítimo ejercicio del poder, el Secretario General o el Consejo Permanente podrá, con el consentimiento previo del gobierno afectado, disponer visitas y otras gestiones con la finalidad de hacer un análisis de la situación. El Secretario General elevará un informe al Consejo Permanente, y éste realizará una apreciación colectiva de la situación y, en caso necesario, podrá adoptar decisiones dirigidas a la preservación de la institucionalidad democrática y su fortalecimiento.

### Artículo 19

Basado en los principios de la Carta de la OEA y con sujeción a sus normas, y en concordancia con la cláusula democrática contenida en la Declaración de la ciudad de Quebec, la ruptura del orden democrático o una alteración del orden constitucional que afecte gravemente el orden democrático en un Estado Miembro constituye, mientras persista, un obstáculo insuperable para la participación de su gobierno en las sesiones de la Asamblea General, de la Reunión de Consulta, de los Consejos de la Organización y de las conferencias especializadas, de las comisiones, grupos de trabajo y demás órganos de la Organización.

### Artículo 20

En caso de que en un Estado Miembro se produzca una alteración del orden constitucional que afecte gravemente su orden democrático, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá solicitar la convocatoria inmediata del Consejo Permanente para realizar una apreciación colectiva de la situación y adoptar las decisiones que estime conveniente.

El Consejo Permanente, según la situación, podrá disponer la realización de las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática. Si las gestiones diplomáticas resultaren infructuosas o si la urgencia del caso lo aconsejare, el Consejo Permanente convocará de inmediato un período extraordinario de sesiones de la Asamblea General para que ésta adopte las decisiones que estime apropiadas, incluyendo gestiones diplomáticas, conforme a la Carta de la Organización, el derecho internacional y las disposiciones de la presente Carta Democrática.

Durante el proceso se realizarán las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

### Artículo 21

Cuando la Asamblea General, convocada a un período extraordinario de sesiones, constate que se ha producido la ruptura del orden democrático en un Estado Miembro y que las gestiones diplomáticas han sido infructuosas, conforme a la Carta de la OEA tomará la decisión de suspender a dicho Estado Miembro del ejercicio de su derecho de participación en la OEA con el voto afirmativo de los dos tercios de los Estados Miembros. La suspensión entrará en vigor de inmediato.

El Estado Miembro que hubiera sido objeto de suspensión deberá continuar observando el cumplimiento de sus obligaciones como miembro de la Organización, en particular en materia de derechos humanos. Adoptada la decisión de suspender a un gobierno, la Organización mantendrá sus gestiones diplomáticas para el restablecimiento de la democracia en el Estado Miembro afectado.

### Artículo 22

Una vez superada la situación que motivó la suspensión, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá proponer a la Asamblea General el levantamiento de la suspensión. Esta decisión se adoptará por el voto de los dos tercios de los Estados Miembros, de acuerdo con la Carta de la OEA.

## V La democracia y las misiones de observación electoral

### Artículo 23

Los Estados Miembros son los responsables de organizar, llevar a cabo y garantizar procesos electorales libres y justos.

Los Estados Miembros, en ejercicio de su soberanía, podrán solicitar a la OEA asesoramiento o asistencia para el fortalecimiento y desarrollo de sus instituciones y procesos electorales, incluido el envío de misiones preliminares para ese propósito.

### Artículo 24

Las misiones de observación electoral se llevarán a cabo por solicitud del Estado Miembro interesado. Con tal finalidad, el gobierno de dicho Estado y el Secretario General celebrarán un convenio que determine el alcance y la cobertura de la misión de observación electoral de que se trate. El Estado Miembro deberá garantizar las condiciones de seguridad, libre acceso a la información y amplia cooperación con la misión de observación electoral.

Las misiones de observación electoral se realizarán de conformidad con los principios y normas de la OEA. La Organización deberá asegurar la eficacia e independencia de estas misiones, para lo cual se las dotará de los recursos necesarios. Las mismas se realizarán de forma objetiva, imparcial y transparente, y con la capacidad técnica apropiada.

Las misiones de observación electoral presentarán oportunamente al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, los informes sobre sus actividades.

### Artículo 25

Las misiones de observación electoral deberán informar al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, si no existiesen las condiciones necesarias para la realización de elecciones libres y justas.

La OEA podrá enviar, con el acuerdo del Estado interesado, misiones especiales a fin de contribuir a crear o mejorar dichas condiciones.

## VI Promoción de la cultura democrática

### Artículo 26

La OEA continuará desarrollando programas y actividades dirigidos a promover los principios y prácticas democráticas y fortalecer la cultura democrática en el Hemisferio, considerando que la democracia es un sistema de vida fundado en la libertad y el mejoramiento económico, social y cultural de los pueblos. La OEA mantendrá consultas y cooperación continua con los Estados Miembros, tomando en cuenta los aportes de organizaciones de la sociedad civil que trabajen en esos ámbitos.

### Artículo 27

Los programas y actividades se dirigirán a promover la gobernabilidad, la buena gestión, los valores democráticos y el fortalecimiento de la institucionalidad política y de las organizaciones de la sociedad civil. Se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación de la niñez y la juventud como forma de asegurar la permanencia de los valores democráticos, incluidas la libertad y la justicia social.

### Artículo 28

Los Estados promoverán la plena e igualitaria participación de la mujer en las estructuras políticas de sus respectivos países como elemento fundamental para la promoción y ejercicio de la cultura democrática.

# EL ACUERDO NACIONAL

El 22 de julio de 2002, los representantes de las organizaciones políticas, religiosas, del Gobierno y de la sociedad civil firmaron el compromiso de trabajar, todos, para conseguir el bienestar y desarrollo del país. Este compromiso es el Acuerdo Nacional.

El acuerdo persigue cuatro objetivos fundamentales. Para alcanzarlos, todos los peruanos de buena voluntad tenemos, desde el lugar que ocupemos o el rol que desempeñemos, el deber y la responsabilidad de decidir, ejecutar, vigilar o defender los compromisos asumidos. Estos son tan importantes que serán respetados como políticas permanentes para el futuro.

Por esta razón, como niños, niñas, adolescentes o adultos, ya sea como estudiantes o trabajadores, debemos promover y fortalecer acciones que garanticen el cumplimiento de esos cuatro objetivos que son los siguientes:

## 1. Democracia y Estado de Derecho

La justicia, la paz y el desarrollo que necesitamos los peruanos sólo se pueden dar si conseguimos una verdadera democracia. El compromiso del Acuerdo Nacional es garantizar una sociedad en la que los derechos son respetados y los ciudadanos viven seguros y expresan con libertad sus opiniones a partir del diálogo abierto y enriquecedor; decidiendo lo mejor para el país.

## 2. Equidad y Justicia Social

Para poder construir nuestra democracia, es necesario que cada una de las personas que conformamos esta sociedad, nos sintamos parte de ella. Con este fin, el Acuerdo promoverá el acceso a las oportunidades económicas, sociales, culturales y políticas. Todos los peruanos tenemos derecho a un empleo digno, a una educación de calidad, a una salud integral, a un lugar para vivir. Así, alcanzaremos el desarrollo pleno.

## 3. Competitividad del País

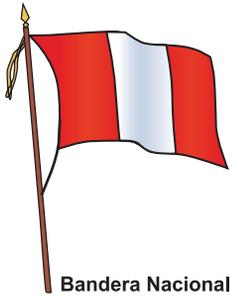
Para afianzar la economía, el Acuerdo se compromete a fomentar el espíritu de competitividad en las empresas, es decir, mejorar la calidad de los productos y servicios, asegurar el acceso a la formalización de las pequeñas empresas y sumar esfuerzos para fomentar la colocación de nuestros productos en los mercados internacionales.

## 4. Estado Eficiente, Transparente y Descentralizado

Es de vital importancia que el Estado cumpla con sus obligaciones de manera eficiente y transparente para ponerse al servicio de todos los peruanos. El Acuerdo se compromete a modernizar la administración pública, desarrollar instrumentos que eliminen la corrupción o el uso indebido del poder. Asimismo, descentralizar el poder y la economía para asegurar que el Estado sirva a todos los peruanos sin excepción.

Mediante el Acuerdo Nacional nos comprometemos a desarrollar maneras de controlar el cumplimiento de estas políticas de Estado, a brindar apoyo y difundir constantemente sus acciones a la sociedad en general.

## SÍMBOLOS DE LA PATRIA



Bandera Nacional



Himno Nacional del Perú



Escudo

## DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

### Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

### Artículo 2

1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.  
2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

### Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

### Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

### Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

### Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

### Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

### Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

### Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

### Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

### Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.  
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

### Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

### Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.  
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

### Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.  
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

### Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.  
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

### Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.  
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.  
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

### Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.  
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

### Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

### Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

### Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.  
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

### Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.  
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.  
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

### Artículo 22

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

### Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.  
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.  
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.  
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

### Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

### Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.  
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

### Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.  
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.  
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

### Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.  
2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

### Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

### Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.  
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.  
3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

### Artículo 30

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.