



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

DESARROLLO DE UN MANUAL PEDAGÓGICO GASTRONÓMICO
PARA NIÑOS DE 7 A 8 AÑOS

Autora

Thalia Fernanda Méndez Sandoval

Año
2018



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

DESARROLLO DE UN MANUAL PEDAGÓGICO GASTRONÓMICO PARA
NIÑOS DE 7 A 8 AÑOS

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos
establecidos para optar por el título de Licenciada en Gastronomía

Profesor Guía

Gabriel Mena

Autora

Thalia Méndez

Año

2018

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

"Declaro haber dirigido el trabajo, DESARROLLO DE UN MANUAL PEDAGÓGICO GASTRONÓMICO PARA NIÑOS DE 7 A 8 AÑOS, a través de reuniones periódicas con el estudiante Thalia Fernanda Méndez Sandoval, en el semestre 2018-2, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

Gabriel Mena

CC: 1716376940

DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

"Declaro haber revisado este trabajo, DESARROLLO DE UN MANUAL PEDAGÓGICO GASTRONÓMICO PARA NIÑOS DE 7 A 8 AÑOS, del Thalia Fernanda Méndez Sandoval en el semestre 2018-2, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

Andrea Aleaga

CC: 1716151673

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se ha citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

Thalia Fernanda Méndez Sandoval

CC: 1717767386

AGRADECIMIENTOS

Esta tesis no hubiera sido posible realizarlo sin el apoyo de mi Madre Lucy Méndez, a quien expreso mis más sinceros agradecimientos, por haber confiado en mí y haberme animado siempre a seguir con mi carrera, también agradezco el apoyo de mi Tutor el Chef Gabriel Mena, quien con sus conocimientos fue el mejor guía para el desarrollo de este manual, que servirá como apoyo para mejorar la comunicación y fomentar hábitos saludables de alimentación, higiene personal y manipulación de alimentos en los niños.

Thalía

DEDICATORIA

Dedico ésta tesis con todo mi cariño y respeto a mi madre, por su esfuerzo y sacrificio en darme una carrera para el futuro y confiar en mi capacidad, y a mi tía quien me apoyaron incondicionalmente a lo largo de toda mi carrera, con valores, responsabilidad y sobre todo con mucho amor.

Thalía

RESUMEN

En este trabajo de investigación se desarrolló un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años, en base a la necesidad de proveer una buena información relacionada a la alimentación, nutrición y la difusión de la gastronomía.

Este manual es importante para los niños, padres de familia y docentes como una guía educativa para fomentar una alimentación saludable, evitar enfermedades en la niñez como la obesidad, desnutrición, alteraciones en el sistema cardiovascular y malos hábitos alimenticios.

Se diseñó una serie de actividades que tienen como objetivo principal retroalimentar los conocimientos básicos de una alimentación saludable, cultura gastronómica, buenas prácticas de higiene personal.

Mediante los resultados obtenidos en las encuestas, en las actividades prácticas y talleres teóricos, se pudo evaluar que en la muestra tomada existe un nivel bajo de conocimientos relacionados a una alimentación saludable.

Finalmente, con la elaboración de este manual pedagógico gastronómico se presentan soluciones para mejorar la alimentación en los niños y así lograr un buen estilo de vida.

ABSTRACT

In this research work is a gastronomic pedagogical manual for children from 7 to 8 years, based on the need to provide good information related to food, nutrition and the dissemination of gastronomy.

This manual is important for children, parents and teachers as an educational guide for the promotion of a healthy diet, to avoid illnesses in childhood such as obesity, malnutrition, alterations in the cardiovascular system and bad eating habits.

A series of activities was designed with the main objective of providing feedback on the basic knowledge of a healthy diet, gastronomic culture and good personal hygiene practices.

Through the results obtained in the surveys, in the practical activities and theoretical workshops, it was possible to evaluate in the scene taken a low level of knowledge related to a healthy diet.

Finally, with the elaboration of this gastronomic pedagogical manual, solutions will be presented to improve children's nutrition and thus achieve a good lifestyle.

ÍNDICE

1. CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Justificación.....	3
1.3 Objetivos.....	3
1.3.1 Objetivo General.....	3
1.3.2 Objetivos Específicos.....	3
1.4 Metodología de investigación.....	4
1.4.1 Inductivo.....	4
1.4.2 Deductivo.....	4
1.4.3 Analítico científico.....	4
2. CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1 Patrimonio gastronómico.....	6
2.1.1 Concepto general.....	6
2.1.2 Corta historia de la gastronomía mundial.....	6
2.1.3 Gastronomía andina.....	8
2.1.4 Educación gastronómica en el mundo.....	8
2.1.5 Proyectos gastronómicos basados en la pedagogía.....	9
2.2 Educación gastronómica en el Ecuador.....	10
2.2.1 Instituciones educativas en el Ecuador.....	10
2.2.3 Pensum de estudios y mallas académicas en las instituciones de la Provincia de Pichincha.....	12
2.3. Guías pedagógicas.....	13
2.3.1 Concepto.....	13

2.3.2 Aplicaciones	13
2.3.3 Métodos y pedagogías aplicadas.....	13
2.3.3.1 Ciclo de Kolb.....	13
2.3.3.2 Método Didáctico.....	14
2.3.3.3 Pedagogía Lúdica.....	14
2.3.3.4 Pedagogía del amor.....	15
3. CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	16
3.1 Zona de estudio	16
3.1.1 Cantón Cayambe.....	16
3.1.2 Distribución de las instituciones Educativas en el Cantón Cayambe y en sus Parroquias.	16
3.2 Zona de ejecución del proyecto	17
3.2.1 Unidad Educativa Bilingüe “Thomas Russell”	17
3.2.2 Entrevista a docentes y estudiantes participantes.	18
3.2.3 Evaluación a los niños de la Unidad Educativa Tomas Russell.	18
3.2.3.1 OBJETIVOS DE LA ENCUESTA.....	18
4. CAPÍTULO IV PROPUESTA	27
CONCLUSIONES	31
RECOMENDACIONES	32
REFERENCIAS.....	33
ANEXOS.....	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:	Total de instituciones educativas escolarizadas que cuentan al menos un estudiante, por periodo escolar, según sostenimiento.	10
Tabla 2:	Total de estudiantes matriculados en instituciones educativas escolarizadas ordinarias por periodo escolar, según subnivel ...	10
Tabla 3:	Total de docentes en instituciones educativas escolarizadas (Ordinarias y Extraordinarias), que cuentan con al menos un estudiante, por periodo escolar, según tipo de educación.....	11
Tabla 4:	Articulación entre Educación Inicial y primer grado de Educación General Básica.	12
Tabla 5:	Distribución de las instituciones educativas en porcentajes en la ciudad de Cayambe y sus Parroquias.....	17

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Primera hoja de encuesta	19
Figura 2: Segunda hoja de la encuesta con actividades	20
Figura 3: Tercera hoja de la encuesta con actividades	21
Figura 4: Aplicación de la encuesta en clase	21
Figura 5: Proyección en clase	22
Figura 6: Actividad en clase	22
Figura 7: Edad.....	23
Figura 8: Tienes hermanos, si tienes hermanos escribe sus nombres.....	23
Figura 9: Llevas lonchera a la Institución Educativa.....	23
Figura 10: Escoge 4 alimentos que envía tu Mami o Papi en tu lonchera.....	24
Figura 11: Pon una X en las 3 frutas que más te gustan.....	24
Figura 12: Porque te gustan las 3 frutas que escogiste	25
Figura 13: Que entiendes por gastronomía.....	25
Figura 14: Te gustaría que en tu Institución educativa te enseñen a cocinar saludable.....	26
Figura 15. Conoces los platos típicos del Ecuador, si los conoces une con líneas si corresponden a la Sierra, Costa, Oriente y la Península Insular.	26

1. CAPITULO I. INTRODUCCIÓN

1.1 Antecedentes

El Ecuador tiene un grave problema de desnutrición infantil, según la Organización de las Naciones Unidas, el Ecuador está ubicado como el país que tiene una categoría “moderado bajo” por su registro del 10,9% de desnutrición en el periodo del 2014-2016, en relación a la población total del país (Ortiz, 2014). Las causas de la desnutrición se deben a la mala alimentación y nutrición por desconocimiento y falta de participación de los niños en la transformación y preparación de los alimentos.

Uno de los factores que afecta a la nutrición, es el alto consumo de alimentos ultra procesados, o comida rápida, esto se debe a la ausencia de las madres quienes han descuidado la alimentación de la familia, debido a la situación económica que se vive actualmente en el país, obligando a padre y madre a trabajar, sin tener en cuenta que a lo largo del tiempo puede afectar la salud de los más pequeños de la familia.

Una de las causas es la preferencia alimentaria de los niños, sus gustos se enfocan hacia el consumo de alimentos rápidos que involucran altas concentraciones de grasas, azúcares y sal así como; diferentes snacks con las mismas características en cuanto a su composición nutricional. Las bebidas elegidas por los niños en edad escolar, de igual manera presentan una alta concentración en azúcar y sal, lo que agrava las condiciones nutricionales de este grupo (El comercio, 2014).

Todos los alimentos y bebidas ultra procesados son causantes de distintas enfermedades en el país, según el informe difundido de la Organización Mundial de la Salud, estos alimentos están desplazando a las dietas tradicionales y más nutritivas para los niños esta disminución de dietas o de alimentos sanos han causado problemas que desencadenaran el alto consumo de comida o alimentos procesados (El comercio, 2015). Datos que refleja el ICA (Ingeniería Constructores Asociados) da un informe del alto consumo y el costo que implican los alimentos ultra procesados, dando como resultado que

las familias ecuatorianas especialmente en Quito gastan alrededor de \$17 millones al mes en la compra y consumo de los mismos (El Telégrafo, 2014).

Mediante el acuerdo del Ministerio de Educación (MINEDUC) y el Ministerio de Salud Pública (MSP) crean un reglamento para el control de expendio de alimentos en los bares de instituciones escolares, con el objetivo de promover una cultura gastronómica que contengan alimentos nutricionales en todo su contexto, así se garantizará la inocuidad de los mismos y los niños tendrán una mejor educación alimentaria. Estos bares escolares están autorizados a proveer de alimentos con un grado nutricional a los niños, cumpliendo así con la política establecida del Buen Vivir (Ministerio de Educación, 2014).

La UNICEF explica el origen de la desnutrición por dietas alimentarias deficientes, esto conduce a una mala asimilación biológica de los alimentos por parte de los niños, constituyendo la muerte de menores de 5 años alrededor de un 35%. En el Ecuador, el INEC, afirma que este dato es menor, con un 23.9%. Por estos motivos, el Ministerio Coordinador de Desarrollo Social junto con el Ministerio de Salud, firman un acuerdo para reducir en una mayor cantidad la desnutrición y la desnutrición crónica infantil (Ortiz, 2015).

Otra causa de la problemática es la falta de conocimiento de la cultura y de las diferentes preparaciones que distinguen al Ecuador, esto se puede evidenciar en varios esfuerzos del Estado por difundir conocimientos gastronómicos y culturales a los niños como por ejemplo ,el Ministerio de turismo publicó en el año 2014 un cuento en el cual se encuentra la identidad gastronómica con la que se facilitará que los niños conozcan los diferentes platillos emblemáticos del país ,el libro se llama “Ecuador Maravilloso”, este libro no se encuentra accesible o a la disposición del público general (Ministerio de Turismo, 2007).

Cocinar es un arte para los amantes del mundo de la gastronomía, pero antes de ser un arte, cocinar es una habilidad fundamental para nuestras vidas.

1.2 Justificación

Esta investigación es importante ya que mediante un manual pedagógico gastronómico los niños tendrán conocimientos de la cultura gastronómica del país, al mismo tiempo que desarrollará su motricidad. El desarrollo de este manual ayudará a que los niños se alimenten de una manera más saludable, impartiendo conocimientos para mejorar una dieta balanceada. La implementación de este manual esté al alcance de la comunidad Educativa, y sirva de nexo para una educación saludable y de una buena alimentación.

La creación de un manual pedagógico gastronómico, podrá contribuir en la generación de conocimientos nutricionales en niños de 7 a 8 años, beneficiando así la calidad de vida de los mismos. La metodología a implementarse en el manual aporta nuevos conocimientos, además de enseñarles a valorar mejor la comida, a ser creativos, entender sobre nutrición, mejorar sus capacidades motrices ayudando en su proceso de aprendizaje en el ámbito de lógico matemático y lenguaje.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

- Desarrollar un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años para generar conocimientos gastronómicos y alimenticios en los niños.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Desarrollar una fundamentación teórica mediante una investigación documental sobre manuales pedagógicos y educación gastronómica, que sirva como referente conceptual y teórico para el desarrollo de un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años.
- Diagnosticar el nivel de educación gastronómico en la Institución Educativa de Cayambe, para determinar información relevante que permita el desarrollo de un manual pedagógico para niños de 7 a 8 años.

- Desarrollar un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años, que permita incrementar el conocimiento cultural y gastronómico en los niños mejorando también su motricidad.

1.4 Metodología de investigación

Este Proyecto corresponde a una investigación cualitativa que se refiere a la recolección de información basada en la “observación y aplicación de conocimientos y distintos comportamientos naturales, dando a respuestas abiertas para la posterior interpretación de sus significados” (Sinnaps, S.F.), debido a que se realizará entrevistas a los niños y docentes de la escuela. A continuación se presentará los métodos a utilizar.

1.4.1 Inductivo

Este método inductivo es aquel método científico que alcanza conclusiones generales partiendo de ciertas hipótesis y antecedentes, como desde lo más específico hasta lo más generalizado dando teorías más amplias (Robles, 2012) se utilizará en el capítulo II del diagnóstico de la información captada sobre las distintas investigaciones.

1.4.2 Deductivo

Este método deductivo es una estrategia de razonamiento que es empleada para deducir conclusiones lógicas a partir de una serie de principios por lo que es un proceso que implica mucho el pensamiento que principalmente va de lo general a lo particular siendo estos fenómenos o hechos concretos (Métodos, 2015) este método será utilizado en el capítulo III, en el desarrollo de un manual pedagógico el cual permitirá conocer los distintos aspectos de la educación gastronómica en los niños de ciertas edades.

1.4.3 Analítico científico

Este método analítico es el que se basa en la investigación la cual consiste en la separación de un todo, descomponiendo en todas sus partes y elementos

para observar las distintas causas, la naturaleza y los efectos causados. La importancia de este método es que permite conocer más del objeto de estudio, con lo que permite: explicar, al igual que plantearse ciertas analogías, pudiendo comprender mejor su comportamiento y razonamiento para poder establecer nuevas teorías (Eumed, 2007) .Se utilizará en el capítulo I el del marco teórico.

2. CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Patrimonio gastronómico

2.1.1 Concepto general

Patrimonio es un conjunto integrador y representativo, de riquezas sociales, los cuales son reconocidos, transmitidos de generación en generación, el principal objetivo que tiene el patrimonio es conservar, las distintas culturas del mundo no solo están formadas de museos, sino también de distintas expresiones vivas, intangibles, las mismas que fueron heredadas de nuestros antepasados las cuales se transmitieron a las generaciones actuales ya que han sido la base fundamental del avance social, cultural y gastronómico que guardan un vínculo entre el pasado y el futuro a través del presente (UNESCO , 2017).

El hombre es quien ha dado un valor inherente cultural a los alimentos, el modo en que los prepara, los sirve en las fechas y ocasiones en las que se comen esto responde a una exigencia de paladares y a la variedad de productos que existen a su alrededor la conformación de estas sensaciones y expectativas forman parte de una evocación que viene de generación en generación.

2.1.2 Corta historia de la gastronomía mundial

La evolución de la gastronomía viene desde nuestros antepasados con raíces primitivas, estos seres humanos al inicio de los tiempos solo se alimentaban de frutos, raíces, hojas y tallos, la dieta de ellos era muy simple. A medida que el tiempo fue pasando el hombre descubrió, la actividad primitiva: la caza de animales pequeños y la pesca, incluso antes del cultivo de la tierra (Luján, 1997, p.9). Con el descubrimiento del fuego y la cocción de los alimentos alrededor de 790.000 años, el hombre primitivo descubrió que la carne y pescados eran más fácil de consumir, los mismos que se colocaban sobre las llamas del fuego para darles un gusto diferente, a medida que pasaron los años el hombre descubrió distintas maneras con las cuales podía conservar y

preparar sus alimentos esto sucedió en los siglos XVI y XVII (Cordón, 1980, p.9).

En los siglos XIX y XX con los primeros reyes romanos se marcó más la evolución de la cocina, ellos realizaban fiestas en extremo pomposas, sus banquetes y festines consistían en los mejores platillos; ellos fueron los primeros en despertar intereses gourmets, experimentando nuevos y distintos sabores en sus alimentos, así como técnicas para prepararlos. La cocina romana ha marcado la historia no solo por sus varios manjares sino también por la decoración y presentación de sus mesas con los distintos espectáculos que se ofrecían en el transcurso de los grandes banquetes (Luján, 1997, p.34).

Los cocineros de esas épocas en el siglo XIX, específicamente franceses quienes estaban encargados de preparar los manjares preferidos de la alta sociedad, decidieron salir de los castillos y montar los primeros restaurantes; los fundadores del primer restaurante fueron Chef Maxim's y Maison Dorée, quienes ofrecían platillos no tan sofisticados como sopas y guisos, así se empezó a difundir esta idea de los restaurantes a todo el mundo. Años después el cargo de cocinero fue uno de los puestos con más demanda, en esa época no existía la jerarquía en la cocina, hasta que un nombrado cocinero Auguste Escoffier (1846-1935) cambio la modalidad de cómo era el mando en la cocina, al mismo tiempo fue el creador de distintas técnicas para la elaboración de platillos y gracias a él, la vida y el estatus de los cocineros cambió y adquirió renombre como una profesión muy valorada hasta la actualidad (Luján, 1997, p.156).

En conclusión, la gastronomía y la cocina, han evolucionado con el paso de los años se ha transformado desde lo más simple a lo más complejo; es decir, desde las primeras generaciones con sus cocinas y costumbres ancestrales que han marcado la historia. Hoy la gastronomía fue modificada e introducida en la nueva tecnología con la cocina molecular, gourmet, de vanguardia, minimalista, etc. Sin embargo, aún existe en varias regiones andinas la cocina tradicional manteniendo ciertas costumbres antiguas.

2.1.3 Gastronomía andina

Según Plutarco Naranjo Vargas, en su libro lanzado en el 2014 “Memorias del VI Congreso de Cocinas Regionales Andinas” afirma que la gastronomía de la región andina lleva consigo un legado de las civilizaciones autóctonas y la geografía típica de la zona, gracias a estos factores existen una gran variedad de alimentos con los cuales se creó distintos y deliciosos platillos, años después en el siglo XVI se da un cambio notorio por parte del pueblo indígena quienes con su cocina autóctona le dieron identidad al Ecuador (Veintimilla, 2014).

La cocina andina especialmente en el campo de la repostería y panadería se fusionó con la cocina española con la llegada de sacerdotes y monjas españoles a los conventos, los mismos que se encargaban de evangelizar al pueblo indígena, introdujeron sus conocimientos gastronómicos y también fusionaron la cocina española y la cocina andina, dando como origen a la repostería, panadería y botillería, introduciendo además la educación gastronómica en el Ecuador y así haciendo referencia a la gastronomía del mundo (Veintimilla, 2014).

Ecuador es más mucho más que solo sus lugares, la comida ecuatoriana tiene una gran variedad de sabores, colores, olores, la forma de preparar sus comidas y bebidas hacen la diferencia. El Ecuador al encontrarse ubicado en la mitad del mundo cuenta con una variada, selecta y fresca producción de alimentos que son fundamentales en la preparación de sus platos criollos o tradicionales.

2.1.4 Educación gastronómica en el mundo

Las escuelas e institutos de formación gastronómica proliferaron por todo el mundo, ofreciendo a los estudiantes aprender sobre distintas culturas y recetas, para Mauricio Armendáris, presidente de la Asociación de Chefs del Ecuador, la educación gastronómica está en pleno auge siendo una de las tendencias que nunca pasarán de moda (Gómez, 2016). Existen muchos beneficios de estudiar gastronomía en la actualidad, ya que existe un gran

campo laboral con la posibilidad de crecer profesionalmente, de igual forma pueden crear sus propios negocios, que permitirá surgir en el futuro, de igual manera potencializa el desarrollo económico del país (Cárdenas, 2017).

2.1.5 Proyectos gastronómicos basados en la pedagogía

El mundo de la gastronomía junto con la educación refleja la identidad e historia de cada país, haciendo que existan lazos de unión y convivencia en la educación y la gastronomía. En la actualidad existen grandes proyectos con un enfoque hacia la educación gastronómica en los niños, un claro ejemplo es el proyecto de Olga Morales Llorà quien propone *“Cocinas del mundo: proyecto educativo para diversidad cultural a través de la cocina en el segundo curso de educación infantil de la ciudad de Panamá”*, este proyecto se enfoca en el enseñanza de los niños en la diversidad cultural, en una buena alimentación utilizando la cocina como una herramienta de descubrimiento y aprendizaje. Se debería realizar en el Ecuador un proyecto con las mismas características de educación gastronómica infantil como la que se realizó en la ciudad de Panamá, para incentivar a los niños a seguir esta carrera como una profesión futura y así mejorar la nutrición y una buena alimentación (Morales, 2016).

Otro proyecto enfocado hacia educación nutricional y gastronómica en los niños es: *“Proyecto cocina para todos, aprendiendo del proceso”* Mérida Caraballo es la creadora de este proyecto especialmente para niños autistas, ella plantea que la cocina es un sitio de conexión con todo el universo, este proyecto no solo está enfocado en la educación de los niños, sino también en los padres de familia y docentes. Existen diferentes talleres en donde los niños pueden desarrollar su parte motriz e intelectual, con el pasar del tiempo Mérida dice que va a integrar a los talleres de cocina a niños con y sin discapacidad para generar un ambiente equitativo y sin discriminación de ninguna índole (Caraballo, 2015).

2.2 Educación gastronómica en el Ecuador

2.2.1 Instituciones educativas en el Ecuador

Son aquellos establecimientos que imparten niveles de educación, mediante diferentes modelos de enseñanza, al mismo tiempo cuenta con la estructura física y el personal docente autorizado, correctamente preparado; “según el artículo 53 de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), las Instituciones Educativas (IE) cumplen una función social, son espacios articulados a sus respectivas comunidades, tanto las públicas como las privadas así como fisco misionales, se articulan entre sí como parte del Sistema Nacional de Educación” (Ministerio de Educación, 2013)

Tabla 1.

Total de instituciones educativas escolarizadas que cuentan al menos un estudiante, por periodo escolar, según sostenimiento.

SOSTENIMIENTO	2015-2016	20162017
TOTAL NACIONAL	17,500	16,368
FISCAL	13,405	12,620
FISCOMISIONAL	567	534
MUNICIPAL	155	121
PARTICULAR	3,373	3,1093

Tomado de (Ministerio de Educación, 2015)

Tabla 2.

Total de estudiantes matriculados en instituciones educativas escolarizadas ordinarias por periodo escolar, según subnivel

TOTAL GENERAL	4.480,241	4.496,414
3er DE BÁSICA	326,027	318,209
4to DE BÁSICA	335,462	321,257

Tomado de (Ministerio de Educación, 2015)

Tabla 3.

Total de docentes en instituciones educativas escolarizadas (Ordinarias y Extraordinarias), que cuentan con al menos un estudiante, por periodo escolar, según tipo de educación.

TIPO DE EDUCACIÓN	2015-2016	2016-2017
TOTAL NACIONAL	213,111	212,686
EDUCACIÓN ESPECIAL	1,733	1,735
EDUCACIÓN REGULAR	206,214	206,988
FORMACIÓN ARTÍSTICA	0	0
POPULAR PERMANENTE	5,167	3,963

Tomado de (Ministerio de Educación, 2015)

2.2.2 Modelos de educación gastronómica en el Ecuador

Uno de los modelos más emblemáticos de educación gastronómica del Ecuador es la Red Académica Gastronómica del Ecuador AGE, esta organización se fundó mediante la iniciativa de todo el sector académico, el mismo que está formado por varias universidades, escuelas gastronómicas, universidades e institutos técnicos que imparten la carrera de gastronomía en el Ecuador (Aguirre, 2015). Uno de los principales objetivos de la AGE es desarrollar actividades culturales, investigaciones de campo, interés social y cultural, de esa manera se logra una excelencia en la formación académica gastronómica del país. En el Ecuador existen instituciones en las cuales se enseña gastronomía a niños un claro ejemplo es la Escuela Culinaria de las Américas la misma que está ubicada en la ciudad de Guayaquil, tiene un programa de cursos y talleres prácticos gastronómicos para los más pequeños de la casa, es así como se imparten conocimientos de cultura y cocina a los alumnos (ECA, 2005). De igual manera en la ciudad de Quito existe otra

institución llamada Nutrichefsitos Escuela de Cocina y Nutrición, la cual se encarga de enseñar a los niños lo que es una alimentación saludable, los talleres están enfocados en la unión familiar y el mejoramiento de la alimentación (Nutrichefsitos, 2018).

2.2.3 Pensum de estudios y mallas académicas en las instituciones de la Provincia de Pichincha

Mediante este cuadro se observa la relación que tiene el aprendizaje para la Educación General Básica, con la política del currículo entre los niveles educativos, que es determinado por el ministerio de Educación (Ministerio de Educación, 2016)

Tabla 4.

Articulación entre Educación Inicial y primer grado de Educación General Básica.

Subniveles de Básica		Elemental	Media	Superior
Áreas	Asignaturas	Horas pedagógicas por grado	Horas pedagógicas por grado	Horas pedagógicas por grado
Lengua y Literatura	Lengua y Literatura	10	8	6
Matemática	Matemática	8	7	6
Ciencias Sociales	Estudios Sociales	2		4
Ciencias Naturales	Ciencias Naturales	3	3	4
Educación cultural y artística	Educación cultural y artística	2	5	2
Educación Física	Educación Física	5	2	5
Lengua Extranjera	Inglés	3	3	5

Proyectos Escolares	3	2	3
Horas pedagógicas totales	25	35	35

Tomado de (Ministerio de Educación, 2016)

2.3. Guías pedagógicas

2.3.1 Concepto

Una guía pedagógica es un documento y herramienta que es un complemento en el cual están integrados elementos técnicos-metodológicos, siendo un enlace entre el texto y la acción dinamizando las estrategias didácticas, las cuales orientan al docente en la práctica educativa y en los programas de estudio ya que ofrece al alumno diversas maneras en las que puede mejorar la comprensión y el aprendizaje a la vez, promoviendo la interacción entre los estudiantes y profesor (Aguilar, 2004).

2.3.2 Aplicaciones

La aplicación de estas guías pedagógicas que contienen procesos y contenidos buscan una mejor adaptación de los niños y docentes al aula de clase, las principales aplicaciones es que centran el proceso de aprendizaje de los alumnos quienes van construyendo sus conocimientos, de igual forma promueve la interacción del docente con el estudiante, al mismo tiempo dinamizan la utilización de los recursos de aprendizaje, y por ultimo existen diferentes alternativas de evaluación y la de retro alimentación (CAFAM, 2008).

2.3.3 Métodos y pedagogías aplicadas

2.3.3.1 Ciclo de Kolb

David Kolb y Roger Fry fueron los creadores del Círculo del aprendizaje a través de la experiencia, los autores comentan que el aprendizaje comienza en cuatro puntos;

Primero: *“Hacemos algo o tenemos una experiencia sensorial concreta y novedosa”*.

Segundo: *“Reflexionamos sobre la experiencia vivida, estableciendo conexiones entre lo que hicimos y los resultados que obtuvimos.”*

Tercero: *“Mediante dicha reflexión, extraemos y generamos conclusiones con carácter general, aplicables a contextos más amplios que los de la simple experiencia anterior”*.

Cuarto: *“Ponemos en práctica dichas conclusiones, probando su validez y tomándolas como guía para resolver nuevos problemas que tengan alguna relación con la experiencia observada”*.

Los cuáles se basan de una experiencia que está establecida en la acción de transformar el conocimiento enfocado en la adquisición de habilidades y el desarrollo de capacidades (INED21, 2016).

2.3.3.2 Método Didáctico

Es una serie de conjuntos o de procedimientos encargados en dirigir el aprendizaje de los alumnos hacia un objetivo lógico secuencial en elaboración de material didáctico para mejorar el aprendizaje dando como resultado el objetivo de alcanzar una meta. También en este método es utilizado material didáctico para que así facilite la comprensión de los niños (UNIBE, 2016).

Cuando hablamos de metodología didáctica se nos viene a la mente una serie de métodos, técnicas, estrategias que se utilizan para encaminar el proceso aprendizaje donde los resultados sean efectivos y dirigidos hacia determinados objetivos.

2.3.3.3 Pedagogía Lúdica

Esta pedagogía se encarga de desarrollar las capacidades motrices en los niños en base a herramientas como juegos o actividades para hacer que el

aprendizaje sea más didáctico y llamativo, esta pedagogía es aconsejada utilizar en el ámbito escolar y familiar (Tipos de Cosas, 2016).

La metodología lúdica es muy utilizada en el aprendizaje de los niños sobre todo en la etapa preescolar, el aprendizaje mediante la observación directa, la experiencia, permite crear un ambiente armónico para que el proceso de enseñanza en los niños sea más divertida y práctica es decir mediante el desarrollo del juego los niños pueden aprender.

2.3.3.4 Pedagogía del amor

Es una herramienta propuesta por la filosofía y de la teoría psicoafectiva, para enriquecer todo el proceso de aprendizaje y formación de los niños mediante las experiencias de la vida, haciendo que los niños se acepten así mismos, al igual que el entorno que les rodea, logrando manejar sus sentimientos y emociones para que desarrolle confianza en el ambiente escolar (Jiménez, 2017).

El amor es el principio pedagógico esencial en el ser humano, de nada sirve ser efectivo si no es afectivo. El motivar a los alumnos a aprender es esencial porque de esta forma alcanzarán un mayor desempeño y descubrimiento de la identidad personal, mayor confianza en sí mismos, formando una visión sólida de la vida siendo mejores personas con ellos y con los demás.

3. CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Zona de estudio

3.1.1 Cantón Cayambe

Uno de los ocho cantones de la provincia de Pichincha es Cayambe, está ubicado al noreste con una superficie de 182km², y con 2814 metros sobre el nivel del mar, la misma que está conformada de ocho parroquias, tres urbanas y cinco rurales, siendo Cayambe la cabecera cantonal. El nombre de la ciudad se debe a la existencia del volcán Cayambe.

Cayambe es una ciudad comercial, turística que cuenta con una gastronomía andina variada, es visitada y residida por gente nacional y extranjera, quienes necesitan conocer la cultura gastronómica del Cantón, siendo un lugar ideal para impulsar un proyecto gastronómico que permita mejorar la educación alimentaria.

3.1.2 Distribución de las instituciones Educativas en el Cantón Cayambe y en sus Parroquias.

En el cantón Cayambe existe un número de 109 instituciones y establecimientos educativos los cuales 96 son fiscales, 1 municipal y 22 particulares, estos están distribuidos equilibradamente por el área urbana y el área rural siendo (Ministerio de Educación, 2013).

A continuación, en la tabla 5 se presenta la distribución de instituciones educativas existentes en el cantón Cayambe, donde se indica la división porcentual por parroquia (Ministerio de Educación, 2013).

Tabla 5.

Distribución de las instituciones educativas en porcentajes en la ciudad de Cayambe y sus Parroquias.

PORCENTAJES	0%	500%	1000%	1500%	2000%	2500%	3000%
SANTA ROSA	336%						
OTÓN	336%						
OLMEDO (PESILLO)			1008%				
JUAN			1008%				
MONTALVO							
CAYAMBE						2437%	
CANGAHUA							2689%
AYORA					1681%		
AZCÁZUBI		504%					

Tomado de (Ministerio de Educación, 2013)

3.2 Zona de ejecución del proyecto

3.2.1 Unidad Educativa Bilingüe “Thomas Russell”

La Unidad Educativa Thomas Russel, Institución de sostenimiento particular que está ubicada en la provincia de Pichincha en el Cantón Cayambe en la Av. Atahualpa E10-60 en el Barrio San Nicolás, lugar donde se desarrolló del proyecto de tesis.

Se extendió el respectivo oficio a la Rectora Ingeniera Greta Agila para la respectiva autorización, quien otorgo el permiso para aplicar este manual al grupo de niños de 7 a 8 de edad, entre tercero y cuarto año de educación básica, los niños en esta edad tienen un conocimiento más fundamentado en el área de entorno natural.

Posteriormente se procede a la creación de un manual pedagógico que ayudará a mejorar la calidad de alimentación que tienen los niños actualmente. De la misma manera a mejorar en la parte académica, ya que conocerán la cultura gastronómica del Ecuador, la correcta nutrición y el por qué se debe comer sano y saludable.

3.2.2 Entrevista a docentes y estudiantes participantes.

Se realizó preguntas a los docentes de la institución, en relación acerca de la nutrición y buena alimentación de los niños, al mismo tiempo se hizo una visita al bar de la escuela para observar que alimentos venden y cuáles son los de alto consumo por los niños, de la misma manera se les preguntó a los niños qué saben de los alimentos sanos, los alimentos ultra procesados y qué efectos causan en el cuerpo con el tiempo, las respuestas obtenidas de docentes y niños fueron muy importantes para la evaluación y tomar en cuenta que aspectos mejorar con las actividades propuestas en el manual a realizarse.

3.2.3 Evaluación a los niños de la Unidad Educativa Tomas Russell.



Para el desarrollo de esta fase, se proyectó un video referente a nutrición y alimentación a los niños para informarles sobre las actividades a realizarse en el proyecto, seguidamente se realizó una encuesta, la misma que tiene preguntas abiertas para que los niños puedan responder con su propia opinión, así también se evaluarán sus conocimientos de cultura gastronómica y nutrición.

3.2.3.1 Objetivos de la encuesta

- Evaluar los conocimientos de gastronomía y nutrición de los niños y niñas.
- Mediante la encuesta identificar el tipo de alimentación tienen actualmente los niños y niñas.
- En base a los resultados obtenidos de la encuesta, fomentar la educación gastronómica y la buena alimentación de los niños y las niñas.

3.2.3.2 Procedimiento de la encuesta

En la figura 1 está en la primera hoja de encuesta, la misma que indica datos informativos de los niños (nombre, edad, numero de hermanos) entre otros datos.

UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS
FACULTAD DE GASTRONOMIA

ENCUESTA PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "THOMAS RUSSELL"

OBJETIVOS DE LA ENCUESTA

- Evaluar los conocimientos de gastronomía y nutrición de los niños y niñas.
- Mediante la encuesta investigar que tipo de alimentación tienen actualmente los niños y niñas.
- En base a los resultados obtenidos de la encuesta, mejorar la educación gastronómica y fomentar la buena alimentación de los niños y las niñas.

Marca con una X las preguntas que tengan y responde con tus palabras las preguntas que tengan una línea entrecortada (-----).

1.- ¿Cuál es tu nombre?

2.- ¿Cuántos años tienes?

2.- Tienes hermanos, si tienes hermanos escribe sus nombres.
 SI NO

3.- ¿Que entiendes por alimentos sanos?

4.- ¿Quién prepara tu lonchera para que lleves a la escuela?




Figura 1. Primera hoja de encuesta

La figura 2 está en la segunda hoja de la encuesta, con preguntas como: qué alimentos llevas en tu lonchera, cuáles son las frutas que gustan

GASTRONOMÍA
ALIMENTOS Y BEBIDAS *uola*

Escoge 4 alimentos que pone tu Mami o tu Papi en tu lonchera?

UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS
CENTRO INSTITUCIONAL GUATEMALA

6.- Pon una X en las 3 frutas que más te gustan.

<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
PFRA		DURAZNO		MANZANA	
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
SANDIA		PIÑA		MANDARINA	
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
FRESAS		PAPAYA		UVAS	
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
NARANJA		MELON		MANZANA	

Figura 2. Segunda hoja de la encuesta con actividades

La figura 3 presenta la última hoja de la encuesta, con preguntas como: por qué te gustan las frutas, que es gastronomía, relaciona los platos típicos correspondientes a cada región Costa, Sierra, Oriente y Península Insular.

GASTRONOMÍA
ALIMENTOS Y BEBIDAS 

7.- ¿Por qué te gustan las 3 frutas que escogiste? (puedes poner más de una X)

Porque huelen bien

Porque son dulces

Me gusta su color

No tienen semillas



8.- ¿Qué entiendes por Gastronomía?

 _____

9.- ¿Te gustaría que en tu escuela te enseñen a cocinar saludable?

SI NO



POR QUÉ _____

10.- Dime si tú conoces los platos típicos del Ecuador, si los conoces une con líneas si corresponden a la Sierra, Costa, Oriente y la Península insular Galápagos.













Figura 3. Tercera hoja de la encuesta con actividades

La figura 4 se aplicó la encuesta para identificar que conocimientos tienen los niños sobre nociones básicas de gastronomía y alimentación saludable.



Figura 4. Aplicación de la encuesta en clase

La figura 5 muestra la proyección de un video ilustrativo referente a la nutrición y buena alimentación que deben tener los niños en las edades de 7 a 8 años.



Figura 5. Proyección en clase

La figura 6 muestra la participación activa de los niños para responder las preguntas referentes al video.



Figura 6. Actividad en clase

3.2.3.2 Resultados de la encuesta

La encuesta realizada a los niños de 7 a 8 años de edad arrojó los siguientes resultados.

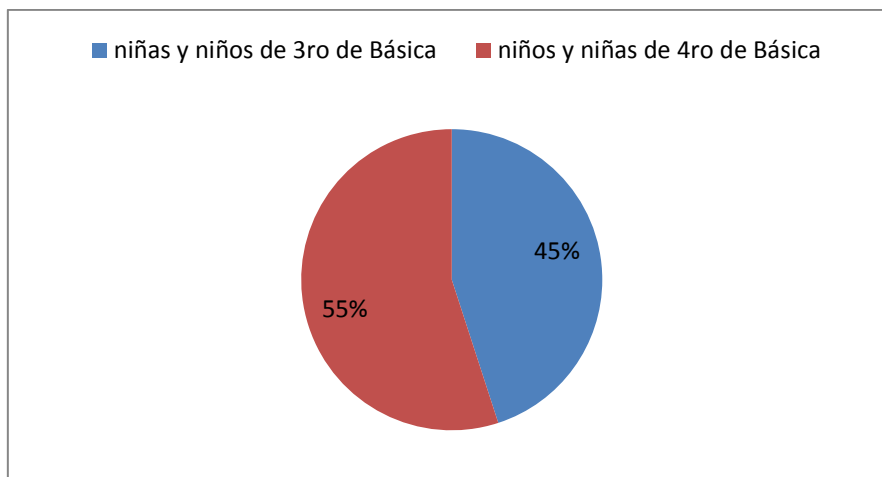


Figura 7. Edad

En la figura 8 indica el porcentaje de niños quienes tienen hermanos y quienes no lo tienen.

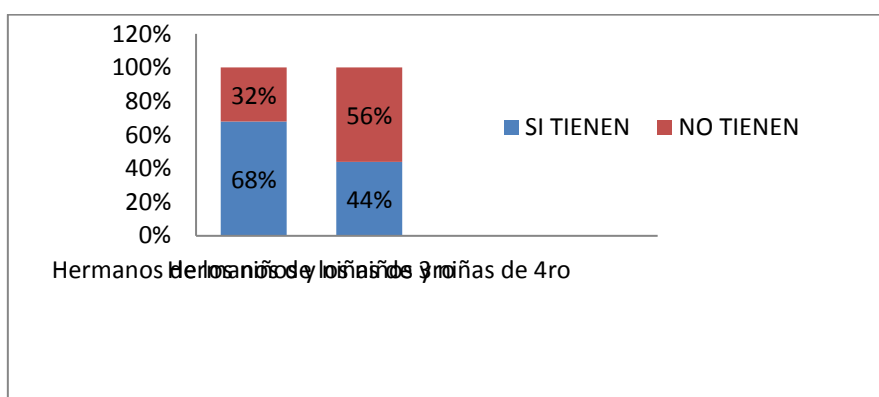


Figura 8. Tienes hermanos, si tienes hermanos escribe sus nombres

En la figura 9 muestra que cantidad de niños llevan lonche a la Institución educativa.

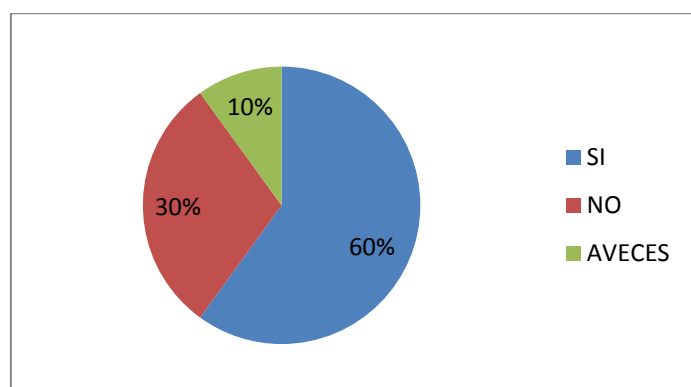


Figura 9. Llevas lonchera a la Institución Educativa

En la figura 10 se analiza que alimentos envían los padres de familia envían a los niños, para su consumo en la hora del recreo.

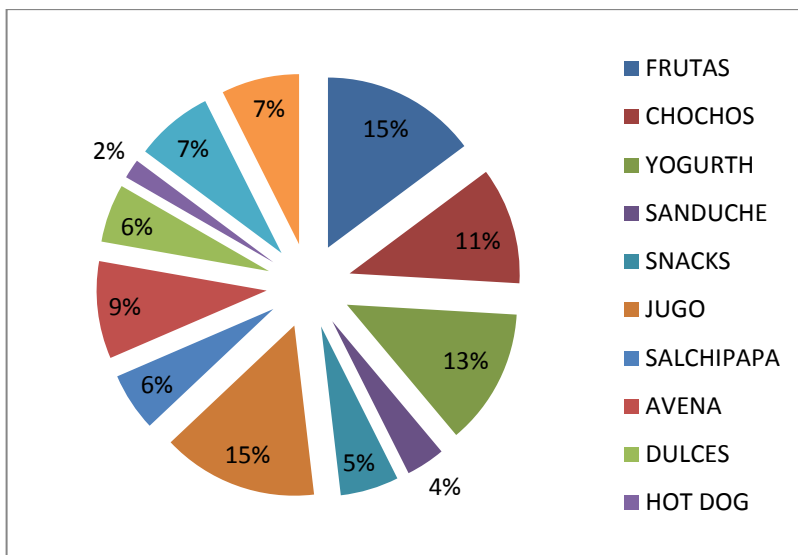


Figura 10. Escoge 4 alimentos que envía tu Mami o Papi en tu lonchera

En la figura 11 se indica cual es la preferencia del consumo de frutas por parte de los niños.

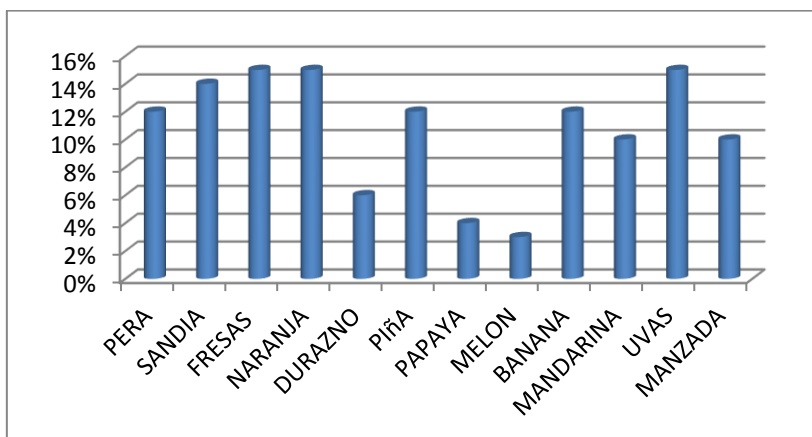


Figura 11. Pon una X en las 3 frutas que más te gustan

En la figura 12 analiza porque les gustan las frutas a los niños o que es lo que más les llama la atención.

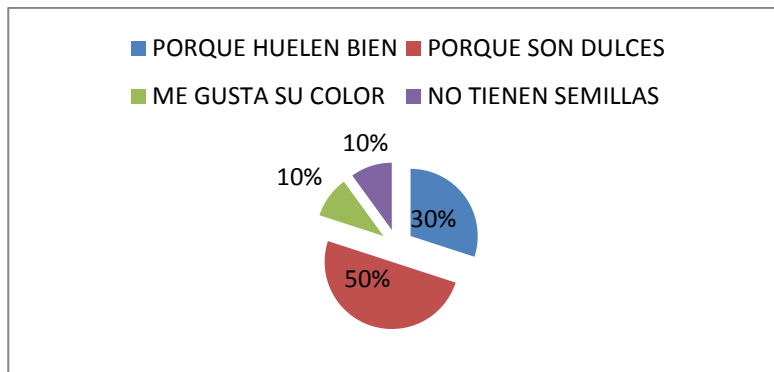


Figura 12. Porque te gustan las 3 frutas que escogiste

En la figura 13 se aprecia que en una mayoría los niños no tienen conocimiento acerca de la gastronomía.

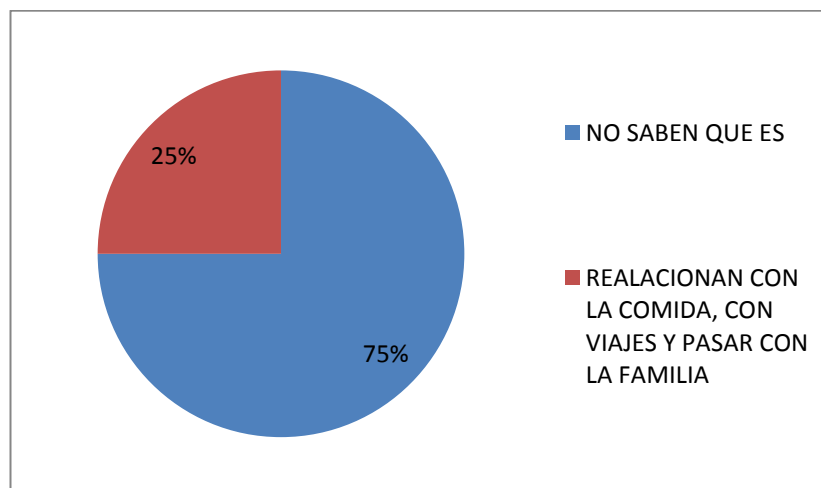


Figura 13. Que entiendes por gastronomía

En la figura 14 los resultados muestran que a todos los niños les gustaría que en su institución educativa les instruyan acerca de lo que es la gastronomía.

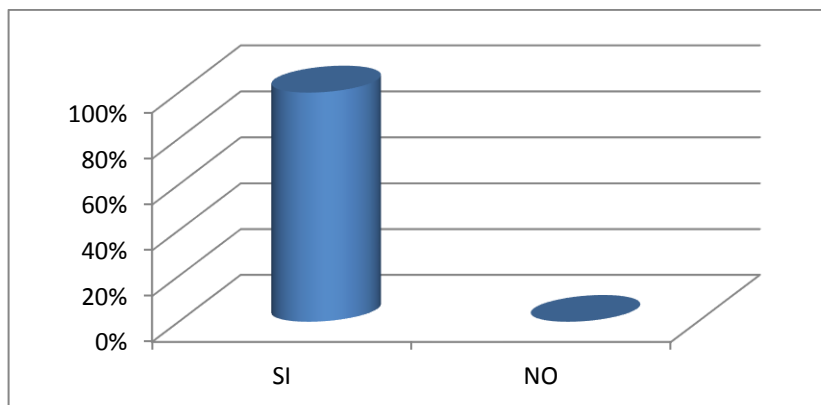


Figura 14. Te gustaría que en tu Institución educativa te enseñen a cocinar saludable

En la figura 15 la mayoría de niños conocen los platos típicos del Ecuador un mínimo porcentaje no sabe que platos típicos posee el país.

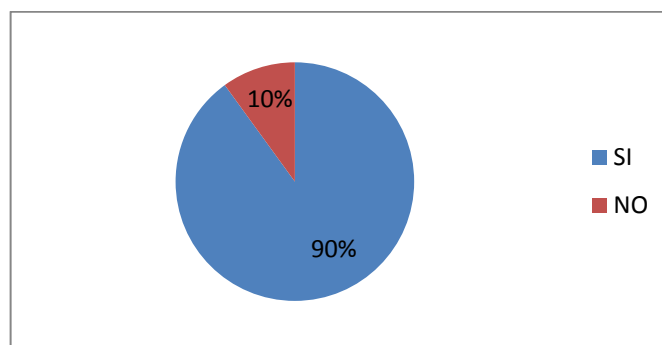


Figura 15. Conoces los platos típicos del Ecuador, si los conoces une con líneas si corresponden a la Sierra, Costa, Oriente y la Península Insular.

Finalmente, la aplicación de la encuesta a 40 niños en las edades comprendidas de 7 a 8 años, se concluye que los niños no tiene conocimiento en prácticas alimenticias, cultura gastronómica, no se alimentan de una forma saludable y balanceada, sin embargo, a todos les gustaría aprender conocimientos básicos de gastronomía.

4. CAPÍTULO IV PROPUESTA

4.1 Introducción

En este capítulo se propone la creación de un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años, el mismo que contiene distintas metodologías de estudio para que los niños de esa edad desarrollen su parte intelectual y motriz.

4.2 Propuesta metodológica

Este manual contempla todos los aspectos para el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales, psicomotrices, físicos y afectivos, interrelacionados entre sí, para garantizar este enfoque de integridad fue necesario utilizar metodologías apropiadas para los niños en la edad de 7 a 8 años. Para la creación de este manual se necesitó aplicar metodologías educativas basadas en la psicopedagogía, las mismas que son: el Ciclo de Kolb que está basado en la acción de transformar el conocimiento y está también enfocado en la adquisición de habilidades y el desarrollo de capacidades; el Método Didáctico es el que tiene una serie de procedimientos que incluye la elaboración de material didáctico para mejorar el aprendizaje de los alumnos dando como resultado el objetivo de alcanzar una meta.

Las pedagogías que también se utilizaron para la creación del manual fueron como principal la pedagogía lúdica ya que su objetivo es la educación en los niños siendo su función principal desarrollar actividades que se interactúe entre docentes, padres de familia y alumnos; la pedagogía del amor es la que indica a los niños la valoración así como las experiencias de la vida, aceptándose así mismo el entorno en el que les rodea, manejando sus sentimientos y emociones para que el niño desarrolle confianza en sí mismo y en el ambiente escolar.

Esas fueron las principales pedagogías y métodos a utilizarse ya que sus características ayudan a que los niños tengan un mejor aprendizaje, con eso también se desarrollaran habilidades como motrices, intelectuales,

reconocimiento de información y aplicación de la información. Con esta información se desarrollaron las actividades que tendrá el manual, así como también se organizó el horario en el que se debería aplicar en las instituciones educativas, los docentes tendrían que socializar este manual en una hora clase que servirá como apoyo y retro alimentación de la información ya adquirida.

En la Unidad Educativa los docentes pueden desarrollar conjuntamente con sus alumnos una página teórica y una práctica del manual, logrando que la clase sea más amena y didáctica posible, además podrán facilitar el aprendizaje e incentivar el objetivo principal del manual, que es mejorar la alimentación, incrementar el conocimiento gastronómico del Ecuador y las buenas prácticas de manipulación de alimentos también a cuidar el agua y tener una buena higiene personal.

4.3 Diseño y desarrollo del manual

El manual consta de una serie de actividades en las cuales los niños pueden participar con sus ideas básicas y al mismo tiempo ir adquiriendo nuevos conocimientos.



Figura 16. Portada del manual

4.3.1 Desarrollo del manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años de edad.

El manual consta de una serie de actividades diseñadas para los niños, donde existe información del correcto proceso del lavado de manos y el por qué es importante hacerlo para evitar enfermedades y la contaminación. También se promueve el cuidado del agua por ser un líquido vital para los seres vivos de todo el planeta, se menciona la limpieza del área de cocina porque es un lugar muy importante donde se preparan los alimentos que van a ser consumidos, de la misma manera hay que tener en cuenta la limpieza de los alimentos, estos deben estar en buenas condiciones, lavados, frescos y aptos para el consumo.

Es importante mencionar el conocimiento que debe tener la familia en el proceso de la alimentación; es decir, participen en la compra, almacenamiento y preparación de los alimentos. Respetar los horarios de cada comida para alimentarse correctamente sin saltarse algún alimento del día. Hay que tener en cuenta que una alimentación saludable es también responsabilidad de cada persona, la variedad de alimentos y una dieta equilibrada en nutrientes esenciales ayuda a que nuestro cuerpo se desarrolle, al mismo tiempo se incrementa las defensas para evitar enfermedades. Se recomienda tener un diario que detalle la alimentación diaria para de esta forma tener en cuenta el proceso de la alimentación. Además, la pirámide nutricional ayudará alimentarse de una manera saludable con alimentos balanceados como: carbohidratos, vegetales, frutas, leguminosas, variedad de lácteos, carnes, azúcares, grasas y el elemento vital el agua.

Se sugiere combinar los alimentos para lograr una alimentación balanceada, así se aprovechan todos los nutrientes en cada comida. Con todo lo mencionado anteriormente se sugiere armar una lonchera nutritiva que contenga carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, calcio, hierro, fósforo, y micronutrientes en cantidades adecuadas, logrando así tener una alimentación saludable. También se propone una receta nutritiva de bajo costo, “Panqueques de quinua y plátano” con esta receta los niños junto con su familia pueden desarrollarla de manera divertida y fácil. Finalmente se realizó

una serie de actividades para complementar el aprendizaje como: adivinanzas, sopa de letras, alimentos escondidos en el mercado, rompe cabezas, conversaciones de los animales y mensajes secretos que mediante la metodología lúdica permitan desarrollar en los niños conocimientos adicionales que serán aprendidos de una forma divertida y didáctica.

CONCLUSIONES

El grupo de niños tienen adquiridas destrezas en el ámbito del entorno natural, sin embargo, no poseen una idea global de alimentación saludable y conocimientos básicos de gastronomía, mediante los resultados obtenidos en la encuesta aplicada, se determina que los niños de la Unidad Educativa Thomas Russell en las edades de 7 a 8 años no tienen conocimientos básicos de gastronomía, alimentación saludable, higiene y manipulación de alimentos.

La metodología aplicada en el desarrollo de este manual se basó en la metodología lúdica, que permite generar al estudiante conocimientos propios a partir de uno establecido, a través de juegos, experimentos el aprendizaje mediante la experiencia para que por medio de ésta la clase sea más dinámica y divertida.

Concluida la investigación se creó un manual didáctico, pedagógico gastronómico que permite a los niños entender la información de la pirámide alimenticia e identificaron los carbohidratos, vegetales, frutas, leguminosas, lácteos, carnes, azúcares y grasas, al mismo tiempo aprendieron la combinación de los alimentos en porciones adecuadas para llevar una alimentación variada y saludable.

RECOMENDACIONES

Se recomienda utilizar esta investigación como una fuente de información básica para futuras investigaciones relacionados a los temas del manual respectivo a la alimentación, nutrición, pedagogía, cultura gastronómica, higiene, etc.

Se recomienda a las Instituciones Educativas busquen las estrategias adecuadas para socializar el presente manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años.

Evaluar el impacto del manual en la Educación Básica de los niños, siendo este manual parte de la malla curricular de las Instituciones Educativas como una asignatura de gastronomía infantil, que ayude a los niños a despertar interés gastronómico y de esa forma se promueva una alimentación correcta y saludable.

REFERENCIAS

- 21, INED. (24 de octubre de 2016). *INED 21*. Recuperado el 13 de junio de 2018, de <https://ined21.com/ciclo-de-kolb-diseno-tareas/>
- Aguilar, R. (02 de enero de 2004). Recuperado el 18 de abril de 2018, de <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/viewFile/1082/998>
- Aguirre, A. (martes de enero de 2015). *Porta de Noticias USFQ*. Recuperado el 10 de abril de 2018, de <https://noticias.usfq.edu.ec/2015/01/presentacion-oficial-age.html>
- Americas, E. C. (2005). *Escuela Culinaria de las Americas*. Recuperado el 08 de mayo de 2018, de <http://escuelaculinariadelasamericas.com/escuela-chef-guayaquil-malla-curricular/>
- ARIAS, D. H. (s.f.). *Pedagogía Infantil*. Recuperado el 1 de 06 de 2018, de <https://pedagogiainfantildani.weebly.com/tipos-de-pedagogiacutea.html>
- CAFAM, C. (20 de JUNIO de 2008). *Editorial Crayola*. Recuperado el 12 de abril de 2018, de <http://www.editorialcrayola.com/portalliceo/Administrador/documentos/QU+%EB%20ES%20UNA%20GU+%ECA%20DE%20APRENDIZAJE.pdf>
- Caraballo, M. (noviembre de 2015). *1ª Jornada de experiencias docentes de Pedagogía Sistémica*. Recuperado el 10 de abril de 2018, de <http://a12.escaparatedewebs.com/sites/a12.escaparatedewebs.com/files/pdf/jornadasconchimerida.pdf>
- Cayambe, M. d. (2015). *GADIPCayambe*. Recuperado el 2018 de abril de 2018, de <http://181.112.151.230:8081/attachments/download/676/PDOT%20cant%C3%B3n%20Cayambe%20%202015-2025.pdf>
- Cook, T. (29 de agosto de 2016). *UVG*. Recuperado el 09 de abril de 2018, de <http://www.uvg.edu.mx/blog/index.php/porque-estudiar-gastronomia-hoy-dia/>
- Degusta la Roja*. (s.f.). Recuperado el 01 de abril de 2018, de Patrimonio Gastrinomico: <http://www.desgustalaroja.com/noticias/201706/10/patrimonio-gastronomico->

- Educacion, M. d. (marzo de 2016). Recuperado el 10 de abril de 2018, de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/CURRICULO-DE-EDUCACION-INICIAL.pdf>
- Educacion, M. d. (3013). Recuperado el 11 de abril de 2018, de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/10/Indicadores_Educativos_10-2013_DNAIE.pdf
- Gomez, V. (20 de mayo de 2017). *expreso*. Recuperado el 09 de abril de 2018, de <http://www.expreso.ec/suplementos/semana/estudiar-gastronomia-no-siempre-deja-buen-sabor-CX347501>
- I'm Chef*. (s.f.). Recuperado el 02 de abril de 2018, de Historia de la cocina un buen resumen: <http://www.imchef.org/histria-de-la-cocina-un-buen-resumen/>
- Jiménez, J. B. (24 de enero de 2017). *El nuevo día*. Recuperado el 13 de junio de 2018, de <https://www.elnuevodia.com/noticias/ende/nota/queeslapedagogiadelamor-2284153/>
- Julián, N. (1997). *Historia de la Gastronomía*. Barcelona: Ediciones Folio, S. A.
- Roja, D. L. (s.f.). *Patrimonio Gastronomico*. Recuperado el 01 de abril de 2018, de <http://www.degustalarioja.com/noticias/201706/10/patrimonio-gastronomico-20170609235837-v.html>
- Sanchez, E. D. (01 de febrero de 2017). *Blogthinkbig*. Recuperado el 11 de abril de 2018, de <https://blogthinkbig.com/el-modelo-educativo-actual-y-las-nuevas-formulas-pedagogicas>
- Tecnica, C. N. (s.f.). *Conalep*. Recuperado el 10 de abril de 2018, de <http://www.conalep.edu.mx/UODDF/Planteles/aztahuacan/docentes/Documents/semestre11617/ELECTRONICA/Quinto%20MantenimientoSistemasElectr%C3%B3nicos/Trayectos%20T%C3%A9cnicos/guias/guiaAtencionServC.pdf>
- Tipos de Cosas*. (2016). Recuperado el 13 de junio de 2018, de <https://www.tiposdecosas.com/pedagogia.html>
- Torres, R. M. (16 de febrero de 2016). *PLAN V sociedad historias*. Recuperado el 24 de abril de 2018, de <http://www.planv.com.ec/historias/sociedad/rosa-maria-torres-el-ecuador-el-modelo-pedagogico-no-ha-cambiado>

Veintimilla, A. B. (noviembre de 2014). *El Comercio*. Recuperado el 10 de abril de 2018, de <http://www.elcomercio.com/sabores/cocinas-regionales-andinas-memoria-libro.html>

ANEXOS

ANEXO 1

Práctica de cocina



ANEXO 2

Reconocimiento de los ingredientes



ANEXO 3

Presentación de la receta terminada



ANEXO 4

Grupo de niños de la Unidad Educativa Thomas Russell



ANEXO 5

Degustación de receta nutritiva



ANEXO 6

Aplicación de conocimientos de cocina



ANEXO 7

Desarrollo de actividades escritas



ANEXO 8

Desarrollo de actividades prácticas



ANEXO 9

Presentación de los ingredientes



ANEXO 10

Actividad de platos típicos del Ecuador



ANEXO 11

Actividad de la pirámide nutricional



ANEXO 12

Presentación del manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años de edad



AGRADECIMIENTO

Este manual no hubiera sido posible realizarlo sin el apoyo de mi Madre Lucy Méndez, a quien expreso mis más sinceros agradecimientos, por haber confiado en mí y haberme animado siempre a seguir con mi carrera, también agradezco el apoyo de mi Tutor el Chef Gabriel Mena, quien con sus conocimientos fue el mejor guía para el desarrollo de este manual, que servirá como apoyo para mejorar la comunicación y fomentar hábitos saludables de alimentación, higiene personal y manipulación de alimentos en los niños.

Índice

- 1 No olvides de lavarte las manos
- 2 Ojo a cuidar el agua
- 3 Cocinas más limpias
- 4 Alimentos limpios y muy sanos
- 5 El proceso de la alimentación
- 6 Es momento de alimentarse saludable
- 7 Mi sorprendente diario de alimentación
- 8 La pirámide nutricional
- 9 Descubre cuáles son las mejores combinaciones de alimentos
- 10 Es momento de ser un súper chef
- 11 El grupo de los cereales
- 12 Diviértete con la sopa de letras
- 13 El divertido grupo de las frutas y verduras
- 14 Los alimentos escondidos en el mercado
- 15 Prepara tus propios panoscocos de cocina y plátano
- 16 Loncheras saludables
- 17 Una lonchera nutritiva
- 18 Adulcerantes
- 19 Bempocachatos
- 20 Descubre el mensaje secreto de los animales

No olvides de lavarte las manos

Tus manos son el principal foco de contaminación y transmisores de enfermedades. Por eso debes lavarte las manos con agua y jabón.

¿Cuál es el proceso para lavarte las manos?

- 1 Moja con agua tibia tus manos
- 2 Coloca jabón en la palma de tus manos
- 3 Triza alrededor de 15 segundos las manos haciendo bastante espuma
- 4 Enjuaga con abundante agua tus manos
- 5 Seca con un toallita limpia tus manos

NO TE OLVIDES lavarte cada vez que puedas tus manos, aunque veas que están limpias!

- Lávate las manos antes y después de ir al baño.
- Lávate cada vez que estén sucias tus manos.
- Lávate antes de comer cualquier alimento.
- Antes y después de curar cualquier herida.
- Después de tocar mascotas.

Ojo a Cuidar el Agua

El agua es el principal recurso no renovable de todos los seres humanos, muy importante para la vida de todo el planeta. Así que debemos cuidar el agua que llega a cada una de nuestras casas al igual que la de los lagos, ríos y mares.

¡Por eso cada gota... cuenta!

Cosas que no debes hacer con el agua

- No debes jugar con la manguera en el patio o calle, por que le estás desperdiciando, más bien riega a las plantas para que crezcan sanas y fuertes.
- Cuando tomas una ducha cierra la llave mientras te jabonas, así ahorras casi 20 litros de agua por minuto.
- Cierra la llave cuando te cepillas los dientes, lo más recomendado es cepillar los dientes en un vaso así evitas que el agua se desperdicie, por que si dejas correr la llave se desperdician alrededor de 10 litros por tres minutos.
- Cuando miras que las personas en las calles están bebiendo las botellas, ellas que cierran la llave de agua mientras se agachan las botellas, así están ahorrando 100 litros de agua.
- De igual manera pídeles que cierren la llave de agua cuando están bebiendo sus vehiculos mientras los enjabonan.

SI CUIDAS Y AHORRAS EL AGUA PROTEGES A TODO EL PLANETA Y A LOS SERES VIVOS!

Cocinas más Limpias

ANIRA AIENTAMENTE CADA CUADRO DE DIBUJO Y ESCRIBE QUE PRÁCTICAS DE HIGIENE POSEE CADA UNA. NO OLVIDES DE COMENTAR CUAL ES EL CORRECTO MANEJO DE LOS ALIMENTOS

La cocina es un lugar de la casa, el cual debe estar siempre limpia, ya que es allí donde se preparan los alimentos que vas a consumir tú y tu familia.

1

2

3

4

Alimentos Limpios y muy Sanos

LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS AL IGUAL QUE EL AGUA DEBEN ESTAR LIMPIOS, AL BEBER AGUA QUE NO ES POTABLE O COMER ALIMENTOS QUE NO HAN SIDO LAVADOS HAY PELIGRO DE QUE NOS ENFERMEMOS, ASÍ QUE A LAVAR LOS ALIMENTOS Y BEBER EL AGUA PARA PODER BEBERLA.

¿QUÉ SE DEBE HACER ANTES DE CONSUMIR LOS ALIMENTOS?

Antes de consumir o preparar los alimentos hay que lavarse correctamente las manos, cubrir cualquier herida que haya, evitar estornudar encima de los alimentos y cuidar que la cocina esté limpia al igual que los utensilios que se van a utilizar.

NO OLVIDES QUE.....

Hay que guardar los alimentos en lugares seguros, tales como la refrigeradora, repisas con puertas limpias, para evitar la contaminación de igual manera mantener lejos del alcance de los animales y las moscas.

¡CUIDADO NO COMAS!

Si más que un alimento se pasa de la fecha apta para su consumo, o que si tiene mal olor o su sabor es muy desagradable, no comas porque podrías enfermarte.

4

Todos los alimentos deben ser preparados con precauciones y la higiene necesaria para evitar enfermedades.

4

El Proceso de la Alimentación

- Ayuda en la compra y el almacenamiento de los alimentos.
- Colabora en la preparación de tus comidas favoritas junto a tu familia.
- Respeta los horarios del desayuno, almuerzo y merienda ya que son muy importantes, también recuerda no saltarte ninguna de estas comidas.
- Ten presente que todos los alimentos que vas a consumir estén limpios, para evitar enfermedades.



Alivia y te ayuda de producción de frutas. El es un agricultor que se encarga de que los cultivos estén sanos y bien cuidados.

Ma ve con los frutos están limpios para la venta. Antes de vender a otros, se les lava y se les quita el exceso de pesticidas.

Para entregar los cajas de frutas a los clientes. Hay un repartidor que se encarga de llevar a los clientes los alimentos.

Tejé compra una caja de frutas. Para disfrutarla en el desayuno junto a la leche o jugo.

Tejé es dueño de una de las tiendas donde se vende la mercancía. Los productos cumplen la normativas para su consumo en sus hogares.

Tejé es el cliente que come esta mercancía. El repartidor le entrega la mercancía para su consumo en su casa.

5

Es Momento De Alimentarse Saludable



CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN CREAMOS DEFENSAS CONTRA TODO TIPO DE ENFERMEDADES.

Una correcta alimentación te provee de mucha energía para jugar y estudiar, también te ayuda en tu desarrollo para crecer fuerte, estar sano y muy saludable.

En una alimentación saludable debe existir una variedad de alimentos, para tener una dieta equilibrada en nutrientes esenciales, ya que aportan energía y vitalidad a nuestro cuerpo para sostenerlo bien y mantener un peso adecuado.

TEN EN CUENTA QUÉ!

- El tener una buena alimentación te ayudará a mantener tus defensas para prevenir que te enfermes.
- El comer saludable y variado, tu cuerpo absorbe todos los nutrientes, carbohidratos, vitaminas, grasas y agua, esenciales para tu desarrollo y crecimiento.
- El tener una mala alimentación implica a enfermarse, así como también afecta a tu crecimiento.

6

Mi sorprendente Diario de Alimentación

ESCRIBE COMO ES TU ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NUTRITIVA DIARIA. ARMA CON TU FAMILIA O CON TUS MAESTROS LOS ALIMENTOS Y LA IMPORTANCIA DE CADA UNO QUE CONSUMES EN EL DESAYUNO, ALMUERZO Y MERIENDA.

Desayuno

Almuerzo

Merienda

7

La Pirámide Nutricional

Con la ayuda de esta pirámide podrás alimentarte correctamente.



En la parte superior de la pirámide se encuentran los alimentos que debemos consumir en baja cantidad.

En la parte media e inferior están los alimentos más saludables y los que se deben consumir más.

no te olvides de tomar 8 vasos diarios de agua

LO MÁS IMPORTANTE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ESTÁ EN:

- la variedad: combinar los alimentos del mismo grupo.
- el equilibrio: la alimentación debe tener distintos grupos de alimentos con diferentes sabores, colores, texturas y consistencias.
- la moderación: controlar lo que tu cuerpo necesita, pero sin exceder.

8

DESCUBRE CUALES SON LAS MEJORES COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

DATO CURIOSO
Para aprovechar más los alimentos que se combinan diariamente, la mejor forma de hacerlo es consumirlos correctamente las porciones adecuadas para así aprovechar más sus nutrientes en cada comida.
APRENDE COMO LOGRAR UNA BUENA COMBINACIÓN!

VEGETALES + CEREALES + CARNES

En tu plato de comida la mitad pertenece a los vegetales (como: tomate, lechuga, col, berroque, zanahoria, pimiento, etc.) y la otra mitad debe estar dividida en una porción de cereales (como arroz, trigo, quinoa, etc.) y una porción de carnes (como pollo, res, pescado, etc.)

VEGETALES + CEREALES + CARNES + GRANOS SECOS

Coloca en tu plato dos porciones de vegetales, una porción de cereales y una porción de granos secos (como: arroz, trigo, quinoa, etc.). También puedes tener manzana de árbol, papaya, naranja y limón.

VEGETALES + CEREALES + GRANOS SECOS

En tu plato también puedes tener dos porciones de vegetales, una porción de cereales y una porción de granos secos (como: arroz, trigo, quinoa, etc.). También puedes tener manzana de árbol, papaya, naranja y limón.

Recuerda que si comes todos los alimentos en estas combinaciones, e incluyes suficiente o suficiente vegetales como el ajo o el ajo negro, ingredientes que facilitan la mejor absorción de algunos nutrientes y tu cuerpo tendrá todos los nutrientes necesarios para su desarrollo y su crecimiento.

9

Es Momento de ser un Super Chef

Se un super chef preparando tres deliciosos platos, usa los ingredientes que están en la mesa, recuerda las combinaciones de porciones de vegetales, cereales, granos secos y dibuja las combinaciones correctas en cada plato.

PORCIONES DE:

- VEGETALES
- CEREALES
- CARNES
- GRANOS SECOS

10

EL GRUPO DE LOS CEREALES

Existe una gran variedad de cereales como son: el trigo, maíz, arroz, mijo, mote, cangul, chulpi, centeno, avena, cebada, entre otros. De estos se puede elaborar una gran variedad de panes, harinas, galletas, fideos, etc.

¿Qué son los cereales integrales?

Son granos enteros, esto quiere decir que conservan su cáscara, a diferencia de los cereales blancos que cuando son procesados y refinados estos pierden su cáscara.

Puedes reconocer a los cereales integrales por su color café, ya que los cereales que son refinados son de color blanco.

Estos granos integrales enteros son beneficiosos ya que aportan con más nutrientes y fibra a nuestro organismo para una buena digestión, a comparación de los granos que ya fueron refinados.



¿Cuáles son los beneficios de consumir cereales integrales?

Le brindan mucha más energía para cada día, Ayuda con el colesterol y así tu corazón está más sano, Ayudan a disminuir el colesterol y así tu corazón está más sano, No te olvides de tomar agua cuando consumes cereales integrales.



Energizante directamente los cereales son los carbohidratos que necesita nuestro organismo, porque son la mayor fuente de energía para nuestro cuerpo.



EL DIVERTIDO GRUPO DE LAS FRUTAS Y VEGETALES

LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES SON LA CLAVE DE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN, LA PRINCIPAL FUENTE DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

Comer frutas y vegetales es importante por que.....

- Ayuda a que los huesos y los dientes estén más fuertes.
- No contienen mucha grasa, no poseen colesterol, excepto cuando se agregan grasas durante su preparación.
- Aportan vitaminas, minerales, fibra, así contribuyen a una buena digestión.

¿Qué son los minerales y por qué son importantes para los seres humanos?

Los minerales son sustancias que el cuerpo necesita para un buen funcionamiento como el calcio, hierro, magnesio, potasio, etc.

El organismo no produce minerales así que necesita el consumo de vegetales y frutas para tener un buen funcionamiento.

Los vegetales absorben los minerales principalmente de la tierra en donde son cultivados.

TEN PRESENTE ESTO

Algunos de los vegetales no es necesario cocinarlos, pero si lavarlos bien para retirar cualquier impureza que pueda albergarlos.

DIVIÉRTETE CON LA SOPA DE LETRAS



Antes de empezar a jugar debes saber la diferencia entre frutas y vegetales.

Las dos provienen de plantas, las frutas generalmente recubren a la semilla, mientras que las verduras son tomadas de cualquier otra parte de la planta como hojas, tallos y raíces.

Encuentra a las 5 verduras y 5 frutas escondidas en la sopa de letras

- 1. NARANJA - Fruta a rotundar el colorido en la cocina.
- 2. SOMBRA - Parte que queda de zona y sombra.
- 3. NARANJA - Fruta a rotundar el colorido en la cocina.
- 4. FREJA - Una variedad de fruta.
- 5. PLÁTANO - Una variedad de fruta.

M	F	E	T	J	S	U	V	Z	D
A	H	N	A	R	A	N	J	A	S
N	O	N	L	G	A	P	U	D	Y
Z	N	P	I	M	I	E	N	T	O
A	A	C	W	F	G	Y	U	O	K
N	T	D	E	B	N	M	K	X	S
A	A	S	D	B	D	S	T	A	Y
Q	L	R	B	R	O	C	O	L	I
D	P	D	F	D	S	L	U	Y	S
Q	W	E	R	T	Y	I	L	E	S
E	E	S	P	I	N	A	C	A	A
R	A	S	D	F	G	J	K	L	N
G	D	G	F	R	E	S	A	S	D
P	L	A	T	A	N	O	Q	W	I
Z	A	N	A	H	O	R	I	A	A



Los Alimentos Escondidos en el Mercado

Sigue todas las pistas y ayuda a las personas a encontrar los alimentos escondidos en el mercado.

Clues in speech bubbles: "¿DÓNDE ESTÁ EL PLÁTANO?", "¿DÓNDE ESTÁ LA NARANJA?", "¿DÓNDE ESTÁ EL PLÁTANO?", "¿DÓNDE ESTÁ LA NARANJA?", "¿DÓNDE ESTÁ EL PLÁTANO?", "¿DÓNDE ESTÁ LA NARANJA?", "¿DÓNDE ESTÁ EL PLÁTANO?", "¿DÓNDE ESTÁ LA NARANJA?"

PREPARA TUS PROPIOS PANQUEQUES DE QUINUA Y PLÁTANO



¿Quieres preparar unos deliciosos panqueques con quinua y plátano? Pon mucha atención a la receta, y pide ayuda a tus papis para conseguir los ingredientes y también que colaboren en la preparación.

Ingredientes

- 2 tazas de quinua cocida
- 2 Huevos
- 2 Plátano de ceba
- 2 ½ tazas de harina de trigo
- ½ taza de azúcar
- 1 Taza de yogurt natural
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 Taza de Frutas picadas
- 1 Taza de leche picada
- 1 Taza de sándwich



PREPARACIÓN

1. Cocinar a la quinua en agua alrededor de 30 minutos, colar y reservar.
2. En un recipiente hondo, colocamos los plátanos pelados para poder hacerlos puré, colocamos los dos tazas de quinua, después agregamos los dos huevos e integramos bien todos los ingredientes.
3. Agregar las dos tazas de harina de trigo con la miel a la mezcla anterior, mezclamos todos los ingredientes, procedemos a un sartén de teflón, ponemos una pequeña cantidad de aceite y procedemos a hacer nuestros panqueques, dejamos cocinar alrededor de 3 minutos por lado.
4. Una vez ya listos los panqueques podemos acompañar con las frutas, el yogurt y la miel de abeja.

¡Buen provecho!

LONGHERAS SALUDABLES

Ayuda a Milena y Pablo a preparar su lonchera para llevar a la escuela, recuerda que esta lonchera debe ser saludable y nutritiva para que crezcan sanos y fuertes.

Items in the lunchbox: SANDWICH, FRUTAS PICADAS, YOGURT, PANQUEQUES, FRUTAS PICADAS, YOGURT, PANQUEQUES, FRUTAS PICADAS, YOGURT, PANQUEQUES.

UNA LONCHERA NUTRITIVA

HAY QUE TENER PRESENTE QUE LA ALIMENTACIÓN DEBE SER SALUDABLE Y SOBRE TODO NUTRITIVA.

¿QUÉ ES LO QUE DEBES LLEVAR EN LA LONCHERA A LA ESCUELA?



- Debes llevar alimentos preparados de tu casa como colada de avena, batido de frutas, tostado, habas, etc.
- Frutas y vegetales bien lavados.
- Es muy importante que laves agua, jugos naturales, leche o yogurt.
- Tu lonchera también debe llevar granos, cereales tales como choclos, chívoli, galletas de avena, etc.

¿QUÉ ES LO QUE NO DEBES LLEVAR EN TU LONCHERA?

- Alimentos que tengan alto contenido de azúcares como dulces, caramelos, galletas y bolos.
- Alimentos ultra procesados como son los dulces, donuts, papas fritas, jugos con tabacos y colorantes artificiales.
- Alimentos que tengan mucha grasa como son las salchichas hot dogs, etc.



17

ADIVINANZAS

Diviértete descubriendo las respuestas de las adivinanzas



NO TOMA TÉ, NI TOMA CAFÉ Y ESTÁ BIEN COLORADO
¿DIME QUIÉN ES?

BLANCA POR DENTRO, VERDE POR FUERA. SI QUIERES QUE TE LO DIGA ESPERA.

SOY LA REDONDEZ DEL MUNDO, DE ESPERANZA ESTOY VESTIDA Y NO HAY NOCHE PARA MÍ, PORQUE CONMIGO ESTÁ EL DÍA.

AGRO ES SU SABOR, BASTANTE DURA SU PIEL Y SI LO QUIERES TOMAR TENDRÁS QUE ESTIRARLO BIEN.

BLANCO FUE MI NACIMIENTO, VERDE MI NIÑEZ, ROJA MI MADUREZ Y NEGRA MI VEJEZ.

LEITES CHOCLOS, JÓVENES O VEJES, SI QUIERES NOS TOMAS Y SI NO NOS DEJAS.



18

ROMPECABEZAS para recortar

RECORTA POR LA LÍNEA ENTRECORTADA EL DIVERTIDO ROMPECABEZAS Y NO OLVIDES EL CONSEJO DE NUESTROS AMIGOS LOS ALIMENTOS PARA CRECER SANOS Y FUERTES.



TENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y NUTRITIVA HACE QUE SEAMOS MÁS FUERTES Y SANOS. NO OLVIDES DE ALIMENTARTE BIEN.

19

DESCUBRE EL MENSAJE SECRETO DE LOS ANIMALES.

DESCIFRA ESTA CHARLA DE ANIMALES, Y ESCRIBE TU RESPUESTA COLOCANDO LA PRIMERA LETRA DE CADA FIBRA PARA SABER QUÉ ES LO QUE DICEN.



20



uda.

