

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



LICENCIATURA EN NUTRICION

PROFESORA: JULIBETH GUILLEN

ALUMNA: NOEMI CAROLINA COBOS ZUMARRAGA

CUARTO CUATRIMESTRE

UNIDAD 4

PROYECTO FINAL: CREACION DE DINAMICAS Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES



TALLER DE COCINA

Nuestro proyecto final se titula: taller de cocina, en el , queríamos recrear un mini taller de cocina pero dentro de un aula , con materias primas que pudieran manipular fácilmente los infantes, quien es a ellos a quien va dirigido nuestro taller, decidimos dirigirlo a niños en edad de 8 a 11 años de edad, ya que a esta edad es cuanto ya tienen conciencia de como ir porcionando un platillo y de cómo debería verse un plato . trabajamos en equipo, los integrantes fueron Jimena Maldonado, Jazmín Bernabé y yo.

OBJETIVO:

El objetivo principal era exponer primeramente a los niños mediante unas diapositivas, medidas de higiene para manipular los alimentos al cocinar, el plato del buen comer y algunas imágenes de come debe verse un plato completo.

Posteriormente armamos kits con vegetales frescos picados, leguminosas, aderezos, carbohidratos y proteínas y pasamos a cada persona un kit con su plato para poder armarlo. La idea es que se entretuvieran de 5 a 15 minutos armando y decorando su platillo acomodándolo y así poder enseñar a los niños como es que debe lucir un platillo completo, también explicamos con una bascula cuanta es la cantidad en gramos que les dimos de proteína y con ayuda de unas cucharas medidoras explicamos la cantidad de vegetales y carbohidratos que les dimos para armar su plato, enseñamos que si no tienen estos materiales en casa pueden ayudarse de su mano , su puño o dedos para definir cantidades.

PREPARACION DEL PROYECTO:

Como se trataba de alimentos de verdad no pudimos prepararlo con tiempo anticipado , pero compramos por la mañana todos los ingredientes y una noche antes de la exposición nos reunimos en mi casa para preparar todo. De proteína

elegimos pechuga a la plancha y decidimos que una porción adecuada para un niño era de 80-100 gramos aproximadamente, claro que esto varía siempre dependiendo de las necesidades de cada persona , desinfectamos todos los vegetales y los cortamos y porcionamos para que en general el platillo tuviera una taza entera de ellos, porcionamos 2 cucharadas de garbanzos para que contenga leguminosas y un cuarto de taza de pasta cocida , realizamos un aderezo con yogurt griego, eneldo y aceite de oliva y por lo tanto ya tendríamos carbohidratos en la pasta y grasas en el aderezo, finalmente incluimos arándanos que es una muy buena fuente de antioxidantes y considerados también una fruta. Demoramos en la preparación de nuestro material puesto que preparamos el material para 25 personas y es un poco laborioso cocinar de manera porcionada para tantas personas , sin embargo nos gusta mucho y disfrutamos el proceso ya que finalmente esta actividad algún día podríamos utilizarla para exponer ante alguna escuela, kínder , o primaria y la maestra nos dio ideas de como mejorarla o adaptarla para darle otro giro u otro enfoque .

FINALMENTE:

Quedamos muy felices con el resultado, ya que los alimentos quedaron muy ricos y se cumplió el objetivo, ya que buscábamos hacer algo muy diferente.

Normalmente cuando escuchamos material didáctico se nos viene a la mente cartulinas, pintura, plastilina, maquetas, etc. pero jamás se nos cruza por la cabeza trabajar con comida real.

En lo personal siento que gastronomía y nutrición van muy de la mano ya que sería muy feo llevar una dieta con platillos poco presentables , no deliciosos , o insípidos o simples. La idea de esta actividad era incentivar a la gente a probar nuevas cosas y demostrar que una dieta o platillo completo o sano igual puede ser divertido y prepararlo también puede ser agradable, esperemos que si algún día

realizamos esta actividad como docentes ya titulados podamos al menso motivar a varias personas y enseñarles un poquito de la combinación de platillos, sabores, aderezos , frutas, semillas, vegetales, y poder proyectar en la gente nuestra pasión y gusto por la comida y por la nutrición y salud de nuestro cuerpo y nuestra mente.

Este ciclo en educación en nutrición me sirvió bastante ya que en algún momento si me gustaría ejercer como profesora y es bonito poder motivar y enseñar a las demás personas acerca de la alimentación. disfrutamos de esta actividad y creo que fue provechosa para el grupo en general.

IMÁGENES:



REFERENCIAS:

-ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD EL SURESTE.(2023).EDUCACION EN NUTRICION.PDF.

[2071e417b0b46f8540eceab44b15db4d-LC- EDUCACION EN NUTRICIÓN.pdf](#)

[\(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)