



Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Sede Ibarra

Escuela de Gestión en Empresas Turísticas y Hoteleras

GESTURH

INFORME FINAL DEL PROYECTO

TEMA:

Propuesta de talleres gastronómicos online sobre hábitos alimentarios para niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez.

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

Licenciatura en administración de empresas gastronómicas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

01 salud integral, determinación social de la salud y desarrollo humano.

SUB LÍNEA:

Sistemas agroalimentarios sostenibles y su aporte a la salutogénesis.

AUTORA: Alisson Nicole Espinosa Montenegro

ASESOR: Mgs. Esteban Gonzalo Rubio Rueda

IBARRA, Junio – 2021

CERTIFICACIÓN DE ASESOR

Ibarra, 08 de junio del 2021

Mgs. Esteban Gonzalo Rubio Rueda

ASESOR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final de investigación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes en la Escuela de Gestión en Empresas Turísticas y Hoteleras (GESTURH), de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI); en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.




(f)

Mgs. Esteban Gonzalo Rubio Rueda

C.C.: 1001933462

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El jurado examinador, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI):

(f): 

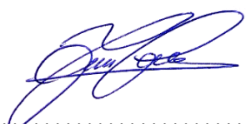
Mgs. Gonzalo Rubio

C.C.: 1001933462

(f): 

Mgs. Patricia Saltos

C.C.: 1002683017

(f): 

Mgs. Juan Carlos Echeverría

C.C.: 1002081212

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo Alisson Nicole Espinosa Montenegro, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones, a título gratuito u oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 08 de Junio del 2021



f):

Alisson Nicole Espinosa Montenegro

C.C.: 100304238-7

AUTORÍA

Yo, Alisson Nicole Espinosa Montenegro, portador de la cédula de ciudadanía N° 100304238-7, declaro que la presente investigación es de total responsabilidad del (los) autor (es), y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.



f):

Alisson Nicole Espinosa Montenegro

C.C.: 100304238-7

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: Alisson Nicole Espinosa Montenegro, con CC: 100304238-7, autor del trabajo de grado intitulado: Propuesta de talleres gastronómicos sobre hábitos alimentarios para niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez., previo a la obtención del título profesional de Licenciatura en administración de empresas gastronómicas, en la Escuela de Gestión de Empresas Turísticas y Hoteleras (GESTURH)

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede- Ibarra, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra a difundir a través del Repositorio Digital de la PUCESI el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ibarra, 08 de Junio del 2021



(f.).....
Alisson Nicole Espinosa Montenegro

C.C. 100304238-7

DEDICATORIA

A mi querida mamita María Cristina Montenegro, quien partió de este mundo y fue una excelente mujer llena de virtudes y talentos, mi madre preciosa que con su gran testimonio y ejemplo me enseñó a ser contante y jamás rendirme ante las adversidades, dar todo de mí para cumplir mis sueños. A mi papito Juan Carlos Pasquel que siempre creyó en mí y me impulsó a seguir los anhelos de mi corazón

A mi abuelita Hilda Flores que a pesar de la distancia que nos separa estuvo conmigo apoyándome con todo su amor y comprensión. A mi abuelita Eva que con su ternura y sabios consejos siempre ha estado pendiente de mí.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a Dios porque estuvo conmigo en todo momento, llevándome por buenos caminos y dándome aliento en los momentos difíciles, a mi papito Juan Carlos quien me sostuvo como un pilar dándome su cariño y sabiduría para superarme, a mi mamita María Cristina que gracias a la gran mujer que fue ahora es mi figura a seguir.

A mis abuelitas que se merecen el mundo entero por su solidaridad, tolerancia, compasión y gran corazón.

Un agradecimiento a mis estimados maestros de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra, por guiarme en cada nivel de estudio y ser como alfareros en mi vida que pulieron mis defectos, vieron mis fortalezas y me ayudaron a descubrir los talentos y virtudes que tengo.

A las autoridades y maestros de la Unidad Educativa Rafael Suárez, quienes me brindaron toda su apertura para el desarrollo de esta propuesta.

A los niños y padres de familia de segundo año de educación básica quienes, con su alegría, colaboración y su gran corazón estuvieron siempre dispuestos a ser parte de los talleres gastronómicos.

INDICE

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	¡Error! Marcador no definido.
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS.....	iii
AUTORÍA.....	iv
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN.....	v
1. RESUMEN.....	xii
2. ABSTRACT.....	XV
3. INTRODUCCIÓN.....	11
4. ESTADO DEL ARTE.....	13
4.1 BIBLIOGRAFÍA INTERNACIONAL.....	13
4.2 BIBLIOGRAFÍA NACIONAL.....	16
4.3 BIBLIOGRAFÍA LOCAL.....	19
4.4 MATRIZ DEL ESTADO DEL ARTE.....	20
4.5 MARCO CONCEPTUAL.....	25
4.5.1 Patrimonio gastronómico.....	25
4.5.1.1 Conceptos básicos de gastronomía.....	25
4.5.1.2 Recopilación histórica de la gastronomía.....	25
4.5.1.3 Patrimonio de la gastronomía ecuatoriana.....	27
4.5.2 Cultura de una buena alimentación.....	28
4.5.2.1 Historia de la alimentación.....	28
4.5.2.2 Malos hábitos alimenticios.....	29
4.5.2.3 Alimentos saludables para los niños.....	29
4.5.3 Gastronomía en el sistema educativo.....	32
4.5.3.1 La gastronomía como asignatura en el sistema educativo del mundo.....	32
4.5.3.2 Enseñanza de la gastronomía en el Ecuador.....	32
4.5.3.3 Educación en emergencia online.....	33
4.5.4 Métodos de enseñanza.....	34
4.5.4.1 Método Didáctico.....	34

4.5.4.2	Pedagogía Lúdica	34
4.5.4.3	Pedagogía con motivación	34
4.5.5	Propuesta de talleres gastronómicos.....	35
4.5.5.1	Talleres gastronómicos.....	35
5.	MATERIALES Y MÉTODOS.....	36
5.1	METODOLOGÍA.....	36
5.1.1	Métodos	36
5.1.2	Técnicas	36
5.1.3	Instrumentos	37
5.1.4	Enfoque de la investigación.....	37
5.1.5	Tipos de investigación	37
5.2	DISEÑO METODOLÓGICO	39
5.3	CÁLCULO DE LA MUESTRA	41
5.4	PROCEDIMIENTO	41
6.	RESULTADOS Y DICUSIÓN	43
6.1	RESULTADOS.....	43
6.1.1	Tabulación de encuestas a los niños	43
6.1.2	Análisis general de las encuestas.....	53
6.1.3	Resultados y análisis de las entrevistas	54
6.1.3.1	Datos de los entrevistados	54
6.1.3.2	Guion de entrevista	54
6.1.3.3	Transcripción de las entrevistas	55
6.1.3.4	Interpretación de las entrevistas	61
6.1.3.5	Guion de entrevista	65
6.1.3.6	Interpretación de las entrevistas	65
6.1.1	Análisis general de las entrevistas 2	66
6.2	DISCUSIÓN	67
6.3	PROPUESTA.....	69
6.3.1	Taller gastronómico 1	70
6.3.2	Taller gastronómico 2.....	78
6.3.3	Taller gastronómico 3	86

6.3.4 Taller gastronómico 4	94
7. CONCLUSIONES	102
8. RECOMENDACIONES	103
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	104
10. ANEXOS.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz del estado del arte-----	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2 Diseño metodológico-----	39

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Línea de tiempo de la historia de la gastronomía -----	26
Figura 2: Clasificación de la Cocina Tradicional en el Ecuador-----	27
Figura 3: Línea de tiempo de la historia de la alimentación-----	28
Figura 4: Cantidades del consumo de alimentos -----	31
Figura 5: Edad -----	43
Figura 6: Comida Saludable -----	44
Figura 7: Comida del bar -----	45
Figura 8: Colación escolar -----	46
Figura 9: Alimentos que te servirías -----	47
Figura 10: Frutas-----	48
Figura 11: Gastronomía -----	49
Figura 12: Productos ecuatorianos -----	50
Figura 13: Preparar comida -----	51
Figura 14: Recibir Talleres-----	52
Figura 15: Entrevista a profesionales de enseñanza infantil-----	54
Figura 16: Entrevista a madres de familia -----	65
Figura 17: Lista de asistencia semana 1 -----	70
Figura 18: Hoja de instrucciones -----	71
Figura 19: Aprende a alimentarte bien -----	72
Figura 20: Repasa la canción -----	72
Figura 21: Adivina la fruta -----	73
Figura 22: Presentación de los ingredientes -----	73
Figura 23: Presentación de los ingredientes -----	¡Error! Marcador no definido.
Figura 24: Dinámica del puerco espín-----	74
Figura 25: Círculo en la pera-----	74
Figura 26: Pelar la pera -----	75

Figura 27: Introducir palillos -----	75
Figura 28: Colocar Uvas-----	76
Figura 29: Finalización de la actividad-----	76
Figura 30: Actividad en casa-----	77
Figura 31: Lista de asistencia semana 2-----	78
Figura 32: Hoja de instrucciones -----	79
Figura 33: Aprende a alimentarte bien -----	80
Figura 34: Lavarse las manos con agua y jabón -----	80
Figura 35: ¿Cuál es la oca?-----	81
Figura 36: La oca es un producto de Ecuador -----	81
Figura 37: ¿Qué es la oca? -----	82
Figura 38: Fin del juego -----	82
Figura 39: Indicaciones -----	83
Figura 40: Baño María-----	83
Figura 41: Calentar mantequilla-----	84
Figura 42: Añadir cocoa -----	84
Figura 43: Enfriar chocolate -----	85
Figura 44: Cubrir las ocas con chocolate -----	85
Figura 45: Niños realizando la actividad-----	86
Figura 46: Lista de asistencia semana 3-----	87
Figura 47: Hoja de instrucciones semana 3-----	88
Figura 48: Aprende a alimentarte bien -----	89
Figura 49: Lavarse las manos con agua y jabón -----	89
Figura 50: Principio de la actividad-----	90
Figura 51: Cocinar las especias-----	90
Figura 52: Licuar camote-----	91
Figura 53: Azucarar la colada -----	91
Figura 54: Emplatar bebida -----	92
Figura 55: Actividad en casa-----	93
Figura 56: Lista de asistencia semana 4-----	94
Figura 57: Hoja de instrucciones semana 4-----	95
Figura 58: Niños escuchando -----	96

Figura 59: Mezcla de azúcar y huevo-----	96
Figura 60: Mezcla de quinua y vainilla -----	97
Figura 61: Precaentar horno-----	97
Figura 62: Mezclar avena, especias y harina -----	98
Figura 63: Añadir chispas de chocolate -----	98
Figura 64: Hornear las galletas -----	99
Figura 65: Galletas al sartén -----	99
Figura 66: Partes de la planta de quinua -----	¡Error! Marcador no definido.
Figura 67: El origen de la quinua -----	100
Figura 68: Galletas preparadas por los niños-----	101

1. RESUMEN

La presente propuesta tiene como finalidad: desarrollar hábitos alimentarios en los niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez por medio de talleres gastronómicos online que promuevan el interés por los productos ecuatorianos, tradicionales y saludables. Para alcanzar dicho objetivo se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera los talleres gastronómicos online influyen en el desarrollo de hábitos alimentarios en los niños de segundo año de educación básica de la unidad educativa Rafael Suárez? La metodología desarrollada se definió como una Investigación aplicada, con un enfoque mixto, la cual abordó tres tipos de investigación: documental, explicativa y aplicada; se encuestaron a 33 niños de segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez; así también como se realizaron entrevistas a padres de familia y maestros expertos en la enseñanza infantil con el fin de recabar información necesaria para diseñar los talleres gastronómicos online. La búsqueda de información se realizó en el mes de noviembre 2020. Entre los datos más relevantes que se obtuvieron en las encuestas y entrevistas, se halló que la mayoría de edad de los niños de segundo año de educación básica son de 5 años, quienes no poseen una alimentación balanceada en las comidas diarias; también existe una pérdida de identidad gastronómica por la falencia del consumo de productos autóctonos del Ecuador; y escaso interés por parte de padres de familia en enseñar a cocinar a sus hijos. Por lo tanto, las mejores estrategias para impartir los talleres gastronómicos online, deben contener juegos dinámicos que se los pueda compartir por internet, videos musicales como estrategia de retención de información, actividades para realizar en casa que refuercen lo aprendido; finalmente se debe poner énfasis en alimentos dulces que son los preferidos por los niños.

Palabras clave: Talleres gastronómicos online; Educación infantil; patrimonio alimentario.

2. ABSTRACT

The purpose of this research is: to develop eating habits in second grade children at Rafael Suárez Educational Unit by means of online gastronomic workshops that promote interest in Ecuadorian, traditional and healthy products. To achieve this objective, the following research question was proposed: In what way do online gastronomic workshops influence the development of eating habits in children in the second year of basic education at the Rafael Suárez educational unit? The methodology developed was defined as applied research, considering a mixed approach which addressed three types of research: documentary, explanatory and applicative; surveys were applied to 33 children of second year of basic education at Rafael Suárez Educational Unit; as well as interviews to parents and expert teachers in early childhood education in order to gather necessary information to design online gastronomic workshops. The search of information was carried out in the November, 2020. Among the most relevant data obtained in the surveys and interviews, it was found that the majority of children of second year of basic education are 5 years old, who do not have a balanced diet in everyday meals; there is a loss of gastronomic identity due to the lack of consumption of native Ecuadorian products; and almost no interest by their parents in teaching their children how to cook. Therefore, the best strategies to teach gastronomic workshops online must contain dynamic games that can be done online, music videos as an information retention strategy, activities to do at home that reinforce what has been learned during the workshops; and finally, emphasis should be placed on sweet foods since they are preferred by children.

Keywords: Online gastronomic online, infant education, food heritage.

3. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación propone promover la alimentación saludable a través de productos ecuatorianos por medio de talleres gastronómicos dirigidos a los niños que cursan segundo año de educación básica. Estos talleres son fundamentales para su identidad gastronómica y para fortalecer el consumo de productos autóctonos del Ecuador con los cuales los niños no han tenido una relación directa y que en gran medida estos productos están desvalorizados para las futuras generaciones que no presentan un balance entre una alimentación saludable y correctos hábitos alimentarios. Esto provoca una descompensación alimenticia que aleja al niño del interés por la preparación de alimentos y la toma de buenas decisiones a la hora de elegir la comida. Para realizar esta propuesta se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera los talleres gastronómicos online influyen en el desarrollo de hábitos alimentarios en los niños de segundo año de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez?, para resolverla se delimitó en el siguiente objetivo general: Desarrollar hábitos alimentarios en los niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez por medio de talleres gastronómicos online que promuevan el interés por los productos ecuatorianos, tradicionales y saludables; por medio de esta finalidad se desarrolló de tres objetivos específicos: 1) Desarrollar una investigación documental que permita sentar las bases teóricas y científicas de hábitos alimentarios para niños de segundo año de básica, a través del estado del arte; 2) Diagnosticar las necesidades alimenticias de los niños de 6 años de la Unidad Educativa Rafael Suárez por medio de encuestas y entrevistas; 3) Desarrollar talleres gastronómicos online que promuevan la alimentación saludable con productos ecuatorianos; 4) Validar los talleres gastronómicos y adopción de hábitos alimentarios por docentes de la GESTURH mediante una grabación vía online. En esta propuesta se tomó como objeto de estudios a los estudiantes de la Unidad Educativa Rafael Suarez ubicada en la provincia de Imbabura cantón Ibarra. El desarrollo de la propuesta se formuló en seis apartados. El primero trata sobre el estado del Arte que tuvo el fin de recopilar información afín con la propuesta que data desde el año 2016 hasta la presente fecha, proporcionando una base para el desarrollo de la presente investigación. Como siguiente apartado tuvo lugar a la metodología donde se definió como una investigación aplicada, con un enfoque mixto, la cual abordó tres tipos de investigación: documental, explicativa y aplicada. En el tercer apartado se demuestran los resultados obtenidos por los

datos de las encuestas realizadas a los niños y las entrevistas elaboradas por padres de familia y maestros expertos en la enseñanza infantil, donde se obtuvo las referencias para realizar la propuesta. Mediante el cuarto apartado se pudo comparar los resultados de las encuestas, entrevistas y la información del estado del Arte. Como quinto apartado da lugar al desarrollo de la propuesta donde explica la metodología, actividades, juegos y recetas que se pueden realizar con los niños de esta edad. Finalmente se realizó las conclusiones y recomendaciones basada en la propuesta e información recopilada.

4. ESTADO DEL ARTE

La presente propuesta nace a partir de la necesidad de realizar talleres gastronómicos sobre hábitos alimentarios para niños de seis años y expone las siguientes problemáticas encontradas en esta institución:

Luego de haber revisado y contrastado de forma exhaustiva fuentes secundarias relacionadas al tema de la propuesta, se encontraron varios trabajos en el buscador Google Académico, repositorios de universidades, así como en páginas web representativas; dichas investigaciones darán un aporte, con el rigor científico necesario y datos que aportarán significativamente al desarrollo de este trabajo de investigación.

Para un mejor análisis de lo mencionado, la información se ha clasificado en estudios internacionales, nacionales y locales.

4.1 Bibliografía internacional

En el buscador Google académico se encontró una página web denominada: *Cooking with kids* la cual tiene como objetivo:

“[...] Cocinando con Niños educa y capacita a niños y a familias para que, a través del aprendizaje práctico con alimentos frescos y económicos, tomen decisiones saludables a la hora de elegir lo que van a comer [...]” (Cooking with kids, 2020). *Cooking with kids* es una organización de fama nacional en Nuevo México que fue creada desde el año 1994 sin fines de lucro, esta organización ha logrado implementar un sistema de clases de cocina para niños en edad escolar primaria en la mayoría de escuelas de Nuevo México. Teniendo excelentes resultados con la satisfacción de niños y padres. Esta organización está centrada en escuelas públicas, el cual va conjuntamente relacionada con el lineamiento escolar establecido por la propuesta actual.

El programa “*Cooking with kids*” está desarrollado para la primera etapa escolar desde segundo año de básica a sexto año de básica con la finalidad de que el niño interactúe en la

cocina y adquiriera destrezas que complementen sus conocimientos escolares por medio de un recetario nutritivo y actividades en casa. Es un sistema completo que cubre todas las necesidades de aprendizaje del niño en diferente ámbito. Si bien no aporta datos científicos comprueba la viabilidad que tiene la presente propuesta.

La problemática observada por [*Cooking with kids*] sigue presente en Nuevo México, “[...] Los niños que viven en la pobreza están especialmente en riesgo de la inseguridad alimenticia, las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, y bajo éxito académico [...]” (Cooking with kids, 2020). Conuerdo con la perspectiva de Walters, la pobreza es un riesgo para todos los niños, la cual tiene relevancia para la presente propuesta debido que el proyecto de alimentación escolar para escuelas fiscales se creó para familias cuyos recursos económicos son limitados y que fluctúan entre un nivel bajo y medio, sin embargo, el programa de alimentación pierde su efectividad en los niños por su constante consumo.

Esta organización sigue vigente actualmente, su programa de alimentación saludable se encuentra en varias escuelas de Santa Fe y Río Arriba volviéndola la primera organización enfocada en la nutrición y alimentación de los niños de Nuevo México.

[...] Durante más de 20 años, Lynn Walters ha llevado a una revolución que ha transformado la forma en los niños y sus familias comen. Provocada por una idea de que el aprendizaje práctico en las escuelas públicas podría capacitar a los niños y las familias a elegir alimentos saludables, Lynn nutren una pequeña sin fines de lucro de tres cocineros voluntarios para una organización de fama nacional y que ha cambiado la vida de muchos niños en Santa Fe y alrededor el mundo. (Cooking with kids, 2020)

Esta organización es un ejemplo de logro en la rama de nutrición y alimentación que tuvo resultados excelentes en el desarrollo del niño por medio de la interacción y manipulación de los alimentos a través de la cocina. Los resultados de esta organización son equivalentes a los objetivos planteados en la presente propuesta. El aporte que brindó la página web *Cooking with kids*, es relevante en el desarrollo de los talleres gastronómicos, pues se focaliza en el área pública por su similitud en el objetivo y problemática que resultan de gran apoyo, y muestran la eficacia de un sistema completo con los beneficios que aporta al niño.

Por parte de seguridad e higiene en la cocina se encontró una Maestría con el nombre de: “Seguridad e Higiene en la Manipulación de Alimentos” (Llabrés, 2019, p. 1), donde se observó un criterio que va en relación con talleres gastronómicos.

Sobre la seguridad alimentaria Llabrés (2019) expresa que:

Cuando hablamos de aprender a cocinar no solo es necesario aprender a elaborar un plato, además debemos tener en cuenta muchos otros factores que van a influir a la hora de trabajar [...]. Entre esos factores, especial interés merece la Seguridad Alimentaria, gracias a la cual vamos a evitar que se produzcan las diferentes toxiinfecciones alimentarias. (p. 4)

Acorde a lo mencionado es importante la buena manipulación y seguridad alimentaria para ayuda a prevenir varias enfermedades, es así que desde edad infantil se va impartir BPM (Buenas Prácticas de Manufactura) dentro de los talleres gastronómicos para establecer una rutina de aseo e higiene en su estación de trabajo.

Al ser niños pequeños de una edad media de 6 años es significativo explicar por qué es necesario higiene personal, higiene en la cocina, limpieza de los productos, entre otros, para mejor absorción de los conocimientos se puede utilizar herramientas como juegos, videos, dinámicas o *storytelling*. Algunos de las normas de seguridad e higiene para niños son los siguientes:

- Tener cuidado al momento de caminar en cocina.
- Utilizar los cuchillos con supervisión de un adulto
- Utilizar una tabla para cortar cualquier producto.
- Solo se podrá utilizar aparatos electrónicos con ayuda de un supervisor adulto.
- Lavarse las manos antes de entrar a cocina.
- En caso de tener cabello largo recogerlo y cubrirlo con una malla para prevenir pelos en la comida.
- Usar limpiadores de cocina.
- limpiar prontamente cualquier derrame para evitar accidentes en cocina. (Instituto Silestone, 2018)

Con las normas de seguridad respectivas se puede formar un área de trabajo segura y limpia más al ser los talleres gastronómicos online es necesario instruir acciones en cocina para que los padres puedan estar atentos con sus hijos, una idea es crear un espacio solo para el niño donde esté señalizado por una cinta de colores plegable al piso, con ello se impulsa a que en las actividades diarias en cocina el niño pueda ayudar a sus padres de una forma segura reduciendo el riesgo de accidentes.

4.2 Bibliografía nacional

En cuanto a información dentro del territorio ecuatoriano, se encontraron dos trabajos de investigación del repositorio de la Universidad de las Américas, la primera de ellas se refiere a: Desarrollo de un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años, que presenta el siguiente objetivo principal: “Desarrollar un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años para generar conocimientos gastronómicos y alimenticios en los niños” (Méndez, 2018, p. 3).

Esta investigación tiene relación con generar conocimientos gastronómicos y alimenticios en los niños, no obstante, no tiene enlace con el desarrollo de un manual pedagógico gastronómico, porque el lineamiento va dirigido a enseñar por medio de talleres.

La metodología utilizada en el mencionado proyecto se basó en el método didáctico y el empleo de las siguientes pedagogías: pedagogía lúdica y pedagogía de amor, estas herramientas, ayudan a que el niño tenga un mejor aprendizaje, desarrolle habilidades motrices, intelectuales y aplicación de información. Méndez (2018) explica el concepto de cada una:

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. [...] 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 divertido y práctico es decir mediante el desarrollo del juego los niños pueden aprender. [...] 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. (p. 15)

La perspectiva de los diferentes conceptos va en relación con las directrices instruidas a los niños y ayudan notablemente a su desenvolvimiento. En relación con la presente investigación se utilizarán las mismas herramientas de trabajo, en vista que el método didáctico es el que incluye la elaboración de materiales para mejorar el aprendizaje de los estudiantes dando mejores resultados en la interacción en clase. La pedagogía lúdica ayudará al desarrollo de la interacción entre maestro, padres de familia y estudiantes; la pedagogía del amor tiene como finalidad lograr una estabilidad emocional en el niño, que pueda desarrollar confianza en sí mismo y con el entorno que lo rodea.

De esta manera se concluye que el aporte del trabajo de investigación es indispensable para la presente propuesta por tener las herramientas claves para el mejoramiento y desenvolvimiento en los talleres gastronómicos que permita desarrollar de la interacción entre el niño y la cocina.

El siguiente trabajo de investigación trata sobre: “Guía de talleres gastronómicos que promuevan la identidad cultural a nivel de educación general básica para niños de 6 a 9 años de edad, en escuelas de Quito”(Achi, 2019). Contiene el siguiente objetivo:

“Desarrollar una investigación documental sobre la identidad cultural ecuatoriana dentro de la educación y cómo ésta se está aplicando en la educación general básica que reciben los niños en las escuelas públicas y privadas” (Achi, 2019, p. 2). Este objetivo es fundamental e importante porque abarca la identidad cultural ecuatoriana que reconoce el niño, la cual permite un punto de partida para la implementación de reforzar la cultura gastronómica del mismo. La presente propuesta busca la misma finalidad dado que es prescindible que los niños se sientan identificados con la gastronomía ecuatoriana para que esas tradiciones sigan manteniéndose con el paso del tiempo y la cultura perdure.

Sobre la identidad cultural Achi (2019) añade que:

Es importante destacar que la identidad cultural se va construyendo en el transcurso de la vida de cada persona y se relaciona siempre con otros individuos como la familia, vecinos, etcétera. Por lo tanto, se van identificando y construyendo costumbres, actitudes, hábitos y valores que se van adquiriendo durante el transcurso de la vida. Este conjunto de atributos varía de acuerdo a la cultura, la lengua y la sociedad de cada país o cada persona, pero en última instancia, estos términos se fundan por las necesidades de los seres humanos y su experiencia con su entorno natural y social. (p. 8)

De acuerdo a lo mencionado anteriormente los hábitos alimentarios van conjuntamente relacionados con la identidad cultural, las tradiciones y valores los cuales son inculcados por los familiares y el entorno que los rodea sin embargo muchas de estas culturas y tradiciones se pierden con el transcurso del tiempo ya que a generaciones futuras no se les inculca muchas de ellas, en la actualidad la gastronomía ecuatoriana compite con alimentos extranjeros como las salchipapas, hamburguesas, pizzas, etc., que son muy apetecidos por la sociedad ecuatoriana el cual es un aspecto preocupante y por medio del presente trabajo busca rescatar y concientizar sobre la comida ecuatoriana para que los niños en el futuro sigan manteniendo la cultura gastronómica del país.

Por consiguiente, el aporte que da esta investigación a la presente propuesta es totalmente favorable y valorable por su relación que el objetivo y lineamiento de fomentar la gastronomía ecuatoriana en los niños del Ecuador.

Las edades escogidas por todos los trabajos expuestos van en relación, basado en primer año escolar que daría referencia a primer año de educación básica, permitiendo que haya una mejor absorción y receptividad de conocimientos por partes de los niños. De acuerdo al artículo 153 de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), establece que la admisión de estudiantes a las instituciones educativas, fiscales, municipales, fiscomisionales o particulares están sujetadas al cumplimiento de iniciar el primer año de educación básica con niños de 5 años. Sin embargo en el mismo reglamento dicta en el artículo 27 que las edades son como sugerencia, más, no se puede negar el acceso de los niños a un grado por su edad (Ministerio de Educación, 2020).

El universo de estudio seleccionado es niños de segundo año de educación básica mediante los datos expuestos por el ministerio de educación la edad correspondiente sería de 6 y 7 años.

4.3 Bibliografía local

En referencia a patrimonio cultural gastronómico ecuatoriano se obtuvo un documento llamado: “Investigación del patrimonio cultural gastronómico de cantón Cotacachi, Provincia de Imbabura” (Herrera, 2018, p. 1), donde manifiesta aspectos sobre la importancia de la cocina patrimonial ecuatoriana.

Gracias a la localización geográfica del Ecuador existe una biodiversidad natural en cada región del país, permitiendo una diversificación de productos, la gastronomía ecuatoriana está cubierta por legados culturales e historias ancestrales, al hablar del patrimonio ecuatoriano se hace relación de platos, bebidas y productos, Herrera (2018) alega lo siguiente:

[...] El patrimonio cultural gastronómico de una región, comunidad, parroquia o país se basa en investigaciones propias “in situ” o dentro del mismo lugar, esto ayuda al conocimiento ancestral, al uso de técnicas y utensilios ocupados en diversas preparaciones y en el rescate de recetas que han perdido identidad a lo largo del tiempo. (p. 10)

Sumado a lo expuesto el patrimonio natural se refiere a los productos nativos con lo que se prepara la comida, entre los productos nativos están: la quinua, maíz, mortiño, ají, cebada, oca, melloco entre otros. La elaboración, las técnicas, el conocimiento y la tradición que se transmite de generación en generación para hacer un plato se considera como patrimonio cultural ecuatoriano.

Vale acotar que muchos de los productos del patrimonio natural se están perdiendo por la baja producción de agrícola y la falta de demanda, produciendo una pérdida de patrimonio cultural gastronómica, es por ello que a través de los talleres gastronómicos online se quiere revalorizar estos productos por medio de cuentos, juegos y preparaciones.

4.4 Matriz del estado del arte

En la siguiente matriz se presenta documentación bibliográfica la misma que servirá para desarrollar el estado del arte.

Tabla 1

Matriz del estado del arte

No.	IDENTIFICACIÓN	OBJETIVO GENERAL	CATEGORÍAS/VARIABLES	TÉCNICAS INSTRUMENTOS	RESULTADOS
1	Méndez, T. (2018). <i>Desarrollo de un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años</i> . http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/9776/4/UDLA-EC-TLG-2018-26.pdf	Desarrollar un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años para generar conocimientos gastronómicos y alimenticios en los niños.	Guías pedagógicas Métodos y pedagogías aplicadas	Entrevista a docentes y estudiantes participantes Evaluación a los niños de la Unidad Educativa Tomas Russell	Se elaboró un manual didáctico, pedagógico gastronómico que permite a los niños entender la información de la pirámide alimenticia y aprendieron la combinación de los alimentos en porciones adecuadas para llevar una alimentación variada y saludable (Méndez, 2018). La organización de fama nacional logró cambiar la
2	Walters, Lynn. «Cooking with kids». <i>Cuando los niños estén sanos y tengan éxito en la escuela, ganamos</i>	Cocinando con Niños educa y capacita a niños y	Recetarios		

	<i>todos.</i> , 2020, https://cookingwithkids.org/?lang=es .	a familias para que, a través del aprendizaje práctico con alimentos frescos y económicos, tomen decisiones saludables a la hora de elegir lo que van a comer.	Actividades didácticas Ayuda alimentaria	N/A	vida de muchos niños en Santa Fe y alrededor el mundo con su programa de aprendizaje práctico en las escuelas públicas (Cooking with kids, 2020).
3	Llabrés, María. <i>Seguridad e Higiene en la Manipulación de Alimentos</i> . 2019, https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20020/Tecnico en Cocina y Gastronomía. Modulo Profesional Seguridad e Higiene en la Manipulación de los Alimentos. Unidad Didáctica Buenas Prácticas de Manipulación de los Alimentos..pdf?sequence=1&isAllowed .	N/A	Seguridad e Higiene Buenas Prácticas de Manipulación de Alimentos	N/A	Durante toda esta formación se hizo hincapié en la importancia de la práctica para la asimilación de conceptos, evitando en todo lo posible clases teóricas de larga duración, de forma que el aprendizaje se consiga mediante tareas de investigación y del conocimiento (Llabrés, 2019).
4	Herrera, Diana. <i>Investigación del patrimonio cultural gastronómico de cantón Cotacachi, Provincia de Imbabura</i> . 2018,	Generar una fuente de consulta documentada sobre el patrimonio	Patrimonio Cultural	Encuesta sobre patrimonio	Como resultado final, se identificó que han ido perdiendo su herencia

	http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/9771/1/UDLA-EC-TLG-2018-21.pdf .	cultural, gastronómico de la parroquia San Francisco de Cotacachi, mediante el conocimiento ancestral de recetas tradicionales encargada por las mujeres de la parroquia.	Recetas gastronómicas del Cantón Cotacachi	gastronómico Fichas de observación de las recetas estándar	original. Esto ha ocurrido principalmente por dos factores, el primer factor es causado por la emigración, y el segundo factor es la globalización ya que la población joven desconoce sobre las tradiciones originales (Herrera, 2018).
5	Ministerio de Educación. «Ministerio de Educación». <i>Ministro de Educación expone Acuerdo Ministerial que regula el ingreso a 1.º grado de EGB</i> , 2020, https://educacion.gob.ec/ministro-de-educacion-expone-acuerdo-ministerial-que-regula-el-ingreso-a-1-grado-de-egb/ .	Regular el procedimiento para la matrícula a 1.º grado de Educación General Básica (EGB) del Sistema Educativo Nacional.	Matriculación de los niños Artículos sobre las edades permitidas.	N/A	Se estableció que las instituciones educativas precautelarán que en el 1º grado de EGB se conformen grupos con edades homogéneas, es decir que máximo sea de doce (12) meses. Esta disposición permitirá que los docentes puedan realizar un trabajo pedagógico más especializado para resolver los problemas que pudieran derivarse de la edad cronológica de los estudiantes (Ministerio de

Educación, 2020).

7	Instituto Silestone. «Instituto Silestone». <i>Normas de seguridad e higiene en la cocina para niños</i> , 2018, https://silestoneinstitute.com/consejos/normas-de-seguridad-e-higiene-en-la-cocina-para-ninos/ .	Investigar y divulgar el contenido que se lleva a cabo, desde una óptica multidisciplinar, se centra en el ámbito de la cocina: usos, hábitos, organización, materiales, aparatos y utensilios, salud y bienestar, seguridad alimentaria, así como en tendencias de arquitectura, diseño y proyección de cocinas.	Normas de seguridad e Higiene Cocina para niños	N/A	Ayudar a los niños a entender por qué es necesario lavarse las manos mejora su capacidad de recordarlo para poder ponerlo en práctica en la cocina. La higiene de los alimentos está relacionada con la prevención de propagar las bacterias que pueden causar enfermedades (Instituto Silestone, 2018).
---	--	---	--	-----	--

8	<p>Achi, K. (2019). Guía de talleres gastronómicos que promuevan la identidad cultural a nivel de educación general básica para niños de 6 a 9 años de edad, en escuelas de Quito. http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/11224/1/UDLA-EC-TLG-2019-35.pdf</p>	<p>Desarrollar una investigación documental sobre la identidad cultural ecuatoriana dentro de la educación y cómo ésta se está aplicando en la educación general básica que reciben los niños en las escuelas públicas y privadas.</p>	<p>Identidad cultural</p> <p>Talleres gastronómicos</p>	<p>Encuesta y entrevista</p>	<p>Existe mucho desconocimiento acerca de lo local, de las condiciones de producción, las ventajas de consumir alimentos saludables, la implicación social y gastronómica. Por medio de implementación de talleres gastronómicos en la educación inicial se tendrá una gran influencia en el conocimiento cultural y gastronómico de los niños (Achi, 2019).</p>
---	---	--	---	------------------------------	--

Fuente: Propia de autora 2020

4.5 Marco conceptual

Luego de presentar el estado del arte, se hace necesario complementar este estudio, con los temas que constituyen la base para el desarrollo de la presente propuesta, a saber: gastronomía, metodología didáctica, pedagogía lúdica, pedagogía de motivación, alimentación saludable para los niños, malos hábitos alimenticios, así como la recopilación de la historia de la gastronomía y alimentación.

4.5.1 Patrimonio gastronómico

4.5.1.1 Conceptos básicos de gastronomía

La gastronomía es un término incluido en nuestro léxico desde el siglo XIX, cuando por el año 1801 el poeta francés *Josep Berchoux* con su tema *La Gastronomie ou l'homme des champs à table*, presentó esta nueva palabra. Sánchez (2020) la define “[...] es un concepto cuyo origen etimológico deriva de la lengua griega, específicamente de los vocablos [Nomos] y [gastro], que al ser traducido al español significan [ley] y [estómago]”. En cuanto a lo mencionado, se concluye que gastronomía es el estudio de la interacción humana entre su alimentación y el entorno que lo rodea.

4.5.1.2 Recopilación histórica de la gastronomía

La historia de la gastronomía es muy amplia y variada, data desde sociedades antes de Cristo, tras varios estudios antropológicos se descubrió hallazgos de los orígenes del hombre y la base de su alimentación. Desde ahí se realizó una recopilación histórica de la gastronomía a través de una línea de tiempo.



Figura 1: Línea de tiempo de la historia de la gastronomía

Fuente: Adaptado de Historia de la gastronomía (pp. 12-13-21-26-35-39-62-116-122-138), por Gutierrez, 2012, RED TERCER MILENIO.

4.5.1.3 Patrimonio de la gastronomía ecuatoriana

La gastronomía ecuatoriana inicia su recorrido en la era prehispánica, pues desde tiempos en que hubo un pequeño grupo de habitantes denominado Reino de Quito, se tiene vestigios de que se cocinaba para alimentar a la gente, luego llegó la influencia de los Incas y finalmente un marcado dominio de varios países, siendo el predominante: España, por ser la nación que llegó a estas tierras para conquistarlas y colonizarlas.

Tomando como referencia la jerarquización social de Grecia y Roma, en Ecuador existió la misma diferencia de clase social, marcada en sobremanera el tipo de alimentación, al respecto “[...] los productos alimenticios que solamente eran consumidos por las clases altas, generalmente eran de alto costo o de difícil adquisición, tal es el caso del aceite de oliva” (Pazos, 2011, p. 10).

La cocina barroca era un gran distintivo de estas clases sociales, Pazos (2011) expresa los tipos de clases: “[...] criollos, españoles, dignidades importantes de la Iglesia Católica, altos mandos de la autoridad política” (p. 10). Por consiguiente, hubo la influencia de la iglesia católica en la preparación de los alimentos y su selección ya que en ese tiempo los alimentos se denominaban como puros e impuros.

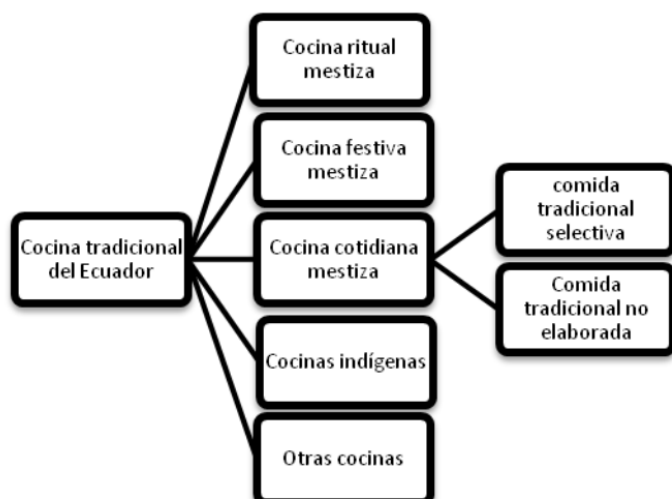


Figura 2: Clasificación de la Cocina Tradicional en el Ecuador

Fuente: Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el manual de cocina de Juan Pablo Sanz (Quito, 1850-1860) y en el tratado de cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897) (p. 16), por Pazos, 2011.

4.5.2 Cultura de una buena alimentación

4.5.2.1 Historia de la alimentación

“La evolución del comportamiento humano es fruto de las interacciones entre los comportamientos alimentarios y las instituciones culturales. Beber y comer son actos totalmente cargados de sentido, significado y emoción” (Ramón, s.f.), la alimentación es una necesidad básica del ser humano, pues nutre el cuerpo con vitaminas, proteínas y carbohidratos. Conforme al transcurso del tiempo, se fue mejorando la alimentación hasta llegar a los avances alimenticios que conocemos hoy en día.

La siguiente figura indica una línea de tiempo acerca de la evolución alimenticia.

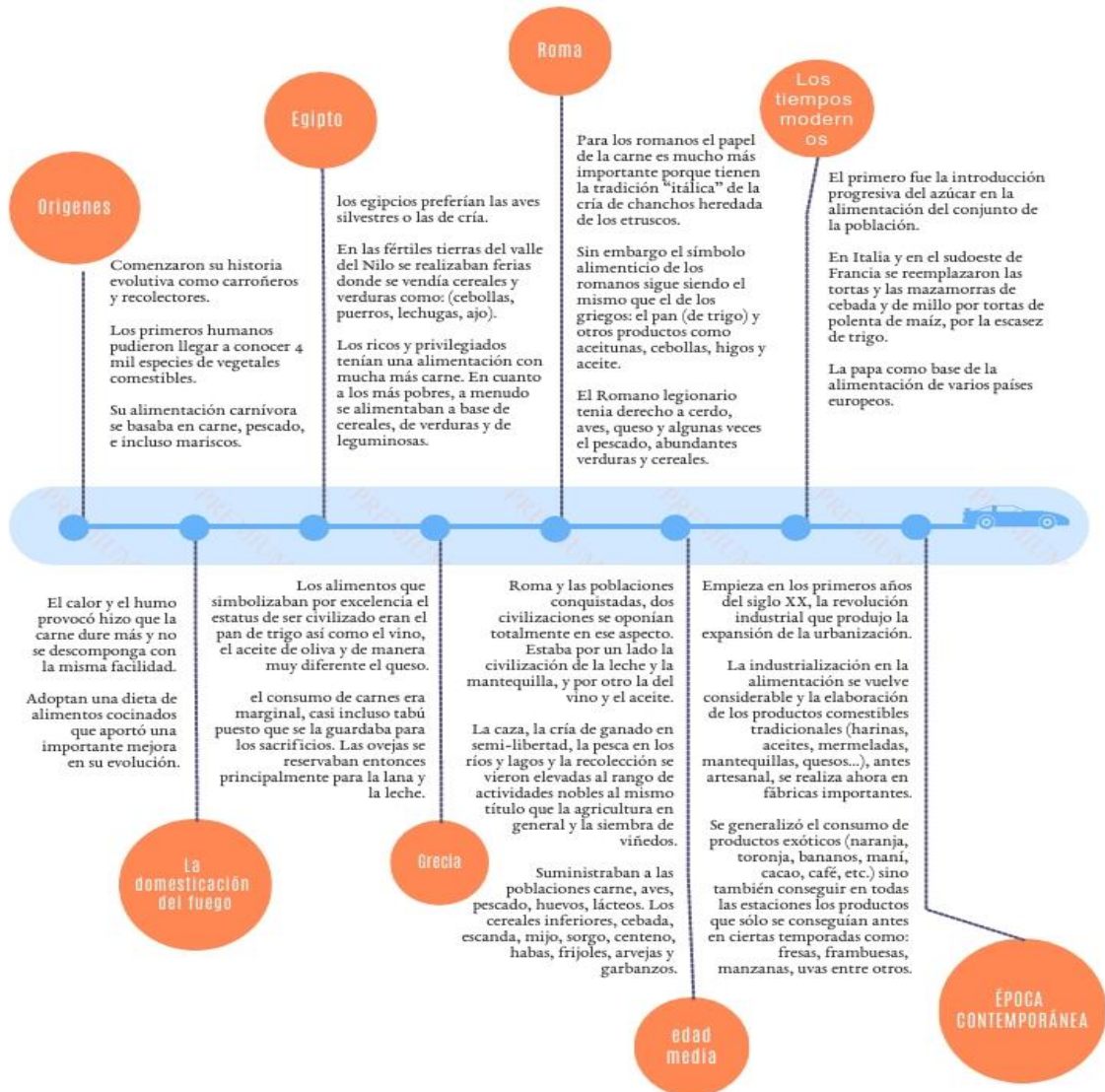


Figura 3: Línea de tiempo de la historia de la alimentación

Fuente: Adaptado de Historia de la alimentación del ser humano, por Montignac, (<http://montignac.tv/es/historia-de-la-alimentacion-del-ser-humano/>).

4.5.2.2 Malos hábitos alimenticios

Los alimentos ingeridos por los niños muchas veces son deliciosos, más no saludables, lo que a largo plazo podría derivarse en afectaciones a su salud como: obesidad, problemas cardiacos, aumento de lesiones en articulaciones, diabetes entre otros. Esta situación se genera tanto en el ámbito social como familiar, contribuyendo de manera determinante a la formación alimenticia del niño. Acosta, Medrano, Duarte & González (2014) añaden:

Los niños escolares tienden a seguir el ejemplo de sus padres, esto nos hace tener un patrón, ya que si los padres no se alimentan correctamente o no tienen una rutina de actividad física el niño hará lo mismo, va a tender a consumir una dieta alta en carbohidratos y grasas lo que provoca que el consumo de calorías sea excesivo y el gasto energético menor a lo consumido, guardándose la energía restante como tejido adiposo o grasa. Por otra parte, la falta de actividad física el pasar mucho tiempo frente a una computadora o un televisor inducen al sedentarismo. (p. 81)

Acorde a lo mencionado, los hábitos alimenticios se forman de acuerdo a las directrices de los padres que en general prefieren comprar alimentos listos para el consumo, por la facilidad de enviar el lunch a sus pequeños, o simplemente por el factor tiempo y ocupaciones, no envían ningún alimento a la escuela, causando que el niño genere un hábito por la comida envasada, procesada o no saludable.

4.5.2.3 Alimentos saludables para los niños

En la etapa escolar la alimentación de los niños debe ser “adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada” (Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil, 2012, p. 60). Estas palabras son instruidas por la familia en vista que el niño depende de los hábitos de los padres, sin embargo, es necesario aportar también el ejercicio a la alimentación, por sus grandes para el desarrollo físico e intelectual del niño.

- Hacer ejercicio frecuentemente proporciona los siguientes beneficios:
- Músculos y huesos fuertes.
- Control de peso.

- Disminución del riesgo de padecer diabetes tipo 2.
- Mejor calidad de sueño.
- Una perspectiva mejor de la vida.
- Mayor motivación académica, estar más alerta y ser más exitosos.
- Mejora la autoestima a cualquier edad. (PIPO, 2012, 66)

La combinación de estos dos factores: alimentación y ejercicio producen una dieta saludable para el crecimiento del niño, pues se debe procurar que no se consuma snacks ni comida chatarra frecuentemente, debido a que cualquier individuo puede acostumbrarse a esas comidas. Por lo tanto, se necesitan productos que aporten nutrientes al cuerpo como frutas, cereales, verduras, proteínas, frutos secos entre otros. PIPO (2012) menciona: “Se debe ofrecer un número grande de diferentes nutrientes con distintas variaciones de presentación, sabores, colores y texturas que guiarán las preferencias del menor” (p. 60). De acuerdo con lo mencionado es totalmente válido este concepto, basado en que el niño necesita esta guía sensorial para que pueda escoger alimentos altamente ricos en nutrientes.

Los alimentos que el niño o niña deben consumir acorde a su edad son:

- Leche y derivados
- Legumbres
- Carnes de derivados
- Verduras y hortalizas
- Frutas frescas
- Pescados
- Azúcares y dulces
- Comidas rápidas
- Cereales y féculas
- Aceites y grasas
- Miscelánea



Leche y derivados

Al menos 2 vasos de leche o alimento equivalente al día. Una ración de leche equivale a: 1 vaso de leche, 2 yogures o 50 g de queso fresco. Es preferible usar productos semidesnatados o desnatados.



Carnes y derivados

Menos de 6 veces a la semana, la ración equivale a 50 g. El jamón, fiambres magros y embutidos deben tener un consumo semanal.



Pescados

Mínimo 4 veces por semana. La ración equivale a 65 g por lo que en una comida normal administraríamos 2 raciones o 130 g.



Huevos

Hasta 3 veces por semana. Una ración son dos unidades.



Cereales y féculas

Todos los días en almuerzos y cenas. Deben consumirse a diario en las comidas principales: pan, arroz, pasta, papas o cereales. Una ración de pan blanco o integral son 20 g, de pan tostado, arroz y pasta con 15 g.



Legumbres

2-4 veces por semana. Cada ración son 15 g en seco (lentejas, garbanzos, judías blancas, guisantes).



Verduras y hortalizas

Todos los días en almuerzos y cenas. Tomar cada día al menos una ración de verdura fresca (ensalada). Dependiendo de la verdura una ración oscila entre 200-300 g.



Frutas frescas

3 piezas al día de tamaño moderado equivalen a 6 raciones. Una ración dependiendo de la fruta oscila entre 50-100 g de fruta.



Azúcares y dulces

Controlar la cantidad. Consumo ocasional.



Comidas rápidas

Consumo esporádico.



Aceites y grasas

Moderar la cantidad. Especialmente recomendado el aceite virgen de oliva.



Miscelánea

Repostería, refrescos, snacks etc. el consumo debe ser esporádico.

Figura 4: Cantidades del consumo de alimentos

Fuente: Adaptado de Guía pediátrica de la alimentación (p. 61), por PIPO, 2012, SOFPRIN.

4.5.3 Gastronomía en el sistema educativo

4.5.3.1 La gastronomía como asignatura en el sistema educativo del mundo

Hace 20 años la ideología de pensar que la cocina podía ser parte del sistema educativo como optativa era nula, ya que se consideraba un trabajo del día a día. Actualmente hay estudios que afirman que la cocina mejora el aprendizaje cognitivo, lúdico, motriz y sensorial en la edad primaria escolar de los niños. Uno de los países promotores de este nuevo sistema educativo es Finlandia, con escuelas posicionadas entre las mejores del mundo, “El papel de la comida escolar es ser una herramienta pedagógica para enseñar sobre la buena nutrición y los buenos hábitos alimenticios, así como para aumentar el consumo de vegetales, frutas y bayas, pan de maíz y leche [...]” (Torres, s.f.).

De igual forma, Noruega, es otro país que tiene el mismo sistema educativo de Finlandia, no existen pupitres en columna y se aprende por medio del juego, Ramírez (2014) añade: Asimismo, se trabaja mucho en grupos de entre cinco y siete niños. Hacen talleres de cocina, pintura, o van a la biblioteca. Como resultado ayuda a promover el desarrollo social y se obtiene mejores resultados educativos, rompiendo el esquema educativo de los parámetros internacionales establecidos.

Otro ejemplo es España, que adoptó un sistema educativo similar a los países mencionados, poniendo un énfasis especial en controlar la obesidad infantil y promover el patrimonio gastronómico española, “nombrándola bien de interés cultural inmaterial. Entre las medidas, impulsar que la gastronomía española sea una asignatura del colegio” (Pascual, 2019).

4.5.3.2 Enseñanza de la gastronomía en el Ecuador

La gastronomía es una rama muy amplia que abarca muchos temas, uno de ellos es el estudio de la misma, el cual se encarga del pensamiento lógico sobre el producto o materia prima como: ¿de dónde son sus orígenes?, ¿qué aporta al cuerpo?, ¿qué nutrientes tiene?, ¿qué

combinaciones se pueden lograr? entre otras. Sobre el estudio de la gastronomía, al respecto Reyes, Guerra & Quintero (2017) añaden:

[...] estudio de la gastronomía debe hacer uso de diversas disciplinas, ya que se encuentra siempre en un proceso de transformación o cambio en donde no existe una conceptualización o perspectiva consolidada para su estudio, dado que la gastronomía surge y evoluciona a la par de los contextos sociales en los que está inmersa. Además, el estudio de la gastronomía debe transitar -idealmente- de un enfoque construido básicamente de cualidades medibles y operacionales (i.e., precio, higiene, ubicación, calidad), al desarrollo de un enfoque que atienda aspectos abstractos y cualitativamente hipotéticos, como la satisfacción y la experiencia del comensal.

En Ecuador existen varios institutos gastronómicos y universidades que ofertan en su malla curricular la carrera de gastronomía, sin embargo, el mencionado sistema educativo está implementado para estudiantes jóvenes, no se considera la enseñanza educativa para ciclo escolar, por otro lado, existe una reducida oferta de cocina para niños en edad infantil. En los institutos especializados.

4.5.3.3 Educación en emergencia online

Los cursos en línea no son nuevos, sin embargo, dado que la pandemia Covid-19 obligó a los gobiernos a adoptar diferentes medidas, se tiene ahora una herramienta fundamental, el aprendizaje en línea que se ha convertido en la única forma segura para que la mayoría de los estudiantes continúen con su educación y con grandes oportunidades para convertirse en estudiantes más autónomos. En base en esto, es posible diseñar y desarrollar un curso en línea totalmente basado en tareas, Hampel (2010) afirma que “las nuevas tecnologías tienen el potencial de transformar el lenguaje basado en tareas aprender y enseñar [...] reuniendo a los estudiantes para que se comuniquen y colaboren, construyan el conocimiento y se centren en el proceso de aprendizaje más que en el producto” (p. 151).

4.5.4 Métodos de enseñanza

4.5.4.1 Método Didáctico

El método didáctico es el conjunto secuencial de procedimientos didácticos que tienden a guiar el aprendizaje hacia un contenido específico, ya sea exponer de manera secuencial pasos a seguir para un tema de estudio, que garantice el aprendizaje en cualquier etapa estudiantil del humano (Morales, 2015).

Las técnicas a utilizar pueden ser videos, diapositivas, grupos de trabajo, actividades, tareas, material didáctico entre otras.

4.5.4.2 Pedagogía Lúdica

La lúdica es una forma de expresión, una predisposición de la persona frente a la cotidianidad. Es una forma de vivir la vida, así como también de relacionarse con su entorno y con las personas de su alrededor por medio de actividades simbólicas e innovadoras en donde se produce un espacio agradable para disfrutar, gozar y jugar, promoviendo la enseñanza del tema establecido con una aceptación amena de gratitud que producen dichos eventos (Jiménez, 2002, citado en Romero, Escorihuela & Ramos, 2009).

4.5.4.3 Pedagogía con motivación

La motivación es el factor que ayuda al individuo a superar esos prejuicios frente a las adversidades de la vida, situaciones escolares y características personales, generando un medio de confianza personal para lograr esas metas propuestas.

La motivación pedagógica según la Universidad de Palermo (2013) se divide en dos fracciones, la intrínseca y la extrínseca: la primera es la satisfacción propia que siente el alumno al lograr culminar con éxito una tarea, mientras que la extrínseca depende de un

agente externo al alumno como comentarios de sus compañeros o docente sobre el logro realizado; o simplemente una recompensa tangible por el éxito de la tarea.

4.5.5 Propuesta de talleres gastronómicos

4.5.5.1 Talleres gastronómicos

Es un área recreativa donde se puede adquirir o mejorar habilidades a través de la interacción con la cocina con el fin de aprender diversidad de preparaciones en agrupaciones de la misma edad, de manera que mejore el desarrollo social, se incremente el conocimiento intelectual de la persona y se genere nuevas experiencias multisensoriales. Anónimo (2017) añade: “El taller consiste en dar autonomía al estudiante, que tendrá todo el manantial lingüístico y práctico, manoseando texturas y sabores de una manera lúdica y concreta”.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

5.1 Metodología

La presente propuesta es una investigación aplicada desde un enfoque mixto que analiza datos cualitativos y cuantitativos de las encuestas y entrevistas; los métodos que se desarrollaron son inductivo-deductivo y los tres tipos de investigación que se aplicaron son: documental, explicativa y aplicativo.

5.1.1 Métodos

Inductivo-Deductivo: A través de este método se recabó la información obtenida de libros, páginas web, trabajos de investigación y artículos científicos, para ser aplicada a la estructuración y análisis del estado del arte y marco conceptual. Estos datos obtenidos sirvieron para la elaboración de la encuesta y entrevistas, las mismas que fueron aplicadas a los estudiantes de segundo año de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez, padres de familia y docentes expertos en el tema de enseñanza en edad infantil, logrando obtener amplitud en información para fortalecer las conclusiones diagnósticas para el desarrollo de esta propuesta.

5.1.2 Técnicas

Encuesta: Se diseñó un cuestionario con 10 preguntas cerradas para aplicarlo a niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez, con la finalidad de determinar los gustos alimenticios y conocimiento acerca de los productos ecuatorianos.

Entrevista: Se elaboró un guión de entrevista semiestructurada con 5 preguntas abiertas que fue presentada a personas expertas en la enseñanza de cocina en edad infantil con el objetivo de recopilar información acerca de las técnicas, instrumentos, y metodología que servirá para el diseño de los talleres gastronómicos online. Siguiendo esta línea investigativa, se realizó

otro guión de entrevista para padres de familia que ayudó a identificar los hábitos alimenticios de los niños de 6 y 7 años.

Se realizó una segunda entrevista semiestructurada con 3 preguntas abiertas la cual fue respondida por madres de familia con la finalidad de identificar los conocimientos acerca de alimentación saludable por parte de padres de familia y los hábitos alimentarios que poseen.

5.1.3 Instrumentos

Los instrumentos están acorde a las técnicas escogidas por tanto son:

- Cuestionario
- Guión de entrevista
- Utensilios y equipos de cocina.
- Computadora
- Grabado de voz y video
- Cámara
- Apuntes digitales

5.1.4 Enfoque de la investigación

La presente propuesta tiene un enfoque mixto que consideró la encuesta y la entrevista para su estructura, así también se analizó su información primordial para el desarrollo de los talleres gastronómicos online.

5.1.5 Tipos de investigación

Este estudio utilizó tres tipos de investigación:

Investigación documental: A través de la revisión de bibliografía se llegó al conocimiento amplio del objeto de estudio, luego de lo cual se obtuvo conclusiones y fundamentos para el

desarrollo del presente trabajo. Finalmente lo revisado sirvió para desarrollar el Estado de Arte y Marco conceptual.

Investigación explicativa: Por medio de las encuestas y entrevistas se llegó a las causas de los malos hábitos alimenticios en los niños de segundo de básica; además, esta indagación sirvió para el desarrollo de material didáctico, estructuración de la alimentación saludable en base a los productos ecuatorianos, y los métodos de enseñanza aplicados en los niños.

Investigación aplicativa: Para aplicar toda la información recabada se implementó el desarrollo de talleres gastronómicos online como medio para interactuar con los niños e instruir la alimentación saludable a través del método didáctico, pedagogía lúdica y pedagogía de motivación.

5.2 Diseño metodológico

Tabla 2

Diseño metodológico

TEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SUJETO DE ESTUDIO	MÉTODO	TÉCNICA	INSTRUMENTO	RESULTADOS OBTENIDOS
Propuesta de talleres gastronómicos online sobre hábitos alimentarios para niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez.	Desarrollar una investigación documental que permita sentar las bases teóricas y científicas de hábitos alimentarios para niños de segundo año de básica, a través del estado del arte.	Talleres gastronómicos online. Hábitos alimentarios. Niños de 6 a 7 años.	Inductivo Deductivo Cualitativo	Documental	Páginas web Artículos científicos Libros Trabajos de investigación Secciones de libros	Estado del arte Marco conceptual
	Diagnosticar las necesidades alimenticias de los niños de 6 años de la Unidad Educativa Rafael Suárez por medio de encuestas y entrevistas.	Necesidades alimenticias en niños.	Cuantitativo Cualitativo	Encuesta Entrevista	Cuestionario Guión de entrevista	Preferencias alimenticias Hábitos alimentarios
	Desarrollar talleres gastronómicos online que promuevan la	Talleres gastronómicos online	Cuantitativo Cualitativo	Encuesta Entrevista	Cuestionario Guión de entrevista	Talleres gastronómicos online

alimentación saludable con productos ecuatorianos.	Cocina ecuatoriana, tradicional y saludable.					
Validar los talleres gastronómicos y adopción de hábitos alimentarios mediante una exposición online por los niños a sus padres, maestros de la institución y docentes de la Universidad Católica	Exposición online	Inductivo Deductivo	Encuestas	Cuestionario	Exposición online	

Fuente: Propia de autora 2020

5.3 Cálculo de la muestra

El cálculo de la muestra no se efectúa en la propuesta de talleres gastronómicos online ya que se aborda a todo el universo de estudio que corresponde al grupo de infantes de 6 y 7 años del segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez, en el período o año lectivo 2020 – 2021. La clase está compuesta por dieciocho (18) niños y quince (15) niñas; en total el grupo de estudio es de treinta y tres (33) niños.

La clase es dirigida únicamente por la maestra principal Andrea Lanchimba, quien está a cargo de dictar las asignaturas de lengua y literatura, matemática, ciencias naturales y estudios sociales. Las materias de inglés y educación física son impartidas por otros profesores con una carga horaria semanal de 2 horas por asignatura.

5.4 Procedimiento

Para conocer las preferencias alimenticias de los niños se diseñó un cuestionario con 10 preguntas cerradas sencillas y prácticas, logrando que el niño pueda responder con el asesoramiento de sus padres. Este cuestionario tuvo pequeñas animaciones que fueron estructuradas con ayuda de la herramienta Google formularios para generar el cuestionario en línea por la situación de la pandemia Covid-19, logrando el resguardo tanto de los encuestados como de la encuestadora. Esta herramienta facilitó la obtención de los resultados gracias a su versatilidad y rapidez.

Se realizó una prueba piloto del cuestionario a personas con infantes de la edad de 6 y 7 años obteniendo buena aceptación de la encuesta. Mediante una reunión por la aplicación de video conferencias *Meet* se envió a todos los estudiantes del segundo año de educación básica el link del cuestionario.

De igual manera se realizó una entrevista a personas conocedoras acerca de la enseñanza de talleres de cocina en edad infantil con la finalidad de obtener información acerca de los métodos, técnicas y material didáctico para realizar los talleres gastronómicos online. La entrevista tuvo 5 preguntas abiertas semiestructuradas para que el entrevistado pueda tener la facilidad de abordar todos los temas propuestos.

Los entrevistados fueron los siguientes:

Mgs. Lorena Arellano: Docente de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCE-SI)

Mgs. Dayané Arroyo: Docente de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCE-SI)

Lic. Robert Cando: Chef profesional

Lic. Sebastián Gallardo: Chef profesional

Para conocer sobre la alimentación de los niños y sus hábitos se realizó una entrevista con 3 preguntas abiertas semiestructurada el cual fue dirigido a madres de familia ya que ellas son las que imparten la alimentación en sus hogares.

En cuanto a las entrevistadas fueron las siguientes:

Sheyla Mancheno

Natalia López

María Villavicencio

Carolina Almeida

Después de realizar las encuestas y entrevistas se hizo el análisis y tabulación el cual está en el siguiente apartado.

6. RESULTADOS Y DICUSIÓN

6.1 Resultados

6.1.1 Tabulación de encuestas a los niños

La tabulación de las encuestas hechas a los niños de segundo año de básica de la Unidad Educativa Rafael Suarez periodo 2020 – 2021 arrojan los siguientes resultados.

Pregunta 1.- ¿Cuántos años tienes?

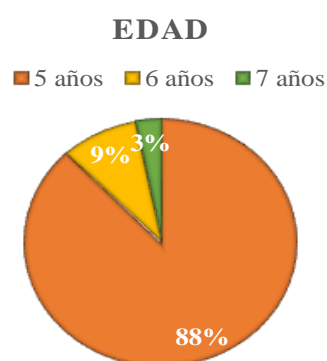


Figura 5: Edad

Fuente: Encuesta noviembre 2020

Autora: Nicole Espinosa

Análisis

Los encuestados representan a una muestra poblacional de clase media-baja de segundo año de EGB de una zona urbana de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura. De acuerdo a la página web oficial del Ministerio de Educación del Ecuador, se observa que la edad sugerida para este nivel de educación fluctúa en el rango de 6 a 7 años. Sin embargo, los resultados muestran que para este grupo la edad predominante es de 5 años.

Pregunta 2.- Una comida saludable es la que:

COMIDA SALUDABLE

- Hace bien a nuestro crecimiento porque es nutritiva
- Hace bien a nuestro crecimiento, pero no es rica
- Hace bien a nuestro crecimiento porque es nutritivo y es rico

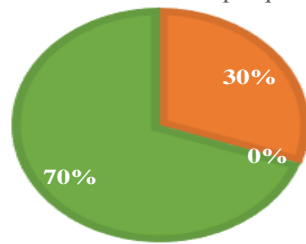


Figura 6: Comida Saludable

Fuente: Encuesta noviembre 2020

Autora: Nicole Espinosa

Análisis

Acorde a las respuestas obtenidas, todos los niños reconocen una vaga definición del concepto de una comida saludable. Sin embargo, existe un porcentaje inferior que no lo ve como un alimento delicioso del que puedan disfrutar, lo cual sugiere una falta de conocimiento acerca de la alimentación saludable que se lo tomará en cuenta para la estructuración de las recetas propuestas en los talleres gastronómicos online.

Pregunta 3.- ¿Qué te parecía la comida del bar?



Figura 7: Comida del bar

Fuente: Encuesta noviembre 2020

Autora: Nicole Espinosa

Análisis

Los encuestados presentan una gran aceptación por la comida del bar porque es el único local disponible que tienen y donde adquieren productos más por costumbre que por una preferencia. Se puede suponer que de acuerdo a la oferta de productos del bar los niños tomarían cualquier opción que les presente, aunque estos alimentos no fueran saludables para el cuerpo humano, pues dada su temprana edad no tienen una educación alimenticia para evitar posibles afectaciones como obesidad, diabetes, gastritis, anemia, entre otros.

Pregunta 4.- ¿Qué hacías con la colación escolar que te entregan en la escuela?

COLACIÓN ESCOLAR

- Lo recibo y lo como
- Lo recibo y lo llevo a la casa
- No me gusta

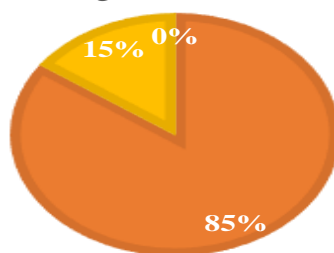


Figura 8: Colación escolar

Fuente: Encuesta noviembre 2020

Autora: Nicole Espinosa

Análisis

De acuerdo a los datos obtenidos la colación escolar ofrecida por el gobierno es aceptada, sin que esto signifique que es de su total preferencia, ahora bien, los niños la reciben porque es la única opción que tienen. Un factor importante a considerar es que estos productos son prácticamente los mismos todos los días, ya que la única variante es el sabor de cada leche, logrando así una pérdida de efectividad. Otro factor es que al ser productos envasados y procesados no son recomendables para estas edades, por lo cual, lo ideal sería emular el sistema de alimentación ofrecido por Nuevo México en EE.UU, donde se promueve el consumo de productos orgánicos frescos.

Pregunta 5.- Escoge 4 alimentos que te servirías en el recreo

ALIMENTOS QUE TE SERVIRÍAS

- | | | |
|------------------|-----------------|----------------------|
| ■ Dorito | ■ Sanduche | ■ Donas |
| ■ Cevichocho | ■ Hamburguesa | ■ Ensalada de frutas |
| ■ Avena | ■ Yogurt | ■ Leche |
| ■ Zumo de frutas | ■ Arroz relleno | ■ Galletas |

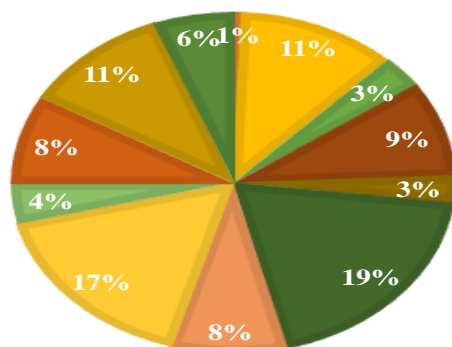


Figura 9: Alimentos que te servirías

Fuente: Encuesta noviembre 2020

Autora: Nicole Espinosa

Análisis

Los resultados muestran una tendencia favorable de casi la quinta parte del grupo a consumir la ensalada de frutas, lo cual es favorable porque las frutas tienen alta concentración de vitaminas, minerales y fibra. La preferencia hacia el consumo de yogurt, sánduche y arroz relleno representa casi el 40%, lo que deriva en una tendencia hacia el azúcar con el yogurt y las grasas más carbohidratos con el sánduche y el arroz. Con estos valores obtenidos, los talleres gastronómicos online tienen una pauta inicial para guiar a consumir estas preferencias en combinaciones saludables y equilibradas.

Pregunta 6.- ¿Qué frutas te gustan más?

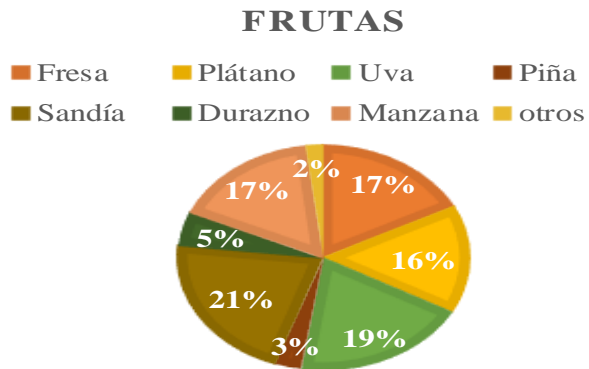


Figura 10: Frutas

Fuente: Encuesta noviembre 2020

Autora: Nicole Espinosa

Análisis

El gráfico muestra una aceptación al consumo de frutas que ofrece nuestro país y que permite que las familias tengan varias opciones. Está presente una tendencia hacia la sandía, manzana, fresa y uva como las más aceptadas para comerlas en combinación con otras frutas y complementos como dulces y espumillas.

Pregunta 7.- ¿Para ti qué es gastronomía?

GASTRONOMÍA

- Es la relación entre el ser humano y su alimentación.
- Estudio de la posición y el movimiento de los astros.
- Es la inflamación gástrica del cuerpo humano.

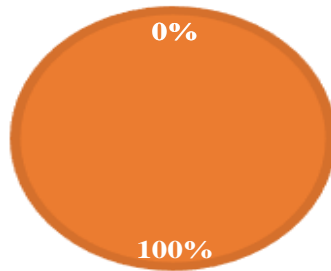


Figura 11: Gastronomía

Fuente: Encuesta noviembre 2020

Autora: Nicole Espinosa

Análisis

Los resultados muestran que la totalidad el grupo escogido conoce el significado básico de gastronomía, esto demuestra que se puede partir desde estas bases para incentivar, motivar y guiar a los niños y sus familias ser parte de tiempos valiosos en la cocina donde podrán aprender de manera práctica cómo preparar sus alimentos, cómo interactuar y tener empatía para compartir con su padres y salir de esquema de que la cocina es solo para los grandes o para los grandes expertos y más bien mirar a la cocina como un lugar mágico y lleno de aventuras divertidas para preparar los alimentos.

Pregunta 8.- A continuación, selecciona los productos ecuatorianos que has comido

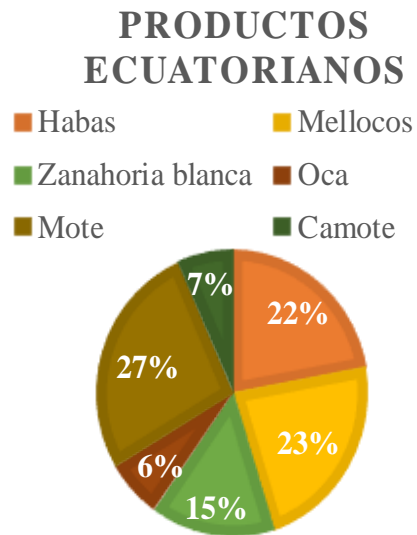


Figura 12: Productos ecuatorianos

Fuente: Encuesta noviembre 2020

Autora: Nicole Espinosa

Análisis

Todos los niños consumen productos nativos del Ecuador, sin embargo, en la antigüedad muchos de los platos se elaboraban en base a Oca y Camote por ser productos ricos en fibra, logrando mantener con energía a las personas en sus diferentes actividades. El porcentaje de la gráfica indica que se está perdiendo la costumbre de consumirlos y esto puede llegar a la extinción de estos tubérculos. Este dato esclarece un panorama que se tomará en cuenta para el desarrollo de la estructuración en las comidas propuestas a los niños.

Pregunta 9.- ¿Ayudas a preparar la comida en tu casa?



Figura 13: Preparar comida

Fuente: Encuesta noviembre 2020

Autora: Nicole Espinosa

Análisis

La actividad de cocinar en familia produce un vínculo más fuerte entre padres e hijos, acorde a la gráfica muestra que más del cincuenta por ciento apenas ayudan a cocinar o no lo hacen, lo cual es un indicativo de proyección que en la juventud y luego en la etapa adulta se produzcan grandes vacíos y una tendencia hacia consumir alimentos rápidos y fáciles como los procesados, enlatados y alimentos listos para servirse como la comida rápida. Por medio de este dato se puede observar que es necesario impartir la cultura de la enseñanza de cocina en edad infantil, el cual será el primer paso para lograr un cambio en la familia y en la comunidad.

Pregunta 10.- ¿Te gustaría recibir talleres de cocina infantil?

RECIBIR TALLERES

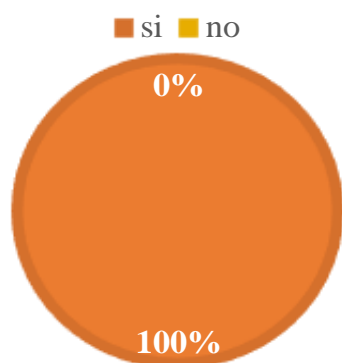


Figura 14: Recibir Talleres

Fuente: Encuesta noviembre 2020

Autora: Nicole Espinosa

Análisis

El total del porcentaje de aceptación muestra que existe un enorme interés por la cocina, misma que es respetada y considerada un icono valioso de cada familia. Los niños están con toda la predisposición para ser partícipes de los talleres gastronómicos online, que es una propuesta innovadora que cuenta con la colaboración de los padres de familia para asumir este reto de estructurarlos y realizarlos con total éxito.

6.1.2 Análisis general de las encuestas

Bajo este análisis se pudo observar varios aspectos positivos y negativos aportando inconmensurablemente a la propuesta inicial dado que se obtuvieron datos importantes y esclarecedores para realizar los talleres gastronómicos online. En la primera pregunta el resultado fue imprevisto ya que acorde a los datos del Ministerio de Educación del Ecuador sugiere la edad de 6 a 7 años más la edad mayoritaria obtenida es de 5 años el cual generará un cambio en el planteamiento de la planificación de los talleres propuestos.

Por parte de definiciones básicas los niños si conocen los términos gastronomía y alimentos saludables, más es necesario profundizar en estos dos temas.

Con la recopilación de las preguntas 5 y 8 se pudo intuir que la alimentación de los niños es variada, mas no está completamente equilibrada, es ahí donde se tomará acción para introducir los productos nativos a la alimentación diaria volviéndolo una opción rica y nutritiva.

Ahora bien, en relación entre la pregunta 3 y 4 hay una semejanza acerca de las costumbres que tienen los niños al consumir los productos ofertados, mas no una preferencia selectiva por medio que se puede especular que cualquier alimento presentado sea saludable o no sería óptimo para ellos. Es así que con los talleres gástricos online se quiere generar un conocimiento autocritico y selectivo en el niño y niña para la toma de decisiones en su alimentación.

Al respecto con la pregunta 9 y 10 se pudo observar una falencia acerca de la práctica infantil en la cocina, sin embargo, la aceptación por recibir talleres gastronómicos es prometedora, dando la apertura para implementarlos en los niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez.

6.1.3 Resultados y análisis de las entrevistas

6.1.3.1 Datos de los entrevistados

N°	Fecha de entrevista	Nombre del entrevistado	Datos Relevantes del entrevistado
E1	17-11-2020	Dayané Arroyo	Docente de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCE-SI)
E2	17-11-2020	Lorena Arellano	Docente de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCE-SI)
E3	19-11-2020	Robert Cando	Chef profesional
E4	17-11-2020	Sebastián Gallardo	Chef profesional

Figura 15: Entrevista a profesionales de enseñanza infantil

Fuente: Propia de autora

6.1.3.2 Guion de entrevista

1. ¿Qué experiencia ha tenido con talleres gastronómicos para niños?
2. ¿Según su criterio de qué manera ayuda los talleres gastronómicos a los niños?
3. ¿Según su criterio que estrategias son las adecuadas para llegar al público infantil?
4. ¿Qué importancia tiene la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 a 7 años?
5. ¿Según su criterio que método usaría para la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 y 7 años?

6.1.3.3 Transcripción de las entrevistas

Entrevista a la Magister Dayané Arroyo

1. ¿Qué experiencia ha tenido con talleres gastronómicos para niños?

Ya que tengo un niño de esta edad he podido enseñarle matemáticas y otras materias por medio de la cocina, también he trabajado con niños de mi familia, logrando buenos resultados en la enseñanza infantil.

2. ¿Según su criterio de qué manera ayudan los talleres gastronómicos a los niños?

La gastronomía en los niños es un factor relevante e importante porque despierta en ellos curiosidad por cosas que antes no habían visto, no habían sentido, no habían percibido. Se podría decir que activa sus sentidos sensoriales porque conocen texturas nuevas, sabores nuevos, muchas de las cosas no han probado o no han tenido la oportunidad de manipular.

Considero que es una actividad importante para desarrollar habilidades en los niños para incluso fomentar hábitos alimenticios, también enseñar a ayudar en casa, por medio de las frutas o verduras instruir los colores, las texturas y aprender los sabores.

3. ¿Según su criterio qué estrategias son las adecuadas para llegar al público infantil?

Lo más adecuado serían estrategias visuales porque a ellos les gustan mucho el tema de recrear lo que visualmente ven, se podrían hacer manualidades con comida como animalitos o florcitas, también trabajar visualmente fotografías que les llame la atención, incluso se podría preparar algo que a ellos les guste.

Me acuerdo que en la Universidad Católica sede Ibarra hicieron el tema de vinculación de los mini chef, allí les hicieron hacer unos puercoespines con uvas y pera.

Como actividad en los talleres se podría implementar *storytelling* con personajes que coman las frutas o las verduras y que tengan súper poderes, también enseñar a imitar lo que uno hace como cortar una fruta.

4. ¿Qué importancia tiene la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 a 7 años?

Es importante que los niños conozcan las raíces de nuestros antepasados, para que desde los hogares se cree el hábito de consumir productos propios de la región ya que lastimosamente muchos productos están desapareciendo, es por ello que si es eficiente los talleres de cocina, porque se imparte la identidad gastronómica con la meta de que todas las familias se sientan orgullosas de lo que son y pongan en práctica todo lo que van aprender.

5. ¿Según su criterio qué método usaría para la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 y 7 años?

La pedagogía lúdica y constructivista, porque los niños aprenden jugando, el tema de incluir adivinanzas, rompecabezas y juego en línea va a brindar un gran aporte a los talleres gastronómicos, más ahora que se están en la modalidad virtual.

Por otra parte, es constructivo porque ellos van a crear su propio conocimiento acerca de los alimentos nativos, la manera de prepararlos y los beneficios que aportan.

Entrevista a la Magister Lorena Arellano

1. ¿Qué experiencia ha tenido con talleres gastronómicos para niños?

Hace unos tres años hicimos algunas versiones de los mini chef, donde los estudiantes de octavo y noveno niveles hicieron un proyecto para erradicar la discriminación por género de la cocina por medio de la enseñanza a niños. Así que fuimos a la unidad Educativa la Victoria y se seleccionó a los niños desde 5 a 8 años, se realizaron varias

sesiones, las temáticas escogidas fueron las frutas, higiene en la cocina y las debidas precauciones.

Fue una experiencia bastante enriquecedora porque los niños no sabían el nombre de algunas frutas, como, por ejemplo, el kiwi. Para complementar lo aprendido se finalizaba con unos talleres donde los estudiantes de gastronomía aportaban con algunas compras y los padres de familia también, entre lo enseñado estuvo: las palmeras con plátano, el puercoespín de frutas entre otros y luego teníamos la retroalimentación de los padres y las profesoras.

2. ¿Según su criterio de qué manera ayuda los talleres gastronómicos a los niños?

Los talleres ayudan en la creatividad, es decir, ellos son un mundo lleno de ideas, de vivencias y en todo lo que tienen en sus manitos para hacer, ellos plasman, Entonces se les motiva a la creatividad, a la igualdad, a la equidad y hay 1000 formas de también expresarse porque hay niños que son calladitos, pero a través de cosas manuales y de cosas prácticas, ellos expresan su creatividad.

3. ¿Según su criterio qué estrategias son las adecuadas para llegar al público infantil?

Las estrategias son: tratarles con bastante cercanía, es decir nosotras les tratábamos por el nombre, les hablábamos dulcemente y les preguntábamos por los papás. Hay niños que son súper activos, hiperactivos, calladitos y tímidos. Lo aconsejable es que no solo se trabaje con los hiperactivos, más bien hay que enfocarse a los que casi no participan, para que sientan que ellos también son importantes.

Otra estrategia también fue tener un equipo de trabajo en el cual se distribuyó diferentes actividades para poder abarcar a todo el grupo y siempre asistiéndole con una sonrisa, teniéndoles paciencia y tratándoles con mucho amor.

4. ¿Qué importancia tiene la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 a 7 años?

Esta pregunta es importantísima porque ni los papás saben, peor los niños, entonces si es que desde pequeñitos les incentivamos a conocer y a respetar y a divulgar

nuestro patrimonio alimentario, pues estamos sembrando y luego de algunos años va a ser una buena cosecha porque los niños son como esponjas, absorben todo lo que se les diga, es decir, son tan prístinos que se creen todo lo que un adulto le dice, entonces eso debemos aprovechar para incentivarlos a que conozcan lo nuestro. Por eso es una buena estrategia que desde pequeños se familiaricen con los productos ecuatorianos para incentivarles a amar el patrimonio local.

5. ¿Según su criterio qué método usaría para la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 y 7 años?

Lo que nosotros hacíamos era presentarles los productos ya terminados para que realicen una degustación o también una cata a ciegas. Lo dulce para ellos es lo mejor, por eso recomiendo que se realicen actividades dulces; además, al ser los niños muy visuales se puede realizar preparaciones con figuras llamativas como un osito de oca bañado en chocolate.

Entrevista al Licenciado Robert Cando

1. ¿Qué experiencia ha tenido con talleres gastronómicos para niños?

La experiencia que tengo en enseñanza infantil ha sido a través de talleres gastronomía en cursos vacacionales, he manejado edades desde cuatro hasta diez años. Con cada grupo se trabaja con diferente planificación y estrategia, más, esta experiencia es muy enriquecedora ya que se comparte el conocimiento que uno tiene, como también se aprende de la inocencia de los niños. Sin embargo, es necesario buscar un equilibrio entre la actividad asignada y la complejidad para que los niños mantengan esa curiosidad y ansias por conocer cosas nuevas.

2. ¿Según su criterio de qué manera ayuda los talleres gastronómicos a los niños?

A través de los talleres se impulsa que los niños sean más independientes en sus decisiones, se forman hábitos de limpieza, así como también orden y disciplina, el

cual ayudará en su desarrollo cognitivo, intelectual y destrezas, además de que a estas edades ya pueden preparar comida sencilla sin ayuda de los padres.

3. ¿Según su criterio qué estrategias son las adecuadas para llegar al público infantil?

Para llegar al público infantil es necesario buscar estrategias para cada rango de edad puesto que tienden a aburrirse con facilidad, en caso de ser niños pequeños las estrategias visuales y juegos son las más efectivas porque captan su atención por un rango de tiempo más prolongado, así como también escoger recetas acordes a la edad, tomando las medidas de precaución en la cocina.

4. ¿Qué importancia tiene la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 a 7 años?

Primero a través de la inclusión de comida nativa se resguarda el patrimonio alimentario para nuevas generaciones ya que va relacionado con el patrimonio natural que son los productos autóctonos del Ecuador, pero muchos de ellos se están perdiendo porque existe un olvido, un desinterés o una falta de conocimiento acerca de ellos. Por eso es importante promover la alimentación de estos productos no solo a los niños sino también a los padres para que incluyan en sus comidas diarias.

5. ¿Según su criterio qué método usaría para la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 y 7 años?

Para la inclusión de estos productos la mejor opción sería con preparaciones dulces como golosinas, galletas, pasteles o bollería. Una idea sería realizar recetas con harina de estos productos nativos como: harina de oca, harina de zanahoria blanca, harina de guandul, harina de mote, harina de camote con las cuales los niños puedan experimentar esos nuevos sabores de una forma divertida y nutritiva.

Entrevista al Licenciado Sebastián Gallardo

1. ¿Qué experiencia ha tenido con talleres gastronómicos para niños?

La experiencia que poseo es haber realizado una clase para niños de edad entre 9 y 12 años y ser partícipe de visualización de los talleres de cocina para niños y las estrategias que han utilizado para llegar al público infantil.

2. ¿Según su criterio de qué manera ayuda los talleres gastronómicos a los niños?

Pienso que los talleres gastronomía deberían ser tratados en las escuelas como un tema de cultura general, además de implementarlo como una materia en el sistema educativo a qué me refiero con esto, que no sólo sea el tema de aprender a cocinar sino de valorar los productos ecuatorianos y su versatilidad a través de comidas atractivas y ricas para nos niños, luego enseñar sobre alimentos balanceados y sus nutrientes.

3. ¿Según su criterio qué estrategias son las adecuadas para llegar al público infantil?

Con la facilidad de las herramientas digitales y por la pandemia Covid-19 es necesario implementar este medio a los talleres gastronómico, por medio de la visualización de videos, algún juego o actividades para realizar en casa, cuentos con imágenes, éstas son buenas estrategias para captar la atención del niño.

4. ¿Qué importancia tiene la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 a 7 años?

Es muy importante, porque produce identidad cultural desde edad temprana, y revalorar todos los productos que se está olvidando, actualmente la tradición de consumir ocas, zanahoria blanca, camote entre otros alimentos, se están perdiendo, haciendo que para futuras generaciones desconozcas o desvaloricen la importancia de nuestros productos ecuatorianos. Es necesario hacerle entender a los niños que todos los productos son iguales y mismo valor.

5. ¿Según su criterio qué método usaría para la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 y 7 años?

En esa edad les atrae bastante las cosas visuales como videos, títeres, canciones con dibujos entre otros y sobre alimentos a los niños les encanta las golosinas por eso creo pertinente que se elabore recetas dulces y fáciles como galletas, coladas, *waffles*, preparaciones con frutas.

6.1.3.4 Interpretación de las entrevistas

Entrevista 1

Esta entrevista se realizó a profesionales conocedores de la enseñanza de cocina en edad infantil.

Pregunta N° 1

¿Qué experiencia ha tenido con talleres gastronómicos para niños?

E1 Al tener un hijo de edad similar y familiares he podido enseñar la cocina infantil como una manera de aprendizaje de matemáticas, también recuerdo haber observado un curso que se ofertó hace tres años en la Universidad donde algunos docentes y estudiantes estuvieron a cargo de la actividad. **E2** Fui una de las instructoras que impartió este curso nombrado Mini chefs con la finalidad de erradicar la discriminación por género de la cocina, los grupos seleccionado fueron de edades desde 5 hasta 8 años, por medio de estos talleres se visualizó la falencia que tenían los niños en la identificación de nombres de frutas, con este dato se realizó figuras de animalitos con fruta logrando la atención de los niños e implantando la idea de alimentos saludables.

E3 En mi caso he incursionado en talleres vacacionales para niños desde 4 años a 10 años esto proporciona una experiencia enriquecedora tanto personal como laboral, enseñar cocina a estas edades es interesante ya que uno como profesor aprende también de ellos, sin embargo, hay que tomar medidas de seguridad, estar siempre atento y alerta con el grupo designado. **E4** La experiencia que yo he tenido ha sido presentar una clase magistral para

niños de 5 a 9 años sobre alimentos nativos, algo que observé es que a los niños les encanta las cosas visuales o juegos.

Pregunta N° 2

¿Según su criterio de qué manera ayuda los talleres gastronómicos a los niños?

E1 La gastronomía en los niños es un factor importante porque despierta en ellos la curiosidad por las cosas que no han visto ni sentido, ayuda a despertar el factor sensorial, considero que es una actividad necesaria para el desarrollo de habilidades, desarrollo de creatividad, enseñar valores y crear costumbre de los buenos hábitos alimenticios en los niños. **E2** concuerda con **E1** acerca de que despierta la creatividad en los niños, cada uno de ellos es un mundo que a través de sus manos expresan sus ideas y como se sienten, por medio de los talleres se los motiva a la igualdad, equidad y el compartir entre todos. **E3** de igual manera comparte el mismo pensamiento de **E1** con **E2** más añade que también ayuda al impartir hábitos de limpieza, orden y disciplina, que servirá para el desarrollo personal de cada niño. **E4** añade que es beneficioso enseñar etiqueta en la mesa como parte de cultura general.

Pregunta N° 3

¿Según su criterio qué estrategias son las adecuadas para llegar al público infantil?

E1 Lo más adecuado sería estrategias visuales porque a esa edad les gusta recrear lo que observan puede ser como actividad de animalitos, florcitas hechas con fruta e *storytelling* visuales. **E2** agrega que otra estrategia es tratarles por el nombre y preguntarles por los papás pues ellos son su ejemplo a seguir. **E3** opinó lo mismo que **E1** y **E2**. **E4** complementa sobre las herramientas digitales que actualmente se puede utilizar como videos, juegos en línea, colorear formas de productos.

Pregunta N° 4

¿Qué importancia tiene la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 a 7 años?

E1 Es importante que los niños conozcan la raíz de nuestros antepasados, ¿que se consumía antes?, ¿cómo se lo consumía?, el cual servirá como aporte para rescatar la gastronomía ecuatoriana. **E2** está de acuerdo con **E1** sobre la importancia y el valor que tiene la enseñanza de alimentarse con productos nativos de hecho, menciona que ni los padres conocen el legado cultural de estos productos, es por eso que los mini chef surgió para incentivar a conocer, respetar y divulgar nuestro patrimonio alimenticio. **E3** Alimentos como la quínoa, amaranto, cebada, oca entre otros contienen gran cantidad de nutrientes que aportan al crecimiento del niño, sin embargo, muchos de ellos se están perdiendo, es por eso que es necesario este tipo de actividades para rescatarlos. **E4** añade que, con la inclusión de estos productos se espera generar una identidad cultural de querer y apreciar lo nuestro, de igual manera fomentar el pensamiento de que todos los productos son iguales sin distinción alguna.

Pregunta N° 5

¿Según su criterio qué método usaría para la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 y 7 años?

E1 Los métodos que yo utilizo son el método lúdico y constructivista porque el niño aprende por el juego, las adivinanzas, rompecabezas y por medio de estas actividades ellos forman su propio conocimiento. **E2** Al realizar los talleres en la Universidad nosotros optamos por productos dulces ya que es el alimento preferible por los niños, realizando una degustación o una cata a ciegas. **E3** está totalmente de acuerdo con **E2** sobre los alimentos dulces, que pueden ser postres, galletas y golosinas. **E4** El método didáctico es fundamental para reforzar lo aprendido pienso que por medio de manualidades también se realizaría la inclusión de comida ecuatoriana.

Análisis general de la entrevista No. 1

Por medio de la entrevista 1 se puede indagar información acerca de los métodos, estrategias, importancia de los productos nativos y la inclusión de productos nativos en la alimentación infantil, logrando ampliar y direccionar la visión acerca de los talleres gastronómicos online. Tomando como referencia los puntos de vista de los expertos se implementará varias ideas a la propuesta planteada.

Todos los entrevistados son personas conocedoras acerca de la enseñanza de cocina en edad infantil, cada uno ha realizado diferentes actividades con la finalidad de la incluir a los niños en la cocina para enseñar los buenos hábitos alimenticios y seguridad en la cocina.

La gastronomía es necesaria en los niños de esta edad ya que despierta la creatividad, el desenvolvimiento escénico, ayuda al desarrollo de habilidades, sirve como apoyo en la inclusión de hábitos tanto alimenticios como en actividades diarias, sirve para generar disciplina, orden, limpieza volviendo una actividad ideal para hacerlo en familia.

Los niños son muy visuales y curiosos, y estos aspectos se deben tomar como una fortaleza para por medio de ellas generar ideas para el desarrollo de los talleres gastronómicos online. Al ser unos talleres online se considera incluir actividades como juegos, *storytelling* y videos.

Por medio de la inclusión se fomenta la identidad del patrimonio gastronómico ecuatoriano, el cual permite que las tradiciones, culturas y creencias sigan pasando de generación en generación para mantener y resguardar nuestra cultura alimentaria.

De acuerdo a las definiciones realizadas en el marco conceptual de metodología didáctica, pedagogía lúdica y pedagogía de motivación si tiene relación con la opinión de los expertos, los cuales se utilizará en la elaboración de los talleres.

Entrevista 2

N°	Fecha de entrevista	Nombre del entrevistado	Datos Relevantes del entrevistado
E1	18-11-2020	Sheyla Mancheno	Madre de familia
E2	18-11-2020	Natalia López	Madre de familia
E3	18-11-2020	María Villavicencio	Madre de familia

Figura 16: Entrevista a madres de familia

Fuente: Propia de autora

6.1.3.5 Guion de entrevista

1. ¿Qué nos puede mencionar sobre los hábitos alimentarios en los niños de segundo de básica?
2. ¿Qué clase de alimentos son saludables para usted?
3. ¿Según su criterio cual sería el lunch saludable ideal para un niño/a?

6.1.3.6 Interpretación de las entrevistas

La entrevista fue realizada a madres de familia

¿Qué nos puede mencionar sobre los hábitos alimentarios en los niños de segundo de básica?

E1 A mi niña en el desayuno le ofrezco una agüita aromática con pan cada semana le vario la comida, en el almuerzo se consume un plato principal compuesto por granos, carne, poca ensalada más el jugo y en la merienda una sopita ligera. **E2** Mi hijo en la mañana le gusta leche o batidos con huevos revueltos, a media mañana consume una fruta o yogurt, para el almuerzo preparo sopa, seco y jugo, para la merienda se consume pan y agua aromática. **E3** Prepara las mismas opciones de comida que **E1** y **E2** en el desayuno, más varia en el

almuerzo ya que prepara solo seco o sopa, a media tarde toma una leche y en la merienda se consume sopa o seco.

¿Qué clase de alimentos son saludables para usted?

E1 Como opción es la leche, pescado y las verduras. **E2** Los alimentos saludables pueden ser los lácteos, frutas, verduras y el arroz. **E3** Para mi punto de vista son las verduras, las proteínas y lácteos.

¿Según su criterio cual sería el lunch saludable ideal para un niño/a?

E1 Chochos con tostado acompañado de un jugo o yogurt y una fruta, **E2** Fruta picada con agua o sánduche. **E3** Habas con queso y leche con galletas.

6.1.1 Análisis general de las entrevistas 2

Por parte de la entrevista 2 se adquirió información relevante que sirvió para conocer las preferencias alimenticias y conocimientos acerca de los productos saludables, en el cual, se pudo observar que hay falencias de buenos hábitos alimenticios tanto de los padres como de los niños.

Con los análisis realizados se adquirió un enfoque más amplio sobre los hábitos alimentarios familiares y preferencias alimenticias, al igual que por medio de los expertos en cocina infantil se obtuvo ideas y consejos interesantes para la inclusión de comida nativa en los niños de 6 y 7 años.

La alimentación de los niños es variada y contundente, mas no equilibrada, en la mayoría de casos hay exceso de carbohidratos y falta de verduras, por otra parte, existe gran demanda por los yogures, sin embargo, hay estudios sobre la cantidad de azúcar que utiliza en este producto haciendo que pierda su efectividad nutricional.

Se observa una falencia en el conocimiento sobre alimentos saludables por tanto si los padres no tienen la comprensión sobre los productos óptimos los niños tampoco. Esto produce una insolvencia en la alimentación infantil.

Todas las madres entrevistadas piensan que colocar productos nativos como parte de lunch es bueno y necesario, más se depende de productos procesados para complementar el refrigerio, por medio de los talleres no solo los niños aprenderán a comer saludable sino los padres también.

6.2 DISCUSIÓN

Este trabajo surge por la necesidad de prevenir enfermedades a causa de la mala alimentación y la pérdida del patrimonio natural ecuatoriano, es por ello que se planteó el siguiente tema: Propuesta de talleres gastronómicos online sobre hábitos alimentarios para niños de segundo año de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez. La importancia del tema estudiado radica en la necesidad de concienciar desde edad temprana sobre los productos nativos ecuatorianos y su inclusión en el menú diario familiar.

Las prácticas alimentarias nacen por la relación de padres, círculo social y cultura “Por lo tanto, se van identificando y construyendo costumbres, actitudes, hábitos y valores que se van adquiriendo durante el transcurso de la vida” (Achi, 2019, p. 8); la base de esto, radica en parte en el patrimonio cultural ecuatoriano donde Herrera (2018) explica que: “se basa en investigaciones propias [in situ] o dentro del mismo lugar, esto ayuda al conocimiento ancestral, al uso de técnicas y utensilios ocupados en diversas preparaciones y en el rescate de recetas que han perdido identidad” (p. 10). Es así que en esta propuesta también se identificó una relación con el patrimonio natural, el cual es la base de una receta, es decir, los productos autóctonos de la región, siendo los primeros afectados por la baja demanda poblacional. Esta pérdida de productos se afirma en las encuestas realizadas a los niños donde indican un bajo índice de consumo y desconocimiento acerca de los mismos.

En lo que respecta a los resultados encontrados en esta investigación hubo un dato esclarecedor acerca de la edad de los niños, donde se halla que la mayoría de estudiantes del segundo año de educación básica es de 5 años, más, para realizar la propuesta de los talleres se tomó los datos de la página del Ministerio de Educación del Ecuador donde indica que la edad sugerida es de 6 años, sin embargo, según en el artículo 27 de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) dictamina que las edades señaladas en la ley pueden ser

aludidas, más, no se debe negar el acceso del estudiante a un grado o curso por su edad (Ministerio de Educación, 2020). Por medio de lo expuesto se explica la incongruencia de las edades existentes en los establecimientos educativos, haciendo que el rango de edad se extienda de 5 a 7 años.

Al hablar de talleres gastronómicos engloba todo lo relacionado al producto, cultura, historia, antropología, tradición y elaboración, para ello es necesario impartir las buenas prácticas de manufactura (BPM) donde Llabrés (2019) menciona que: aprender a cocinar no es solo elaborar un plato, sino, es necesario tomar en cuenta la seguridad alimentaria, ya que gracias a ella se evita que se produzcan diferentes toxiinfecciones alimentarias. En las entrevistas realizadas, el chef Robert Cando argumenta que es parte de un complemento donde ayuda a impartir hábitos de limpieza, orden y disciplina, volviéndose una actividad ideal para la enseñanza infantil. Por otra parte las propuestas de los métodos expuestos por los Chefs: Dayané Arroyo, Lorena Arellano, Robert Cando y Sebastián Gallardo, van en relación con los objetivos planteados en este estudio, más existe una variación acerca de una pedagogía utilizada en el trabajo de investigación: Desarrollo de un manual pedagógico gastronómico donde expresa que: “el amor es el principio pedagógico esencial en el ser humano, de nada sirve ser efectivo si no es afectivo” (Méndez, 2018, p. 15).

Dada la situación actual por la pandemia Covid-19 se decidió realizar los talleres de manera virtual, instruyendo a los niños con la pedagogía de amor y la pedagogía de motivación, donde, de manera intrínseca y extrínseca se logró alcanzar las metas establecidas y la satisfacción propia de los niños.

Finalmente, la validación se evidencia por medio de la grabación de los talleres gastronómicos el cual será entregado a tres docentes de la Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (GESTURH) para la evaluación respectiva por medio de una ficha de observación.

Todos los objetivos se cumplieron de acuerdo a lo previsto. A partir de los documentos encontrados, se respondió la pregunta de investigación que establece: ¿De qué manera los talleres gastronómicos online influyen en el desarrollo de hábitos alimentarios en los niños de segundo año de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez? Esta pregunta guarda relación con la página web sostiene Cooking with kids (2020) donde se afirma: se ha

revolucionado la forma de pensar de familias y niños acerca de los alimentos consumidos. De acuerdo a lo mencionado, se ha logrado esta propuesta de que el aprendizaje práctico en las escuelas públicas ayuda a la elección de alimentarse de forma saludable con productos frescos.

En el transcurso de esta investigación se encontraron algunos limitantes como: la dependencia del acompañamiento y vigilancia de sus padres, dificultad para comprar los productos y baja interacción vía online con todos los niños. Como futura línea de investigación se propone la creación de una aplicación de software (App) sobre juegos y material didáctico para el aprendizaje del niño. Otra opción es crear una página web con una recopilación de cuentos y canciones a base de productos autóctonos del Ecuador y una propuesta final relacionada con la elaboración de un syllabus sobre la enseñanza de cocina en edad infantil.

6.3 PROPUESTA

En este apartado se expone la planificación, organización y ejecución de los talleres gastronómicos online con los niños de segundo año de básica de la Unidad Educativa Rafael Suarez.

La Unidad Educativa cuenta con tres grados de segundo año de educación básica divididos por orden alfabético, cada clase es dirigida por un maestro específico. Por el factor económico y la disponibilidad del tiempo se seleccionó un solo paralelo. Para comunicarme con los padres de familia estuvo como mediadora la maestra Andrea Lanchimba, con quien se organizó una reunión con padres y niños para socializar la propuesta de los talleres gastronómicos, los objetivos esperados, las actividades previstas, y delineamientos importantes como los implementos necesarios, tiempo y organización general.

Dos semanas antes del inicio de los talleres, se contrató con fondos personales la confección de un kit de cocina que comprende un gorro y un delantal para cada niño. Así también, se coordinó con la maestra del grado para entregar este kit más un cuaderno, hojas de actividades, hojas de instructivos con recetas y proceso de preparación, a cada representante de los estudiantes. Finalmente, se estableció que estas actividades se realizarían por un mes todos los días lunes en un horario de 10:00am a 11:00am, por medio de la aplicación Zoom.

PUERCOESPÍN DE FRUTAS

Fecha del taller: 14/12/2020

Mis queridos niños/niñas les presento una receta super deliciosa para compartirla con toda la familia.

INGREDIENTES

- 1 pera
- Racimo de uvas (se puede remplazar con uvilla, fresa o mora)
- 2 clavos de olor (o semilla de manzana)
- Una caja de palillos pequeños
- 1 pasa



UTENSILIOS

- 1 Plato
- 1 tabla de picar
- 1 cuchillo de plástico

INSTRUCCIONES

1. Todo niño/a deben estar con su uniforme de cocina.
2. En caso de que la niña o niño tenga cabello largo por favor recogerlo.
3. Lavarse las manos antes de entrar al taller gastronómico.
4. Cada estudiante necesita un limpión de cocina o papel de cocina.
5. Papito y mamita para los talleres es necesario que esté con su hijo/a.

¡Muchas gracias por su colaboración!

Figura 18: Hoja de instrucciones

Fuente: Propia de autora

En la introducción se mantuvo un diálogo con los niños sobre la actividad planificada y se compartió pantallas para visualizar la canción dinámica “Mezcla tu sabor” sobre cómo alimentarse bien.

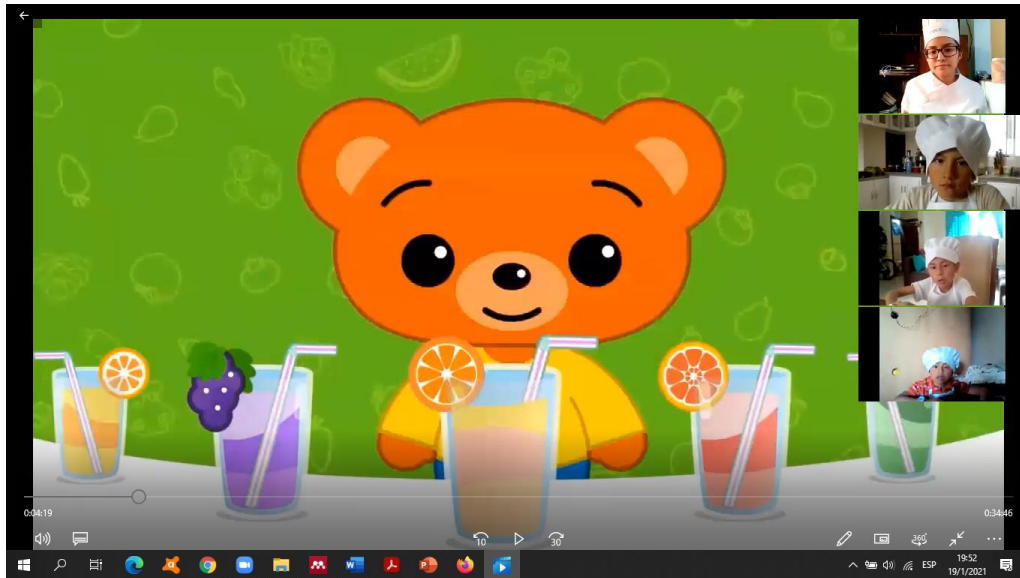


Figura 19: Aprende a alimentarte bien

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=L09hgZMHVGg>

Autora: Nicole Espinosa

Para el aprendizaje de la letra se repasó la canción con mímica, tres veces seguidas.

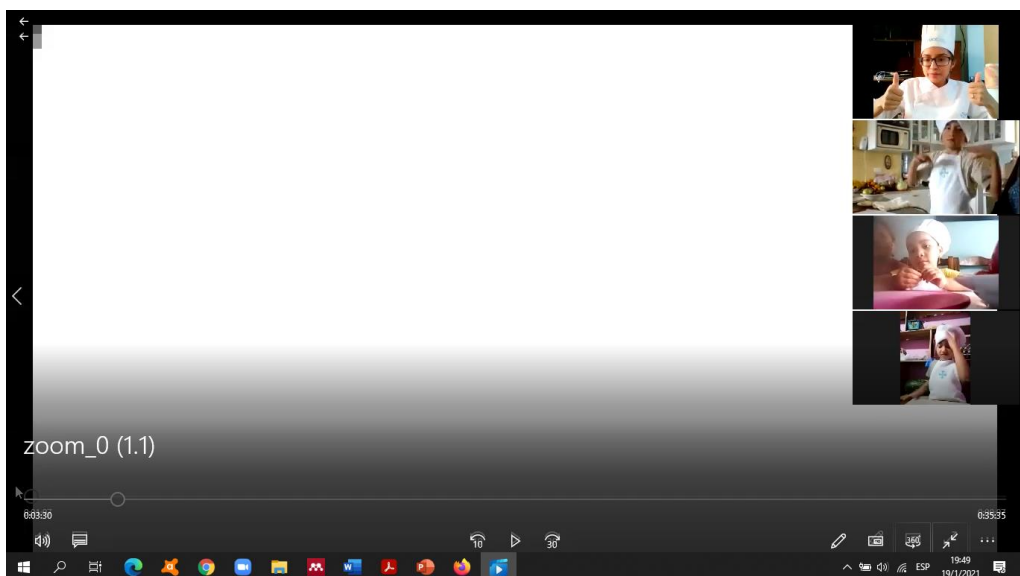


Figura 20: Repasa la canción

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=L09hgZMHVGg>

Autora: Nicole Espinosa

Al finalizar el repaso de la canción se presentó otro video dinámico donde el niño tenía que adivinar la fruta, para ello se realizó pausas en cada adivinanza y se nombró a un niño al azar para que respondiera.

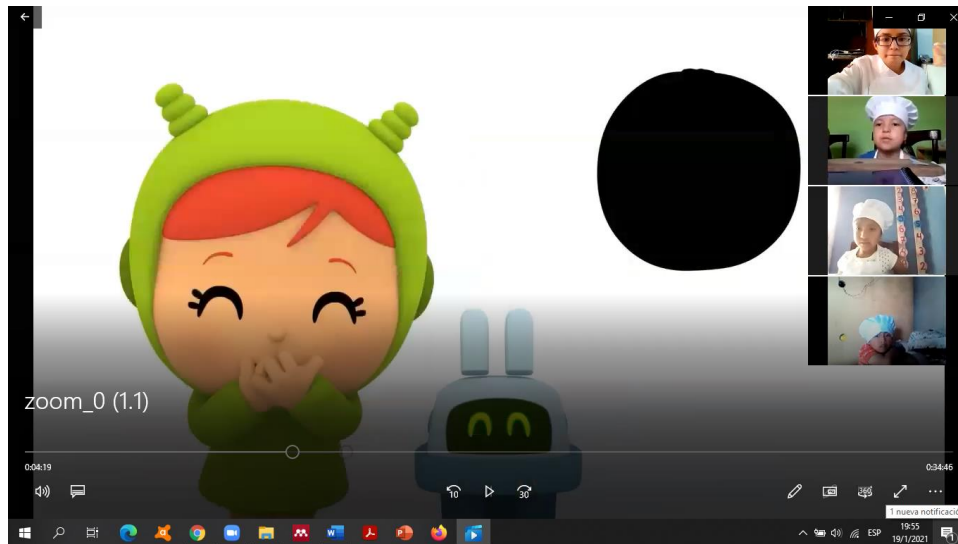


Figura 21: Adivina la fruta

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=kYtDIJCnjXY>

Autora: Nicole Espinosa

Para elaborar el puercoespín de frutas se explicó los materiales, ingredientes, indicaciones y precauciones.

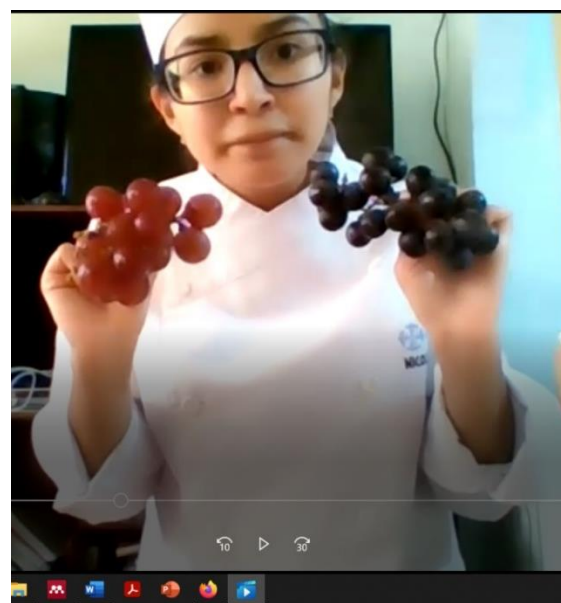
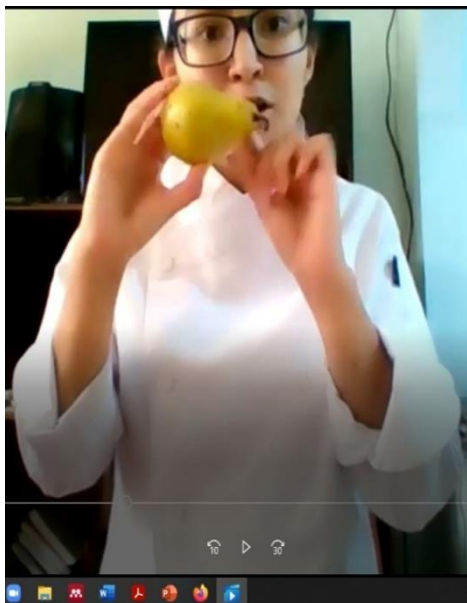


Figura 22: Presentación de los ingredientes

Fuente: Propia de autora

A continuación, se explicó la dinámica del puercoespín paso a paso y se elaboró junto al ritmo del niño.



Figura 23: Dinámica del puerco espín
Fuente: Propia de autora

Primero: Señalar de forma circular la cascara de la pera.



Figura 24: Círculo en la pera
Fuente: Propia de autora

Segundo: Pelar desde el círculo señalado hacia la punta de la pera



Figura 25: Pelar la pera
Fuente: Propia de autora

Tercero: Cada dos centímetros introducir un palillo en la pera.



Figura 26: Introducir palillos
Fuente: Propia de autora

Cuarto: Colocar una uva en cada palillo y ubicar el clavo de olor en la zona blanca de la pera para que simule los ojos.



Figura 27: Colocar Uvas
Fuente: Propia de autora

Finalmente, todos los niños hicieron su puercoespín de frutas y disfrutaron comiéndolo.



Figura 28: Finalización de la actividad
Fuente: Propia de autora

Para reforzar lo aprendido se envió una actividad para realizarla en casa.

Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
SEDE IBARRA



Colorea las frutas y verduras que está en la imagen.



Av. Jorge Guzmán Rueda y Av. Aurelio
Espinosa Pólit, Cda "La Victoria"
Código: 100112
Telf.: (+593) 06 2615 500 / 2615 453
Ibarra- Ecuador www.pucesi.edu.ec



Figura 29: Actividad en casa

Fuente: https://www.nutriplatonestle.es/_pdf/Descargable-colorear.pdf

Autora: Nicole Espinosa

Se envió a los padres de familia vía WhatsApp la hoja de ingrediente, utensilios e indicaciones.

OCAS CON CHOCOLATE

Fecha del taller: 21/12/2020

Mis queridos niños/niñas les presento una receta super deliciosa para compartirla con toda la familia.

INGREDIENTES

1 Oca
Sobre de Cocoa universal de 250g
½ barra mantequilla sin sal
Ralladura de coco, grajeas (opcional)
2 palillos de pincho



UTENSILIOS

2 Plato
2 ollas
1 cuchara

INSTRUCCIONES

1. Todo niño/a deben estar con su uniforme de cocina.
2. En caso de que la niña o niño tenga cabello largo por favor recogerlo.
3. Lavarse las manos antes de entrar al taller gastronómico.
4. Cada estudiante necesita un limpión de cocina o papel de cocina.
5. Papito y mamita para los talleres es necesario que esté con su hijo/a.

¡Muchas gracias por su colaboración!

Figura 31: Hoja de instrucciones

Fuente: Propia de autora

Como inicio del taller se volvió a visualizar la canción dinámica “Mezcla tu sabor” con la finalidad de concientizar sobre la alimentación saludable por medio de memorizar la canción con ayuda de la mímica y el movimiento.

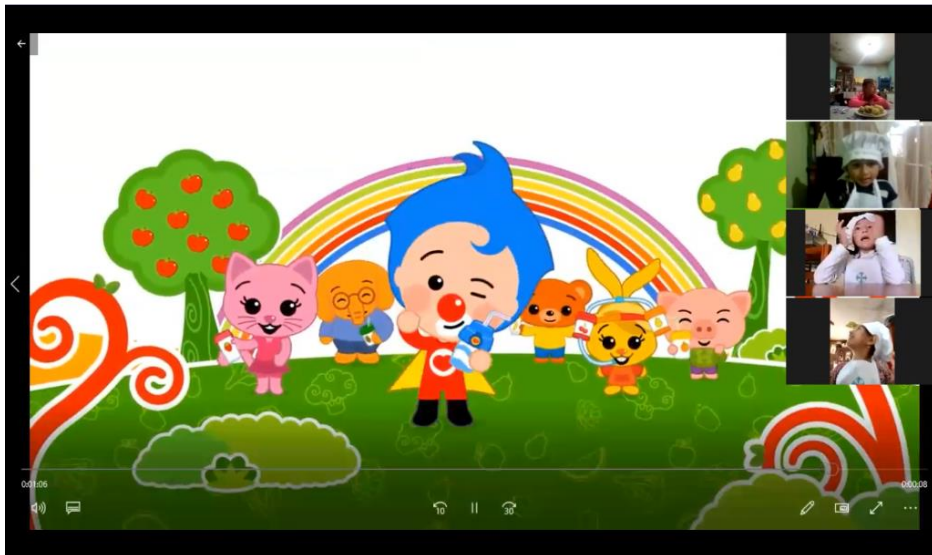


Figura 32: Aprende a alimentarte bien

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=L09hgZMHVGg>

Autora: Nicole Espinosa

Para hacer hincapié en la higiene que se debe tener en cocina y su importancia se optó por un video musical llamado “A Lavarse Las Manos con Agua y Jabón” para incentivar a la limpieza infantil.

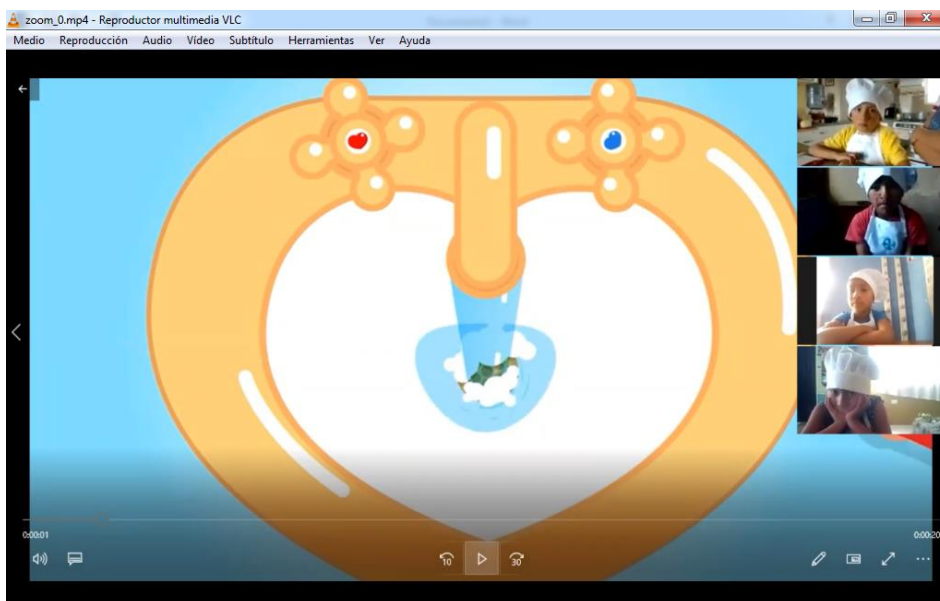


Figura 33: Lavarse las manos con agua y jabón

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=wluoYbLNixc>

Autora: Nicole Espinosa

Como inicio a la actividad de cocina, se realizó un juego en línea para dinamizar y evaluar los conocimientos previos de los niños.

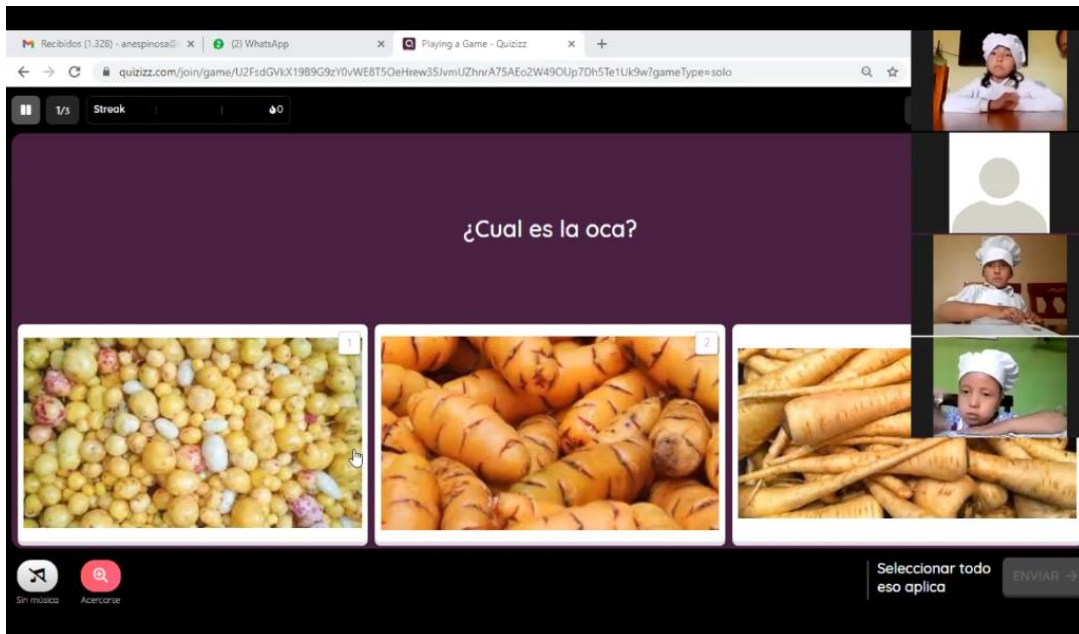


Figura 34: ¿Cuál es la oca?

Fuente: Propia de autora

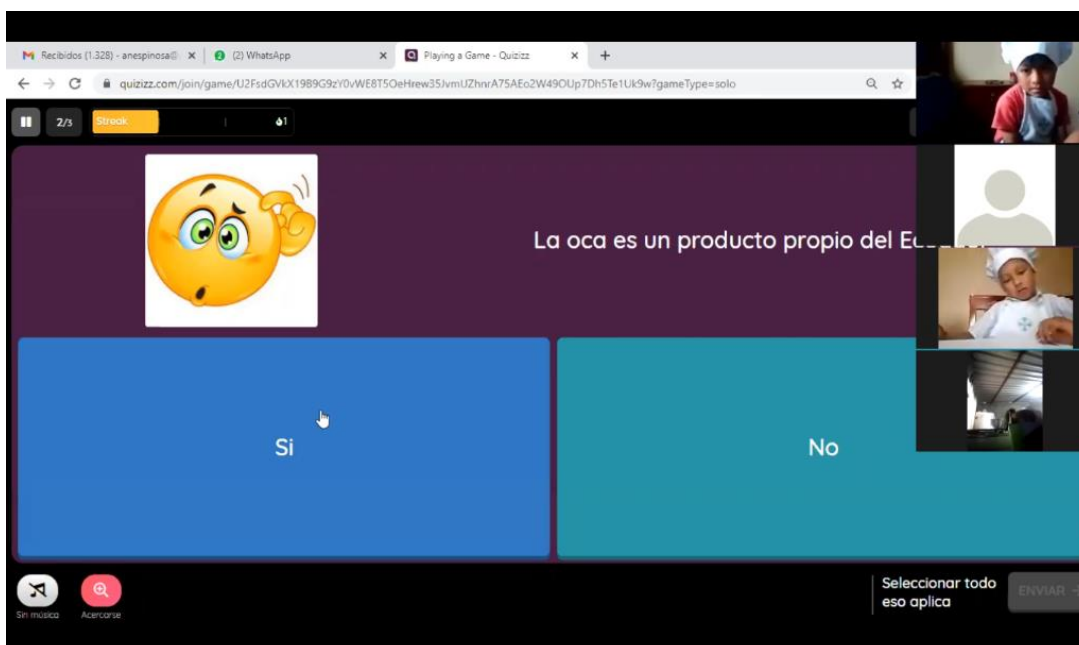


Figura 35: ¿La oca es un producto de Ecuador?

Fuente: Propia de autora

Se realizó las preguntas a los niños al azar teniendo excelentes respuestas con la que se impartió a la enseñanza del origen de este producto.

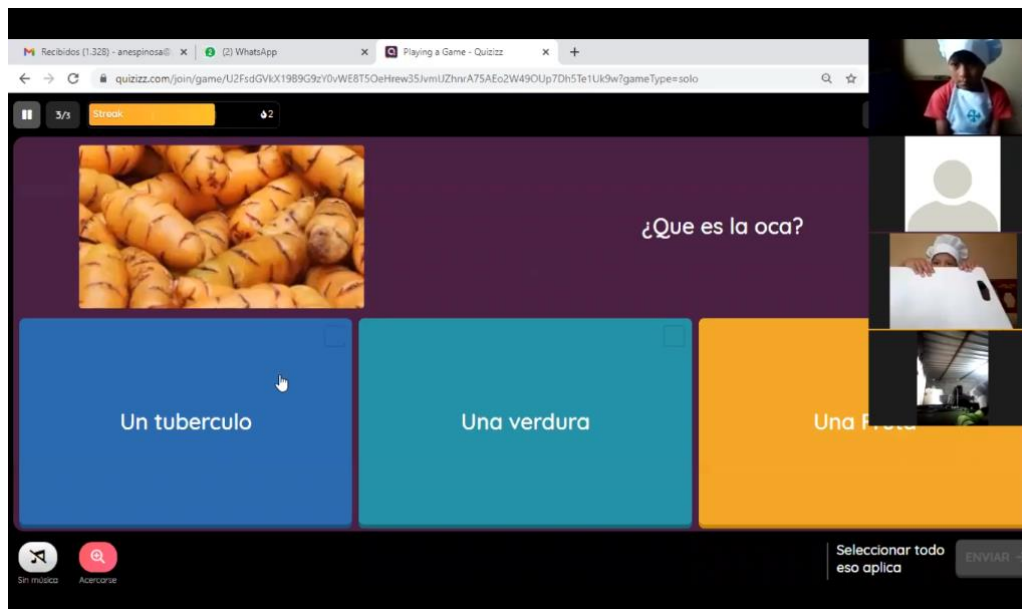


Figura 36: ¿Qué es la oca?

Fuente: Propia de autora

Al finalizar el juego se felicitó a todos los niños por su colaboración, se les motivó a consumir este producto rico en nutrientes.

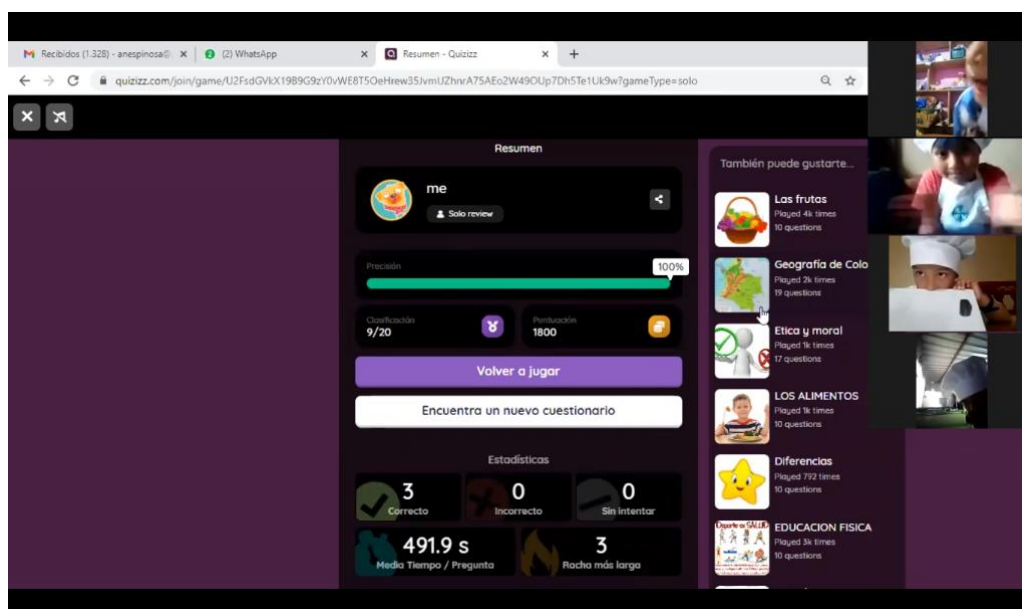


Figura 37: Fin del juego

Fuente: Propia de autora

Para empezar la actividad de cocina se explicó los ingredientes que se iban a utilizar, el procedimiento y los cuidados en cocina para prevenir accidentes.



Figura 38: Indicaciones
Fuente: Propia de autora

Primero: Calentar el bowl a Baño María teniendo cuidado de que el agua no toque el recipiente.



Figura 39: Baño María
Fuente: Propia de autora

Segundo: Colocar la mantequilla sin sal y remover poco a poco para que se diluya.



Figura 40: Calentar mantequilla
Fuente: Propia de autora

Tercero: Añadir poco a poco la cocoa universal y mesclar uniformemente.



Figura 41: Añadir cocoa
Fuente: Propia de autora

Cuarto: Enfriar el chocolate



Figura 42: Enfriar chocolate
Fuente: Propia de autora

Quinto: Cubrir las ocas con el chocolate



Figura 43: Cubrir las ocas con chocolate
Fuente: Propia de autora

Los niños realizaron la actividad gustosos y con ansias de degustar sus preparaciones.



Figura 44: Niños realizando la actividad
Fuente: Propia de autora

A continuación, se felicitó a todos los niños por su esfuerzo y dedicación, como finalización los niños degustaron de sus preparaciones y se tomaron fotos.

6.3.3 Taller gastronómico 3

Para la planeación del tercer taller gastronómico se asignó la actividad de “Colada de camote” que a través de la aplicación WhatsApp se adjuntó las hojas de actividades en formato PDF y el link de conexión por la plataforma Zoom. Al otro día, los padres y niños se conectaron a la hora acordada con su gorro y mandil.

El taller gastronómico se realizó el 4 de enero del 2021 con una total de 23 niños.

N°	CÉDULA	APELLIDOS Y NOMBRE	14 D	21 D	4 E	11 E
1	1050331979	ANGAMARCA PEREZ JEFFERSON GABRIEL	x		x	
2	1050495868	ARMAS ARMIJOS ARLE ANNAHE	x	x	x	
3	1050412848	BERNAL HERRERA BETSY SCARLETH				
4	1050307915	CABRERA ERAZO JOSEPH LEANDRO	x		x	
5	1050357845	COLIMBA MOLINA MATEO ALEXANDER	x	x		
6	1050417417	COLIMBA PERUGACHI REYNEL ISAI	x	x	x	
7	1050512522	DE LA CRUZ ULCUANGO MÓNICA ALEXANDRA	x		x	
8	1050343431	ENRIQUEZ VALLEJOS EMILY DENISSE	x	x		
9	1050443678	FLORES CAIZA SOPHIA NICOLE		x	x	
10	1050304623	FLORES VALENCIA SAMIRA MAYERLI				
11	1050441581	FUENTES LOPEZ JUAN DIEGO	x	x	x	
12	1050573607	GRIJALVA ANDRANGO TIFFANY JULETH	x		x	
13	1050289196	GUANGA PINCHAO DARINKA SANET	x	x	x	
14	1050513850	GUATEMAL IPIALES TAIMI YUMI		x	x	
15	0450270400	GUERRA NARVAEZ CRISTIAN SEBATHIAN	x		x	
16	0850734054	HERRERA VERA ANDRY ADRIEL				
17	1050380532	ILES CASTRO CARLOS MATEO			x	
18	1050493459	ILES TORRES JASON ESTEVEN	x		x	
19	1050437753	JINGO CAMUEZ MATHIAS JOSUE	x	x	x	
20	1050579604	LOPEZ BASTIDAS SEGUNDO ESTEBAN	x	x	x	
21	1050508017	LOPEZ MENDEZ MATEO SEBASTIAN	x	x	x	
22	1050516788	MALDONADO MUGMAL BRIANA SAMANTHA				
23	1050407285	MALDONADO SINGAUCHO MAYKEL ALEXIS		x	x	
24	1050275136	MALES MOCAYO CALEB EDUARDO	x		x	
25	1050259546	MANCHENO LOPEZ SHEYLA MAINE	x	x		
26	1050494382	MUGMAL PASPUJEL JEICOB JHONAE	x	x	x	
27	1050438777	PUPIALES CHANO ALEXANDER EDMUNDO	x	x		
28	1050305927	QUINTEROS RUIZ ADRIEL SAMIR	x	x	x	
29	1050538147	SIMBAÑA MENESES AMY ANGELI	x	x	x	
30	1050490463	URBINA ALMEIDA DOMIC MATIAS	x		x	
31	1050493715	VALENZUELA CUNGUAN CRYSTAL ABIGAIL	x			
32	1050227550	VARGAS MALDONADO SCARLETT SALOME	x	x	x	
33	1050445038	VILLAVICENCIO BOLAÑOS KEISY VALENTINA	x	x	x	
		Total N° niños	26	23	23	

Figura 45: Lista de asistencia semana 3

Fuente: Unidad Educativa Rafael Suarez

Autora: Nicole Espinosa

Se entregó a los padres de familia la hoja de requerimientos en PDF vía WhatsApp.

COLADA DE CAMOTE

Fecha del taller: 14/12/2020

Mis queridos niños/niñas les presento una receta súper deliciosa para compartirla con toda la familia.

INGREDIENTES

- 1 camote mediano cocinado, pelado y cortado en trozos
- 2 tazas de leche
- ½ taza de agua
- 2 ramas de canela y canela en polvo
- ½ Anís estrellado
- Una cuchara sopera de azúcar
- Un sobre de crema chantilly en polvo (ya montada)



UTENSILIOS

- 1 licuadora
- 1 olla
- 1 taza

INSTRUCCIONES

1. Todo niño/a deben estar con su uniforme de cocina.
2. En caso de que la niña o niño tenga cabello largo por favor recogerlo.
3. Lavarse las manos antes de entrar al taller gastronómico.
4. Cada estudiante necesita un limpión de cocina o papel de cocina.
5. Papito y mamita para los talleres es necesario que esté con su hijo/a.

¡Muchas gracias por su colaboración!

Figura 46: Hoja de instrucciones semana 3

Fuente: Propia de autora

Para empezar el taller se dialogó con los niños sobre la actividad planificada y se realizó un recordatorio de la alimentación saludable mediante la visualización de la canción “Mezcla tu sabor” con ayuda de la mímica y el movimiento.

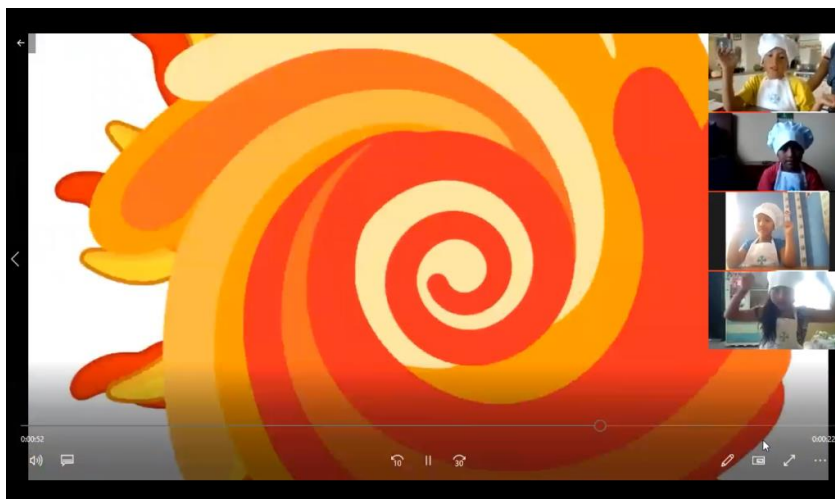


Figura 47: Aprende a alimentarte bien

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=L09hgZMHVGg>

Autora: Nicole Espinosa

Como recordatorio de la higiene en cocina se explicó la importancia de: lavarse las manos, tener el cabello recogido, los mesones limpios y las uñas cortadas, con el objetivo de crear en el niño un hábito de limpieza. Como apoyo para esta enseñanza se seleccionó un video musical con el nombre de “A Lavarse Las Manos con Agua y Jabón” logrando que sea una dinámica fácil y divertida.



Figura 48: Lavarse las manos con agua y jabón

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=wluoYbLNixc>

Autora: Nicole Espinosa

Al empezar la actividad de cocina se realizó varias preguntas sobre el camote a los niños de segundo año de básico, logrando obtener una perspectiva amplia sobre los conocimientos que poseen de este producto, las cuales fueron respuestas con dudas y desconocimiento, para nutrir el conocimiento de los niños se optó por la visualización y la explicación de los beneficios, características y los pasos de la actividad.



Figura 49: Principio de la actividad

Fuente: Propia de autora

Primero: Verter agua en una olla, colocar las especias dulces y poner a hervir.



Figura 50: Cocinar las especias

Fuente: Propia de autora

Segundo: En una licuadora colocar el camote cocinado con el agua de especias cernida, la leche y licuar.



Figura 51: Licuar camote
Fuente: Propia de autora

Tercer: Poner a cocinar la colada de camote con azúcar o panela



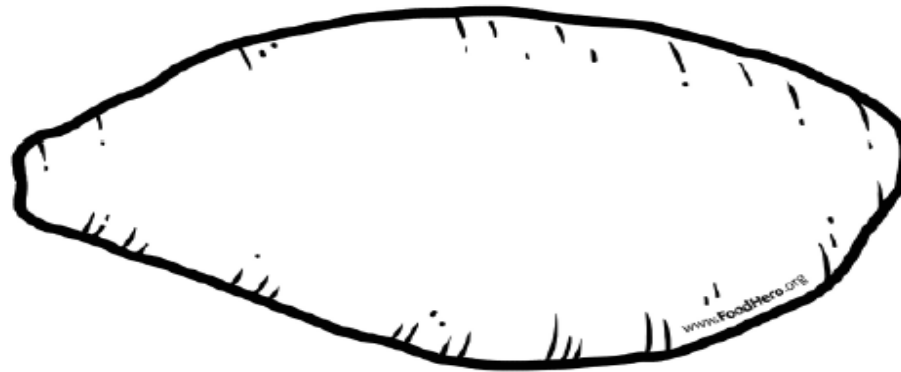
Figura 52: Azucarar la colada
Fuente: Propia de autora

Cuarto: colocar en una taza y adornar con chantilly y polvo de canela por encima.



Figura 53: Emplatar bebida
Fuente: Propia de autora

Pega bolitas de papel crepe en la imagen del camote



Color papel crepe



Figura 54: Actividad en casa

Fuente: <https://foodhero.org/es/camotes>

Autora: Nicole Espinosa

Se envió a los padres de familia vía WhatsApp la hoja de ingrediente, utensilios e indicaciones.

GALLETAS DE QUINUA Y AVENA

Fecha del taller: 18/01/2021

Mis queridos niños/niñas les presento una receta super deliciosa para compartirla con toda la familia.

INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- 1 taza de quinua cocinada
- ½ taza de harina de trigo (ya tamizada)
- ½ taza de azúcar (puede remplazarlo por panela, o miel)
- 1 huevo
- ¼ taza de aceite
- 1 cdta de polvo de hornear
- 1 cdta de canela molida
- 1 cdta de esencia de vainilla
- ½ cdta de sal
- ¼ taza de pasas o chispas de chocolate



UTENSILIOS

- 1 recipiente
- 1 cuchara
- 1 lata de horno
- 1 horno

INSTRUCCIONES

1. Todo niño/a deben estar con su uniforme de cocina.
2. En caso de que la niña o niño tenga cabello largo por favor recogerlo.
3. Lavarse las manos antes de entrar al taller de cocina.
4. Cada estudiante necesita un limpión de cocina o papel de cocina.
5. Papito y mamita para los talleres es necesario que esté con su hijo/a.

¡Muchas gracias por su colaboración!

Figura 56: Hoja de instrucciones semana 4

Fuente: Propia de autora

Al comienzo del taller se dialogó con los niños sobre la actividad planificada y para optimizar tiempo se empezó con la elaboración de las galletas y después se enseñó sobre la planta de quinua y su origen.



Figura 57: Niños escuchando
Fuente: Propia de autora

Primero: Colocar un huevo con el azúcar y batir



Figura 58: Mezcla de azúcar y huevo
Fuente: Propia de autora

Segundo: Añadir una cucharadita de vainilla, taza de quinua y mezclar



Figura 59: Mezcla de quinua y vainilla
Fuente: Propia de autora

Tercero: precalentar el horno por 10 minutos a 180°



Figura 60: Precalentar horno
Fuente: Propia de autora

Cuarto: Colocar avena, especias, harina y mezclar



Figura 61: Mezclar avena, especias y harina

Fuente: Propia de autora

Quinto: Por último añadir las chispas de chocolate



Figura 62: Añadir chispas de chocolate

Fuente: Propia de autora

Sexto: colocar aceite en una lata y con ayuda de una cuchara añadir la mezcla de las galletas por último meter al horno.



Figura 63: Hornear las galletas
Fuente: Propia de autora

Séptimo: Se realizó una segunda alternativa para la familia que se les dificultara obtener un horno, haciendo las galletas en sartén. Para preparar el sartén se untó aceite, añadir la mezcla de las galletas y colocar el sartén en hornilla con una tapa por 20 min.



Figura 64: Galletas al sartén
Fuente: Propia de autora



Mientras las galletas se horneaban se enseñó las partes de la planta de quinua.

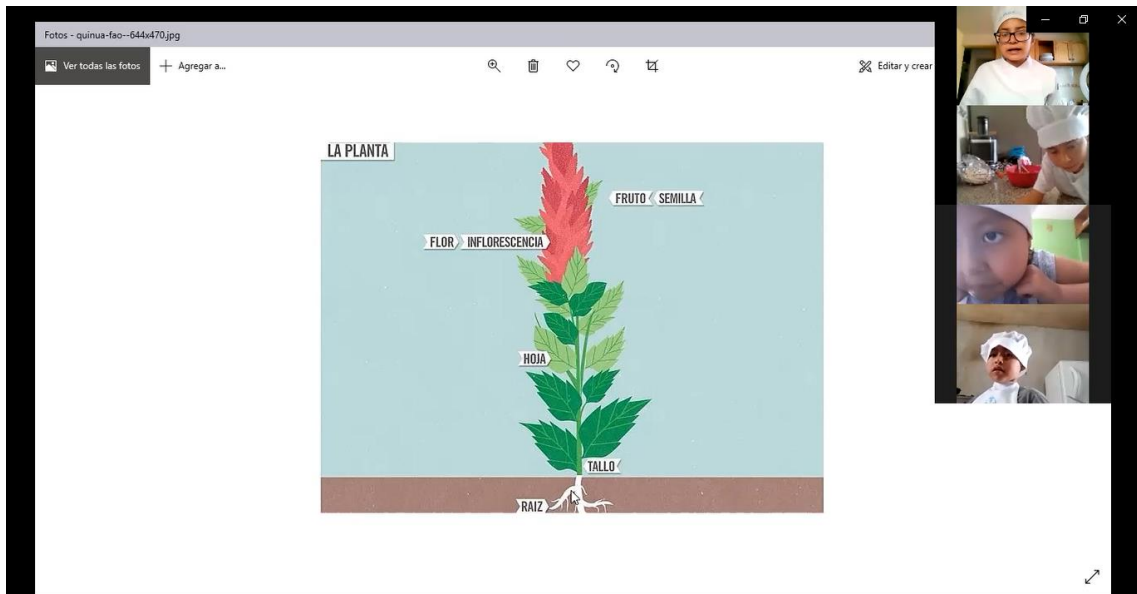


Figura 65: Partes de la planta de quinua

Fuente: <https://static4.abc.es/Media/201408/08/quinua-fao--644x470.jpg>

Autora: Nicole Espinosa

Se visualizó un video sobre la leyenda indígena del origen de la Quinoa



Figura 66: El origen de la quinua

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=byzBQyXpIcc>

Autora: Nicole Espinosa

Por último, los niños indicaron sus galletas y estuvieron encantados comiéndolas.



Figura 67: Galletas preparadas por los niños
Fuente: Propia de autora

7. CONCLUSIONES

Este trabajo consideró la investigación documental para sentar las bases teóricas y científicas de hábitos alimentarios para niños de segundo año de básica, a través del estado del arte.

Mediante los talleres gastronómicos online que comprenden: videos, juegos, actividades y cocina interactiva con productos ecuatorianos, tradicionales y saludables, se fomentó mejores hábitos alimentarios en los niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez.

Las encuestas que se realizaron a niños, mostraron las necesidades alimenticias, el desconocimiento de productos andinos y desequilibrio de hábitos alimentarios; mientras que los resultados de las entrevistas realizadas a padres de familia, presentaron una falencia de conocimiento sobre comida balanceada; finalmente, las entrevistas a profesionales en gastronomía mostraron datos e ideas para mejorar los talleres gastronómicos online.

Los talleres gastronómicos online, promovieron la alimentación saludable por medio de la enseñanza de higiene personal, manipulación de alimentos, seguridad en la cocina y aplicación práctica de una receta sencilla con productos ecuatorianos.

Por medio de una grabación vía online, los docentes de la GESTURH validaron los talleres gastronómicos y la adopción de hábitos alimentarios saludables mediante una ficha de observación.

8. RECOMENDACIONES

Promover los hábitos alimentarios para niños de segundo de básica por medio de una propuesta de inclusión de talleres gastronómicos en el sistema educativo ecuatoriano como una materia optativa.

Considerar esta propuesta como parte del estado del arte para futuras investigaciones sobre hábitos alimentarios para niños de segundo año de básica.

Realizar periódicamente encuestas, entrevistas y *focus group* a diferentes grupos de niños de diferentes rangos edades, padres de familia, personal encargado del bar, maestros de la institución y profesionales para mantener una base de datos de la evolución de los hábitos y preferencias alimentarias.

Presentar los talleres gastronómicos online, utilizando metodología didáctica, pedagogía lúdica, pedagogía de motivación, pedagogía de amor y técnicas visuales como: videos, juegos, actividades y cocina interactiva.

Validar propuestas de talleres gastronómicos y la adopción de hábitos alimentarios saludables para diferentes rangos de edad, por medio de una exposición de los estudiantes, una evaluación práctica, una catación a ciegas de productos nativos ecuatorianos y/o mediante una grabación vía online.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achi, K. (2019). *Guía de talleres gastronómicos que promuevan la identidad cultural a nivel de educación general básica para niños de 6 a 9 años de edad, en escuelas de Quito*. <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/11224/1/UDLA-EC-TLG-2019-35.pdf>
- Acosta, José ; Medrano, Gabriel ; Duarte, Guadalupe ; González, S. (2014). Malos Hábitos Alimentarios y Falta de Actividad Física Principales Factores Desencadenantes de Sobrepeso y Obesidad en los Niños Escolares. *Culcyt/Nutrición*, 10. <https://www.unibe.edu.ec/wp-content/uploads/2017/08/2.1permanencias-culturales-y-culinarias.pdf>
- Anónimo. (2017). *Espacio Santillana español*. Taller Gastronómico, Como Actividad de Conocimiento. <https://www.espaciosantillanaespanol.com.br/lengua/taller-gastronomico-como-actividad-de-conocimiento/>
- Cooking with kids. (2020). *Cooking with kids*. Cuando Los Niños Estén Sanos y Tengan Éxito En La Escuela, Ganamos Todos. <https://cookingwithkids.org/?lang=es>
- Gutierrez, C. (2012). *Historia de la gastronomía*. http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico_administrativo/Historia_de_la_gastronomia.pdf
- Hampel, R. (2010). Task Design for a Virtual Learning Environment in a Distance Language Course. In *Task-Based Language Learning and Teaching with Technology* (p. 239).
- Herrera, D. (2018). *Investigación del patrimonio cultural gastronómico de cantón Cotacachi, Provincia de Imbabura*. <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/9771/1/UDLA-EC-TLG-2018-21.pdf>
- Instituto Silestone. (2018). *Instituto Silestone*. Normas de Seguridad e Higiene En La Cocina Para Niños. <https://silestoneinstitute.com/consejos/normas-de-seguridad-e-higiene-en-la-cocina-para-ninos/>
- Llabrés, M. (2019). *Seguridad e Higiene en la Manipulación de Alimentos*. [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20020/Tecnico en Cocina y Gastronomía. Modulo Profesional Seguridad e Higiene en la Manipulacion de los Alimentos. Unidad Didactica Buenas Practicas de Manipulacion de los Alimentos..pdf?sequence=1&isAllowed](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20020/Tecnico%20en%20Cocina%20y%20Gastronomia.%20Modulo%20Profesional%20Seguridad%20e%20Higiene%20en%20la%20Manipulacion%20de%20los%20Alimentos.%20Unidad%20Didactica%20Buenas%20Practicas%20de%20Manipulacion%20de%20los%20Alimentos..pdf?sequence=1&isAllowed)
- Méndez, T. (2018). *Desarrollo de un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años*. <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/9776/4/UDLA-EC-TLG-2018-26.pdf>
- Ministerio de Educación. (2020). *Ministerio de Educación*. Ministro de Educación Expone Acuerdo Ministerial Que Regula El Ingreso a 1.º Grado de EGB. <https://educacion.gob.ec/ministro-de-educacion-expone-acuerdo-ministerial-que-regula-el-ingreso-a-1-grado-de-egb/>

- Montignac, M. (n.d.). *Método Montignac*. Historia de La Alimentación Del Ser Humano. Retrieved October 8, 2020, from <http://montignac.tv/es/historia-de-la-alimentacion-del-ser-humano/>
- Morales, D. (2015). *Portal espacio docentes UNIBE*. Métodos y Técnicas Didácticas. <https://www.unibe.edu.do/docentes/2015/11/25/metodos-y-tecnicas-didacticas-2/>
- Pascual, K. (2019). *Bebes y más*. “Cultura Gastronómica”, La Nueva Asignatura En Los Colegios: Una Genial Idea Para Aprender a Comer y Prevenir La Obesidad Infantil. <https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/cultura-gastronomica-nueva-asignatura-colegios-genial-idea-para-aprender-a-comer-prevenir-obesidad-infantil>
- Pazos, S. (2011). Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el manual de cocina de Juan Pablo Sanz (Quito, 1850-1860) y en el tratado de cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897). *Qualitas*, 27. https://www.researchgate.net/publication/305994391_Permanencias_culturales_y_culinarias_ecuatorianas_en_el_Manual_de_Cocina_de_Juan_Pablo_Sanz_Quito_1850-1860_y_en_el_Tratado_de_Cocina_de_Adolfo_Gehin_Quito_1897
- Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil. (2012). *Guía pediátrica de la alimentación*. <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>
- Ramírez, A. (2014). *Familias en Ruta*. Así Es La Educación Infantil En Noruega. <https://familiasenruta.com/destinos/educacion-infantil-en-noruega/>
- Ramón, J. (n.d.). *historia de la alimentación*. La Alimentación Es Un Hecho Cultural: Todos Los Animales Se Alimentan, Pero Sólo El Ser Humano Cocina. Retrieved October 22, 2020, from <https://sites.google.com/site/historiaalimentacion/introduccion>
- Reyes, Ana ; Guerra, Eva ; Quintero, J. (2017). *Scielo*. Educación En Gastronomía: Su Vínculo Con La Identidad Cultural y El Turismo. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-90362017000100009
- Romero, Lorena ; Escorihuela, Zenia ; Ramos, A. (2009). *efdeportes*. La Actividad Lúdica Como Estrategia Pedagógica En Educación Inicial. <https://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-ludica-en-educacion-inicial.htm>
- Sánchez, A. (2020). *Definición*. Qué Es La Gastronomía. <https://conceptodefinicion.de/gastronomia/>
- Torres, R. (n.d.). *Otraeducación*. Una Comida Caliente Al Día Para Todos. <https://otraeducacion.blogspot.com/2016/02/una-comida-caliente-al-dia-para-todos.html>
- Universidad de Palermo. (2013). *Reflexión Pedagógica. Edición II Ensayos de estudiantes de la Facultad de Diseño y Comunicación*. https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/archivos/517_libro.pdf

10. ANEXOS

ANEXO I PLAN DE TITULACIÓN

Pontificia Universidad
Católica del Ecuador



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ECUADOR SEDE IBARRA

ESCUELA DE GESTURH

PLAN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA:

Propuesta de talleres gastronómicos online sobre hábitos alimentarios para niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez.

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

Licenciada en administración de empresas gastronómicas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

01 salud integral, determinación social de la salud y desarrollo humano.

AUTORA: Alisson Nicole Espinosa Montenegro

IBARRA, Agosto – 2020

1. PROBLEMA. –

Desde el 5 de septiembre del 2016 el Gobierno de la República del Ecuador inicia el proyecto de alimentación escolar para escuelas fiscales en todo el país. Un proyecto que solo contempla solventar de manera superficial la alimentación de niños de inicial a décimo de básica. Dado a este proyecto se optó por hacer una propuesta de talleres gastronómicos para analizar la aceptación de una nueva alimentación que permita la relación directa entre el alimento y consumidor.

Como institución seleccionada está la Unidad Educativa Rafael Suárez ubicada en la ciudad de Ibarra sector los Ceibos, donde uno de los principales problemas que se ha evidenciado en los niños de segundo de básica de este establecimiento, es un rechazo a comer los mismos alimentos todos los días, provocando que el proyecto de alimentación pierda su efectividad y cause que el niño opte por otro tipo de comida en el bar de la institución o compre algún alimento no apropiado en locales alrededor de la Escuela.

Los alimentos ingeridos por los niños muchas veces son deliciosos, pero no saludables, lo que a largo plazo podría derivarse en afectaciones a su salud como: obesidad, problemas cardiacos, aumento de lesiones en articulaciones, diabetes entre otros. Esta situación se genera tanto en el ámbito social como familiar, contribuyendo de manera determinante a la formación alimenticia del niño.

Los hábitos alimenticios se forman de acuerdo a las directrices de los padres que en general prefieren comprar alimentos listos para el consumo por la facilidad de enviar el lunch a sus pequeños; o simplemente por el factor tiempo y ocupaciones, no envían ningún alimento a la escuela, causando que el niño genere un hábito por la comida envasada, procesada o no saludable.

2. JUSTIFICACIÓN. –

La Unidad Educativa Rafael Suárez ubicada en el barrio Los Ceibos de Ibarra cuenta con adecuadas instalaciones y 57 docentes para atender a 1317 estudiantes distribuidos desde primero a décimo de educación general básica en horario matutino y vespertino. El nivel socio económico de los padres de familia fluctúa entre un nivel bajo y medio. Al ser un establecimiento fiscal, es beneficiario del “proyecto intervención en la alimentación escolar” el cual está estructurado de manera global para todas las edades, compuesto por alimentos procesados e industrializados.

La presente propuesta se ajustará a la enseñanza de comida saludable a través de talleres gastronómicos, cuya finalidad es incentivar al niño a relacionarse directamente con el producto, concientizar sobre los problemas de salud y crear un criterio autocrítico en el niño para la toma de decisiones a la hora de escoger sus alimentos.

Esta propuesta se considera importante porque se alinea al tercer objetivo de Desarrollo Sostenible de la (*United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* [UNESCO]) que dice: “Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos y todas en todas las edades”. Al desarrollar esta propuesta se espera mejorar la alimentación de los niños, promover el interés por la cocina y concientizar a padres y niños sobre los beneficios de una alimentación saludable.

Los beneficiarios de la presente propuesta serán los niños y padres de familia, así también se consideran otros beneficiarios indirectos, que son: la sociedad, la “Universidad Católica del Ecuador sede Ibarra” como el patrocinante de la propuesta y el Ministerio de Educación. Por lo tanto, esta importante propuesta, puede ser un baluarte para elevar una propuesta de campo de trabajo en esta área, considerando las exitosas experiencias de países como Finlandia que integran en su currículo la gastronomía como materia optativa en los primeros años de educación.

El presente trabajo guiará a futuros investigadores para la formación de nuevas líneas de investigación como: la nutrición y desenvolvimiento en niños especiales, los beneficios que aporta los talleres gastronómicos al desarrollo de motriz, cognitivo, educativo y psicológico,

propuesta en implementar al sistema educativo del Ecuador los talleres gastronómicos como materia optativa.

3. ESTADO DEL ARTE. –

La presente propuesta nace a partir de la necesidad de talleres gastronómicos sobre hábitos alimentarios para niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez, y expone las siguientes problemáticas encontradas en esta institución:

-Rechazo a ingerir los mismos productos del proyecto de alimentación escolar para escuelas fiscales.

-Preferencia de alimentos procesados, envasados o no saludables.

-Diferentes factores que causan malos hábitos alimenticios

Luego de haber revisado y contrastado de forma exhaustiva fuentes secundarias relacionadas al tema de la propuesta, se encontraron varios trabajos de investigación de gastronomía en la Universidad de las Américas y Universidad de Chile, así como en páginas web representativas; por lo que dichas investigaciones darán un gran aporte a esta propuesta, por ser trabajos actuales, con rigor científico, y con datos que aportarán significativamente al desarrollo de esta propuesta.

Para un mejor análisis de lo mencionado se los detalla a continuación.

3.1 Bibliografía internacional

En el buscador Google académico se encontró un trabajo de investigación denominado: Kit de cocina saludable Para niños: aprendizaje significativo a través de la experiencia del cocinar, Chile 2012, que presenta el siguiente objetivo:

“Integrar al niño en la experiencia del rito de cocinar, fomentado valores de alimentación sana a través del diseño de herramientas de cocina infantil que les permita participar activamente en el proceso de elaboración de alimentos” (Tapia, 2012, p. 16). El trabajo de investigación presente tiene relación con integrar al niño en la experiencia de cocinar, pero no contempla kits, ni herramientas de cocina infantil, entendiéndose que no se entregará paquetes alimenticios para los niños, sino más bien, comprende talleres gastronómicos que ayuden a fomentar hábitos alimenticios con lineamientos de aprender a manipular alimentos saludables para crear un criterio autocrítico en el niño.

Resultado:

El mencionado proyecto ha establecido que la muestra tomada comprende el rango de edades de 6 a 10 años, ya que es la etapa primaria escolar donde el niño se desarrolla en el aspecto intelectual, define gustos y preferencias, forma hábitos alimenticios entre otros.

Sobre la selección de la etapa primaria escolar Tapia (2012) añade:

El proyecto define como usuario directo a niños y niñas entre los 6 y 10 años de edad, pertenecientes al primer ciclo escolar. En esta etapa, los niños comienzan a desarrollar su autovalencia, asociada directamente al inicio de su etapa escolar, donde empiezan a adquirir nuevas herramientas cognitivas, aumenta su círculo social, participando de un mayor número de actividades, tanto dentro como fuera del colegio. (p. 18)

Determinada la muestra, esta ayuda a colocar los parámetros del mencionado proyecto en los rangos de edad establecidos por la misma. La muestra de este trabajo de investigación tiene relación en la edad primaria de 6 y 7 años que corresponde a segundo de básica. Se seleccionó esta edad por pertenecer a una etapa escolar primaria donde se desarrolla la percepción, auto criterio de los alimentos, hábitos entre otros.

Los factores que impulsaron a mencionar este proyecto tienen como base problemas de alimentación, entorno social y familiar que van acorde a una problemática presente, ya que en muchos de los países de América del sur batallan con este problema.

Sobre la problemática viva en Chile Tapia (2012) añade:

El actual problema de la obesidad infantil ha encendido una alarma sanitaria a nivel mundial por combatir los altos índices de mortalidad y enfermedades asociadas a este fenómeno alimenticio. En Chile, los niños cada vez son más obesos, producto de la alta ingesta de alimentos poco saludables para el organismo, el sedentarismo y la tentadora oferta que existe en el mercado de comida rápida y golosinas. Es por esto que el desarrollo de estrategias para promover la vida sana, es una preocupación de diferentes organizaciones, que buscan un cambio de hábito alimenticio en los niños. (p. 4)

Es un factor real que no solo ocurre en Chile sino también en Ecuador y en muchos países de América del sur. Ecuador es uno de los países subdesarrollados que batalla con la existencia de alta desnutrición alimenticia por diferentes factores que rodean a los niños como: entorno familiar, entorno escolar y entorno social. Estos influyen directamente a la formación de los hábitos alimenticios, razón por la que este factor se alinea con una de las problemáticas establecidas en la propuesta actual.

El aporte del trabajo de investigación: “Kit de cocina saludable para niños: aprendizaje significativo a través de la experiencia del cocinar” (Tapia, 2012), es relevante para la presente propuesta ya que tiene similitud en el objetivo, la muestra y los factores, que resultan de gran apoyo puesto que muestran la eficacia de la metodología aplicada.

En el buscador Google se encontró una página web denominada: *Cooking with kids* el cual tiene como objetivo:

“Cocinando con Niños educa y capacita a niños y a familias para que, a través del aprendizaje práctico con alimentos frescos y económicos, tomen decisiones saludables a la hora de elegir lo que van a comer” (Cooking with kids, 2020). *Cooking with kids* es una organización de fama nacional en Nuevo México que fue creada desde el año 1994 sin fines de lucro, esta organización ha logrado implementar un sistema de clases de cocina para niños en edad escolar primaria en la mayoría de escuelas de Nuevo México. Teniendo excelentes resultados con la satisfacción de niños y padres. Esta organización está centrada en escuelas públicas, el cual va conjuntamente relacionada con el lineamiento escolar establecido por la propuesta actual.

El programa “*Cooking with kids*” está desarrollado para la primera etapa escolar desde segundo año de básica a sexto año de básica, con la finalidad de que el niño aprenda a través de la cocina sus complementos para el desarrollo de estos talleres de cocina que conjuntamente se relaciona con actividades escolares, recetario para las diferentes edades, y ayuda alimenticia. Es un sistema completo que cubre todas las necesidades de aprendizaje del niño en diferente ámbito. Si bien no aporta datos científicos comprueba la viabilidad que tiene la presente propuesta.

La problemática observada por [*Cooking with kids*] sigue presente en Nuevo México, “Los niños que viven en la pobreza están especialmente en riesgo de la inseguridad alimenticia, las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, y bajo éxito académico” (*Cooking with kids*, 2020). Conuerdo con la perspectiva de Walters, la pobreza es un riesgo para todos los niños, la cual tiene relevancia para la presente propuesta ya que el proyecto de alimentación escolar para escuelas fiscales se creó para familias cuyos recursos económicos son limitados y que fluctúan entre un nivel bajo y medio, sin embargo, el programa de alimentación pierde su efectividad en los niños por su constante consumo.

Esta organización sigue vigente actualmente, su programa de alimentación saludable se encuentra en varias escuelas de Santa fe y Río Arriba volviéndola la primera organización enfocada en la nutrición y alimentación de los niños de Nuevo México.

Sobre los resultados de *Cooking with kids* Walters (2020) añade:

Durante más de 20 años, Lynn Walters ha llevado a una revolución que ha transformado la forma en los niños y sus familias comen. Provocada por una idea de que el aprendizaje práctico en las escuelas públicas podría capacitar a los niños y las familias a elegir alimentos saludables, Lynn nutren una pequeña sin fines de lucro de tres cocineros voluntarios para una organización de fama nacional y que ha cambiado la vida de muchos niños en Santa Fe y alrededor el mundo. (párr. 1)

Esta organización es un ejemplo de logro en la rama de nutrición y alimentación que tuvo resultados excelentes en el desarrollo del niño por medio de la interacción y manipulación de los alimentos a través de la cocina. Los resultados de esta organización son equivalentes a los objetivos planteados en la presente propuesta. El aporte que brindó la página web *Cooking with kids*, es relevante en el desarrollo de los talleres gastronómicos, pues se

focaliza en el área pública puesto que tiene similitud en el objetivo y problemática que resultan de gran apoyo, y muestran la eficacia de un sistema completo con los beneficios que aporta al niño.

3.2 Bibliografía nacional:

En cuanto a trabajos dentro del territorio ecuatoriano, se encontró dos trabajos de investigación del repositorio de la Universidad de las Américas, la primera de ellas se refiere a: Desarrollo de un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años, que presenta el siguiente objetivo principal:

“Desarrollar un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años para generar conocimientos gastronómicos y alimenticios en los niños” (Méndez, 2018, p. 3). El presente trabajo de investigación tiene relación con generar conocimientos gastronómicos y alimenticios en los niños, no obstante, no tiene enlace con el desarrollo de un manual pedagógico gastronómico, ya que el lineamiento va dirigido a enseñar por medio de talleres. La metodología utilizada en el mencionado proyecto fue con el método didáctico así también como el empleo de las siguientes pedagogías: pedagogía lúdica y pedagogía de amor, estas herramientas, ayudan a que el niño tenga un mejor aprendizaje, desarrolle habilidades motrices, intelectuales y aplicación de información. Méndez (2018) explica el concepto de cada una:

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

- 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. (p. 15)

La perspectiva de los diferentes conceptos va en relación con las directrices instruidas a los niños y ayudan notablemente a su desenvolvimiento. En relación con el presente trabajo de investigación se utilizarán las mismas herramientas de trabajo ya que el método didáctico es el que incluye la elaboración de material didáctico para mejorar el aprendizaje de los estudiantes dando mejores resultados en la interacción en clase. La pedagogía lúdica ayudará al desarrollo de la interacción entre maestro, padres de familia y estudiantes; la pedagogía del amor tiene como finalidad lograr una estabilidad emocional en el niño, que pueda desarrollar confianza en sí mismo y con el entorno que lo rodea.

De esta manera concluyo que el aporte del trabajo de investigación llamado: Desarrollo de un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años, es indispensable para la presente propuesta por tener las herramientas claves para el mejoramiento y desenvolvimiento en los talleres gastronómicos que permita desarrollar de la interacción entre el niño y la cocina.

El siguiente trabajo de investigación a ser revisada concierne un tema respecto a: Guía de talleres gastronómicos que promuevan la identidad cultural a nivel de educación general básica para niños de 6 a 9 años de edad, en escuelas de Quito. Contiene el siguiente objetivo:

“Desarrollar una investigación documental sobre la identidad cultural ecuatoriana dentro de la educación y cómo ésta se está aplicando en la educación general básica que reciben los niños en las escuelas públicas y privadas” (Achi, 2019, p. 2). Este objetivo es fundamental e importante ya que abarca la identidad cultural ecuatoriana que reconoce el niño, la cual permite un punto de partida para la implementación de reforzar la cultura gastronómica del mismo. La presente propuesta busca la misma finalidad dado que es prescindible que los niños se sientan identificados con la gastronomía ecuatoriana para que esas tradiciones sigan manteniéndose con el paso del tiempo y la cultura perdure.

Sobre la identidad cultural Achi (2019) añade que:

Es importante destacar que la identidad cultural se va construyendo en el transcurso de la vida de cada persona y se relaciona siempre con otros individuos como la familia, vecinos, etcétera. Por lo tanto, se van identificando y construyendo costumbres, actitudes, hábitos y valores que se van adquiriendo durante el transcurso de la vida. Este conjunto de atributos varía de acuerdo a la cultura, la lengua y la sociedad de cada país o cada persona, pero en última instancia, estos términos se fundan por las necesidades de los seres humanos y su experiencia con su entorno natural y social. (p. 8)

De acuerdo a lo mencionado anteriormente los hábitos alimentarios van conjuntamente relacionados con la identidad cultural, las tradiciones y valores los cuales son inculcados por los familiares y el entorno que los rodea sin embargo, muchas de estas culturas y tradiciones se pierden con el transcurso del tiempo ya que a generaciones futuras no se les inculca muchas de ellas, en la actualidad la gastronomía ecuatoriana compite con alimentos extranjeros como las salchipapas, hamburguesas, pizzas entre otros que son muy cotizados por la sociedad ecuatoriana el cual es un aspecto preocupante y por medio del presente trabajo busca rescatar y concientizar sobre la comida ecuatoriana para que los niños en el futuro sigan manteniendo la cultura gastronómica del país.

Por consiguiente, el aporte que da este trabajo de investigación a la presente propuesta es totalmente favorable y valorable dado que tienen relación que el objetivo y lineamiento de fomentar la gastronomía ecuatoriana en los niños del Ecuador.

3.3 Matriz del estado del arte

En la siguiente matriz se presenta documentación bibliográfica la misma que servirá para desarrollar el estado del arte.

Tabla 1

Matriz del estado del arte

No	IDENTIFICACIÓN	OBJETIVO GENERAL	CATEGORÍA S/VARIABLE S	TÉCNICAS INSTRUMENTOS	RESULTADOS
1	Méndez, T. (2018). <i>Desarrollo de un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años.</i> http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/9776/4/UDLA-EC-TLG-2018-26.pdf	Desarrollar un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años para generar conocimientos gastronómicos y alimenticios en los niños.	Guías pedagógicas y Metodologías aplicadas	Entrevista a docentes y estudiantes participantes y Evaluación a los niños de la Unidad Educativa Tomas Russell	Se elaboró un manual didáctico, pedagógico gastronómico que permite a los niños entender la información de la pirámide alimenticia y aprendieron la combinación de los alimentos en porciones adecuadas para llevar una alimentación variada y saludable (Méndez, 2018).

2	<p>Tapia, F. (2012). <i>Kit de cocina saludable para niños : aprendizaje significativo a través de la experiencia del cocinar.</i> 127.</p>	<p>Integrar al niño en la experiencia del rito de Producción de cocinar, fomentado valores prototipos y de alimentación sana a maquetas de alimentación sana a través del diseño de herramientas de cocina Kit de infantil que les permita herramientas</p>	<p>Evaluación proyecciones.</p>	<p>Se elaboró el diseño de un kit de cocina infantil que y permita la preparación de alimentos básicos, basados principalmente en vegetales y semillas (Tapia, 2012).</p>
---	---	---	---------------------------------	---

10

3	<p>Walters, Lynn. «Cooking with kids». <i>Cuando los niños estén sanos y tengan éxito en la escuela, ganamos todos.</i>, 2020, https://cookingwithkids.org/?lang=es.</p>	<p>participar activamente en el proceso de elaboración de alimentos. Cocinando con Niños educa y capacita a niños y a familias para que, a través del aprendizaje práctico con alimentos frescos y económicos, tomen decisiones saludables a la Recetarios Actividades didácticas Ayuda alimentaria</p>	<p>N/A</p>	<p>La organización de fama nacional logró cambiar la vida de muchos niños en Santa Fe y alrededor el mundo con su programa de aprendizaje práctico en las escuelas públicas (Cooking with kids, 2020).</p>
---	---	---	------------	--

hora de elegir lo que van a comer.

Achi, K. (2019). Guía de talleres gastronómicos que promuevan la identidad cultural a nivel de educación general básica para niños de 6 a 9 años de edad, en escuelas de Quito. http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/11224/1/UDLA-EC-TLG-2019-35.pdf	Desarrollar una Identidad cultural sobre la identidad cultural ecuatoriana dentro de la Talleres educación y cómo ésta se gastronómicos está aplicando en la educación general básica que reciben los niños en las escuelas públicas y privadas.	Encuesta y entrevista	Existe mucho desconocimiento acerca de lo local, de las condiciones de producción, las ventajas de consumir alimentos saludables, la implicación social y gastronómica. Por medio de implementación de talleres gastronómicos en la educación inicial se tendrá una gran influencia en el conocimiento cultural y gastronómico de los niños (Achi, 2019).
---	--	-----------------------	---

4. OBJETIVOS. -

4.1 Objetivo general

Desarrollar hábitos alimentarios en los niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez por medio de talleres gastronómicos que promuevan el interés por la cocina ecuatoriana, tradicional y saludable.

4.2 Objetivos específicos

- Desarrollar una investigación documental que permita sentar las bases teóricas y científicas de hábitos alimentarios para niños de segundo año de básica, a través del estado del arte.
- Aplicar la teoría alimentaria por medio de talleres gastronómicos prácticos que promuevan el interés por la cocina ecuatoriana, tradicional y saludable.
- Validar los talleres gastronómicos y adopción de hábitos alimentarios mediante una exposición presentada por los niños a sus padres, maestros de la institución y docentes de la Universidad Católica.

5. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.-

¿De qué manera los talleres gastronómicos influyen en el desarrollo de hábitos alimentarios en los niños de segundo año de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez?

5.1 Variable independiente:

Talleres gastronómicos online

5.2 Variable dependiente:

Desarrollo de hábitos alimentarios

6. METODOLOGÍA Y DELIMITACIÓN ESPACIAL. –

6.1 Metodología

6.1.1 Método

La presente propuesta utiliza el método inductivo-deductivo, el mismo que servirá para el estudio de las preferencias alimenticias de los niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suarez.

6.1.2 Enfoque y tipo de investigación

Este estudio desde un enfoque mixto adopta dos tipos de investigación:

- a) Investigación documental. - a través de la revisión de bibliografía se llegará al conocimiento amplio del objeto de estudio; luego de lo cual se obtendrán conclusiones y conocimiento para el desarrollo del presente trabajo. Finalmente lo revisado servirá para desarrollar el Estado de Arte.
- b) Investigación descriptiva. - a través de la observación se especificará los hábitos alimentarios que poseen los alumnos de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suarez; luego de lo cual se obtendrán conclusiones y el conocimiento necesario para el desarrollo de la presente propuesta.

6.1.3 Técnicas e instrumentos

6.1.3.1 Técnicas

Las técnicas utilizadas para el desarrollo del presente trabajo son:

-Encuesta. - La cual se aplicará, a los alumnos de segundo año de básica para recabar datos importantes y necesarios que posteriormente servirán para el análisis del mismo.

- Entrevista. - Se aplicarán 4 entrevistas semiestructuradas con 8 preguntas abiertas a docentes de la institución, colaboradores del bar escolar y padres de familia.

- Observación. - El trabajo de campo se lo hará en la Unidad Educativa anteriormente mencionada, donde se levantará información pormenorizada de las preferencias alimenticias a través de fichas de información.

6.1.3.2 Instrumentos

- **Cuestionario:** 10 preguntas cerradas

- **Guía de entrevista:** Entrevista semi estructurada con 8 preguntas abiertas

- **Ficha de observación:** Estandarizada por la PUCESI, formato Word.

6.2 delimitación espacial y temporal

La presente investigación se desarrollará en la ciudad de Ibarra, país Ecuador, como parte de la asignatura Trabajo de Grado de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra, previo a la obtención del título de Licenciatura en Gastronomía.

Ibarra está ubicada en un valle templado en la zona norte de Ecuador a una altura promedio de 2225 m.s.n.m (Gobierno autónomo descentralizado de San Miguel de Ibarra, n.d.).

Posee varios atractivos como: Museo Atahualpa, Bulevar de Yahuarcocha, Museo del Banco Central Ibarra, La Cruz Verde, Bosque en la Loma Guayabillas, Basílica La Merced, Basílica La Dolorosa. En el último censo del 2010 consta con un número de habitantes de 131.856. Esta ciudad se conoce como “La ciudad a la que siempre se

vuelve” por su pintoresca campiña, clima veraniego y la amabilidad de sus habitantes (Anónimo, n.d.).

La Unidad Educativa Rafael Suárez está ubicada en el barrio Los Ceibos, cuenta con adecuadas instalaciones y 57 docentes para atender a 1317 estudiantes distribuidos desde primero a décimo de educación general básica en horario matutino y vespertino. Lo cual se ajusta al número de estudiantes necesarios para el desarrollo de la propuesta que radica en promover hábitos alimentarios en los niños de segundo año de básica por medio de talleres gastronómicos.

El presente trabajo se llevará a cabo durante el periodo académico. Octubre 2020 – Marzo 2021.

7. RECURSOS. -

7.1 Grupo/s de investigación en el que se desenvuelve el trabajo de titulación: N/A

7.2 Financiamiento: El financiamiento de la presente propuesta correrá a cargo en su totalidad por el investigador.

7.3 Estadías programadas en centros de investigación: N/A

Tabla 3

Recursos económicos

Tipo	Categoría	Recurso	Descripción	Fuente financiadora	Monto
Recursos disponibles	Infraestructura	Equipo	Laptop Celular	Personal	Personal
		Equipo	Alquiler retroproyector	Personal	\$25
		Implementos	Kit básico de cocina para 30 niños. 30 impresiones para	Personal	\$150
Recursos necesarios	Gastos de trabajo de campo	Fotocopias	encuestas Anillados	Personal	\$0.60
		Libro	Empastados	Personal	\$9
		Libro		Personal	\$10
	Materiales	Implementos	Marcadores tiza líquida Colores	Personal	\$2.10
		Implementos		Personal	\$6
		Implementos	Esferos	Personal	\$2.50

	Implementos	Cartulinas	Personal	\$2
TOTAL				\$207.20
Imprevistos (10%)				\$20.72
Costo adicional (10%)				\$20.72
VALOR TOTAL				\$248.64

Fuente: Propia de autora 2020

Tapia, F. (2012). *Kit de cocina saludable para niños: aprendizaje significativo a través de la experiencia del cocinar*. 127.

ANEXO II ENCUESTA NIÑOS

Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE IBARRA



OBJETIVO: La presente encuesta ha sido diseñada por una estudiante de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ibarra con la finalidad de constatar los gustos alimenticios de los niños de segundo año de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez.

La información obtenida será de uso exclusivamente académico, puesto que servirá para el desarrollo del informe Final de la propuesta, previo a la obtención del título de Licenciada en Administración de Empresas Gastronómicas.

Marca con una X en los cuadrados establecidos.

DATOS GENERALES

1. ¿Cuántos años tienes?

2. Una comida saludable es la que:

Hace bien a nuestro crecimiento porque es nutritiva

Hace bien a nuestro crecimiento, pero no es rica

Hace bien a nuestro crecimiento porque es nutritivo y es rico



3. ¿Qué te parecía la comida del bar?

Me gusta

Aceptable

No me gusta



4. ¿Qué hacías con la colación escolar que te entregan en la escuela?

Lo recibo y lo como.

Lo recibo y lo llevo a la casa













No me gusta



5. Escoge 4 alimentos que te servirías en el recreo

 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
DORITOS	SANDUCHES	DONAS	CEVICHOCOHO
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
HAMBURGUESAS	ENSALADA DE FRUTAS	AVENA	YOGURT
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
ZUMO DE FRUTAS	LECHE	COCA-COLA	ARROZ RELLENO
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
GALLETAS	HELADO	PIZZA	PAPAS

6. ¿Qué frutas te gustan más?

 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
FRESA	PLATANO	UVA
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
PERA	PIÑA	SANDÍA
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
MANDARINA	DURAZNO	MANZANA
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
KIWI	NARANJA	PAPAYA

7. ¿Para ti qué es gastronomía?

- Es la relación entre el ser humano y su alimentación.
- Estudio de la posición y el movimiento de los astros.
- Es la inflamación gástrica del cuerpo humano.



8. A continuación encierra con un círculo los platos que has comido

Cuy



Hornado



Fritada



Ceviche de camarón



Encebollado



Tamales



9. ¿Ayudas a preparar la comida en tu casa?



SI



NO



A VECES

10. ¿Te gustaría recibir talleres de cocina infantil?



SI



NO

ANEXO III ENTREVISTA A PROFESIONALES DE ENSEÑANZA INFANTIL

Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE IBARRA



OBJETIVO: La presente entrevista está diseñada por una estudiante de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ibarra, con la finalidad de recopilar información sobre los hábitos alimenticios que tienen los niños de 6 y 7 años en sus casas.

La información obtenida será de uso exclusivamente académico, puesto que servirá para el desarrollo del informe final de la propuesta, previo a la obtención del título de Licenciada en Administración de Empresas Gastronómicas.

1. ¿Qué experiencia ha tenido con talleres gastronómicos para niños?
2. ¿Según su criterio de qué manera ayuda los talleres gastronómicos a los niños?
3. ¿Según su criterio qué estrategias son las adecuadas para llegar al público infantil?
4. ¿Qué importancia tiene la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 a 7 años?
5. ¿Según su criterio qué método usaría para la inclusión de alimentos nativos en los niños de 6 y 7 años?

Av. Jorge Guzmán Rueda y Av. Aurelio
Espinosa Pólit, Cda "La Victoria"
Código: 100112
Telf.: (+593) 06 2615 500 / 2615 453
Ibarra–Ecuador www.pucesi.edu.ec



ANEXO IV ENTREVISTA A MADRES DE FAMILIA

Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE IBARRA



OBJETIVO: La presente entrevista está diseñada por una estudiante de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ibarra, con la finalidad de recopilar información sobre los hábitos alimenticios que tienen los niños de 6 y 7 años en sus casas.

La información obtenida será de uso exclusivamente académico, puesto que servirá para el desarrollo del informe final de la propuesta, previo a la obtención del título de Licenciada en Administración de Empresas Gastronómicas.

1. ¿Qué nos puede mencionar sobre los hábitos alimentarios en los niños de segundo de básica?
2. ¿Qué clase de alimentos son saludables para usted?
3. ¿Según su criterio cual sería el lunch saludable ideal para un niño/a?

Av. Jorge Guzmán Rueda y Av. Aurelio
Espinosa Pólit, Cdla "La Victoria"
Código: 100112
Telf.: (+593) 06 2615 500 / 2615 453
Ibarra–Ecuador www.pucesi.edu.ec



ANEXO V PRIMER TALLER (PUERCOESPÍN DE FRUTAS)



Niños de segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez

ANEXO VI SEGUNDO TALLER (OCAS CON CHOCOLATE)



Niños de segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez

ANEXO VII TERCER TALLER (COLADA DE CAMOTE)



Niños de segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez

ANEXO VIII CUARTO TALLER (GALLETAS DE QUINUA Y AVENA)



Niños de segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez

ANEXO IX LINK DE LOS TALLERES DE COCINA

Primer taller gastronómico (puercoespín de frutas)

<https://drive.google.com/file/d/1qFBxipenzrJ4VvUrr2VA0a02JaqC5uvr/view?usp=sharing>

Segundo taller gastronómico (ocas con chocolate)

https://drive.google.com/file/d/1UBtXXs330ZFmX_gK-HnWm0YT-6nGkiDn/view?usp=sharing

Tercer taller gastronómico (colada de camote)

<https://drive.google.com/file/d/1itYXFaxiJseGGqM7eutsjrIdQdFNYVx6/view?usp=sharing>

Cuarto taller gastronómico (galletas de quinua y avena)

<https://drive.google.com/file/d/1ikxF26ySwFF0W0bPUHc7HFS63q1Hhu-J/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/12ptlWIL0tjPus7Lm3i0XAVz7INpE-Jtw/view?usp=sharing>

ANEXO X CARTA DE ACUERDO



Ibarra, 07 de agosto, 2020

Señores
Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra
Presente.-

De mi consideración:

Reciban un caluroso saludo de parte de la Unidad Educativa Rafael Suárez; el motivo del presente es con la finalidad de comunicar que la Srta. Alisson Nicole Espinosa Montenegro, con cédula de identidad No. 100304238-7, estudiante de gastronomía de la PLCE-SI, ha sido autorizada a desarrollar su trabajo de investigación cuyo tema es: Propuesta de talleres gastronómicos sobre hábitos alimentarios para niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez, en las instalaciones de esta unidad educativa, durante el año 2021.

Autorizamos a la portadora, hacer uso del presente documento de la manera que considere conveniente.

Lo que comunico para los fines consiguientes.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Franklin Pérez", is written over a circular stamp.

Mgs. Franklin Pérez

RECTOR



ANEXO XI COMPORTAMIENTO ÉTICO



DECLARACIÓN DE COMPORTAMIENTO ÉTICO EN EL DISEÑO, EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO EXPERIMENTAL E INNOVACIÓN TECNOLÓGICA

Por medio de la presente declaro conocer y me comprometo a aplicar en la gestión, desarrollo y evaluación del Proyecto de Investigación: **"Propuesta de talleres gastronómicos online sobre hábitos alimentarios para niños de segundo de básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez"**, lo propuesto en el Código de Ética de la Investigación y el Aprendizaje de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), aprobado por el H. Consejo Directivo con fecha 15 de enero de 2018.

Para constancia firma:

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Allison Nicole Espinosa Montenegro".

Sr. Allison Nicole Espinosa Montenegro
Autora del Proyecto

Ibarra, 18/08/2020