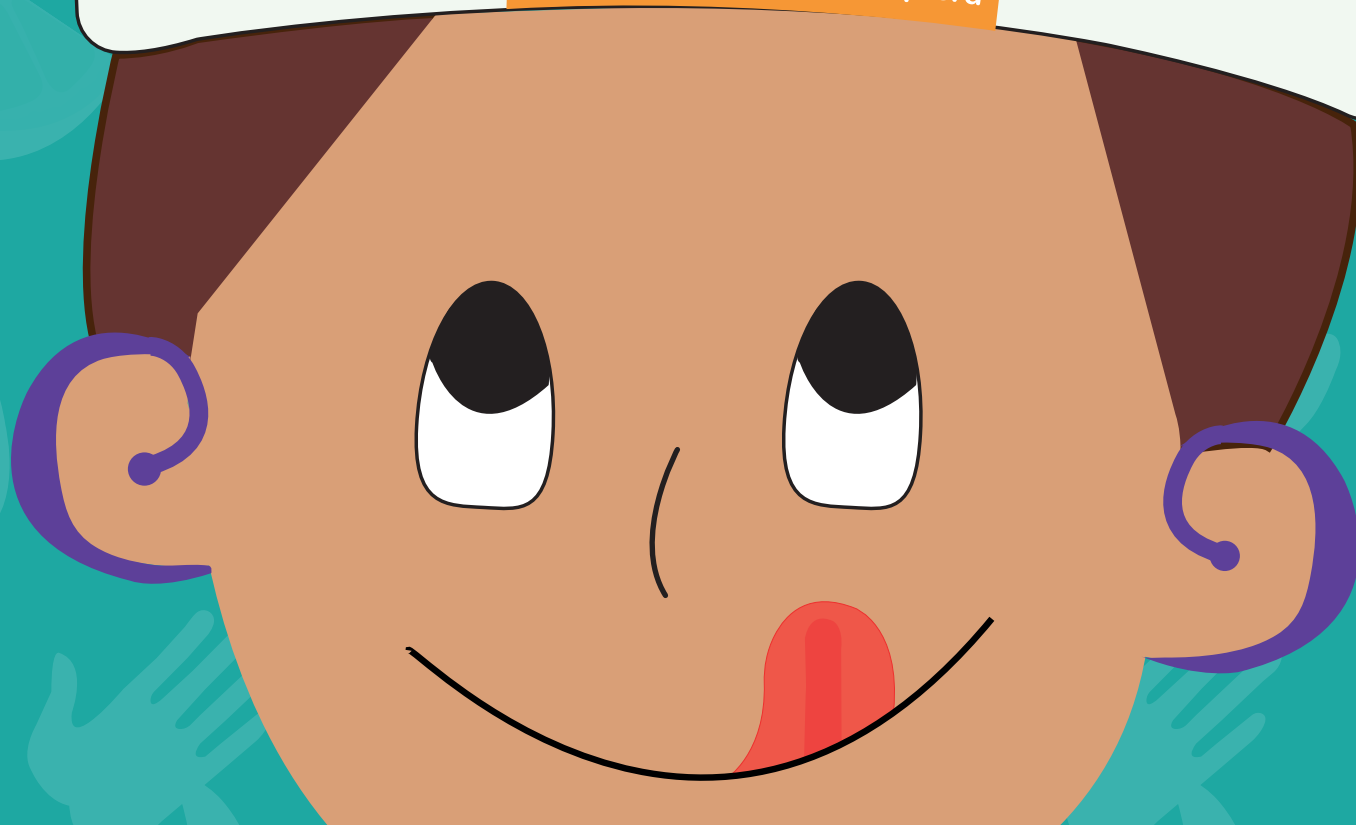


# COCINA QUE ENSEÑA

Mariana Valencia Mosquera









COCINA  
QUE ENSEÑA

Mariana Valencia Mosquera

**Autora principal:** Mariana Valencia Mosquera, estudiante de Diseño de Comunicación Visual.

**Coautora:** Silvia Arango, asesora del proyecto de grado.

Este libro fue creado como parte del sistema producto del proyecto de grado realizado por Mariana Valencia Mosquera, estudiante de Diseño de Comunicación Visual de la Universidad Javeriana Cali.

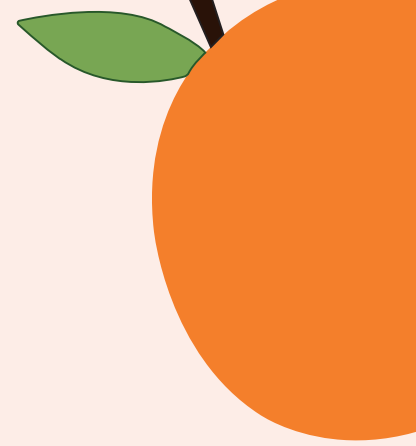
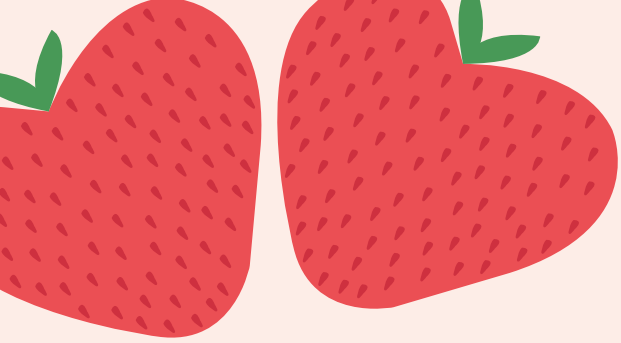
Dicen que el aprendizaje comienza con la imitación, así que he creado este libro con muchas recetas que además de probar, contienen mucho símbolos de objetos e ingredientes y su respectiva manera de decirse en Lengua de señas Colombiana. Tómense su tiempo, deténgasen en cada una de las recetas y ayuda a tu hijo/a a hacerla él mismo. Su resultado no tiene que quedar perfectamente igual al que ilustré, así que no se preocupen si el resultado es distinto, ¡son libres de crear!

El truco para disfrutar este proceso es principalmente tener una buena disposición, tomarse el tiempo, concentrarse en lo que se está haciendo y transmitir confianza al igual que gusto por compartir con tu hijo/a.

Hazte estas preguntas a ti como padre/madre, ¿Qué emociones te genera esto? ¿No es maravilloso aprender y crecer juntos?. Después de realizar la actividad, fíjate en como se desempeñó tu hijo/a antes, durante y después de esta, si logró conectar contigo y tuvo interés por realizar las recetas, cocinar se convertirá en un hermoso vínculo entre padres e hijos.

Trabajen a su ritmo, cuando quieran; pero, hagan lo que hagan, atrevansen a crear un montón de recetas simbólicas y a aprender juntos.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. wt.' with a stylized flourish.



## Índice de recetas

### Bocado Sabroso

- Pancakes
- Pizza
- Pasta Napolitana

### Para Refrescarte

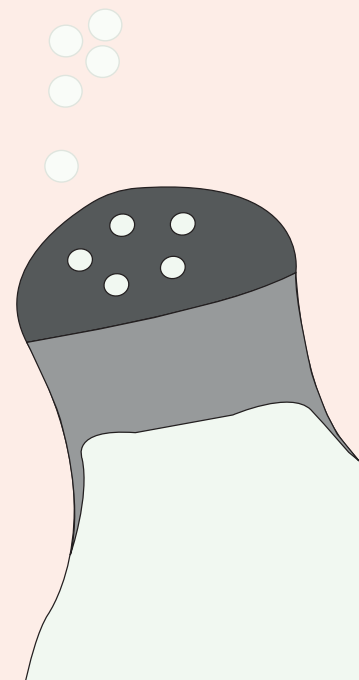
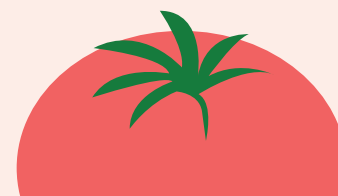
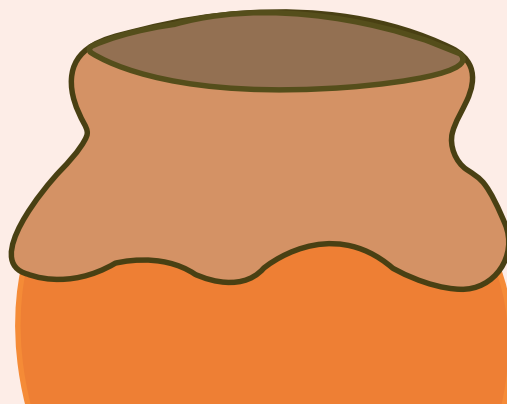
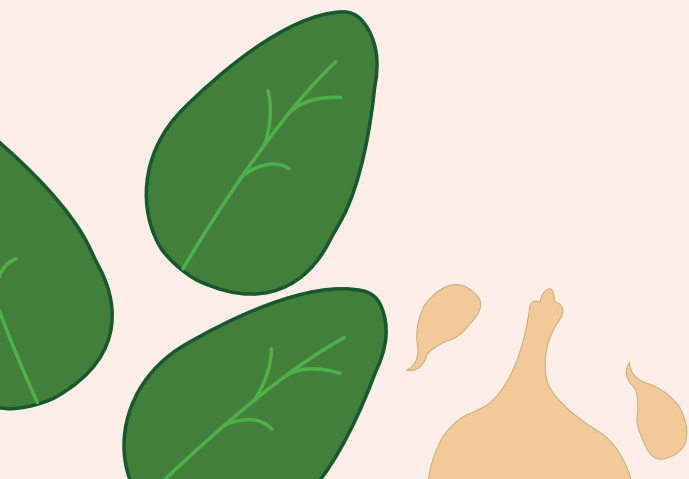
- Limonada
- Jugo de naranja
- Jugo de sandía

### Mucha fruta

- Jugo de frutas
- Ensalada de frutas
- Licuado de avena con frutas

### Para Tardear

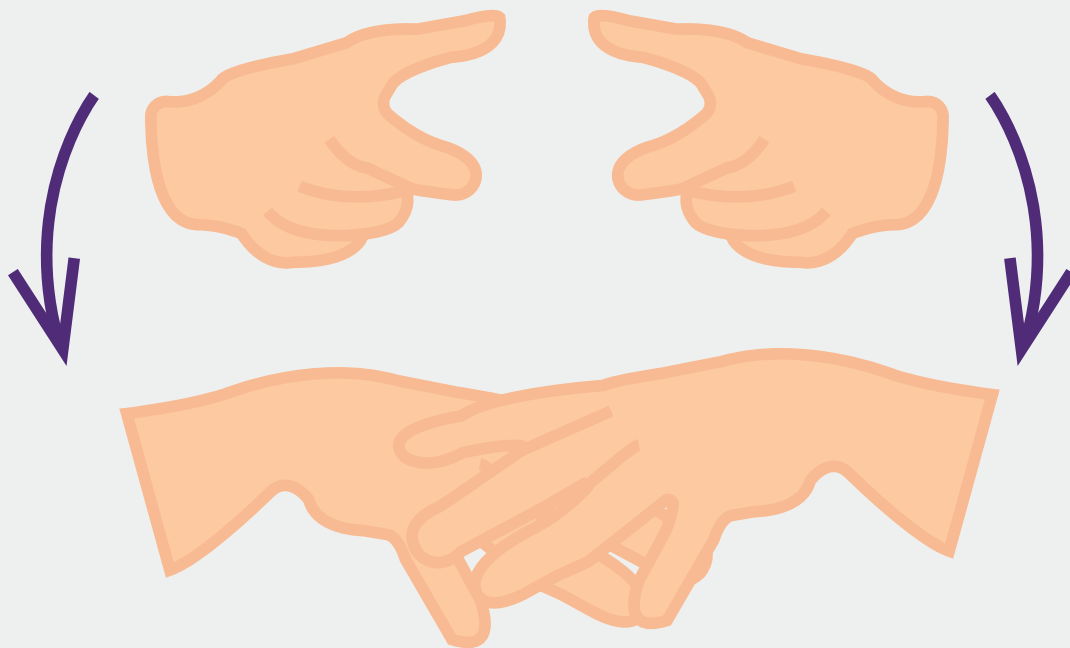
- Galletas de chocolate
- Crispetas
- Torta de banano

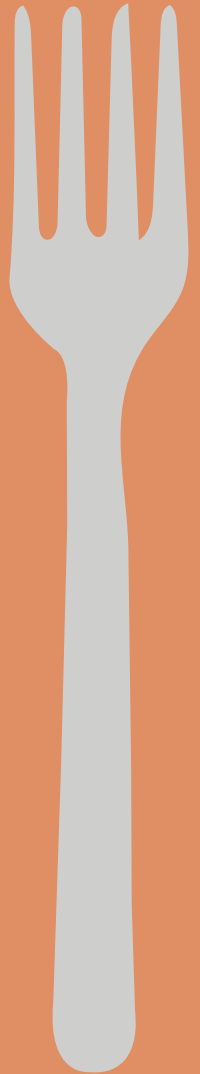


**Bocados Sabrosos**

---

# Pancakes

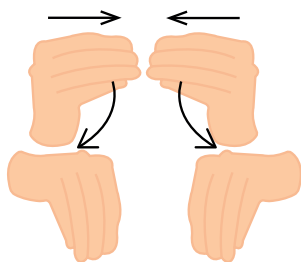




# INGREDIENTES

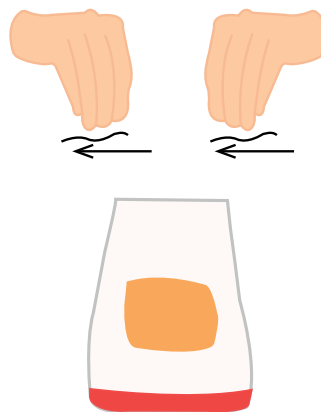
1 Huevo

Como si rompieras un huevo



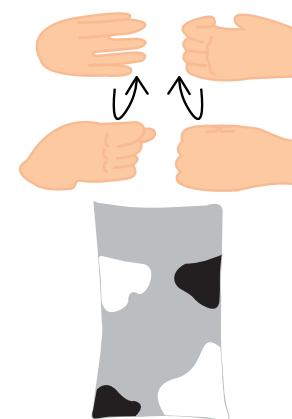
1 Harina

Como si estuvieras regando arena



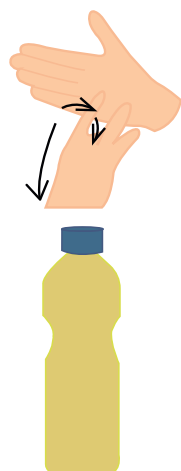
2 tazas de leche

Como si estuvieras ordeñando



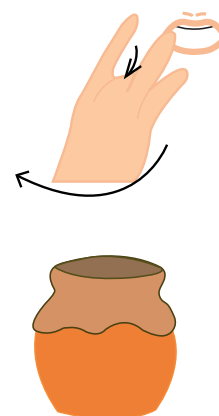
Un poco de aceite

Como si te rascaras una vez con el dedo del medio en tu otra mano

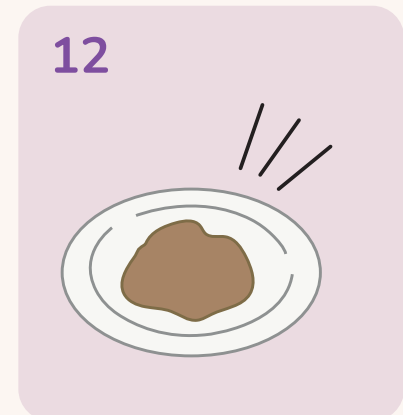
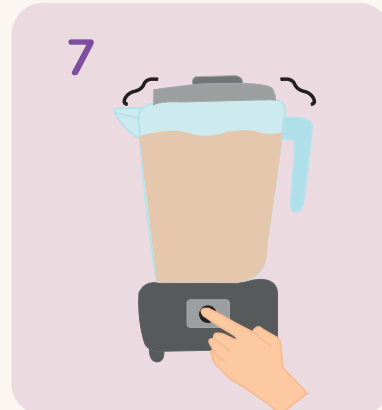
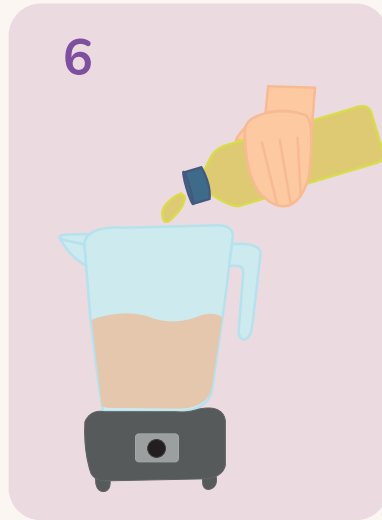
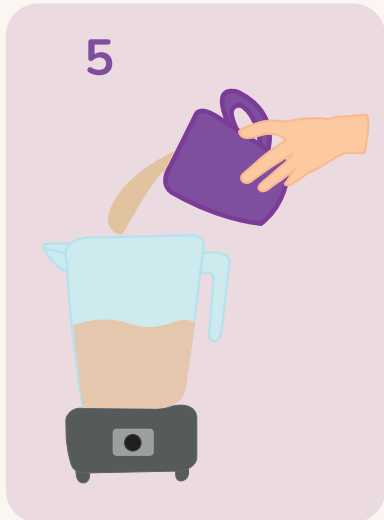
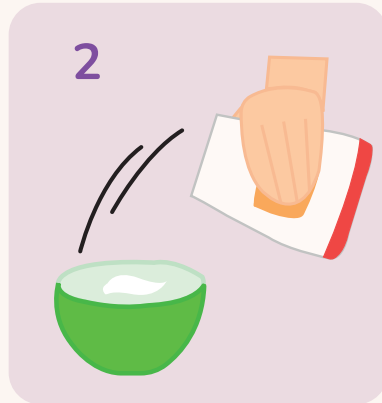


Miel

Como si fueras a probar algo con tu dedo del medio



# PROCEDIMIENTO

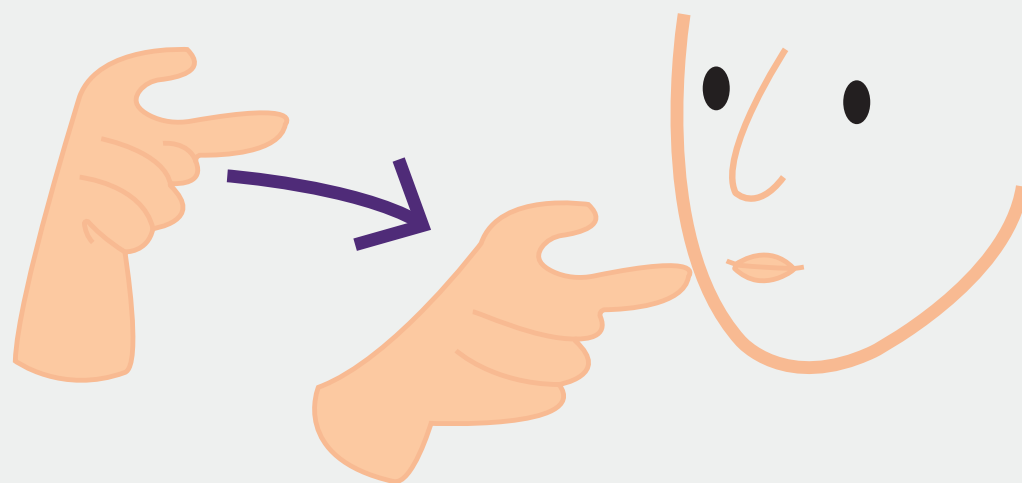


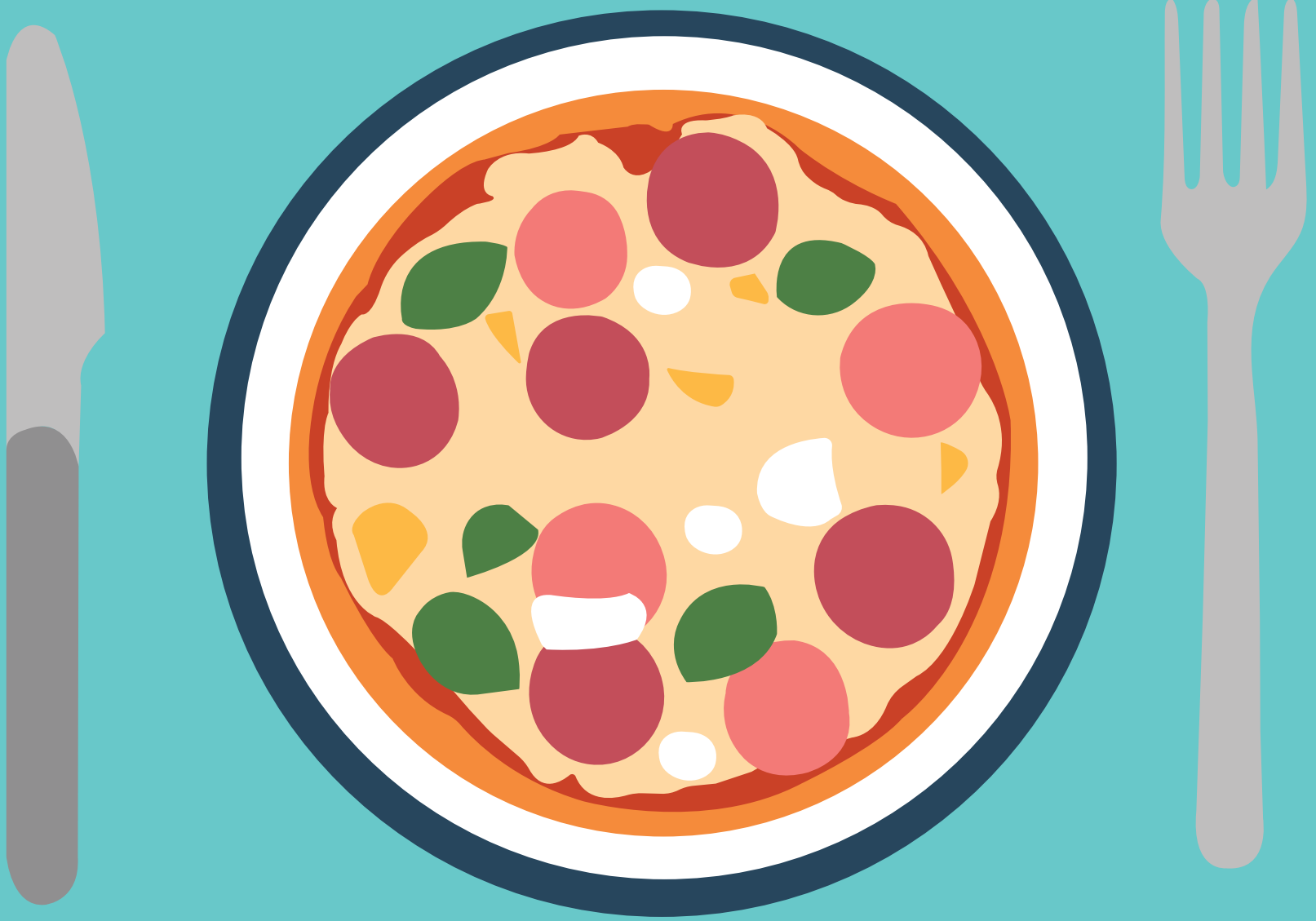
Pizza

X6 porciones

Cocina que enseña

Pizza

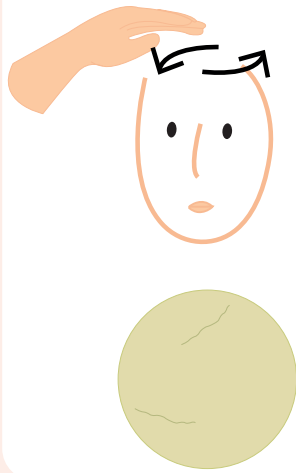




# INGREDIENTES

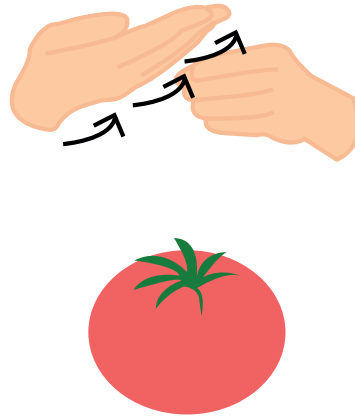
## 2 Tortillas

Como si sobaras tu cabeza en círculos



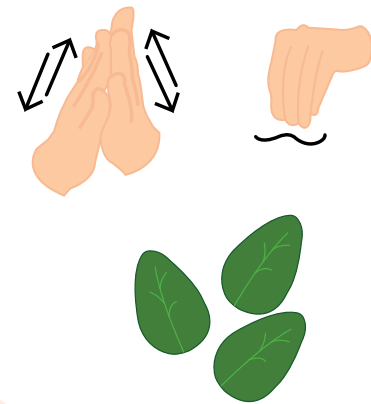
## 1 Tomate

Como si estuvieras cortando un tomate



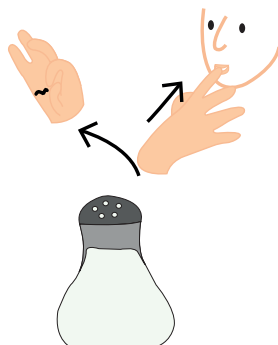
## Hojas de Orégano

Como si calentaras tus manos y luego esparces arena



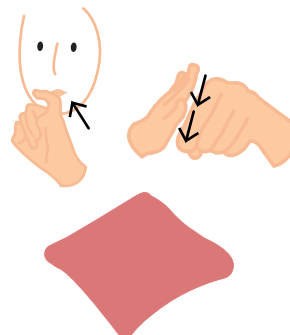
## Un poco de Sal

Como si fueras a probar algo y luego esparces arena



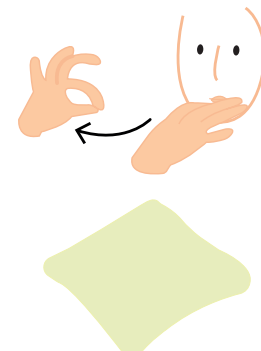
## 2 Jamones

Como si fueras a cortar un poco

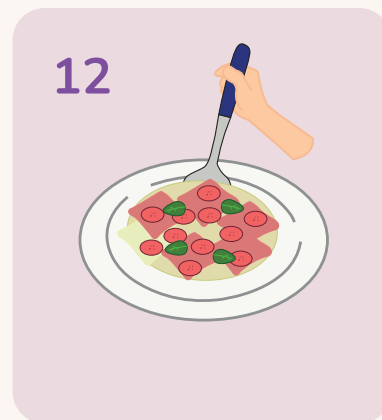
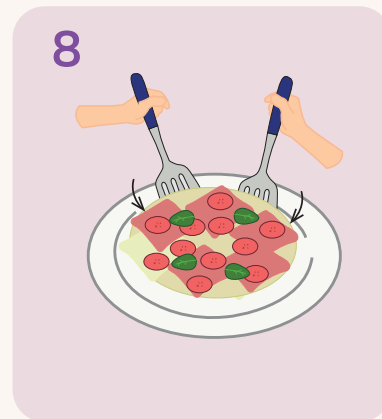
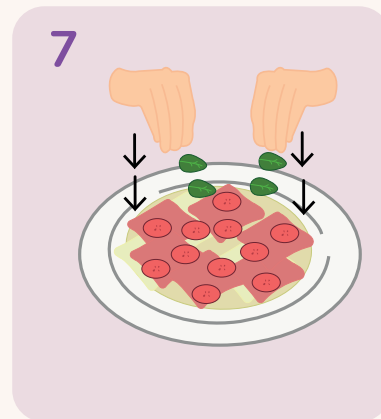
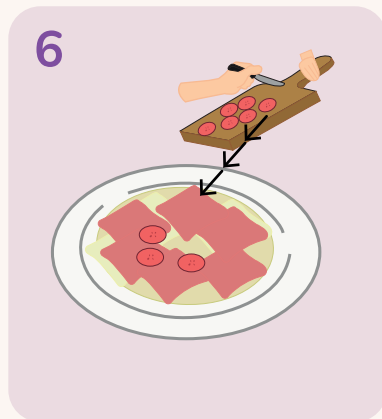
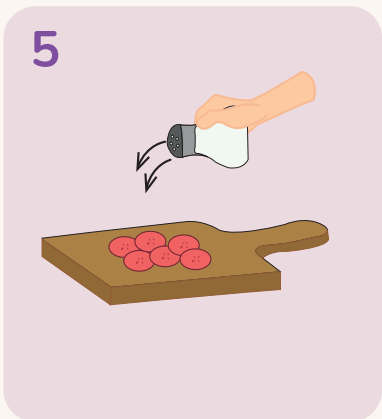
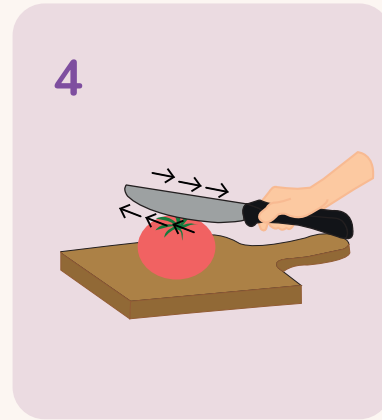
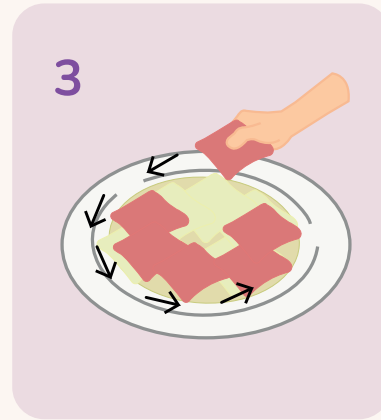
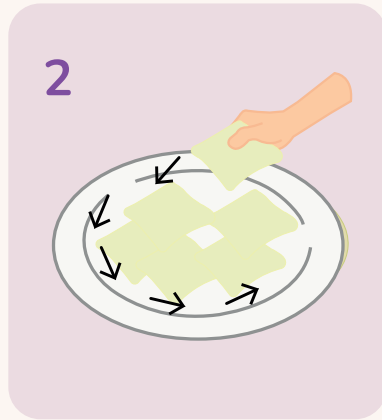
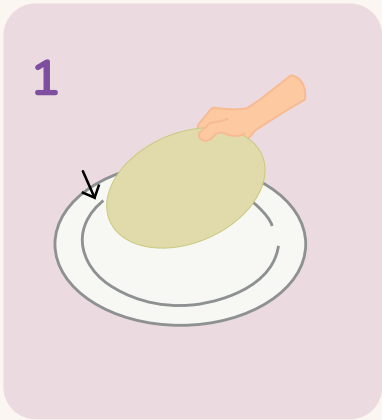


## 2 Quesos

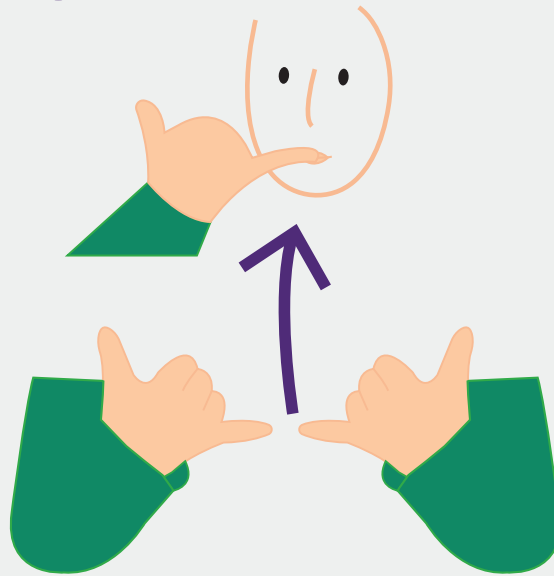
Como si estriraras una tira de queso

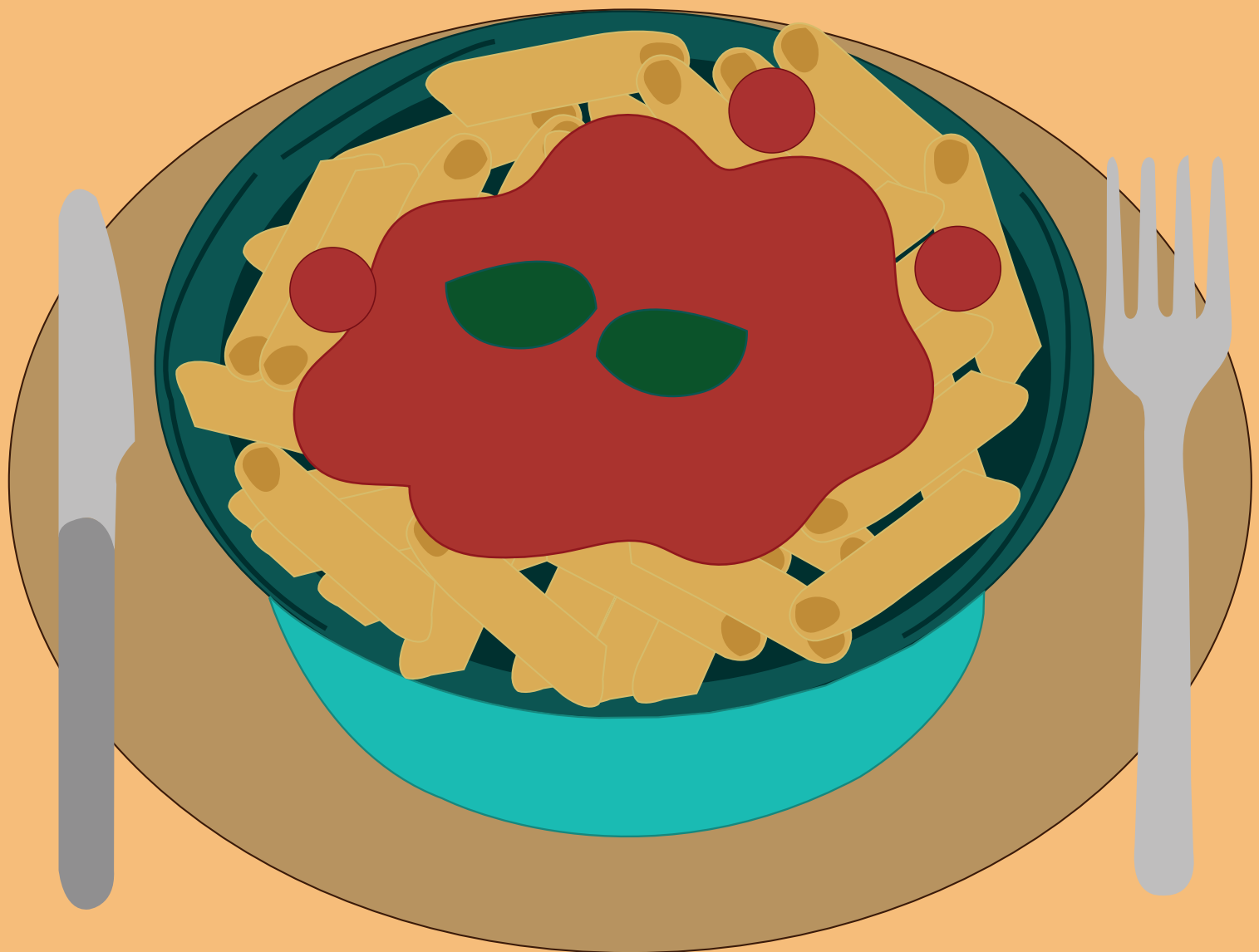


# PROCEDIMIENTO



# Pasta Napolitana

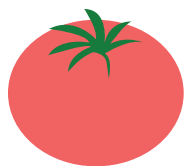
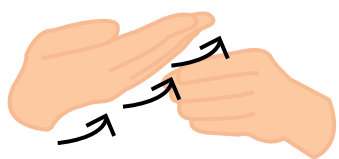




# INGREDIENTES

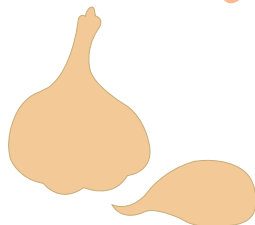
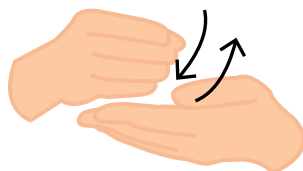
4 Tomates

Como si estuvieras  
cortando un tomate



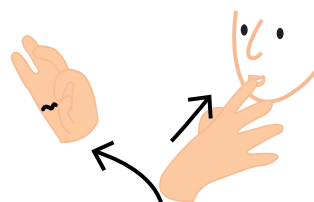
2 Ajos

Como si estuvieras  
machacando un ajo



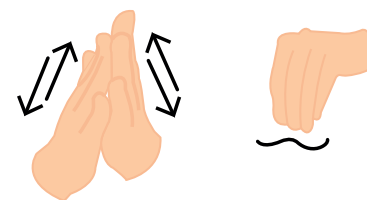
Pizca de sal

Como si fueras a  
probar algo y luego  
esparces arena



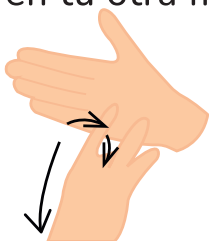
Pizca de orégano

Como si calentaras  
tus manos y luego  
esparces arena



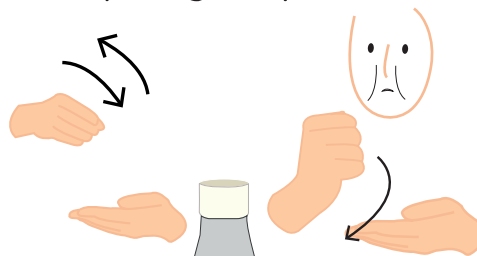
Un poco de aceite

Como si te rascaras una  
vez con el dedo del  
medio en tu otra mano



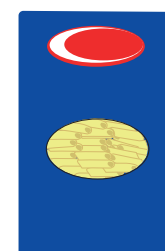
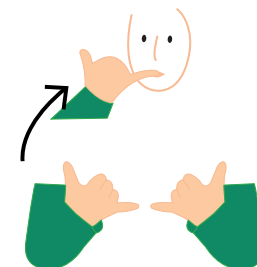
Un poco de Salsa de Tomate

Como si estuvieras  
agitando el tarro de salsa  
y luego esparces



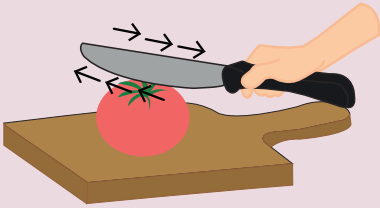
200 gr de Pasta

Como si tienes  
una tirita de pasta  
y la pruebas

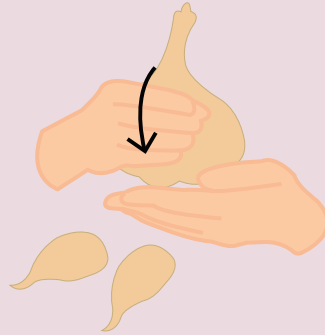


# PROCEDIMIENTO

1



2



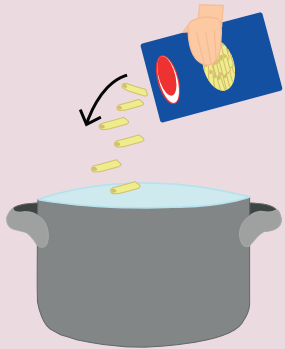
3



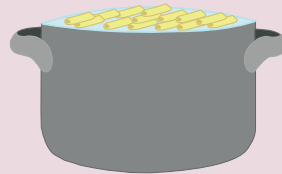
4



5



6



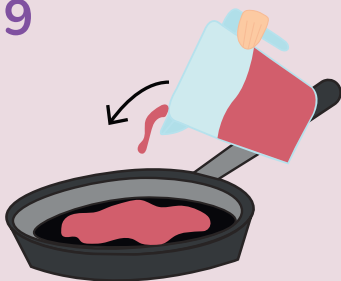
7



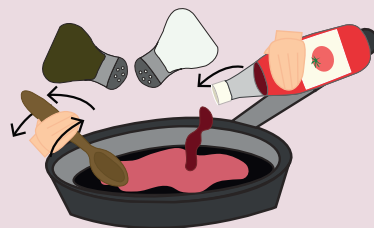
8



9



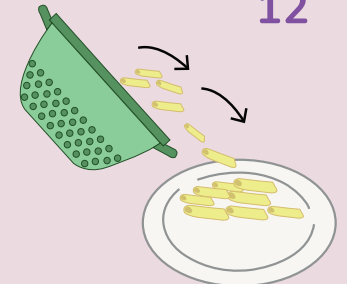
10



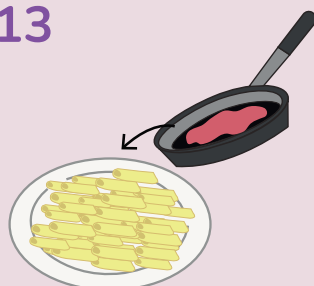
11



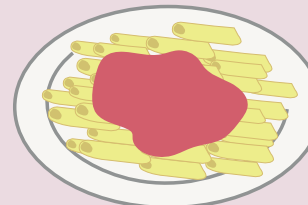
12



13



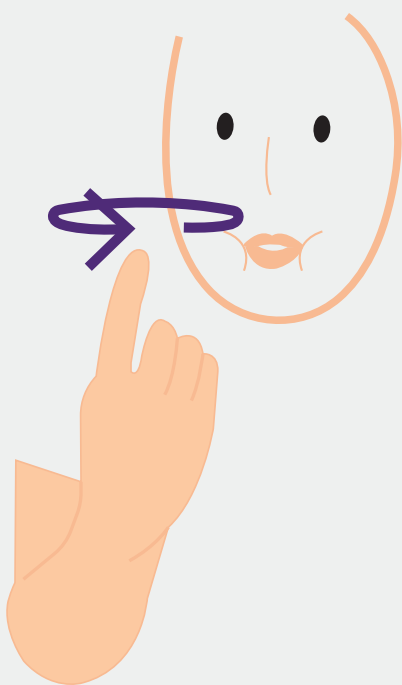
14





Mucha Fruta

# Jugo de Maracumango

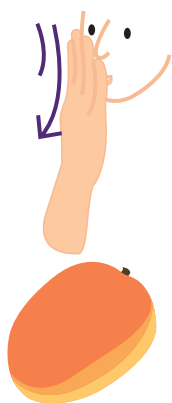




# INGREDIENTES

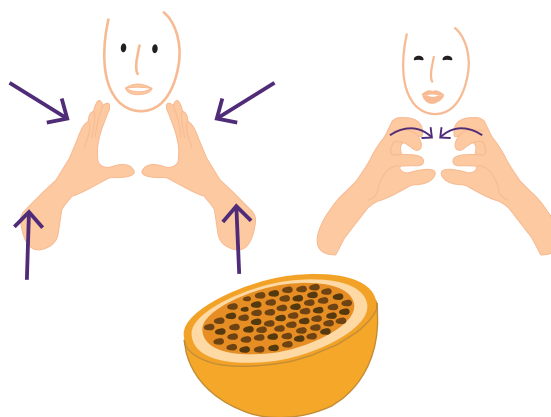
2 Mangos

Como si fueras a acariciar tu rostro de arriba a abajo



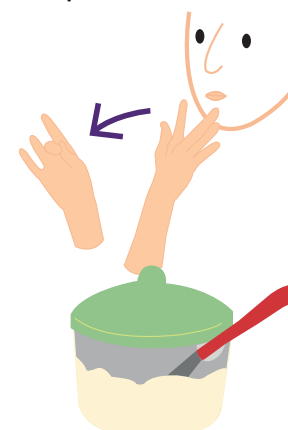
2 Maracuyás

Como si estuvieras desinflando un globo



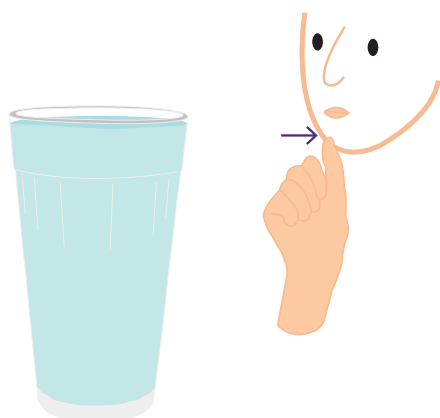
12 gr Azúcar

Como si estuvieras en pose de pensar y luego fueras a chasquear los dedos



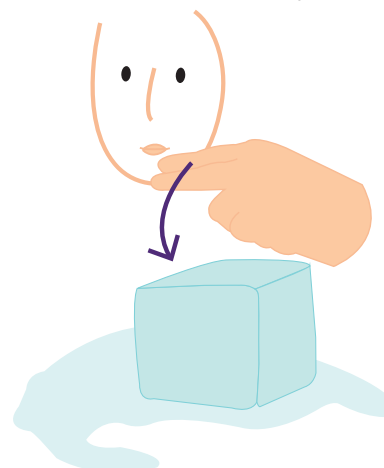
3 vasos de Agua

Toca con el dedo pulgar tu cumbamba

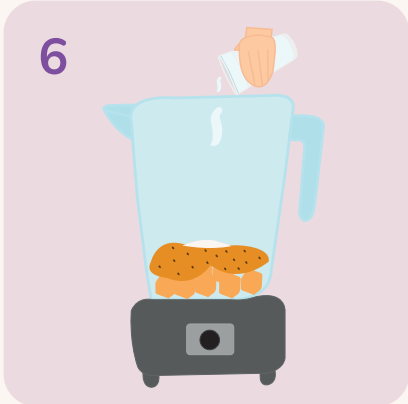
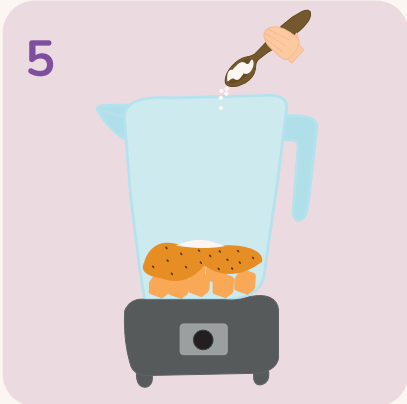
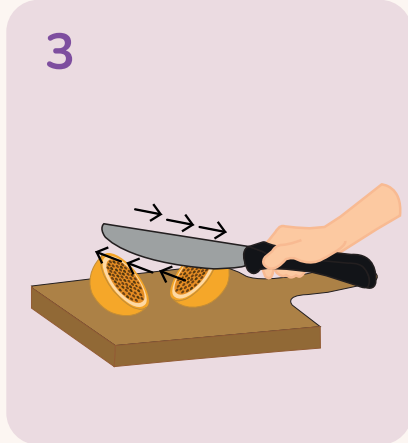
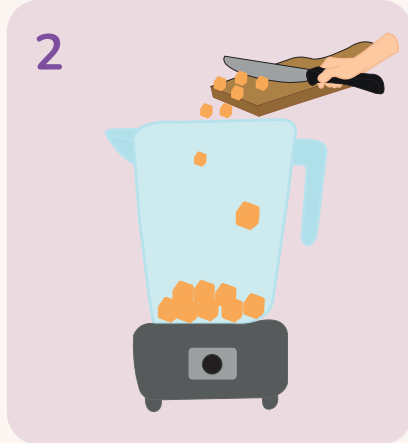
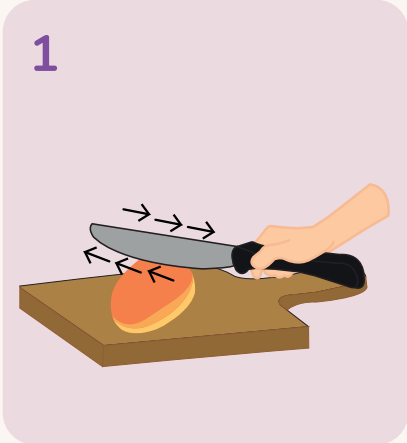


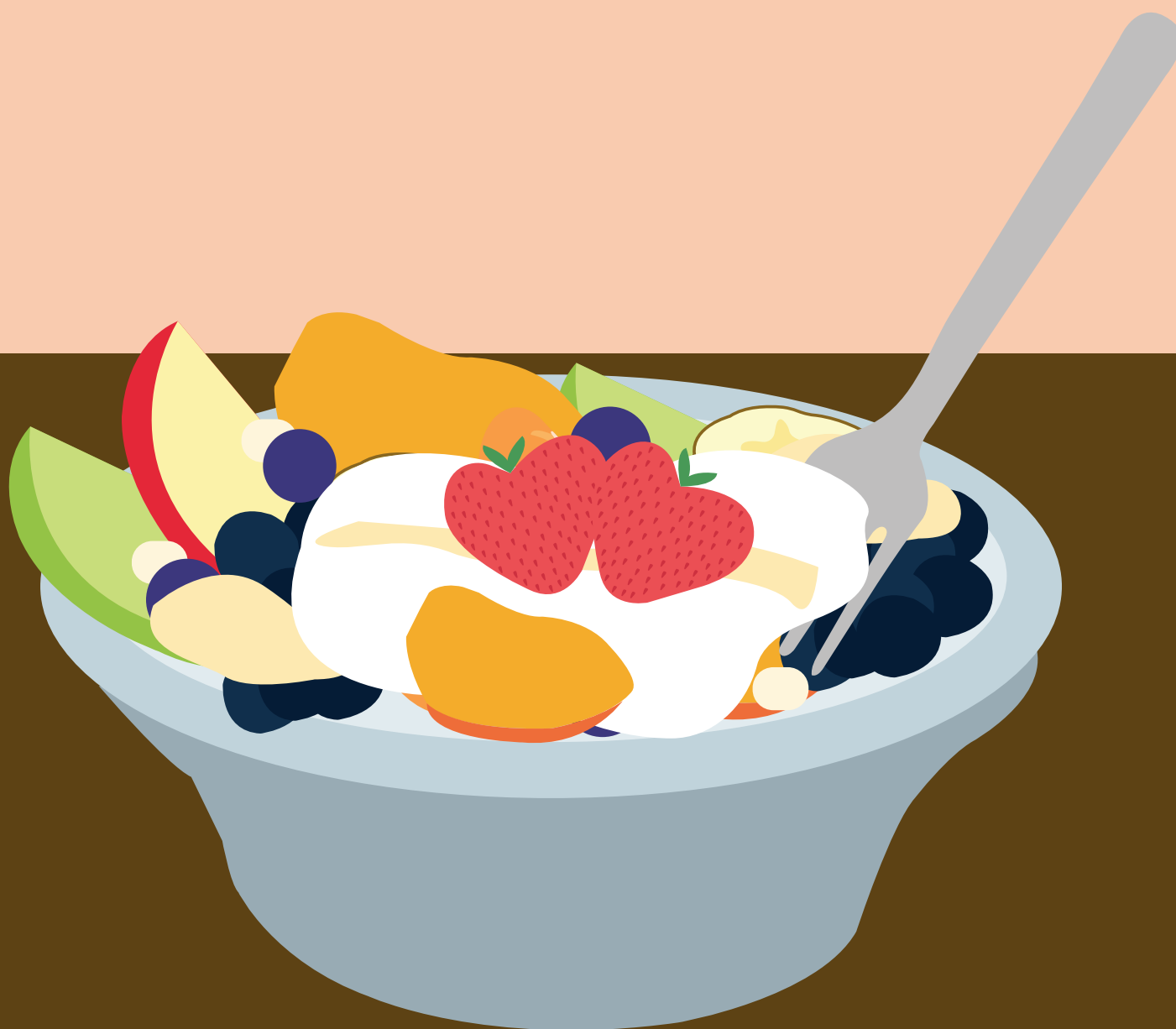
Cubos de Hielo

Sacude esos dos dedos hacia abajo



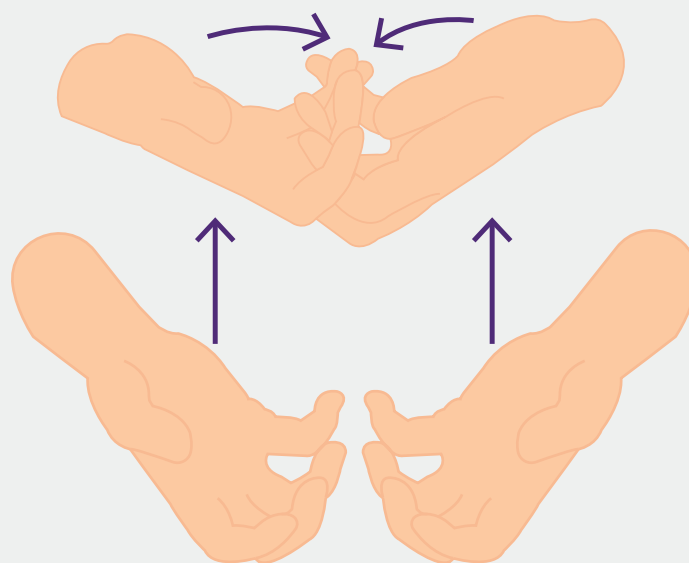
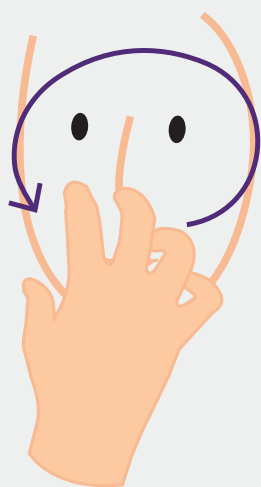
# PROCEDIMIENTO





---

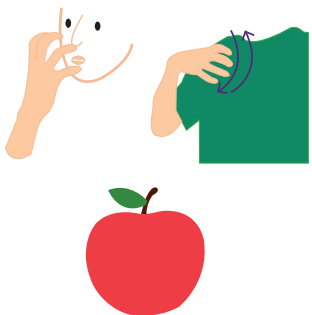
# Ensalada de frutas



# INGREDIENTES

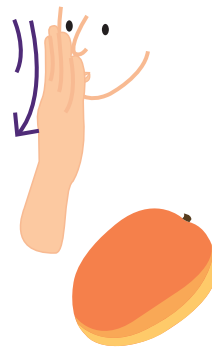
1 Manzana

Como si fueras a morder la manzana y luego la limpiaras



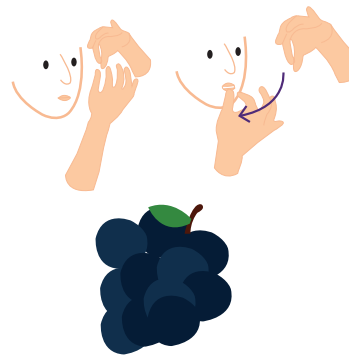
1 Mango

Como si fueras a acariciar tu rostro de arriba a abajo



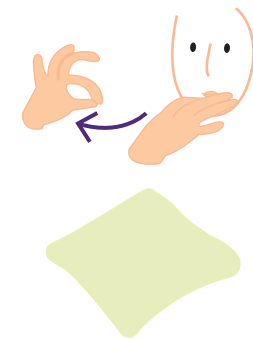
8 Uvas

Como si cogieras un racimo y tomaras una uva



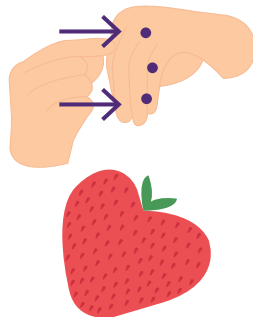
3 pedazos de Queso

Como si estiraras una tirita de queso



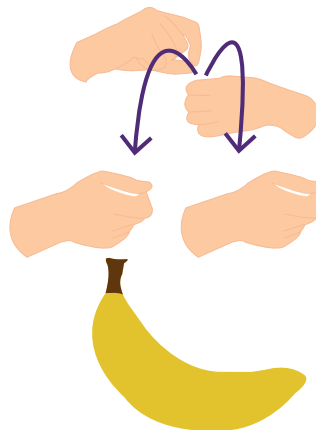
4 Fresas

Como si contaras semillas de una frase



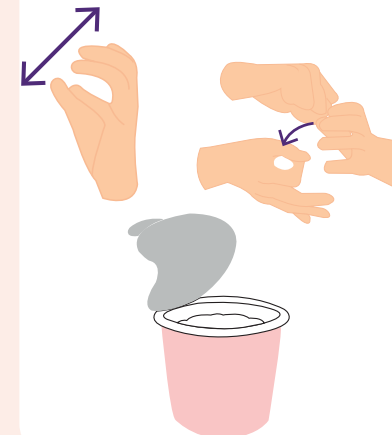
2 Bananos

Como si pelaras un banano



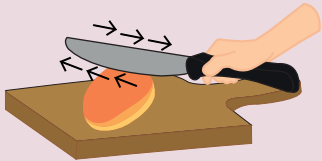
1 Yogur pequeño

Como si batieras el yogur para abrirlo y quitarle la lámina

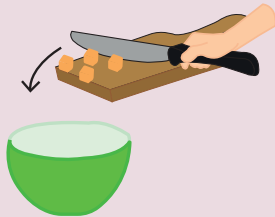


# PROCEDIMIENTO

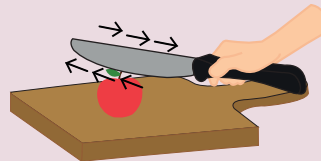
1



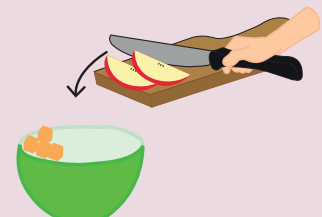
2



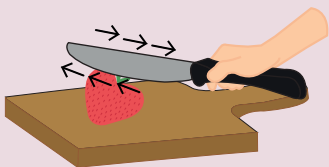
3



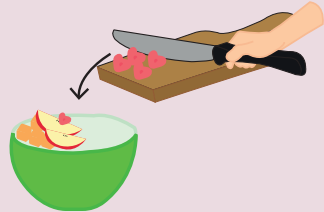
4



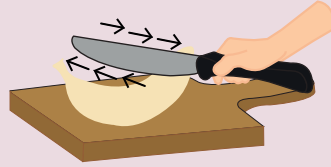
5



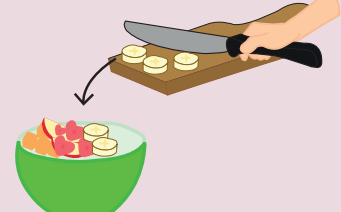
6



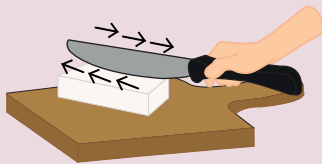
7



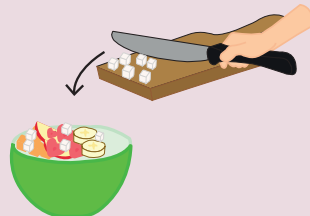
8



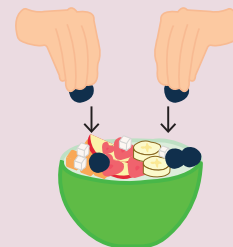
9



10



11



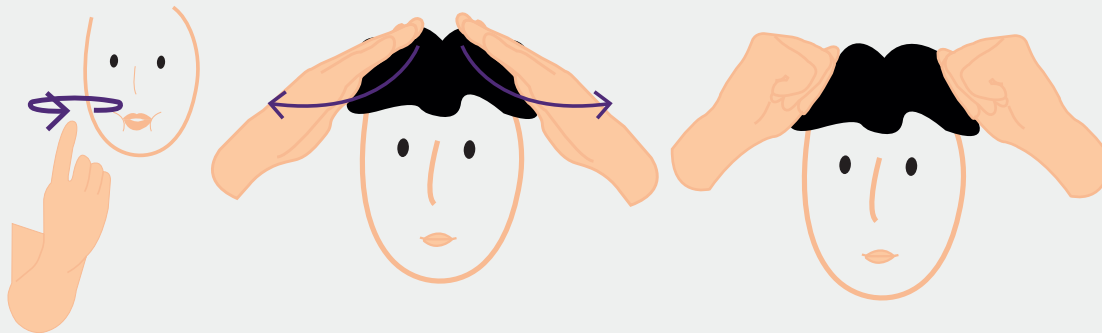
12



13



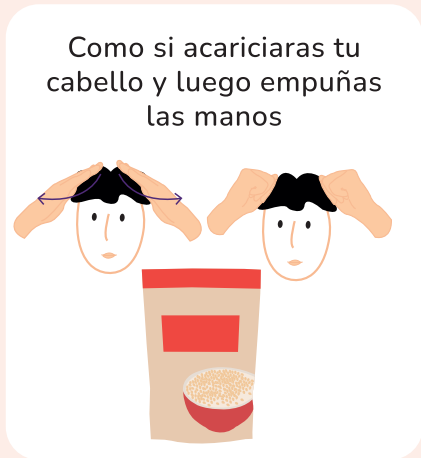
# Licuada de avena con frutas





# INGREDIENTES

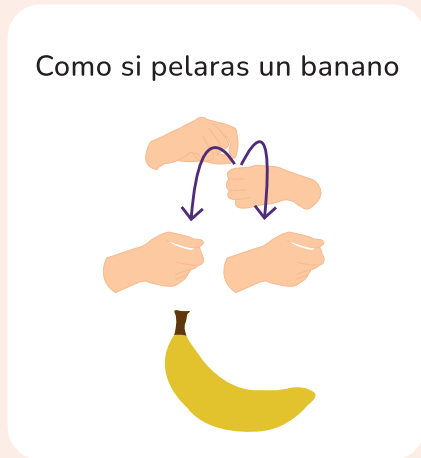
400 gr Avena



2 vasos Leche



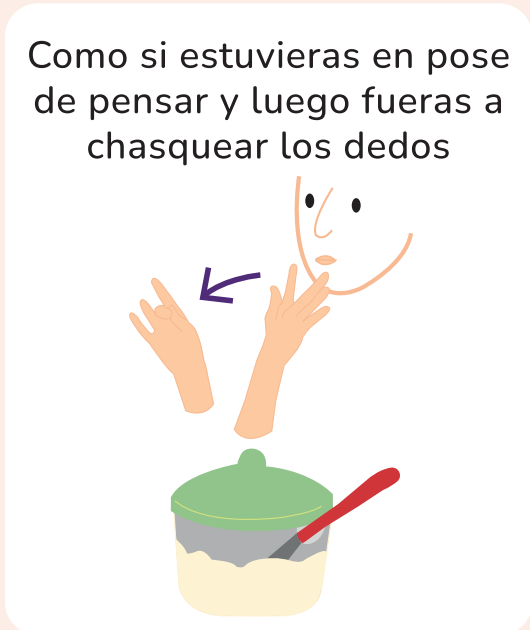
1 Banano



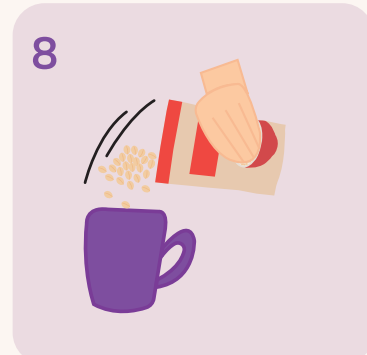
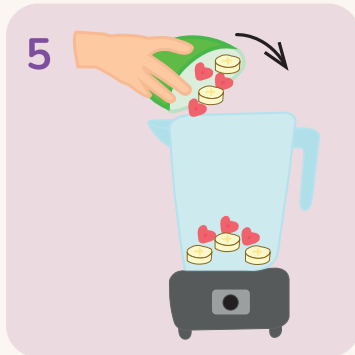
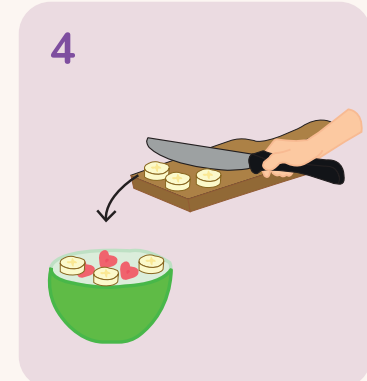
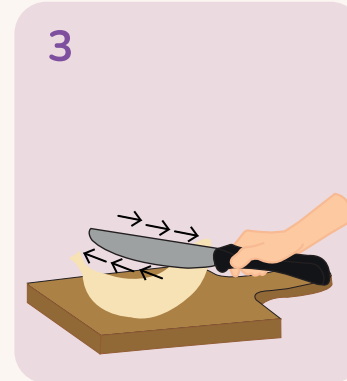
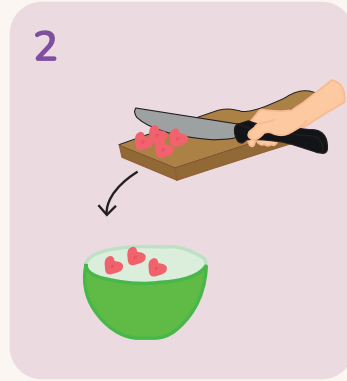
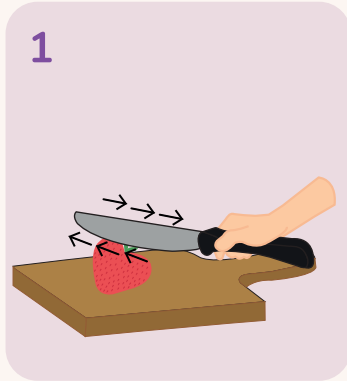
4 Fresas



Azúcar al gusto



# PROCEDIMIENTO

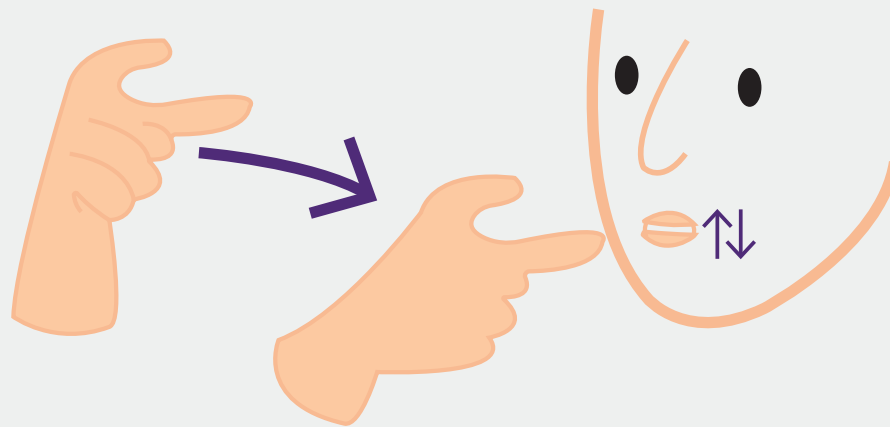


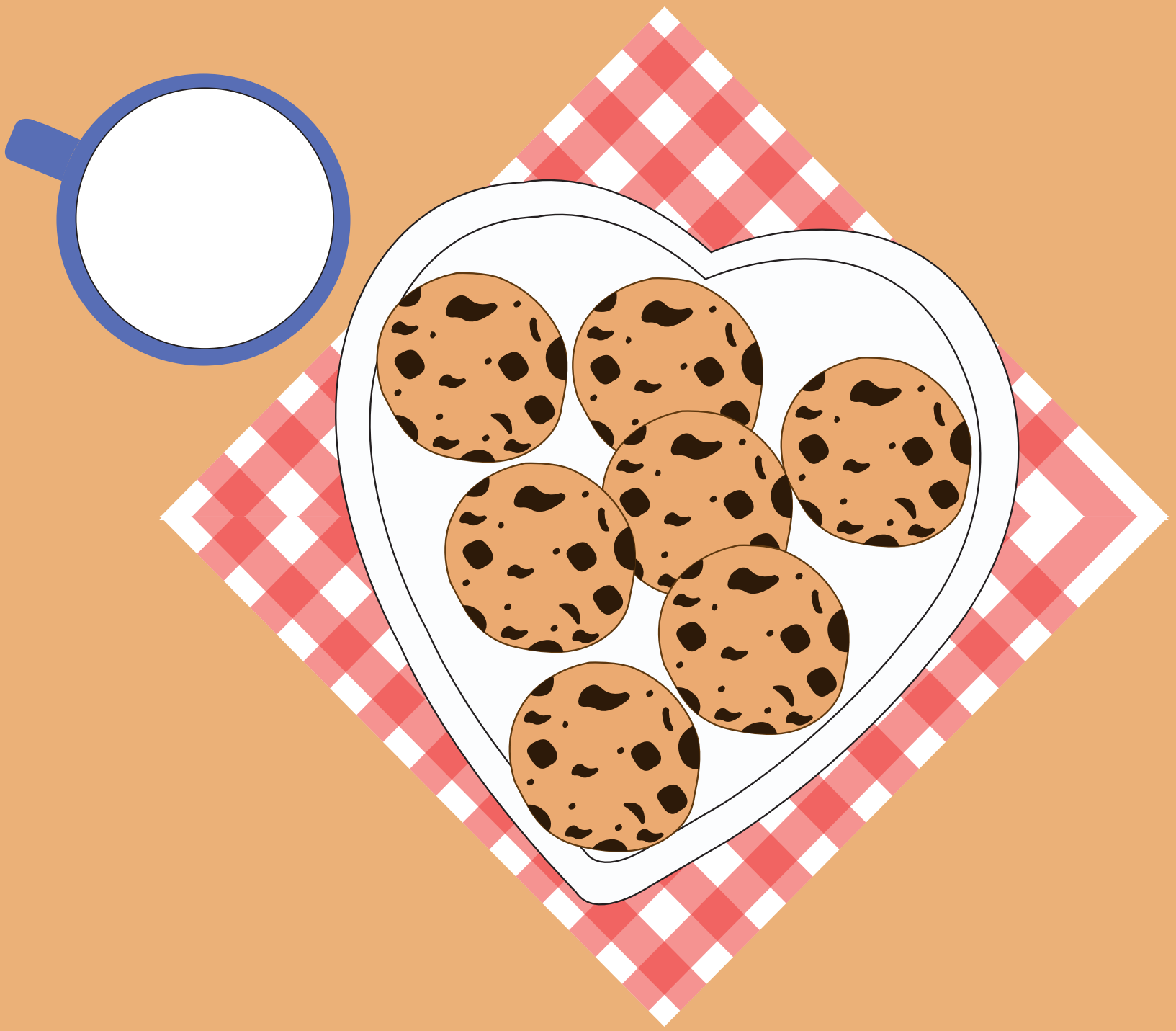


Para Tardear

---

# Galletas de Chocolate

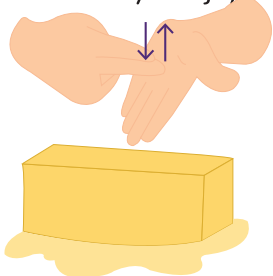




# INGREDIENTES

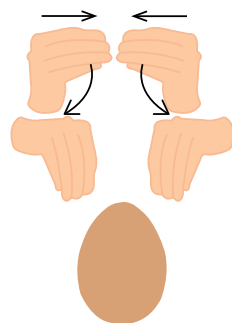
180 gr Mantequilla

Como si estuvieras limpiando un cuchillo de mantequilla (voltea tus dedos con las yemas hacia arriba y abajo)



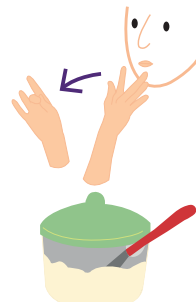
2 Huevos

Como si rompieras un huevo



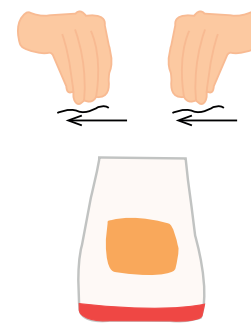
225 gr Azúcar

Como si estuvieras en pose de pensar y luego fueras a chasquear los dedos



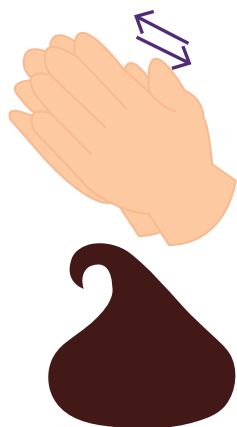
220 gr Harina

Como si estuvieras regando arena



Chispas de chocolate

Como si estuvieras batiendo chocolate con molinillo



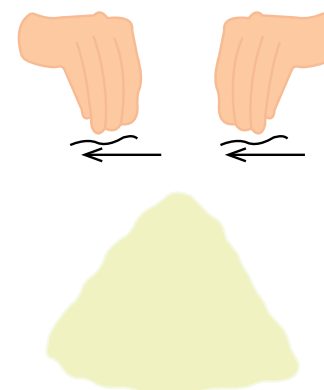
1 Cucharada de Vainilla

Como si estuvieras sobándote arriba de la mano con tu otra mano dando paz y amor

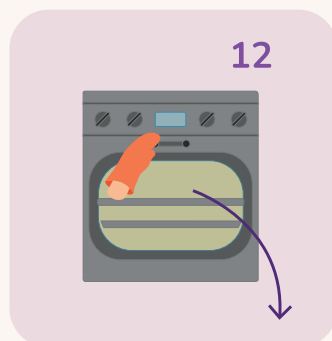
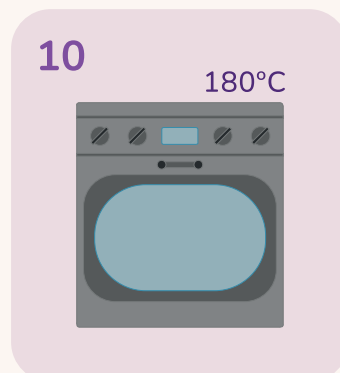
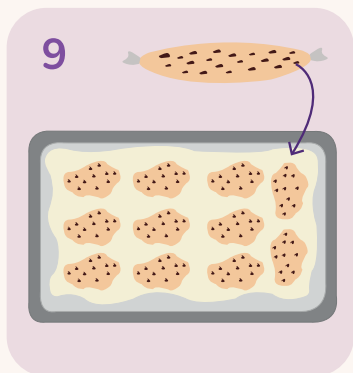
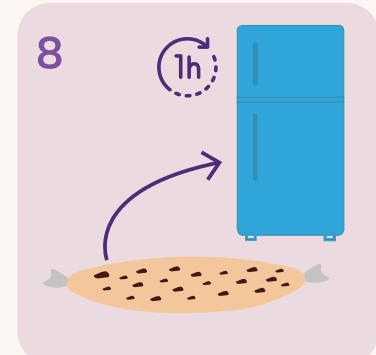
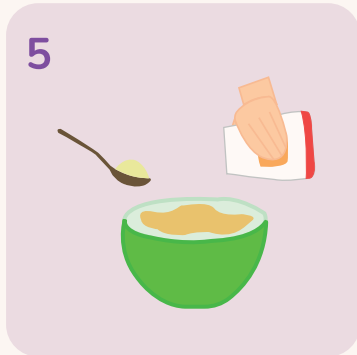


Sobre de Levadura

Nota: No hay una seña en específico para este ingrediente, por ende se puede usar la misma de harina

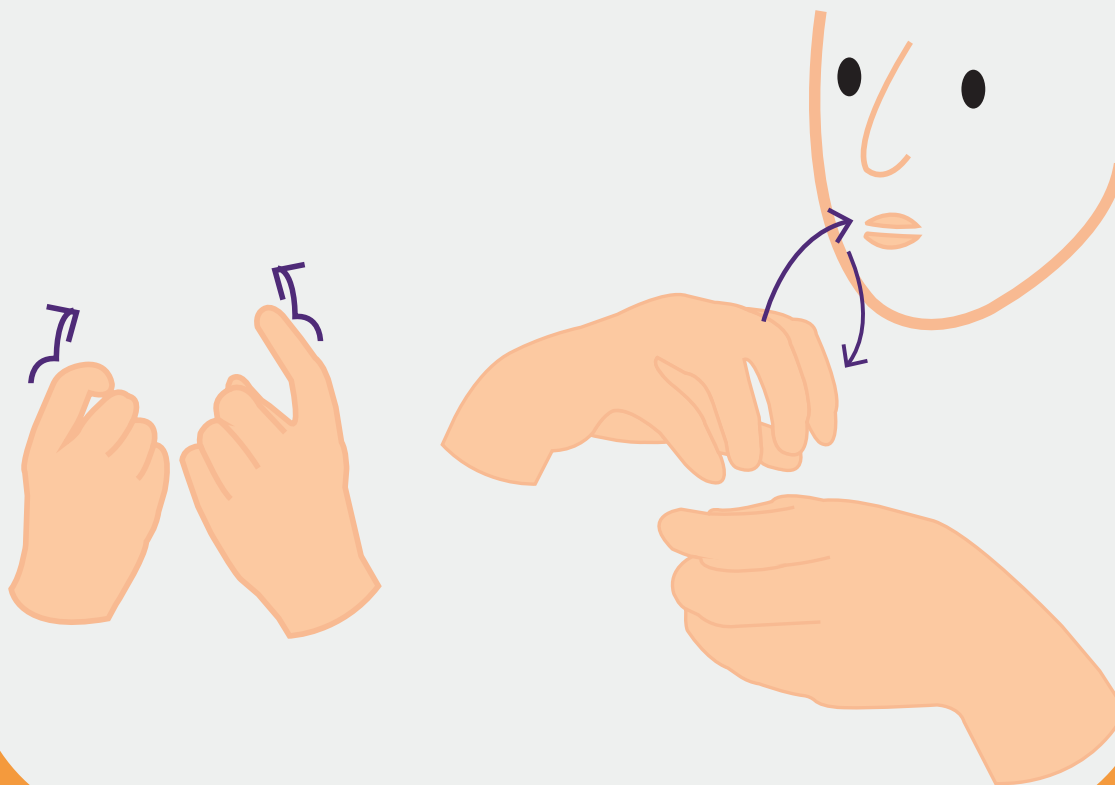


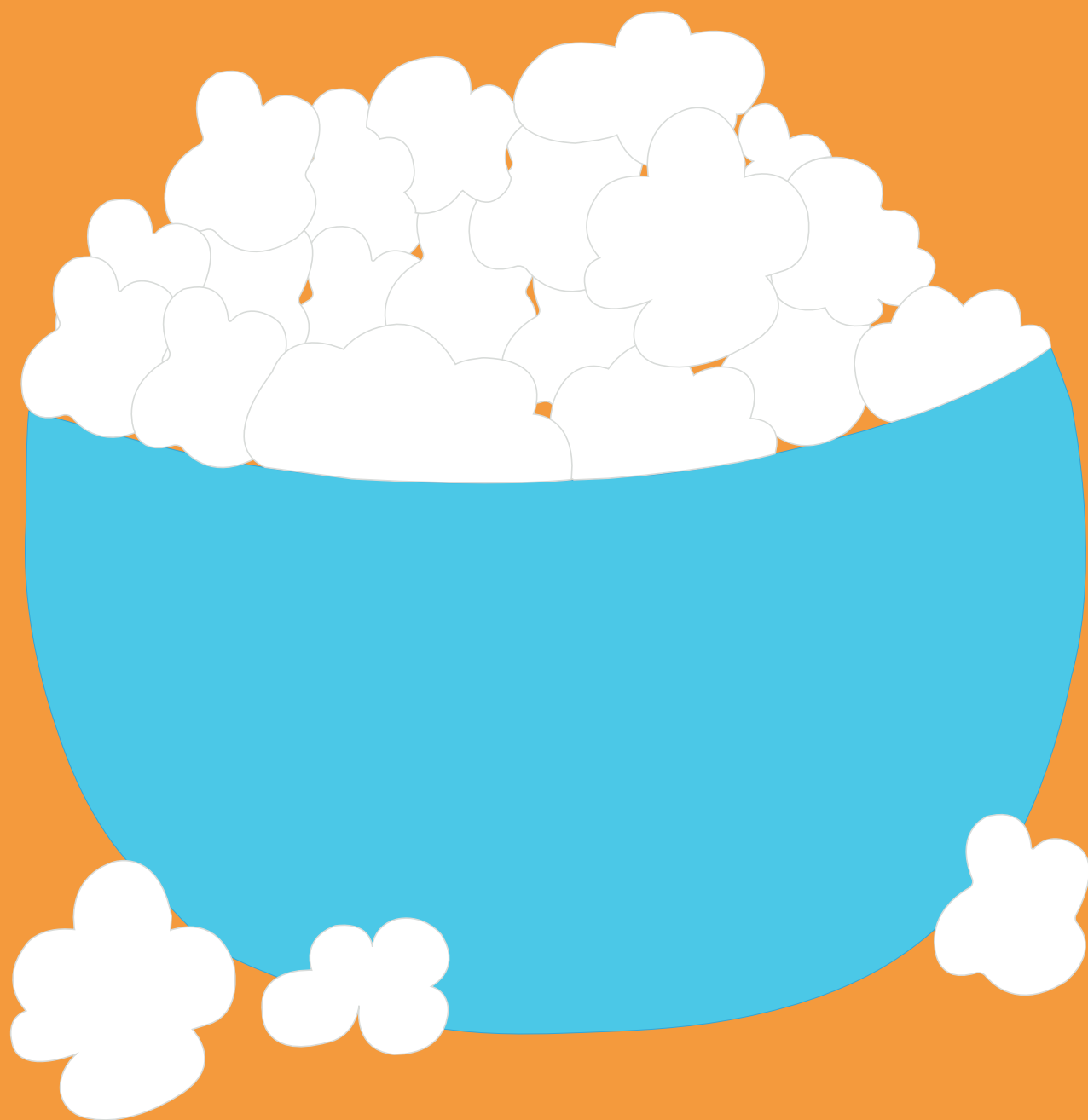
# PROCEDIMIENTO



---

# Crispetas

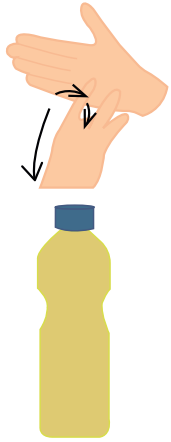




# INGREDIENTES

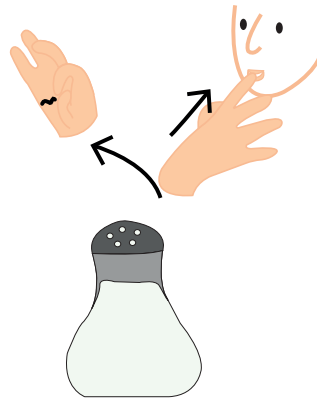
Un poco de Aceite

Como si te rascaras una vez con el dedo del medio en tu otra mano



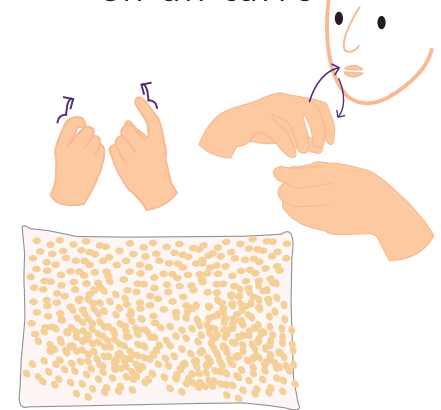
Pizca de sal

Como si fueras a probar algo y luego esparces arena

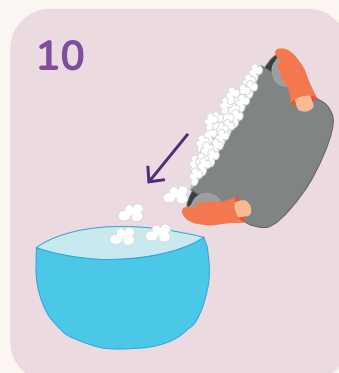
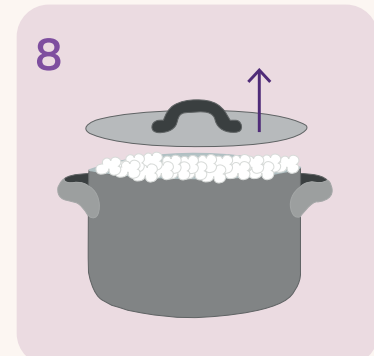
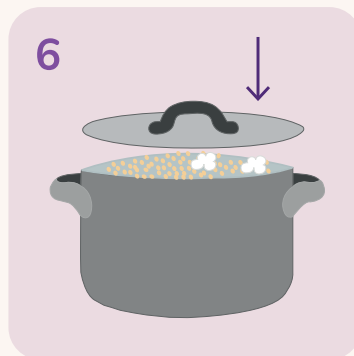
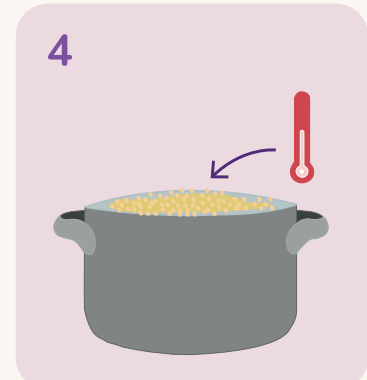
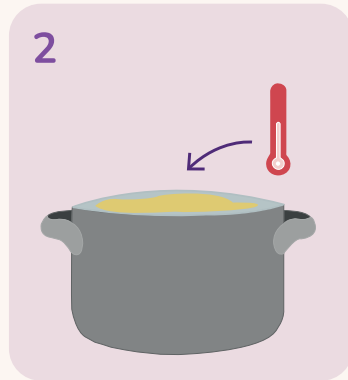


Dos puñado de Maíz pira

Como si estuvieras comiendo crispetas en un tarro

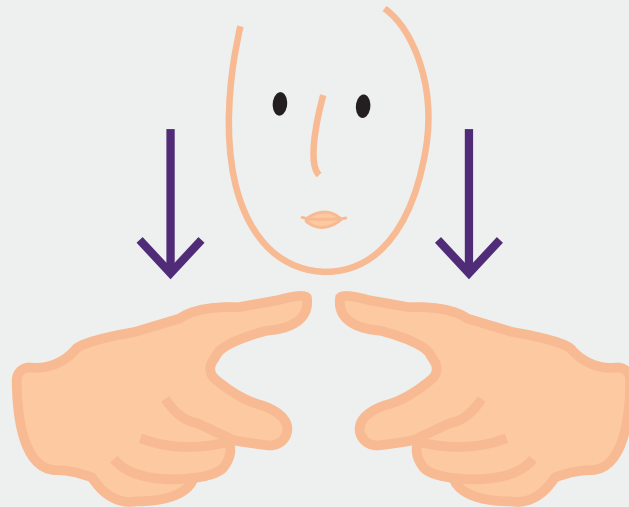
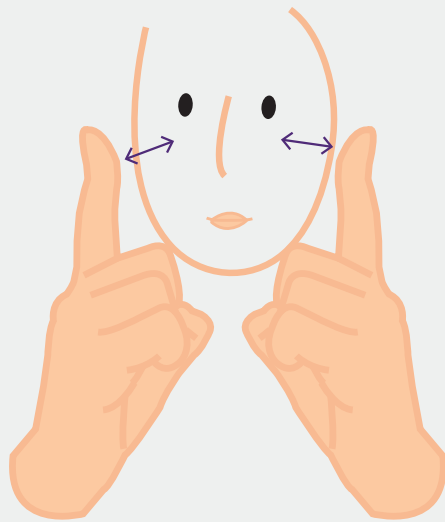


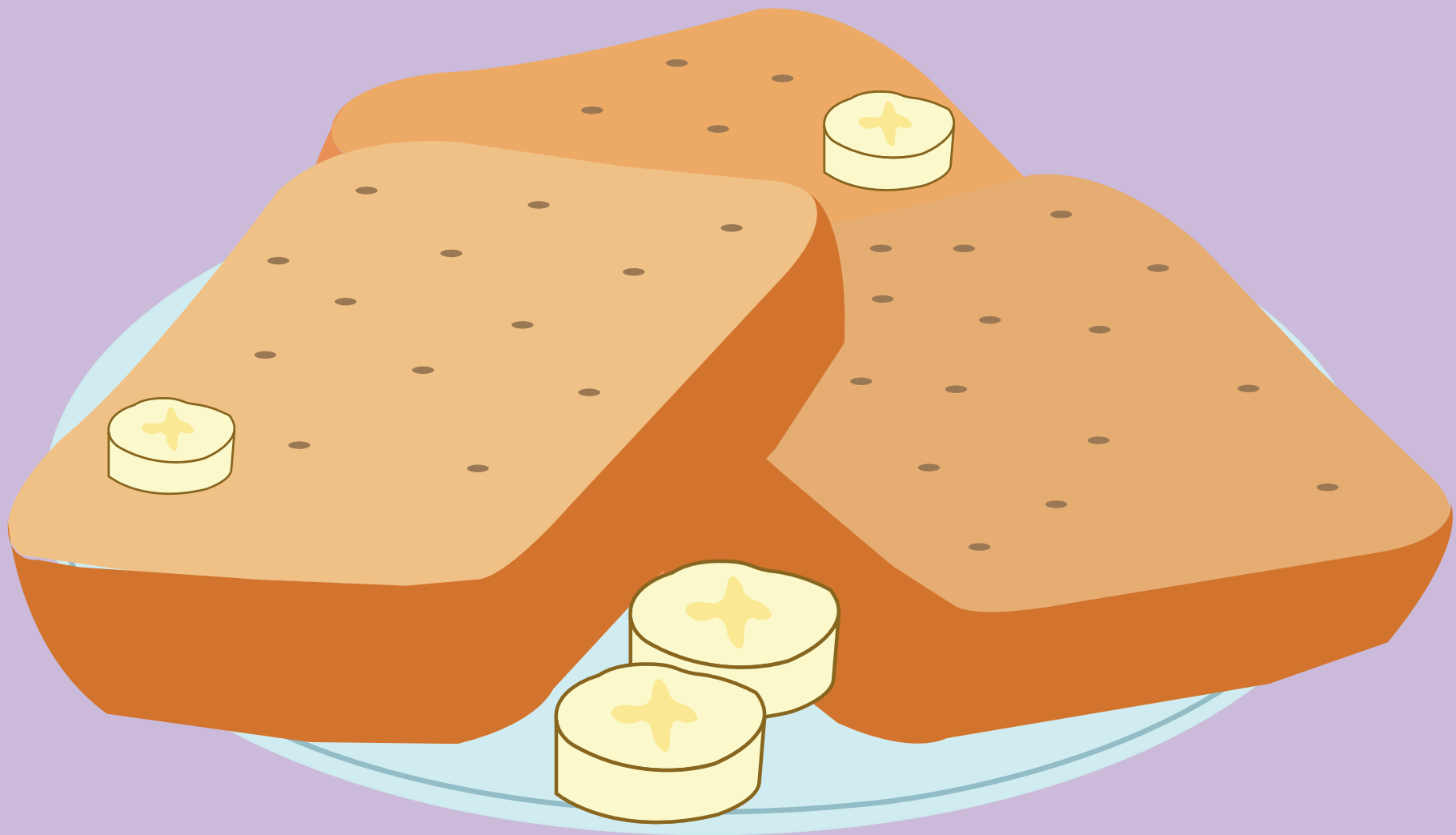
# PROCEDIMIENTO



---

# Torta de banano

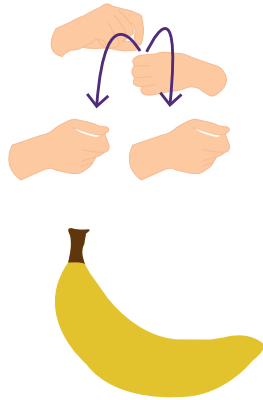




# INGREDIENTES

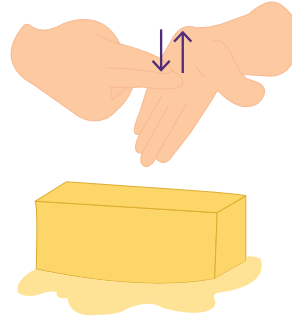
10 Bananos

Como si pelaras un  
banano



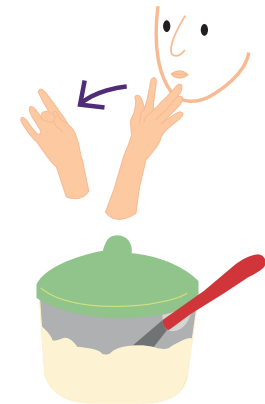
1/2 barra de Mantequilla

Como si estuvieras  
limpiando un cuchillo de  
mantequilla (voltea tus  
dedos con las yemas  
hacia arriba y abajo)



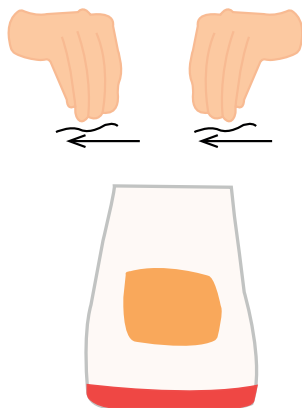
400 gr Azúcar

Como si estuvieras en pose  
de pensar y luego fueras a  
chasquear los dedos



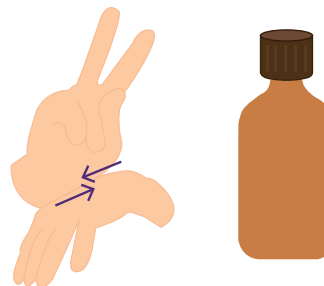
280 gr Harina

Como si estuvieras  
regando arena

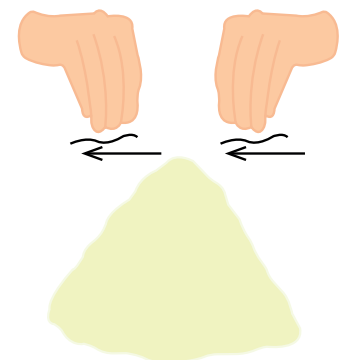


1 Cucharada de Vainilla

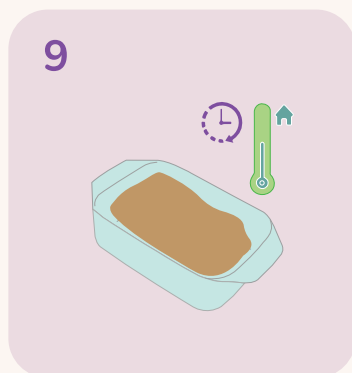
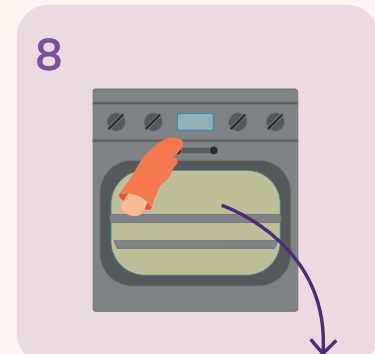
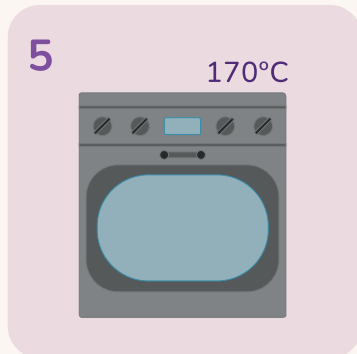
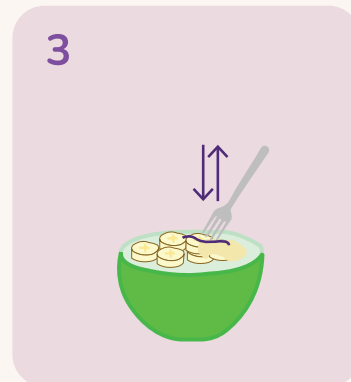
Como si estuvieras  
sobándote arriba de la  
mano con tu otra mano  
dando paz y amor

1 cucharada de polvo  
para hornear

Nota: No hay una seña en  
específico para este  
ingrediente, por ende se puede  
usar la misma de harina



# PROCEDIMIENTO

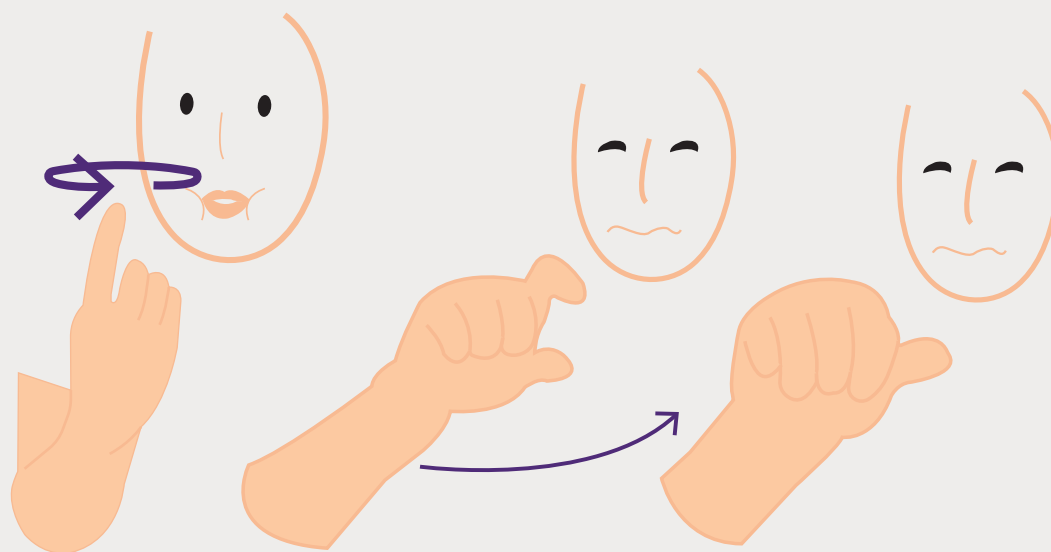




**Para refrescarte**

---

# Limonada

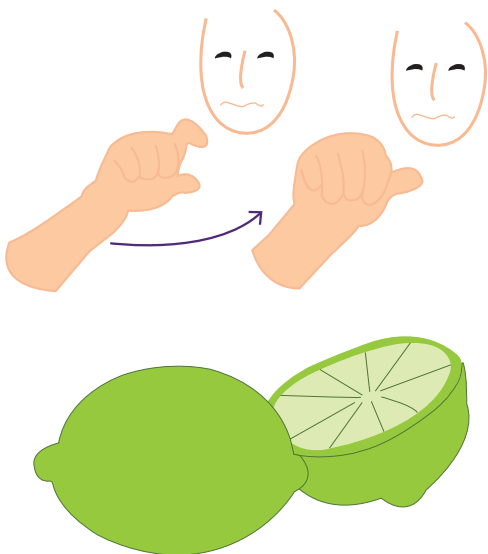




# INGREDIENTES

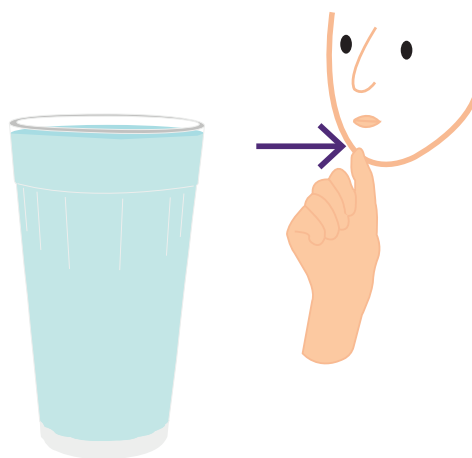
4 Limones

Como si fueras a exprimir un limón muy ácido



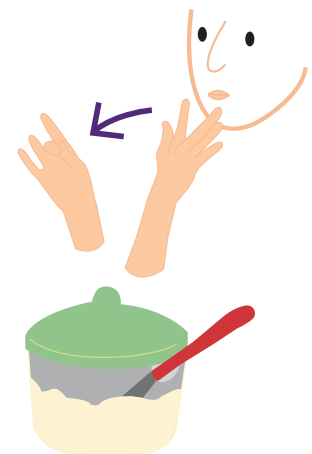
3 Vasos de agua

Toca con el dedo pulgar tu cumbamba

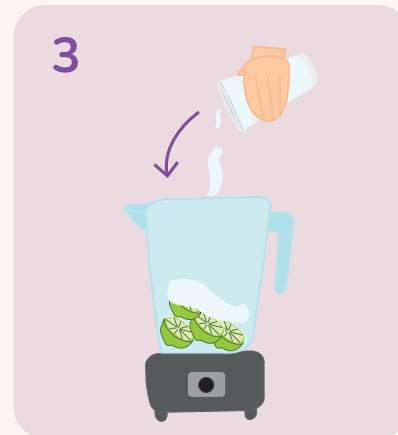
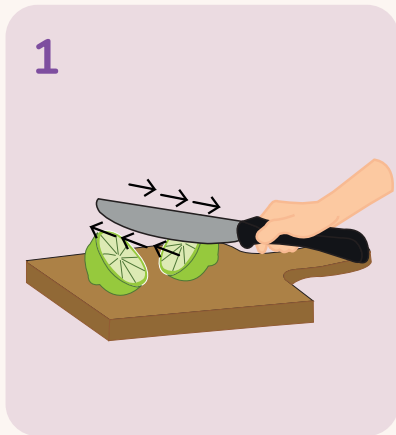


3 Cucharadas de Azúcar

Como si estuvieras en pose de pensar y luego fueras a chasquear los dedos

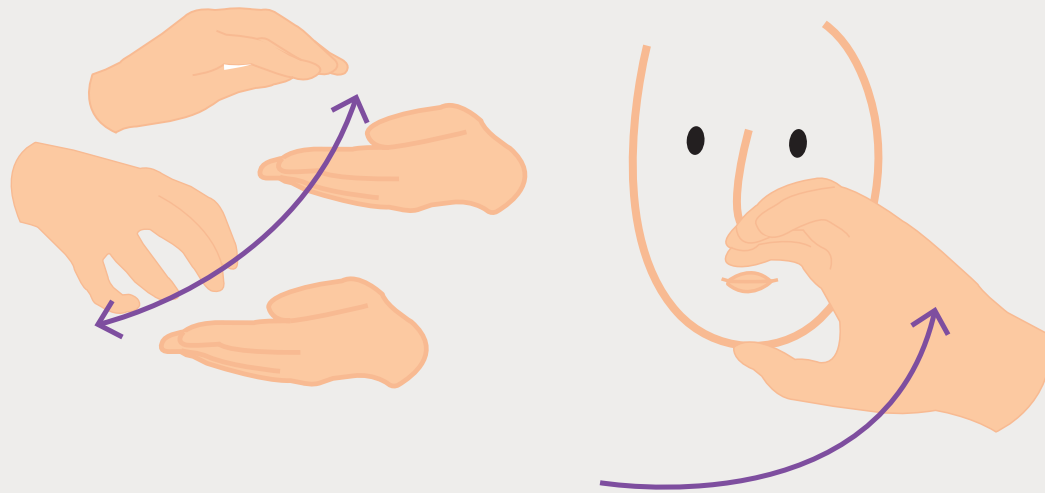


# PROCEDIMIENTO



---

# Jugo de naranja

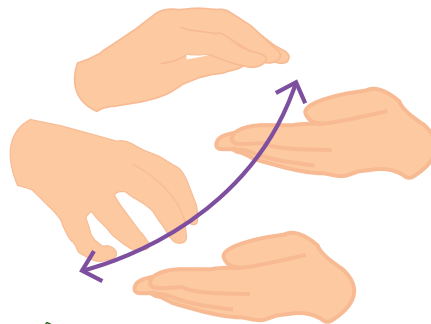




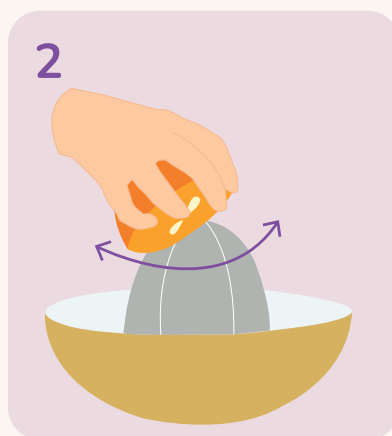
# INGREDIENTES

4 Naranjas

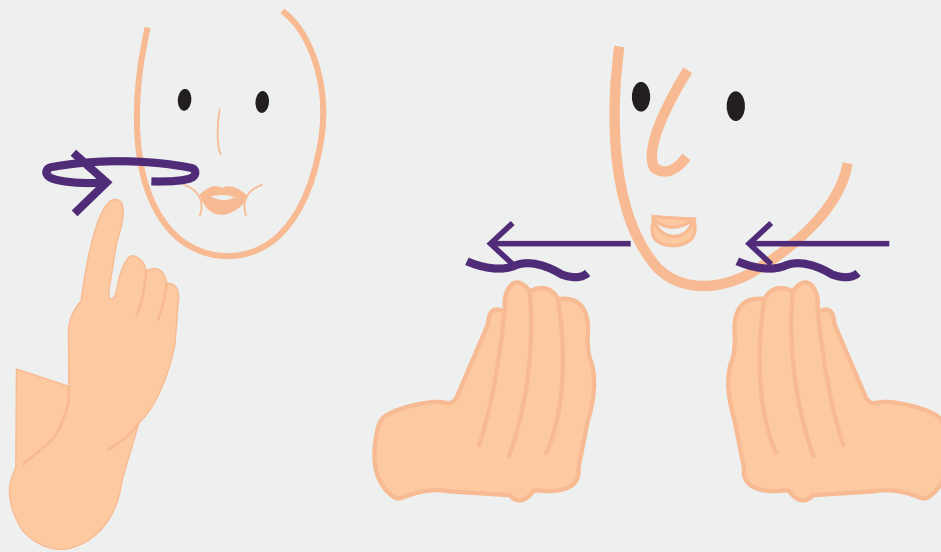
Como si estuvieras  
exprimiendo una naranja



# PROCEDIMIENTO



# Jugo de sandía

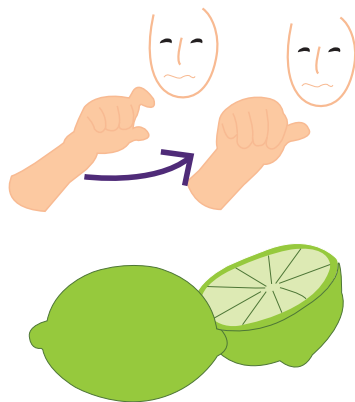




# INGREDIENTES

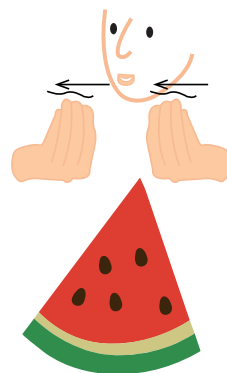
2 Limones

Como si fueras a exprimir un limón muy ácido



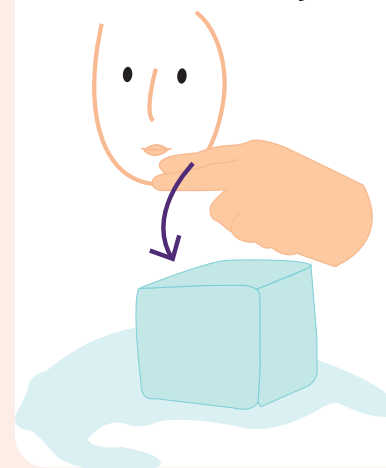
4 pedazos de Sandía

Como si estuvieras comiendo mazorca, mordiendo de un lado a otro



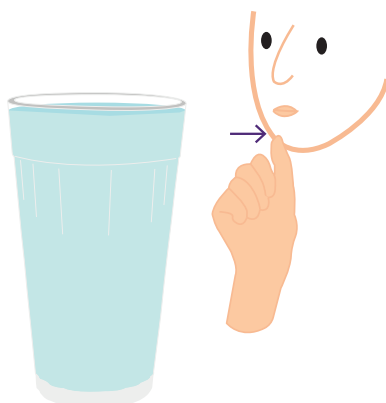
Cubos de Hielo

Sacude esos dos dedos hacia abajo



3 Vasos de Agua

Toca con el dedo pulgar tu cumbamba



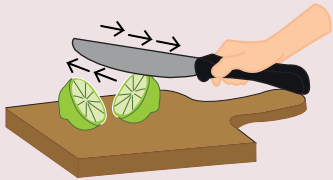
Azúcar al gusto

Como si estuvieras en pose de pensar y luego fueras a chasquear los dedos



# PROCEDIMIENTO

1



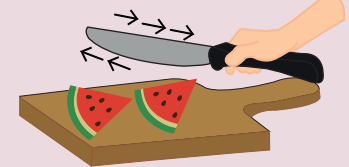
2



3



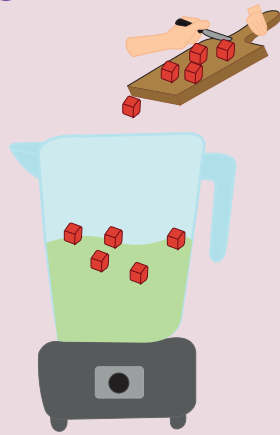
4



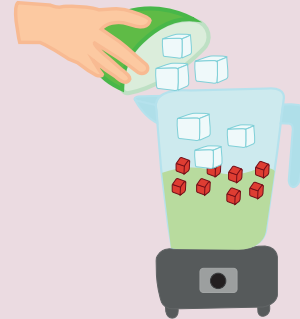
5



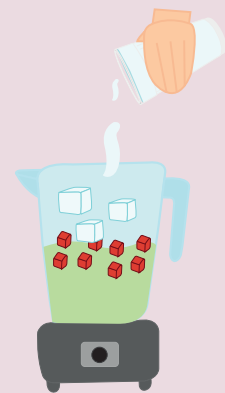
6



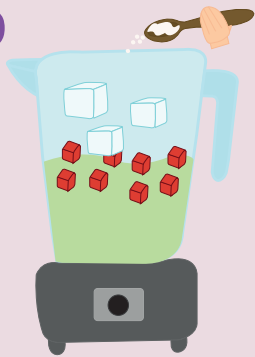
7



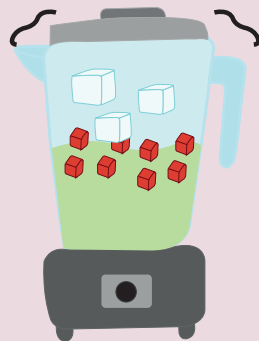
8



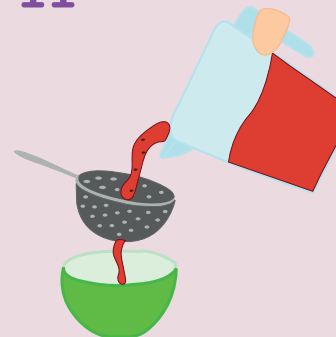
9



10



11



12





---

A través de la discapacidad, los sentidos se convierten en héroes silenciosos que regalan una percepción más profunda y auténtica del mundo que nos rodea. Se descubre una sinfonía de colores, aromas, texturas y sonidos (si es el caso), que hacen conectar con la esencia misma de la vida.

---







**COCINA QUE ENSEÑA**