

La repostería como herramienta didáctica de acercamiento al mundo gastronómico  
saludable en el grado segundo del colegio Parroquial Divino Salvador de la ciudad de Cali.

Autora: Maria Alejandra Guerrero Martínez

Pontificia Universidad Javeriana Cali

Gastronomía y artes culinarias

Noviembre 2023

La repostería como herramienta didáctica de acercamiento al mundo gastronómico  
saludable en el grado segundo del colegio Parroquial Divino Salvador de la ciudad de Cali.

Autora: Maria Alejandra Guerrero Martínez

Directora: Paola Andrea Cano Molina

Pontificia Universidad Javeriana Cali

Facultad de Creación y Hábitat

Programa de Gastronomía y Artes Culinarias

Santiago de Cali. Noviembre de 2023

## Tabla de contenido

1. Resumen.....	4
3. Palabras clave .....	4
4. Planteamiento y justificación del problema.....	5
5. Objetivo general .....	7
6. Marco teórico .....	8
6.1. Estado del arte.....	12
7. Materiales y métodos.....	13
7.2.3. Objetivo 1.....	17
7.2.4. Objetivo 2.....	17
7.2.5. Objetivo 3.....	17
8. Resultados .....	19
8.2.2. Practica:.....	28
9. Discusión .....	35
10. Conclusiones y perspectivas futuras.....	37
11. Bibliografía.....	39
12. Anexos.....	44

## **1. Resumen**

Este proyecto aborda la promoción de la alimentación saludable y la educación nutricional en niños de segundo grado del colegio Parroquial Divino Salvador de Cali. El problema identificado radica en la necesidad de cultivar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana y mejorar la comprensión de la nutrición entre los niños. Para abordar este problema, se diseñaron tres recetas saludables que incluyen ingredientes nutritivos como banano, brócoli, huevo, harina integral, avena y chocolate al 53%, con el objetivo de combinar nutrición y atractivo visual y gustativo. La metodología se basó en una investigación preliminar, consulta con expertos en nutrición y cocina, pruebas prácticas con los niños y la creación de un material didáctico con las recetas. Los resultados incluyeron la preparación exitosa de las recetas con la participación de los niños, quienes experimentaron una transformación positiva en su percepción de los ingredientes saludables. Las conclusiones destacaron la importancia de la educación nutricional práctica y lúdica en la infancia, así como la necesidad de seguir promoviendo hábitos alimenticios saludables en el entorno escolar. Se sugieren perspectivas de trabajo futuro, como la expansión de iniciativas similares a otras instituciones educativas y la evaluación a largo plazo de los efectos en la adopción de hábitos alimenticios saludables por parte de los niños. En resumen, este proyecto ha demostrado que la combinación de nutrición, cocina y educación puede ser una herramienta efectiva para inculcar hábitos alimenticios saludables desde la infancia.

## **2. Palabras clave**

- Repostería
- Comida saludable

- Galletas
- Herramientas didácticas
- Banano, Brócoli, Avena, Chocolate

### **3. Planteamiento y justificación del problema**

La alimentación saludable es un pilar fundamental para garantizar una vida sana y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta. OMS. (2015). Desde la infancia, se establecen hábitos alimenticios que pueden ser difíciles de cambiar en etapas posteriores de la vida. (Pollitt E. et al., 1995) En la actualidad, la ciudad de Cali, siguiendo tendencias globales, ha experimentado un aumento en el consumo de productos ultra procesados ricos en azúcares, grasas y aditivos (Monteiro CA. et al., 2018). Esta tendencia ha llevado al incremento de índices de obesidad infantil y enfermedades relacionadas con la alimentación desde edades tempranas. ESIN.

Los postres y dulces, que son especialmente atractivos para los niños, a menudo se asocian con la repostería tradicional, que se percibe como una fuente importante de azúcares y grasas. SL; L.D.K. (2001). Sin embargo, la repostería tiene un potencial no explotado, ya que, si se enfoca desde una perspectiva saludable, puede ser una herramienta pedagógica y nutricional. Medeiros, G.C.B.S. *et al.* (2019). Además de ser una actividad culinaria, la repostería involucra habilidades esenciales para el desarrollo, como la lectura, comprensión, medición y observación, convirtiéndose en un medio práctico y lúdico de aprendizaje (Popkin, B.M. et al., 1996).

La publicación "Cocina con niños" destaca la importancia de cocinar junto a los más jóvenes y los múltiples beneficios que esta actividad aporta tanto a niños como a

adultos(Cooking with Kids, 2023). No obstante, en Cali existe una brecha significativa en la promoción y enseñanza de la repostería saludable dirigida a niños. Este desafío es más notorio en ciertas áreas de la ciudad donde los métodos educativos tradicionales no logran captar la atención de los niños, posiblemente debido a enfoques pedagógicos anticuados o falta de recursos (Martínez et al., 2020).

Ante este panorama, es fundamental investigar cómo la repostería, como actividad didáctica, puede ser redefinida y utilizada para acercar a los niños del grado segundo del Colegio Parroquial Divino Salvador de la ciudad de Cali al mundo de la gastronomía saludable.

Este proyecto se propone desarrollar un recetario que genere un acercamiento al mundo gastronómico saludable a través de la repostería, dirigida a niños en el grado segundo del colegio Parroquial Divino Salvador de la ciudad de Cali, para fomentar buenos hábitos alimenticios desde una edad temprana y proporcionar una alternativa saludable a los postres. El recetario incluirá tres recetas fáciles de seguir, utilizando ingredientes naturales y nutritivos, con un enfoque especial en frutas, verduras, granos integrales y fuentes de proteínas saludables.

Además, el recetario será diseñado de manera interactiva, incorporando actividades y juegos educativos relacionados con la nutrición, para que los niños puedan aprender mientras cocinan. Juegos como el reconocimiento de los alimentos antes de la preparación por medio de imágenes interactivas para así generar un acercamiento y mejor conocimiento a la hora de elaborar la receta.

La implementación de este proyecto promover una cultura de alimentación consciente y saludable desde la infancia. La idea es que, al empoderar a los niños con el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones alimenticias informadas, estén mejor preparados para enfrentar los desafíos nutricionales que se presenten a lo largo de sus vidas.

Para terminar este apartado, la repostería, cuando se aborda desde una perspectiva saludable y educativa, tiene el potencial de ser una herramienta poderosa para cambiar la relación que los niños tienen con la comida. Con el apoyo de educadores, padres y la comunidad, podemos transformar la forma en que las futuras generaciones perciben y consumen alimentos, llevándolos hacia un futuro más saludable y consciente.

#### **4. Objetivo general**

Desarrollar un recetario que genere un acercamiento al mundo gastronómico saludable a través de la repostería, dirigidas a niños del grado segundo del colegio Parroquial Divino Salvador de la ciudad de Cali.

##### **4.1.Objetivos específicos**

**4.1.1.** Seleccionar los ingredientes adecuados para la elaboración de 3 recetas saludables dirigidas a el grado segundo del colegio Parroquial Divino Salvador de la ciudad de Cali.

**4.1.2.** Implementar estrategias lúdicas en la preparación de una de las tres recetas saludables seleccionadas para los estudiantes en el grado segundo del colegio Parroquial Divino Salvador.

**4.1.3.** Diseñar un material didáctico con las 3 recetas para compartir con el grado segundo del colegio Parroquial Divino Salvador.

## 5. Marco teórico

Desde las antiguas civilizaciones, la repostería ha sido celebrada por su capacidad para ofrecer sabores ricos y variados. A lo largo de la historia, ha evolucionado, reflejando las tradiciones, la cultura y los ingredientes disponibles en diferentes regiones del mundo (Toussaint-Samat & Bell, 2009). En la era moderna, con el aumento de enfermedades relacionadas con la dieta y un cambio global hacia un estilo de vida más saludable, la repostería está experimentando una nueva transformación. Esta transformación no solo aborda la salud física, sino que también se está convirtiendo en una herramienta pedagógica, especialmente en la educación infantil. (Micha R., et al., 2017)

Los dulces y postres tradicionales a menudo contienen altos niveles de azúcares, grasas y aditivos, que, cuando se consumen en exceso, pueden contribuir a una serie de problemas de salud, como la obesidad y enfermedades cardíacas. Sin embargo, la repostería tiene el potencial de ser más que solo una indulgencia. La tendencia hacia una repostería más saludable está ganando impulso, donde los ingredientes naturales, bajos en azúcares y ricos en nutrientes, se están convirtiendo en la norma SL; L.D.K. (2001).

Históricamente, la repostería ha sido el arte de combinar ingredientes básicos como harinas, azúcares y grasas para crear obras maestras del sabor. Sin embargo, la globalización y el intercambio cultural han enriquecido este arte, introduciendo ingredientes y técnicas de todo el mundo. Así, lo que comenzó como simples pasteles y panes en antiguas culturas se ha diversificado en una vasta gama de dulces, postres y horneados. Con esta evolución, también ha llegado el conocimiento de cómo ciertos ingredientes, consumidos en exceso, pueden ser perjudiciales para la salud. Proingra, P. by E. (2021).

La creciente prevalencia de enfermedades relacionadas con la dieta, como la diabetes y la obesidad, ha impulsado una revolución en la forma en que percibimos la comida. En lugar de simplemente satisfacer el hambre o el paladar, la comida es vista ahora como una fuente de salud y bienestar. Dentro de este paradigma, la repostería no se queda atrás. El desafío actual es cómo conservar la esencia del sabor y la textura mientras se integran ingredientes más saludables y nutritivos. Esto ha llevado al desarrollo de repostería con menos azúcares refinados, más granos enteros y la incorporación de super alimentos como semillas de chía o cacao. SL; L.D.K. (2001).

Establecer buenos hábitos alimenticios desde una edad temprana es esencial, ya que estos hábitos a menudo continúan en la vida adulta. Healthy diet (2020). La repostería saludable puede ser una forma efectiva de enseñar a los niños sobre nutrición y salud de una manera que es divertida y atractiva. A través de la repostería, los conceptos de una alimentación saludable pueden ser presentados de una manera práctica.

En ese sentido, más allá de su función culinaria, la repostería ofrece una oportunidad única para el aprendizaje. Al preparar un postre, los niños practican habilidades matemáticas al medir ingredientes, desarrollan comprensión lectora al seguir instrucciones y aprenden sobre química al observar las reacciones durante el horneado. Pero la repostería también enseña paciencia, trabajo en equipo, creatividad y apreciación por el proceso y el producto final. Además, al integrar la noción de repostería saludable, se introduce a los niños al concepto de tomar decisiones alimenticias conscientes que beneficien su salud (De et al., 2015).

Mientras que la repostería ha sido tradicionalmente vista como una indulgencia, tiene el potencial de ser mucho más. Puede ser una herramienta didáctica, una forma de

enseñar habilidades prácticas y una manera de promover hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana. En la intersección de la tradición y la innovación, la repostería saludable puede desempeñar un papel en la formación de la próxima generación de individuos saludables y bien informados.

Haciendo referencia a lo didáctico, se refiere al uso de estrategias y herramientas pedagógicas que facilitan el proceso de aprendizaje, incluso en contextos lúdicos como la repostería para niños. En este contexto, las herramientas didácticas desempeñan un papel crucial al hacer que la experiencia sea educativa y entretenida al mismo tiempo. Por ejemplo, el uso de recetas visuales y sencillas, acompañadas de ilustraciones y medidas precisas, puede ayudar a los niños a comprender conceptos matemáticos y de lectura, al tiempo que desarrollan habilidades culinarias. Las actividades prácticas, como medir ingredientes y seguir pasos secuenciales, también promueven la adquisición de habilidades motoras finas y la comprensión de conceptos científicos básicos, como la transformación de ingredientes durante la cocción (Prádanos Nieto Ana, 2015). Además, las herramientas didácticas pueden fomentar la creatividad y la autonomía de los niños al permitirles personalizar recetas y experimentar con ingredientes, al tiempo que se les educa sobre elecciones (Sánchez et al., 2017).

Sin embargo, a pesar de este potencial educativo, existen desafíos. En la ciudad de Cali, aunque hay un reconocimiento creciente de la importancia de la educación nutricional, persiste una brecha en cuanto a la utilización de la repostería como herramienta didáctica en la enseñanza gastronómica saludable. Esta laguna es especialmente notable cuando se trata de niños. Los programas actuales a menudo se limitan a la educación nutricional

convencional, sin abrazar plenamente el potencial lúdico y práctico que la repostería puede ofrecer (Martínez et al., 2020)

Cali, con su rica tradición culinaria y diversidad cultural, enfrenta el reto de adaptar sus tradiciones a las demandas modernas de salud y educación. Sin embargo, esta misma diversidad es una ventaja. La fusión de técnicas tradicionales con ingredientes locales y saludables puede resultar en una repostería que no solo es deliciosa, sino también nutritiva. Además, las escuelas y comunidades en Cali tienen la oportunidad de utilizar la repostería como una herramienta didáctica que promueva tanto la salud como el aprendizaje integral.

Además, cuando se habla de comida saludable para niños se refiere a la elección de alimentos y patrones de alimentación que satisfacen sus necesidades nutricionales en constante desarrollo, fomentando su crecimiento y desarrollo óptimo. Esto implica proporcionar una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa, adaptando las porciones a sus requerimientos específicos. Good foods for kids (2022). Se debe limitar la ingesta de azúcares añadidos y grasas saturadas, ya que su exceso puede contribuir a problemas de salud a largo plazo, como la obesidad infantil y enfermedades relacionadas (Daniels et al., 2015). Además, se promueve la hidratación adecuada, y es fundamental inculcar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana para establecer patrones alimenticios beneficiosos a lo largo de la vida (*ACTION 10 Study*, 2020) En resumen, la comida saludable para niños se basa en principios nutricionales respaldados por la ciencia y es esencial para asegurar su crecimiento y desarrollo óptimo, así como para prevenir problemas de salud a largo plazo. Por lo tanto, resulta pertinente pensar en herramientas didácticas para generar un acercamiento a la repostería saludable.

El presente estudio se centró en la aplicación de estas estrategias en la preparación de una receta saludable con estudiantes de segundo grado del colegio Parroquial Divino Salvador en Cali. A través de juegos educativos y actividades interactivas, se buscó fomentar la participación y el aprendizaje significativo en los niños. La elección de la receta fue el primer paso crítico, teniendo en cuenta su valor nutricional, aceptabilidad y factibilidad de ser utilizada como vehículo para la educación nutricional lúdica. El refuerzo positivo y la retroalimentación constructiva se identificaron como componentes esenciales para crear un entorno de aprendizaje motivador y de apoyo.

### **5.1. Estado del arte**

El creciente interés en la repostería saludable es una respuesta directa a la conciencia emergente sobre las enfermedades relacionadas con la dieta y el impulso global hacia estilos de vida más saludables. Esta evolución ha transformado las recetas tradicionales de repostería, con un enfoque en ingredientes nutritivos y naturales, como se evidencia en la tendencia de reducir o sustituir azúcares y grasas no saludables.

Paralelamente, la repostería y la cocina en general están ganando reconocimiento como vehículos potentes para el aprendizaje lúdico en niños. Estas actividades culinarias trascienden la enseñanza de habilidades básicas de cocina, promoviendo el desarrollo cognitivo, social y motor. Los niños no solo aprenden matemáticas y ciencias de manera práctica, sino que también se aventuran en el terreno de la alimentación saludable, mostrando una mayor disposición a probar nuevos alimentos y adoptar hábitos alimenticios positivos (De et al., 2015) Además, la cocina en grupo refuerza habilidades esenciales como la colaboración, el trabajo en equipo y la comunicación, fundamentales para el crecimiento social y emocional de los niños (Delgado Rodríguez, 2020)

La relevancia de la alimentación saludable en la infancia es indiscutible, y la formación de hábitos alimenticios ocurre fundamentalmente en las primeras etapas de la vida (Fernanda & Domínguez, 2023). La integración de la educación nutricional en el currículo escolar emerge como una táctica eficaz para incentivar decisiones alimenticias saludables desde temprana edad. En este escenario, la repostería se destaca como una herramienta didáctica excepcional, permitiendo un acercamiento creativo y participativo al mundo de la gastronomía saludable (Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2020)

Aunque el concepto de repostería saludable es amplio, su esencia reside en el uso de ingredientes que nutren el cuerpo y fomentan prácticas alimenticias positivas. Proyectos como "Yo Toy Saludable" en Cartagena han ilustrado la viabilidad de fusionar la educación nutricional con el entretenimiento y la pedagogía (GONZALEZ. I. & SALAZAR. A., 2013). Sin embargo, persiste una brecha en la literatura respecto a la implementación de programas que centralicen la repostería como medio educativo en la nutrición, especialmente en contextos escolares en Cali. Este estudio se propone mitigar esta carencia, explorando métodos óptimos para diseñar e implementar actividades de repostería que respalden la educación en alimentación saludable para los estudiantes de segundo grado del colegio Parroquial Divino Salvador en Cali.

## **6. Materiales y métodos**

La selección de niños de segundo grado del colegio Parroquial Divino Salvador para este proyecto, estuvo justificada por su etapa de desarrollo cognitivo y físico, ideal para el aprendizaje práctico y multidisciplinario. Según Piaget (1952), a los 7-8 años, los niños están en la etapa de operaciones concretas, capaces de seguir instrucciones complejas y participar activamente en actividades prácticas como la repostería, lo que promueve un

aprendizaje experiencial (Kolb, 1984). Además, están desarrollando habilidades motoras finas esenciales para la repostería, mejorando su coordinación mano-ojo, un aspecto clave en su desarrollo físico y cognitivo. Es crucial introducir conceptos de nutrición saludable a esta edad para fomentar hábitos alimenticios positivos, ya que los hábitos establecidos temprano en la vida impactan significativamente en la salud futura (Beltran. L., 2017). La repostería ofrece una educación integral, cubriendo áreas desde matemáticas hasta ciencias, apoyando un enfoque educativo holístico (Emst-Slavit, 2001). Además, mejora habilidades sociales y de colaboración, fundamentales en esta etapa del desarrollo social (Mota et al., 2006). La Organización Mundial de la Salud (2018) enfatiza la importancia de educar a los niños sobre nutrición desde temprana edad para prevenir enfermedades relacionadas con la dieta en la edad adulta, subrayando la relevancia de este proyecto para establecer una comprensión temprana sobre la elección de alimentos saludables.

**6.1.**            Seleccionar los ingredientes adecuados para la elaboración de 3 recetas saludables dirigidas a el grado segundo del colegio Parroquial Divino Salvador de la ciudad de Cali.

**6.1.1.**        Investigación preliminar: Se realizó revisiones bibliográficas y consulta de fuentes confiables como SciELO, Google Académico, World Wide Science, sobre nutrición y recetas infantiles.

**6.1.2.**        Diseño de recetas: Se aseguró de que cada receta siguiera las recomendaciones nutricionales para el grupo etario seleccionado y que contuviera:

- Una fuente de proteínas (por ejemplo, frutos secos, legumbres, huevos).

- Carbohidratos complejos (por ejemplo, granos integrales como quinoa o avena).
- Vitaminas y minerales a través de frutas y verduras.

#### 6.1.3. Consulta con expertos:

- Se presentó las recetas preliminares a un nutricionista especializado en nutrición infantil para obtener su opinión y recomendaciones.
- Se realizaron ajustes basados en su feedback con profesionales en cocina y repostería.

#### 6.1.4. Pruebas practicas:

- Preparación de las recetas.
- Recopilación feedback de profesionales en cocina y hacer ajustes en las recetas según sea necesario.

6.2. Implementar estrategias lúdicas en la preparación de una de las recetas saludables seleccionadas para los estudiantes en el grado segundo del colegio Parroquial Divino Salvador de la ciudad de Cali.

#### 6.2.1. Elección de la receta.

#### 6.2.2. Practica.

- Introducción didáctica con imágenes. **Juegos educativos:** se incorporó un juego que enseña sobre los ingredientes. Por ejemplo, actividad de emparejamiento donde los niños relacionan el vegetal con su beneficio nutricional

- **Reglas generales:** Se fomenta la participación y el trabajo en equipo. Cada actividad concluye con una breve sesión de reflexión donde los niños pudieron compartir lo que aprendieron y degustar las galletas saludables que crearon.

- **Construcción de la galleta: Materiales:** Recetario con instrucciones e ingredientes, bowl, tenedor e ingredientes previamente pesados.

**6.2.3.** Elaboración de la receta: Se realizó tres grupos conformados por cuatro estudiantes, fue una construcción en trabajo de equipo, en donde cada integrante obtuvo un rol en cada paso de la receta, en donde ellos se dividieron cada paso de esta. Todos los implementos fueron suministrados por parte de la encargada del proyecto, en donde la entrega de los ingredientes fue previamente pesada para agilizar procesos durante la preparación. Las actividades de mayor riesgo como picar y hornear estuvieron a cargo de la encargada del proyecto. La realización del proyecto se realizó en el salón de artes ya que sus mesas contaban con más espacio para trabajar en grupos. El proceso de horneado de las galletas se realizó en la cocina de la sala de profesores del colegio.

**6.2.4.** Refuerzo positivo: Entrega certificados o pegatinas de "Pequeño Chef" al final de la actividad. Se valoró el esfuerzo y creatividad de cada niño, independientemente del resultado final.

**6.2.5.** Retroalimentación: Se finalizó la actividad con una sesión de retroalimentación. Los niños compartieron lo que más les gustó y lo que aprenderían para la próxima vez.

**6.3.** Diseñar un material didáctico con las 3 recetas para compartir con el colegio parroquial divino salvador

**6.3.1.** Definición del diseño: Material digital para uso de los padres, niños y docentes del colegio Parroquial Divino Salvador.

**6.3.2.** Definición del contenido y diseño del contenido:

- Portada: Título. Imagen: ilustración colorida de niños cocinando.

- Introducción: Breve texto motivacional sobre la importancia de la alimentación saludable. Una pequeña sección que destaque la diversión de cocinar.

- Tabla de contenido: Listado de las 3 recetas con una pequeña imagen al lado.

- Diseño de las páginas de recetas: Título de la receta: en letra grande y colorida. Imagen ilustrada: una ilustración detallada y colorida del plato terminado. Lista de ingredientes: Con ilustraciones pequeñas al lado de cada ingrediente para identificación visual. Instrucciones paso a paso: Texto sencillo y claro. Cada paso acompañado de una ilustración.

- Contraportada: Una invitación a seguir explorando y aprendiendo en la cocina.

- Contraportada: Una invitación a seguir explorando y aprendiendo en la cocina.

- Consideraciones adicionales: Lenguaje simple y adecuado para el grado segundo. Optar por colores brillantes y atractivos

### 6.3.3. Distribución formato digital.

## 7. Resultados

7.1. Seleccionar los ingredientes adecuados para la elaboración de 3 recetas saludables dirigidas a el grado segundo del colegio Parroquial Divino Salvador de la ciudad de Cali.

Los resultados obtenidos en la investigación cuyo objetivo fue identificar los ingredientes adecuados para la elaboración de tres recetas saludables dirigidas a niños del grado segundo de la ciudad de Cali, específicamente del colegio parroquial Divino Salvador. Siguiendo una metodología estructurada en cuatro fases, se logró diseñar recetas que no solo son nutritivas sino también atractivas para el público infantil.

### Fase1: investigación preliminar

INGREDIENTE	PROPIEDADES	FUENTE
Banano	Rico en potasio, vitaminas B6 y C, fibra.	(FEN, 2013a)
Brócoli	Alto en vitaminas C, K, y fibra; contiene antioxidantes.	(USDA, 2019)
Huevo	Fuente de proteínas de alta calidad, vitaminas B12 y D, colina.	Instituto de estudios del huevo.
Harina integral	Rica en fibra, vitaminas del grupo B, minerales.	(Oregon State University, 2016)

Avena en hojuelas	Buena fuente de fibra, antioxidantes, vitaminas del grupo B.	(INDUALIMENTOS, 2013)
Cacao en polvo	Contiene flavonoides, magnesio, hierro; potencial antioxidante.	(FEN, 2013b)
Chocolate 53%	Rico en antioxidantes, magnesio; menor contenido de azúcar que otros chocolates más dulces.	(Beckett, 2008)
Mantequilla ghee	Alto en grasas saturadas, pero libre de lactosa y caseína.	(E. Santillán- Urquiza1* et al., 2014)

## Fase 2: diseño de recetas

Utilizando la información recolectada, se diseñaron tres recetas que cumplen con los criterios nutricionales establecidos:

- Receta 1: galletas de banano, brócoli, avena y chocolate al 53%.
- Receta 2: Muffins de calabacín verde y cacao, frosting de queso crema.
- Receta 3: Helado de zanahoria y chocolate blanco.

Cada receta incluye:

- Una fuente de proteínas adecuada para niños.

- Carbohidratos complejos seleccionados para proporcionar energía sostenida.
- Una variedad de frutas y verduras para asegurar una ingesta adecuada de vitaminas y minerales.

### **Fase 3: Consulta con expertos**

Las recetas preliminares se presentaron a un nutricionista especializado en nutrición infantil, quien proporcionó valiosas opiniones y recomendaciones. También se contó con la colaboración de profesionales en cocina y repostería para validar la factibilidad y el atractivo de las recetas (Anexo 1).

Resumen del Feedback de expertos:

- Se sugirieron ajustes en las proporciones de algunos ingredientes para optimizar el perfil nutricional.
- Se recibieron recomendaciones sobre técnicas de cocción que preservan mejor los nutrientes y la textura de los productos.
- Se enfatizó la importancia de la presentación visual para aumentar la aceptación por parte de los niños.

### **Resultados de las pruebas practicas:**

El producto propuesto para desarrollar con los niños fue, galletas de brocoli, banano y chocolate al 53%.

### **Herramientas de cocina:**

- Bowl

- Batidor de globo
- Horno
- Pesa (gramera)
- Bandeja para horno
- Tenedor

### **Preparación de galletas:**

- Precalentar el horno a 100°C
- En un tazón grande, machacar los bananos con un tenedor hasta que queden suaves. Agregar el brócoli anteriormente picado en trozos pequeños y mezclar bien.
- Añadir el huevo y la esencia de chocolate. Incorporar con el batidor manual.
- Agregar a lo anterior la harina, sal y el cacao en polvo.
- Mezclar bien manualmente.
- Formar las galletas de forma creativa.
- Hornear durante 30 minutos.
- Dejar enfriar por unos minutos y degustar.

### **Pruebas:**

- Prueba 1: se obtuvo una textura chicluda y buena forma de la galleta, jugo en contra el tema del dulce. Se probó con opciones de pasas, chocolate blanco, y con dos formas diferentes en cuanto al grosor de la galleta. Se recomendó aumentar la cantidad de chocolate y ajustar la textura, agregar ghee.

### **Ingredientes:**

- Banano 88gr
- Brocoli 56gr
- Huevo 52gr
- Esencia de chocolate 8gr
- Harina 80 gr
- Caco 10gr
- Chocolate 53% 40gr

**Figura 1.**



Primera prueba sacada del horno.

**Figura 2.**



Pruebas para mejora de sabor, con chocolate blanco y pasas.

**Figura 3.**



Pruebas en tamaño y grosor para mejorar textura.

- Prueba 2: Se aumento la cantidad de chocolate y se agrego la amntequila ghee por lo tanto mejoro su sabor, en cuestion de sutextura sigue igual a la de la primera prueba.

**Ingredientes:**

- Banano 88gr
- Brocoli 56gr
- Huevo 52gr
- Esencia de chocolate 8gr
- Harina 80 gr
- Caco 10grChocolate 53% 50gr
- Ghee 15 gr

**Figura 4.**



Segunda prueba de galleta sin grosor.

**Figura 5.**



Segunda prueba con grosor y adicional chocolate blanco.

- Prueba 3: Se redujo la cantidad de brócoli, la cantidad de harina y se agregó hojuelas de avena para mejorar la textura. Se dejó a una temperatura más baja en el horno, pero mayor tiempo.

**Ingredientes:**

- Banano 88gr
- Brocoli 50gr
- Huevo 52gr
- Esencia de chocolate 8gr
- Harina integral 40 gr

- Avena en hojuelas 50gr
- Cacao 10gr
- Chocolate 53% 50gr
- Ghee 15 gr

**Figura 6.**



Tercera prueba con grosor y adicional hojuelas de avena para mejorar textura.

## **Anexo 2. Ficha técnica final**

**7.2.** Implementar estrategias lúdicas en la preparación de una de las recetas saludables seleccionadas para los estudiantes en el grado segundo del colegio Parroquial Divino Salvador de la ciudad de Cali.

**7.2.1.** Elección de la receta:

Una galleta de brócoli, banano y chocolate al 53% se convierte en una potente herramienta educativa en el Colegio Parroquial Divino Salvador de Cali, fusionando nutrición con aprendizaje práctico. El brócoli aporta una abundancia de fibra, vitaminas y minerales, fundamentales para la digestión y la inmunidad; el banano, rico en vitamina B6 y potasio, beneficia el corazón y proporciona energía, mientras que el chocolate al 53%, repleto de antioxidantes, favorece la salud cardiovascular y eleva el ánimo. Esta galleta no solo introduce a los niños a un espectro de sabores y texturas, fomentando la aceptación de nuevos alimentos, sino que también les enseña sobre proporciones y conciencia alimentaria a través de una cocina práctica. La actividad refuerza las ciencias naturales, las matemáticas y las habilidades de lectura, al tiempo que fortalece la conexión cultural mediante el uso de ingredientes locales y promueve habilidades sociales esenciales como la colaboración. En esencia, esta galleta saludable es un vehículo educativo que ofrece un enfoque holístico hacia la gastronomía saludable, vinculando nutrición, sensaciones, cultura y educación de manera integrada y divertida.

### **7.2.2. Práctica:**

La práctica es un proceso fundamental para el aprendizaje de los niños, por esto mismo se realizaron actividades visuales con el reconocimiento de los ingredientes de una de las recetas y sus beneficios nutricionales, Anexo 3. El trabajo en equipo permitía que cada niño tuviera la posibilidad de realizar una parte de la receta, analizara los ingredientes que generaba un acercamiento mayor. Hacerlos parte del proceso, en donde se les preguntó si tenían dudas, si ya habían consumido esos ingredientes, si sabían que era la comida saludable, si alguna vez habían cocinado, permitió adentrarse mucho más al tema y que la explicación de este fuera mucho más fácil.

**Figura 7.**



Preguntas e introducción con el material didáctico.

Los resultados de esta práctica fueron satisfactorios, ya que se logró el objetivo de generar un acercamiento al mundo gastronómico saludable. Por parte de algunos niños al principio de la receta se generó un rechazo, ya que como comentaban no habían probado algunos ingredientes o no les gustaba porque ya los habían probado. A medida que se iba generando la receta, los motivaba el hecho de que tenía chocolate y de que ellos habían sido quienes estaban preparando su galleta.

**Figura 8.**



Reconocimiento de los ingredientes.

**Figura 9.**



Preparación de la receta.

**Figura 10.**



Formación de galletas.

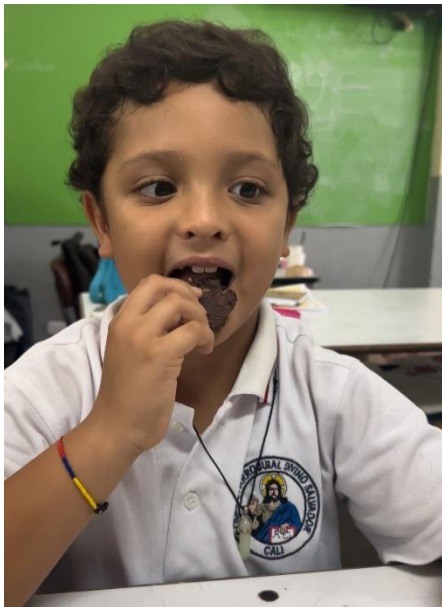
Al finalizar la preparación se realizó un espacio de retroalimentación, donde se comentó que tal les había parecido la experiencia de cocinar y trabajar en grupo, durante este momento se les entregó unas galletas previamente hechas para acortar el tiempo de espera de las que se habían realizado en el momento. Todos las probaron y las primeras impresiones de algunos niños fueron un poco negativas ya que no se daban la posibilidad de probar completamente la galleta, otros se dejaban influenciar por lo que sus compañeritos decían y de igual forma cambiaban su opinión al cuanto al sabor de estas. Las respuestas positivas fueron en su mayoría de niñas que ya habían tenido un acercamiento en casa a la cocina y comida saludable, comentaban que sería una receta que volverían hacer para una ocasión especial en donde toda su familia también las probará

**Figura 11.**



Retroalimentación final.

**Figura 12.**



Degustación de la galleta.

Al finalizar la retroalimentación de valoro el esfuerzo y trabajo en equipo durante toda la actividad, en donde a cada estudiante se le entrego un certificado de reconocimiento

como chefcito y chefcita, Anexo 4. Todos los niños se sintieron gratificados en importantes con este diploma.

**Figura 13.**



Cierre de la actividad.

**Pasos del proceso didáctico de la practica:**

1. Mostrar las imágenes de tal forma que los niños hagan una retrospectiva de lo que conocen sobre el alimento. Realizarles preguntas de que saben acerca de este, si lo han probado, si les gusta o no, será la introducción a la actividad.
2. Mostrar los beneficios de los ingredientes, explicárselos de forma sencilla.
3. Generar un juego de adivinanza, ya con las imágenes y los beneficios, que sean ellos quienes escojan que creen acerca de estos alimentos.
4. Por último hacer las correcciones sobre las fichas que unieron y aclarar dudas.
5. Posterior a realizar la actividad con las fichas, los niños entenderán un poco más acerca de la receta.
6. Es importante que, durante la preparación, los niños se den la oportunidad de probar los ingredientes, para así cambiar el pensamiento que tienen sobre algunos ingredientes que no llaman tanto la atención como otros, y que cuando se obtenga el resultado final de la receta, se den cuenta que cambia completamente el sabor.
7. Para finalizar, generar un espacio de dialogo sobre el proceso que se realizó, preguntarles que fue lo que más gusto y así motivarlos para realizar más preparaciones y seguir aprendiendo sobre la comida saludable.

**7.3.** Diseñar un material didáctico con las 3 recetas para compartir con el grado segundo del colegio Parroquial Divino Salvador.

El material didáctico final fue un diseño digital canva, en donde se hace referencia a la importancia de la alimentación saludable, y exaltar los beneficios de cocinar desde temprana edad con niños. Se hace evidencia de las tres recetas seleccionadas con su paso a paso y la práctica que se realizó con los niños del grado segundo en el Colegio Parroquial Divino Salvador. Se brinda un poco más de contexto de los ingredientes utilizados y para finalizar una breve invitación a seguir explorando y aprendiendo en el mundo de la cocina con niños y la importancia de implementar una alimentación saludable y consciente. Anexo 5.

## **8. Discusión**

El proyecto para desarrollar recetas saludables para niños de segundo grado en el colegio Parroquial Divino Salvador de Cali se centró en la meticulosa selección de ingredientes basados en su valor nutricional y su atractivo para los niños, destacando el uso de alimentos como el banano, rico en potasio y vitaminas, el brócoli, cargado de antioxidantes, y otros ingredientes clave como el huevo, la harina integral, la avena, el cacao y el chocolate al 53%, seleccionados por su balance nutricional y su capacidad para crear recetas tanto nutritivas como apetecibles. Este enfoque innovador buscó combinar la nutrición con el atractivo visual y gustativo, algo esencial para captar el interés de los niños y fomentar hábitos alimenticios saludables. La consulta con expertos en nutrición y cocina fue fundamental, proporcionando insights valiosos sobre la presentación, el equilibrio nutricional y las técnicas culinarias adecuadas. Las pruebas prácticas revelaron la importancia de ajustar las recetas para mejorar sabor y textura, lo que llevó a la iteración de

las recetas basándose en el feedback de expertos y la reacción de los niños, culminando en opciones alimenticias que equilibran el disfrute con la nutrición.

Este proyecto no solo logró crear recetas saludables adaptadas a los gustos infantiles, sino que también demostró cómo la cocina puede ser una herramienta educativa poderosa para enseñar sobre nutrición y fomentar hábitos saludables desde una edad temprana, ofreciendo un modelo replicable para otras instituciones educativas y contextos interesados en mejorar la nutrición infantil. Incorporar verduras en las recetas para los niños del colegio Parroquial Divino Salvador de Cali resultó ser una estrategia excepcionalmente beneficiosa, tanto nutricional como educativamente. Desde un punto de vista nutricional, las verduras como el brócoli enriquecen las comidas con vitaminas esenciales, minerales, fibra y antioxidantes, fundamentales para el crecimiento y desarrollo infantil. A nivel educativo y de hábitos alimenticios, presentar estas verduras en formatos atractivos y combinadas con ingredientes populares entre los niños, como el chocolate y el banano, fomenta la aceptación y el interés en alimentos saludables. Esta estrategia no solo mejora la percepción sensorial y el paladar de los niños hacia los vegetales, sino que también les enseña sobre la diversidad y la importancia de una dieta equilibrada. Además, la creatividad en la presentación y la integración de las verduras en las recetas aumenta la curiosidad y disposición de los niños a probar nuevos sabores, promoviendo una relación positiva y consciente con la alimentación saludable desde una edad temprana. Durante el proceso de la práctica con los niños fue satisfactorio analizar su comportamiento y cómo su perspectiva en cuanto a los ingredientes iba cambiando mientras transcurría la receta. La disposición por aprender y realizar una receta siempre fue positiva, ya que les llamó la atención el hecho de que eran ellos quienes la iban haciendo y no solo era el hecho de explicar. Trabajar en

equipos ayudo en el tema de la organización y que ellos se comunicaran de una mejor forma.

Para la elaboración de diseñar el material didáctico, se quiso buscar algo que fuera sencillo y de fácil distribución y accesibilidad, por lo anterior se vio conveniente utilizar un pdf canva con la información necesaria para mostrar a las personas una iniciativa que se puso en práctica y que si se sigue implementando tendrá beneficios y será de ayuda tanto como para los padres, profesores, pero especialmente para los niños de la ciudad de Cali en general.

Escoger los ingredientes de tal forma que el producto final como lo fue la galleta fue tedioso ya que estaba en juego la cuestión de textura, sabor y la parte visual. La ayuda con expertos fue fundamental para perfeccionar este paso y que fuera mucho más fácil llegar al resultado final. Trabajar con niños fue todo un reto ya que la experiencia para tratarlos era muy poca, entrar en confianza y hacerles entender el tema que se iba a tratar genero un reto, para saber comunicar lo necesario de la mejor forma y que fuera sencillo de entender. El no tener un acercamiento previo al día de la preparación género que la información suministrada fuera de manera eficaz. No tener un horno adecuado dentro del colegio retraso el proceso y se generaron espacios de desorden con los niños, que se supieron manejar adecuadamente pero que al final retrasaron el proceso de toda la actividad.

## **9. Conclusiones y perspectivas futuras**

En este proyecto, se exploró el potencial de la repostería saludable como una herramienta pedagógica para fomentar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana. A lo largo de la investigación, se demostró que la repostería puede ser mucho más que una indulgencia culinaria, ya que puede servir como un medio efectivo para

enseñar conceptos de nutrición, matemáticas, lectura y química de una manera práctica y entretenida para los niños. Además, se destacó la importancia de utilizar herramientas didácticas adecuadas, como recetas visuales y actividades prácticas, para facilitar el proceso de aprendizaje. Durante el proceso de práctica, fue satisfactorio evidenciar el cambio de perspectiva que los niños le daban a los alimentos, la motivación por realizar la receta para al final obtener su reconocimiento no solo de un certificado, si no de la experiencia que se vivió. A pesar de los desafíos y brechas existentes en la implementación de la repostería como herramienta educativa en contextos escolares, este estudio proporciona un valioso punto de partida para futuras investigaciones y programas educativos que buscan promover la alimentación saludable y el aprendizaje integral en los niños.

En el futuro, es crucial seguir avanzando en la integración de la repostería saludable en el currículo escolar, especialmente en contextos como Cali, donde persisten lagunas en la educación nutricional lúdica. Se deben desarrollar y evaluar programas educativos específicos que utilicen la repostería como herramienta pedagógica, teniendo en cuenta las necesidades y características de los estudiantes. Es importante colaborar con instituciones educativas, autoridades locales y expertos en nutrición para garantizar la efectividad y la sostenibilidad de estos programas. Además, se pueden explorar enfoques interdisciplinarios que integren la repostería saludable con otras áreas del currículo, como la ciencia, la cultura y la historia, para enriquecer aún más la experiencia de aprendizaje de los estudiantes. En última instancia, la repostería saludable tiene el potencial de desempeñar un papel fundamental en la formación de la próxima generación de individuos saludables y bien informados, y es esencial continuar investigando y desarrollando estrategias educativas innovadoras en este campo.

## 10. Bibliografía

OMS. (2015). *Alimentación del Lactante y del niño pequeño*, World Health Organization.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.

Pollitt E;Gorman KS;Engle PL;Rivera JA;Martorell R; (1995) *Nutrition in early life and the fulfillment of intellectual potential*, *The Journal of nutrition*.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7536831/>.

Monteiro CA; Cannon G;Moubarac JC;Levy RB;Louzada MLC;Jaime PC; (2018) *The UN Decade of Nutrition, the Nova Food Classification and the trouble with ultra-processing*, *Public health nutrition*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28322183/>.

*Ensin: Encuesta Nacional de Situación Nutricional Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF*. <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>.

SL; L.D.K. (2001) *Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: A prospective, observational analysis*, *Lancet (London, England)*. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11229668/>.

de Medeiros, G.C.B.S. *et al.* (2019) *Protocol for systematic reviews of school-based Food and Nutrition Education Intervention For Adolescent Health Promotion: Evidence Mapping and Syntheses*, *Medicine*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6736443/>.

Popkin, B.M., Adair, L.S. and Ng, S.W. (2012) *Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries*, *Nutrition reviews*. Available at:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257829/>.

Micha R; Peñalvo JL; Cudhea F; Imamura F; Rehm CD; Mozaffarian D; (2017) *Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes in the United States*, *JAMA*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28267855/>.

Proingra, P. by E. (2021) *¿Cómo ha evolucionado la repostería en los últimos años?*, *Grupo Empresarial Proingra*. <https://proingra.com/como-ha-evolucionado-la-reposteria-en-los-ultimos-anos/>.

*Healthy diet* (2020) *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

*Good foods for kids: A complete guide* (2022) *Nature Made*®.

<https://www.naturemade.com/blogs/health-articles/good-foods-for-kids>.

*Fooddata Central Search Results* (2019) *FoodData Central*. Available at:

<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170379/nutrients>.

*Composición nutricional Del Huevo Instituto de Estudios del Huevo*. Available at:

<https://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo/>.

*ACTION IO Study*. (2020).

Agencia de Salud Pública de Cataluña. (2020). *La alimentación saludable en la etapa escolar - Guía para familias y escuelas.*

Prádanos Nieto Ana. (2015). *LA COCINA COMO RECURSO DIDÁCTICO EN EDUCACIÓN INFANTIL.*

Beckett, S. T. (2008). *The science of chocolate.* Royal Society of Chemistry.

*Cooking with Kids.* (2023). [www.ChopChopFamily.org](http://www.ChopChopFamily.org).

De, E. E., Cruz Sánchez, L., Pedagógico, I., & Siso Martínez, M. " J. M. (2015). LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN INICIAL. In N<sup>o</sup>: Vol. XXXVI.

Delgado Rodríguez, C. (2020). *HABILIDADES SOCIALES EN EDUCACIÓN INFANTIL.*

E. Santillán- Urquiza<sup>1\*</sup>, M.A. Méndez-Rojas<sup>2</sup>, & J. F. Vélez Ruiz<sup>1</sup>. (2014). *Productos lácteos funcionales, fortificados y sus beneficios en la salud humana.*

Emst-Slavit, G. (2001). Educación para todos: La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner  
1. In *Revista de Psicología de la PUCP: Vol. XIX.*

FEN. (2013a). *Tablas de composición de alimentos.*

FEN. (2013b). *Tablas de composición de alimentos.*

Fernanda, L., & Domínguez, B. (2023). *Alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes.*

[https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.\(1\).enero.2023.887-892](https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.(1).enero.2023.887-892)

GONZALEZ. I., & SALAZAR. A. (2013). *ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA EL MONTAJE DE UN RESTAURANTE INFANTIL TEMÁTICO Y DE COMIDA SALUDABLE “DIVERTILANDIA” EN LA CIUDAD DE CARTAGENA.*

INDUALIMENTOS. (2013). *La nutritiva y saludable avena.*

Martínez, R., Fernández, S. R., Martínez, S. B., Rodríguez, M. P., & M<sup>a</sup>, A. (2020). *Las metodologías empleadas en la innovación educativa Aula de Encuentro* (Vol. 22, Issue 1). ADE.

Mota, C., Cabrera, D. E., & Villalobos, J. (2006). *EL ASPECTO SOCIO-CULTURAL DEL PENSAMIENTO Y DEL LENGUAJE: VISIÓN VYGOTSKYANA.*

Oregon State University. (2016). *Fundamentos de la Harina Integral.*

Beltran. L. (2017). EL PAPEL DE LA MOTIVACIÓN EN EL FENÓMENO ALIMENTARIO. In *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* (Vol. 51, Issue 2).

Sánchez, N. M., Velázquez Tejeda, M. E., Alhuay-Quispe, J., & Chávez, F. A. (2017). Creativity in Preschoolers, a Challenge of the Contemporary Education. *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educacion*, 15(2), 153–181.  
<https://doi.org/10.15366/reice2017.15.2.008>

Toussaint-Samat, M., & Bell, A. (2009). *A history of food.*

*ACTION IO Study.* (2020).

Agencia de Salud Pública de Cataluña. (2020). *La alimentación saludable en la etapa escolar - Guía para familias y escuelas.*

Prádanos Nieto Ana. (2015). *LA COCINA COMO RECURSO DIDÁCTICO EN EDUCACIÓN INFANTIL.*

Beckett, S. T. (2008). *The science of chocolate.* Royal Society of Chemistry.

*Cooking with Kids.* (2023). [www.ChopChopFamily.org](http://www.ChopChopFamily.org).

De, E. E., Cruz Sánchez, L., Pedagógico, I., & Siso Martínez, M. " J. M. (2015). LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN INICIAL. In N<sup>o</sup>: Vol. XXXVI.

Delgado Rodríguez, C. (2020). *HABILIDADES SOCIALES EN EDUCACIÓN INFANTIL.*

E. Santillán- Urquiza<sup>1\*</sup>, M.A. Méndez-Rojas<sup>2</sup>, & J. F. Vélez Ruiz<sup>1</sup>. (2014). *Productos lácteos funcionales, fortificados y sus beneficios en la salud humana.*

Emst-Slavit, G. (2001). Educación para todos: La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner  
1. In *Revista de Psicología de la PUCP: Vol. XIX.*

FEN. (2013a). *Tablas de composición de alimentos.*

FEN. (2013b). *Tablas de composición de alimentos.*

Fernanda, L., & Domínguez, B. (2023). *Alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes.*

[https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.\(1\).enero.2023.887-892](https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.(1).enero.2023.887-892)

GONZALEZ. I., & SALAZAR. A. (2013). *ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA EL MONTAJE DE UN RESTAURANTE INFANTIL TEMÁTICO Y DE COMIDA SALUDABLE “DIVERTILANDIA” EN LA CIUDAD DE CARTAGENA.*

INDUALIMENTOS. (2013). *La nutritiva y saludable avena.*

Martínez, R., Fernández, S. R., Martínez, S. B., Rodríguez, M. P., & M<sup>a</sup>, A. (2020). *Las metodologías empleadas en la innovación educativa Aula de Encuentro* (Vol. 22, Issue 1). ADE.

Mota, C., Cabrera, D. E., & Villalobos, J. (2006). *EL ASPECTO SOCIO-CULTURAL DEL PENSAMIENTO Y DEL LENGUAJE: VISIÓN VYGOTSKYANA.*

Oregon State University. (2016). *Fundamentos de la Harina Integral.*

Beltran. L. (2017). EL PAPEL DE LA MOTIVACIÓN EN EL FENÓMENO ALIMENTARIO. In *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* (Vol. 51, Issue 2).

Sánchez, N. M., Velázquez Tejeda, M. E., Alhuay-Quispe, J., & Chávez, F. A. (2017). Creativity in Preschoolers, a Challenge of the Contemporary Education. *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educacion*, 15(2), 153–181.  
<https://doi.org/10.15366/reice2017.15.2.008>

Toussaint-Samat, M., & Bell, A. (2009). *A history of food.*

## **11. Anexos**

### **Anexo 1. Entrevistas**

Entrevista dirigida a personas expertas en cocina y repostería y nutrición, con el fin de implementar todo lo dicho mediante la entrevista para la construcción de una repostería con un énfasis en pedagogía infantil.

a). ¿Que considera importante para la construcción de un menú enfocado para los niños?

b). ¿Qué alimentos son la base para una repostería saludable enfocada para niños?

c). ¿Cuál cree que es la forma correcta de llegar a los niños por medio de la cocina?

d). ¿Qué técnicas culinarias son importantes a la hora de enseñar y poner en práctica en los niños?

e). ¿Como crear buenos hábitos de alimentación por medio de la repostería?

## **Resultados**

- **Juliana Llanos Romero – Chef.**

a). Considero importante que, para la construcción de un menú enfocado para niños, se tengan presente aspectos como el componente nutricional ofrecido desde la variedad, no solo de los alimentos, si no de su presentación y técnicas de cocción.

Importante recalcar que, en este grupo de personas, la visual y la presentación de las preparaciones son determinantes, y es allí donde la experiencia y la recursividad deben ser herramientas utilizadas con mayor precisión.

**b).** La repostería saludable nos permite emplear alternativas de sabor y texturas diversas al momento de cocinar. Interesante el uso de las frutas como endulzantes naturales y de cereales para generar texturas, reemplazando un poco el uso de azúcares refinadas y del gluten de la harina de trigo.

De igual manera, podríamos considerar el uso de leches generadas a partir de nueces o frutos secos, que amplían la opción de consumo de personas con restricciones o condiciones específicas de alimentación.

**c).** Indispensable la recursividad al momento de elegir los ingredientes y la variedad en las presentaciones.

**d).** Técnicas que se puedan reproducir fácilmente en casa, que no atenten contra la seguridad de los niños, y sobre todo que involucren sus sentidos y desarrollen la habilidad mediante la experimentación.

**e).** La repostería es la especialidad de cocina que ofrece normalmente productos o preparaciones ideales para terminar una cena o para entregar como opción dulce dentro de un menú.

Importante el manejo del tamaño de las porciones; aunque sean consideradas recetas saludables, las proporciones al momento de consumirlas hacen la diferencia entre lo que nos puede hacer bien o empezar a perjudicar nuestra salud.

De igual manera, el uso de diferentes productos naturales, de origen orgánico, o pensados en las especificaciones alimenticias de la población, amplían

la posibilidad del consumo de las personas y generan una conciencia diferente frente a su consumo.

- **Juan José Arbeláez Molina - Repostero, profesor de pastelería.**

a). Considero importante la creatividad y lo visual, a una edad temprana hay que enfocarse mucho en llamar la atención, en encaminarse al objetivo que se desea mediante estímulos visuales.

b). En la parte saludable es importante incluir alimentos que hagan parte de la dieta de un infante en crecimiento, super alimentos, frutas, vegetales, si es el caso, incluir y enseñar el uso de alternativas, edulcorantes, bebidas vegetales, grasas vegetales.

c). Por medio de la pastelería que es mi campo, la clave es presentarles colores, aromas, texturas.

d). Más que técnicas puntuales es importante enseñarles valores y desempeños que se usan en la cocina, compartir ingredientes, hacer buen uso de la materia prima, respetar las cantidades, tener medida, y seguir ordenes básicas.

e). Para crear buenos hábitos por medio de la pastelería es hablar acerca de la medida y el respeto por las cantidades, hablarles que consumir azúcares y carbohidratos hacen parte de su dieta, pero en cantidades

Hablarles que existen muchas alternativas que al igual que las comunes puedes obtener resultados saludables y agradables (edulcorantes, harinas integrales, grasas y leches vegetales).



- **Piedad Caicedo – Nutricionista.**

a). Que se realicen postres nutritivos y que no sean de calorías vacías, que sean postres llamativos y no hostigantes. Utilizar porciones pequeñas.

b). Las proteínas deben ser las mas importantes, ya que los niños están en una etapa de crecimiento. Alimentos con buen sabor.

e). Dar porciones adecuadas, incluir frutas y verduras de formas llamativas.

## **Anexo 2. Ficha técnica final**

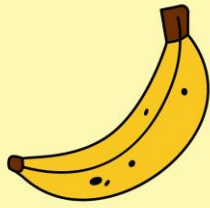
			<b>FORMATO FICHA TECNICA</b> Facultad de Creacion y Habilidad	
SEMESTRE: SEPTIMO		PORCIONES: 10		
UTENSILIOS:	BOWL, TENEDOR, BATIDOR DE GLOBO, BANDEJA,			
NONBRE DE LA RECETA:	GALLETAS DE BANANO, BRÓCOLI, AVENA Y CHOCOLATE 53%			
NOMBRE ESTUDIANTE:	MARIA AALEJANDRA GUERRERO MARTINEZ			
INGREDIENTES	Unid.	Cant.	DESARROLLO DE LA RECETA	
BANANO	GR	88	Precalentar el horno a 100°C	
BROCOLI	GR	50	En un tazón grande, machacar los bananos con un tenedor hasta que queden pure	
HUEVO	UND	1	Agregar el brócoli anteriormente picado en trozos pequeños y mezclar bien	
ESENCIA DE	ML	8	Añadir el huevo y la esencia de chocolate. Incorporar con el batidor manual.	
HARINA	GR	40	Agregar a lo anterior la harina, sal y el cacao en polvo.	
AVENA EN	GR	50	Mezclar bien manualmente.	
CACAO EN POLVO	GR	10	Formar las galletas de forma creativa.	
CHOCOLATE 53%	GR	50	Hornear durante 30 minutos.	
GHEE	GR	15	Dejar enfriar por unos minutos y degustar.	

### Anexo 3. Fichas didácticas



**BRÓCOLI**

- ES UNA VERDURA.
- ALTO EN CONTENIDO DE VITAMINAS A & C.
- REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES.
- PROTEGE AL ORGANISMO.



## **BANANO**

- ES UNA FRUTA.
- ALTO EN CONTENIDO DE POTASIO.
- APORTA ENERGIA.



## **AVENA**

- ES UN CEREAL.
- RICA EN PROTEINAS, GRASAS VITAMINAS Y MINERALES.
- MANTIENE EN NIÑOS LOS NIVELES DE AZUCAR ESTABLE.
- APORTA ENERGIA.



# CHOCOLATE

- APORTA ENERGIA.
- GENERA EMOCIONES POSITIVAS.
- AYUDA A MANTENERSE ACTIVOS. APRENDER MEJOR Y AUMENTAR LA CREATIVIDAD.

## Anexo 4. Diploma de chefcio y chefcita

# CERTIFICACIÓN

Chefcito

Otorgado a:

*Sergio Cuellar*

por desempeñar un buen trabajo en equipo en la realización de galletas saludables

*Mama Alejandra M.*

Encargada del Proyecto



# CERTIFICACIÓN

Chefcita

Otorgado a:

*Ana Sofía Bravo*

por desempeñar un buen trabajo en equipo en la realización de galletas saludables

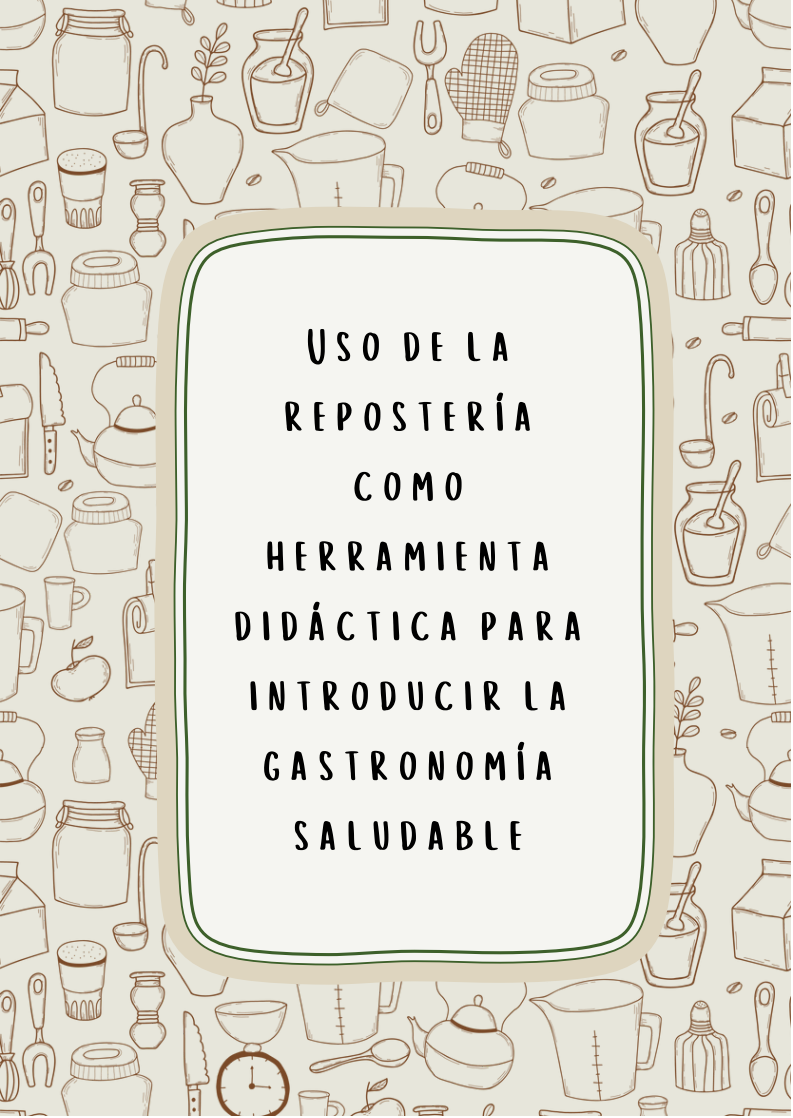
*Mama Alejandra M.*

Encargada del Proyecto

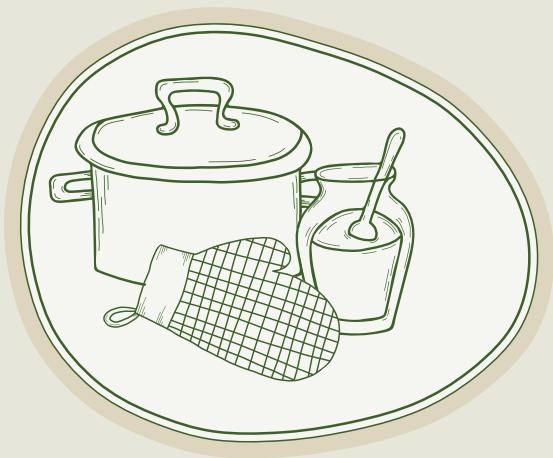


**Anexo 5. Material didáctico**

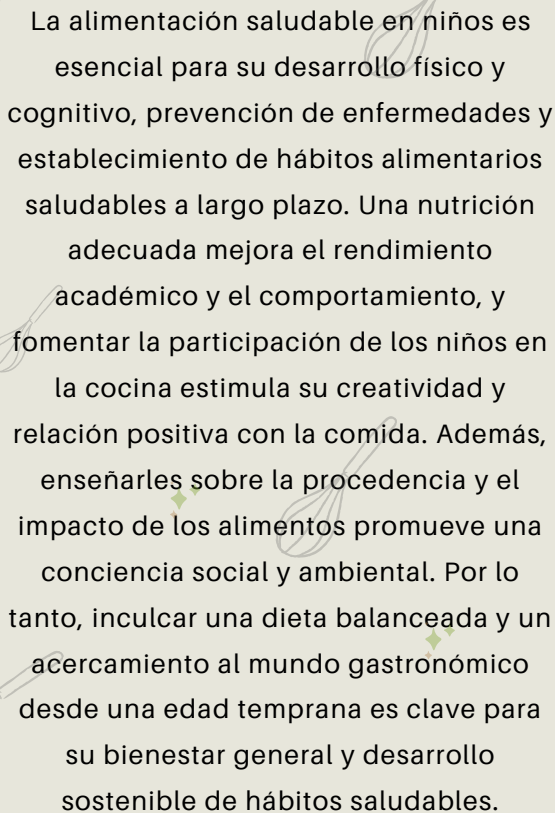
**Anexo 6. Permiso y consentimiento padres.**



**USO DE LA  
REPOSTERÍA  
COMO  
HERRAMIENTA  
DIDÁCTICA PARA  
INTRODUCIR LA  
GASTRONOMÍA  
SALUDABLE**



Realizado por:  
María Alejandra Guerrero Martinez

The background is a light beige color with a torn paper effect at the top and bottom edges. Several line-art whisks are scattered around the text. Small green diamond shapes are also scattered throughout the background.

La alimentación saludable en niños es esencial para su desarrollo físico y cognitivo, prevención de enfermedades y establecimiento de hábitos alimentarios saludables a largo plazo. Una nutrición adecuada mejora el rendimiento académico y el comportamiento, y fomentar la participación de los niños en la cocina estimula su creatividad y relación positiva con la comida. Además, enseñarles sobre la procedencia y el impacto de los alimentos promueve una conciencia social y ambiental. Por lo tanto, inculcar una dieta balanceada y un acercamiento al mundo gastronómico desde una edad temprana es clave para su bienestar general y desarrollo sostenible de hábitos saludables.

Cocinar con niños es clave para enseñarles habilidades prácticas y conceptos nutricionales, fomentar hábitos alimenticios saludables, estimular su creatividad y fortalecer los lazos familiares, al tiempo que les proporciona un sentido de responsabilidad y logro.



# GALLETAS DE BANANO, BRÓCOLI, AVENA Y CHOCOLATE 53%



## INGREDIENTES

- Banano 44 gr
- Brócoli 25 gr
- Huevo 1 und
- Esencia de chocolate 4 gr
- Harina 20 gr
- Avena en hojuelas 25 gr
- Cacao 5 gr
- Chocolate 53% 25 gr
- Ghee 7.5 gr

## INSTRUCCIONES

- Recalentar el horno a 100°C
- En un tazón grande, machacar los bananos con un tenedor hasta que queden suaves.
- Agregar el brócoli anteriormente picado en trozos pequeños y mezclar bien.
- Añadir el huevo y la esencia de chocolate. Incorporar con el batidor manual.
- Agregar a lo anterior la harina, sal y el cacao en polvo.
- Mezclar bien manualmente.
- Formar las galletas de forma creativa.
- Hornear durante 30 minutos.
- Dejar enfriar por unos minutos y degustar.



# MUFFINS DE CALABACÍN Y CACAO

## INSTRUCCIONES

- Recalentar el horno a 180°C
- En un tazón grande, batir los huevos, agregar la miel y la esencia
- Agregar el calabacín anteriormente rallado y mezclar bien.
- Agregar a lo anterior la harina, sal y el cacao en polvo.
- Mezclar bien manualmente.
- verter la mezcla en capacillos
- Hornear durante 30 minutos.
- Dejar enfriar por unos minutos y degustar
- se recomienda decorar al gusto y realizar alguna crema o frosting a elección.



## INGREDIENTES

- medio calabacín verde sin piel
- 1 huevo
- 10 gr de miel (1 cucharada)
- 75 gr de harina integral
- 2 gr polvo de hornear
- 2 gr sal
- 4 gr de esencia de chocolate
- 



# HELADO DE ZANAHORIA

## INSTRUCCIONES

- **Cocer las Zanahorias:** Coloca las zanahorias ralladas en una olla con agua hirviendo y cocina hasta que estén tiernas. Escúrrelas y déjalas enfriar.
- **Fundir el Chocolate:** Rompe el chocolate blanco en trozos y fúndelo en el microondas o al baño María, asegurándote de que no se queme.
- **Mezclar los Ingredientes:** En una licuadora, combina las zanahorias cocidas, la leche, el yogur, el chocolate blanco derretido, la miel o sirope de agave, el extracto de vainilla y la canela. Mezcla hasta obtener una consistencia suave y homogénea.
- **Congelar:** Vierte la mezcla en un recipiente apto para congelador y congela durante al menos 4 horas, removiendo cada hora para evitar la formación de cristales de hielo.
- **Servir:** Antes de servir, saca el helado del congelador y déjalo a temperatura ambiente durante unos minutos para que se suavice. Sírvelo en conos de helado o en tazones.



## INGREDIENTES

- 1 zanahorias grande, pelada y rallada
- 100 ml de leche (puede ser leche de vaca o una alternativa vegetal)
- 100 ml de yogur natural o griego
- 100 g de chocolate blanco
- 4 gr esencia de vainilla
- Una pizca de canela (opcional)





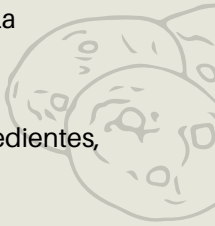



# MATERIAL DIDÁCTICO PARA PONER EN PRÁCTICA

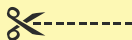


Muchas veces se busca la forma de generar un acercamiento a los niños y que se fácil que puedan comprender los conceptos... aquí tienes una actividad de ejemplo que puedes implementar a la hora de realizar cualquiera de las recetas



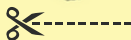
- 1. Mostrar las imágenes de tal forma que los niños hagan una retrospectiva de lo que conocen sobre el alimento. Realizarles preguntas de que saben acerca de este, si lo han probado, si les gusta o no, será la introducción a la actividad.
  - 2. Mostrar los beneficios de los ingredientes, explicárselos de forma sencilla.
- 
- 
- 

- 3. Generar un juego de adivinanza, ya con las imágenes y los beneficios, que sean ellos quienes escojan que creen acerca de estos alimentos.
- 4. Por último hacer las correcciones sobre las fichas que unieron y aclarar dudas.



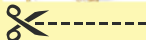
## BANANO

- ES UNA FRUTA
- ALTO EN CONTENIDO DE POTASIO
- APORTA ENERGIA.



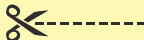
## BRÓCOLI

- ES UNA VERDURA
- ALTO EN CONTENIDO DE VITAMINAS A & C
- REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES
- PROTEGE AL ORGANISMO




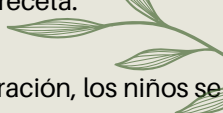
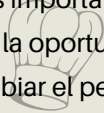
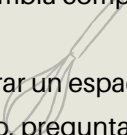
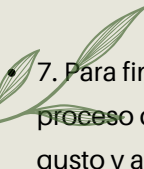
## AVENA





- ES UN CEREAL
- RICA EN PROTEINAS, GRASAS VITAMINAS Y MINERALES
- MANTIENE EN NIÑOS LOS NIVELES DE AZUCAR ESTABLE
- APORTA ENERGIA.



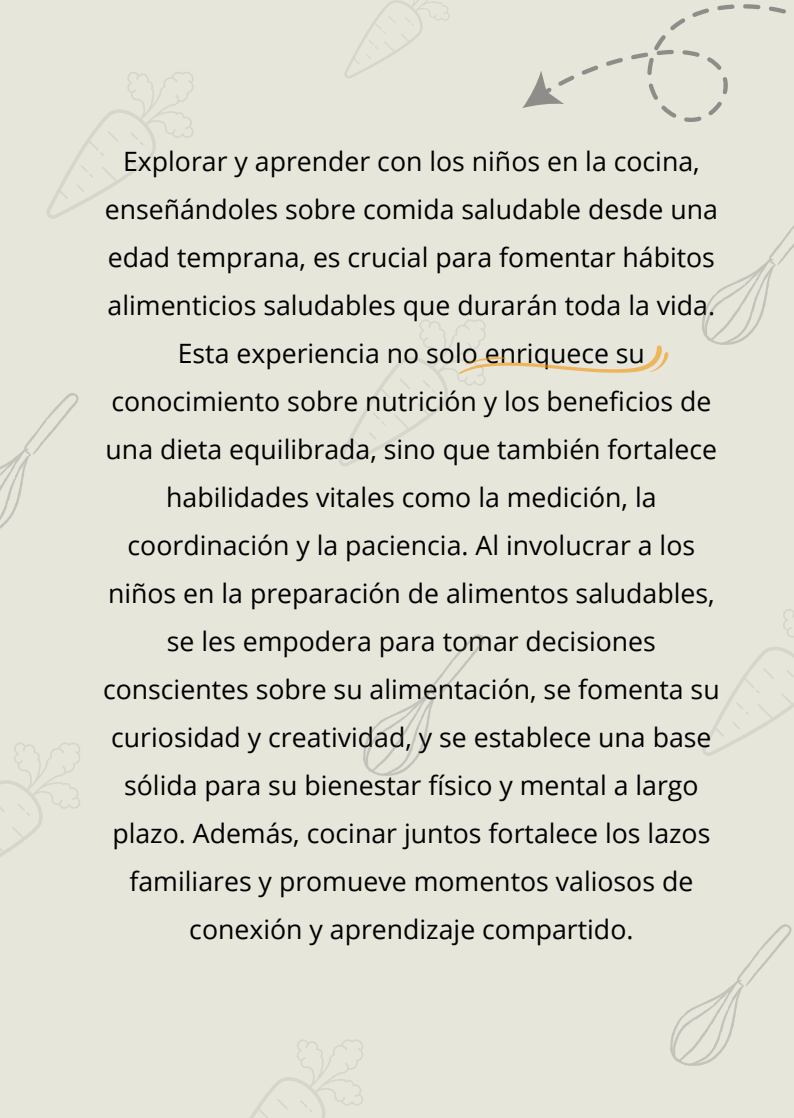
## CHOCOLATE

- APORTA ENERGIA
- GENERA EMOCIONES POSITIVAS
- AYUDA A MANTENERSE ACTIVOS, APRENDER MEJOR Y AUMENTAR LA CREATIVIDAD.

- 
- 
- 
- 
- 
- 5. Posterior a realizar la actividad con las fichas, los niños entenderán un poco mas acerca de la receta.
  - 6. Es importante que, durante la preparación, los niños se den la oportunidad de probar los ingredientes, para así cambiar el pensamiento que tienen sobre algunos ingredientes que no llaman tanto la atención como otros, y que cuando se obtenga el resultado final de la receta, se den cuenta que cambia completamente el sabor.
  - 7. Para finalizar, generar un espacio de dialogo sobre el proceso que se realizo, preguntarles que fue lo que más gusto y así motivarlos para realizar más preparaciones y seguir aprendiendo sobre la comida saludable.



**NOTA: ESTAS FICHAS SON UN EJEMPLO DE LO QUE PUEDES HACER CON MAS INGREDIENTES PARA IMPLEMENTAR EN DIFERENTES RECETAS.**



Explorar y aprender con los niños en la cocina, enseñándoles sobre comida saludable desde una edad temprana, es crucial para fomentar hábitos alimenticios saludables que durarán toda la vida.

Esta experiencia no solo enriquece su conocimiento sobre nutrición y los beneficios de una dieta equilibrada, sino que también fortalece habilidades vitales como la medición, la coordinación y la paciencia. Al involucrar a los niños en la preparación de alimentos saludables, se les empodera para tomar decisiones conscientes sobre su alimentación, se fomenta su curiosidad y creatividad, y se establece una base sólida para su bienestar físico y mental a largo plazo. Además, cocinar juntos fortalece los lazos familiares y promueve momentos valiosos de conexión y aprendizaje compartido.

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL USO DE IMÁGENES Y VIDEOS

Yo, JUDY LOPES identificado(a) con tipo de documento 108711230, actuando en nombre y representación de mi hijo(a) menor de edad, THANARA PEREA LOPES autorizo a **Maria Alejandra Guerrero** estudiante de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali a realizar la toma de fotografías y grabación de videos de mi hijo(a) durante la realización de la práctica para el trabajo de grado que lleva como título LA REPOSTERÍA COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA DE ACERCAMIENTO AL MUNDO GASTRONÓMICO SALUDABLE EN EL GRADO SEGUNDO DEL COLEGIO PARROQUIAL DIVINO SALVADOR DE LA CIUDAD DE CALI, que se llevará a cabo el día [fecha] en las instalaciones del Colegio Parroquial Divino Salvador.

1. Descripción de la actividad:
2. Confidencialidad y uso e la información: La información gráfica recogida será utilizada con fines académicos y de investigación dentro del trabajo de grado mencionado, y no se prevé su distribución o uso comercial. Se mantendrá la confidencialidad de los datos y la identidad del menor en todo momento, salvo autorización expresa de los padres o tutores.
3. Voluntariedad: La participación es completamente voluntaria y puede ser revocada en cualquier momento sin ninguna consecuencia para el menor o su proceso académico.
4. Derechos de los participantes: Como representante legal del menor, tengo derecho a solicitar información adicional, a revisar el material gráfico antes de su utilización y a retirar mi consentimiento previamente otorgado, siguiendo el procedimiento establecido por la institución.
5. Marco legal: Este consentimiento se emite en cumplimiento de la Ley Estatutaria 1581 de 2012, el Decreto 1377 de 2013 y la Ley 1098 de 2006, que garantizan la protección de datos personales y los derechos de los niños, niñas y adolescentes en Colombia.

Firma del Padre/Madre o Tutor legal Judy Lopes

Fecha Nov 2023

Contacto y responsable del proyecto: Maria Alejandra Guerrero Martinez, estudiante de Gastronomía y Artes culinarias de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Cel. 3223728599 CC. 1005966670. [malejaguerrero11@javerianacali.edu.co](mailto:malejaguerrero11@javerianacali.edu.co)

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL USO DE IMÁGENES Y VIDEOS

Yo, Diana Vélez identificado(a) con tipo de documento 1089478428, actuando en nombre y representación de mi hijo(a) menor de edad, Gianna J. Sanchez autorizo a **Maria Alejandra Guerrero** estudiante de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali a realizar la toma de fotografías y grabación de videos de mi hijo(a) durante la realización de la práctica para el trabajo de grado que lleva como título LA REPOSTERÍA COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA DE ACERCAMIENTO AL MUNDO GASTRONÓMICO SALUDABLE EN EL GRADO SEGUNDO DEL COLEGIO PARROQUIAL DIVINO SALVADOR DE LA CIUDAD DE CALI, que se llevará a cabo el día [fecha] en las instalaciones del Colegio Parroquial Divino Salvador.

1. Descripción de la actividad:
2. Confidencialidad y uso e la información: La información gráfica recogida será utilizada con fines académicos y de investigación dentro del trabajo de grado mencionado, y no se prevé su distribución o uso comercial. Se mantendrá la confidencialidad de los datos y la identidad del menor en todo momento, salvo autorización expresa de los padres o tutores.
3. Voluntariedad: La participación es completamente voluntaria y puede ser revocada en cualquier momento sin ninguna consecuencia para el menor o su proceso académico.
4. Derechos de los participantes: Como representante legal del menor, tengo derecho a solicitar información adicional, a revisar el material gráfico antes de su utilización y a retirar mi consentimiento previamente otorgado, siguiendo el procedimiento establecido por la institución.
5. Marco legal: Este consentimiento se emite en cumplimiento de la Ley Estatutaria 1581 de 2012, el Decreto 1377 de 2013 y la Ley 1098 de 2006, que garantizan la protección de datos personales y los derechos de los niños, niñas y adolescentes en Colombia.

Firma del Padre/Madre o Tutor legal Diana Vélez S.

Fecha 10-11-2023

Contacto y responsable del proyecto: Maria Alejandra Guerrero Martinez, estudiante de Gastronomía y Artes culinarias de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Cel. 3223728599 CC. 1005966670. [malejaguerrero11@javerianacali.edu.co](mailto:malejaguerrero11@javerianacali.edu.co)

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL USO DE IMÁGENES Y VIDEOS

Yo, Ledy Padilla identificado(a) con tipo de documento 1004536092, actuando en nombre y representación de mi hijo(a) menor de edad, Maria Isabel Palma autorizo a **Maria Alejandra Guerrero** estudiante de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali a realizar la toma de fotografías y grabación de videos de mi hijo(a) durante la realización de la práctica para el trabajo de grado que lleva como título LA REPOSTERÍA COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA DE ACERCAMIENTO AL MUNDO GASTRONÓMICO SALUDABLE EN EL GRADO SEGUNDO DEL COLEGIO PARROQUIAL DIVINO SALVADOR DE LA CIUDAD DE CALI, que se llevará a cabo el día [fecha] en las instalaciones del Colegio Parroquial Divino Salvador.

1. Descripción de la actividad:
2. Confidencialidad y uso e la información: La información gráfica recogida será utilizada con fines académicos y de investigación dentro del trabajo de grado mencionado, y no se prevé su distribución o uso comercial. Se mantendrá la confidencialidad de los datos y la identidad del menor en todo momento, salvo autorización expresa de los padres o tutores.
3. Voluntariedad: La participación es completamente voluntaria y puede ser revocada en cualquier momento sin ninguna consecuencia para el menor o su proceso académico.
4. Derechos de los participantes: Como representante legal del menor, tengo derecho a solicitar información adicional, a revisar el material gráfico antes de su utilización y a retirar mi consentimiento previamente otorgado, siguiendo el procedimiento establecido por la institución.
5. Marco legal: Este consentimiento se emite en cumplimiento de la Ley Estatutaria 1581 de 2012, el Decreto 1377 de 2013 y la Ley 1098 de 2006, que garantizan la protección de datos personales y los derechos de los niños, niñas y adolescentes en Colombia.

Firma del Padre/Madre o Tutor legal Ledy Padilla.

Fecha 14/NOV/2023.

Contacto y responsable del proyecto: Maria Alejandra Guerrero Martinez, estudiante de Gastronomía y Artes culinarias de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Cel. 3223728599 CC. 1005966670. [malejaguerro11@javerianacali.edu.co](mailto:malejaguerro11@javerianacali.edu.co)

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL USO DE IMÁGENES Y VIDEOS

Yo, ana andrade identificado(a) con tipo de documento cedula 34678171, actuando en nombre y representación de mi hijo(a) menor de edad, Abilin vasquez autorizo a **Maria Alejandra Guerrero** estudiante de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali a realizar la toma de fotografías y grabación de videos de mi hijo(a) durante la realización de la práctica para el trabajo de grado que lleva como título LA REPOSTERÍA COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA DE ACERCAMIENTO AL MUNDO GASTRONÓMICO SALUDABLE EN EL GRADO SEGUNDO DEL COLEGIO PARROQUIAL DIVINO SALVADOR DE LA CIUDAD DE CALI, que se llevará a cabo el día [fecha] en las instalaciones del Colegio Parroquial Divino Salvador.

1. Descripción de la actividad:
2. Confidencialidad y uso e la información: La información gráfica recogida será utilizada con fines académicos y de investigación dentro del trabajo de grado mencionado, y no se prevé su distribución o uso comercial. Se mantendrá la confidencialidad de los datos y la identidad del menor en todo momento, salvo autorización expresa de los padres o tutores.
3. Voluntariedad: La participación es completamente voluntaria y puede ser revocada en cualquier momento sin ninguna consecuencia para el menor o su proceso académico.
4. Derechos de los participantes: Como representante legal del menor, tengo derecho a solicitar información adicional, a revisar el material gráfico antes de su utilización y a retirar mi consentimiento previamente otorgado, siguiendo el procedimiento establecido por la institución.
5. Marco legal: Este consentimiento se emite en cumplimiento de la Ley Estatutaria 1581 de 2012, el Decreto 1377 de 2013 y la Ley 1098 de 2006, que garantizan la protección de datos personales y los derechos de los niños, niñas y adolescentes en Colombia.

Firma del Padre/Madre o Tutor legal ana andrade

Fecha dia 14 mes 11 año 2023

Contacto y responsable del proyecto: Maria Alejandra Guerrero Martinez, estudiante de Gastronomía y Artes culinarias de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Cel. 3223728599 CC. 1005966670. [malejaguerrero11@javerianacali.edu.co](mailto:malejaguerrero11@javerianacali.edu.co)

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL USO DE IMÁGENES Y VIDEOS

Yo, Edna Bolaño identificado(a) con tipo de documento 59802327 cc, actuando en nombre y representación de mi hijo(a) menor de edad, Ana Sofía Bravo autorizo a **María Alejandra Guerrero** estudiante de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali a realizar la toma de fotografías y grabación de videos de mi hijo(a) durante la realización de la práctica para el trabajo de grado que lleva como título LA REPOSTERÍA COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA DE ACERCAMIENTO AL MUNDO GASTRONÓMICO SALUDABLE EN EL GRADO SEGUNDO DEL COLEGIO PARROQUIAL DIVINO SALVADOR DE LA CIUDAD DE CALI, que se llevará a cabo el día [fecha] en las instalaciones del Colegio Parroquial Divino Salvador.

1. Descripción de la actividad:
2. Confidencialidad y uso e la información: La información gráfica recogida será utilizada con fines académicos y de investigación dentro del trabajo de grado mencionado, y no se prevé su distribución o uso comercial. Se mantendrá la confidencialidad de los datos y la identidad del menor en todo momento, salvo autorización expresa de los padres o tutores.
3. Voluntariedad: La participación es completamente voluntaria y puede ser revocada en cualquier momento sin ninguna consecuencia para el menor o su proceso académico.
4. Derechos de los participantes: Como representante legal del menor, tengo derecho a solicitar información adicional, a revisar el material gráfico antes de su utilización y a retirar mi consentimiento previamente otorgado, siguiendo el procedimiento establecido por la institución.
5. Marco legal: Este consentimiento se emite en cumplimiento de la Ley Estatutaria 1581 de 2012, el Decreto 1377 de 2013 y la Ley 1098 de 2006, que garantizan la protección de datos personales y los derechos de los niños, niñas y adolescentes en Colombia.

Firma del Padre/Madre o Tutor legal

Edna Bolaño

Fecha

8 - Nov - 2023

Contacto y responsable del proyecto: María Alejandra Guerrero Martínez, estudiante de Gastronomía y Artes culinarias de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Cel. 3223728599 CC. 1005966670. [malejaguerrero11@javerianacali.edu.co](mailto:malejaguerrero11@javerianacali.edu.co)

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL USO DE IMÁGENES Y VIDEOS

Yo, José Luis Cruz, identificado(a) con tipo de documento \_\_\_\_\_, actuando en nombre y representación de mi hijo(a) menor de edad, Nicandro Cruz, autorizo a **Maria Alejandra Guerrero** estudiante de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali a realizar la toma de fotografías y grabación de videos de mi hijo(a) durante la realización de la práctica para el trabajo de grado que lleva como título LA REPOSTERÍA COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA DE ACERCAMIENTO AL MUNDO GASTRONÓMICO SALUDABLE EN EL GRADO SEGUNDO DEL COLEGIO PARROQUIAL DIVINO SALVADOR DE LA CIUDAD DE CALI, que se llevará a cabo el día [fecha] en las instalaciones del Colegio Parroquial Divino Salvador.

1. Descripción de la actividad:
2. Confidencialidad y uso e la información: La información gráfica recogida será utilizada con fines académicos y de investigación dentro del trabajo de grado mencionado, y no se prevé su distribución o uso comercial. Se mantendrá la confidencialidad de los datos y la identidad del menor en todo momento, salvo autorización expresa de los padres o tutores.
3. Voluntariedad: La participación es completamente voluntaria y puede ser revocada en cualquier momento sin ninguna consecuencia para el menor o su proceso académico.
4. Derechos de los participantes: Como representante legal del menor, tengo derecho a solicitar información adicional, a revisar el material gráfico antes de su utilización y a retirar mi consentimiento previamente otorgado, siguiendo el procedimiento establecido por la institución.
5. Marco legal: Este consentimiento se emite en cumplimiento de la Ley Estatutaria 1581 de 2012, el Decreto 1377 de 2013 y la Ley 1098 de 2006, que garantizan la protección de datos personales y los derechos de los niños, niñas y adolescentes en Colombia.

Firma del Padre/Madre o Tutor legal \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

9/Nov/2023

Contacto y responsable del proyecto: Maria Alejandra Guerrero Martinez, estudiante de Gastronomía y Artes culinarias de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Cel. 3223728599 CC. 1005966670. [malejaguerrero11@javerianacali.edu.co](mailto:malejaguerrero11@javerianacali.edu.co)

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL USO DE IMÁGENES Y VIDEOS

Yo, Katherine Alcala identificado(a) con tipo de documento C.C. 67028929, actuando en nombre y representación de mi hijo(a) menor de edad, Juanita Noe Flores autorizo a **Maria Alejandra Guerrero** estudiante de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali a realizar la toma de fotografías y grabación de videos de mi hijo(a) durante la realización de la práctica para el trabajo de grado que lleva como título LA REPOSTERÍA COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA DE ACERCAMIENTO AL MUNDO GASTRONÓMICO SALUDABLE EN EL GRADO SEGUNDO DEL COLEGIO PARROQUIAL DIVINO SALVADOR DE LA CIUDAD DE CALI, que se llevará a cabo el día [fecha] en las instalaciones del Colegio Parroquial Divino Salvador.

1. Descripción de la actividad:
2. Confidencialidad y uso e la información: La información gráfica recogida será utilizada con fines académicos y de investigación dentro del trabajo de grado mencionado, y no se prevé su distribución o uso comercial. Se mantendrá la confidencialidad de los datos y la identidad del menor en todo momento, salvo autorización expresa de los padres o tutores.
3. Voluntariedad: La participación es completamente voluntaria y puede ser revocada en cualquier momento sin ninguna consecuencia para el menor o su proceso académico.
4. Derechos de los participantes: Como representante legal del menor, tengo derecho a solicitar información adicional, a revisar el material gráfico antes de su utilización y a retirar mi consentimiento previamente otorgado, siguiendo el procedimiento establecido por la institución.
5. Marco legal: Este consentimiento se emite en cumplimiento de la Ley Estatutaria 1581 de 2012, el Decreto 1377 de 2013 y la Ley 1098 de 2006, que garantizan la protección de datos personales y los derechos de los niños, niñas y adolescentes en Colombia.

Firma del Padre/Madre o Tutor legal Katherine Alcala

Fecha 10 noviembre 2023

Contacto y responsable del proyecto: Maria Alejandra Guerrero Martinez, estudiante de Gastronomía y Artes culinarias de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Cel. 3223728599 CC. 1005966670. [malejaguerrero11@javerianacali.edu.co](mailto:malejaguerrero11@javerianacali.edu.co)

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL USO DE IMÁGENES Y VIDEOS

Yo, Manlyu Garcia identificado(a) con tipo de documento 1006298227, actuando en nombre y representación de mi hijo(a) menor de edad, Sara Ceballos autorizo a **Maria Alejandra Guerrero** estudiante de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali a realizar la toma de fotografías y grabación de videos de mi hijo(a) durante la realización de la práctica para el trabajo de grado que lleva como título LA REPOSTERÍA COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA DE ACERCAMIENTO AL MUNDO GASTRONÓMICO SALUDABLE EN EL GRADO SEGUNDO DEL COLEGIO PARROQUIAL DIVINO SALVADOR DE LA CIUDAD DE CALI, que se llevará a cabo el día [fecha] en las instalaciones del Colegio Parroquial Divino Salvador.

1. Descripción de la actividad:
2. Confidencialidad y uso e la información: La información gráfica recogida será utilizada con fines académicos y de investigación dentro del trabajo de grado mencionado, y no se prevé su distribución o uso comercial. Se mantendrá la confidencialidad de los datos y la identidad del menor en todo momento, salvo autorización expresa de los padres o tutores.
3. Voluntariedad: La participación es completamente voluntaria y puede ser revocada en cualquier momento sin ninguna consecuencia para el menor o su proceso académico.
4. Derechos de los participantes: Como representante legal del menor, tengo derecho a solicitar información adicional, a revisar el material gráfico antes de su utilización y a retirar mi consentimiento previamente otorgado, siguiendo el procedimiento establecido por la institución.
5. Marco legal: Este consentimiento se emite en cumplimiento de la Ley Estatutaria 1581 de 2012, el Decreto 1377 de 2013 y la Ley 1098 de 2006, que garantizan la protección de datos personales y los derechos de los niños, niñas y adolescentes en Colombia.

Firma del Padre/Madre o Tutor legal Manlyu Garcia.

Fecha 9/11/2023.

Contacto y responsable del proyecto: Maria Alejandra Guerrero Martinez, estudiante de Gastronomía y Artes culinarias de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Cel. 3223728599 CC. 1005966670. [malejaguerrero11@javerianacali.edu.co](mailto:malejaguerrero11@javerianacali.edu.co)

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL USO DE IMÁGENES Y VIDEOS

Yo, \_\_\_\_\_ identificado(a) con tipo de documento \_\_\_\_\_, actuando en nombre y representación de mi hijo(a) menor de edad, Gerónimo Duque autorizo a **María Alejandra Guerrero** estudiante de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali a realizar la toma de fotografías y grabación de videos de mi hijo(a) durante la realización de la práctica para el trabajo de grado que lleva como título LA REPOSTERÍA COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA DE ACERCAMIENTO AL MUNDO GASTRONÓMICO SALUDABLE EN EL GRADO SEGUNDO DEL COLEGIO PARROQUIAL DIVINO SALVADOR DE LA CIUDAD DE CALI, que se llevará a cabo el día [fecha] en las instalaciones del Colegio Parroquial Divino Salvador.

1. Descripción de la actividad:
2. Confidencialidad y uso e la información: La información gráfica recogida será utilizada con fines académicos y de investigación dentro del trabajo de grado mencionado, y no se prevé su distribución o uso comercial. Se mantendrá la confidencialidad de los datos y la identidad del menor en todo momento, salvo autorización expresa de los padres o tutores.
3. Voluntariedad: La participación es completamente voluntaria y puede ser revocada en cualquier momento sin ninguna consecuencia para el menor o su proceso académico.
4. Derechos de los participantes: Como representante legal del menor, tengo derecho a solicitar información adicional, a revisar el material gráfico antes de su utilización y a retirar mi consentimiento previamente otorgado, siguiendo el procedimiento establecido por la institución.
5. Marco legal: Este consentimiento se emite en cumplimiento de la Ley Estatutaria 1581 de 2012, el Decreto 1377 de 2013 y la Ley 1098 de 2006, que garantizan la protección de datos personales y los derechos de los niños, niñas y adolescentes en Colombia.

Firma del Padre/Madre o Tutor legal

Fecha 13-11-2023

Contacto y responsable del proyecto: María Alejandra Guerrero Martínez, estudiante de Gastronomía y Artes culinarias de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Cel. 3223728599 CC. 1005966670. [malejaguerrero11@javerianacali.edu.co](mailto:malejaguerrero11@javerianacali.edu.co)