

ALIMENTACIÓN ESCOLAR  
SABERES Y SABORES: REFLEXIONES DESDE LA ESCUELA  
– PROPUESTA LÚDICO – PEDAGÓGICA  
PARA LA RESIGNIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS  
ALIMENTARIAS DE LA REGIÓN.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

COLECCIÓN MATERIAL DOCENTE HUMANIDADES





Alejandra María Rodríguez Guarín, Docente Unicomfauca. Ingeniera de Alimentos, Especialista en Gestión de Proyectos, Magíster en Estudios Interdisciplinarios del Desarrollo y Candidata a Doctora en Antropología.



Sandra Faisuler Potosi Rodríguez, Directora del programa Tecnología en Gestión Gastronómica Unicomfauca. Química, Magíster en Ciencias Químicas.



Luis Alfonso Loja Miño, Docente Unicomfauca. Técnico en Cocina y Tecnólogo en Gastronomía con especialización en Alta Pastelería.



Mabel Cristina Calvache Muñoz, Docente Unicomfauca. Ingeniera Agroindustrial y Magíster en Alimentos.

**ALIMENTACIÓN ESCOLAR  
SABERES Y SABORES:  
REFLEXIONES DESDE LA  
ESCUELA – PROPUESTA  
LÚDICO – PEDAGÓGICA PARA  
LA RESIGNIFICACIÓN DE LAS  
PRACTICAS ALIMENTARIAS  
DE LA REGIÓN**

SANDRA FAISULER POTOSÍ RODRÍGUEZ  
LUIS ALFONSO LOJA MINO  
ALEJANDRA MARÍA RODRÍGUEZ GUARÍN  
MABEL CRISTINA CALVACHE MUÑOZ

---

Sandra Faisuler Potosí, Luis Alfonso Loja, Mabel Cristina Calvache y Alejandra María Rodríguez  
Alimentación escolar saberes y sabores: Reflexiones desde la Escuela - propuesta lúdico - pedagógica  
para la resignificación de las prácticas alimentarias de la región  
Popayán: Corporación Universitaria Comfauca-Unicomfauca.  
Sello editorial Unicomfauca 2019.

47 páginas p. Texto.

No incluye referencias bibliográficas  
Información del autor en solapas.

I. Humanidades

I. Sandra Faisuler Potosí, Luis Alfonso Loja, Mabel Cristina Calvache y Alejandra María Rodríguez, Autores.  
II. Sello editorial Unicomfauca.

ISBN 978-958-56791-7-7

Hecho el Depósito Legal que marca el decreto 460 de 1995.

---

© Corporación Universitaria Comfauca UNICOMFAUCA, 2019

© Sandra Faisuler Potosí, Luis Alfonso Loja y Alejandra María Rodríguez, 2019.

ISBN: 978-958-56791-7-7

Primera edición en español.

Sello editorial Unicomfauca, noviembre, 2019.

Rectora: Isabel Ramírez Mejía.

Diseño de la Serie: Dirección de Investigaciones Unicomfauca

Diagramación: Centro de información y Comunicaciones Unicomfauca

Corrección de estilo: Centro de información y Comunicaciones Unicomfauca

Diseño de carátula: Centro de información y Comunicaciones Unicomfauca

Sello Editorial Unicomfauca.

Editor General de Publicaciones: Ricardo Adrián González Muñoz,

Director de Investigaciones Unicomfauca

Nombre de la Serie: Material docente Humanidades

Calle 4 # 8-30. Popayán, Colombia.

Teléfono: 57+(2) 8386000 Ext 148.

[www.unicomfauca.edu.co](http://www.unicomfauca.edu.co)

Texto financiado por la Corporación Universitaria Comfauca-UNICOMFAUCA, en el marco de la convocatoria interna de Publicación de Material Docente, coordinada por la Dirección de Investigaciones

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de información, ni transmitir alguna parte de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado: electrónico, mecánico, fotocopia, etc., sin permiso previo de los titulares de los derechos de la propiedad intelectual.

IMPRESO EN COLOMBIA

PRINTED IN COLOMBIA

# ALIMENTACIÓN ESCOLAR SABERES Y SABORES REFLEXIONES DESDE LA ESCUELA

Propuesta lúdico-pedagógica para la resignificación  
de las prácticas alimentarias de la región



Fuente: la presente investigación. Unicomfauca, 2016-2017.

## INDICE

Presentación

Algunas Experiencias

Cuentos

Hábitos y Relatos

Valor Nutricional

Mis Recetas Favoritas

Juegos

Reflexiones Finales





# COLEGIO TÉCNICO COMFACAUCA

## Popayán – Cauca



Foto: Alejandra María Rodríguez G. 2016.

Fuente: la presente investigación. Unicomfacauca, 2016-2017.

El Colegio Técnico Comfacauca, corresponde a una institución educativa de carácter privado de propiedad de la Caja de Compensación Familiar del Cauca, entidad sin ánimo de lucro, ubicada en la ciudad de Popayán, departamento del Cauca; sus labores inician en el año de 1995. Ofrece formación en los niveles de preescolar, educación básica, media y secundaria.

En el año 2000, la Caja de Compensación adquirió las instalaciones de la sede Minuto de Dios, situadas al norte de Popayán – Cauca; en septiembre de ese mismo año, dio apertura a la oferta educativa con los niveles de preescolar y básica primaria. A partir del año 2005, inicia gradualmente la terminación del servicio educativo, denominándose desde ese momento como Colegio Técnico Comfacauca. De acuerdo con sus principios y valores, se concibe como un territorio educativo de inclusión de la diversidad; a partir de los procesos de enseñanza-aprendizaje, se busca que los y las estudiantes cuenten con herramientas para construir apuestas de cambio y responsabilidad social sobre la base de la autonomía, el respeto y la solidaridad.

El Colegio le apuesta a una formación basada en el desarrollo de competencias que conduzcan a potenciar habilidades y cualidades de los seres humanos como ciudadanos y ciudadanas integrantes de una sociedad; rechaza categóricamente la discriminación de cualquier miembro de la comunidad educativa por razones de etnia, género, clase social, creencias religiosas u orientación sexual.





Foto: Alejandra María Rodríguez G. 2016.

Fuente: la presente investigación. Unicomfauca, 2016-2017.

El Colegio Técnico Comfaucauca, ha venido implementando acciones educativas y pedagógicas en el marco de su Proyecto Educativo Institucional (PEI), encaminadas a mejorar las condiciones nutricionales de sus estudiantes; lo anterior, sustentado en su misión de: formar personas integras generadoras de progreso, con base en el desarrollo humano integral y social. En la práctica, ha estructurado un modelo pedagógico innovador, a partir de la articulación de experiencias previas, conceptos, teorías, demostraciones, representaciones, recursos didácticos y tecnológicos, entre otros, caracterizado por el afecto, la tolerancia, el reconocimiento, el trabajo en equipo, la creatividad y la lúdica, en la búsqueda de generar procesos de enseñanza-aprendizaje altamente significativos, en consonancia con el reto de aportar desde temprana edad al desarrollo humano del estudiante y la sociedad (PEI 2017:9).

Coherente con el propósito de mejorar y propiciar hábitos de alimentación saludables, así como de brindar estrategias que fomenten el reconocimiento y valoración de productos alimenticios locales, en el año 2015 se vinculó la Corporación Universitaria Comfaucauca con los grupos de investigación InvestigArte Unicomfaucauca, Comunicación para la Ciudadanía, y los semilleros GastroArte y Comunicar con el proyecto: Estrategia multicomponente para incrementar el consumo de frutas y verduras en estudiantes en edad escolar (6 a 12 años) del Colegio Técnico Comfaucauca de Popayán, departamento del Cauca.

En la implementación de la estrategia, se contó con el apoyo decidido de las directivas, profesores y profesoras del Colegio, así como de los recursos institucionales de Unicomfaucauca gracias a la convocatoria interna 2015.

Derivado de las actividades de investigación e intervención durante los años 2016 y 2017, se presenta la Cartilla: Alimentación Escolar "Saberes y Sabores. Reflexiones desde la Escuela" Segunda Edición. El producto se concibe como una propuesta lúdico-pedagógica en la búsqueda de promover el consumo de frutas y verduras desde temprana edad, con base en la identificación, resignificación y uso de alimentos y preparaciones de la región; se constituye, además, en un material didáctico con enfoque participativo, siendo el reflejo de los saberes y sabores de la comunidad académica, así como del modelo pedagógico innovador del Colegio, cuyas reflexiones se basan en procesos de educabilidad de forma sustentable y significativa.





# ALGUNAS EXPERIENCIAS

Taller

## ¡Costumbres alimentarias!

Los padres/madres de familia y estudiantes de los grados 3°, 4° y 5° de educación básica, mediante la técnica de la cartografía social, identificaron algunas de las prácticas alimentarias que mantienen, así como sus hábitos, representaciones y forma de consumo.



Foto: Alejandra María Rodríguez G., 2016.  
Fuente: la presente investigación. Unicomfaucauca, 2016-2017.



Foto: Alejandra María Rodríguez G., 2016.  
Fuente: la presente investigación. Unicomfaucauca, 2016-2017.

Taller

## ¡Mis frutas y verduras preferidas!

Los niños y niñas del grado quinto, se ubicaron libremente en el aula de clase. La actividad inicio con una dinámica de integración: “tingo – tango”, con el propósito de motivar a los participantes a recordar sus frutas y verduras preferidas. Con la palabra “tango”, debían describir su fruta o verdura favorita, para posteriormente, ser descifradas por uno de los participantes.

Una vez terminado el tingo – tango, los estudiantes comenzaron a realizar las figuras de sus frutas y verduras en plastilina; la mayoría elaboraron alimentos percibidos a partir de los imaginarios y representaciones frente a su consumo habitual en su entorno familiar, mientras que otros trabajaron a partir de la imitación del trabajo de otros compañeros, lo cual es coherente con la edad de los niños y niñas de grado 5°.



Foto: Alejandra María Rodríguez G., 2016.  
Fuente: la presente investigación. Unicomfaucauca, 2016-2017.



Foto: Alejandra María Rodríguez G., 2016.  
Fuente: la presente investigación. Unicomfaucauca, 2016-2017.

## ¡Sistema solar con frutas!

El taller implementado con los estudiantes de grado 3°, estuvo orientado por dos investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid (Ph.D. Virginia Díaz Barco y Ph.D. Javier Ricardo Galeano), gracias a la convocatoria externa de ayudas para la realización de actividades con América Latina.

Los profesores iniciaron la actividad explicando la distancia, geografía y estado de los planetas, utilizando frutas y verduras para caracterizar los planetas, así como los atributos asociados a los componentes físico-químicos y nutricionales de los alimentos. A partir de los preceptos de la lúdica y el juego, los escolares se apropiaron de dichos conceptos, resaltando que muchos de estos alimentos hacen parte de sus hábitos alimentarios.



Foto: Alejandra María Rodríguez G., 2016.  
Fuente: la presente investigación. Unicomfacauca, 2016-2017.



Foto: Alejandra María Rodríguez G., 2016.  
Fuente: la presente investigación. Unicomfacauca, 2016-2017.

### Concurso:

## ¡Cocinando con mis abuelos!

El concurso, tuvo como objetivo propiciar una mayor interacción entre abuelos/as y nietos/as, que permitiera revitalizar el concepto de herederos de sabores y saberes gastronómicos, así como de la valoración de sus tradiciones y uso de productos locales a partir de la práctica culinaria.

La actividad consistió en elaborar y presentar una preparación tradicional en conjunto nietos/as y abuelos/as utilizando frutas y verduras de la región; previo a la presentación, se realizó un proceso de inscripción donde se conocieron las bases, y por supuesto, el premio de ser los ganadores.



Foto: Alejandra Rodríguez, 2016.  
Fuente. La presente investigación, 2016-2017



Foto: Alejandra Rodríguez, 2016.  
Fuente. La presente investigación, 2016-2017

# FRUTAS Y CUENTOS

## Juan Manuel Gonzales Rodríguez

Cursa grado cuarto de primaria; lleva dos años en el Colegio. Sus deportes favoritos son porrismo y básquetbol. Entre sus comidas favoritas se encuentran las verduras por su sabor y porque son buenas para el cuerpo. No le gustan las comidas rápidas, Juan Manuel piensa que éstas generan grasas malas en el cuerpo y no lo ayudan a mantenerse saludable.

Escribió el cuento para enseñarle a las personas a comer más frutas y verduras que comidas rápidas, también para explicar los beneficios de alimentarse bien y las consecuencias de una mala alimentación.



## Los alimentos saludables y los no saludables

Había una vez un niño que no comía muy saludable. Un día, tuvo un sueño: Él estaba en un mundo de frutas; vio peras, manzanas, naranjas, mandarinas, limones, mangos... Al verlo, las frutas se dieron cuenta de que el niño no se estaba alimentando bien y decidieron ayudarlo a mejorar su alimentación. Pasado un tiempo el niño reconoció su valor, aprendió a comer y a disfrutar del consumo de frutas. Un día, de repente llegaron los alimentos no saludables y empezaron a atacar a las frutas, pero el niño agradecido con las frutas les ayudó a combatir el ataque; juntos vencieron a los alimentos no saludables. Desde aquel sueño, el niño decidió alimentarse mejor y dejar de lado los alimentos dañinos y así poder tener una mejor vida.

Juan Manuel Gonzales Rodríguez  
Estudiante del Colegio Técnico Comfacauca



## David Alejandro Torres Parra.

Lleva cuatro años estudiando en el Colegio, su deporte favorito es el fútbol. Su comida favorita son las papas porque le parecen muy ricas; le gustan las verduras como la zanahoria y la lechuga, el resto de verduras no le gustan por su sabor y forma de preparación.

Cuenta David Alejandro, que el cuento lo escribió para motivar a las demás personas a consumir más frutas y verduras, y así mantener su cuerpo saludable, y dejar de un lado las comidas dañinas.



## Las frutas y la pirámide

Había una vez unas frutas que querían llegar hasta la cima de la pirámide de alimentos. Para alcanzar ésta meta, tuvieron que realizar un concurso con los demás alimentos; el que ganara quedaría en la cima de la pirámide logrando así que las frutas fueran el alimento que más se debía consumir. Empezaron las pruebas del concurso, la frutas y verduras iban muy parejas dejando atrás a los otros alimentos; en una parte del concurso, las frutas lograron adelantarse a las verduras quedando así en primer lugar. Como ganadoras del concurso quedaron en la cima de la pirámide alimentaria como los productos que más se deben consumir.

David Alejandro Torres Parra  
Estudiante del Colegio Técnico Comfacacua.



## María Camila Yondapiz Hernández.

*Cursa grado cuarto, lleva tres años en el Colegio; sus deportes favoritos son porrismo y básquetbol. Su comida favorita son las verduras, especialmente por su sabor, no le gustan las comidas no saludables, porque éstas aumentan de peso, además no ayudan que el cuerpo este sano.*

*La motivación de María Camila por escribir, es que las personas aprendan a comer mejor, se den cuenta de los beneficios de una buena alimentación y así su cuerpo se mantenga sano.*



### La carrera de la vida

Todo comenzó un día, donde las frutas y las verduras (señor tomate, señora mazorca, señor brócoli, señor pimentón, señor zucchini) se encontraron con las comidas no saludables (señor pizza, señor perro caliente, señora salchipapa, señora hamburguesa, señor taco). Entre ellas había una rivalidad, porque las comidas no saludables decían que eran mejores para la salud que las frutas y las verduras. Un día, por este motivo, se formó una pelea entre ellos; en ese instante, pasaba el señor zapallo, el cual muy enfurecido gritó y paró la discusión; al mirarlos tan alterados les preguntó el motivo de la pelea, acto seguido, los alimentos respondieron que las comidas no saludables siempre se creían mejores que las frutas y verduras.

Mirando este problema, el señor zapallo les dijo que las cosas no se solucionaban peleando, y les propuso realizar una carrera en grupos de 5 para decidir quién era mejor; al principio las comidas no saludables no querían aceptar, pero como se creían mejores decidieron realizar la competencia. La carrera consistía en ir a la colina, tomar la bandera y regresar el grupo completo; el primer grupo que regresara ganaba. El señor zapallo les dijo: habrá una semana para prepararse.

En la semana de preparación, las verduras aprovecharon para hacer más ejercicio, alimentarse saludable y así estar bien preparados para la carrera; en cambio, las comidas no saludables decidieron descansar y seguir comiendo, pensando que si descansaban y comían iban a tener las energías suficientes para ganar la carrera.

Se llegó el día de la carrera, las frutas y verduras llegaron muy temprano al sitio donde se iba a realizar la competencia; luego llegaron las comidas no saludables. El señor zapallo que había plantado las banderas en la colina, les pidió a los participantes que se colocaran en el lugar de partida para empezar; al estar todos listos el señor zapallo dio la orden de salida y todos corrieron con una gran energía.

Cuando iban en la mitad de la colina, el señor pizza y la señora salchipapa se cansaron y no pudieron seguir corriendo. La carrera siguió y al llegar a la bandera el grupo de las verduras y las frutas llegaron completos, con muy buena ventaja tomaron la bandera y se regresaron; en cambio las comidas no saludables llegaron sin energía a la bandera, además no pudieron regresar. Así fue como las frutas y las verduras ganaron la competencia, demostrando que son mejores para la salud.

María Camila Yondapiz Hernández  
Estudiante del Colegio Técnico Comfacauca



# El Camino de la vida

Alimentate bien y vivirás Feliz



Consecuencias de no alimentarse saludablemente.



# HÁBITOS Y RELATOS

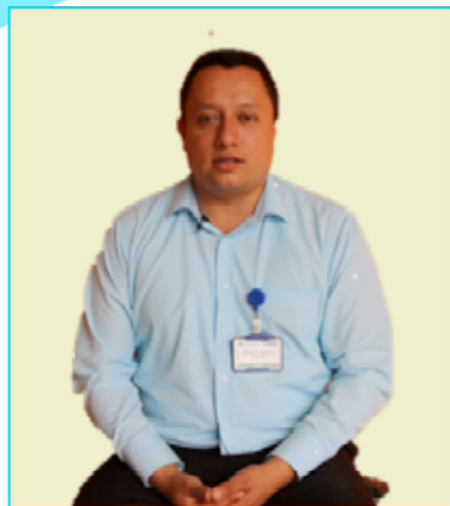
**Bernardo Agredo (35 años)**  
Docente del Colegio Técnico Comfacacua.  
Ciencias Naturales - Básica Primaria  
Formación ciudadana - grados octavo y noveno.

Padre de familia. Se desempeña como profesor en el Colegio Técnico Comfacacua desde hace 3 años. Tiene gran compromiso y amor por su labor de educar.

La implementación de la estrategia multicomponente en el Colegio, en palabras de Bernardo, sumado a permitir el desarrollo de diversas actividades lúdico pedagógicas (manejo y preparación de los alimentos, reconocimiento y utilización de frutas y verduras de la región, manejo en huertas, sembrado y cuidado de los alimentos, cuidado del agua), ha contribuido positivamente en cada uno de sus participantes, así como en su formación integral.

Los procesos de capacitación y sensibilización realizados por los profesores y profesoras del programa Tecnología en Gestión Gastronómica de la Corporación Universitaria Comfacacua además de entidades gubernamentales como la Corporación Autónoma Regional del Cauca -CRC y la Universidad Politécnica de Madrid, fueron muy importantes para el Colegio, porque se encuentran en correspondencia con lo establecido en el PEI.

Bernardo considera que el Restaurante Escolar vende demasiados alimentos fritos y son pocas las opciones de frutas o verduras: "a veces se ven unas poquitas manzanas, algunas rodajas de piña, o algunos bananos". En otras palabras, está convencido que debe existir mayor oferta para los/las estudiantes, especialmente de alimentos saludables y autóctonos del departamento.



Entrevista febrero de 2017, Colegio Técnico Comfacacua.  
Fuente: la presente investigación. Unicomfacacua, 2016-2017.

**“ Los niños y niñas expresaron estar muy contentos y motivados para participar en las actividades... Demostraron muchas ganas en aprender cada día más acerca de la alimentación”.**

El proyecto aportó grandes ideas sobre la alimentación saludable; igualmente, permitió fomentar el cuidado del ambiente, a partir de sus prácticas con enfoque lúdico:

A través de las diferentes actividades, se les enseñó a los niños y las niñas sobre el crecimiento de una planta, sus cuidados, como regarla y nutrirla, los requerimientos nutricionales para su crecimiento, así como su aporte al organismo.

Con éstas iniciativas en ellos/as se siembra la semillita hacia el cuidado del ambiente y del ser humano desde temprana edad.



**Laura Camila (15 años)**  
**Estudiante Colegio Técnico Comfacacua**

Laura Camila es una adolescente de 15 años, vive en el barrio Villa del Viento con su mamá, su hermana, su sobrina y su perrita. En su Colegio le gusta practicar mucho el voleibol, por más de un año, practico patinaje en las tardes, pero por sus ocupaciones tuvo que dejarlo aplazado.

**“Mi comida favorita es el pollo en las diferentes formas y más si lleva champiñones”.**

Entre las comidas que no le gustan mucho se encuentra el hígado, las menudencias y la remolacha, también la ensalada cuando le agregan cebolla; en esos casos, se come todas las verduras menos la cebolla. Laura Camila no desayuna a veces porque se le hace tarde; cuando lo hace, consume casi siempre huevo, avena o leche. En el Colegio, desayuna papa con salchichón o papa rellena.



Entrevista febrero de 2017, Colegio Técnico Comfacacua.  
Fuente: la presente investigación. Unicomfacacua, 2016-2017.



Entrevista febrero de 2017, Colegio Técnico Comfacacua.  
Fuente: la presente investigación. Unicomfacacua, 2016-2017.

**Oscar Andrés Bermúdez Diago (14 años)**  
**Estudiante Colegio Técnico Comfacacua**



Desde los seis años estudio en el Colegio. Vive con su mamá, papá y hermano. Se encuentra en grado noveno, manifiesta que no practica deporte, casi no es de su gusto; le gusta la computación y el manejo de equipos.

**“Mis comidas favoritas son las papas a la francesa, galletas saladas y las manzanas; en general no me gustan los vegetales como la coliflor, ni los frijoles”.**

Oscar, considera que, si continúa comiendo así su colesterol aumentará; afirma, además, que al tener familia con tendencia a la diabetes estos hábitos pueden alterar su salud.

Oscar comenta, que come aproximadamente cinco veces al día **“desayuno, almuerzo, comida y las que vienen en medio de ellas: lo que más consume es sobre todo carbohidratos, galletas de sal, papas de vez en cuando, pan, cosas como esas”.**



En el Restaurante Escolar del Colegio la comida es un poco grasosa; sin embargo, Oscar piensa que es difícil cambiar los hábitos alimenticios por otros más saludables como las frutas y verduras, sonriente afirma, que las personas casi no las comprarían mucho, para ello, se deben cambiar los modos de preparación, siendo consciente que muchos de sus hábitos no ayudan a mantener una buena salud, ni a él, ni a sus compañeros y compañeras.



# FRUTAS Y VERDURAS

## Valor Nutricional

### Las frutas y sus propiedades

**Naranja:** Tiene un alto contenido de agua, ayuda a regular el colesterol, fortalece el sistema inmunológico, protege contra las infecciones virales, posee propiedades anticancerígenas, previene los cálculos y ayuda a mantener sana la piel.



**Chontaduro:** Gran fuente de proteínas, ayuda a fortalecer los músculos y tejidos, rico en minerales, fortalece la estructura ósea y ayuda a prevenir enfermedades como la anemia. Tiene un alto contenido de fibra, previene problemas de estreñimiento, mejora del tránsito intestinal y a la digestión, contiene grasas insaturadas y beneficia la eliminación del colesterol.



**Granadilla** tiene un alto contenido de vitaminas, A, B1, B2, B3, B9, C, E, ayuda al buen funcionamiento físico, favorece el crecimiento, el sistema circulatorio, la visión nocturna y el sistema digestivo.



**Piña:** protege al organismo gracias a sus componentes, debido a que la alcaliniza es diurética, alto contenido de la vitamina C, reduce los ácidos gástricos, mejora la circulación y ayuda a la mucosidad del organismo.



**Papaya:** Aporta grandes cantidades de minerales y fibra, Vitaminas como la A,C,E y beta carotenos, el conjunto de estos nutrientes elimina parásitos, mantiene la piel conservada, previene el estreñimiento, enfermedades de la visión y es baja en calorías.



# Beneficios de las frutas

Ayuda a la deshidratación, protege de los resfriados y también a cicatrizar heridas, por el contenido de vitamina A



Son ricos en Vitamina E, son muy beneficiosos para retrasar el envejecimiento. Al ser ricos en fibra, regula los niveles de azúcar en sangre.



Estimula la producción de la hormona de crecimiento. Favorece la producción de células T, permitiendo al cuerpo protegerse mejor.



Es rica en betacarotenos importantes para el cuidado de la piel, el colesterol y la salud del corazón



Previene enfermedades del corazón, es bueno para los deportistas.



Es una fuente importante de hierro y fósforo, lo cual ayuda a la formación de cabello, uñas, y huesos fuertes.



Ricas en ácido cítrico  
Buenas para riñones e hígado  
Buenas para adelgazar  
Ideales para gripes y resfriados



Reduce considerablemente la presión arterial. Combate el crecimiento de células malignas en el cuerpo.



Protege nuestro cerebro. Efectiva contra la irritación.



# Vitaminas y minerales de las frutas



**Pera**

**Vitamina:** B4, C, B3, E, B5, B6, B2, B1, B9  
**Minerales:**  
Potasio, Calcio, Magnesio, Sodio, Fósforo, Zinc, Manganeso, Hierro, Cobre.



**Mora**

**Vitamina:** C, A, B, E  
**Minerales:**  
Potasio, Sodio, Calcio, Hierro, Fósforo.



**Mango**

**Vitaminas:** A, C, E, K, B  
**Minerales:**  
Calcio, Magnesio, Hierro, Fósforo, Zinc, Selenio, Manganeso, Potasio.



**Manzana**

**Vitamina:** C, E, B3, B6, B2, B1, A, B9  
**Minerales:**  
Potasio, Fósforo, calcio, magnesio, sodio, hierro, zinc.

# Las semillas y su contenido nutricional

## Semillas de chía

Contiene omega 3, fibra, son ricas en calcio y magnesio, esto hace que sean muy buenas para el organismo debido a que son anti inflamatorias, ayudan a reducir el colesterol mejora la hipertensión, la obesidad enfermedades del hígado, combate el estreñimiento y la acidez.



## Quinua

Esta semilla contiene un alto contenido de omega 3, fibra, rica en proteínas, magnesio, calcio, y folatos. Su riqueza nutricional hace que la quinua proteja la piel, previene el insomnio, reduce el colesterol, ayuda a adelgazar. Es un potente anti inflamatorio y anti cancerígeno y no contiene gluten esencial para celíacos.



## Amaranto

Es la única semilla que contiene vitamina C, es rica en vitamina E, Hierro, Fosforo, Magnesio y Potasio. Contiene doble calcio igual que la leche, es baja en calorías, es rica en antioxidantes, brindan vitalidad en las células y contribuyen a que estén protegidas. Bajan los niveles de insulinas apta para diabéticos.



## Amapola

Esta semilla tiene minerales fundamentales como el Zinc, Magnesio y Calcio, Fosforo, Sodio. Beneficia el funcionamiento físico dentro del organismo. Contienen carbohidratos, previene el cáncer de mama y promueve la buena digestión.



# MIS RECETAS FAVORITAS

## FRUTAS EN TEMPURA



Ingredientes	Unidad	Cantidad
leche	Mililitros	250
Harina	Gramos	100
Huevos	Unidad	1
Sal	Gramos	1
Azúcar	Gramos	1
Manzana	Unidad	3
Kiwi	Unidad	3
Papaya	Unidad	1 (pequeña)
Uvas	Gramos	250
Melón	Unidad	1 pequeño

Fuente. La presente investigación. Unicomfacauca 2016-2017.



*¡Ten en cuenta que el aceite debe tener una temperatura de 170° C. para que la masa quede crocante y no queden llenas de aceite!*

### ¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Realizar desinfección y limpieza de las frutas y área de trabajo.
2. Integrar la harina, huevos, leche, sal y el azúcar, con la ayuda de un globo o tenedor incorporar todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea.
3. Cortar la manzana, el kiwi, la papaya en cuadros grandes, las uvas por la mitad y sin semilla, el melón con la ayuda de una parisien (cucharilla o saca bocado) sacar círculos.
4. Se sumergen las frutas en la mezcla, eliminar el exceso de mezcla y llevar a fritura profunda.
5. Retirarlas en un papel absorbente para disminuir el contenido graso.
6. Servir inmediatamente.

## ARQUITECTURA DEL PLATO (Palma)



*¡Recuerda adecuar e higienizar las frutas y consumirlas inmediatamente, así podrás prevenir la pérdida de sus nutrientes, o alteraciones en tu salud!*

Ingrediente	Unidad	Cantidad
Banano	Unidad	1
Kiwi	Unidad	1
Mandarina	Unidad	1

Fuente: la presente investigación. Unicomfacauca, 2016-2017.



### ¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Realizar el pre alistamiento de los ingredientes a utilizar.
2. Limpiar y desinfectar las frutas y área de trabajo.
3. Realizar diferentes tipos de cortes a las frutas; el kiwi partirlo por la mitad y sacar medias lunas; al banano realizar el mismo procedimiento del kiwi; por último, la mandarina se desgaja.
4. En un plato plano se disponen los ingredientes ya listos para el montaje. El banano se coloca en el centro del plato dándole forma de tallo, el kiwi en la parte superior en forma de las hojas y las mandarinas en la parte inferior para realizar el piso de la palmera.



# TORTILLA DE ESPINACA



Ingredientes	Unidad	Cantidad
Espinaca	Gramos	100
Huevos	Unidad	2
Agua	Litro	1
Sal	Gramos	4
Pimienta	Gramos	1
Aceite	Mililitros	5

Fuente: la presente investigación. Unicomfauca, 2016.



***¡Sabías que para realizar la receta puedes blanquear la espinaca, así será más digerible en nuestro organismo y se activará la clorofila! Coloca la espinaca en agua hirviendo durante 30 segundos, y luego colócala en agua fría 30 segundos adicionales; ¡no excedas el tiempo, podría perder sus propiedades nutricionales!***

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Realizar el pre alistamiento de los ingredientes a utilizar.
2. Limpiar y desinfectar las verduras y área de trabajo.
3. Disponer en un perol con agua y llevar a fuego a punto de ebullición.
4. Agregar la espinaca al agua, dejar la por 30 segundos para inactivar microorganismos y activar la clorofila.
5. Retirar la espinaca del agua, y proceder a bañarla en agua fría, con el fin de detener su cocción.
6. Cortar la espinaca en una tabla y reservar.
7. Batir en un bowl los huevos e incorporar la espinaca. Colocar sal al gusto.
8. Disponer en un sartén aceite, llevar a fuego bajo, agregar la mezcla al sartén, dejar cocer por dos minutos por lado y lado.
9. Porcionar la tortilla y servir inmediatamente.

# SMOOTIES



Recetas

Ingredientes	Unidad	Cantidad
Fresa	Gramos	100
Mora	Gramos	100
Gengibre	Gramos	5
Yogur	Militros	500
Hielo	Gramos	200
Azúcar	Gramos	50

Fuente: la presente investigación. Unicomfacauca, 2016-2017

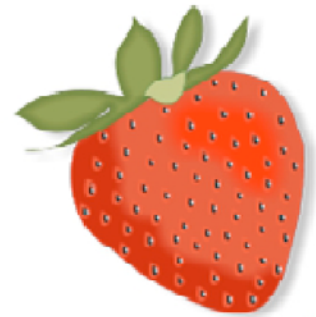


**Tener el jugo de moras listo y previamente tamizado.**

**Recetas para 10 personas.**

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Realizar el pre alistamiento de los ingredientes a utilizar.
2. Limpiar y desinfectar las frutas y área de trabajo.
3. Integrar todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta que quede una mezcla homogénea.  
Dividir en porciones y servir.





# SALPICÓN



Ingredientes	Unidad	Cantidad
Banano	Gramos	100
Papaya	Gramos	100
Uva	Gramos	100
Manzana	Gramos	100
Sandía	Gramos	100
Naranja	Gramos	100
Azúcar	Gramos	100

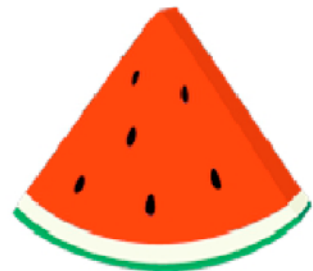
Fuente: la presente investigación. Unicomfauca, 2016-2017.



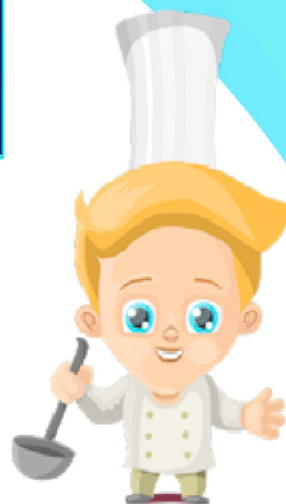
***¡Ten en cuenta que la sandía, deberá ser porcionada y agregada de ultimo en la preparación, porque ésta libera toxinas una vez manipulada!***

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Realizar el pre alistamiento de los ingredientes a utilizar.
2. Limpiar y desinfectar las frutas y área de trabajo.
3. Cortar en cuadros pequeños la manzana, banano y papaya.
4. Cortar en la mitad las uvas y retirar las semillas.
5. Extraerle el jugo a las naranjas y reservar.
6. Realizar con la pulpa de la sandía un jugo y reservar.
7. Integrar todos los ingredientes en un recipiente y refrigerar.
8. Dividir en porciones y servir.



# CREPES DE FRUTA



*¡Para la preparación es importante tener todas las frutas desinfectadas y cortadas; debes tener el crepe llo, y la crema refrigerada para evitar contratiempos!*

Ingredientes	Unidad	Cantidad
leche	Mililitros	250
Harina	Gramos	100
Huevos	Unidad	1
Sal	Gramos	1
Azúcar	Gramos	1
Mantequilla	Gramos	3
Manzana	Unidad	3
Kiwi	Unidad	3
Papaya	Unidad	1 (pequeña)
Uvas	Gramos	250
Leche condensada	Mililitro	250
Crema de leche	Mililitros	100
Azúcar	Gramos	50
<b>Almíbar de cereza</b>	<b>Mililitros</b>	<b>20</b>

Fuente: la presente investigación. Unicomfacauca, 2016-2017.

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Realizar la desinfección de la materia prima, utensilios y lugar de trabajo.
2. Medir y pesar ingredientes.
3. Agregar en un bowl la harina, los huevos, la leche, sal y azúcar, mezclar con un globo o tenedor hasta obtener una mezcla homogénea; reservar en refrigeración.
4. Cortar la fruta en cubos pequeños y reservar.
5. Batir la crema de leche junto con el azúcar y el almíbar hasta que forme picos y reservar.
6. En una sartén con poco aceite llevar a fuego y dejar la calentar por un minuto.
7. Con un cucharón adicionar la mezcla y esparcir por todo el sartén.
8. Dejar dorar y con la ayuda de un palillo, girar para dorar l otro lado.
9. Disponer en un plato el crepe, y rellenar con la fruta; adicionar leche condensada sobre la fruta picada para cerrar el crepe y decorar con chantilly rose.
10. Consumir inmediatamente.

# PINCHOS



Ingredientes	Unidad	Cantidad
Pechuga de pollo	Libra	1
Calabacín amarillo	Unidad	1
Calabacín verde	Unidad	1
Cebolla morada	Unidad	1
Pimentón	Unidad	1
Sal	Gramos	5
Pimienta	Gramos	5
Aceite	Mililitros	100

Fuente: la presente investigación. Unicomfacauca, 2016-2017.



*¡Es importante, realizar una cocción previa a la proteína (pollo), así el asado final será más rápido; con ello también se evita la desnaturalización de los vegetales!*

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Realizar la limpieza y desinfección de la pechuga, verduras y área de trabajo
2. Cortar la pechuga en cubos grandes; llevar a un perol (olla) con agua a ebullición por un minuto, sacar y reservar.
3. Cortar la cebolla en cascós, el pimentón en cubos y los calabacines en media luna. Reservar en recipientes separados y tapados con papel film.
4. Armar un palillo de pinchos con los ingredientes, intercalando las verduras y el pollo.
5. Llevar los pinchos a una sartén caliente con poco aceite.
6. Asar hasta que los alimentos estén tiernos.
7. Servir y consumir inmediatamente.

# ENSALADA DE FRUTAS Y VERDURAS CARNE DE CERDO Y PURÉ DE PLÁTANO



Ingredientes	Unidad	Cantidad
Lechuga crespas	Gramos	20
Tomate	Gramos	20
Fresas	Gramos	10
Mango	Gramos	10
Manzana verde	Gramos	10
Cebolla cabezona morada	Gramos	5
cerdo	Gramos	200
Plátano maduro	Gramos	60
Sal y pimienta	Gramos	3
Ingredientes para la salsa		
Cerveza negra	Mililitros	150
Champiñones	Gramos	20
Sal pimienta	Gramos	4
Crema de leche	Mililitros	100
ajo	Gramos	2

Fuente. La presente investigación. Unicomfacauca 2016-2017.



*¡La manzana se debe colocar en agua con azúcar y un poco de limón para evitar su oxidación. Dejar la cebolla en agua, azúcar y un poco de limón para disminuir su sabor fuerte!*

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Limpiar y desinfectar el área de trabajo
2. Colocar la lechuga en un recipiente con agua y hielo, reservar.
3. Cortar las fresas a la mitad, la manzana en medias lunas, el tomate en cascotes, el mango en cubos previamente pelado, reservar.
4. Cortar la cebolla en plumas, dejar en limón y azúcar por 5 minutos y retirar.
5. Cortar el plátano en trozos pequeños y cocinar con toda cascara hasta que esté suave; retirar, pelar y macerar con un tenedor hasta obtener una consistencia suave.
6. Asar en una sartén caliente el cerdo con un poco de **aceite**, sal, pimienta y ajo, retirar el cerdo. En la misma sartén saltear los champiñones y desglasar con cerveza, agregar la crema de leche salpimentar y agregar nuevamente el cerdo, dejar reducir la salsa a fuego lento retirar y servir acompañado de la ensalada y el puré de plátano.
7. Consumir inmediatamente.

# ENSALADA CON CAMARÓN



Ingredientes	Unidad	Cantidad
Camarón	Gramos	80
Aguacate	Gramos	40
Lechuga fresca	Gramos	20
Crema de leche	Gramos	20
Rugula	Gramos	10
Naranja	Gramos	20
Curri	Gramos	5
Sal	Gramos	2
Pimienta	Gramos	2
Aceite de oliva	Gramos	40

Fuente. La presente investigación. Unicomfacauca 2016-2017.



*¡El camarón se desvena y se lleva a saltear por 3 minutos a fuego alto, no sobrepasar la cocción por que se liberan toxinas!*

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Limpiar y desinfectar el área de trabajo.
2. Pelar y limpiar los camarones.
3. Lavar y colocar la lechuga en agua con hielo.
4. Saltear los camarones pre-cosidos con aceite de oliva (o vegetal), desglasar con el jugo de naranja, añadir crema de leche, curry y salpimentar; reservar.
5. Cortar el aguacate en medias lunas.
6. Mezclar las lechugas y servir con el camarón, el aguacate, aderezar la lechuga con la salsa de camarones.
7. Servir inmediatamente.

# ENSALADA DE MANGO Y AGUACATE

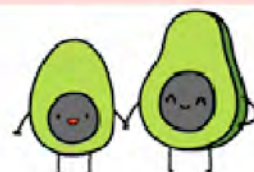


Ingredientes	Unidad	Cantidad
Lechuga crespa	Gramos	70
Mango	Gramos	50
Aguacate	Gramos	50
Cebolla morada	Gramos	30
Sal y pimienta	Gramos	2
Vinagre	Mililitros	40
Aceite de oliva	Mililitros	30

Fuente. La presente investigación. Unicomfacauca 2016-2017.



*¡Es práctico colocar jugo de limón o vinagre a las frutas cortadas en cubos para evitar su oxidación, o que se coloquen negras!*



## ¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Limpiar y desinfectar el área de trabajo y los ingredientes.
2. Cortar el mango y el aguacate en cubos.
3. Cortar la cebolla en plumas y servir sobre cama de lechuga, aderezar con vinagre, aceite de oliva sal y pimienta al gusto.

# ENSALADA Y LOMO



Ingredientes	Unidad	Cantidad
lomo fino	Gramos	100
Queso parmesano	Gramos	50
Champiñones	Gramos	30
Tomate cherry	Gramos	50
Crema de leche	Gramos	30
Sal y pimienta	Gramos	2
Ajo	Gramos	1
Lechuga	Gramos	20

Fuente. La presente investigación. Unicomfacauca 2016-2017.



*¡Es importante desinfectar la lechuga y dejarla en agua con hielo para que mantenga su color y una textura crocante!*

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

- 1.Limpiar y desinfectar el área de trabajo.
- 2.Disponer en una sartén a fuego bajo el queso parmesano hasta que se forme una costra; darle la vuelta hasta conseguir la textura de una galleta, reservar.
- 3.En un recipiente trocear la lechuga a mano y dejar con agua fría, preferiblemente con hielo.
- 4.Cortar el lomo en bastones y llevar a una sartén caliente con aceite de oliva sal, pimienta y ajo; luego de estar sellado completamente, agregar los champiñones cortados en cuartos y la crema de leche; mezclar y dejar reducir por tres minutos a fuego lento.
- 5.Disponer en un plato la lechuga, el lomo con los champiñones y los tomates, decorar con la galleta de queso parmesano.
- 6.Consumir inmediatamente.

# ENSALADA DEL HUERTO



Ingredientes	Unidad	Cantidad
Lechuga achicoria risada	Gramos	50
Lechuga romana	Gramos	50
Lechuga hoja de roble	Gramos	50
Maíz tierno	Gramos	30
Tomate	Gramos	30
Mandarina	Gramos	20
Aceite de oliva	Gramos	10
Sal y pimienta	Gramos	2

Fuente. La presente investigación. Unicomfacauca 2016-2017.



**¡Evita agregar los maicitos calientes en el ensamble de la ensalada, así no se marchitarán, seguirán crujientes!**

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Limpiar y desinfectar el área de trabajo.
2. Cortar el tomate en cascos, pelar las mandarinas y reservar.
3. Dorar en una sartén el maíz tierno con un poco de aceite de oliva y reservar.
4. Disponer alrededor de un recipiente las lechugas, colocar en el centro el maíz, los tomates a un lado y las mandarinas al otro, aderezar con aceite de oliva sal y pimienta al gusto.
5. Consumir inmediatamente.



# VERDURAS AL VAPOR CON POLLO Y PAPAS



Ingredientes	Unidad	Cantidad
Zanahoria	Gramos	60
Habichuela	Gramos	40
Arveja	Gramos	30
Cebolla	Gramos	20
Brócoli	Gramos	30
Pollo	Gramos	150
Papa amarilla	Gramos	60
Sal y pimienta	Gramos	2
Ajo	Gramos	2
Aceite de oliva	Gramos	70

Fuente. La presente investigación. Unicomfacauca 2016-2017.



**¡Las verduras se cocinan al vapor para conservar todos los micronutrientes, estos son hidrosolubles y termo sensibles; así serán más ricas!**

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Limpiar y desinfectar el área de trabajo.
2. Lavar, pelar las zanahorias y cortarla en bastones, limpiar las habichuelas y cortarlas a la mitad.
3. Trocear el brócoli con la mano, lavar las arvejas.
4. Llevar a cocción al vapor las verduras cada una por aparte, retirar del fuego y depositar en agua fría para evitar su sobre-cocción.
5. Lavar las papas y partirlas a la mitad colocar en papel aluminio, agregarle sal y pimienta al gusto. Hornear a 180 °C. por 30 minutos; verificar su cocción y reservar.
6. Colocar el pollo en una sartén caliente y sellarlo completamente, agregar la cebolla cortada en plumas, sal y pimienta; saltear por un minuto con constante movimiento.
7. Disponer en un plato una cama de vegetales, agregar el pollo salteado y acompañar con las papas al horno.
8. Consumir inmediatamente.



# GLOSARIO

- ◻ ◦ **Disponer:** colocar o distribuir de manera ordenada y conveniente los alimentos y utensilios.
- ◻ ◦ **Montaje:** acción y resultado de montar las distintas partes para la realización de una receta.
- ◻ ◦ **Perol:** utensilio de cocina, hecho de metal, cerámica o acero inoxidable, es usado para preparar o calentar los alimentos.
- ◻ ◦ **Bowl:** utensilio de cocina parecido a un tazón o plato hondo para mezclar y preparar los ingredientes.
- ◻ ◦ **Porción:** cantidad separada de ingredientes, necesarios para preparar una receta o servir.
- ◻ ◦ **Parisién:** utensilio de cocina para sacar bocados en forma circular (parecido a una cucharilla).
- ◻ ◦ **Desglasar:** añadir liquido o vino a una sartén o perol recién utilizado para recuperar la grasa y el jugo.



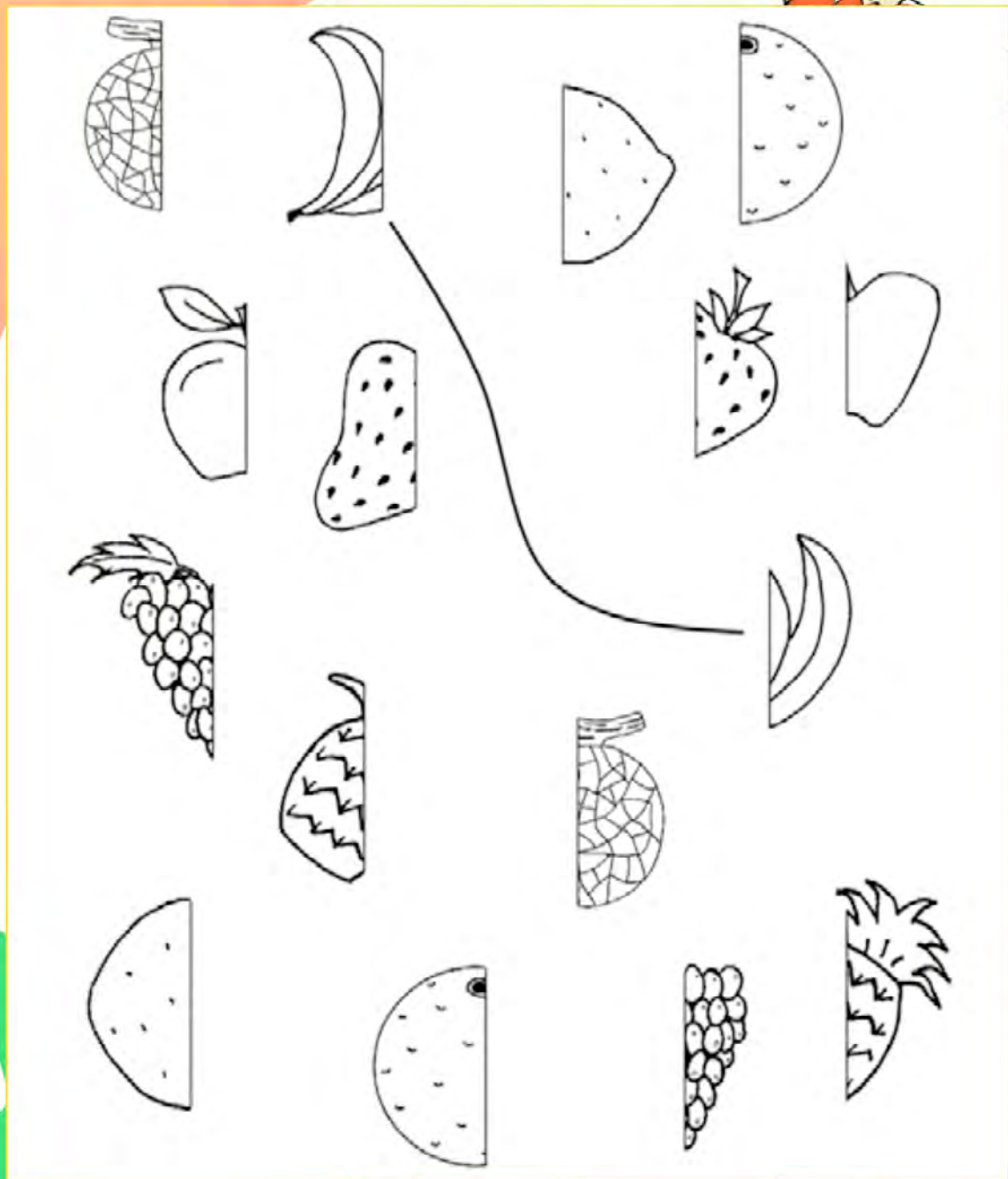
Foto: Alejandra María Rodríguez G., 2016.  
Fuente: la presente investigación. Unicomfacauca, 2016-2017.



Foto: Alejandra María Rodríguez G., 2016.  
Fuente: la presente investigación. Unicomfacauca, 2016-2017.

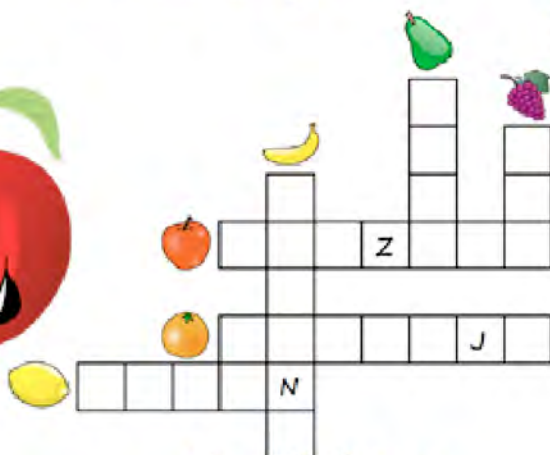
# APRENDE Y DIVIÉRTETE

Imprime la hoja, junta las mitades y colorea el dibujo.



Completa, imprime la hoja y diviértete.

### Llena el crucigrama



### Sopa de letras

ENCUENTRA:

NARANJA

MANZANA

PERA

PATATAS

TOMATE

SANDÍA

M	N	A	B	C	D	E
P	A	T	A	T	A	S
F	R	N	G	O	H	A
I	A	J	Z	M	K	N
L	N	M	N	A	Ñ	D
O	J	P	Q	T	N	I
R	A	S	P	E	R	A





# Encuentra las 12 diferencias



Concentrát



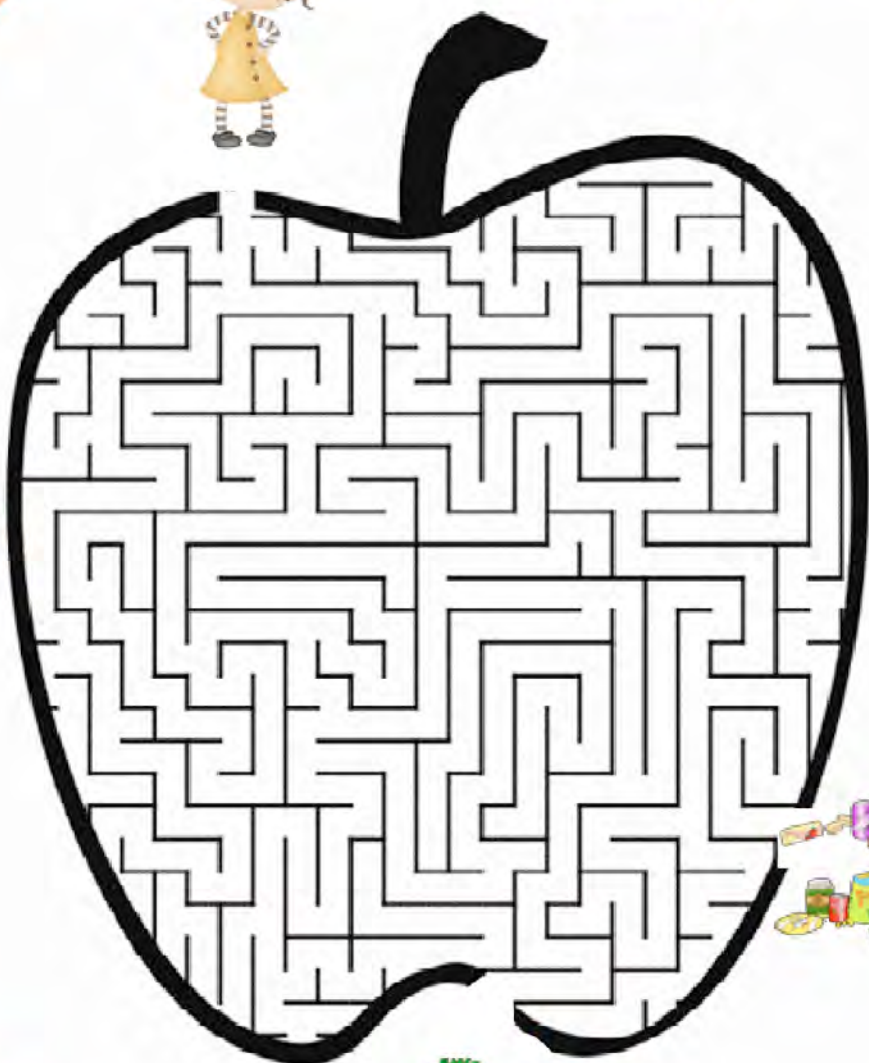
ce y entrenóte



Imprime la hoja y ayuda a la niña a encontrar los alimentos saludables.



## LABERINTO

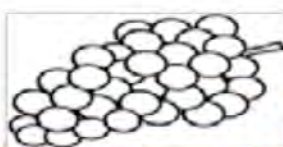
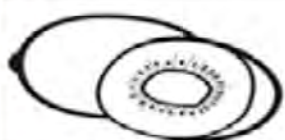




Imprime, diviértete y colorea las comidas saludables.



Marcá con una x los ingredientes necesarios para una ensalada de frutas y coloréalos.



# ADIVINA ADIVINADOR

Imprime la hoja, y en cada casilla dibuja la respuesta.

Voy a la plaza,  
compro una bella,  
llego a la casa  
y lloro con ella.



No soy de oro,  
de plata no soy;  
ya te he dicho  
quién soy.



Col, col, colera;  
flor, flor, florera:  
si estamos juntas,  
¿Qué planta apuntas?



En rodajas o rallada,  
ponla siempre en la ensalada.  
Todo lo verás mejor  
si disfrutas su sabor.



Comienzo con una nota,  
una nota musical  
y termino como un ave,  
como un ave de corral.



Tiene ojos y no ve,  
posee corona y no es rey,  
tiene escamas sin ser pez,  
¿qué rara cosa ha de ser?



A mi me tratan de santa  
y traigo conmigo el día,  
soy redonda y te encanta  
y tengo la panza fría.



Campanita, campanera,  
blanca por dentro,  
verde por fuera,  
si no lo adivinas,  
piensa y espera.



# REFLEXIONES FINALES

El proyecto fue muy satisfactorio por todas las experiencias vividas con los estudiantes del *Colegio Técnico Comfacauca*, las cuales me permitieron conocer más a fondo uno de los problemas que más está afectando a la niñez que es la mala alimentación y con esto buscar soluciones para mejorar sus hábitos, por medio de actividades, charlas y prácticas con los estudiantes y sus padres, se generó una motivación para que en sus casas implementen más el hábito de comer saludable cambiando la comida chatarra por frutas, verduras o comidas más balanceadas.



Foto: Alejandra Rodríguez, 2016.  
Fuente. La presente investigación, Unicomfacauca 2016-2017

**“ Comer es una necesidad,  
pero comer de forma  
inteligente es un arte ”**

**la Rochefoucauld.**

*“En cuanto a lo personal me gustó mucho trabajar con los estudiantes y mirar su interés por cada una de las actividades; verlos comer frutas y verduras, y el saber que los resultados permitirían aportar a mejorar sus hábitos alimenticios”.*



Foto: Alejandra Rodríguez, 2016.  
Fuente. La presente investigación, Unicomfacauca 2016-2017



**Brayan Estiven Guerrero.**  
Estudiante Sexto Semestre  
Tecnología de Gestión Gastronomía  
Corporación Universitaria Comfacauca

El proyecto me ha parecido muy importante y beneficioso para el Colegio, debido a que se ha podido interactuar con los estudiantes y su entorno familiar poniendo en práctica el conocimiento adquirido en Unicomfacauca.



Foto: Alejandra Rodríguez, 2016.  
Fuente. La presente investigación, 2016-2017

*"La experiencia fue muy enriquecedora, porque me permitió conocer nuevas investigaciones acerca de trabajos o proyectos similares, así como interactuar con las comunidades desde mi área de formación. El reconocer esta problemática me permitió, además, como gestor en gastronomía aportar a su solución en especial a partir de los cambios en los niños de sus formas y estilos de alimentación".*



Foto: Alejandra Rodríguez, 2016.  
Fuente. La presente investigación, 2016-2017



**Ervin José Muñoz Astaiza**  
Estudiante Sexto Semestre  
Tecnología de Gestión Gastronomía  
Corporación Universitaria Comfacauca

Después de realizar este trabajo, se tiene información suficiente y necesaria para poder deducir: que los niños son un grupo muy vulnerable a enfermedades causadas por la mal nutrición, debido a que su organismo se encuentra en proceso de desarrollo y crecimiento. Por lo tanto, una alimentación inadecuada e incorrecta puede perjudicar su salud y conllevar una serie de enfermedades graves en la edad adulta, por eso es importante crear estilos de vida saludable y hábitos alimenticios correctos.

Enseñar a los niños y adolescentes que prueben y coman de todo sin que los alimentos se conviertan en premio o castigo, a los niños deben consumir alimentos saludables por lo menos de 4 a 5 veces al día, porque los niños y adolescentes gastan muchas calorías en su cuerpo, por eso es importante la ingesta de comida varias veces al día.



*“Es recomendable implementar un menú de comidas saludables que contenga frutas, verduras y hortalizas ya que aportan a sus organismos una gran cantidad de nutrientes y estos alimentos, están especialmente indicados para prevenir enfermedades graves en el futuro”.*

Un elemento muy importante para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo es la fibra (brócoli, coliflor, zanahoria, acelga, etc...), estos alimentos nos aportan las cantidades que nuestro organismo necesita y además previene la aparición de diversos problemas digestivos, como puede ser el estreñimiento, aunque este sería en el mejor de los casos ya que una dieta deficiente en frutas verduras y hortalizas favorece la aparición de distintos tipos de cáncer en el aparato digestivo.



Foto: Alejandra Rodríguez, 2016.  
Fuente. La presente investigación, 2016-2017



**Byron Willehyner Rodríguez Mora**  
Estudiante Sexto Semestre  
Tecnología de Gestión Gastronomía  
Corporación Universitaria Comfacauc





# InvestigArte

Unicomfacauca

El grupo de investigación "InvestigArte" de Unicomfacauca, adscrito a la Facultad de Humanidades, Ciencias Sociales, Artes y de la Educación, se constituye como un escenario de práctica gastronómica dedicado a la investigación interdisciplinaria, a partir del cual, se aborda el arte desde la dimensión cultural, con base en ejercicios de experimentación y creación bajo el contexto de la tradición, la vanguardia y la reflexión crítica de la expresión estética de la alimentación.

Su principal interés es contribuir con el desarrollo de una identidad cultural basada en la interacción entre las diferentes técnicas artísticas y estéticas alrededor de la práctica alimentaria en todas sus dimensiones, logrando un grupo dinámico, vivo y con un espíritu emprendedor.

Teniendo en cuenta que la escuela es por excelencia un espacio ideal para que los niños (as) desde temprana edad conozcan los alimentos e interioricen hábitos de alimentación que les permitan conservar su salud y bienestar en la edad adulta.

Por tal motivo se implementó durante los años 2015 y 2016 el proyecto "Estrategia Multicomponente Para Incrementar El Consumo De Frutas y Verduras En Estudiantes En Edad Escolar (6 A 12 Años) del Colegio Técnico Comfacauca de Popayán-Cauca", con base en el apoyo decidido de Unicomfacauca y su apropiación de recursos, el cual tuvo como objetivo primordial fomentar el consumo de frutas y verduras en estudiantes con edades comprendidas entre los 6 a 12 años, y de esta manera resignificar en la comunidad académica conceptos de soberanía y seguridad alimentaria.



ISBN: 978-958-56791-7-7



9 789585 679177