

# PRESENTACIÓN ESPACIOS DE APRENDIZAJE DEL CONUCO A LA MESA

DOCUMENTOS DE LECTURA Y APOYO





# **PRESENTACIÓN ESPACIOS DE APRENDIZAJE DEL CONUCO A LA MESA**

---

En el marco de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo”  
DOCUMENTOS DE LECTURA Y APOYO









## ® PRESENTACIÓN ESPACIOS DE APRENDIZAJE DEL CONUCO A LA MESA

**Instituto Nacional de Nutrición**

**Ministerio del Poder Popular para la Alimentación (MPPAL)**

**Presidente de la República Bolivariana de Venezuela**

Nicolás Maduro Moros

**Ministro del Poder Popular para la Alimentación**

M/G Carlos Leal Tellería

**Directora ejecutiva del Instituto Nacional de Nutrición (INN)**

Marilyn Di Luca Santaella

**Directora General de Educación**

Guadalupe Muñoz

**Equipo de investigación y contenido**

América Pirela

Saci Martínez

Francis Hernández

**Revisión y edición de contenido**

Guadalupe Muñoz

**Fondo editorial Gente de Maíz**  
**Coordinación editorial**  
Arlette Valenotti

**Edición**  
Kattia Piñango

**Corrección ortotipográfica y estilo**  
Arlette Valenotti

**Diseño y diagramación**  
Rubén Darío Aranguren

**Agarra  
dato  
empátate  
con lo  
alternativo**



# ESTRATEGIA “AGARRA DATO, EMPÁTATE CON LO ALTERNATIVO” (ADEA)

## INTRODUCCIÓN:

El Ministerio del Poder Popular para la Alimentación (MINPPAL), a través del Instituto Nacional de Nutrición (INN), plantea la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo”, como una forma de acompañar el proceso de resistencia y reconocimiento de las iniciativas que, con sabiduría y creatividad, nuestro pueblo aplica día a día en su cocina para hacer frente a la guerra económica.

Se formula desde lo formativo y comunicacional, y presenta diversas modalidades de difusión (radio, tv, prensa y redes sociales) para el conocimiento de la tríada familia-escuela-comunidad.

Se parte del principio de una articulación entre los programas y acciones que desarrolla el Ministerio del Poder Popular para la Educación y el Instituto Nacional de Nutrición, a través de un espacio de aprendizaje denominado “Del conuco a la mesa”, considerando además la vinculación con el “Programa de Alimentación Escolar” (PAE); el Proyecto “Canaima Educativo”; el programa “Todas las manos a la siembra”; Colección “Bicentenario”; Colección “Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir” y la revista *Tricolor*, entre otros.

La escuela es uno de los centros de referencia, espacio ideal de confluencia de las comunidades; en ella se reúnen todos los saberes: científico, popular, ancestral y artesanal, siendo también un laboratorio de intercambio de experiencias en materia de alimentación, nutrición, seguridad y soberanía alimentaria. La idea es que docentes, estudiantes, cocineros y cocineras de la patria y comunidad valoren, en su cotidianidad, las costumbres y las tradiciones locales para transformar la realidad y reivindicar nuestros saberes populares y ancestrales. En este sentido, el Instituto Nacional de Nutrición ofrece la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” como una forma de apoyar a la población venezolana en la creación de alternativas en el área de alimentación y nutrición.

### **Objetivo general:**

Apoyar los procesos de formación en educación alimentaria y nutricional de la tríada familia-escuela-comunidad basados en una serie de contenidos pedagógicos y recursos audiovisuales relativos a nuestra cultura agro-alimentaria desarrolladas a través de los pilares de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” y el espacio de aprendizaje denominado “Del conuco a la mesa”.

## Objetivos específicos:

- Formar patrones para la selección, preparación y consumo de alimentos propios del Trompo de alimentos local, en pro del planteamiento y creación de soluciones y alternativas para una alimentación 4S (sana, sabrosa, segura y soberana).
- Aplicar la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” para el fortalecimiento de la educación alimentaria y nutricional en la escuela y la comunidad.
- Reconocer el conuco escolar, la cocina y la mesa como espacios de aprendizaje que favorecen el componente pedagógico alimentario-nutricional en función de las distintas áreas de aprendizaje de acuerdo al currículo venezolano.
- Conformar brigadas de cocina y ecológicas para el impulso de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” y los espacios conuco-cocina-mesa con la tríada familia-escuela-comunidad.

## Pilares de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo”

Las premisas de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” se relacionan con los espacios de aprendizaje conuco-cocina-mesa de la siguiente manera:

PREMISAS	ESPACIO DE APRENDIZAJE
1. Lactancia materna: 1 <sup>er</sup> acto de Soberanía alimentaria.	<p style="text-align: center;"><b>CONUCO + COCINA + MESA</b></p>
2. Promoción de alimentos 4S: Sano, Sabroso, Seguro y <b>Soberano</b> (haciendo énfasis en Soberano).	
3. Dar a conocer la combinación de alimentos para potenciar la utilización de proteínas vegetales y nuevas crías como alternativas proteicas locales.	
4. Moderar el consumo de nutrientes críticos (disminución del uso y consumo de grasas, azúcar y sal).	
5. Consumo de alimentos en temporada y su conservación artesanal.	
6. Orientar la compra colectiva con vecinos y familiares (consume planificado).	
7. Siembra de aliños en casa con agricultura urbana y familiar.	
8. Máximo aprovechamiento de alimentos. Cero pérdidas en el hogar.	

## **Requisitos para el desarrollo de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” y del espacio educativo “Del conuco a la mesa” por parte de los equipos regionales del INN y Zona educativa**

La escuela es un espacio ideal para aprender y emprender, para la producción y fortalecimiento de la seguridad y soberanía alimentaria y nutricional local y regional. En este sentido, es importante partir de la organización de los equipos de trabajo del Ministerio del Poder Popular para la Educación y del Instituto Nacional de Nutrición y el cumplimiento de ciertas pautas para llegar a los acuerdos. A continuación, se sugiere algunos pasos que son importantes para garantizar el cumplimiento de las tareas:

**Realizar una reunión** en las Zonas educativas, en la cual el INN presenta el Proyecto “Adea”, así como el cronograma de formación y las tareas a realizar para su desarrollo a nivel local y regional.

**Realizar el diagnóstico de las escuelas** para verificar sus adelantos en materia de educación alimentaria y nutricional. Chequear y registrar si han conformado equipos de trabajo en las escuelas que hayan desarrollado este tipo de experiencias, quiénes han sido las personas claves y si hubo participación de la comunidad.

**Conformar equipos de trabajo en las escuelas**, donde estén representados los docentes; coordinadores de formación e investigación; supervisión educativa; coordinadores de los distintos niveles y modalidades; PAE; Manos a la siembra;

cocineras y cocineros de la patria y las fuerzas vivas de la comunidad, entre otros.

**Formar a los equipos de trabajo identificados en cada escuela como formadores**, quienes serán responsables de brindar a los docentes y demás integrantes de la comunidad educativa los conocimientos, desarrollo de competencias y habilidades básicas para la promoción de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” y las experiencias o espacios de aprendizaje: conuco, cocina y mesa.

**Vincular el proyecto con el currículo** y con los instrumentos de planificación docente; a saber: proyectos de aprendizaje y proyecto educativo integral comunitaria, teniendo en cuenta los intereses, necesidades y características particulares de las escuelas y la comunidad, para asegurar aprendizajes duraderos y que la experiencia trascienda a los niños, niñas, adolescentes, docentes, personas significativas de la escuela y comunidad.

**Elaborar un cronograma de trabajo** para el desarrollo de las actividades didácticas y de promoción relacionadas con los pilares de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” a través de los espacios conuco-cocina-mesa, en función de lograr la integración de la tríada familia-escuela-comunidad.

**Compartir los videos y materiales educativos que ofrece la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo”** en la escuela y en los espacios comunitarios, de modo que se facilite el intercambio de información y herramientas de trabajo.

**Elaborar una planificación para el monitoreo y seguimiento** para el cuidado del conuco y la planificación de las sesiones de cocina alternativa y la mesa.

**Programar actividades y recursos pedagógicos que potencien el proyecto:** elaboración de cuentos, poesías, rimas, adivinanzas, dibujos relativos a la alimentación. Invitación de cultores o patrimonios culturales vivientes, cocineras de la patria que puedan compartir sus saberes en materia de alimentación y nutrición con los estudiantes. Elaboración de carteleras, trípticos, folletos relacionados con el tema.

### **Participantes:**

Se promueve la participación de las diferentes instancias institucionales y de las familias y comunidad desde el quehacer diario de la escuela:

- Zonas educativas.
- Circuitos educativos.
- Docentes de aula.
- Estudiantes de Educación inicial, especial, primaria y bachillerato.
- Cocineras y cocineros de la patria.
- Consejos educativos
- Representantes del Poder Popular (Consejo comunal, UBCH, Comunas, Casas de alimentación).
- Unidades Estadales del Instituto Nacional de Nutrición.

Finalmente, para el desarrollo del espacio educativo “Del conuco a la mesa”, en la escuela, se presentan los siguientes documentos:

## **I APOYO EN LAS SESIONES DEL CONUCO**

## **II FORMACIÓN DE BRIGADISTAS DE COCINA EN LA ESCUELA**

# **I**

## **APOYO EN LAS SESIONES DEL CONUCO**

### **Introducción:**

Los patrones de producción y consumo en la actualidad han sido fuertemente influenciados por el sistema capitalista de venta y consumo excesivo de productos ultraprocesados poco saludables, de alto costo ambiental y económico y que, además, no permite la autosustentabilidad. El Ministerio del Poder Popular para la Alimentación, a través del Instituto Nacional de Nutrición, en aras de promover la seguridad y la soberanía alimentaria propone como alternativa la enseñanza y la práctica de una cultura agroecológica vinculada a la alimentación 4S (sana, segura, sabrosa y soberana); desde la escuela que es uno de los principales agentes socializadores de los niños por lo que es recomendable que esta formación se inicie desde las instituciones educativas a través de los conucos escolares de la mano con el trabajo realizado por el programa “Todas las manos a la siembra” que se viene desarrollando en nuestro país.

La estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” (Adea) promueve la siembra y cosecha de aliños por sus cualidades nutricionales y por su facilidad para la siembra y la cosecha, debido a que son alimentos de ciclo corto; no obstante, se reconoce también la siembra de alimentos que el espacio y los recursos de cada escuela le permita desarrollar y vincular su uso con la cocina y la mesa desde una cultura de cero desperdicios. El principal objetivo de la estrategia Adea, es que los

y las docentes incorporen estrategias metodológicas innovadoras, de manera que los y las estudiantes puedan investigar y realizar experiencias utilizando un espacio natural y vivo para potenciar el desarrollo de actitudes y valores comprometidos con la alimentación saludable, con el ambiente y con tener alimentos disponibles durante todo el año con su propio esfuerzo.

El presente documento está elaborado para ser utilizado como recurso de enseñanza-aprendizaje que puede aplicarse de manera transversal en las asignaturas de las áreas curriculares; se constituye en una propuesta para mejorar la educación en nutrición y fortalecer desde la escuela la seguridad y soberanía alimentaria.

### **Antecedentes:**

En el año 2007, para contribuir con las demandas en materia productiva, el Ministerio del Poder Popular para la Educación impulsa el programa “Todas las manos a la siembra”, con el propósito de que las instituciones educativas se conviertan en espacios autosustentables. Mediante este programa se promueve

el proceso de plantación con enfoque agroecológico, que implica la recuperación de semillas y la utilización de abono orgánico y que escuelas y liceos del país apoyen el plan “Siembra por la Patria”, con el fin último de coadyuvar al nuevo modelo económico en el que trabaja el Ejecutivo.

### **Objetivo general:**

Apoyar la práctica del conuco escolar como herramienta de educación alimentaria y nutricional, enmarcada en la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo”

### **Objetivos específicos:**

- Incorporar a los niños, niñas y jóvenes en la producción local de alimentos, su transformación culinaria y aprovechamiento dentro de la escuela y el comedor del “Programa de Alimentación Escolar (PAE)”.
- Formar patrones para la selección, preparación y consumo de alimentos, basado en los pilares de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo”.
- Valorar el aporte nutricional de los alimentos del conuco basados en el Trompo de los alimentos local como un aporte importante para una alimentación 4S.

## **Población objetivo:**

Docentes, niños, niñas, adolescentes y comunidad (triada familia-escuela-comunidad)

## **Indicadores:**

- Creación de conucos como espacios de producción local de alimentos para su aprovechamiento en los comedores del PAE.
- Formación en educación alimentaria y nutricional de las brigadas escolares para que promuevan el cuidado y adecuado aprovechamiento en la cocina de los alimentos producidos en el conuco.
- Mejor aprovechamiento de los aportes nutricionales de los alimentos mediante técnicas de siembra, cocina, conservación y almacenamiento.
- Reutilizar los desechos orgánicos generados en la cocina como insumos para la elaboración del compostero.
- Aprovechamiento de las semillas de los alimentos, producto del procesamiento en la cocina para la elaboración de semilleros.
- Valoración del conuco escolar como espacio de aprendizaje que favorece el componente pedagógico alimentario-nutricional.

## **Conuco escolar:**

En estos espacios se cultivan hortalizas, leguminosas, frutas, hierbas comestibles y plantas medicinales; se encuentran ubicados dentro de la escuela e involucran a la comunidad en la implementación, con miras a desarrollar la educación alimentaria y nutricional, la soberanía y seguridad alimentaria.

Además, es un recurso y un espacio recreativo-formativo para que los docentes lleven a la práctica en el proceso de enseñanza-aprendizaje y orienten a los estudiantes en todo lo relacionado con la valoración, implementación, desarrollo y manejo de cultivos como un hábito de vida.

## **Importancia del conuco escolar:**

El conuco escolar tiene como objetivo principal el desarrollo del trabajo en equipo, el amor y respeto hacia la agricultura, así como la motivación y el estímulo para la preparación de los alimentos producidos, con los métodos de cocción propios de cada localidad, de igual manera, también es una actividad que contribuye a generar procesos de intercambio entre los miembros de la comunidad a la cual se pertenece, preparando a los niños y niñas para un mejor desarrollo en la vida adulta, creando conciencia de su derechos y sus deberes, impulsándolo a integrarse al grupo del cual forma parte, para coadyuvar al desarrollo social y económico de la familia, la sociedad y el país.

El conuco escolar es un lugar donde se realizan experiencias educativas, no solo relacionadas al crecimiento de plantas, que

a su vez sirven como alimentos, sino que también agrupa otras múltiples experiencias ligadas a la enseñanza-aprendizaje que se desarrolla en la educación diaria.

Además, el conuco escolar les brinda la oportunidad a todos los participantes de conocer el origen de los alimentos que consumen, así como los beneficios nutricionales que estos aportan para el crecimiento, el aprendizaje.

## **Requerimientos para desarrollar el proyecto del conuco escolar:**

Para iniciar el proyecto del conuco escolar es importante cumplir una serie de requisitos previos que garantizaran el éxito del proyecto y asegurar la calidad nutricional necesaria de los alimentos, entre los cuales destacan:

- Ubicar y seleccionar un espacio disponible adecuado dentro de la escuela en el cual se puedan establecer los cultivos, y en caso de no contar con el espacio adecuado, se pueden utilizar macetas, mesones, cestas, envases plásticos, bolsas, entre otros. Dicho espacio, debe ser de fácil acceso por parte de los estudiantes, pero, a su vez, contar con una adecuada protección a fin de prevenir el acceso de animales y personas ajenas al centro educativo, así mismo debe estar cerca a tomas de agua a fin de facilitar el sistema de riego.
- Preparar el terreno de forma oportuna, efectuar una limpieza y desmalezamiento y utilizar el compost preparado con los

residuos de alimentos generados en la cocina del PAE para la elaboración del compostero y producir la tierra para abonar las plantas.

- Seleccionar los tipos de semillas a plantar, las cuales deben ser adaptables a la zona, resistentes a los efectos de plagas y enfermedades y de ciclo corto a fin de poder obtener sus beneficios en un breve periodo de tiempo.
- Conocer las características de los alimentos, su forma de siembra (directa, semillero o trasplante), distancia entre una planta y otra (de acuerdo a su tamaño y variedad de cultivo), periodo de siembra y cosecha; tomando en cuenta que la siembra de los alimentos se ve influenciada por las fases lunares, por ejemplo, en luna cuarto creciente es favorable sembrar todo lo referente a hojas; Para ello se sugiere la asesoría del programa “Todas las manos a la siembra”.
- Estudiar las cualidades nutricionales y los diversos métodos culinarios para la preparación de los alimentos que serán cosechados con la finalidad de promover el mantenimiento del conuco y el posterior uso de la cosecha.
- Usar bioinsecticidas que no comprometan la calidad de los alimentos.
- Garantizar el cuidado del conuco durante el período vacacional ya sea por la comunidad educativa o por los grupos organizada circundante a la escuela.



## **Ventajas del conuco escolar:**

- Los alimentos cosechados en el conuco al consumirlos de forma inmediata nos aportan más nutrientes, son sanos y naturales.
- Se ahorra dinero en la compra de aliños y son alimentos de fácil cosecha.
- Son de fácil acceso, al estar dispuestos dentro de la misma escuela.
- Fomenta el compañerismo, el trabajo en equipo y la actividad física moderada.

## **Conformación de brigadistas ecológicos:**

Los niños son la base del futuro, y es nuestra responsabilidad inculcar en ellos el respeto y el amor a la naturaleza y la Pachamama, además de darles todas las herramientas que están a nuestro alcance para que ellos puedan hacer de nuestro mundo un espacio mejor, garantizando el sustento de todos los seres humanos. Por eso es importante que formemos grupos de brigadistas en las escuelas a nivel nacional para incrementar la producción de alimentos, estableciendo responsabilidades que garanticen el adecuado aprovechamiento de los recursos. Es importante destacar que estas brigadas pueden ser las mismas de salud va a la escuela o los grupos con los que trabaja el programa “Todas las manos a la siembra”.

Durante los períodos vacacionales son ellos los encargados de

hacer el seguimiento del desarrollo de la cosecha en compañía de los diferentes grupos organizados dentro de la comunidad dando forma a la triada familia-escuela-comunidad.

Para la conformación de las brigadas es importante tomar en cuenta el interés de los estudiantes para participar y formarse en esta área. Con el tiempo se debería garantizar los alimentos que no están disponibles en el PAE.

### Calendario de cosecha:

Es importante seguir las directrices del programa “Todas las manos a la siembra” por ser esta la instancia encargada de formar técnica y teóricamente a las escuelas y liceos en esta área

Mes	Alimento
Enero	Piña, naranja, patilla, melón, mandarina, cambur y pimentón.
Febrero	Tamarindo, cambur, piña, mandarina, melón, patilla, naranja, guayaba y tomate.
Marzo	Tamarindo, melón, patilla, naranja, guayaba, cambur, tomate y ocumo.
Abril	Cambur, naranja, níspero, ocumo y ñame.
Mayo	Cambur, piña, lechosa, níspero, ocumo y ñame..
Junio	Cambur, piña, limón, lechosa, guanábana, níspero, mango.
Julio	Cambur, parchita, durazno, lechosa, limón, guanábana, níspero, mango, piña y zanahoria.
Agosto	Cambur, parchita, durazno, lechosa, guayaba, limón, níspero, mango, guanábana, ajo y papa.
Septiembre	Cambur, piña, guayaba y níspero.
Octubre	Cambur, piña, y naranja
Noviembre	Cambur, naranja, piña, parchita, cebolla, yuca y apio.
Diciembre	Cambur, piña, mandarina, parchita, níspero, naranja, cebolla, apio y yuca.

FUENTE INN

del conocimiento; a continuación, se presenta la información del calendario de cosecha diseñado para Venezuela, el cual puede tener pequeñas variaciones en función de los cambios de clima presentados a nivel mundial.

## **Manipulación de frutas y hortalizas, alteraciones en sus nutrientes:**

¿Qué hacer con los alimentos cosechados en el conuco?

Luego de recoger los alimentos del conuco deben someterse a una serie de tratamientos antes de ser consumidos para eliminar espinas, tierra, insectos, posibles patógenos, ayudar a su conservación, hacerlos más digeribles y mejorar el sabor, olor, textura o aspecto. Estos tratamientos comprenden, entre otros, la selección de las partes que se consumirán, la limpieza y desinfección, el troceado y la cocción. Todas estas operaciones pueden introducir cambios que afectan el valor nutritivo de los alimentos.

Lo primero que se debe realizar es determinar si el procedimiento a aplicar puede alterar los beneficios nutricionales de los alimentos y se pierdan o se potencien, por ejemplo, en el caso del betacaroteno aumenta su aprovechamiento cuando los alimentos que lo contienen son cocinados un tiempo prudencial. Las condiciones físicas de conservación afectan la velocidad de estos cambios, que pueden acelerar su maduración, aumentando los procesos de degradación natural de las frutas y hortalizas.

Las mayorías de las personas suelen guardar los alimentos en la nevera para conservarlos por mayor tiempo; pero no todos

los alimentos reaccionan de la misma manera ante las bajas temperaturas; por ejemplo, los plátanos pierden sus propiedades nutricionales al bajar los 12 °C, mientras que los tomates y los pepinos comienzan a perder sus propiedades a los 7 °C; ante estos procesos la conservación de los alimentos del conuco va a cambiar en función de sus características, el uso que se le quiera dar y el tiempo que deba ser conservado.

Algunas recomendaciones para el aprovechamiento máximo de las hortalizas y frutas son:

- Colocar las frutas y hortalizas frescas en la parte más templada de la nevera, salvo los tomates o las frutas tropicales y subtropicales como el aguacate, el plátano o la piña, que se conservan mejor en un lugar fresco, fuera de la nevera. En el caso de los jugos de los frutos cítricos como la naranja, la cualidad de vitamina C sigue estando estable en el jugo hasta doce (12) horas después de su extracción.
- Las frutas y hortalizas no deben lavarse cuando se guardan en la nevera, pues, el exceso de humedad puede avanzar el proceso de deterioro. El lavado y desinfección debe realizarse cuando se vayan a consumir.
- La congelación es un proceso que afecta muy poco al contenido en nutrientes, pero puede ocasionar cambios indeseables en la textura. Antes de la congelación, es conveniente realizar un breve escaldado (inmersión en agua a 100 °C durante 1-2 minutos con un rápido enfriamiento posterior) con el fin de inactivar sustancias

reactivas, prolongar su estabilidad y mantener el contenido de nutrientes. El escaldado ocasiona pequeñas pérdidas de vitaminas solubles en agua poco estables como la vitamina B1 y la vitamina C, aunque las solubles en grasa como las vitaminas A y E, pueden aumentar su aprovechamiento.

- En los alimentos de origen vegetal, las hojas o capas exteriores suelen tener una mayor concentración de nutrientes. No obstante, las papas tienen sustancias posiblemente dañinas que al pelarlas se disminuye la posibilidad de daño a la salud del consumidor. Así, por ejemplo, las hojas verdes exteriores de la lechuga contienen más vitamina C, calcio, hierro y carotenoides que las hojas blancas del interior; en el caso de la col, las hojas exteriores tienen 21 veces más caroteno, 3 veces más hierro y 1,5 veces más vitamina C que las hojas interiores; sin embargo, estas últimas son más ricas en vitaminas B 1 y B 2.
- Las frutas y hortalizas, que pueden comerse sin pelar y que se obtienen de fuentes confiables, puede ingerirse en crudo. Es importante destacar que en estos casos deben tomarse las medidas de limpieza y desinfección pertinentes, asegurando un profundo lavado de manos y dichos alimentos.
- Con las técnicas de licuado y triturado, el aprovechamiento del azúcar es mayor, aunque con menores pérdidas de fibra especialmente con el triturado.
- La fermentación puede mejorar el aprovechamiento del hierro de alimentos de origen vegetal. La fermentación mejora la digestibilidad de las proteínas y aumenta el

contenido de algunas vitaminas del grupo B. También se generan determinados ácidos orgánicos que pueden ayudar a mejorar la absorción de hierro y zinc.

- El germinado de semillas mejora la biodisponibilidad (proporción de nutrientes aportados por los alimentos que son realmente absorbidos por el organismo) de algunos minerales como el calcio, selenio, zinc.
- La deshidratación puede producir unas pérdidas de vitaminas A y C mayor que la elaboración de conservas o la congelación.
- La cocción puede disminuir el contenido de fibra y vitamina C, pero mejora el aprovechamiento del ácido fólico y de compuestos activos como el licopeno y la vitamina K; si se le agrega pequeñas cantidades de grasa (una cucharadita aproximadamente) se aumenta la absorción de sus nutrientes.
- En general, las cocciones que implican poca transferencia de calor, poco contacto con agua y que no precisan cortar los alimentos en trozos pequeños son las que mejor mantienen el valor nutricional de las frutas y hortalizas
- Conviene esperar a que el agua hierva para sumergir el alimento, pues, se conserva mejor su contenido nutritivo.
- Aprovechar el agua de los vegetales cocidos para elaborar otros alimentos (ejemplo: salsas, sopas, purés, etc.), excepto en acelgas, espinacas o remolacha.

- Los vegetales de hojas verdes conservan más sus nutrientes si los cortamos con utensilios de plástico y no de metal, o si los troceamos con las manos.
- La cebolla, cebollín, ajoporro, ajo, entre otros, aumentan la bioaccesibilidad del hierro y del zinc, los dos minerales cuya absorción es más difícil o variable. Es suficiente con añadir estas hortalizas a la receta que se está preparando.
- Al cocinar una ración de arroz integral, por ejemplo, con tan solo añadir una rodaja de cebolla o un diente de ajo, la bioaccesibilidad del hierro aumenta aproximadamente un 15 % y la de zinc, entre un 50-60 %.
- La **vitamina C** aumenta aún más la absorción del hierro que aportan los alimentos vegetales. Se puede acompañar la comida con hortalizas crudas coliflor, brócoli, espinacas, rúcula, berros, pimiento rojo o comer frutas como limones, mandarinas o naranja de postre.
- El **licopeno** es un caroteno anticancerígeno que se halla en alimentos rojos como el tomate, la sandía, entre otros. Si tomamos estos alimentos con otro alimento del grupo de las grasas como el aceite de ajonjolí o soya, se incrementa la absorción del licopeno y otros carotenoides.
- Cuando la ensalada se consume sin ningún ingrediente graso, la cantidad de carotenoides absorbidos es casi nula; sin embargo, cuando se acompaña de un **aliño rico en grasas**, la biodisponibilidad de los carotenoides se multiplica.

- Los **taninos** son fitonutrientes antioxidantes, pero disminuyen la absorción del hierro. Se encuentran en el té, el café o el vino tinto. Para que la **absorción del hierro** no se vea comprometida, hay que alejar una o dos horas después los alimentos ricos en taninos de las comidas abundantes en hierro.
- Los **minerales y fitatos** se encuentran en la capa externa de legumbres, cereales integrales y frutos secos. Disminuyen la biodisponibilidad del zinc, el calcio, el hierro o el magnesio, pero se pueden desactivar poniendo los granos en remojo, germinándolos o fermentándolos.

Dentro de este grupo se incluyen gran variedad de alimentos que constituyen partes muy distintas de las plantas; por ejemplo, las espinacas, acelgas, lechuga o perejil son hojas; las coles y la pira, son brotes de hojas. Cuando comemos espárragos

comemos el tallo y las hojas; las papas son tubérculos; las zanahorias, raíces; ajos y cebollas son bulbos; coliflor, brócoli son flores; pimientos, tomates y frutas son frutos y los granos y las leguminosas son semillas. Pero a pesar de la heterogeneidad botánica del grupo, presentan en general características nutricionales muy similares.

El principal componente cuantitativo es el agua que oscila entre 75 % en arvejas y 95 % en melón y patilla, como media, frutas y verduras contienen 85 % de agua. Son pobres en proteína (1-5 %) y, en general, prácticamente no tienen lípidos (<1 %), excepto los frutos secos y algunas frutas: aguacate (12 %) y aceitunas

(20 %), principalmente como ácidos grasos monoinsaturados. No contienen colesterol.

El contenido de fibra e hidratos de carbono es también pequeño (5 %): principalmente polisacáridos en patatas, batatas y ajo y mono y disacáridos en verduras y frutas (en estas últimas en forma de fructosa). Hay sacarosa (glucosa + fructosa) en zanahorias, plátanos, dátiles e higos. Sin embargo, aunque en general prácticamente no tienen hidratos de carbono, existen dos excepciones: la papa que contiene un 18 %, principalmente en forma de almidón, y el plátano: un 20 %, principalmente como sacarosa.

### **Estrategias sugeridas para desarrollar cada sesión de conuco:**

- Asegurar la relación de las actividades didácticas con las de la vida real, tomando en cuenta las características del entorno.
- Plantear actividades que garanticen los aprendizajes de conceptos, procedimientos y actitudes en relación con la problemática de alimentos, nutrición, salud, seguridad y soberanía alimentaria.
- Previo al trabajo con el conuco el(la) docente le debe solicitar a los(as) estudiantes recopilar semillas del alimento que se va a sembrar, preferiblemente aquellos que sean usados en el comedor PAE de la escuela o cercano.

- Se recomienda el uso de las fichas de los alimentos para brindar la información nutricional y de siembra a los estudiantes.
- Tenga a la mano los recursos materiales necesarios para la siembra como el agua, palas, rastrillos, semillas, abono, guantes, recipientes, entre otros. Tome en cuenta que algunas herramientas deben ser manipuladas por adultos o bajo su estricta supervisión.
- Solicite a los participantes llevar vestimenta para la jornada: gorras y calzado adecuado.
- Siga las recomendaciones técnicas del programa “Todas las manos a la siembra” para seleccionar si la siembra es por plántula, por esqueje o por semilla. Señale a los y las estudiantes la diferencia de cada una de las técnicas.
- Tome en cuenta el calendario de siembra, recuerde que influirán los estados de la luna, el tipo de tierra y el clima.
- Pregunte a los padres y madres si algunos de los niños y niñas tienen algún tipo de alergia a la picadura de insectos, a la tierra, al polvo, hipersensibilidad al sol, entre otras, y tome las previsiones necesarias.
- Incluya técnicas didácticas que permitan a los estudiantes con diversidad funcional participar de las jornadas.
- Lleve un registro de las semillas y de las plantas sembradas

- Siga las normas de seguridad necesarias para prevenir, en la medida de lo posible, accidentes.
- Al momento de cosechar los alimentos recuerde a los(as) participantes los aportes nutricionales, la franja del trompo al que pertenece y las recetas tradicionales en las que son usados.

## **Esquema para iniciar y desarrollar las sesiones de conuco:**

**Actividad N° 01:** “El ají de todos los guisos”.

**Grado escolar:** de primero a tercer grado de primaria.

**Objetivo:** Iniciar a los estudiantes en la práctica agroecológica de la siembra de ají dulce en el conuco escolar y las normas básicas de nutrición.

### **Actividades previas:**

- Solicite a los estudiantes o al personal de comedor PAE reservar las semillas de los ajíes usados para preparar los alimentos.
- Junto con los estudiantes seleccione las mejores semillas, omita las semillas negras y las más pequeñas.
- Solicite a los participantes llevar ropa y calzado adecuados para la jornada.

## Durante la sesión:

- Se sugiere iniciar el tema, solicitando a los y las estudiantes que observen las plantas del entorno; Dialoguen sobre la diversidad, belleza y utilidad de las plantas de su entorno.
- En el aula comparta la ficha del ají y haga preguntas generadoras como ¿te gusta el ají dulce? ¿cómo lo preparan en casa? ¿conoces a alguien que lo siembre? ¿Por qué las plantas son útiles? ¿Cuáles plantas de las que están a alrededor de la escuela son alimenticias? ¿Saben lo que es un conuco?
- Indique a sus estudiantes las normas básicas de nutrición y manipulación higiénica de alimentos como:
  - La limpieza de los alimentos. Lavado de las manos antes de empezar a preparar los alimentos y después de manipular los alimentos crudos.
  - Limpiar las superficies y utensilios de cocina antes de que los utilice y, sobre todo, después de manipular cualquier tipo de alimento crudo.
  - Las frutas y hortalizas requieren especial atención, muchas de ellas se comen crudas y a través de las manos o de los utensilios se puede llevar bacterias peligrosas que pueden ocasionar enfermedades de transmisión alimentaria.
  - En el huerto se producen diferentes tipos de alimentos. Los alimentos nos dan la energía y los nutrientes necesarios, para crecer, desarrollarnos, jugar, movernos, pensar, aprender, divertirnos, recrearnos con la belleza del huerto; es, además, una fuente de alimentos para mejorar la dieta y la salud de niños y niñas.

- Organice una visita al conuco escolar, siempre con una guía de observación y los recursos necesarios para realizar la actividad. Siguiendo las recomendaciones del programa “Todas las manos a la siembra”, realicen la siembra del ají dulce.
- Como cierre de la actividad solicite a los estudiantes que observen su entorno y realicen dibujos de las plantas de su alrededor, describiendo el color, la textura, sus nombres e incluyendo a los insectos que se encuentren en el conuco.
- Como actividad de reforzadora puede orientar a los/as estudiantes para que recojan semillas del suelo para luego hacer sumas, restas y artesanía.
- Recuerde a los y las estudiantes mantener el área limpia, libre de malas hierbas para evitar la aparición de plagas, hongos y bacterias que afectan a la planta.
- Solicite a los estudiantes recetas de las diferentes formas de consumir el ají dulce que existen en la gastronomía criolla. (enlace el conuco con la cocina alternativa)
- Al momento de comer el ají en cualquier preparación señalar a los niños que el ají consumido es el que fue sembrado por ellos.

## Después de la sesión:

- Use los dibujos realizados por los y las estudiantes para decorar el rincón alternativo del salón.
- Asegúrese de que los niños(as) se laven las manos muy bien luego de la jornada en el conuco para reforzar el tema de la higiene.
- A los niños de tercer grado que ya posean habilidades de lectoescritura indíqueles que lleven un registro donde se asiente el riego, la cantidad de semillas sembradas y el tipo de alimento (es importante fomentar la siembra de semillas criollas).

## Actividad N° 02: “crea y recicla”

**Grado escolar:** de 4to. a 6to. grado de primaria

**Objetivo:** usar material de provecho para la confección de macetas alternativas.

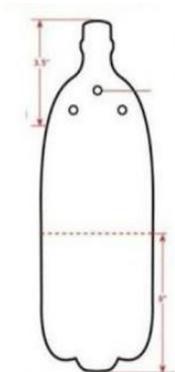
## Actividades previas:

- Siga las instrucciones del programa “Todas las manos a la siembra” para la producción de plántulas de lechuga y en conjunto con los estudiantes realicen una o dos plántulas por cada uno.
- Una vez broten las plántulas solicite a sus estudiantes

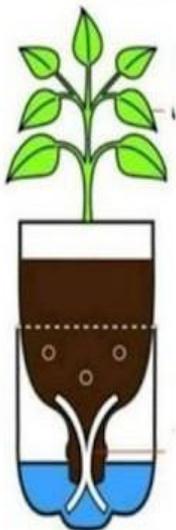
que lleven botellas de refresco de 2 litros vacías, tijeras o exacto, un clavo, retazo de tela (opcional), materiales para la siembra, vestimenta apropiada y marcadores indelebles.

### **Durante la sesión:**

- Tome una de las plántulas y usando la ficha de los alimentos de la lechuga y el Trompo de los alimentos, exponga a los estudiantes la información sobre sus beneficios, origen, su siembra y cosecha. Pase la plántula y la ficha y solicite a sus estudiantes que describan en su registro las características de la misma (peso, cantidad de hojas, tamaño, fecha en que se sembró, olor de la tierra, textura, entre otros).
- Indique a sus estudiantes que corten con mucho cuidado las botellas plásticas a la mitad, en la parte donde se encuentra el pico de la botella realizar tres agujeros pequeños como indica la siguiente imagen:



- Es recomendable que el docente en este punto preste ayuda a los estudiantes para evitar accidentes.
- Haga un hoyo con el clavo en la tapa del refresco.
- En la parte que tiene los tres agujeros coloque la tierra fertilizada y siembre la plántula de la lechuga, humedezca la tierra.
- En la parte inferior de la botella, es decir la que no tiene los agujeros coloque agua suficiente.



Como actividad opcional puede omitir los tres agujeros en la parte superior de la botella y colocar un retazo de tela en el agujero de la tapa que facilite la absorción del agua a la planta; también puede realizar un agujero a cada lado de la botella y anudar con

un pabito o alambre y colgar la maceta (omite la parte inferior de la botella y úsela en otra maceta), por último, puede solicitarles a los estudiantes decorar las macetas con pintura, marcadores y otros materiales de provecho.



### Después de la sesión:

- Solicite a los estudiantes que registren la fecha en que fue realizada y trasplantada la plántula de lechuga para hacerle seguimiento el tiempo que corresponda para su cosecha.
- Comparta con sus alumnos recetas locales que incluyan la lechuga como uno de sus ingredientes y basadas en el Trompo de los alimentos.
- Indíquelo a sus estudiantes cuáles son las normas de higiene que se debe tener en la casa al manipular hortalizas.

## **Actividad N° 03:** “Venezuela innova, crea y produce”

**Año escolar:** 5to. de Educación media

**Objetivo:** ensayar la conformación de una empresa socioproductiva con los alimentos provenientes del conuco escolar y con experiencias de nuestra cultura alimentaria originarias, afro y campesina.

### **Actividades previas:**

- Solicite a sus estudiantes buscar información sobre la conformación de una empresa socioproductiva en Venezuela.
- Con lo estudiado previamente solicite a sus estudiantes realizar un diagnóstico participativo de la localidad donde se encuentra la escuela.

### **Durante la sesión:**

- Inicie la clase informando a sus estudiantes los aportes a la gastronomía venezolana los pueblos indígenas, afro y campesinos.
- Divida a los estudiantes en grupos de 4, 6 u 8 integrantes e indíquele que los emprendimientos deben ser con los alimentos del conuco (o sus derivados), de interés social de su comunidad, respetando nuestra cultura alimentaria y con un modelo de producción ambientalmente sustentable.
- Invite a los jóvenes a que le coloquen nombre, misión, visión

y logo a su empresa, así como las funciones que cumpliría cada uno.

- Indique a los estudiantes que describan y planifiquen todas las actividades necesarias para crear su proyecto socioproductivo (comprar, cocinar, sembrar, cosechar, tostar, entre otras actividades) y colocarles fechas tentativas a esas actividades.

### **Después de la sesión:**

- Luego de esbozar el proyecto socioproductivo de cada grupo invítelos a realizar una feria de saberes y sabores donde expongan a sus compañeros el resultado y los productos o servicios que ofrecerían en su proyecto incluyendo los beneficios nutricionales para el correcto desarrollo biológico y de qué manera fomentan la soberanía y la seguridad alimentaria.

Por lo extenso que pudiera ser la actividad se sugiere convertirlo en un proyecto de aprendizaje o en proyecto educativo integral comunitaria, y ejecutarlo en su totalidad.

### **Glosario de términos:**

**Ácidos grasos esenciales:** grasas que son fundamentales para los ojos y el cerebro del niño y la niña en crecimiento y que no están presentes en la leche de vaca o en las fórmulas lácteas.

**Alimento:** toda sustancia natural, de origen animal, vegetal o mineral, que contenga en su composición aportes energéticos y nutritivos para el organismo, y con cualidades sensoriales (color, aroma, sabor, textura) que excitan nuestros sentidos, y que además de nutrir satisfaga el apetito, constituyendo un estímulo psicofísico, con significado emocional y que actúe como factor de integración social.

**Ariboflavinosis:** una afección clínica derivada de la deficiencia de riboflavina (vitamina B2).

**Ceguera nocturna:** incapacidad de ver en la oscuridad o a media luz. Es un signo temprano de deficiencia de vitamina A.

**Cretinismo:** un tipo de discapacidad mental y física grave que se presenta en los hijos de mujeres con deficiencia grave de hierro en el primer trimestre del embarazo.

**Enfermedades causadas por deficiencia de micronutrientes:** la deficiencia grave de micronutrientes por una ingesta de alimentos insuficiente, así como por la absorción insuficiente o la utilización subóptima de vitaminas y minerales, puede derivar en la aparición de signos clínicos y síntomas específicos. El escorbuto, el beriberi y la pelagra son ejemplos clásicos de enfermedades nutricionales.

**Enriquecimiento:** también conocido como “fortificación”, es el proceso de agregar micronutrientes a productos alimenticios o restaurar los que se perdieron durante el procesamiento. Algunos ejemplos son el enriquecimiento de harina de trigo con vitamina B1, niacina y hierro.

**Escorbuto:** es causado por la deficiencia de vitamina C; algunos signos típicos son la hinchazón y el sangrado de las encías y la cicatrización lenta de heridas o la reapertura de viejas heridas.

**Estado nutricional:** el estado de crecimiento o el nivel de micronutrientes de un individuo.

**Hábitos alimentarios:** son los comportamientos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación.

**Ingesta diaria recomendada:** la ingesta diaria promedio de nutrientes que basta para satisfacer las necesidades de nutrientes de casi todas las personas sanas (cerca del 98 %) de una población dada. En cuanto a las calorías, la cantidad diaria recomendada se basa en el promedio de una población dada.

**Macronutrientes:** grasas, proteínas y carbohidratos necesarios para una amplia gama de funciones y procesos corporales.

**Malnutrición por deficiencia de micronutrientes:** estado nutricional subóptimo provocado por la falta de ingestión, absorción o utilización de una o más vitaminas o minerales. La ingestión excesiva de algunos micronutrientes también puede provocar efectos adversos.

**Micronutrientes:** vitaminas y minerales esenciales que el organismo necesita en cantidades minúsculas durante todo el ciclo de vida.

**Necesidades nutricionales:** la cantidad de energía, proteínas, grasas y micronutrientes necesarios para que una persona lleve una vida saludable.

**Nutrientes:** son los distintos componentes de los alimentos. Se distribuyen en: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Nos dan la energía y el soporte plástico necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la vida.

**Régimen alimentario:** es un modelo cultural cuya formación, vigencia y transformación se dan históricamente a un ritmo lento. En la conformación de este influyen la tecnología, el desarrollo cultural y las costumbres higiénico-sanitarias de los grupos sociales.

**Seguridad alimentaria:** “Acceso de todas las personas, en todo momento, a alimentos suficientes, seguros y nutritivos, para tener una vida saludable y activa”. (definición de la Cumbre Mundial de la Alimentación, 1996)

**Vitaminas hidrosolubles:** vitaminas que se diluyen en agua. En esta clasificación se encuentran las vitaminas del complejo B y la vitamina C.

**Vitaminas liposolubles:** vitaminas que se diluyen en grasas. En esta clasificación se encuentran las vitaminas A, D, E y K.

## Referencias bibliográficas.

BASULTO, J. et. al. (2014). Revista Española de *Nutrición Humana y Dietética*. Disponible en [www.renhyd.org](http://www.renhyd.org). 18(2): 100 – 115. España.

FAO, *El huerto escolar. Orientaciones para su implementación*. 2009. El Salvador.

*El huerto escolar*. Centro de Educación Inicial Nacional Pedagógico y el INIA-ESAT.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación-FAO. 2009. *El Huerto Escolar como recurso de enseñanza-aprendizaje de las asignaturas del currículo de educación básica*. Santo Domingo, República Dominicana.

Imágenes de [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

Instituto Nacional de Nutrición (2006). Colección “Nutriendo Conciencias”. Venezuela

Instituto Nacional de Nutrición. Campaña “Agarra dato, empátate con lo alternativo”. Espacio de aprendizaje del conuco-cocinamesa. Venezuela.

UNICEF (2012). Glosario de nutrición un recurso para comunicadores.





## **FORMACIÓN DE BRIGADISTAS DE COCINA EN LA ESCUELA**

### **Introducción:**

La formación de “Brigadistas de cocina en las escuelas” es uno de los componentes de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo”, impulsada a través de la articulación entre el Ministerio del Poder Popular para la Educación y el Ministerio del Poder Popular para la Alimentación a través de su ente adscrito, el Instituto Nacional de Nutrición. Esta formación representa una propuesta educativa que facilita y promueve la participación y concienciación de la tríada familia-escuela-comunidad y principalmente de los niños, niñas y jóvenes en el análisis y reflexión de los temas relacionados con la seguridad y soberanía alimentaria y nutricional, visibilizados desde la cocina, un espacio educativo multidisciplinario y holístico, a través del cual nos vinculamos con la naturaleza, los conucos, nuestra historia e identidad y el sistema agroalimentario en todas sus fases (producción, transporte, almacenamiento, preparación y consumo).

De esta manera, la formación de niños, niñas y jóvenes brigadistas en cocina alternativa en las escuelas, se enfoca además de la

observación, investigación y adquisición de conocimientos, en la elaboración de recetas y recetarios alternativos regionales creativos e innovadores, con la participación de las cocineras y cocineros de la patria, la familia y la comunidad, partiendo del cultivo de los conucos escolares, con nuestras semillas originarias para la obtención de alimentos y comidas 4S (sanas, soberanas, seguras y sabrosas), haciendo de esta experiencia una fuente inagotable de sensaciones y conocimientos que generan creatividad y saberes para la vida, desde el aprender haciendo. Los brigadistas de cocina nos ofrecen la perspectiva de un futuro distinto; pues, la intención es darle forma práctica, tangible y cercana a los conceptos abstractos que definen la seguridad y soberanía alimentaria y nutricional.

Una vía importante para transformar esta realidad, es el reconocimiento de la cocina como espacio que contribuye a ampliar el conocimiento sobre cómo se relacionan los saberes culinarios con el bienestar individual y colectivo, la calidad de vida y la vinculación con la naturaleza; la cocina también es un motor que promueve el cambio social, la reivindicación de los saberes y sabores tradicionales y ancestrales, dentro de la diversidad, lo que implica el cambio de los patrones de consumo y hábitos alimentarios no saludables, adoptados por la población producto de las presiones sociales, la transculturización desmedida y la publicidad engañosa difundida a través de los medios de comunicación, orientando prácticas que exaltan y construyen identidad, patria, soberanía y emancipación.

En la cotidianidad de las cocinas de los hogares y en la escuela, se lleva a la práctica los conocimientos y orientaciones que la ciencia de la alimentación y nutrición recomiendan en pro del desarrollo y bienestar integral de la población. Las decisiones que se tomen desde la cocina pueden hacer la diferencia entre una buena o una ineficiente administración en el comedor de la escuela y en los hogares. Actualmente, prácticas como el máximo aprovechamiento y la sustitución de los alimentos artificiales o industrializados (sabroseadores y bebidas azucaradas, pasteurizadas, entre otras) por su homólogo natural, artesanal y 4S, contribuyen al ahorro y en la consolidación de nuestra cultura y memoria gastronómica, lo cual fundamenta nuestra identidad nacional, el bienestar, la prevención de las enfermedades, el mantenimiento de la vida y protección de la madre Tierra.

### **Antecedentes:**

La cocina constituye un hecho social e histórico que marcó una pauta importante en el avance de la alimentación, la cual contribuyó en la evolución de la civilización y el desarrollo humano, en lo social y lo biológico. En la revista *Scientific American*, con el título de “La cocina cerebral”, aparece una entrevista con el profesor de Antropología Biológica en la Universidad de Harvard, Richard Wrangham, quien afirma que “El secreto de nuestra evolución reside en la cocina”. La misma surgió desde la prehistoria cuando las familias humanas se alimentaban de los alimentos que recolectaban bien sea frutas, huevos e insectos y lo que obtenían, producto de la cacería, todo lo comían directamente al natural. En el caso de la carne, la limpiaban y lavaban con agua de mar.

Cuando el ser humano descubre el fuego, el calor, la combustión de la leña y experimenta su interacción con los alimentos, se origina el primer ejemplo de transformación desarrollada por el ser humano en relación a su alimentación.

En este proceso se pasa de lo crudo o natural a lo cocido, que implica elaboración y cocción (lo asado y lo hervido), con los consecuentes cambios físicos y químicos de los alimentos, lo cual genera modificación en sus cualidades organolépticas, facilita su ingestión, aprovechamiento nutricional y disfrute gastronómico. Este hecho constituyó a la cocina como un hecho cultural y social, que evolucionó hasta nuestros tiempos, atravesando en sus inicios condiciones difíciles en función de experiencias de ensayo y error desarrolladas por nuestros ancestros, utilizando herramientas rudimentarias que tenían a la mano como las piedras, al principio se aplicó el fuego directo en los alimentos y no había recetas, lo urgente era atender la necesidad de satisfacer el hambre.

Al ampliar la disponibilidad de los alimentos y variar las formas de presentación, el fogón inicial de la cocina se diversificó. Se descubrieron nuevos alimentos, métodos de conservación y diversas formas de consumirlos. La alimentación pasó a ser más que una necesidad diaria, algo para compartir en cooperación, de allí que el fogón de leña construido con piedras y maderas comienza a integrar la tecnología artesanal, la cual da sus muestras de creatividad a través de la elaboración de utensilios,

recipientes de barro y hasta el budare, desarrollados de acuerdo a las posibilidades y recursos que ofrecía el contexto geográfico y cultural. De esta manera, se construyeron las primeras lecciones de convivencia, arte culinario, comer, disfrutar y aprender sobre el mundo de los alimentos y la nutrición. Como ejemplo, podemos citar el surgimiento del cultivo de yuca (*Manihot esculenta*) en el año 4600 aC en los alrededores del Golfo de Cariaco y hay pruebas de que para el año 3550, ya se procesaba la yuca para la elaboración del casabe en el margen del bajo Orinoco. Al respecto, el Dr. José Rafael Lovera, historiador, gastrónomo y escritor venezolano especializado en la cultura de la alimentación y la gastronomía venezolana y latina, expresa lo siguiente sobre el casabe: “un pan que tiene 3.000 años de existencia. Este hecho es sin duda un motivo para sentirnos orgullosos de nuestros orígenes, del ingenio de nuestros antepasados y de su cultura”. En este sentido, la cocina venezolana tiene historia y como parte de nuestra identidad es importante aprender a reconocerla, valorarla y difundir sus logros.

La cocina también es expresión de solidaridad en situaciones difíciles y en diferentes escenarios; el Instituto Nacional de Nutrición (INN), pionero en la atención alimentaria y nutricional de la población venezolana, ha integrado la cocina a las políticas públicas como una herramienta pedagógica que constituyó, desde sus inicios, la base para el establecimiento de programas como las sopas y los comedores populares que se crearon a partir de 1936. Los mismos estaban delineados bajo los enfoques económico, social y científico, constituyendo uno de los primeros avances alcanzados en el país en esta materia. Estos programas,

como parte de la atención, distribuían un menú adecuado para contribuir a la recuperación del estado nutricional de la población vulnerable en la Venezuela de esa época.

A través de las cocinas de los comedores populares se hicieron efectivas muchas de las medidas y acciones dirigidas al restablecimiento y mantenimiento del componente nutricional, el cual se hacía acompañar por la labor educativa dirigida a la población, aspecto fundamental para la formación de hábitos alimentarios saludables.

Actualmente, con la implementación de la cocina alternativa, el INN trasciende la cocina institucional y amplía su perspectiva como un espacio educativo donde se articula con la familia, la escuela y la comunidad en su quehacer diario, con una visión holística: social, cultural, nutricional, ecológica y conservacionista del planeta, aportando soluciones que suman al bienestar y calidad de vida de la población, para impactar positivamente la sostenibilidad local y regional, la salud y el medio ambiente y la construcción de la seguridad y soberanía alimentaria y nutricional. De esta manera, la cocina es una propuesta de cambio al patrón establecido por los diversos actores económicos y políticos que moldean la evolución social y cultural de los pueblos, considerando la creación y aplicación de nuevas técnicas y métodos de preparación de los alimentos, basado en el reconocimiento de nuestras tradiciones ancestrales, la diversidad de alimentos y sus combinaciones, adaptándose a las necesidades y realidades, considerando también el análisis, ajuste y cambio de los métodos de cocción, teniendo en cuenta la producción local, la reducción

de desperdicios o cero pérdidas en la cocina, con miras al logro de la seguridad y soberanía alimentaria para una alimentación sostenible. La alimentación y la cocina son procesos holísticos relacionados con la salud, lo biológico, económico, histórico, social, político y cultural simbólico. En relación a este último aspecto tiene especial importancia los valores y significados que la población atribuye a los alimentos en todas las fases de su procesamiento hasta sus formas de preparación o cocción, lo cual es parte de las tradiciones y del imaginario colectivo, y que debe entenderse como elementos fundamentales para el desarrollo integral de los pueblos.

Como valor agregado en el quehacer de la cocina alternativa, se manifiesta el intercambio de saberes, la educación nutricional como una fortaleza y las líneas estratégicas que en materia de alimentación y nutrición, conservación ambiental y agroecología propone el Plan de la Patria.

### **Objetivo general:**

- Orientar el establecimiento de patrones de consumo y hábitos alimentarios basados en los pilares de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” para una alimentación 4S (sana, segura, soberana y sabrosa) considerando las potencialidades a nivel local y regional, a través del espacio conuco-cocina-mesa.
-

- Conformar brigadas para el impulso de los espacios conuco-cocina-mesa, a través de la creación y cuidado de los conucos y elaboración de recetas de cocina alternativa para el aporte de soluciones y hasta el compartir y disfrutar del alimento en la mesa.

### **Objetivos específicos:**

- Reconocer la importancia de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” mediante la integración de sus pilares teóricos en la cocina, para la construcción de soluciones en la práctica diaria de la alimentación.
- Desarrollar la cocina sana, segura, soberana y sabrosa con el Trompo de los alimentos, reconociendo el valor biológico, nutricional, histórico, social y cultural que representan los alimentos, así como los métodos culinarios.
- Difundir las recetas y los recetarios de la cocina alternativa local que surjan producto del proceso participativo, a través de las redes sociales, medios de comunicación comunitarios y otras opciones que plantee la triada familia-escuela-comunidad, tales como demostraciones, ferias de alimentación, exposiciones, entre otros.
- Formar Brigadistas de cocina alternativa, en la escuela con la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” y el espacio educativo conuco-cocina-mesa.

## **CONTENIDOS:**

### **La cocina en la escuela**

La cocina en la escuela es un laboratorio de experiencias basado en los pilares de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo”, que incentiva en el niño, niña y joven el conocimiento de sí mismo y de la realidad, en lo que se refiere a la valoración y el disfrute de los alimentos y las comidas como recursos educativos generadores de experiencias, de enseñanza y aprendizaje, desde su cultivo en el conuco, pasando por los procesos de transformación culinaria. Estos procesos se relacionan con los cambios físicos y químicos que experimenta la materia, sus causas y efectos, hasta el compartir y disfrutar del alimento en la cocina y la mesa, con todos los sentidos. Cocinar es un encuentro con nuestros antepasados, es hacer arte, es descubrir nuevos sabores, nuevas formas de cocción y diversas formas de conservar los alimentos.

### **Habilidades sociales y físicas que desarrollan los niños, niñas y jóvenes al cocinar**

Como parte del compartir en la cocina y como parte de sus actividades de planificación los niños, niñas y jóvenes, guiados por los adultos desarrollan habilidades y competencias, tales como la atención, la lectura de recetas, el enriquecimiento del vocabulario, descripción de los pasos o secuencias para la práctica en la

cocina, la coordinación ojo-mano, el desarrollo de la creatividad, el reconocimiento de texturas, olores, sabores, apreciación de formas y colores, por tanto, se estimula el área táctil, gustativa, olfativa, visual y auditiva, la motricidad, la exploración, así como el reconocimiento y manejo de los utensilios, la toma de decisiones, el seguir instrucciones, además de entender la importancia del seguimiento o control de los tiempos de cocción o procesamiento, lo que ayuda a fortalecer la paciencia y el autocontrol para esperar los resultados, así como el trabajo en equipo de manera organizada y secuenciada.

## **La cocina y el desarrollo de experiencias para la vida**

La exploración y el descubrimiento continuo como parte de la dinámica de la cocina como espacio educativo, estimula en los niños, niñas y jóvenes el desarrollo de experiencias y vivencias que resultan significativas y únicas, que contribuyen a:

La formación de hábitos alimentarios sanos, seguros y soberanos al:

- Darse cuenta de la importancia que tiene la alimentación 4S desde la vivencia, la práctica culinaria, lo cual amplía en las y los estudiantes la percepción y relación con el mundo de los alimentos desde el punto de vista de las sensaciones, los saberes ancestrales, científicos y populares, mejorando su información, visión y aceptación del mismo.

- Propiciar la convivencia, la cercanía y el disfrute de los alimentos y comidas 4S, la cocina como espacio nutritivo facilita la evocación de recuerdos, deseos, sensaciones que conectan con el cerebro límbico y las emociones. Estas experiencias constituyen una oportunidad para reafirmar aprendizajes positivos en relación a los alimentos y comidas 4S que resultan agradables y aceptadas o redimensionar aquellas situaciones en las que se manifiesta rechazo por diversas causas. De esta manera se favorece el proceso de análisis y el papel activo de los estudiantes y su contexto en el proceso de formación de hábitos alimentarios sanos, seguros y soberanos.

## **Resguardo de nuestro acervo culinario a través de las siguientes acciones:**

- Desarrollo del conocimiento y concientización del significado que tiene el alimento y nuestra cocina en la formación de nuestra identidad cultural venezolana, la cual está caracterizada por su pluriculturalidad, amerindia, ibérica y afroamericana. Desde la escuela y la comunidad se puede contribuir en esta importante tarea, al identificar las plantas alimenticias de producción local y las de origen americano como el maíz, la yuca, la papa, la batata, la auyama, el tomate, el maní; nuestras frutas tropicales como la piña, el aguacate, el níspero, la guanábana, la guayaba el merey y la lechosa, entre otros.

- Valoración y reconocimiento de las tecnologías locales y tradicionales utilizadas en la selección y preparación de las comidas y que se expresan a través de la tradición oral y escrita de las comunidades, lo que incluye los saberes culinarios que nos ofrecen abuelos y abuelas, los patrimonios culturales y nuestras recetas de cocina tradicional.
- Identificar nuestras formas de preparar, condimentar y conservar los alimentos, así como el uso de utensilios como el aripo, budare y sebucán, entre otros, que son la base de nuestra nacionalidad y herencia étnica cultural. También es importante el reconocimiento de nuestros condimentos naturales como: el ajo, el ají dulce, el perejil, orégano, romero entre otros, los cuales aportan nutrientes, beneficios para la salud, y brindan sabor, color y aroma a nuestras comidas, conformando nuestra sazón criolla.

Expresar amor y cuidado hacia la madre Tierra, la familia, la escuela y la comunidad en la cotidianidad al:

- Valorar las vivencias que reafirman los nexos familiares, la convivencia y también el aprecio por la naturaleza. Los alimentos y comidas representan parte de la tradición familiar transmitida de generación en generación, que conlleva una carga afectiva; en los hogares venezolanos no falta quien afirme “la hallaca más sabrosa es la que hace mi mamá” o quien resguarde con cariño las recetas de cocina de las abuelas, legado de sabor e historia.

En la práctica diaria de la cocina es fundamental el cuidado del medio ambiente.

En tal sentido, es importante:

- Ahorrar el agua potable y evitar desperdiciarla, por ello es importante estar pendiente de cerrar el grifo mientras realizamos otras tareas de la cocina y arreglar las llaves de agua o grifos averiados que se quedan goteando permanentemente.
- Potabilizar el agua antes de consumirla y lavar los alimentos, hirviéndola por un período entre diez y veinte minutos, tomando el tiempo al inicio del hervor.
- Ser responsable con el planeta teniendo hábitos de reciclaje: separar el plástico, papel y residuos orgánicos y llevar cada elemento a su contenedor correspondiente. Los residuos orgánicos y semillas obtenidas como producto del procesamiento de los alimentos pueden ser reutilizadas en el conuco para la elaboración de semilleros y el compostero.
- Compartir con nuestras familias y en la escuela todas estas medidas de protección de la madre Tierra para practicarlas diariamente en nuestras cocinas y explicar lo fácil que es desarrollarlos para contribuir a crear un planeta más sostenible.

La experiencia del conuco, la cocina alternativa y la mesa constituyen espacios pedagógicos que se interrelacionan con las diferentes áreas de aprendizaje del currículo.

A continuación, se incluye un cuadro en el que se vincula los principales temas que se desarrollan en la cocina alternativa con las áreas de aprendizaje:

Contenidos del eje central cocina y mesa	Áreas de aprendizaje				
	Lengua	Matemáticas	Ciencias sociales	Estudios de la naturaleza	Educación estética
Cero pérdidas en la cocina de la escuela, el hogar y la comunidad para el ahorro.			X	X	
La alimentación 4S para crecer y rendir en la escuela				X	
Medidas de peso y volumen		X		X	
Construcción de figuras geométricas con los alimentos		X			X

Práctica de normativa de seguridad, conservación del medio ambiente y manipulación higiénica de los alimentos en la cocina y el comedor.		X	X	X	X
Valoración de la cocina alternativa, cocción, transformación, conservación, combinaciones nutritivas: platos únicos, combinación de cereales con leguminosas, entre otras		X	X	X	
Mapa gastronómico regional y de Venezuela.			X		X
Origen y aspectos históricos de los alimentos.			X		
Valor de la alimentación 4S como motor impulsor de la participación y desarrollo social			X		

Valoración del rol del campesino y de las personas que trabajan en las cocinas.			X		
Normas de convivencia y cortesía en el comedor PAE.	X		X		
Reconocimiento de nuevo vocabulario relacionado con los alimentos y la cocina	X				

## Seguridad y soberanía alimentaria y nutricional y agroecología:

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, en su artículo 305, plantea el carácter esencial de la actividad de producción de alimentos como garantía explícita de la seguridad y soberanía alimentaria y nutricional, entendida la seguridad como “la disponibilidad suficiente y estable de alimentos en el ámbito nacional y el acceso oportuno y permanente a estos por parte del público consumidor”, y la soberanía “desarrollo y privilegio de la producción agropecuaria interna, de interés nacional y fundamental para el desarrollo económico y social de la nación”.

La soberanía alimentaria fue definida por “La Vía Campesina” (c.p. Toledano y Moreno) como “La organización de la producción y el consumo de alimentos de acuerdo a las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad a la producción y el consumo locales y domésticos.”

Además, parafraseando a “La Vía Campesina”, esta definición fue desarrollada para contrarrestar el discurso oficial de la agricultura como una industria generadora de ganancias exacerbadas por pequeños grupos que emplean tecnologías de producción de manera masiva, destruyendo el medio ambiente y la liberalización del comercio agrario, con la falsa premisa de librar al mundo del hambre. Se opone frontalmente a este discurso y plantea que son la industrialización y la mercantilización de la producción agraria las que han extendido el hambre en el mundo.

En el mismo sentido, los procesos de producción, distribución y consumo de alimentos tienen repercusión en lo económico, social y ambiental y esto se manifiesta en nuestras cocinas y en la realidad que nos rodea, en los hogares, escuelas y el medio ambiente. En una época donde la alimentación está fuertemente industrializada y se ha incrementado el consumo de alimentos enlatados, congelados y procesados, se hace necesario ser conscientes de los efectos que trae este esquema alimentario en nuestro organismo y al planeta.

Por ello es importante reconocer la seguridad y soberanía alimentaria como planteamientos que ofrecen alternativas participativas, justas y solidarias para contribuir a resolver estas situaciones de desequilibrio. Es importante destacar que,

dentro de este esquema, la cocina tradicional venezolana y la cocina alternativa constituyen herramientas para el cambio que defienden la agricultura ecológica local, el papel del campesino y campesina, así como las cocineras y los cocineros de la patria.

## **Funciones de las brigadas de cocina alternativa orientadas a la escuela:**

### **¿Qué significa ser un brigadista de cocina alternativa?**

La o el brigadista es un(a) integrante de la comunidad educativa que participa voluntariamente organizados en equipo, en las actividades relacionadas con el desarrollo de la cocina en la escuela y la comunidad, con una visión holística, que considera el alimento desde la siembra, con una visión conservacionista y ancestral y que se relaciona con la difusión y compartir de saberes a través de los diferentes medios que involucran a la comunidad.

### **Las características de un brigadista de cocina alternativa:**

- Disfrutar de las labores en la cocina y de las experiencias de aprendizaje y convivencia que se pueden desarrollar a través de la experiencia.
- Trabajar en equipo y en cooperación con los diversos integrantes de la escuela y comunidad.
- Reconocer, valorar y respetar la cultura alimentaria y comidas tradicionales de la región y nuestro país, como parte de nuestra identidad.

- Investigar sobre los alimentos de su localidad o región, su valor nutricional, origen y su diversidad de preparaciones y, con base a esta información, construir el Trompo de los alimentos local.
- Aprovechar al máximo los alimentos y los recursos necesarios para su preparación. De esta manera, se obtiene un mejor aporte nutricional y podemos ahorrar a través de la cocina.
- Estar atento a situaciones peligrosas e inseguras que se puedan presentar en las sesiones de cocina.
- Cumplir las normas de seguridad y manipulación higiénica de los alimentos, protección y cuidado del planeta durante las sesiones de cocina.
- Difundir información y desarrollar labor educativa en la escuela y la comunidad sobre la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” y la cocina alternativa, sus criterios y principios, para así llegar a la mayor cantidad de personas posible.
- Identificar a los miembros de la comunidad educativa con condiciones o regímenes alimentarios especiales, tales como alergias, enfermedades que requieran una alimentación especial.
- Estar alerta en cuanto a la existencia de vendedores ambulantes de comidas que puedan resultar nocivas a la salud, en las inmediaciones de la escuela. En caso

de presentarse este tipo de situaciones que puedan ser perjudiciales, solicitar el apoyo de la o el docente para prevenir situaciones de riesgo.

## **Orientaciones generales dirigidas a la o el docente para el desarrollo de la cocina alternativa en la escuela**

Las sesiones para el desarrollo de la cocina alternativa en la escuela se basa en una propuesta de aprendizaje colectivo que se espera proyectar a toda la comunidad educativa, abarcando a madres, padres, familias, líderes y organizaciones comunitarias que pueden contribuir con sus conocimientos y experiencias de producción, elaboración de recetas de cocina alternativa, confeccionadas de manera sencilla, con alimentos 4S producidos o disponibles en la localidad, entre otros, para que valoricen sus propias propuestas y también aprendan nuevas formas de producir, conservar y procesar los alimentos a objeto de mejorar el acceso, consumo y aprovechamiento biológico, lo que suma en el día a día a la promoción del ahorro, el desarrollo o emprendimiento social, la seguridad y soberanía alimentaria.

### **Como parte de los requisitos para la implementación del proyecto se sugieren las siguientes acciones:**

**Realizar una reunión** en las zonas educativas para presentar el proyecto, así como el cronograma de formación y las tareas a realizar.

## **Realizar el diagnóstico de las escuelas seleccionadas**

para verificar sus adelantos en relación a la formación de brigadistas en cocina alternativa. Chequear y registrar si han conformado equipos de trabajo en las escuelas que hayan desarrollado este tipo de experiencias, quiénes han sido las personas claves y si hubo participación de la comunidad.

**Conformar equipos de trabajo en las escuelas**, donde estén representados los docentes, coordinadores PAE, “Manos a la siembra” y de los distintos subsistemas de la escuela, cocineras y cocineros de la patria y las fuerzas vivas de la comunidad, entre otros.

## **Formar a los equipos de trabajo identificados en cada escuela**

quienes serán responsables de brindar al resto de los docentes y demás integrantes de la comunidad educativa, bajo el modelo de formación de formadores los conocimientos, desarrollo de competencias y estrategias básicas para la promoción de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” y las experiencias de la cocina alternativa y la mesa.

## **Vincular el proyecto con el currículo**

y el desarrollo de proyectos de aprendizaje, teniendo en cuenta los intereses, necesidades y características particulares de las escuelas y la comunidad, para asegurar aprendizajes duraderos y que la experiencia trascienda a los niños, niñas y los docentes, personas significativas de la escuela y comunidad.

**Elaborar un cronograma de trabajo** para el desarrollo de las actividades de promoción y didácticas relacionadas con los pilares de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” a través de las brigadas de cocina alternativa.

## **Esquema para iniciar y desarrollar las sesiones de cocina:**

### **Antes de las sesiones de cocina:**

El equipo conformado por los docentes de aula, del programa “Todas las manos a la siembra”, el Programa Alimentario Escolar, el Instituto Nacional de Nutrición junto a la comunidad y los brigadistas de la cocina alternativa, organizan las actividades con tiempo, para lo cual se sugiere considerar los siguientes requisitos y aspectos:

- Diseñar el Trompo de los alimentos local con el equipo de trabajo y los estudiantes, con la finalidad de identificar los alimentos de producción local y tomar en cuenta los procedimientos o técnicas culinarias utilizadas tradicionalmente en la localidad que resulten pertinentes y amigables con el medio ambiente.
- Programar cuándo y dónde se realizarán las sesiones o demostraciones de cocina. El lugar de la escuela seleccionado debe estar limpio, contar con buena iluminación, suficiente espacio para facilitar la movilización y ofrecer las condiciones mínimas de seguridad a los niños, niñas y jóvenes, docentes y personas que apoyen la actividad.

- Seleccionar las recetas a preparar con los niños, niñas y jóvenes, basadas en la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo”; en este sentido, propiciar que los estudiantes vean y comenten sus impresiones en relación al video de la receta seleccionado, teniendo en cuenta también las iniciativas y recetas de cocina locales 4S.
- Alistar todo lo necesario, de tal forma que las tareas fluyan, por ejemplo, es importante contar con los recursos pedagógicos (videos de la estrategia “Adea”, recetas de cocina alternativa, fichas de los alimentos) y utensilios que se necesitan para la sesión de preparación y la degustación de las comidas, en fin, todos los utensilios que se necesitan.
- Organizar, ordenar y medir los ingredientes y colocarlos en recipiente diferentes, de manera de adelantar las tareas de la cocina y tener una visión o guion de lo que se va a desarrollar en la práctica con los estudiantes, de manera de ser eficaces, respetar los tiempos de cocinado de los alimentos y estar atentos a lo que ocurre en cada paso de la preparación de los alimentos.
- Utilizar los alimentos que se producen en el conuco escolar mediante técnicas agroecológicas y los de temporada de cosecha, los mismos resultan más económicos y nutritivos, para ello se sugiere realizar una jornada previa de recolección de estos alimentos para la sesión de cocina. En esta actividad es importante que participen los niños, niñas, jóvenes y la comunidad, siendo el momento de la cosecha una oportunidad de celebración y de agradecimiento a la madre Tierra que da la vida.

- Fortalecer el tema de la cocina desde el aula de clases, a través de la vinculación del tema de la cocina con el desarrollo de los contenidos del currículo. El o la docente, a través del diseño curricular, trabajará los objetivos que considere pertinentes en el aula de clases.
- Generar proyectos de aprendizaje relacionados con el tema de la cocina y la mesa haciendo énfasis en la integralidad de los saberes.

## Durante la sesión de cocina alternativa:

- Verificar las condiciones de seguridad, orden e higiene. Acondicionar el espacio dónde se realizarán las sesiones o demostraciones de cocina. (ver libro N° 2. *Manipulación higiénica de los alimentos*, de la colección de libros “Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir”)
- Asistir a la sesión de cocina preparados, con las uñas cortas y limpias, sin accesorios como pulseras, anillos y collares, entre otros. Las niñas con cabello recogido. Traer el delantal o una franela o camisa destinada a la preparación de los alimentos y gorro de cocina limpios.
- Leer la receta de cocina alternativa seleccionada y estar atentos para aclarar dudas y revisar el nuevo vocabulario. Luego organizar el grupo y distribuir las tareas para seguir los pasos e indicaciones.
- Adaptar, secuenciar y hacer seguimiento a cada uno de los pasos y procesos a seguir para la preparación de las recetas de cocina alternativa y poner en práctica la cooperación y el trabajo en equipo.
- Mostrar y describir los alimentos que conforman la receta de cocina seleccionada: nombre, origen, características, ubicación en las franjas del Trompo de los alimentos y valor nutritivo, entre otros aspectos. (ver: Fichas de alimentos de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo”)
- Familiarizar a los niños, niñas y jóvenes con las texturas,

olores, sabores, formas y colores de los alimentos utilizados en la preparación de la receta.

- Promover el uso de métodos de cocción y selección de condimentos naturales para la elaboración de comidas 4S: sanas, seguras, soberanas y sabrosas, con menor contenido de grasas saturadas, azúcar y sal y sin aditivos químicos.
- Aprovechar de manera eficiente los alimentos empleados en la preparación de la receta de cocina alternativa, considerando el generar la menor cantidad de residuos y aprovechando al máximo las partes comestibles: conchas, semillas, raíces, hojas y flores, que usualmente suelen dejarse de lado al momento de preparar los alimentos por desconocimiento de sus propiedades nutricionales o porque no es parte de los hábitos alimentarios.
- Aprovechar los residuos no comestibles de los alimentos aun cuando ya no parecen utilizables para utilizarlos en el conuco para la preparación del compostero.
- Recolectar los envases plásticos, bolsas y otros materiales que se generen en la cocina para su reutilización.
- Practicar las pautas de seguridad y de conservación de la madre Tierra a la hora de cocinar, como el uso racional del agua y la energía.
- Las labores de cocción serán realizadas por los adultos. Los niños, niñas y jóvenes se incorporan en la preparación de la receta, ayudando en tareas que no resulten peligrosas.

- Observar y estudiar los cambios físicos y químicos que le ocurre a los alimentos como producto de los procesos de elaboración y cocción.
- Alistar la mesa, colocar los mantelitos, platos y demás enseres para la degustación de las preparaciones, compartir y resaltar el valor de los sentidos al comer, disfrutando de las comidas.
- Dejar en orden todos los utensilios de cocina y el espacio limpio.

### **Después de la sesión:**

- Llevar la receta de cocina escrita por los niños y niñas a sus casas para compartirla y disfrutarla en familia, promoviendo también la valoración de las tradiciones y recetas de cocina alternativa familiares y comunitarias.
- Elaborar recetarios de cocina alternativa, compartir las recetas, intercambiarlas y contar las experiencias.
- Difundir las recetas y recetarios en la escuela y la comunidad, a través de las redes sociales, radios comunitarias, ferias de alimentación y otras opciones que plantee la tríada familia-escuela-comunidad.
- Al finalizar se abrirá un espacio a los participantes de la sesión de cocina, para que comenten sus experiencias, impresiones, aprendizajes y sugerencias en relación a la actividad.

## **Estrategias sugeridas:**

Una vez que se estructure el trabajo a realizar con todos los actores involucrados, la o el docente puede diseñar estrategias que coadyuven con el trabajo pedagógico; teniendo en cuenta que es importante el desarrollo de un proceso formativo continuo de los brigadistas de cocina alternativa y de toda la comunidad educativa, mediante la observación, manipulación y experimentación con nuestros alimentos y difusión de estas experiencias, para sensibilizarnos acerca del significado de la cocina alternativa, tradicional y ancestral, como una vía para fortalecer la soberanía alimentaria, nuestra identidad y la búsqueda de soluciones a los problemas alimentarios y nutricionales de la comunidad. En este sentido, se presentan las siguientes estrategias sugeridas

### **Actividad N° 1: La cocina es como un corazón.**

**Propósito:** reconocer la importancia de la cocina como un espacio de integración, comunicación y armonía y su similitud con el corazón.

## Inicio:

La o el docente da la bienvenida y ofrece una breve introducción del tema de la cocina y su significado, destacando la similitud entre la cocina y el corazón. Teniendo en cuenta que la cocina es el espacio donde se preparan las comidas en la escuela y los hogares y se nutre a la familia y la escuela, y el corazón es el órgano principal del aparato circulatorio, en los animales vertebrados, incluyendo el ser humano y mamíferos en general.

En qué se parecen la cocina y el corazón

La cocina	El corazón
Nutre a toda la familia.	Nutre todas las células del cuerpo.
A través de la cocina cada integrante de la familia y la escuela recibe la energía y los nutrientes que necesita.	Lleva el oxígeno y nutrientes a todas las células del cuerpo estableciendo prioridades.
Es el lugar de la casa con mayor movimiento.	Es el órgano del cuerpo que realiza más trabajo físico.
Fuente de energía, amor, creatividad y vida saludable.	A través del sistema circulatorio se distribuye los nutrientes y energía para la actividad física, mental y la creatividad.

## Desarrollo y cierre:

Una vez realizada la presentación, la o el docente indaga los conocimientos previos de las y los estudiantes en relación al tema y promueve la participación:

Invita a los estudiantes a formar parejas para que compartan sus opiniones y vivencias acerca de los siguientes aspectos:

¿Consideras que la cocina tiene un componente emocional?

¿Qué lugar ocupa la cocina en tu hogar y en la escuela?

¿Qué rituales o paso a paso siguen en tu cocina?

¿Cómo consideran pueden ser innovadores y creativos en la cocina? cada pareja presentará sus opiniones al grupo.

Se registrarán los aportes del grupo en un papelógrafo.

## **Actividad N° 2: Las recetas de cocina**

**Propósito:** reconocer la importancia de las recetas de cocina como herramientas que facilitan el trabajo en la cocina.

### **Inicio:**

La o el docente da la bienvenida y una breve introducción en relación a este tema, destacando las recetas de cocina como instrumentos que permite definir ciertas pautas en lo que se refiere al trabajo en la cocina, al respecto indaga los conocimientos previos de las y los estudiantes en relación al tema y promueve la participación:

**Desarrollo y cierre:** Presenta ejemplos de recetas de cocina, proporciona información para que los estudiantes comprendan que estas constituyen herramientas de comunicación para el desenvolvimiento de las labores en la cocina.

- Indica que las mismas constan de varias partes: nombre de la receta, ingredientes, cantidades, materiales, utensilios, tiempo y procedimientos a seguir.
- Promueve la intervención de los y las estudiantes, solicitándoles que se reúnan en parejas para revisar algunas recetas de cocina alternativa, y para que analicen la importancia de las mismas en el contexto de la Venezuela actual, verificar cómo están estructuradas e invitándoles a analizar si las mismas están basadas en los alimentos de producción local, chequear el origen de los alimentos que la conforman y dónde se producen, ¿qué ocurriría si se varían los ingredientes de la receta? Y revisar si consideran que están incluidos todos los pasos necesarios para la preparación.
- Invita a las y los estudiantes a compartir las experiencias y vivencias producto de la actividad, elaborar las conclusiones y, con la información procesada, diseñar una cartelera.

**Actividad N° 3: Las recetas de cocina de mi comunidad y el Trompo local.**

**Propósito:** recopilar las recetas de comidas o bebidas de la

tradición a nivel familiar y local, para la valoración de nuestro acervo culinario local y regional.

### **Inicio:**

La o el docente da la bienvenida y una breve introducción en relación a la importancia de reconocer y valorar el Trompo de los alimentos local y las recetas de cocina 4S que forman parte del acervo culinario de una región o localidad, las cuales constituyen un legado que se transmite de generación en generación, mediante la tradición oral o escrita. Indaga los conocimientos previos de las y los estudiantes en relación al tema y promueve la participación mediante las siguientes actividades:

### **Desarrollo y cierre:**

- Presenta ejemplos de algunas recetas de cocina que pertenecen al acervo culinario familiar o de la localidad, proporciona información para que los estudiantes identifiquen los factores que influyen en la cultura culinaria, lo cual está definido de acuerdo a la zona geográfica del país, los aspectos históricos, sociales y culturales.
- Luego invita a las y los estudiantes a investigar en la escuela, con sus grupos familiares y los acervos culturales de la comunidad, las recetas de comidas o bebidas 4S, que representan la gastronomía local o regional, dando preferencia a aquellas recetas que se adecuen al contexto actual, que contribuyan al ahorro familiar y promuevan el

máximo aprovechamiento de los alimentos (cero pérdidas), en el marco de la estrategia “Agarra dato, empátate con lo alternativo” y basadas en el calendario de temporada de cosecha y el Trompo de los alimentos.

- Al finalizar la actividad, las y los estudiantes se organizan para presentar las recetas y difundirlas a través de diferentes estrategias dirigidas a la escuela y la comunidad, tales como las redes sociales, medios de comunicación alternativos, festivales de recetas y demostraciones, entre otros.

#### **Actividad N° 4:** Alimentos y comidas sanas y seguras

**Propósito:** identificar las pautas o normativas a cumplir en la cocina para que sea un espacio seguro.

#### **Inicio:**

La o el docente da la bienvenida y una breve introducción del tema, compartiendo ideas acerca de la importancia de mantener una actitud positiva y de atención permanente en las tareas que se están desarrollando en la cocina, para hacer de esta un espacio seguro, agradable y desde el cual promovemos el cumplimiento de las prácticas de higiene personal, de los alimentos y del ambiente; además del cuidado de nuestra madre Tierra. La o el docente indaga los conocimientos previos de las y los estudiantes en relación al tema y promueve la participación, estimulándolos a responder las siguientes preguntas:

## **Desarrollo y cierre:**

¿Qué normas es necesario cumplir para la adecuada manipulación higiénica de los alimentos? ¿Cuáles serían las pautas de seguridad a seguir en la cocina? en las labores de la cocina, ¿cómo lavan los alimentos? ¿Por qué creen que esa es la manera correcta de hacerlo?

Compartir con el grupo cómo es la forma correcta de potabilizar el agua y la importancia de este procedimiento.

¿Cómo pudiéramos preservar a la madre Tierra? ¿Cómo aprovechar al máximo los alimentos en la cocina (cero pérdidas)?

Al finalizar la actividad las y los estudiantes elaborarán carteles informativos en los cuales se resumen las normas de higiene personal, de los alimentos y del ambiente; además del cuidado de nuestra madre Tierra y de seguridad en la cocina.

## **Actividad N° 5:**

**Propósito:** reconocer las actividades de producción alimentaria de la localidad y región.

### **Inicio:**

Dar la bienvenida y brindar orientaciones generales para incentivar en los estudiantes el conocimiento sobre las actividades productivas que en el área alimentaria se generan en su localidad, para satisfacer las necesidades alimentarias y nutricionales de las familias, en este sentido les invita a realizar la siguiente actividad.

## Desarrollo y cierre:

Investigar por equipos las principales actividades de producción agrícola, pecuaria y pesquera, que se desarrollan en su entidad, cuáles son los principales alimentos producidos en estas actividades y cifras de producción.

¿Los alimentos producidos se utilizan en la alimentación local o son trasladados a otras entidades federales?

¿Qué proyecto productivo se podría desarrollar para aumentar la producción, disponibilidad y consumo de alimentos en su localidad y en los casos que existan excedentes de producción durante las temporadas de cosecha?

Llevar al aula para su discusión y elaboración de conclusiones.

## Indicadores

- Estudiantes, maestros, maestras y madres procesadoras con conocimientos de cocina alternativa y orientaciones concretas que les permitan preparar recetas de cocina alternativa con alimentos de producción local.
- Difusión de recetas y recetarios regionales a través de redes sociales, radios comunitarias, ferias de alimentación, entre otros.
- Seleccionar elaboraciones simples, las que más atraigan a los niños, ideal que tengan muchas imágenes e ilustraciones

para que se orienten y puedan visualizar los elementos que van a utilizar y cómo debe quedar lo que van a cocinar.

- Leer la receta y disponer todos los ingredientes (ya medidos) y los utensilios en el orden que los van a usar, para tener todo a su alcance.

## Referencias bibliográficas

PRÁDANOS, A. 2015. *La cocina como recurso didáctico en educación infantil*. Trabajo de obtención de grado en educación infantil. Universidad de Valladolid, España.

TOLEDANO, M y Moreno, C. (s.f). *Huertos escolares endógenos, caminando hacia la Soberanía*. Guía para el profesorado. Segunda edición.

FAO, Ministerio de Educación y Ministerio de Salud. 2008. *Educación en nutrición, seguridad alimentaria y huertos escolares*. San Salvador.

Instituto Nacional de Nutrición. 1990. *La alimentación y la nutrición en Venezuela*. Reimpresión Dr. Fermín Velez Boza, publicada en 1948.

FAO, UNICEF. (2010-2012). “Plan de Escuelas Saludables y Entornos Saludables”. Departamento de Totonicapán.

HERRERA, José Rafael. Junio 2018. *La cocina venezolana: origen y destino*. El Nacional.

WRANGHAM R. (2007). “La cocina cerebral”, Revista *Scientific American*.

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN



INNVLZLA / WWW.INN.GOB.VE





© PRESENTACIÓN ESPACIOS DE APRENDIZAJE DEL CONUCO A LA MESA  
del Instituto Nacional de Nutrición  
se terminó en Abril del año 2020  
Caracas, Venezuela



