

RESCATE Y APROPIACIÓN DE LA ELABORACIÓN DE ALIMENTOS TÍPICOS DE LA
ZONA NORTE DEL CAUCA.

ALEXANDRA MORENO MANCILLA

Trabajo de Investigación para optar al título de especialista en pedagogía de la lúdica

Director

ALEJANDRO DIOSA GARCIA

MSc. Orientación y Asesoría Educativa

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Departamento de Educación

Especialización en Pedagogía de la lúdica

Bogotá D.C., abril, 2021

Resumen

Este trabajo se basa en rescatar las técnicas de preparación de alimentos típicos de la región norte del departamento del Cauca. Dando importancia a los alimentos más comunes, los derivados del maíz. Desde la antigüedad han sido utilizados por su alto contenido nutricional fácil de cultivar y guardan buena conservación.

Dentro de estos alimentos típicos de la región tenemos: los derivados del maíz; el champús (bebida a base de lulo, panela, piña, planta de naranjo y maíz), la mazamorra, envueltos de choclo, el masato (bebida a base de maíz fermentado), el pandebono, envueltos de mote (maíz cocido con cenizas) y los tamales.

También se desarrolla otros alimentos típicos que son energéticos, los manjares (manjar blanco, dulce cortado, y desamargado entre otros).

Con ello se busca utilizar con mayor frecuencia, promocionarlos a todas las personas que poco los utilizan y mantener los valores culturales realizar diferentes eventos donde se muestren los productos y sus bondades. Se trabajará con un grupo de 30 estudiantes de la institución educativa Escipión Jaramillo de caloto y que a mediano plazo se hayan alcanzado los objetivos que se proponen en el desarrollo de este trabajo.

Palabras Claves: Típicos, Alimentos, Ludica, Elaboración.

Abstract

This work is based on rescuing the typical food preparation techniques of the northern region of the department of Cauca. Giving importance to the most common foods, those derived from corn. Since ancient times they have been used for their high nutritional content, easy to grow and keep well preserved.

Among these typical foods of the region we have: those derived from corn; champoos (drink based on lulo, panela, pineapple, orange plant and corn), mazamorra, wrapped with corn, masato (drink made from fermented corn), pandebono, wrapped with mote (corn cooked with ashes) and the tamales.

It also develops other typical foods that are energetic, delicacies (white delicacy, cut sweet, and debittered among others).

This seeks to use them more frequently, promote them to all the people who use them little and maintain cultural values, hold different events where the products and their benefits are displayed. We will work with a group of 30 students from the Escipión Jaramillo de Caloto educational institution and that in the medium term the objectives proposed in the development of this work have been achieved.

Keywords: Typical, foods, playful, elaboration

Contenido

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
Formulación del Problema	1
OBJETIVOS	2
Objetivo General	2
Objetivos Específicos	2
JUSTIFICACIÓN	3
MARCO REFERENCIAL	4
Antecedentes Investigativos	4
Festival Gastronómico en la Capital Caucana	5
Somos Colombia	6
Nixtamalización	8
Atoles	8
Tamales	8
Frijoles	9
Plantas desérticas	9
Cacao	9
Productos cárnicos	10
La vid	10
Las especias	11

Cereales	11
Cocina conventual, semillero de creación.....	11
MARCO TEÓRICO.....	16
Nutrientes	17
Micronutrientes	18
Sales minerales.....	18
Vitaminas	19
Cuadro Comparativo de las Distintas Vitaminas	20
Compuestos inorgánicos	21
Minerales.....	21
Fuentes de alimentos	23
Plantas	24
Animales	25
Alimentos ecológicos	26
Los naturales - Los físicos -Los químicos.....	27
La cocina	31
Aspectos específicos del tema.....	33
Aspectos generales de lúdica	34
Aspectos generales de pedagogía.....	35
Clasificación de la pedagogía.....	35

MARCO LEGAL	37
Artículo 43.	37
Artículo 44.	37
Artículo 46.	37
Artículo 65.	37
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	38
Enfoque y tipo de investigación	38
Línea de investigación institucional	38
Población y muestra	39
Instrumentos de investigación	39
diagnostico	39
Variables e hipótesis de Trabajo	40
Instrumentos	41
Encuesta	41
Gráfica 1. Conocimiento de alimentos típicos	42
Grafica 2. Alimentos Típicos de la Región.	43
Grafica 3. Consumo de Alimentos Típicos Con Mayor Frecuencia	44
Gráfica 4. Importancia De Los Alimentos Típicos	45
Gráfica 5. Ideas para rescatar las técnicas de preparación de alimentos típicos.	46
Encuesta De Padres	47

Grafica 6. Técnicas Para Fabricar Alimentos Típicos	48
Gráfica 7. Valores culturales de alimentos típicos	49
Grafica 8. Conocimiento De Alimentos Típicos.....	50
Grafica 9. Razones Para Conocer Alimentos Típicos	50
Gráfica 10. Fines para aprender las técnicas de preparación de alimentos típicos	52
Gráfica 11. Interés sobre alimentos típicos de nuestra región.	53
Talleres	54
Propuesta de Intervención	60
Título de la Propuesta.....	60
Descripción De La Propuesta.....	60
Justificación.....	61
Objetivos	61
Estrategias y Actividades	62
Personas Responsables	62
Beneficiarios de la Propuesta	63
Recursos	63
Presupuesto	63
Evaluación y Seguimiento.....	63
Actuar	63
Planear	64

Verificar	64
Hacer	64
Indicadores De Logros	65
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	66
REFERENCIAS	67
ANEXOS.....	68

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Rescate de los alimentos típicos de la región norte del Cauca, por parte de grupos juveniles que no tienen conocimiento de la preparación de ellos. Solo se han interesado nuestros antepasados que sienten el valor cultural. Que a medida que han ido desapareciendo se han perdido las tradiciones sin que las nuevas generaciones se preocupen por mantenerlas activas.

Formulación del Problema

Cuáles son las causas del desconocimiento cultural de las nuevas generaciones para reparar alimentos típicos de la región y como las actividades lúdicas contribuyen a afianzar estos conocimientos.

OBJETIVOS

Objetivo General

Rescatar y enseñar las técnicas de fabricación de alimentos tradicionales de la región norte del cauca.

Objetivos Específicos

- Investigar la historia y la trascendencia de los alimentos típicos de la región para mantener sus valores culturales.
- Motivar a los estudiantes para rescatar los alimentos típicos de la región norte del cauca.
- Nombrar y seleccionar los alimentos típicos que se van a preparar.

JUSTIFICACIÓN

Como docentes debemos rescatar muchos valores culturales que se han perdido por falta de transmisión de los progenitores a sus descendientes.

A nivel personal se ha tomado este tema de rescatar las técnicas de preparación de alimentos tradicionales en nuestra región, porque son costumbres culturales que se han ido perdiendo. Esto puede ser por falta de información atreves de las diferentes y nuevas generaciones. También hay que resaltar que estas costumbres tienen mucho trabajo el cual en la época actual hay muchos mecanismos más fáciles de preparación y de alimentación.

A nivel institucional se debe conocer y aplicar los conocimientos adquiridos por los ancestros para obtener mejores beneficios. Se retomó los conocimientos y se aplicaran dándole importancia a los Procesos culturales y beneficios para entregar una formación a la sociedad.

A nivel profesional se debe desarrollar acciones productivas, para retomar esos conocimientos culturales ancestrales y ponerlos en práctica en todos los campos. En lo social nos indica que a medida que se retoman los conocimientos se apliquen y se comprenderá la importancia que tienen los valores culturales en los diferentes grupos sociales.

MARCO REFERENCIAL

Antecedentes Investigativos

En nuestras comunidades anteriormente se preparaban manjares, des amargados, chicha, mote, tamales, sopas de maíz, etc. Eran muy populares en épocas especiales, a medida que fueron desapareciendo las mayores se han perdido hacer cambios en las culturas permitiendo el facilismo y utilizando otros mecanismos de alimentación poco nutritiva.

Desde la antigüedad se han respetado muchos valores religiosos y culturales. En la época de la semana santa (semana mayor), se tenía mucho respeto y a la vez unos agüeros el cual eran temidos por todos los cristianos. Desde la semana anterior al domingo de ramos se preparaban todos los alimentos que se iban a consumir durante la semana mayor, razón por la cual desde el lunes santo no se podía realizar ningún oficio domestico ni que tuviera que ver con trabajos como: cortar leña, prender fogones, usar cuchillos, etc.

Todos los preparativos eran a base de maíz por que los mantenía con mucha energía y se conservaban; entre ellos tenemos: el pandebono, el pan cerrero, el champú, el masato la mazamorra y envueltos de mote (maíz cocido con ceniza).

Después de pasados los días santos, ya se podían comenzar los oficios de nuevo y celebrando el domingo de resucito, todo el mundo está alegre por la resurrección de Jesús, se tienen preparativos de alimentos formados por tamales para sostenerse durante el día de la farra.

Festival Gastronómico en la Capital Caucana

Popayán se prepara para dar a conocer lo mejor de su comida tradicional y por supuesto recibir en su mesa a los más reconocidos chefs y expertos en gastronomía en toda Colombia y Latinoamérica, en el marco del segundo congreso nacional gastronómico, cuya sede es la capital del Cauca. Además de ser un festival para conocer y degustar la comida de las diferentes regiones colombianas; esta segunda versión tiene dentro de su programación académica invitados especiales que dirigirán el evento, como historiadores, chefs, sociólogos y promotores de turismo (Gómez & Mosquera, 2006).

Durante 4 días los asistentes no solo tendrán el placer de probar diversidad de platos en el hotel monasterio si no de participar en una serie de talleres y foros titulados “la arepa: el pan nativo” y el ritual del café; estas investigaciones fueron realizadas por la academia colombiana de gastronomía.

Esta amplia zona ayer parte del cauca grande. Tiene una influencia fundamental en la gastronomía. Más cocina de hacienda que de ciudad, la base de una variada producción de excelentes dulces su célebre majar Blanco, sus grajeas, sus delicados confites.

El Cauca, tal vez el departamento más rico en variedad de platos de todo el país, conserva variedades criollas entre las cosas legítimamente autóctonas.

Somos Colombia

Desde el año 2003 en el mes de septiembre se celebra el congreso nacional gastronómico de Popayán. Esta fiesta de gastronomía, determino la distinción por parte de la UNESCO de ciudad gastronómica de la humanidad en el año 2005 como patrimonio cultural perteneciente a la red de ciudades creativas de las naciones unidas. El congreso lo organiza la corporación gastronómica de Popayán en sus 7 ediciones han participado como países invitados especiales: Perú, Brasil, España, Chile, México, Italia y Francia.

Actualmente está reconocido como el segundo evento popular de importancia en el departamento del Cauca. Por tratarse de un formato académico se distingue entre los demás certámenes gastronómicos y es catalogado como único a nivel nacional. Los platos típicos de la ciudad son un legado de interacción cultural española e indígena, integrando componentes propios de la región con frutos traídos de España.

Carantanta. Es un tipo de pasabocas que resulta del pegado que deja en la paila el proceso de elaboración de la masa de maíz con la que se hace las tortillas.

Platos. Tamales de pipián, tripaso de maní, papas chorreadas con guiso de maní envueltos de choclo, champú y kumis etc.

Se destacan en Popayán el plato navideño, que por su contenido es más completo de Colombia, compuesto por hojaldras, rosquillas, dulce de leche, manjar blanco, manjarcillo, dulce cortado, desamalgado entre otros (Gómez & Mosquera, 2006).

En los antecedentes de la Universidad libertadores tenemos estos proyectos de intervención donde se rescata lo tradicional, la cultura, la lúdica y los platos típicos:

Según Buitrago & Luisa (2018) dicen que “La alimentación balanceada aporta nutrientes necesarios para que el ser humano tenga la suficiente energía y pueda realizar diferentes actividades en su diario vivir”.

Por otra parte Fuentes & Garavito (2019) afirma que “se caracterizan en que, además del propósito alimentario y nutricional, fomentan la matrícula, la asistencia escolar y la capacidad de aprendizaje al tratar el hambre a corto plazo de los niños escolares” (pág. 69).

“Los estudiantes incorporen en su dieta cotidiana alimentos que representen todos los grupos nutritivos, con el fin exclusivo de prevenir el riesgo de padecer deficiencias de salud, tales como: desnutrición infantil, obesidad y riesgo de padecer enfermedades” (Herrera, García, & García, 2017, pág. 73).

También, Rebolledo (2018) “Combina la formación en gastronomía tradicional a través de la fotografía (artes visuales) y cuentos (literatura) con el fin de dar sentido a valores ancestrales transmitidos de generación en generación” (pág. 33).

Un antecedente internacional que agrego a esta investigación es la comida mexicana. La cocina prehispánica se originó mucho antes de que el territorio se conociera como México.

Gracias a los diversos pueblos que habitaban la región, se comenzó a gestar un tipo de cocina que usaba ingredientes frescos que formaban parte de su cosmovisión. Algunas de las preparaciones prehispánicas que aún podemos encontrar en nuestros días son:

Nixtamalización

Se le conoce de esta manera al proceso mediante el cual se remueve la cutícula de los granos de maíz, se remojan para facilitar la molienda del grano y así finalmente obtener una pasta o masa usada en la preparación de infinidad de alimentos, uno de los más conocidos es la tortilla de maíz que en la antigüedad se usaba como plato y alimento a la vez.

Atoles

Bebida sustancial que ayudaba a los campesinos a cumplir intensas jornadas de trabajo. Este brebaje también se preparaba con el maíz nixtamalizado junto con agua, asimismo se endulzaba con miel o alguna fruta.

Tamales

Alimento que se preparaba rellenando el maíz de frijoles, alguna salsa hervida o asada; podían cocinarse al vapor o al fuego sobre un comal. Si se quería mejorar el sabor y la consistencia se añadía una salsa de tequesquite o tomate, la cual actuaba como una especie de levadura química.

Quelites y chiles elemento fundamental en la dieta de los antiguos indígenas de Mesoamérica. Su importancia es tal, que actualmente se siguen sazonando en salsas y platillos de la cocina típica mexicana.

Frijoles

Uno de los grandes aportes a la gastronomía mundial. En los tiempos prehispánicos se consumían las vainas tiernas de los ejotes junto con semillas de frijol, los cuales se cocían en agua con tequesquite para ablandarlo, darle sabor y asimilar sus nutrientes.

Plantas desérticas

Este tipo de plantas y frutos se podían obtener de las cactáceas y/o suculentas, una de las más famosas son los nopales. Las suculentas solían utilizarse para obtener aguamiel, ingrediente que se dejaba fermentar para preparar una de las bebidas sagradas: el pulque.

Cacao

Otro producto de suma importancia, los granos de cacao eran tan valorados que incluso se ocupaban como moneda de cambio. Por medio de este grano se preparaba una bebida de sabor amargo que se solía aromatizar con vainilla o chiles; además, en algunas ocasiones también se endulzaba con un poco de miel de abeja o agave, dicha bebida recibía el nombre de xocoatl y era consumido únicamente por las clases altas, los sumos sacerdotes y los guerreros que iban a combatir.

Posterior a la época prehispánica, se vivió un periodo conocido como la conquista, durante este tiempo los españoles junto con otras naciones europeas comenzaron a expandirse en América. Conozcamos los cambios que vivió la gastronomía mexicana en esta etapa.

Gracias a los alimentos que los españoles trajeron consigo, pudieron sobrevivir el largo viaje en barco que realizaron hasta llegar al continente americano, gestando una nueva cultura. Sus alimentos pasaron a formar parte de un amplio repertorio de platillos que hoy en día caracterizan a la cocina tradicional mexicana. Dentro de sus aportaciones más famosas se encuentran:

Productos cárnicos

Ciertos animales eran totalmente desconocidos por los habitantes de la región, incluso al inicio fueron vistos con temor, pero con el transcurso del tiempo se volvieron un alimento ampliamente consumido en la dieta de la Nueva España.

Las frutas y hortalizas fueron ingredientes fundamentales en la alimentación española gracias a su amplia tradición agrícola. Algunas de las más importantes son:

La vid

En la cultura europea se solía consumir el vino como bebida habitual, así como en ceremonias religiosas de la iglesia católica, en las que se consagraban el pan y el vino para representar la resurrección de Jesús. La vid es un arbusto trepador, de tronco leñoso y retorcido que puede medir hasta 20 m de altura. Las uvas frescas y el vino fueron ampliamente consumidos en la Nueva España.

Los cítricos. Los cuales a su vez provenían de la marcada influencia árabe que existía en España.

Las especias

En muchos platillos se comenzaron a usar especias como la canela, el clavo, la nuez moscada y el azafrán.

Cereales

Algunos de los alimentos que encontraron refugio en la cultura mexicana fueron granos como el trigo, el arroz, la avena y la cebada. También se trajeron otros ingredientes fundamentales para la cocina actual mexicana como el ajo, la cebolla, el repollo, los guisantes, las peras, las manzanas, los duraznos y la caña de azúcar; así se comenzaron a experimentar con diversos platillos y preparaciones dentro de diferentes ámbitos de la cultura, uno de los centros más relevantes serían los conventos e Iglesias.

Cocina conventual, semillero de creación.

Durante los primeros años de la conquista los conventos, las Iglesias y los monasterios crearon una serie de preparaciones tanto complejas como simples y siempre llenas de mucho sabor. Algunos de los ingredientes más comunes eran las salsas de frutos secos, dulces, conservas, pan, entre otros alimentos que comenzaron a utilizarse para las recetas de las cocinas conventuales.

En un inicio la dieta de los frailes era algo precaria; no obstante, con el tiempo se transformó e incluso llevó a excesos. Por ejemplo, al principio solo se tenía permitido beber cierta cantidad de chocolate al día, posteriormente su fascinante sabor comenzó a hacer estragos generando una pequeña adicción a la bebida de cacao.

Las mujeres de los conventos de la Nueva España fueron quienes les dieron vida a los fogones y transformaron la cocina en un laboratorio de creación, que dio origen a los platillos más emblemáticos como el mole o los chiles en nogada.

Aunque las monjas estaban muy marcadas por el ayuno y la abstinencia, solían darse pequeños “permisos” cuando se celebraba la entrada de una nueva novicia o la fiesta de algún santo patrono. Por lo que hacían alarde de sus habilidades culinarias, preparando grandes y deliciosos banquetes.

Posterior al periodo de la conquista, el territorio experimentó una época de revolución política y social conocida como Independencia. En este momento México nació como la nación que hoy en día conocemos; aunque el conflicto dificultó el uso de ciertos alimentos, la cocina mexicana continuó explorando sus sabores ¡conozcamos esta historia!

La Independencia en México inició en el año 1810 y finalizó en 1821, este periodo también representó uno de los episodios más emblemáticos de la gastronomía mexicana. El movimiento armado que duró más de 10 años provocó una escasez de alimentos y un freno en la creación culinaria; no obstante, al terminar se vivió un nuevo auge gracias a la influencia de otros países.

A lo largo del siglo XIX el territorio mexicano se llenó de pobladores de diversas nacionalidades, en su mayoría europeas; por lo que se comenzaron a abrir pastelerías, dulcerías, chocolaterías y hoteles que hicieron grandes aportes al México libre.

Algunos de los platillos principales de la época son:

Manchamanteles

Una preparación clásica en la cocina mexicana que es similar a la mole, solo que se acompaña con frutas como pera, manzana, plátano macho o durazno.

Pastes

Uno de los platillos más emblemáticos en la época de Independencia y el siglo XIX, se trata de la adaptación de los pastries ingleses que eran unas empanadas que solían comer los mineros. Se caracterizan por tener un doblez en la orilla que servía para sostenerlos.

Chayotes en pipián

Receta retomada del libro “el nuevo cocinero mexicano” de 1845, en este se presenta una opción libre de proteína para utilizar el pipián, el cual consiste en la preparación de una salsa a base de semillas de calabaza.

Ejotes de fonda

Comida que se come como tentempié. Se frecuentaba en las fondas y cocinas económicas de la época.

Posteriormente, en el año 1910 se volvió a vivir un movimiento social armado conocido como La Revolución Mexicana; sin embargo, esta no fue la excepción de la creación culinaria mexicana, ya que a pesar de la escasez el ingenio no se hizo esperar. Dentro de la cocina internacional se comenzó a popularizar la fusión de culturas, un sincretismo y apropiación que se

experimentó gracias a distintas épocas y momentos; así nacieron los nuevos clásicos de la cocina mexicana internacional, entre los que se encuentran, las enchiladas suizas y otros.

Otro platillo que se comenzó a encontrar en las cartas de cafés y restaurantes del mundo es el club sándwich, preparación que se originó con la influencia estadounidense, ya que había una competencia entre la torta y los sándwiches o emparedados de Estados Unidos.

Algunos de los alimentos más populares de la cocina mexicana contemporánea son:

Maíz

Un elemento característico desde la época prehispánica. El maíz nunca desapareció de la cultura mexicana, por lo que acompaña diversos platillos. Actualmente en México existen pequeños puestos que se dedican a vender elotes hervidos a la manera más tradicional.

Café

Otro producto que logró posicionarse dentro del gusto general de la población, esta bebida llegó a México gracias a la influencia extranjera; no obstante, poco a poco se convirtió en un complemento perfecto en los desayunos y meriendas de los mexicanos. La forma tradicional de preparar café en este país es conocida como café de olla.

Aceite

Otro de los ingredientes que tuvo una gran influencia en la cocina mexicana, el aceite desplazó a la manteca de cerdo que era utilizada en las recetas más tradicionales.

Pan

Alimento con una gran importancia en el desayuno y la merienda, se acostumbraba a comer cuando estaba fresco y recién salido del horno. En la antigüedad era reservado para las clases altas y medias.

Pastel azteca

Receta que surgió durante la modernidad, su creación fue posible gracias a la invención de hornos que se alimentaban con gas. Este alimento tiene rastros de la fusión culinaria que se dio a finales del siglo. El pastel azteca es la versión mexicana de la lasaña, en el que se sustituye la pasta de trigo y la salsa de jitomate por otros ingredientes tradicionales mexicanos. La gastronomía mexicana ha pasado por diferentes momentos históricos que han marcado su rumbo, convirtiéndola en una de las más agradables para el paladar; sin embargo, esta continúa en constante transformación, recuperando sus raíces y explorando nuevos sabores.

MARCO TEÓRICO

El alimento es cualquier sustancia normalmente ingerida por los seres vivos con fines nutricionales (regulación del anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas), como el calentamiento corporal, y psicológicos (satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes).

Estos dos fines no han de cumplirse simultáneamente para que una sustancia sea considerada alimento. Así, por ejemplo, las bebidas alcohólicas no tienen interés nutricional, pero sí tienen un interés frutivo. Por ello, son consideradas alimento. Por el contrario, no se consideran alimentos las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas, alteran las funciones metabólicas del organismo. De esta manera, la goma de mascar, el tabaco, los medicamentos y demás drogas no se consideran alimentos.

Los alimentos son el objeto de estudio de diversas disciplinas científicas: la biología, y en especial la ciencia de la nutrición, estudia los mecanismos de digestión y metabolización de los alimentos, así como la eliminación de los desechos por parte de los organismos; la ecología estudia las cadenas alimentarias; la química de alimentos analiza la composición de los alimentos y los cambios químicos que experimentan cuando se les aplican procesos tecnológicos, y la tecnología de los alimentos que estudia la elaboración, producción y manejo de los productos alimenticios destinados al consumo humano.

Nutrientes

Se define como nutriente a toda aquella sustancia que bioquímicamente es esencial para el mantenimiento de los organismos vivos. La vida es sostenida por los alimentos, y las sustancias contenidas en los alimentos de las cuales depende la vida son los nutrientes. Estos proporcionan la energía y los materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los organismos vivos. Un nutriente es una sustancia usada para el metabolismo del organismo, y la cual debe ser tomada del medio ambiente. Los organismos no autotróficos adquieren los nutrientes a través de los alimentos que ingieren. Los métodos para la ingesta de alimentos son variables, los animales tienen un sistema digestivo interno, mientras que las plantas digieren los nutrientes externamente y luego son ingeridos. Los efectos de los nutrientes dependen de la dosis.

Los nutrientes orgánicos incluyen carbohidratos, grasas y proteínas, así como vitaminas. Algunos componentes químicos inorgánicos como minerales, agua y oxígeno pueden también ser considerados como nutrientes. Un nutriente es esencial para un organismo cuando éste no puede sintetizarlo en cantidades suficientes y debe ser obtenido de una fuente externa.

Hay dos tipos de nutrientes: los simples o micronutrientes, y los complejos o micronutrientes. Los nutrientes requeridos en grandes cantidades son llamados macro nutrientes y los que son requeridos en cantidades más pequeñas se les conoce como micronutrientes.

Micronutrientes

Se conoce como micronutrientes a aquellas sustancias que el organismo de los seres vivos necesita en pequeñas dosis. Son indispensables para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos de los organismos vivos y sin ellos morirían. Desempeñan importantes funciones catalizadoras en el metabolismo, al formar parte de la estructura de numerosas enzimas.

En los animales engloba las vitaminas y minerales y estos últimos se dividen en minerales y oligoelementos. Estos últimos se necesitan en una dosis aún menor. Las plantas requieren de minerales. Se ha podido estudiar bien en ellas cuáles necesitan gracias a cultivos sin suelo que pudiesen alterar los resultados. Se ha descubierto que algunos elementos se necesitan en proporciones tan bajas que un fertilizante que no los contenga en su formulación puede aportarlos debido a las impurezas que contiene.

Sales minerales

Las sales minerales son todos aquellos compuestos denominados como sales neutras, en las que todos los hidrógenos sustituibles son reemplazados por iones metálicos. La sal más importante que se puede obtener en cualquier dieta es el cloruro de sodio (NaCl), o sal de mesa, y es muy común su adición por parte de la mayoría de la población. La sal de mesa se ha asociado mucho con el sabor de las comidas, por lo que muchas personas la consumen en todos sus platos, tan así, que la comida les llega a saber insípida sin sal. Algunos problemas como la hipertensión arterial o la obesidad están relacionados con la ingesta excesiva de sal, ya que en ocasiones se llega a consumir hasta 15 g de sal al día, cuando la dosis recomendada es de 6 g. Como alternativa al consumo de sal excesivo, han aparecido en el mercado compuestos como el

cloruro de potasio (KCl) o el cloruro amónico (NH₃Cl). Las sales minerales de cualquier tipo, son importantes en su consumo debido a que mantienen un correcto equilibrio metabólico al estar junto a los azúcares. Además de que ayudan a retener agua en el cuerpo para evitar la deshidratación en caso de que haya escasez de líquido o que el cuerpo presente diarrea.

Vitaminas

Las vitaminas son compuestos químicos en general muy complejos, de distinta naturaleza, pero que tienen en común que cantidades asombrosamente pequeñas son imprescindibles para el funcionamiento del organismo. La ausencia de algunas vitaminas causa enfermedades que pueden ser graves, y la ingesta de pequeñísimas cantidades (miligramos) puede subsanar este problema. Las cáscaras de las frutas son una fuente importante de algunas vitaminas. Hay dos tipos de vitaminas:

- **Liposolubles:** se disuelven en grasa y se encuentran en alimentos que contienen grasas. Al poder almacenarse en grasa se conserva en el cuerpo, por lo que su consumo no tiene que ser diario. El consumo excesivo de este tipo de vitaminas es diverso y depende del tipo de vitamina, teniendo como constante la intoxicación vitamínica.
- **Hidrosolubles:** se disuelven en agua y el cuerpo requiere de su consumo constantemente. La vitamina B12 es la más compleja; sin embargo, estas vitaminas (todas las del grupo B y la vitamina C) son frágiles y son expulsadas del organismo fácilmente.

Si bien, existe la creencia popular de que las vitaminas pueden curar todo, desde resfriados hasta cáncer, actualmente se sabe que se eliminan fácilmente y el cuerpo no las absorbe, y que algunas vitaminas liposolubles cancelan a las vitaminas hidrosolubles.

Cuadro Comparativo de las Distintas Vitaminas

Vitamina	Tipo de vitamina	Alimentos donde se encuentra	Función metabólica	Efectos en caso de deficiencia
A	Liposoluble	Vegetales, lácteos, hígado	Componente esencial de los pigmentos sensibles a la luz. Mantenimiento de la piel.	Diversos tipos de ceguera y sequedad de la piel.
B ₁ (Tiamina)	Hidrosoluble	Carne de cerdo, vísceras, legumbres, cereales.	Metabolismo de los carbohidratos. Regulación de las funciones nerviosas y cardíacas.	Beriberi (mala función muscular, alteración de la coordinación e insuficiencia cardíaca).
B ₂ (Riboflavina)	Hidrosoluble	Lácteos, hígado, huevos, cereales.	Metabolismo de lípidos, proteínas y carbohidratos.	Irritación ocular y resecaedad epidérmica.
B ₃ (Niacinamida)	Hidrosoluble	Carne magra (llamada blanca o sin grasa), cereales, legumbres.	Reacciones redox en el proceso de respiración.	Dermatitis, diarrea y trastornos mentales.
B ₅ (Ácido pantoténico)	Hidrosoluble	Lácteos, huevos, hígado, legumbres, cereales.	Metabolismo de compuestos complejos en el organismo.	Cansancio y pérdida de coordinación.
B ₆ (Piridoxina)	Hidrosoluble	Cereales, verduras, carnes.	Metabolismo de los aminoácidos.	Alteraciones en la piel, convulsiones, cálculos renales y deficiencia en la fabricación de proteínas.
B ₁₂ (Cobalamida)	Hidrosoluble	Carnes rojas, huevos, lácteos.	Metabolismo de ácidos nucleicos.	Anemia y trastornos neurológicos.
Biotina	Hidrosoluble	Cereales, verduras, carnes.	Síntesis de ácidos grasos y metabolismo de aminoácidos.	Depresión, cansancio, mareos, náuseas.
C (Ácido ascórbico)	Hidrosoluble	Cítricos, verduras de hoja verde, chile, vegetales y tubérculos.	Formación de colágeno, revestimiento de dientes, huesos y tejidos conectivos.	Escorbuto (inflamación de encías)
Ácido fólico	Hidrosoluble	Alimentos integrales, fibra, verduras y legumbres.	Metabolismo de ácidos nucleicos, auxiliar en el desarrollo de embriones y no natos.	Anemia, diarrea, complicaciones en el embarazo y malformaciones congénitas.
D ₂ y D ₃	Liposoluble	Lácteos, huevos, aceite de hígado de pescado, luz ultravioleta.	Absorción de calcio (Ca) y formación de huesos.	Raquitismo.

Vitamina	Tipo de vitamina	Alimentos donde se encuentra	Función metabólica	Efectos en caso de deficiencia
E	Liposoluble	Margarina, semillas, verduras.	Anti-oxidante de membranas celulares y ácidos grasos.	Anemia.
K	Liposoluble.	Verduras de hoja verde.	Coagulación sanguínea.	Inhibición de la coagulación sanguínea.

Tabla 1. Vitaminas

Compuestos inorgánicos

De acuerdo a la manera en la que un alimento surge en la naturaleza, la presencia de ciertos compuestos inorgánicos como los minerales o elementos químicos es inherente en ellos. Los organismos son incapaces de producir los compuestos inorgánicos (compuestos cuya estructura básica no es el carbono). Dentro de los compuestos inorgánicos tenemos a los minerales, y se clasifican también, en un grupo aparte, al agua (H_2O), dióxido de carbono (CO_2), el nitrógeno (N_2), el fósforo (PO_4-3) y el azufre (S_2).

Minerales

Los minerales inorgánicos son necesarios para la reconstrucción de tejidos, reacciones enzimáticas, contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación sanguínea. Los minerales deben ser suministrados en la dieta mediante diversos alimentos, siendo los principales proveedores de minerales las plantas. Estos se dividen en dos clases:

Macro elementos

Son de extrema abundancia en los alimentos y son requeridos por los organismos toda la vida.

- Calcio (Ca): es esencial para desarrollar los huesos y mantener la rigidez de los mismos; así mismo sirve para la reconstrucción del cito esqueleto y mejorar la excitabilidad nerviosa. Las dotaciones de calcio que el cuerpo tiene al nacer se metabolizan rápidamente, por lo que el consumo de este es importante toda la vida.
- Magnesio (Mg): en particular, el metabolismo humano requiere de este mineral para que la función del organismo sea la adecuada. Sin embargo, su función en cualquier otro ser vivo radica en la actividad que tiene en el sistema nervioso, ya que ayuda a mantener el potencial eléctrico de las células nerviosas y fibras musculares (como las del corazón). La deficiencia de magnesio es inevitable en los que son alcohólicos o que utilizan drogas con efectos similares al opio, que pueden presentar temblores y convulsiones. El magnesio se obtiene de la carne y los cereales.
- Sodio (Na): el sodio está presente de manera natural en cualquier alimento, y los humanos lo obtenemos de manera rápida en las comidas saladas. El sodio tiene un papel regulador en el fluido extracelular, cuyo exceso puede producir edemas. Finalmente, el exceso de sodio puede generar una tensión arterial alta.
- Yodo (I): casi todos los vertebrados poseen glándulas tiroides, localizada en la parte anterior y a cada lado de la tráquea, y para que la glándula sintetiza adecuadamente las hormonas se requiere de la acción del yodo. La insuficiencia de yodo en el transcurso de la vida genera bocio y su insuficiencia durante el embarazo genera deficiencia mental en el niño.
- Hierro (Fe): se requiere para la formación de hemoglobina y, por consiguiente, el adecuado transporte del oxígeno. A pesar de su indispensabilidad para el organismo, el sistema digestivo es incapaz de asimilarlo de manera eficiente. En el caso de los

mamíferos, el macho adquiere el hierro suficiente de manera natural cuando su dieta es adecuada, en cambio la hembra, requiere del doble del hierro que consume el hombre durante la etapa menstrual, ya que en el endometrio se va parte considerable del hierro.

Micro elementos

Son minerales que el cuerpo requiere en diminutas cantidades y que se requieren para mantener una buena salud. Se conoce poco sobre su función, sin embargo, los efectos de su ausencia son bien conocidos, sobre todo en los animales.

- Cobre (Cu): se presenta en muchas enzimas y proteínas de la sangre, el cerebro y el hígado. Su inexistencia impide la absorción del hierro, y puede generar leucemia.
- Zinc (Zn): es importante en la formación de enzimas. Se asocia al crecimiento, por lo que muchos casos de enanismo se relacionan con insuficiencia de zinc.
- Flúor (F): se sabe que el flúor se deposita en los huesos y es fundamental para el crecimiento de estos. Actualmente se considera que incluirlo en la dieta ayuda a la asimilación del calcio. La fluorización del agua ha demostrado que el desgaste de los dientes, huesos y cartílagos se redujeron considerablemente hasta un 40%.

Fuentes de alimentos

Casi todos los alimentos son de origen animal o vegetal, aunque existen algunas excepciones. Los alimentos que no provienen de fuentes animales o vegetales incluyen varios hongos comestibles, incluyendo los champiñones. Los hongos las bacterias ambientales son usadas en la

preparación de alimentos encurtidos y fermentados, tales como pan con levadura, vino, cerveza, queso, pepinillos y yogurt.

Muchas culturas consumen algas, que es un protisto o alga azul-verde (cianobacterias) tales como la Spirulina. Adicionalmente, la sal es frecuentemente consumida como saborizante o preservativo, y el bicarbonato de sodio es usado en la preparación de alimentos. Ambas sustancias son inorgánicas y como el agua, una parte importante de la dieta humana.

Plantas

Variedad de alimentos vegetales.

Muchas plantas o sus partes son comidas como alimento. Existen aproximadamente 2000 especies de plantas las cuales son cultivadas para alimento, y muchas tienen varios cultivares distintivos. Los alimentos de origen vegetal pueden ser clasificados como con los nutrientes necesarios del crecimiento inicial de las plantas. Como consecuencia de esto, las semillas están frecuentemente llenas con energía, y son buenas fuentes de alimento para animales, incluyendo los humanos. De hecho, la mayoría de todos los alimentos consumidos por los seres humanos son semillas. Esto incluye cereales (tales como el maíz, el trigo y el arroz), leguminosas (tales como frijoles, guisantes y lentejas) y nueces. Las oleaginosas, son frecuentemente prensadas para producir aceites, incluyendo el girasol, canola y el sésamo

Frambuesas.

Las frutas son las extensiones maduras de las plantas, incluyendo en su interior las semillas. Las frutas son hechas atractivas para los animales de manera que éstos se las coman y excreten

las semillas a lo largo de largas distancias. Las frutas, son una parte significativa de la dieta de la mayoría de las culturas. Algunas frutas, tales como la calabaza y la berenjena, son consumidas como vegetales.

Los vegetales son un segundo tipo de materia vegetal consumido como alimento. Esto incluye raíces vegetales (tales como papas y zanahorias), hojas vegetales (tales como espinacas y lechugas), troncos vegetales (tales como bambú y espárragos) e inflorescencias vegetales (tales como alcachofas y brócoli). Muchas hierbas y especias son vegetales altamente saborizados.

Animales

Diversos cortes de carne.

Los animales pueden ser sacrificados y utilizados como alimentos directamente, o indirectamente por los productos que ellos producen. Cabe hacer notar que en el concepto de animales sacrificables por el hombre se incluyen: todas las especies de ganados de abasto (bovinos, porcinos, ovinos y caprinos), todo tipo de aves de corral (pollo, pavo, pato, ganso, etc.), así como diversidad de especies de pescado y de los llamados mariscos (crustáceos y moluscos). La carne es un ejemplo de un producto directo tomado de un animal, el cual proviene ya sea del sistema muscular o a partir de órganos. Los productos alimenticios producidos por animales incluyen la leche producida por los mamíferos, la cual en muchas culturas es bebida o procesada en productos lácteos tales como el queso o la mantequilla. Además, las aves y otros animales producen huevos, los cuales son frecuentemente consumidos. También se suele incluir en el grupo, los productos que se obtienen de las abejas: miel un endulzante popular en muchas culturas, jalea real y cera. Algunas culturas consumen sangre, algunas en la forma de salchichas,

como un producto para espesar salsas, o salada para tiempos de escasez de comida y otros usan una gran diversidad de vísceras comestibles: hígado, riñones, pulmones, etc.

Alimentos ecológicos

Aditivos

Los aditivos son sustancias cuya función es proveer de características organolépticas diferentes a las naturales de un alimento, como son color, olor y sabor; o bien, alargar la vida útil o de anaquel de ese producto.

Los aditivos se clasifican en grupos de acuerdo a la alteración física o química que generen, teniendo así 7 grupos de aditivos:

Colorantes

Se incluyen aquí todas aquellas sustancias que alteren el color, ya sean químicas o naturales. Dentro de los colorantes naturales tenemos a la clorofila, los carotinoides o las ficocianinas. Dentro de los químicos, se pueden considerar los compuestos minerales como las sales de calcio y hierro, que además de ser buenos colorantes, aportan un valor nutricional.

Conservantes

Los conservantes son utilizados para evitar que microorganismos patógenos proliferen o envenenen un producto, aumentando así su vida útil. Dentro de los mejores conservadores, podemos incluir: al ácido ascórbico, al ácido benzoico (y sus respectivas sales, dióxidos de sulfuros, nitritos y nitratos). Los conservadores cumplen también con la función de detener la

rancidez de grasas o desnaturalización de proteínas. En la comida destacan 3 tipos de conservadores:

Los naturales - Los físicos -Los químicos.

Los naturales son aquellos como la sal, el vinagre (ya sea blanco o de manzana) y el humo (un ejemplo sería la comida ahumada), los físicos son la esterilización y la pasteurización y hay varios químicos, como el benzoato de sodio.

Antioxidantes

Las grasas son compuestos que se oxidan con mucha facilidad, a ese fenómeno se le denomina rancidez. La presencia de la oxidación puede desnaturalizar las vitaminas liposolubles. Entre los principales compuestos antioxidantes, se pueden mencionar los ésteres de ácido gálico y el butil-hidroxitolueno. Es considerable destacar que los compuestos antioxidantes usados en alimentos surten efectos también en el cuerpo humano.

Reguladores de acidez

Los alimentos que han pasado por un proceso fermentativo (como el yogurt) requieren de una atención especial para evitar que la acidez continúe subiendo. Son usados cualquier tipo de hidróxidos, sin embargo, no todos tienen una legalización en su uso (variando en cada país). En otras ocasiones, los ácidos sirven para dar sabor a un producto, por lo cual su adición es prescindible, pero para evitar que el medio continúe subiendo el pH del producto se recomienda que se adicionen neutralizantes una vez que el sabor ha sido fijado. Una función adicional de los

ácidos es su increíble acción antimicrobiana, por lo que una vez controlados se deben neutralizar los ácidos empleados.

Estabilizantes y emulgentes

En este grupo de aditivos podemos mencionar a todas aquellas sustancias que ayuden a los aceites y grasas a disolverse con agua y formar emulsiones suaves. Al igual, se utilizan para aumentar la duración de los productos horneados. La lecitina es el estabilizador comercial más empleado, mientras que las gomas vegetales y la pectina son perfectos emulgentes.

Anti apelmazantes

Estos evitan que los polvos (sales, harinas y demás) se hagan piedra o compactos por la presencia de humedad. De manera empírica, el arroz funciona como anti apelmazante de la sal de cocina. Se emplean poli fosfatos y silicatos.

Edulcorantes

Su función es aumentar el sabor de una sustancia: endulzantes, acidificadores, extractos y demás.

Contaminantes

Desde que un alimento se produce (agrícolas, ganaderos, pesqueros, etc.) o fabrica (cualquier alimento manufacturado: pan, queso, entre otros), tiene riesgos de ser contaminado. Cuando un alimento se contamina, es porque el alimento ha adquirido nuevas propiedades que son perjudiciales para la salud humana. Un alimento puede tener tres tipos de contaminaciones:

- **Biológica:** Es la contaminación más común, y se presenta en cualquier etapa del proceso de consumo de un alimento. Desde que se produce se puede contaminar con microorganismos patógenos o que hidrolizan moléculas esenciales del alimento y lo enrancian, como en el manufacturado, empaquetado y vendido si durante estos se carece de adecuadas condiciones higiénicas.
- **Química:** Esta contaminación consiste en agregar a los alimentos sustancias que tienen como finalidad alterar un producto químico. Algunos aditivos no aprobados, como colorantes artificiales, constituyen una contaminación química. Estos contaminantes pueden ser tóxicos o exacerbar, alérgenos entre otros. Por citar un ejemplo, algunos refrescos poseen colorantes que exacerban (hacen hiperactivos, enojones o propensos a enfermedades) a los niños.
- **Física:** Se describe como contaminación física la alteración generada por objetos o partículas extrañas no propias del alimento, por ejemplo, esquirlas de vidrio, tornillos, herramientas, partículas metálicas, madera, hilos, insectos, etc.

La perecebilidad es el tiempo que tarda un alimento en comenzar a degradarse perdiendo sus propiedades nutrimentales. Se le conoce también como caducidad. De acuerdo a ese tiempo de duración, los alimentos se clasifican en:

- **Alimentos perecederos:** Son aquellos que comienzan una descomposición de forma sencilla. Agentes como la temperatura, la humedad o la presión son determinantes para que el alimento comience su deterioro. Ejemplos de estos son: los derivados de los animales y los vegetales, siendo las frutas las de mayor perecebilidad, y la leche y carnes de menor perecebilidad ya que en refrigeración se conservan.

- Alimentos semi-perecederos: Son aquellos en los que el deterioro depende de la humedad del aire y de la calidad microbiana del mismo. Ejemplos de estos son los frutos secos, los tubérculos y otros vegetales, como las gramíneas.
- Alimentos no perecederos: No se deterioran con ninguno de los factores anteriores, sino que depende de otros factores como la contaminación repentina, el mal manejo del mismo, accidentes y demás condiciones que no están determinadas por el mismo. Ejemplo de ellos son las harinas, las pastas y el azúcar, que se consideran deteriorados una vez que se revuelven con algún contaminante o empiezan su descomposición una vez cocinados.

Es importante no confundir en el etiquetado de alimentos la fecha de caducidad con la de consumo preferente. La primera indica cuándo no debe tomarse un alimento porque pone en peligro la salud, mientras que la segunda sólo indica la pérdida de propiedades del producto.

Las comidas

Mientras que hay alimentos que pueden consumirse tal cual se obtienen (crudos) otros requieren procesarse por razones de seguridad, o bien, simple cuestión organoléptica (mejorar el olor, el sabor o el color); este tipo de métodos pueden ser de lo más sencillos, como el lavado, el cortado, el adorno o la mezcla de alimentos. Cuando todos estos procedimientos se juntan se dice que se está preparando una comida.

Una comida es la mezcla de uno o más alimentos sometidos a un proceso físico o químico, o bien, ambos. Dentro de los procesos físicos se contemplan el cortado, el mezclado, la trituration, la licuefacción (mezcla por corte de cuchillas), etc. Entre los procesos químicos, se encuentran la

cocción, la fermentación, siendo estos los más comunes. “A la técnica de medición, preparación y perfecta combinación de ingredientes para formar un platillo, así como la sazón, se le conoce como gastronomía” (Kaczan, 2013, pág. 1920)

La cocina

El término cocina encierra un gran conjunto de métodos, herramientas e ingredientes para mejorar el sabor o digestión de los alimentos. A la técnica del cocinado, llamado arte culinario, generalmente requiere la selección, medición y combinación de ingredientes en un proceso ordenado para lograr el resultado deseado. Todo esto está aunado a la variedad de los ingredientes, condiciones ambientales, herramientas y, por supuesto, la destreza del cocinero.

La cocina es un elemento cultural que caracteriza a una nación o región del resto del mundo; las razones de que sea reconocible una comida de otra es su entorno geográfico, que incluye la especie de plantas y animales de la región, el clima y las necesidades nutrimentales de los habitantes. También secundan los factores políticos, económicos y religiosos.

Plato de Cuscús.

La cocción implica la aplicación de calor a un alimento que, usualmente, lo transforma químicamente, alterando el sabor, la textura, la apariencia y las propiedades nutrimentales. Cocinar, propiamente, no es lo mismo que asar, ya que requiere necesariamente la inmersión del alimento en agua, técnica que ha sido practicada desde el décimo milenio a. C. con la introducción de la alfarería. Existe evidencia arqueológica de que el Homo erectus asaba

alimentos en sus campamentos; el asado es la aplicación directa de calor o fuego sobre un alimento, sin que el agua funja de intermediario.

Producción y adquisición de los alimentos

La tecnología ha hecho que la agricultura sea más productiva y efectiva, sin embargo, las ventajas no se distribuyen en los países altamente productivos.

Desde que el humano comenzó a desarrollar su habilidad para hacer herramientas, sus técnicas para obtener alimento fueron evolucionando para satisfacer la demanda de estos. Comenzaron a sustituir la recolección por la agricultura. Todas las civilizaciones que se desarrollaron en la antigüedad desarrollaron técnicas de riego, almacenamiento y cultivo de productos vegetales, así como la ganadería que le permitía obtener alimento de los animales terrestres, basada en la domesticación de animales como la vaca, la oveja, el caballo o el perro; y la pesca que le permitía obtener alimentos provenientes del mar. La ganadería es una técnica empleada desde la antigüedad, que consiste en la domesticación y crianza de animales.

Actualmente, en las naciones desarrolladas, el suministro de alimentos cada vez depende más de la agricultura intensiva, del cultivo industrial, de la piscicultura o de otras técnicas que aumentan las cantidades de alimentos producidos a la vez que disminuyen su costo. Estas técnicas a su vez dependen del desarrollo de herramientas mecanizadas, desde la máquina de trillar y la sembradora hasta el tractor y la trilladora. Estas herramientas han sido combinadas con pesticidas que aseguran el elevado rendimiento de cosechas y combaten insectos o mamíferos que perjudican la producción. Sin embargo, las técnicas modernas no están ampliamente

distribuidas en países donde la agricultura es potencialmente explotable, como en varios países del África ecuatorial, Asia meridional o América latina. La pesca es el arte de sacar y capturar peces y otras especies acuáticas para el consumo humano.

También se ha recurrido a la modificación genética de las plantas comestibles (OGM), para hacerlas más resistentes a las enfermedades y a los parásitos, a la vez que más productivas. Estas técnicas son muy contestadas, pues deja en manos de las multinacionales la producción de semillas, a la vez que se supone que la polinización cruzada de plantas naturales por plantas modificadas, puede alterar la calidad de aquéllas.

“Más recientemente se nota una tendencia creciente hacia prácticas agrícolas más sostenibles, que recurren a sistemas naturales de producción. Estos métodos, que se están extendiendo gracias a la demanda del consumo, estimulan la biodiversidad, la auto-seguridad local y el cultivo orgánico” (Boraita C.F., 2010, págs. 119-132)

Aspectos específicos del tema.

- Alimentos típicos de la región norte del Cauca
- Clases de alimentos típicos
- Clasificación según su aporte nutricional
- Clasificación según su composición química
- Principales fuentes alimenticias.

Aspectos generales de lúdica

La lúdica es un ejercicio que propone alegría, placer, gozo, satisfacción. “Es una dimensión del desarrollo humano que tiene una nueva concepción por qué no debe incluirse solo el tiempo libre, ni ser interpretada como juego únicamente” (Díaz Barriga C. F., 1998, pág. 198). Lo lúdico es instructivo. El alumno, mediante lúdica, comienza a pensar y a actuar en medio de una situación determinada que fue construida con semejanza en la realidad con un propósito pedagógico.

El valor para la enseñanza que tiene la lúdica es el hecho de que se combina la participación, la colectividad, el entretenimiento, la creatividad, la competición y la obtención de resultados en situaciones problemáticas reales.

La lúdica y la planeación de cualquier unidad de aprendizaje se caracterizan por:

- Carácter científico
- Sistematización
- Relación entre la teoría y la práctica
- Relación entre lo concreto y lo abstracto
- Independencia cognitiva
- Comprensión y asequibilidad
- De lo individual y lo grupal
- De solides de los conocimientos

La parte lúdica en el pueblo de caloto cauca, se basa en la organización y presentación de eventos que llenan de alegría y satisfacción a todos sus moradores y visitantes, en el parque principal se realizan festivales de diferentes alimentos típicos para mantener viva la cultura y además para recaudar fondos que son utilizados en algunas necesidades de la comunidad.

- Aprende técnicas de preparación de alimentos típicos a través de la lúdica
- Mediante juegos aplicamos las técnicas de preparación de alimentos
- Representación simbólica e alimentos típicos
- Conservación de principios culturales de los alimentos típicos

Aspectos generales de pedagogía

Ciencia de la educación que se ocupa de los problemas educativos, teorías educativas es una ciencia autónoma por lo que respecta a los métodos en los que debe basarse el proceso educativo; pero los fines a alcanzar con dichos métodos se han visto íntimamente ligados a los ideales y tendencias culturales de cada época histórica. Así la antigüedad clásica impuso el ideal pedagógico del ciudadano y orador y los métodos educativos tendieron a hacer de los jóvenes ciudadanos perfectos tanto en la paz como en la guerra y oradores aptos para participar en la vida pública (Díaz Barriga C. F., 1998, pág. 336)

Clasificación de la pedagogía

- Pedagogía tradicional
- Pedagogía cognitiva
- Pedagogía activa

- Pedagogía descriptiva
- Pedagogía tecnológica
- Pedagogía social
- Pedagogía diferencial o sintética
- Pedagogía rural
- Pedagogía urbana
- Pedagogía teocrática
- Pedagogía teórica

La tendencia educativa de la Institución Escipión Jaramillo de Caloto Cauca presenta en la mayor parte un modelo pedagógico tradicional con una formación académica donde los alumnos van a aprender diferentes disciplinas. El papel del estudiante continúa siendo pasivos, los procesos evaluativos se centran en la memoria resultados y comportamientos repetitivos, el maestro es un instructor de su materia controlando todos los instrumentos contenidos en la materia con características académicas en función de resultados en el ICFES. También se trabaja la pedagogía activa, donde se trabaja con los énfasis en electrónica, ebanistería, contabilidad y comercio. También García (2009) afirma que “Para que los alumnos que no tengan la oportunidad de acceder a las carreras profesionales puedan desempeñarse en algo productivo, orientando progresiva y secuencialmente etapas de desarrollo que están de acuerdo con la necesidad del alumno y la comunidad” (pág. 114).

MARCO LEGAL

Artículo 43.

La mujer y el hombre tienen iguales derechos y oportunidades, la mujer no podrá ser sometida a ninguna clase de discriminación, durante el embarazo y después del parto gozará de especial asistencia y protección del Estado, y recibirá de este subsidio alimentario si entonces estuviere desempleada o desamparada.

Artículo 44.

Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud, y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separada entre ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura la recreación y la libre expresión de su opinión.

Artículo 46.

El Estado, les garantizara los servicios de la seguridad social, integral y el subsidio alimentario en caso de indigencia.

Artículo 65.

La producción de alimentos gozará de la especial protección del Estado. Para tal efecto, se otorgará prioridad al desarrollo integral de las actividades agrícolas, pecuarias, pesqueras, forestales y agro-industriales, así como también a la construcción de obras de infraestructura física y adecuación de tierras.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Enfoque y tipo de investigación

Los proyectos de intervención son todas las necesidades solución de problemas perfeccionamiento de procesos, optimización de recursos y procesos innovaciones y prevenciones. Los elementos básicos para desarrollar un proyecto de intervención son la lúdica, la pedagogía, la cultura y especificar los elementos del contexto. Este proyecto se retoma por la necesidad de rescatar los valores culturales y tradicionales de los alimentos típicos de la región del norte del Cauca ayudando a mantener técnicas y usos para el consumo, y promocionarlos a otras culturas.

Este proyecto es intervenido en la institución Educativa Escipión Jaramillo con asistencia de 30 estudiantes del grado 10-1, de los cuales 21 son hombres y 9 mujeres que se comprometen al desarrollo del tema para rescatar, mantener y evitar que las costumbres tradicionales desaparezcan.

Línea de investigación institucional

Evaluación, aprendizaje y docencia Siendo esta línea un reto de los sistemas educativos contemporáneos, esta línea de investigación requiere además de la enseñanza una evaluación para confirmar un aprendizaje.

Población y muestra

Las características de la institución EDUCATIVA ESCIPIÓN JARAMILLO en el municipio de Caloto departamento del Cauca, cuenta con 800 estudiantes, y un grupo de 50 empleados entre docentes, administrativos y servicios generales; está determinada como mixta afro descendiente, aunque hay tres etnias; indígenas, afro y mestizo, comprendidos entre las edades de 11 a 19 años de edad. Esta institución es académica con énfasis en modalidades; comercio, electrónica, ebanistería, y tecnología e informática. Son jóvenes entre los 15 y 18 años de edad, hombres y mujeres indígenas, mestizos y afro descendientes algunos dedicados al estudio y al deporte otros van a pasarla como sitio de encuentro

Instrumentos de investigación

diagnostico

Se realiza una muestra para 10 docentes de la IEEJ con 5 preguntas de opinión, en el cual tiene que ver con la motivación, metodología, actividades, aportes e incentivos para la aplicación de las técnicas de preparar los alimentos típicos de la región. También a los padres de familia se les realiza una muestra de 10 para rescatar las técnicas; porque se han perdido los valores culturales, razones por las que se desean conocer y el fin de aplicarlas. A los estudiantes del grado 10-1 (30 estudiantes se les realiza la muestra con cinco preguntas; del porque les gustaría conocer sobre los alimentos, tipos de alimentos, frecuencia del consumo, la importancia y las ideas para rescatar aquellas técnicas, arrojando unos resultados positivos sobre el desarrollo del tema.

Variables e hipótesis de Trabajo

VARIABLES	INDICADORES DE OBSERVACIÓN	INSTRUMENTOS	HIPÓTESIS DE TRABAJO
1. Procesos culturales en relación a los alimentos	Investigación recopilación y aplicación para mantener los valores culturales	Taller Salida de campo	1. Los estudiantes muestran interés por conocer la materia y trascendencia de alimentos típicos de la región norte del cauca
2. Motivación para rescatar las técnicas de preparación de alimentos típicos	Preparar y degustar diferentes alimentos típicos. Continuar procesos	Taller Salida de campo	2. La preparación de los alimentos típicos aumenta el interés de los jóvenes por el rescate de estas tradiciones
3. Alimentos típicos de la región	Nombrar y seleccionar los alimentos que se van a preparar	Taller Salida de campo	3. El aprendizaje de los jóvenes permiten valorar la importancia de los alimentos típicos
4. Técnicas de fabricación	Formas de preparación: recetas, cantidad	Taller Salida de campo	4. Los estudiantes están informados sobre las técnicas de la fabricación de los alimentos
5. Acciones productivas para la formación empresarial	Saber hacer producir competencia	Taller Salida de campo	5. Las estrategias productivas forman a los jóvenes para ser competitivos
6. Aportes a la comunidad	Enseñanza, trabajo, colaboración, participación, promocionar	Taller Salida de campo	6. Las funciones de desempeño son fundamentales para el desarrollo y el progreso comunitario
Hipótesis general Rescatar y enseñar las técnicas de fabricación de los alimentos típicos de nuestra región e inculcar a los jóvenes la importancia de mantener los hábitos culturales.			

Tabla 2. Hipótesis de Trabajo

Instrumentos

Encuesta

Es una intervención realizada con ayuda de un cuestionario que contiene relaciones cifradas, e indicaciones descriptivas y observaciones recogidas por el que realiza la encuesta. “Conjunto de operaciones encaminadas a lograr una información estadística sobre un determinado aspecto social” (Galgano., 1995, pág. 122).

El tipo de encuesta utilizado en este trabajo fue la encuesta directa, donde lo más importante es el cuestionario escrito, entregado o no al interrogado, realizado por personal especializado o remitido por correo, los sujetos de la encuesta informado por un numero variables de preguntas, según el tema y la preparación de aquellos a quienes se dirigen.

PREGUNTAS A LOS DOCENTES	PREGUNTAS A LOS PADRES DE FAMILIA	PREGUNTAS A LOS ESTUDIANTES
1. ¿Cómo motivaría a sus estudiantes para que se interesen sobre el tema de los alimentos típicos de nuestra región?	¿Por qué desea rescatar las técnicas para la fabricación de alimentos típicos de la región?	¿Por qué le gustaría conocer sobre los alimentos típicos de su región?
2. ¿Qué metodología usaría para la aplicación de las técnicas en la alimentación propia de la región?	¿Por qué cree que se está perdiendo los valores culturales de nuestra alimentación?	¿Qué tipos de alimentos típicos de la región conoces?
3. ¿Qué actividades desarrollaría con los estudiantes para la fabricación de los alimentos típicos de la región?	¿Cómo ayudaría a rescatar los conocimientos acerca de los alimentos tradicionales de nuestra región?	¿Cuáles alimentos típicos de la región consumes con frecuencia?
4. ¿Qué aportes haría a la comunidad para fortalecer la recuperación de los alimentos propios de la región?	¿Por qué razones desea conocer sobre los alimentos típicos de la región?	¿Por qué cree que es importante la alimentación típica?

5. ¿Cómo incentivaría a sus estudiantes después de aplicar la actividades de preparación de los alimentos tradicionales	¿Con que fin aplicaría la técnicas de preparación de alimentos típicos de la región?	¿Qué ideas propones para rescatar las técnicas de los alimentos típicos de la región.
---	--	---

Tabla 3 Fuente Propia.

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Conocer de ellos	9	30
Aprender de su preparación	6	20
Consumir y dar a conocer a otras personas	5	16.66
Mantener la cultura y la tradición	7	23.33
Son ricos y nutritivos	3	10
TOTAL	30	100

Tabla 4. Fuente Propia

Gráfica 1. Conocimiento de alimentos típicos

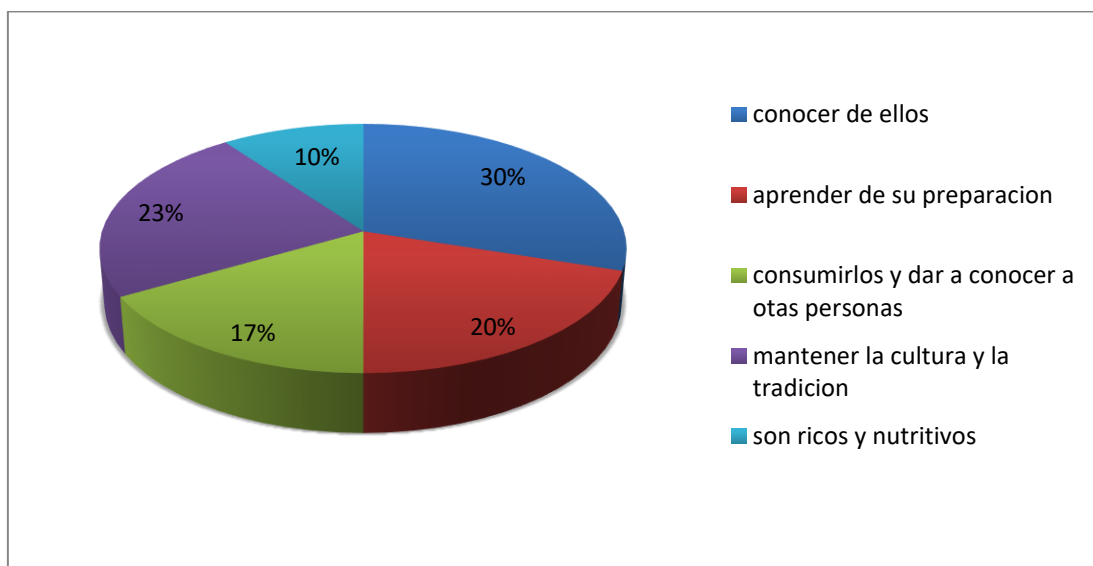


Tabla 5. Fuente Propia

Interpretación

El 30% manifiestan, conocer de ellos porque les interesa.

El 20% manifiestan, hay que aprender su preparación porque les gusta.

El 16.66% manifiestan, consumirlos y darlos a conocer por que otras personas no lo hacen.

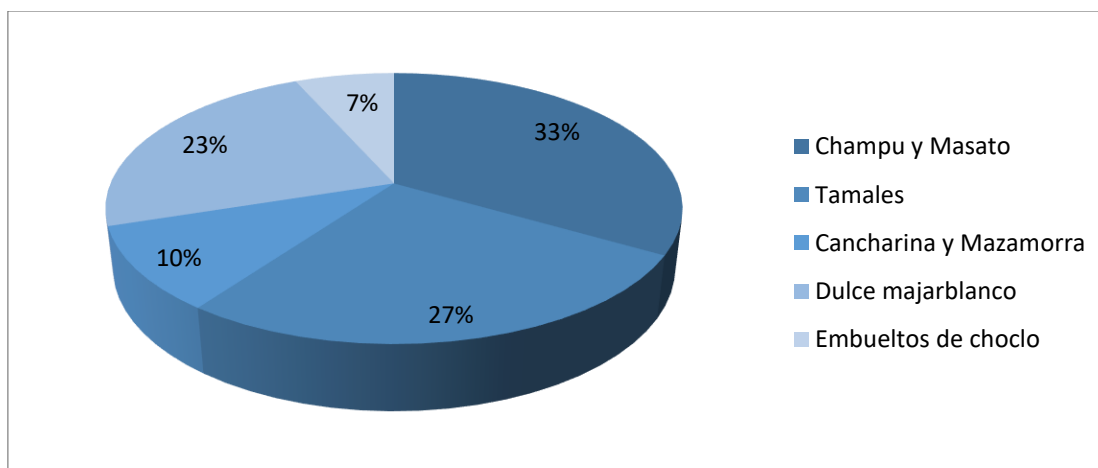
El 23.33% manifiestan, mantener la cultura por que deba mantener la tradición.

El 10% manifiestan, que son ricos y nutritivos porque aprovechan en el organismo.

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Champú y masato	10	33.33
Tamales	8	26.66
Cancharina y Mazamorra	3	10
Dulce de Manjar blanco	7	23.33
Envueltos de choclo	2	6.66
TOTAL	30	100

Tabla 6. Fuente Propia

Grafica 2. Alimentos Típicos de la Región.



Interpretación

El 33,33% manifiestan, champú y masato porque son muy ricos.

El 26,66% manifiestan, tamales porque son sabrosos.

El 10% manifiestan, cancharina y mazamorra porque son ricos.

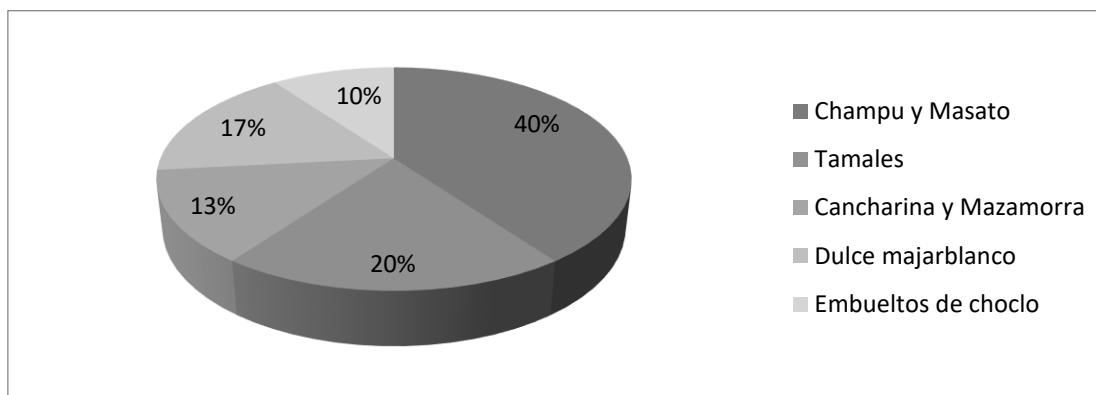
El 23,33% manifiestan, dulce manjar blanco porque les gusta.

El 6,66% manifiestan, envueltos de choclo porque son sabrosos.

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Champú y masato	12	40
Tamales	6	20
Cancharina y Mazamorra	4	13.3
Dulce de Majar blanco	5	16.66
Envueltos de choco	3	10
TOTAL	30	100

Tabla 7. Fuente Propia

Grafica 3. Consumo de Alimentos Típicos Con Mayor Frecuencia



Interpretación

El 40% manifiestan, champú y masato porque son muy ricos.

El 20% manifiestan, tamales porque ricos.

El 13,3% manifiestan, cancharina y mazamorra porque les gusta.

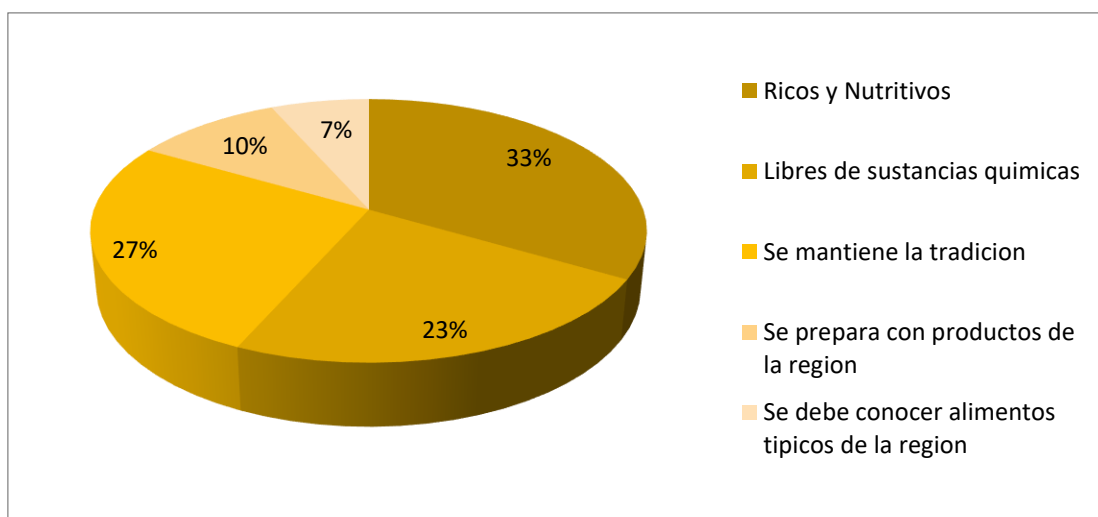
El 16,66% manifiestan, dulce manjar blanco porque les gusta.

El 10% manifiestan, envueltos de choclo porque son sabrosos.

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ricos y Nutritivos	10	33.3
Libres de sustancias químicas	7	23.3
Se mantiene la tradición	8	26.6
Se prepara con productos de la región	3	10
Se debe conocer alimentos típicos de la región	2	6.66
TOTAL	30	100

Tabla 8. Fuente Propia

Gráfica 4. Importancia De Los Alimentos Típicos



Interpretación

El 33,3% manifiestan, son ricos y nutritivos porque les gusta y nutre.

El 23,3% manifiestan, son libres de sustancias químicas porque son muy sanos.

El 26,6% manifiestan, hay que mantener la tradición porque si no se acaba.

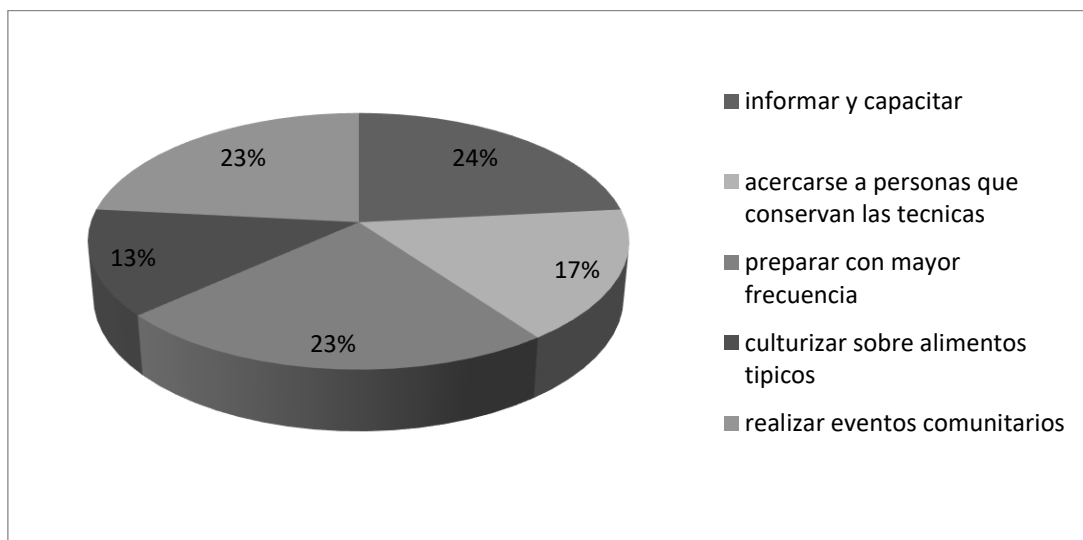
El 10% manifiestan, que se preparan con productos de la región porque allí se producen.

El 6,66% manifiestan, que hay que conocer los alimentos típicos de la región porque es importante.

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Informar y capacitar sobre la importancia del consumo de los alimentos	7	23,3
Acercarse a las personas que conservan estas técnicas	5	16,6
Preparar con mayor frecuencia	7	23,3
Culturización sobre los alimentos típicos	4	13,3
Realizar eventos comunitarios para mostrar los alimentos	7	23,3
TOTAL	30	100

Tabla 9. Fuente Propia

Gráfica 5. Ideas para rescatar las técnicas de preparación de alimentos típicos.



Interpretación

El 23,3 manifiesta, informar y capacitar sobre el consumo de los alimentos típicos porque es importante.

El 16,6 manifiesta, acercarse a las personas que conservan estas técnicas por que se deben aprender.

El 23,3 manifiesta, preparar con mayor frecuencia porque se deben consumir.

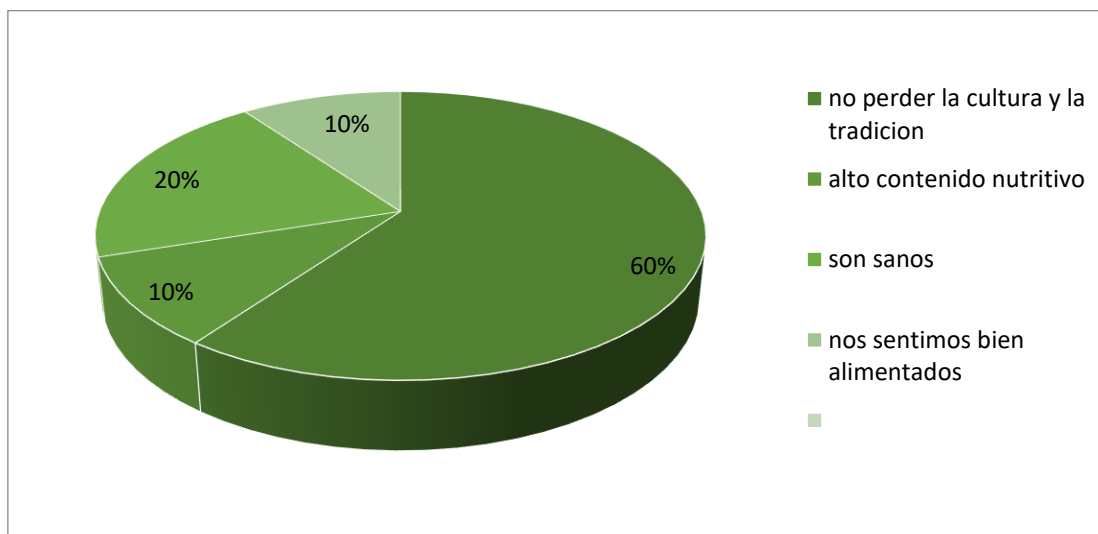
El 13,3 manifiesta, culturizar sobre los alimentos porque se debe mantener la cultura.

El 23,3 manifiesta, realizar eventos comunitarios por que deben mostrar para darlos a conocer

Encuesta De Padres

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
no perder la cultura y tradición	6	60
alto contenido nutritivo	1	10
Son sanos	2	20
Nos sentimos bien alimentados	1	10
TOTAL	10	100

Tabla 10. Fuente Propia

Grafica 6. Técnicas Para Fabricar Alimentos Típicos***Interpretación***

El 60 % expresan, no perder la cultura y la tradición porque desean conservarla.

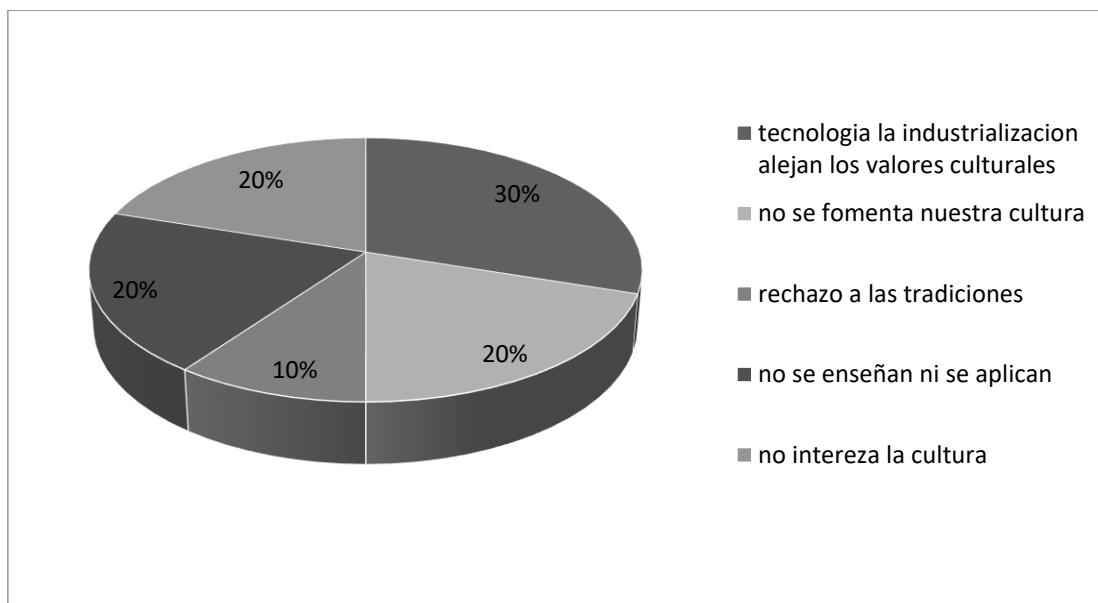
El 10 % expresan, alto contenido nutritivo porque el consumo es importante.

El 20% expresan, que son sanos porque aprovechan al organismo.

El 10% expresan, nos sentimos bien alimentados porque nos nutre.

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
La tecnología y la industrialización han alejado los valores culturales	3	30
No se fomenta nuestra cultura	2	20
Los jóvenes rechazan las tradiciones	1	10
No se les enseña ni los aplican	2	20
No les interesa la cultura	2	20
TOTAL	10	100

Tabla 11. Fuente Propia

Gráfica 7. Valores culturales de alimentos típicos**Interpretación**

El 30% expresan, que la tecnología y la industrialización alejan los valores culturales por q no se puede dejar atrás.

El 20% expresan, no se fomenta nuestra cultura que se toman modelos de otras.

El 10% expresan, rechazo a las trascendencias porque no les interesa.

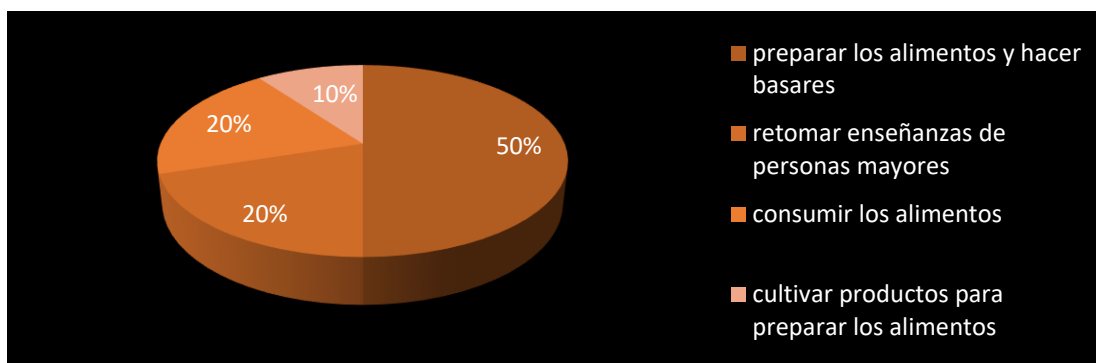
El 20% expresan, no se enseña ni se aplica porque no hay quien lo haga.

El 20% expresan, no les interesa la cultura porque no es indispensable.

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Como se preparan haciendo basares	5	50
Tomando enseñanzas de las personas mayores	2	20
Consumir los alimentos	2	20
Cultivar para preparar los alimentos	1	10
TOTAL	10	100

Tabla 12. Fuente Propia

Grafica 8. Conocimiento De Alimentos Típicos.



Interpretación

El 50% expresan, que se enseñan a preparar y hacer basares porque la gente debe conocerlos y consumirlos.

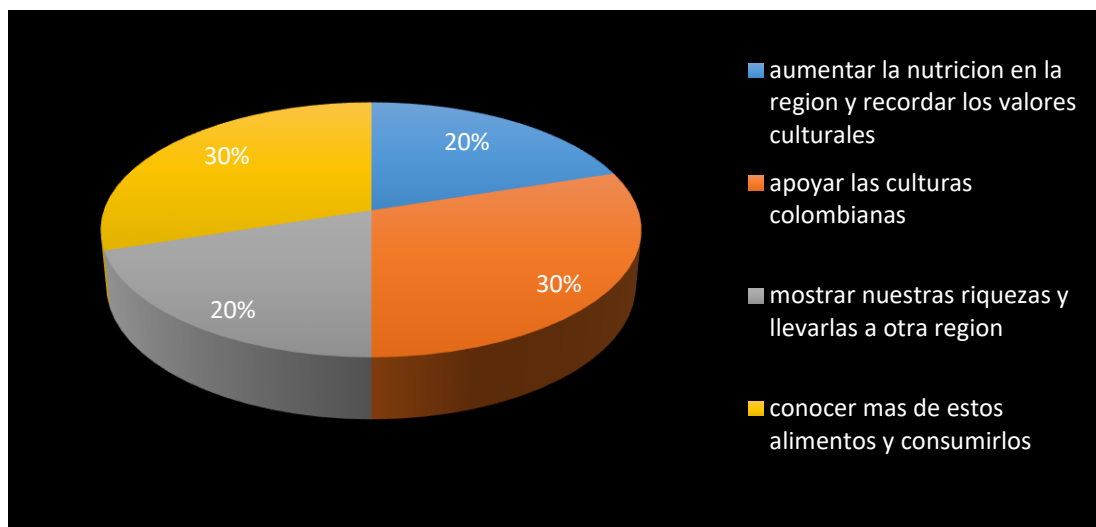
El 20% expresan, que se deben retomar en enseñanzas de los mayores porque se debe mantener la cultura.

El 20% expresan, consumir los productos porque son nutritivos.

El 10% expresan, cultivar los productos que se preparan los alimentos porque es indispensable tener la materia prima para la fabricación.

Grafica 9. Razones Para Conocer Alimentos Típicos

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aumentar la nutrición en la región y rescatar valores culturales	2	20
Apoyar las culturas colombianas	3	30
Mostrar nuestras riquezas y llevarlas a otras regiones	2	20
Conocer más de estos alimentos y consumirlos	3	30
TOTAL	10	100



Interpretación

El 20% expresan, aumentar la nutrición en la región y rescatar valores culturales porque les interesa.

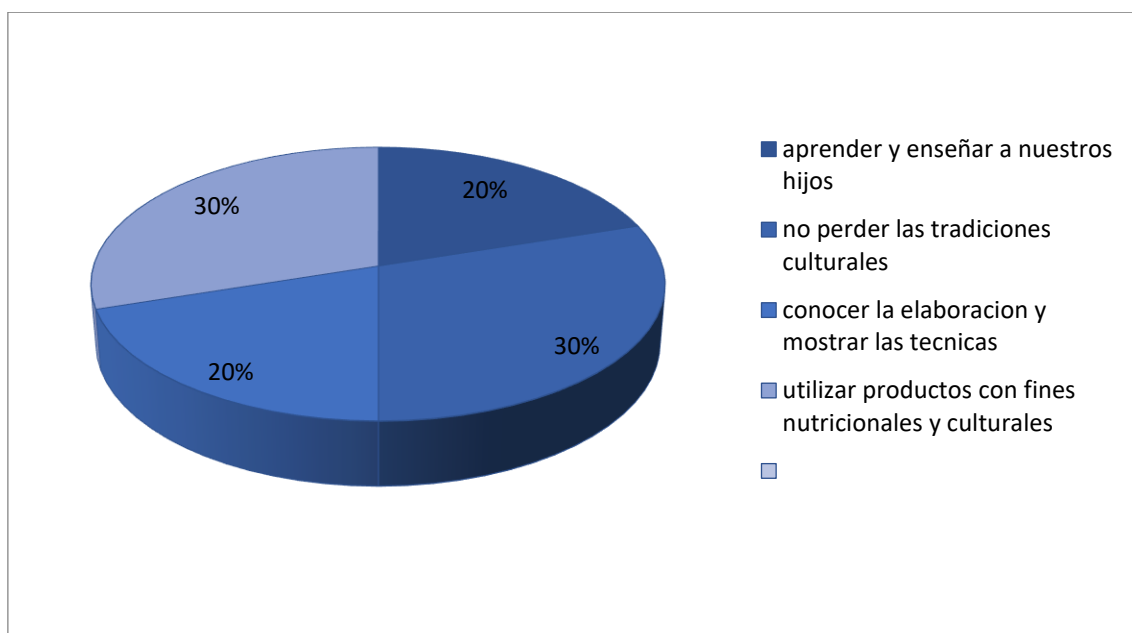
El 30% expresan, apoyar las culturas colombianas porque les interesa.

El 20% expresan, mostrar nuestras riquezas y llevarlas a otra región.

El 30% expresan, mostrar más estos alimentos y consumirlos porque le gusta

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aprender y enseñar a nuestros hijos	2	20
No perder la tradición	3	30
Conocer la elaboración y mostrar las técnicas	2	20
Utilizar los productos de nuestra región con fines nutricionales y culturales	3	30
TOTAL	10	100

Gráfica 10. Fines para aprender las técnicas de preparación de alimentos típicos



Interpretación

El 20% expresan, aprender y enseñar a nuestros hijos porque están interesados en el tema.

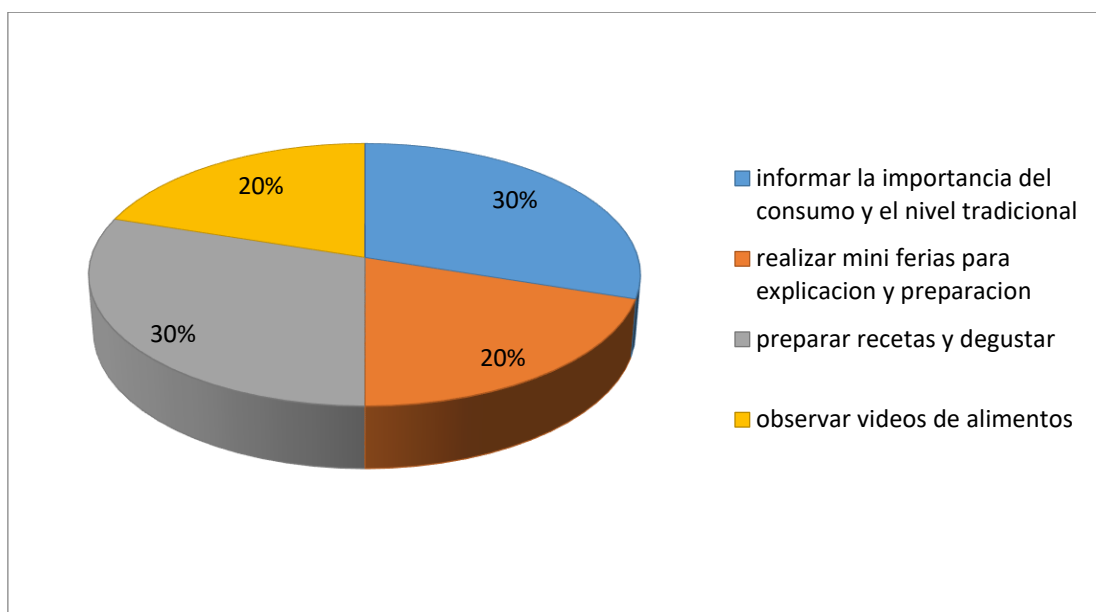
El 30% expresan, no perder las tradiciones culturales porque hay que conservarlas.

El 20% expresan, conocer la elaboración y mostrar las técnicas porque es importante.

El 30% expresan, utilizar los productos con fines nutricionales y culturales porque hay que conservar las tradiciones.

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Informando la importancia del consumo y el nivel tradicional	3	30
Mini feria para la explicación de su preparación	2	20
Preparar recetas y degustar	3	30
Observar mediante videos diferentes comidas típicas de la región	2	20
TOTAL	10	100

Gráfica 11. Interés sobre alimentos típicos de nuestra región.



Interpretación

El 30% expresa, informar la importancia del consumo y el valor nutricional porque deben conocer acerca de ellos.

El 20% expresa, realizar mini ferias para explicar su preparación porque de esta forma llama más la atención.

El 30% expresa, preparar recetas y degustar porque deben conocer y saborear los alimentos típicos.

El 20% expresa, observar videos de los diferentes alimentos porque deben interesarse sobre ellos.

Talleres

Un taller Es una metodología donde se integra lo teórico con lo práctico, dando como resultado una forma más fácil de entender un tema.

Fundación Universitaria Los Libertadores
Vicerrectora de Educación Virtual y a Distancia
Especialización en Pedagogía de la lúdica

Sede: Principal Grupo: 10-1

Institución: Escipión Jaramillo Nivel: Secundaria

Integrantes: Alexandra Moreno M.

Taller 1: LOS ALIMENTOS TÍPICOS DE LA REGIÓN

Variable: PROCESOS CULTURALES EN RELACIÓN CON LOS ALIMENTOS

OBJETIVOS: investigar la historia y la trascendencia de los alimentos típicos de la región para mantener sus valores culturales.

Contenido y metodología:

a. DINÁMICA DE SALUDO

Canto a las figuras geométricas

Rombo (palma de mano)

Romboide (tocar caderas)

Trapezio (tocar el cuello)

Trapezoide (tocar la cabeza)

Se repite varias veces, cantando y bailando, despacio y rápido

b. LECTURA DE LOS ALIMENTOS

Una buena alimentación es aquella que proporciona fuentes de energía, que contiene los materiales orgánicos que el organismo necesita para fabricar sus propias moléculas, proporciona las sustancias que el organismo no puede fabricar y por lo tanto debe tomarlas ya fabricadas. Los alimentos se pueden clasificar

Según su aporte nutricional y su composición química.

Según su aporte nutricional se clasifican en:

ALIMENTOS ENERGÉTICOS:

Sirven como combustible para obtener energía mediante un proceso de oxidación (respiración celular) ejemplo: los dulces, galletas, chocolates y panela.

ALIMENTOS CONSTRUCTORES:

Ayudan al crecimiento y desarrollo de los organismos, permitiendo el crecimiento de nuevas células ejemplo: la leche, el queso, las leguminosas.

ALIMENTOS REGULADORES:

Aquellos que contienen compuestos indispensables para la regulación de los procesos metabólicos ejemplo: las vitaminas como vegetales verdes y frutas, y los minerales como sustancias reguladoras.

Según su composición química

Podemos encontrar uno o varios compuestos con constitución química diferente.

Ejemplo: los carbohidratos, los lípidos y las proteínas.

El consumo de los alimentos contribuye a la solución de problemas nutricionales del país y mejora el nivel de la población.

c. Coplas

DICEN QUE LOS ALIMENTOS
PROPORCIONAN ENERGIA
PERO SI NO LOS CONSUMES
TE PUEDE DAR PULMONIA

LOS ALIMENTOS CONSTRUCTORES
AYUDAN AL CRECIMIENTO
Y SI NO LOS CONSUMES
SUFRES DE DECAIMIENTO

MANTEN LA TRADICION
QUE ESTO ES CULTURAL
PUES CUANDO MUERA EL MAYOR

SE ACABA LO ANCESTRAL

d. RECETAS

✓ EL MASATO

Ingredientes para 20 porciones

1 libra de maíz

2 panelas

5 astillas de canela

10 clavos dulces

1 manojo de hojas de naranjo agrio

PREPARACIÓN

Cocer el maíz hasta quedar bien blando se muele el maíz finamente hasta quedar una masa, cocer las hojas de naranjo agrio, agregar clavos y canela, hacer un melado de panela con las dos. La masa agregarla a la cocción de hojas de naranjo, clavos y canela. Revolver y colar en un paño de lienzo.

Agrega la miel de panela y dejar dos días, ya está listo para servir bien frio.

✓ CHAMPUS

Ingredientes

10 porciones

½ libra de maíz trillado

1 panela

Clavos al gusto

Canela al gusto

Manojo de hojas de naranjo agrio

1 libra de lulo

2 piñas

Preparación:

Cocer el maíz, hasta quedar bien blando dejar enfriar, cocer las hojas de naranjo, los clavos y canela, hacer un melado de panela (cocerla) licuar los lulos y picar la piña y revolver todos los alimentos.

Y listo para servir.

Hay más recetas dulce manjar blanco

DULCE MANJAR BLANCO

Ingredientes:

20 porciones

10 botellas de leche

2 ½ de azúcar

1/8 de libra de arroz

Preparación

Colar la leche en un cernidor

Remojar el arroz desde, el día anterior

Moler el arroz y colar que quede sin afrecho, revolver la leche, el azúcar, y la colada de arroz, llevar todo a una paila, preferiblemente de cobre y con una cuchara larga de madera menear llevar al calor durante 3 horas sin dejar de menear, bajar y servir.

TAMALES VALLUNOS

Ingredientes

20 porciones

1 taza de harina de maíz

2 libras de pollo

2 libras de papa parda

2 libras de carne de cerdo

2 libras de papa amarilla

1 libra de zanahoria

½ libra de alverjas verdes

½ libra de tomates rojos

½ libra de cebolla- cabezona y larga

3 pimentones

Sal, comino, pimienta y ajo al gusto

Hojas de plátano soasadas

Preparación

Preparar el guiso

Disolver la harina de maíz en agua hasta que quede espesa.

Luego en las hojas colocar las presas de pollo y carne sazonadas con autoridad las papas, zanahoria, arvejas, agregar la harina disuelta y encima una cuchara de guiso, amarrarlos y cocinar por 2 horas. Están listos para servir.

ENVUELTOS DE CHOCLO

Ingredientes 10 porciones

15 mazorcas de maíz tierno

½ libra de azúcar

½ de queso costeño

1 taza pequeña de sal

Hojas de la mazorca

Preparación

Rayar el maíz tierno, moler hasta quedar una masa

Agregar a la masa, leche que suelta el maíz al ser molido azúcar, sal y el queso, revolver hasta quedar una mezcla homogénea, luego echar esta mezcla en las hojas, amarrar y llevarlas a cocinar durante 1 hora

e. Preparación de los alimentos por grupos:

El champús lo preparan los siguientes alumnos:

- ALEGRIA UL FRAIZURY
- BALANTA LARRY ESTEBAN
- BARONA FABIO ESTEBAN
- CHAMORRO FARY ARLEY
- CHOCO KAREN LISENIA
- CUEYAS CRISTIAN FERNANDO

EL MASATO

- DIAZ DEL CASTILLO DAMIAN
- OSORIO ANDREA
- PAZ DAYAN SEBASTIAN
- MANCILLA NASLY

- CAVICHE GUSTAVO ADOLFO
- MEDINA DAVID ESTIVEN

TAMALES VALLUNOS

- MERA ARROYO FANY RUTH
- MINA LUCUMI JULIAN DAVID
- MORALES TAQUINAS KELY
- OROZCO DORADO GABRIEL
- PALACIOSS RIASCOS SSAMI JOSE
- PALACIOS VIDAL ESTEBAN

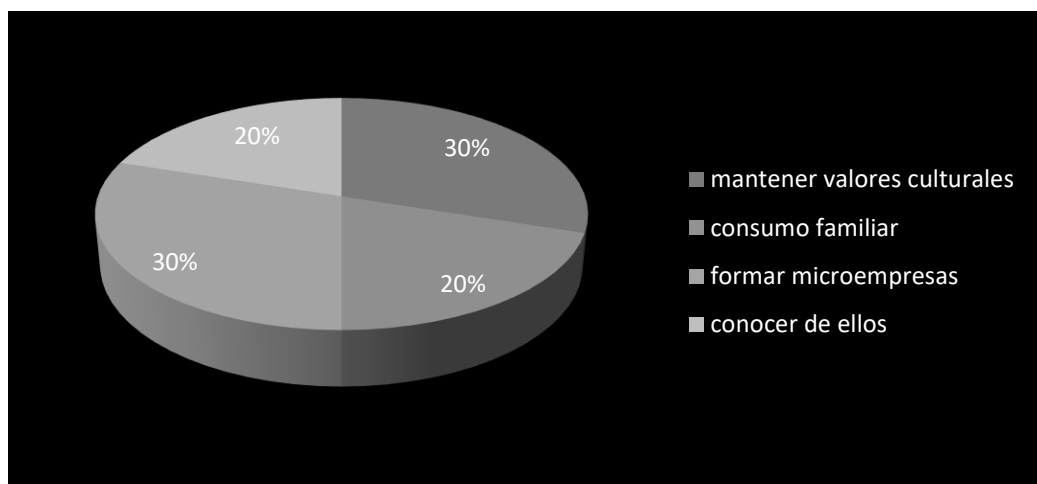
DULCE MANJAR BLANCO

- PECHENE MILTON YAMIL
- PEREZ FARID ANDRES
- PRIETO VARONA JHON EDUAR
- TRUJILLO GOMEZ NICOLAS
- TRUJILLO PERDOMO MAIRA ALEJANDRA

ENVUELTOS DE CHOCLO

- ULCUE DIAZ JOSE DAVID
- VELASCO IVAN DAVEY
- VELEZ SARASTI KEREN
- VILLEGAS KEVIN ALEXIS

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mantener los valores culturales	9	30
Para el consumo familiar	6	20
Formar microempresa	9	30
Conocer de ellos	6	20
TOTAL	30	100



Interpretación

El 30% manifiesta, mantener los valores culturales porque es importante

El 20% manifiesta, para el consumo familiar porque son nutritivos.

El 30% manifiesta, formar microempresas porque les ayuda a mejorar la parte económica

El 2% manifiesta, conocer de ellos porque de esta forma puede aplicar las técnicas de preparación.

Propuesta de Intervención

Diseños de mecanismos para enseñar a preparar alimentos típicos de la región norte del Cauca.

Título de la Propuesta

Consume alimentos ricos y nutritivos.}

Descripción De La Propuesta

Los mecanismos para enseñar a preparar los alimentos típicos se basan en utilizar:

- Actividades lúdicas de motivación
- Charlas didácticas
- Lecturas e informaciones
- Desarrollar actividades prácticas para elaborar alimentos típicos de la región
- Motivación para generar cultura ancestral y aplicación productiva comunitaria.

Justificación

La importancia de utilizar los mecanismos para enseñar a preparar alimentos típicos de la región es motivando y aplicando las diferentes técnicas y resaltar que los valores culturales hay que mantenerlos y más sabiendo que se han ido perdiendo por falta de información de lo rico y nutritivos que son estos alimentos.

Esta propuesta es muy interesante para las amas de casa porque puede innovar en sus planes alimentarios y también a nivel de producción para formar microempresas el cual les ayudara a fomentar un ingreso económico.

Objetivos

Divulgar a toda la comunidad del entorno la importancia de la elaboración de los alimentos típicos de la región.

Objetivo General

Contribuir a la formación activa y participativas de los jóvenes en los diferentes campos tanto del conocimiento como el desarrollo competente para solucionar algunas dificultades.

Objetivos Específicos:

- Organizar grupos de trabajo para obtener conocimientos sobre la importancia que tienen los alimentos típicos de la región.
- Ubicar los alimentos del entorno que más interesa a la comunidad
- Planear jornadas lúdicas para mantener la motivación en los grupos
- Aplicar las técnicas necesarias para la elaboración de los alimentos para el consumo y la formación productiva.

Estrategias y Actividades

Actividad	Jun	Jul	Ago.	Sept.	Octub	Novi	Dici	Enero	Febr.	Marz	Abril
Búsqueda del tema	16										
Recolección de información		8 26									
Charla con estudiantes		31									
Información a padres de familia			8								
Aplicación encuesta a estudiantes			23								
Aplicación encuesta a docentes				21							
Aplicación encuesta a padres de familia				25							
Aplicación de talleres				24	5 26	23	4 11				
Desarrollo del trabajo								17 30	2 9 22	14 21	10 11 12

Personas Responsables

Los responsables de este trabajo, nosotros los integrantes del grupo, los estudiantes del grado decimo uno de la institución educativa Escipión Jaramillo.

Beneficiarios de la Propuesta

En la actualidad, hay un grupo de 30 estudiantes y luego se beneficiarán más grupos de la institución para compartirlo con padres de familia, docentes, y comunidad en general.

Recursos

Recursos humanos. Estudiantes del grado decimo uno de la institución educativa Escipión Jaramillo, padres de familia y docentes. También las personas que enseñaron las técnicas para preparar los alimentos.

- Recursos técnicos. Cámaras, computadores y grabadoras.
- Recursos didácticos. Carteleras y diapositivas

Presupuesto

Fotocopia	\$5000
Preparación de alimentos	\$260.000
Transporte	\$25.000
Imprevistos	\$50.000
Transcripción y revisión	\$150.000
Total	\$485.000

Evaluación y Seguimiento

Actuar

En el desarrollo del trabajo se observan unos resultados de la evaluación de los talleres, el cual se analiza si se obtuvo un alto porcentaje en los objetivos propuestos y determinar si se han alcanzado.

Planear

Se desea implementar las diferentes manifestaciones lúdicas para mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes y la comunidad educativa Escipión Jaramillo del municipio de Caloto Cauca, para lo cual se elaboran talleres basados en los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta a la comunidad educativa (estudiantes, padres de familia y docentes).

Verificar

Para el seguimiento y verificación se utilizará como herramienta el diario de campo se registrará la fecha, lugar y tiempo de la observación el grupo observando y la variable que se pretende medir. De acuerdo con la información se observa aspectos positivos, negativos, comentarios y conclusiones. Al finalizar cada taller se plantea preguntas a modo de evaluación que se aplicarán a los participantes cuyas propuestas serán sistematizadas para su análisis.

Hacer

La realización de este proyecto es responsabilidad del grupo investigador de algunos miembros de la institución educativa (padres, docente y estudiantes) quienes con recursos propios comenzaran a la elaboración de los alimentos típicos para luego ampliar la cobertura de la producción.

Se aplicarán 6 talleres durante el año del 2020 en otros grupos escolares donde se manifieste mayor interés por conocer valores culturales.

Indicadores De Logros

- Los estudiantes se ubican en el entorno utilizando las técnicas para elaborar los alimentos típicos más comunes.
- Identifican los alimentos que más llaman la atención para prepararlos y consumirlos.
- Enseñan a la comunidad a trabajar en grupos para practicar, elaborar y promocionar los alimentos que más le gusta
- Organizar grupos para producir alimentos típicos y formar micro empresas.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con este trabajo se permitió retomar el consumo de los alimentos típicos de la región norte del Cauca, esto hace que se utilicen con mayor frecuencia su uso en otras culturas,

Para rescatar los alimentos típicos hay que usar mecanismos de divulgación en el cual todas las personas conozcan y hagan usos de ellos porque son sanos y nutritivos.

Se pretende sensibilizar a toda la comunidad Educativa a retomar y conservar las técnicas de elaboración de estos alimentos.

Los estudiantes deben involucrarse en las actividades para darle continuidad a la tradición.

Se recomienda dar seguimiento y ejecutar este proyecto de intervención disciplinar.

Fortalecer las estrategias de las técnicas de elaboración de dichos alimentos.

Es importante generar interés por la elaboración de los alimentos típicos.

Solicitar a la Institución Educativa Escipión Jaramillo brindar apoyo para promover las actividades.

REFERENCIAS

- Boraita C.F. (2010). *La silueta y la salud* . Chile: Cultura Internacional La Silueta.
- Buitrago, G., & L. F. (2018). *La lúdica En los Procesos de Seguridad Alimentaria*. Bogotá D. C., Colombia.
- Díaz Barriga C. F. (1998). *Estrategias Docentes para un aprendizaje Signitativo*. Meixco: Mc Graw.
- Fuentes, E. J., & Garavito, J. J. (2019). *Verificación del Consumo de Alimentos en la Población Escolar de los Colegios oficiales de Bogotá*. Bogotá, Cundinamarca, Colombia.
- Galgano. (1995). *Los siete instrumentos de la calidad total*.
- García C. H. (2009). *Clave para la Educación, actores y agentes escenarios en la sociedad actual*. Madrid: UNED.
- Gómez, I., & Mosquera, J. (29 de Junio de 2006). *Festival Gastronómico en la Capital Caucana*. Obtenido de Cauca Multicultural: <http://caucadiverso.blogspot.com/>
- Herrera, O., García, E., & García, L. C. (2017). *Fortalecer Hábitos alimenticios sanos a traves de una estrategia en educación ambiental en niños de grado 4° y 5° de básica Primaria*. Bogotá D. C, Colombia: Fundación Universitaria los Libertadores.
- Kaczan, G. (2013). *Salud, Belleza, Aire libre. Montaje de la apariencia femenina a orillas del mar. CIRCA, 1920-1940*.
- Rebolledo, A. M. (2018). *La gastronomía tradicional de la abuela Carmela y tía Damiana a niños artistas*. Bogotá D. C. , Colombia: Fundación Universitaria los Libertadores.

ANEXOS













