

Heidi Julissa Pineda Cordón

Guía Curricular con énfasis al Diplomado de Cocina para las alumnas de la Escuela de Aldea La Ceiba, municipio de Los Amates, departamento de Izabal.

Asesor: Lic. Eddie Shack



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA

Guatemala, Mayo de 2013

Este informe fue presentado por la autora como trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado, previo a optar el grado de Licenciada en Pedagogía y Planificación Curricular Guatemala Mayo de 2013

## INDICE

CONTENIDO	Paginas
INTRODUCCIÓN	v
CAPÍTULO I	
DIAGNÓSTICO	
1.1 Datos Generales de la Institución Patrocinante	1
1.1.1 Nombre de la Institución	1
1.1.2 Tipo de Institución Autónoma	1
1.1.3 Ubicación Geográfica	1
1.1.4 Visión	1
1.1.5 Misión	1
1.1.6 Políticas	1
1.1.7 Objetivos	2
1.1.8 Metas	2
1.1.9 Estructura Organizacional	3
1.1.10 Recursos	4
1.1.10.1 Humanos	4
1.1.10.2 Físicos	4
1.1.10.3 Financiero	4
1.2 Técnicas utilizadas para el diagnóstico	5
1.3 Lista de Carencias	6
1.4 Cuadro de Análisis y priorización de problemas	7
1.5 Datos de la comunidad beneficiada	7
1.5.1 Nombre de la institución/comunidad	7
1.5.2 Tipo de institución	7
1.5.3 Ubicación geográfica	7
1.5.4 Visión	7
1.5.5 Misión	7
1.5.6 Políticas	7
1.5.6.1 Políticas Generales	7
1.5.6.2 Políticas Transversales	8
1.5.7 Objetivos	8
1.5.8 Metas	8
1.5.9 Estructura Organizacional de la escuela	9
1.5.10 Recursos	10
1.5.10.1 Humano	10
1.5.10.2 Materiales	10
1.5.10.3 Financieros	10
1.6 Lista de Carencia	10
1.7. Cuadro de Análisis	11

1.8 Análisis de Viabilidad y Factibilidad	12	1.9
Problema seleccionado	13	
1.10 Solución propuesta como viable y factible		13
CAPITULO II		
PERFIL DEL PROYECTO		
2.1 Aspectos Generales		
2.1.1 Nombre del Proyecto		14
2.1.2 Problema		14
2.1.3 Localización		14
2.1.4 Unidad Ejecutora		14
2.1.5 Tipo de Proyecto		14
2.2 Descripción del Proyecto		14
2.3 Justificación		14
2.4 Objetivos del Proyecto		15
2.5 Metas		15
2.6 Beneficiarios		16
2.6.1 Directos	16	
2.6.2 Indirectos	16	
2.7 Fuentes de Financiamiento	16	
2.8 Cronograma de Actividades y Ejecución de Proyecto	17	
2.9 Recursos (Humanos Materiales, Físico y Financieros	19	
2.9.1 Humanos	19	
2.9.2 Materiales	19	
2.9.3 Físicos	19	
2.9.4 Financieros	19	
CAPÍTULO III		
EJECUCIÓN DEL PROYECTO		
3. Actividades y Resultados		20
3.1 Productos y Logros		21
Guía de Diplomado de Cocina	22	
CAPÍTULO IV		
Proceso de Evaluación		
4.1 Evaluación del Diagnóstico		107
4.2 Evaluación del Perfil		107
4.3 Evaluación de la Ejecución		107
4.4 Evaluación Final		108
Conclusiones		109
Recomendaciones		110
Bibliografía		111
Apéndice		
Anexos		

## INTRODUCCIÓN

El presente informe final presenta los resultados del Ejercicio Profesional Supervisado, desarrollado en la Escuela de Aldea La Ceiba, municipio de Los Amates departamento de Izabal, ejecutando el proyecto: Guía Curricular con énfasis al Diplomado de Cocina para las alumnas de Aldea La Ceiba.

La Guía de Cocina para las alumnas de la Escuela de Aldea La Ceiba, tiene como fin impulsar la educación alimentaria nutricional como un factor importante para el mejoramiento del nivel de nutrición de la población, destacando que es tan esencial en aquellas poblaciones con situaciones precarias o de pobreza como en poblaciones con ingresos económicos adecuados, adaptándose por supuesto, al nivel de instrucción y a la problemática nutricional predominante.

El informe que a continuación se presenta se divide en cuatro capítulos.

Capítulo I Diagnóstico Institucional. En este capítulo se encuentran los datos generales de la municipalidad de Los Amates, como institución patrocinante y de la Escuela de Aldea La Ceiba, del municipio de Los Amates departamento de Izabal, como institución patrocinada se localizan los procedimientos y técnicas utilizadas para efectuar dicho capítulo la lista y análisis de viabilidad y factibilidad, el problema seleccionado y la solución propuesta como viable.

Capítulo II Perfil del Proyecto en este capítulo, se definen claramente el nombre del proyecto y el problema, localización se realizó el cronograma de actividades a desarrollar para darle solución al problema seleccionado.

Capítulo III Ejecución del Proyecto, permite identificar las actividades detalladas con su resultado; el producto es la Guía Curricular con énfasis al diplomado de Cocina para las alumnas de la Escuela de Aldea La Ceiba, la creación de 40 ejemplares de una guía ilustrada y la capacitación respectiva a las alumnas de la Escuela de Aldea La Ceiba.

Capítulo IV Presenta el desarrollo del proceso de evaluación de cada una de las fases desarrolladas durante la realización del proyecto en general y verificar si se está cumpliendo con lo planificado del perfil del proyecto, y finaliza con las conclusiones y recomendaciones para que sean tomadas en cuenta para el beneficio de este proyecto.

# CAPITULO I

## DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

### 1.1. Datos Generales de la institución Patrocinante

#### 1.1.1 Nombre de la Institución

Municipalidad de Los Amates

#### 1.1.2 Tipo de Institución

Autónoma

#### 1.1.3 Ubicación Geográfica

Calle 15 de Septiembre, Los Amates, Izabal

#### 1.1.4 Visión

Ser una Municipalidad moderna en su sistema administrativo y su nivel de organización y prestación de servicios públicos municipales tomando en cuenta el marco constitucional así como las normas establecidas en el Código Municipal y leyes afines para lograr el desarrollo integral.

#### 1.1.5 Misión

Brindar servicios públicos municipales y promover el desarrollo del Municipio mediante la participación ciudadana en los procesos de planificación y supervisión de los proyectos de desarrollo tomando en cuenta procesos de planificación y priorización de las necesidades de las comunidades.

#### 1.1.6 Políticas:

Política pública a favor de la niñez y la adolescencia.<sup>1</sup>

Convenio de coordinación inter-institucional respecto a zona catastral, firmando entre el registro de información catastral y la municipalidad<sup>2</sup>

Carta de entendimiento entre la municipalidad de Los Amates, Izabal y Plan Internacional, Inc. Fortalecimiento de la estructura del gobierno municipal.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>MUNICIPALIDAD, Los Amates, Izabal. Acta No.69-2004 de fecha 14-12-2004 punto segundo

<sup>2</sup> MUNICIPALIDAD, Los Amates Izabal. Informe del 05 de septiembre de 2006

<sup>3</sup>MUNICIPALIDAD, Los Amates Izabal. Documento firmado el 21 de mayo de 2007.

## Diagnósticos municipales.<sup>4</sup>

### 1.1.7 Objetivos

Mejorar la calidad de vida de los ciudadanos mediante prácticas de salubridad y de proyectos alimenticios que abarquen la totalidad de su población.

Proporcionar la calidad educativa étnica y de género, coordinando con entidades gubernamentales y no gubernamentales que impulsen programas de interculturalidad y eco-pedagógicos.

Aprovechar de forma eficiente y eficaz todos los recursos con los que cuenta la municipalidad para brindar un buen servicio a la población en general.

Aplicar estrategias administrativas que impulsen la organización y el desarrollo financiero que en su conjunto permitía mediante la ejecución de proyectos e mejora de la calidad de vida de sus habitantes.

### 1.1.8 Metas

Alcanzar el bienestar de todo ciudadano y ciudadana utilizando estrategias que logren el equilibrio social y económico del pueblo de Los Amates.

Mediante las políticas públicas y municipales proporcionar mejorar condiciones de vida para la población del municipio

Un municipio que cuenta con organización capaz de generar ingresos a través de la gestión autogestión de procesos, productos y comercios que en su conjunto ofrezcan fuentes de trabajo.

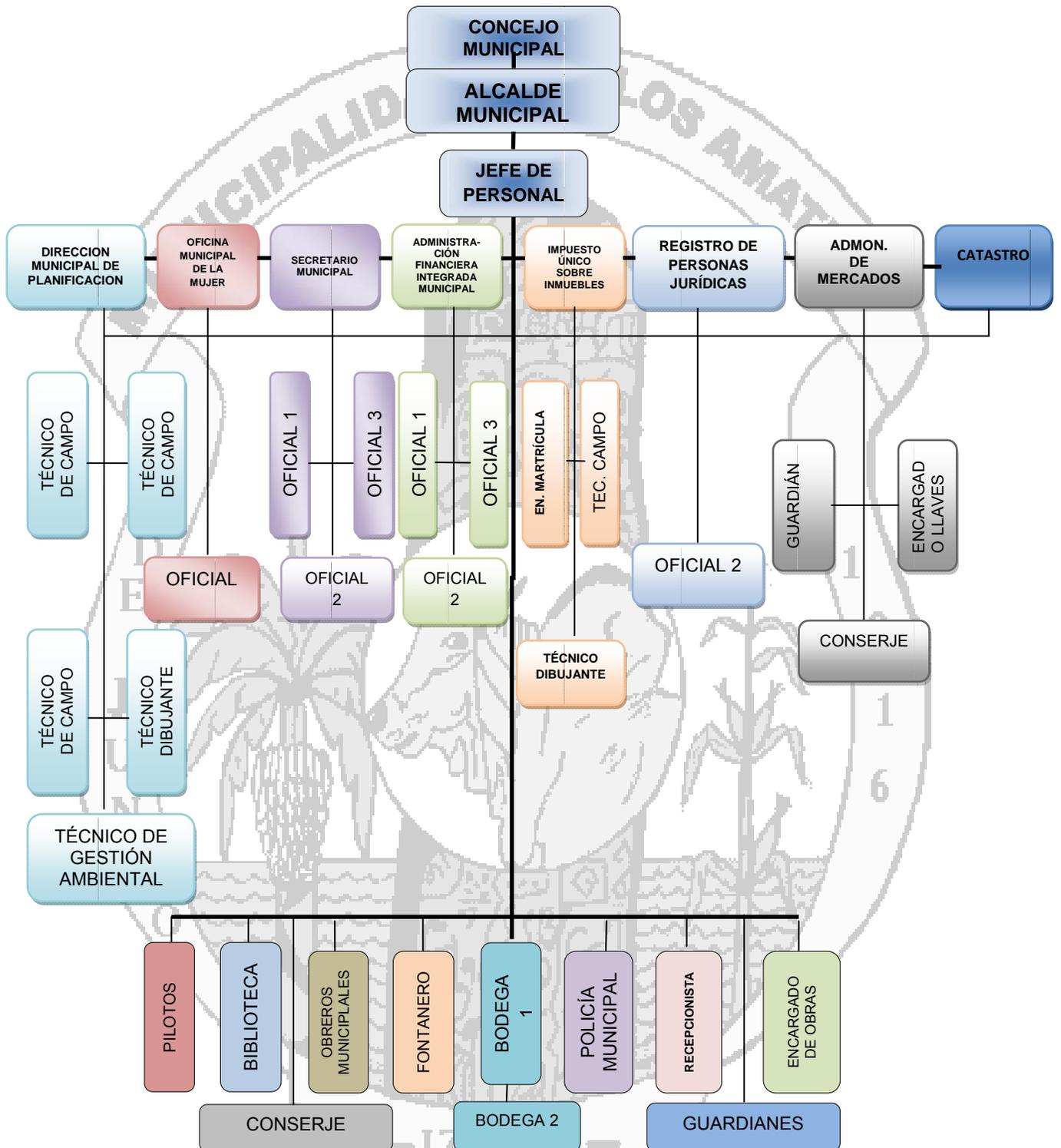
Aprobación control, evaluación y liquidación del presupuesto de ingresos y egresos del Municipio en concordancia con las políticas municipales.

Establecer mecanismo que aseguren a las organizaciones comunitarias la oportunidad de comunicar y discutir con los órganos municipales, los proyectos que desean incluir en el presupuesto de inversión.

---

<sup>4</sup>MUNICIPALIDAD Los Amates Izabal. Resultados del Diagnóstico por Fundación Centroamericana de Desarrollo- FUNCADE- Y Plan Internacional, punto segundo acta 37-2006 de fecha 08-06-2006

1.1.9. Estructura Organizacional Municipalidad de Los Amates<sup>5</sup>



1.1.10 Recursos (Humanos, Materiales y Financieros)

<sup>5</sup>MUNICIPALIDAD, Los Amates Izabal. Organización proporcionada por la Secretaría Municipal

#### 1.1.10.1 Humanos

- Concejo Municipal
- Alcalde Municipal
- Secretaria Municipal
- Jefe de Personal
- Tesorero
- Asesor Jurídico
- Técnico de campo
- Técnico Dibujante
- Oficial I
- Oficial II
- Oficial III
- Encargado de matrícula
- Encargado del IUSI (Impuesto Único sobre Inmuebles)
- Conserje
- Piloto
- Guardián
- Obreros Municipales
- Fontanero
- Policía Municipal
- Encargado de obras
- Recepcionista

#### 1.1.10.2 Materiales

- Equipo de Cómputo
- Equipo de Oficina

#### 1.1.10.3 Financiero

- Aporte Constitucional del 10%
- Utilidades de la Empresa Portuaria Santo Tomás de Castilla
- Impuesto sobre circulación de vehículos
- Impuesto sobre exportación de petróleo
- Impuestos municipales
- Arbitrios municipales
- IVA PAZ

## 1.2 Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico

Para recopilar la información que requiere la etapa del diagnóstico se utilizaron las siguientes técnicas: de observación, analítica encuestas, utilizando instrumentos como lista de cotejo y encuestas. Tomando como base la Guía de Análisis contextual Institucional el cual permitió recolectar una información amplia de cada uno de los sectores, al final reflejó un cuadro de carencias por cada sector y al unificarlos y practicar el análisis crítico respectivo, se facilitó la identificación de los problemas a los que hay que buscarle soluciones para minimizar las carencias que los generan.

## 1.3 Lista de Carencias

- 1.3.1 Carencia de un juzgado municipal para solucionar problemas en la Comunidad
- 1.3.2 Carencia de programas de salubridad
- 1.3.3 Falta de atención nutricional en niños del área rural
- 1.3.4 Carencia de un edificio municipal adecuado
- 1.3.5 Deficiente organización administrativa
- 1.3.6 Carencia de proyectos de conservación ambiental

## 1.4 Cuadro de análisis y priorización de problemas

PROBLEMA	FACTORES QUE LO PRODUCEN	SOLUCIÓN
1. Sobrecargo de actividades del alcalde y síndicos para la solución de problemas domésticos de las personas del municipio	1. Inexistencia de juzgado municipal para solucionar problemas en las comunidades 2. Falta de presupuesto	1. Creación del juzgado de asuntos municipales
2. Proliferación de vectores y roedores	1. Carencia de programas de salubridad 2. Presupuesto limitado 3. Falta de interés por parte de las autoridades municipales	1. Gestionar con el Ministerio de Salud para que proporcione material quirúrgico y medicamento así también la capacitación constante de sus empleados 2. Concientizar a la población del beneficio de este tipo de proyectos

PROBLEMA	FACTORES QUE LO PRODUCEN	SOLUCIÓN
3. Inadecuada nutrición en los niños	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No existen ingresos económicos que permitan comprar la canasta básica</li> <li>2. Hace falta atención medica nutricional para los niños desnutridos</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacitar a las personas en la siembra de huertos familiares, proveyéndoles lo necesario para iniciar el proyecto.</li> <li>2. Brindar atención médica constante a los niños desnutridos, facilitándoles nutrientes para su recuperación inmediata</li> </ol>
4. Ambiente inadecuado para atención a los usuarios	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carencia de salas adecuadas para atención a los usuarios</li> <li>2. Falta de presupuesto para remozamiento o construcción de un palacio municipal</li> <li>3. Desinterés de gestión por las autoridades municipales</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Construcción de un Palacio Municipal</li> <li>2. Remozamiento de las instalaciones del actual edificio municipal</li> </ol>
5. Falta de información sobre los servicios municipales, básicos( agua drenajes alumbrado público basura)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deficiente organización administrativa</li> <li>2. Falta de personal capacitado para el puesto</li> <li>3. Presupuesto insuficiente para crear una oficina de servicios municipales</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modernizar la organización municipal</li> <li>2. Creación de la oficina de servicios municipales</li> </ol>
6. Contaminación Ambiental	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manejo inadecuado de desechos sólidos</li> <li>2. Desinterés por parte de las autoridades municipales</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gestionar con diferentes institucionales para implementar proyectos de esta índole.</li> </ol>

## **1.5 Datos de la Institución beneficiada**

**1.5.1** Nombre de la Institución  
Escuela de Aldea La Ceiba

**1.5.2** Tipo de Institución  
Servicios Educativos

### **1.5.3 Ubicación Geográfica**

La Escuela de Aldea La Ceiba está ubicada a 8 kilómetros de Los Amates Izabal.

### **1.5.4 Visión**

"Contribuir al desarrollo integral de los habitantes de la comunidad, trabajando con dedicación en la gestión local para superar la condición social, económica y de infraestructura de la comunidad,

### **1.5.5 Misión**

Somos una institución de la educación en conciencia social comprometidos con el desarrollo comunitario, sirviéndonos de las nuevas corrientes pedagógicas para la formación de estudiantes del nivel básico impulsando principios y valores que conduzcan a una sociedad sana.<sup>6</sup>

### **1.5.6 Políticas:**

Enfocando las políticas como las metas establecidas por el Ministerio de Educación para el período 2008-2012, las cuales se dividen en:

#### **1.5.6.1 Políticas Generales:**

- Avanzar hacia la educación de Calidad
- Ampliar la cobertura educativa incorporando especialmente a los niños y niñas de extrema pobreza y de segmentos vulnerables.
- Justicia social a través de equidad educativa y permanencia escolar
- Fortalecer la educación bilingüe Intercultural
- Implementar un modelo de gestión transparente que responda a las necesidades de la comunidad educativa.

#### **1.5.6.2 Políticas Transversales**

---

<sup>6</sup>MINEDUC, Ministerio de Educación de Guatemala Políticas 2008-2012

- Aumento de la Inversión Pública
- Descentralización Educativa
- Fortalecimiento de la Institución del sistema educativa

#### **1.5.7 Objetivos:**

- a) Realizar actividades que coadyuven en el beneficio sociocultural comunitario
- b) Aplicar estrategias didáctico- pedagógicas inmediatas que promuevan la formación profesional del estudiante.
- c) Mejorar la calidad de vida de la población estudiantil en beneficio de su entorno familiar y comunal.
- d) Contextualizar el proceso enseñanza-aprendizaje a las necesidades de los educandos, con la aplicación de principios tecnológicos.
- e) Atender la demanda del nivel primario en el área rural<sup>7</sup>

#### **1.5.8 Metas**

- a) Motivar a los estudiantes para que continúen sus estudios en el nivel básico.
- b) Desarrollo de estrategias que favorezcan la comunicación y relación entre centro educativo y comunidad para mantener la asistencia de los alumnos durante el ciclo escolar.
- c) Elaborar un perfil de los maestros del establecimiento para cubrir sus necesidades, partiendo de los requerimientos del Ministerio de Educación.
- d) Que todos los elementos de la comunidad educativa, de la institución, cumplan con las normas establecidas en el Reglamento Interno y las leyes educativas vigentes.

---

<sup>7</sup>Escuela Oficial Rural Mixta Aldea La Ceiba Objetivos proporcionados por la directora del establecimiento

**1.5.9 Estructura organizacional de la Escuela de Aldea La Ceiba, Los Amates, Izabal.<sup>8</sup>**



<sup>8</sup> Escuela Oficial Rural Mixta Aldea La Ceiba Organigrama proporcionado por la directora del establecimiento

## **1.5.10 Recursos**

### **1.5.10.1 Humano**

- Comité de Apoyo
- Padres de Familia
- Maestros
- Asociación de Estudiantes
- Estudiantes
- Epesista

### **1.5.10.2 Materiales**

- Edificio
- Escritorios
- Cátedras
- Sillas
- Pizarrón
- Computadora
- Proyector digital

### **1.5.10.3 Financieros**

- Donaciones a través de gestiones externas
- Fondos propios de la epesista

## **1.6 Lista de Carencias**

- a) Se necesita educación de cocina
- b) No hay formación ciudadana
- c) Hace falta atención nutricional para los niños del área rural
- d) Hacen falta nacimientos de agua.
- e) Inexistencia de áreas de recreación
- f) Ausencia de programas de salubridad

1.7 Cuadro de Análisis y priorización de problemas con base a las carencias detectadas.

Problemas identificados	Factores que lo producen	Propuestas de Solución
1.Inadecuada nutrición de niñas de la Escuela de aldea la Ceiba	1.Falta de interés por las autoridades educativas de la Escuela Aldea La Ceiba	1.Crear Guía Curricular con énfasis al Diplomado de cocina para las alumnas de la Escuela Aldea La Ceiba, municipio de los Amates departamento de Izabal 2. Crear instrumentos para evitar la desnutrición escolar de la Escuela Aldea La Ceiba
Deterioro ambiental en la aldea La Ceiba municipio de Los Amates	Se necesita educación ambiental  Hace falta reforestar la jurisdicción de la aldea La Ceiba	Elaborar el Diplomado de Cocina dirigido a las alumnas
Falta de presupuesto	No existen Ingresos económicos que permitan comprar la canasta básica.  Hace falta atención médica y nutricional para los niños desnutridos	Capacitar a las personas en la preparación de alimentos  Brindar atención médica constante a los niños desnutridos, facilitándoles nutrientes para su recuperación inmediata.
No hay servicio de agua en aldea la ceiba	Hacen falta nacimientos de agua. Se necesita realizar un pozo de agua	Buscar fuentes de agua en comunidades circunvecinas Realizar un pozo de agua

## 1.8 Análisis de Viabilidad y Factibilidad

Se elabora el siguiente instrumento para la solución de problema priorizado mediante los recursos.

1. Guía Curricular con énfasis al Diplomado de cocina para las alumnas de la Escuela Aldea La Ceiba, municipio de los Amates departamento de Izabal
2. Instrumentos para evitar la desnutrición escolar de la Escuela Aldea La Ceiba

No.	INDICADORES	1		2	
		SI	NO	SI	NO
1.	Indicadores de solución Financiero ¿El proyecto es aceptado por la autoridad de la institución?	x		x	
2.	Se cuenta con el recurso humano, físico y financiero disponible?	x		x	
3.	¿Se cuenta con el financiamiento externo?	x		x	
Administración Leal					
4.	¿Se cuenta con la autorización legal para ejecutar el proyecto?	x		x	
5.	¿Es de impacto el proyecto a la comunidad?	x		x	
6.	¿El proyecto tiene aceptación en la comunidad?	x		x	
7.	¿La comunidad obtendrá beneficio?	x		x	
8.	¿Los alumnos obtendrán beneficios?	x		x	
Técnico					
9.	¿Se establece lineamientos para el diseño del proyecto?	x		x	
10.	¿Se ha planificado para realizar el proyecto?	x		x	
11.	¿Se ha definido las metas?	x		x	
12.	¿Se tiene bien definida la cobertura del proyecto?	x		x	
13.	¿Se tiene los insumos necesarios para el proyecto?	x		x	
14.	¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	x		x	
15.	¿Se tiene la tecnología necesaria para el proyecto?	x		x	

	Mercado				
16.	¿El proyecto es aceptado por la comunidad educativa?	x		x	
17.	¿El proyecto es factible para la comunidad?	x		x	
18.	¿Se cuenta con el personal capacitado para la ejecución del proyecto?	x		x	
	Político				
19.	La Municipalidad de Los Amates será responsable del proyecto?	x		x	
20.	¿El proyecto es de gran importancia a la institución?	x		x	
	Social				
21.	¿El proyecto genera unidad entre los grupos?	x		x	
22.	¿El proyecto beneficia a la mayoría de la comunidad?	x		x	
23.	¿El proyecto impulsa la participación de todos los integrantes de la comunidad?	x		x	
24.	¿El proyecto promueve la práctica de una cultura de paz?	x		x	
	Totales	24	0	24	0

**1.9** Problema seleccionado Inadecuada nutrición de niñas de la Escuela de Aldea la Ceiba, Los Amates Izabal.

**1.10** Solución propuesta como viable y factible

Guía Curricular con énfasis al Diplomado de cocina para las alumnas de la Escuela Aldea La Ceiba, municipio de los Amates departamento de Izabal

## **CAPITULO II PERFIL DEL PROYECTO**

### **2.1 Aspectos Generales**

**2.1.1 Nombre del Proyecto** Guía curricular, con énfasis al Diplomado de Cocina para las alumnas de la Escuela aldea La Ceiba municipio de Los Amates, departamento de Izabal

**2.1.2 Problema:** Inadecuada nutrición de niñas de la Escuela de aldea la Ceiba Los Amates, Izabal.

### **2.1.3 Localización Aldea La Ceiba, Los Amates Izabal**

**2.1.4** Unidad Ejecutora Facultad de Humanidades, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Programa de Ejercicio Profesional Supervisado

**2.1.5 Tipo de proyecto** Educativo -Producto

### **2.2 Descripción del Proyecto**

El proyecto educativo consiste en un diseño curricular que contiene la estructuración de un Diplomado de Cocina dirigido a las alumnas de la Escuela de Aldea La Ceiba del municipio de Los Amates con el propósito de fortalecer la actividad laboral y minimizar la desnutrición en los habitantes de la comunidad. El Diplomado de Cocina consiste en el desarrollo de diversas actividades con componentes de capacitación y formación para fortalecer el desarrollo auto sostenible y recreativo. Está conformado por área común que contiene diversos cursos que se describen en unidades de trabajo.

Para la implementación del Diplomado de Cocina será coordinado por el Señor Alcalde Municipal de Los Amates, la alumna que realiza el Ejercicio Profesional Supervisado con la supervisión periódica de la Asesor del proyecto nombrado por la Universidad de San Carlos de Guatemala. Se establece que las actividades incluidas en el diseño curricular pueden replicarse en otras comunidades del municipio, a requerimiento de los interesados, con la aprobación del Concejo Municipal

### **2.3 Justificación**

Según la investigación realizada se detectó que cocinar es una actividad tan completa, atractiva y divertida para los niños que se nos brinda como un valioso recurso educativo. Se trata de una deliciosa manera de favorecer la incorporación de hábitos y conocimientos acerca de la nutrición, la salud y la alimentación.

La temática de un Diplomado de cocina para niñas favorece la interdisciplinariedad permitiendo así trasvasar a la práctica contenidos curriculares de algunas materias. Se puede conocer mucho acerca del mundo y de los hombres a través de la comida y las costumbres alimenticias.

Otro aspecto de enorme interés, es la posibilidad de ofrecer una actividad recreativa y formativa familiar ideal para ser compartida entre niños, padres/madres, profesores, favoreciendo el dialogo, la participación y la ayuda mutua. Se trata de conocer, compartir, investigar y crear a través de los alimentos.

Por último, esta actividad nos permite rentabilizar al máximo todas las posibilidades que nos ofrece nuestra realidad se detectó que en la aldea La Ceiba del municipio de Los Amates, es importante la necesidad de contar por lo menos con atención educativa mínima para las niños y niñas de la comunidad que por razones de pobreza no cuenta con una nutrición adecuada. Este proyecto se enfoca especialmente al fortalecimiento de una buena educación nutricional ocupacional a través del diseño de un diplomado de Cocina que orientará el proceso de enseñanza aprendizaje dirigido a las alumnas para aplicar satisfactorios a las carencias descubiertas. El proyecto se desarrollará mediante el Ejercicio Profesional Supervisado de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, proyección que contribuirá a formar mejores ciudadanos conocedores de su realidad y capaces de transformarla preparándose laboralmente en la comunidad. Actualmente se desconoce la presentación de investigaciones o proyectos que aborden la temática.

## **2.4 Objetivos del proyecto**

### **2.4.1 Generales**

Crear una Guía Curricular de Cocina en la aldea La Ceiba del municipio de Los Amates departamento de Izabal, para brindar una solución a desnutrición que existe en la comunidad

### **2.4.2 Específicos**

Gestionar ante las autoridades municipales del municipio de los Amates.

- Socializar la Guía curricular a las autoridades municipales y a la comunidad educativa.

## **2.5 Metas**

- Creación de una Guía Curricular de Cocina en la aldea La Ceiba del municipio de Los Amates
- Entregar 40 ejemplares de la Guía Curricular con énfasis al Diplomado de Cocina para los alumnas de la Escuela Aldea La Ceiba, municipio de Los Amates.

## 2.6 Beneficiarios

### 2.6.1 Directos

Estudiantes del nivel primario de la Escuela de Aldea La Ceiba

### 2.6.2 Indirectos

- a) Docentes
- b) Padres y madres de familia
- c) Autoridades educativas

## 2.7 Fuentes de Financiamiento y presupuesto

No	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN O PERSONA	MONTO
1	Municipalidad de Los Amates	Q.4000.00
2	Fondos donados por personas particulares	Q2,000.00
3	Fondos propios	Q.1,500.00

### 2.7.2 Presupuesto

CLASIFICACIÓN/RUBRO	DESCRIPCIÓN	COSTO
Útiles de Oficina	04 Botes de tinta para marcador pilot (2 negros y dos rojos) 40 reglas 1 almohadilla 1 engrapadora 1000 fotocopias Papel Bond 25 Cartulinas Hojas bond 1000	Q. 1,000.00
Material Tecnológicos	Retroproyector Computadora CD Diplomas Impresión de 40 Guías	Q. 5,000.00
Asesoría Técnica	Maestra capacitada en cocina	Q.1,500.00
Total		Q. 7,500.00



2.8 Cronograma de Actividades y Ejecución del Proyecto

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**PROYECTO: Guía Curricular con énfasis al Diplomado de Cocina para las alumnas de la Escuela de Aldea La Ceiba, Los Amates, Izabal**

**RESPONSABLE: Heidi Julissa Pineda Cordón**

**GRÁFICA DE GANTT**

		Periodo comprendido del 6 de febrero al 30 de mayo de 2012																
No.	Actividades	Mes Semanas	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	Diagnóstico sobre necesidades de los estudiantes	P	■															
		E	■															
		R																
2.	Gestión para obtener el patrocinio municipal para la elaboración del proyecto educativo durante el Ejercicio Profesional Supervisado de la Carrera de licenciatura en Pedagogía y Planificación Curricular	P		■														
		E		■														
		R																
3.	Diagramación de contenidos	P			■	■												
		E			■	■												
		R																
4.	Redacción de texto	P					■	■										
		E					■	■										
		R																
5.	Revisión del formato del documento por Especialistas.	P							■									
		E							■									
		R																
6.	Impresión y encuadernado de la guía.	P								■								
		E								■								
		R																
7.	Planificación del diplomado	P									■							
		E									■							
		R																
8.	Selección del lugar y horario, para realizar la capacitación.	P										■						
		E										■						
		R																
9.	Convocatoria a la capacitación, para docentes y estudiantes	P											■					
		E											■					
		R																
10.	Solicitud de la persona que impartirá el curso de cocina	P												■				
		E												■				
		R																

		Periodo comprendido del 6 de febrero al 30 de mayo de 2012																
No.	Actividades	Mes Semanas	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
11.	Elaboración de material de apoyo	P																
		E																
		R																
12.	Realización del diplomado de cocina con las alumnas	P																
		E																
		R																
13.	Evaluación de exposiciones de diferentes tipos de comida	P																
		R																
		E																
14.	Entrega de Guías metodología curriculares para el diplomado de cocina para las alumnas de la escuela Aldea La Ceiba	P																
		E																
		R																

REFERENCIA: P=Programado (Negro) E=Ejecutado (Azul) R=Reprogramado (Rojo)

## **2.9 Recursos**(Humanos, Materiales y Físicos)

### **2.9.1 Humano**

Estudiantes  
Docentes  
Padres de Familia  
Personal Docente e institucional  
EPS  
Organización Comunitaria

### **2.9.2 Materiales**

Computadora  
Impresora  
Tinta  
Hojas de papel bond  
Empastado  
Material Didáctico (Pizarras de térmica, marcadores  
Pliegos de papel bond y otros)  
Grabadora

Ingredientes Varios  
Moldes de aluminio  
Estufas de gas propano  
Horno de leña  
Salones de clases (Escuela La Ceiba)

### **2.9.3 Físicos**

- Oficina de la Dirección de la Escuela de Aldea La Ceiba
- Aulas de la Escuela

### **2.9.4 Financieros**

- Donaciones
- Autogestión

## CAPÍTULO III

### PROCESO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

#### 3.1 Actividades y Resultados

No.	Actividades	Resultados
1	Gestión para obtener el patrocinio municipal para la elaboración del proyecto educativo durante el Ejercicio Profesional Supervisado de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Planificación Curricular.	Autorización del patrocinio municipal para la elaboración del proyecto educativo durante el Ejercicio Profesional Supervisado mediante la suscripción y certificación el Punto 9°. del Acta No. 9-2012 Libro No. 57 de Actas del Concejo Municipal.
2	Pedir autorización de la Escuela para impartir curso de cocina municipio de Los Amates.	Autorización de la Directora de Escuela La Ceiba municipio de Los Amates, a través del libro de Actas No.2 Acta No. 32-2012
3	Redacción de la dosificación de los cursos a impartir en el Diplomado del Curso de Cocina	Diseño del pensum de cursos a impartir en la Escuela de la Ceiba de Los Amates
4	Gestión para legalizar del Diplomado del Curso de Cocina en Aldea La Ceiba municipio de Los Amates.	Escuela La Ceiba Amates Los Amates a través del Acuerdo Municipal No. 01-2010 de fecha 22 de Marzode 2012
5	Gestión de apoyo a la persona encargada de impartir del Diplomado de Cocina	Se firmó de Carta de Entendimiento con Municipalidad y Asesor del Ejercicio Profesional Supervisado de la Facultad de Humanidades de Universidad de San Carlos de Guatemala, para contar con personal profesional en el

		desarrollo del Diplomado de Cocina
6	Diseño de Diplomado de Cocina	Estructuración del Diplomado de Cocina dirigido a estudiantes de la Escuela de Aldea La Ceiba del municipio de Los Amates
7	Inicio del Diplomado de Cocina	Inauguración del Curso de Cocina en la Escuela de Aldea La Ceiba
8	Capacitación técnica enmarcada en el Diplomado de Cocina dirigida a estudiantes de la Escuela de Aldea La Ceiba	Ejecución del Diplomado de Curso de Cocina de la aldea La Ceiba del municipio de Los Amates.
9	Clausura de Diplomado Técnico de cocina	Certificación de los cursos impartidos a cargo de las instituciones patrocinantes y coadyuvantes.
10	Evaluación de la Ejecución del Diplomado de Cocina	El asesordel Ejercicio Profesional Supervisado avaló la realización del diseño curricular
11	Validación del Proyecto Educativo.	La comunidad, de las , autoridades municipales e instituciones coadyuvantes, valoraron el impacto social, económico y familiar que el desarrollo del Diplomado de Curso de cocina en la Escuela de aldea la ceiba, brindó para disminuir la desnutrición en las niñas
12	Redacción del documento que unificado contiene la información completa de todo el proceso de investigación realizada durante el Ejercicio Profesional Supervisado.	Presentación del Informe Final del Diplomado de Cocina al asesordel Ejercicio Profesional Supervisado

### 3.2 Productos y Logros

PRODUCTOS	LOGROS
1. Estructuración de un trífoliar para promocionar el Diplomado del Curso de Cocina de la Escuela de la aldea La Ceiba	1. Se informó a la comunidad educativa y a los vecinos de la aldea La Ceiba en qué consiste el proyecto educativo, cuáles son las características, facilidades, beneficios, visión y misión en forma descrita y con imágenes, la impartición del Diplomado del Curso de Cocina de la aldea La Ceiba Los Amates.
2. Legalización del Diplomado sobre el Curso de Cocina en la Escuela de aldea La Ceiba, Los Amates.	2. Se Implementó la educación técnica, ocupacional y formativa en los estudiantes de la Escuela de la aldea La Ceiba, Los Amates.
3. Diseño del Diplomado	3. Se ejecutó el Diplomado del curso de Cocina dirigido a las estudiantes de la Escuela de aldea La Ceiba Los Amates desarrollando la guía del diplomado
4. Se promocionó la laboriosidad sobre los beneficios obtenidos en el Diplomado a través de la Municipalidad en los estudiantes de la Escuela de Aldea la aldea La Ceiba, Los Amates.	4. se contó con la visita del Señor Alcalde quien admiró el aprendizaje de las alumnas de la Escuela aldea La Ceiba y se comprometió en brindar estufas para sigan implementando el curso de cocina
5. Plan de Sostenibilidad del proyecto educativo	Se le dio seguimiento al plan de sostenibilidad del proyecto educativo. La Municipalidad de Los Amates, actualmente realiza la réplica del Diplomado de Cocina en 12 comunidades más, con personal profesional contratado para el efecto y el apoyo de la alumna del Ejercicio Profesional Supervisado en cuanto a coordinación se refiere



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA**

**Guía Curricular con énfasis al Diplomado de Cocina para las  
Alumnas de la Escuela de Aldea La Ceiba, municipio de Los Amates  
Departamento de Izabal**



**“Cocinar, comer sano y divertirse por un futuro mejor”**

**Guatemala, Mayo de 2013**

## INDICE

II

CONTENIDO	Páginas
INTRODUCCIÓN	iii
Plan de Unidad	1
1. Definición de Conceptos de cocina	
1.1 Conceptos Básicos	2
1.2 Desarrollo de Habilidades y destrezas que se pueden lograr dentro de la cocina	3
1.3 Conceptos de una buena Alimentación	4
1.4 Evaluación del Estado Nutricional	5
1.5 La Desnutrición	5
1.6 Porque debemos preocuparnos por un niño desnutrido	5
1.7 Clasificación de los Alimentos	6
1.8 Energía	6
1.8.1 Proteínas	7
1.8.2 Los Alimentos que nos forman	7
1.8.3 Alimentos de Construcción	7
1.8.4 Hidratos de Carbono	8
1.8.5 Los Alimentos que nos dan fuerza	8
1.8.6 Lípidos o Grasas	8
1.8.7 Fibra	9
1.8.8 Vitaminas y Minerales	10
1.8.9 Cantidad de Nutrientes recomendados	10
1.9 Pirámide de Alimentos más saludables	10
1.9.1 Importancia del Desayuno	11
1.9.2 Conceptos de Seguridad	13
1.9.3 Precaución a tomar dentro del área de cocina	13
1.9.4 Elementos de accidente y su desarrollo	14
 UNIDAD II	
Plan de Unidad	16
2. Utensilios Terminología Gastronómica y seguridad dentro del Área de cocina	17
2.1 Utensilios	17
2.2 Conceptos	17
2.3 Reglas que se deben seguir y establecer en los niños Dentro del área de cocina	20
2.4 Como enseñar a los niños sobre seguridad	22
2.5 Programas de prevención	22

UNIDAD III	
Plan de Unidad	27
Contenidos Programáticos en base a las áreas de Comunicación Y Lenguaje, Matemática y Expresión Artística	27
3.1 Área de Comunicación y Lenguaje	27
3.2 La Receta y sus partes	27
3.3 Área de Matemática	27
3.4 Área de Expresión Artística	27
UNIDAD IV	
Plan de Unidad	28
Área Práctica	29
4.1 Cocina Variada	29
4.2 Ensalada	29
4.3 Repostería y Antojitos	29
5. Bebida	29
Recetas de Cocina	30
Bibliografía	80
Egrafía	80

El objetivo principal de la educación es favorecer el desarrollo de las aptitudes de todas las personas, con el fin de que tengan un mejor nivel de vida y así poder enfrentarse a los problemas; por lo que se presenta como una necesidad en el área de alimentación y nutrición nivel de nutrición y en consecuencia los niveles de salud y calidad de vida, mediante el proceso de reafirmación o cambio de conocimientos, actitudes y habilidades de la población que lo recibe.

La Guía Curricular con énfasis al diplomado de Cocina, consta de Cuatro unidades y están estructuradas de la siguiente manera:

### **Unidad I Definición de conceptos de cocina**

Presenta una definición general de Cocina y el valor que representa para los estudiantes tener claro cada concepto e implementar al desarrollo del mismo.

### **Unidad II Utensilios Terminología Gastronómica y seguridad dentro del Área de Cocina**

Se detallan todos los instrumentos que se utilizan para cocinar así mismo las medidas y prevención que se debe tener al momento de preparar los alimentos.

### **Unidad III Contenidos Programáticos en base a las áreas de Comunicación Y Lenguaje, Matemática y Expresión Artística**

Describe los procedimientos, reseña el carácter académico con el que hemos querido desarrollar este proyecto considerando, que la temática de un diplomado de cocina para niñas favorece la interdisciplinariedad, permitiendo así transferir a la práctica contenidos curriculares con algunas materias. Se puede conocer mucho acerca del mundo y de los hombres a través de la comida y las costumbres alimenticias a través de las áreas curriculares mencionadas.

### **Unidad IV Práctica**

Es donde las alumnas llevaron a la práctica los conocimientos adquiridos en preparar los diferentes platos de comida en base a las recetas proporcionadas.

**PLANIFICACION DE CONTENIDOS  
DIPLOMADO DE COCINA  
UNIDAD I**

Establecimiento Educativo: Escuela Oficial Rural Mixta Aldea La Ceiba

Fecha: 05/03/12 al 30/03/12

Área: Ciencias Naturales

Grados: 1º. A 6º.

Responsable: Epesista Heid Julissa Pineda Cordón

CONTENIDOS			
COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO	DECLARATIVOS	PROCEDIMENTALES
<p>Emite juicio crítico acerca del impacto que la actividad humana y el crecimiento poblacional tienen en una alimentación saludable.</p> <p>Propicia las condiciones necesarias para el consumo de una dieta variada</p> <p>Relaciona la nutrición, el ejercicio físico, la prevención y tratamiento de enfermedades y la educación en seguridad, con la preservación y mejoramiento de la salud humana y la calidad de vida individual y colectiva.</p>	<p>Describe las funciones de los nutrientes</p> <p>Practica el ejercicio físico, la adecuada alimentación y la higiene en la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la salud.</p>	<p>Grupos de alimentos, la pirámide alimenticia y la dieta balanceada</p> <p>Aplicación de pirámides alimenticias y dietas balanceadas con productos de consumo diario en su comunidad</p> <p>Clasificación de Alimentos</p>	<p>Clasificación de los nutrientes presentes en los alimentos</p> <p>Clasificación de alimentos en los distintos grupos</p>
			<p>Valoración positiva de los productos alimenticios propios de su comunidad y de sus significados culturales</p> <p>Consumo voluntario de alimentos en combinaciones que constituyen una dieta balanceada</p> <p>Valoración multicultural de las condiciones de salud física y mental</p>
		ACTIVIDADES	RECURSOS
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora un álbum de alimentos saludables</li> <li>Realiza juegos educativos de la pirámide de alimentos</li> </ul>	<p>Humanos Docente Alumnos Epesista Materiales: Hojas bond, Cartulinas</p>
			EVALUACIÓN
			<p>Lista de Cotejo</p> <p>Autoevaluación</p>

## GUÍA DE CONTENIDOS

### CONCEPTOS DE COCINA

#### 1. Definición de Conceptos de Cocina:

Los diferentes conceptos de cocina tienen como finalidad mostrar lo importante de la creatividad y la noción Gastronómica en los niños y más en aquellos que han empezado su etapa escolar.<sup>1</sup>



Además de lo trascendental que es la adquisición de conocimientos nuevos innovadores y esto lo logramos a través de tareas artísticas que lleven consigo un buen desarrollo didáctico, sumándole a esto la creatividad propia de cada niño, y la pronta asimilación de la información que al proporcionarles ellos procesan en este caso de temas gastronómicos, esto a su vez nos permitirá dirigirnos a una nueva perspectiva de lo que son los alimentos, su manipulación y elaboración de productos, provocando de esta manera atraer el interés por conocer una alimentación sana y las riquezas de nuestro país a través de platos típicos, permitiendo usar así su imaginación ante el arte mismo de la cocina.

#### 1.1 Conceptos Básicos:

Acción o efecto de desarrollar o desarrollarse Dicho de una comunidad humana: Progresar, crecer económica, social, cultural o políticamente.

---

<sup>1</sup>Enciclopedia Encarta, Conceptos de Kilocoría, Edición 2000

Estudio del comportamiento, niños desde el nacimiento hasta la adolescencia, que incluye sus características físicas, cognitivas, motoras, lingüísticas, perceptivas, sociales y emocionales.

Podemos decir que el desarrollo es un proceso que pasa por varias etapas llegando a cumplir metas y expectativas.

## **1.2 DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS QUE SE PUEDEN LOGRAR DENTRO DE LA COCINA.**

En esta edad es prioritario el grupo de amigos por lo que se convierte en una ventaja dentro de los talleres de cocina favoreciendo así en los niños la unificación de las tanto de amistad como las de compañerismo.

A través de cada conocimiento adquirido en los talleres el niño en esta edad se siente autosuficiente y por lo tanto capaz de realizar de manera repetitiva lo que aprendido en clases en sus casas de manera responsable.

El imponer reglas dentro de los talleres permite en estos niños seguridad y un alto grado de responsabilidad

La forma de enseñanza se convierte aquí en algo fundamental ya que en esta edad están llenos de inquietudes y con necesidad de investigar todo aquello que aún no conocen dando así como resultado el que las clases deberán ser tan prácticas como teóricas para satisfacer cada una de sus dudas creando en ellos expectativas de una clase nueva todo el tiempo. Al referirse a motricidad esta edad adquiere mayor facilidad al seguir el orden de las recetas así como la preparación de las mismas.

Los talleres de cocina se convierten en una ayuda para su formación en el área de su desarrollo social ya que la interacción del grupo le permite socializar y explotar en ellos sus habilidades creativas.

La forma más fácil para que en esta edad adquieran y absorban todos los conocimientos es realizar los talleres más dinámicos para explotar todas sus ideas con respecto a lo aprendido.

La necesidad de una propuesta curricular específica para los estudiantes por la necesidad de superar las rupturas y disfunciones que generan los sistemas educativos.

La relación maestro alumno se convierte en esencial sobre todo en el momento de opinar con los resultados ya que son más sensibles a las críticas ya sean del maestro como de sus compañeros. Este es el momento en el que como instructores podemos estimular su creatividad y brindarles seguridad de lo que están realizando.

Los talleres de cocinar buscan la manera de distraer y relajar su comportamiento ya que esta edad está llena de confusiones cediéndonos a que esto sea un estimulante y no algo que les tense.

### 1.3 CONCEPTOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

La nutrición es tan importante para poder crecer bien, para tener energía y mantener una buena salud. Los niños están en una etapa de la vida en que están creciendo rápido y sus cuerpos necesitan suficiente cantidad y variedad de alimentos para obtener un crecimiento y desarrollo normal. También, una dieta variada nos da energía y así nos ayuda en casi todos los aspectos de la vida. Un niño bien nutrido va a tener más energía tanto mental como física que un niño desnutrido. Además, el comer bien es la mejor protección contra las enfermedades. Un niño bien nutrido tiene más fuerza, resistencia y defensas contra toda clase de enfermedades.



Durante esta etapa de la vida, niños y niñas crecen entre 5 y 7 cm. y aumentan entre 2,5 y 3,5 Kg. por año respectivamente. Si subes menos de 2 kilos o creces menos de 4 cm. por año, debes ser controlado por un pediatra. Si estas subiendo más de 5 kg por año, debes revisar tu alimentación y hacer más actividad física.



#### 1.4 EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.

La evaluación del estado nutricional se lo realiza a través de la Masa Corporal (IMC) que se calcula dividiendo el peso en Kg. por la estatura en metros al cuadrado.

$IMC = \text{kg}/\text{m}^2$

Ej.: Cálculo del IMC de una niña de 8 años que mide 1,30 m y pesa 28 Kg.

$1,30 \times 1,30 = 1,69 \text{ m}^2$

$IMC = 28/1,69 = 16,6$



Esta niña tiene 16,6 Kg. por cada metro cuadrado de estatura, por lo tanto se ubica en el rango de peso normal

#### 1.5 LA DESNUTRICIÓN

Un niño que no come la cantidad y variedad de alimentos que su cuerpo requiere, se va a desnutrir. La desnutrición constituye un problema de salud serio en el país, especialmente entre los niños pequeños.



#### 1.6 ¿POR QUÉ DEBEMOS PREOCUPARNOS POR UN NIÑO DESNUTRIDO?

Un niño desnutrido va a estar pequeño y flaco por falta de un crecimiento normal. Va a carecer de energía, lo cual tiene implicaciones para sus actividades físicas y mentales. La vida de un niño es muy activa, especialmente en el campo, donde los pequeños tienen que trabajar y caminar bastante. Al niño desnutrido, le va a faltar la energía para este trabajo físico. Este niño también va a sufrir de fatiga y cansancio en sus clases. No va a tener ganas ni la capacidad para prestar atención y aprender tan rápido como sus compañeros bien nutridos.

Otra razón por la que debemos preocuparnos por este problema es porque las enfermedades son más fuertes y se dan con más frecuencia en los niños que no comen bien. Un niño desnutrido se enferma más por su falta de defensas.

Además, si este niño tiene una enfermedad como sarampión o tuberculosis, es más probable que tienda a morir, no así un niño bien alimentado y con la misma enfermedad.<sup>2</sup>

## 1.7 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Estos grupos comprenden un total aproximado de entre 45 y 50 sustancias que los científicos consideran, sobretodo por las investigaciones realizadas con animales, esenciales para mantenerla salud y un crecimiento normal. Aparte del agua y el oxígeno, incluyen también unos ocho aminoácidos constituyentes de las proteínas, cuatro vitaminas liposolubles y diez hidrosolubles, unos diez minerales y tres electrolitos. Aunque los hidratos de carbono son una fuente de energía, no se consideran esenciales, ya que para este fin se pueden transformar proteínas.



## 1.8 ENERGÍA

El cuerpo utiliza energía para realizar actividades vitales y para mantenerse a una temperatura constante. Mediante el empleo del calorímetro, los científicos han podido determinar las cantidades de energía de los combustibles. Los hidratos de carbono son el tipo de alimento más abundante en el mundo, mientras que las grasas son el combustible más concentrado y más fácil de almacenar. Si el cuerpo agota sus reservas de grasas e hidratos de carbono, puede utilizar directamente las proteínas de la dieta o descomponer su propio tejido proteico para generar combustible. El alcohol es también una fuente de energía que produce 7 calorías por gramo. Las células del cuerpo no pueden oxidar el alcohol, por lo que el hígado tiene que procesarlo para convertirlo en grasa, que luego se almacena en el mismo hígado o en el tejido adiposo.



Comer bien significa comer una cantidad suficiente de una variedad de alimentos. Para crecer y mantenerse sano, el cuerpo humano necesita una combinación de los distintos grupos de comidas.

<sup>2</sup>Molina de Palma, V. 2003. Guatemala, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Organización Panamericana de la Salud

Hay varias maneras de clasificar a los alimentos comunes para enseñar el concepto de "Grupos de Comida". Una manera simple y fácil de entender es clasificarlos según su función en el cuerpo. Así los tres grupos de comidas son los siguientes:

- Los Alimentos que nos Forman (Las proteínas)
- Los Alimentos que nos dan Fuerza (Los hidratos de carbono, grasas y azúcar)
- Los Alimentos que nos Protegen (Las frutas y legumbres) Esta clasificación es buena particularmente para la enseñanza de los niños. En vez de usar palabras complicadas que los estudiantes no entiendan, (como proteínas e hidratos de carbono) se usan nombres simples que describen la función de cada grupo de alimentos. Así, los niños pueden relacionar y aplicar la idea de "grupos de comida" a sus propias vidas. Por ejemplo, al tomar leche, en vez de pensar "estoy tomando una proteína" (que no le significa nada), el niño va a pensar "estoy tomando algo para formar y reparar mis músculos".



### 1.8.1 PROTEÍNAS

- **Los Alimentos que Nos Forman**

Los alimentos en este grupo contienen mucha proteína. Las proteínas sirven para el crecimiento, formación y reparación de los músculos, el cerebro, la sangre, los huesos y todos los órganos y tejidos del cuerpo. Son los materiales de construcción.



Muchas enfermedades e infecciones producen una pérdida continuada de nitrógeno en el cuerpo. Este problema debe ser compensado con un mayor consumo de proteína dietética. Asimismo, los niños también precisan más proteína por kilogramo de peso corporal. Una deficiencia de proteínas acompañada de falta de energía da origen a una forma de malnutrición proteico-energética conocida con el nombre de marasmo, que se caracteriza por pérdida de grasa corporal y desgaste de músculos.

- **Alimentos de Construcción**

Los alimentos que nos forman" son de dos clases.

**Los de origen animal:** carne, leche, gallina, pescado, huevos, queso -generalmente son los más ricos en proteínas.



**Los alimentos de origen vegetal:** como frijol y lentejas también contienen proteína, pero para aprovechar mejor de la proteína que tienen, se debe comerlos en combinación con otro grano - por ejemplo, con arroz, maíz, avena trigo o cebada. Un grano particularmente rico en proteína es la quínoa.



## 1.8.2 HIDRATOS DE CARBONO

- **Los Alimentos que Nos Dan Fuerza**

Los alimentos que nos dan fuerza son los hidratos de carbono, grasas y azúcares. Sirven como leña para un fuego. Dan energía al cuerpo para poder trabajar, caminar y hacer toda clase de actividad y ejercicio. Pero una dieta que consiste solamente de comidas de este grupo no es suficiente para el cuerpo.



## 1.8.3 LÍPIDOS O GRASAS

Aunque más escasas que los hidratos de carbono, las grasas producen más del doble de energía. Por ser un combustible compacto, las grasas se almacenan muy bien para ser utilizadas después en caso de que se reduzca el aporte de hidratos de carbono. Resulta evidente que los animales necesitan almacenar grasa para abastecerse en las estaciones frías o secas, lo mismo que los seres



humanos en épocas de escasez de alimentos. Sin embargo, en los países donde siempre hay abundancia de alimentos y las máquinas han reemplazado a la mano de obra humana, la acumulación de grasa en el cuerpo se ha convertido en verdadero motivo de preocupación por la salud.

Las grasas de la dieta se descomponen en ácidos grasos que pasan a la sangre para formar los triglicéridos propios del organismo. Los ácidos grasos que contienen el mayor número posible de átomos de hidrógeno en la cadena del carbono se llaman ácidos grasos saturados, que proceden sobre todo de los animales. Los ácidos grasos saturados son aquellos que han perdido algunos átomos de hidrógeno.

#### 1.8.4 Fibra

Los alimentos que constituyen este grupo contienen muchas vitaminas y minerales. Son las frutas y las legumbres. Cada vitamina y mineral tiene una función distinta, pero en general, los alimentos de esta clase trabajan para que el cuerpo funcione bien. Las frutas y las legumbres también nos ayudan a resistir las enfermedades.



Para mantenernos fuertes y sanos, debemos comer algo de las clases de alimentos que hemos visto en cada comida todos los días. Ninguno de los grupos es mejor que los otros. Lo importante es comer una mezcla. Hay una cantidad infinita de "comidas variadas" que tienen algo de cada grupo de los alimentos.

Para mantenernos fuertes y sanos, debemos comer algo de las clases de alimentos que hemos visto en cada comida todos los días. Ninguno de los grupos es mejor que los otros. Lo importante es comer una mezcla. Hay una cantidad infinita de "comidas variadas" que tienen algo de cada grupo de los alimentos.

Aquí hay algunos ejemplos:

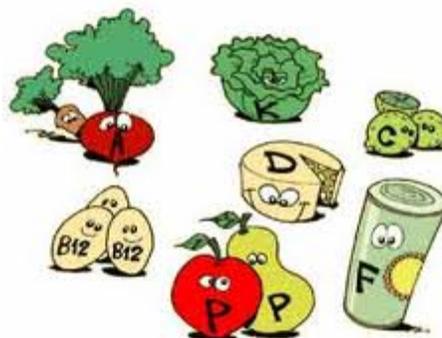
"Cada niño debe pensar en ejemplos de lo que podrían comer diariamente en su casa".

- Arroz con carne; ensalada de lechuga y tomate.
- Pan y huevo; jugo de naranja



## 1.8.5 VITAMINAS Y MINERALES

Es importante que comamos una cantidad adecuada de las vitaminas minerales todos los días. Estas se encuentran en las comidas nutritivas. Si unocome una dieta variada de los tres grupos de alimentos, va a obtener todas lasvitaminas y minerales que necesita. Siempre es mejor comer bien quecomprarpastillas o inyecciones de vitaminas.



Los minerales inorgánicos son necesarios para la reconstrucción estructural delos tejidos corporales además de que participan en procesos tales como laacción de los sistemas enzimáticos, contracción muscular, reaccionesnerviosas y coagulación de la sangre.

## 1.8.6 CANTIDAD DE NUTRIENTES RECOMENDADA

La cantidad de nutrientes recomendada viene establecida por las autoridades competentes nacionales y algunas internacionales, para indicar las cantidadesmáximas de nutrientes necesarias para llevar una dieta sana y equilibrada.

Estas cantidades, sin embargo, varían de persona a persona.<sup>3</sup>

## 1.9 Pirámide de alimentos más saludables

La pirámide de alimentos más saludables es una guía visual útil para seguir una dieta equilibrada. En el ápice están los alimentos que deben consumirse enmenos cantidad.



© Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

La ciencia de la nutrición aún está lejos de explicar en qué modo los

<sup>3</sup>. CONGA. (Comisión Nacional de las Guías Alimentarias para Guatemala Gt). 2000. Guías Alimentarias para Guatemala: Los Siete pasos para una Alimentación sana. Guatemala, INCAP MDE/112. pp.1-43.

alimentos afectan a ciertos individuos. El porqué algunas personas pueden dejar de comer en un momento determinado mientras otras viven obsesionadas con la comida, por ejemplo, es algo que todavía sigue siendo un misterio. Los investigadores han descubierto recientemente que poco después de la ingestión los alimentos influyen en la liberación de importantes sustancias químicas cerebrales, y que los alimentos ricos en hidratos de carbono disparan la liberación de serotonina, la que a su vez suprime el deseo de ingerir hidratos de carbono. Es posible que este tipo de mecanismo se haya desarrollado para evitar que las personas se saturen de hidratos de carbono en lugar de procurarse proteínas, que son más difíciles de encontrar.

### 1.9.1 LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO



Enseñe a los niños y padres de familia sobre la importancia del desayuno. Un buen desayuno es necesario para que los niños tengan energía para aprender en la clase y jugar con sus compañeros, una razón por la que un niño puede sentirse cansado y sin energía en la mañana es por falta del desayuno completo. Los niños han dormido la noche y a veces sin comer empiezan el día con estómagos vacíos. Tienen que caminar a la escuela - en el campo, muchos caminan más de una hora. Tienen que prestar atención toda la mañana en la clase y jugar con sus amigos durante el recreo. Luego caminan de vuelta a la casa, llegando a la una de la tarde, sin haber comido

nada desde la noche anterior.

¿Qué se debe comer para el desayuno?

Lo ideal es comer una comida nutritiva y variada, con alimentos de los tres grupos. Por ejemplo, jugo, café en leche, y Pan o arroz con un huevo y una naranja . Pero lo más importante es que coman algo una fruta o un pancito con café en leche es mejor que nada.

## **UNA DIETA SANA NECESITAS CONSUMIR ACEITES Y GRASAS?**

Si, 4 a 6 cucharaditas de aceite te aportan los ácidos grasos esenciales para tu salud.

Prefiere los aceites vegetales (oliva, soya, maíz) crudos. Consume frituras sólo en forma ocasional. Come máximo 2 cucharaditas de mantequilla, margarina o mayonesa en forma ocasional.

### **DISMINUYE TU CONSUMO DE AZÚCAR.**

Recuerda que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles).

Consúmelos en poca cantidad y en forma ocasional.

### **DISMINUYE TU CONSUMO DE SAL.**

Recuerda que las papas fritas, galletas saladas y otros contienen mucha sal.

Come menos de estos alimentos para crecer sano

### **CONSEJOS PARA ESTAR MÁS SANO**



- Consume diferentes alimentos durante el día.
- Aumenta el consumo de verduras, frutas y legumbres.
- Usa de preferencia aceites vegetales en tus comidas.
- Prefiere las carnes como pescado, pavo y pollo.
- Aumenta tu consumo de leche, ojala de bajo contenido graso.
- Consume menos sal.
- Consume menos azucares

## **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACER ACTIVIDAD FÍSICA?**

Por que aprendes a conocer tu cuerpo y a saber lo que puedes y no puedes hacer.

- Gastas más energía y evitas engordar.
- Ayuda a tu desarrollo y crecimiento, mejora tu salud.
- Mejora tu capacidad de movimiento y aprendizaje de nuevas actividades.
- Desarrolla tu capacidad para resolver problemas, ayuda a tu inteligencia.
- Te permite compartir, lo que te ayuda a tener mas amigas.
- Te permite disfrutar de la naturaleza y de la vida al aire libre.



### 1.9.2 CONCEPTOS DE SEGURIDAD

A los niños les fascinan las actividades de "los mayores", entre ellas, la preparación de las comidas y los alimentos. La mayoría de los padres y maestros sienten que deben mantener a sus niños lejos de la cocina, pues les resulta un sitio peligroso donde los pequeños pueden hacerse daño.



Sin embargo, con el suficiente control por parte de los profesores dentro de los establecimientos y de los padres dentro de su hogar permite que la cocina no sea, un lugar prohibido para los niños; pueden pasar allí momentos muy divertidos, mientras aprenden y participan de su enseñanza. Además, ésta es una forma de concienciarlos sobre la preparación de los alimentos que les resultará muy estimulante a la hora de comer, pues sabrán que ellos han participado en la elaboración de los platos así como del conocimiento básico de las propiedades nutritivas.

### 1.9.3 PRECAUCIONES A TOMARSE DENTRO DEL ÁREA DE COCINA CON NIÑOS

La cocina a los niños debe parecerles un juego pero deben tener en cuenta los peligros, es por esto que en cada receta se reiteran las advertencias para prevenir posibles heridas o quemaduras. Es importante el establecer reglas las cuales deben prestar los niños la debida importancia así como los profesores darle la debida seriedad para que las mismas sean seguidas de maneracorrecta y precisa.



Es importante afirmar que los primeros auxilios no sólo se refieren al manejoinmediato de un accidente, sino también deben considerar la prevención deaccidentes que realmente es lo más importante.

Se debe hacer énfasis en prevenir más que en lamentar el accidente con la finalidad de evitar muertes o incapacidades físicas de por vida las cuales muchas de ellas se encuentran en nuestras manos prevenirlas.

### 1.9.4 ELEMENTOS DE ACCIDENTE Y SU DESARROLLO

Es importante mencionar que se necesidad de elementos para que un accidentese desarrolle esto son:

- **El niño.**
- **El agente.** Puede ser un objeto punzo-cortante, y todos aquellos elementosque dentro del área de cocina pueda provocar, cortaduras, quemaduras,intoxicaciones, fracturas etc.
- **El medio ambiente.** En él participan los responsables en cuidar a los niños,los maestros o cualquier persona relacionada con ellos.

Una vez que se tienen estos elementos puede suceder un accidente.Según muchas investigaciones se ha demostrado que los accidentes ocurrenen presencia de un adulto o persona que se encuentra a cargo tanto de un niñocomo de un grupo de ellos.

En la evolución de un accidente debemos considerar tres etapas:

- **Antes del accidente.** Probablemente esta es la etapa más importante del accidente ya que es en donde debemos practicar la prevención.
- El accidente todavía no sucede y uno identifica un factor de riesgo como los diferentes materiales cortos punzantes que se encuentran en nuestra área de trabajo y que se hallan de forma accesible para el niño; los materiales pesados que están en la cocina y que se encuentran al alcance de los niños. Si logramos eliminar ese factor de riesgo, el accidente no sucederá o por lo menos lograremos bajar la incidencia del peligro que puede causar.
- **Durante el accidente.** Desgraciadamente no tuvimos prevención y el accidente ya sucedió. Aquí es el momento en el que se practican las técnicas de los primeros auxilios con la finalidad de limitar el daño, evitar daños posteriores y lo que es más importante salvar la vida.
- **Después del accidente.** Se refiere al traslado y manejo definitivo (curativo) del accidente, en ella participan exclusivamente paramédicos y médicos y en ayuda de información la persona que se encuentra a cargo.

#### **QUE SE CONSIDERA IMPORTANTE TANTO APRENDER ASÍ COMO POSEER DENTRO DEL ÁREA DE COCINA PARA EVITAR ACCIDENTES?**

- Aprenda Resucitación Cardiopulmonar (Cardiopulmonary Resucitación CPR) y la Maniobra de Heimlich.
- Primero mantener un medio de comunicación que permita la facilidad de pedir ayuda sin dejar de atender al el afectado.
- Mantenga los siguientes datos cerca de su teléfono (para uso de los padres de la persona a cargo del cuidado de los niños (as):  
Número de teléfono del médico de la Institución  
Número de teléfono del lugar donde trabajan la madre y el padre  
Números de emergencia
- Tenga un botiquín de primeros auxilios y mantenga las instrucciones dentro del mismo.
- En lo posible instale un detector de humo.
- Debe poseer un extintor.

**PLANIFICACION DE CONTENIDOS  
DIPLOMADO DE COCINA  
UNIDAD II**

Establecimiento Educativo: Escuela Oficial Rural Mixta Aldea La Ceiba  
 Fecha: 02/04/12 al 13/04/12  
 Área: Ciencias Naturales

Grados: 1º, A 6º  
 Responsable: Epesista Heidi Julissa Pineda Córdón

CONTENIDOS													
COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO												
Participa en actividades de salud y seguridad en beneficio del bienestar individual y colectivo. Aprender a manejar los utensilios de cocina con seguridad Relaciona la nutrición, el ejercicio físico, la prevención, tratamiento de enfermedades y la educación en seguridad, con la preservación y mejoramiento de la salud humana y la calidad de vida individual y colectiva.	Identifica, en su familia y en su comunidad, las prácticas que favorecen la salud y el buen funcionamiento de los sistemas de su organismo. Identifica medidas de seguridad y de respuesta en caso de emergencia												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DECLARATIVOS</th> <th>PROCEDIMENTALES</th> <th>ACTITUDINALES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Utensilios de Cocina Reglas de seguridad aplicadas en la cocina</td> <td>Identifica los utensilios a utilizar en la cocina Descripción de medidas generales en caso de emergencia</td> <td>Actitud responsable al conocer los utensilios de cocina Práctica voluntaria de primeros auxilios en situaciones que lo ameriten</td> </tr> <tr> <th>ACTIVIDADES</th> <th>RECURSOS</th> <th>EVALUACION</th> </tr> <tr> <td>Elaboración de un álbum con recortes ilustrativos Exposición sobre la reglas de seguridad al cocinar.</td> <td>Humanos: Docente Alumnos Epesista Materiales: Hojas bond, Cartulinas</td> <td>Lista de Cotejo Mapa Conceptual Cuadro Comparativo</td> </tr> </tbody> </table>	DECLARATIVOS	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	Utensilios de Cocina Reglas de seguridad aplicadas en la cocina	Identifica los utensilios a utilizar en la cocina Descripción de medidas generales en caso de emergencia	Actitud responsable al conocer los utensilios de cocina Práctica voluntaria de primeros auxilios en situaciones que lo ameriten	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION	Elaboración de un álbum con recortes ilustrativos Exposición sobre la reglas de seguridad al cocinar.	Humanos: Docente Alumnos Epesista Materiales: Hojas bond, Cartulinas	Lista de Cotejo Mapa Conceptual Cuadro Comparativo
DECLARATIVOS	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES											
Utensilios de Cocina Reglas de seguridad aplicadas en la cocina	Identifica los utensilios a utilizar en la cocina Descripción de medidas generales en caso de emergencia	Actitud responsable al conocer los utensilios de cocina Práctica voluntaria de primeros auxilios en situaciones que lo ameriten											
ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION											
Elaboración de un álbum con recortes ilustrativos Exposición sobre la reglas de seguridad al cocinar.	Humanos: Docente Alumnos Epesista Materiales: Hojas bond, Cartulinas	Lista de Cotejo Mapa Conceptual Cuadro Comparativo											

**UNIDAD II**

# 1. Utensilios, Terminología Gastronómica y Seguridad dentro del Área de Cocina

## 2.1 Utensilios

Para los niños la cocina puede ser algo tan divertido como un experimento de arte o de ciencias.

"Hay muchos niños que tienen talento para la cocina y ésta es una oportunidad para expresar su creatividad.

"Para los niños cocinar es como un experimento, disfrutan el mezclar y transformar sabores, colores y texturas".

"Por lo general a las niñas les gusta la cocina y sus madres las mandan para que aprendan a preparar diferentes platos; pero, cuando se trata de los niños adolescentes, que deciden venir a las clases, es porque tienen un mayor interés en la cocina como profesión",

De acuerdo con sus edades, aprenden a hacer uso de los diferentes utensilios de cocina y a explorar recetas simples o más elaboradas.

## 2.2 Conceptos

Debemos preocupar que la cocina tenga los utensilios necesarios para facilitar su labor y que sus platos deleiten el paladar. Desde cucharas de madera y tazas de medir, hasta espátulas y coladores, para satisfacer todas sus necesidades.

### Tazas de medir:

Se utilizan para medir ingredientes secos, como harina, azúcar y arroz.

Normalmente la indicación de medida está en uno de los lados expresada en onzas. Este tipo de tazas tienen un asa y una boquilla o pico que hace mucho más fácil verter el ingrediente luego de medido. Las hay en acero inoxidable y en vidrio.



18



### **Cucharas de medir:**

Estas son utilizadas para medir pequeñas cantidades de ingredientes líquidos, como aceite de oliva y vainilla. Normalmente son hechas de plástico o acero inoxidable.

### **Espátulas plásticas:**

Las espátulas plásticas son de gran ayuda para retirar totalmente mezclas, salsas y condimentos de ollas, sartenes o bowls. Las plásticas son muy buena opción porque resisten el calor y no rayan los otros utensilios.



### **Batidor de mano:**

Vienen en diferentes tamaños y formas. Son excelentes para la preparación de salsas, cremas y huevos.



### **Tablas para cortar:**

Son sumamente prácticas para cortar alimentos. Existen diferentes variedades, siendo las más populares las de madera y las de plástico resistente al calor.

Para una mejor preparación de sus alimentos le recomendamos tener en su cocina tres tablas: una para carnes, una para frutas y vegetales y otra para pan. Las tablas de madera son una buena opción

porque son resistentes al calor, mientras que las de plástico pueden derretirse al entrar en contacto con altas temperaturas.



Sin embargo, las plásticas son más resistentes a manchas y olores.

Recomendamos que ambos tipos se laven bien, antes y después de cada uso con jabón anti-bacterial, para remover cualquier residuo que haya quedado de uso anterior.

### **Otros artículos importantes:**



19

Para mover sopas, voltear cualquier alimento, cocinar pastas y preparar todo tipo de platos tenemos una gran variedad de utensilios como: tenedor para pasta, cucharas de mango largo, tenedores trinchantes, set para parrilladas, espátulas, pinzas para ensaladas y coladores.

### Para repostería:

Existen desde moldes, cernidor para harina, rodillos, brochas de aplicación, hasta batidoras y hermosos moldes para galletas y panecillos.



### Piezas especiales:

También tenemos utensilios especiales como pica hielo, rebanador de queso, reloj, termómetro, pelador de vegetales, cuchara para servir helado, cortador de pizza, abrelatas manual, destapador de botellas y muchas otras opciones para facilitar el arte culinario.



### Toallas y paños:

En diferentes tamaños y formas son una parte muy visible de su cocina y le dan un toque personal. Procure tener entre 10 y 12, ya que normalmente están en constante uso.



### Agarradores de calientes:

Protegen sus manos del calor y de posibles quemaduras. Existen variados estilos y diseños, siendo mejores los que están hechos de materiales aislantes del calor.



20

### Porta calientes:



Deben ser lo suficientemente fuertes para que resistan las altas temperaturas de los refractarios, ollas, moldes y cacerolas, luego que son retirados del fuego



### **2.3 REGLAS QUE SE DEBEN SEGUIR Y ESTABLECER CON LOS NIÑOS DENTRO DEL ÁREA DE COCINA**



- Un adulto deberá siempre estar en la cocina cuando un pequeño está cocinando.
- Siempre lávese las manos antes de empezar a cocinar.
- Reúna todos los ingredientes y utensilios que va a utilizar antes de comenzar a cocinar.
- Sea muy cuidadoso con los cuchillos afilados. Sosténgalos con la parte afilada apuntando hacia abajo y siempre use una tabla para cortar.
- Cuando esté cocinando en la estufa, voltee las agarraderas de los sartenes hacia un lado, así usted no los golpea.
- Tenga un espacio disponible para las cosas calientes. Póngalos sobre un mantel o una pieza de madera, no las ponga directamente sobre la mesa.
- Siempre utilice los guantes para el horno cuando saque algo caliente, o cuando ponga algo adentro del horno.

21

- Mantenga una toalla cerca, así cualquier derrame se puede limpiar inmediatamente.
- Al derramar alguna sustancia limpie in mediante sobre todo si es en pisos para evitar cualquier caída o resbalón por causa del mismo.
- Limpie a medida que va preparando todo. Cuando termine de cocinar ponga todo en su lugar y arregle cualquier desorden.
  - Un adulto debe encender la estufa y asegurarse que esté apagada cuando se ha terminado de cocinar.
  - Procure que esté en la cocina únicamente el tiempo estrictamente necesario
  - Evite los cables eléctricos demasiado largos o colgantes.
  - Mantenga cerrados los armarios, gavetas y puertas, si es posible con cierres de seguridad.

Usando estas reglas puede hacer que el cocinar sea divertido y sin ningún peligro para las persona a cargo pero sobre todo los niños ya que ellos no se encuentran en total conciencia de todos lo peligros que les rodea.

En el momento en que un niño pueda valerse por sí mismo, su aventura favorita consistirá en explorar hasta el último rincón, siendo capaz de alcanzar los lugares más difíciles, ingerir lo que encuentre y manipular objetos peligrosos.

Las estadísticas muestran que más de dos tercios de las muertes de niños menores se producen por accidente.

### **QUEMADURAS:**

- Enfríese inmediatamente toda la quemadura, enjuagándola con agua limpia y moderadamente tibia.
- No reviente las ampollas para no tener infección.
- Si está consciente, dele muchos líquidos, para que no se deshidrate.
- Colóquese un vendaje protector. Para pequeñas quemaduras, póngale directamente sobre la herida una compresa estéril. 22
- Para quemaduras más grandes, laven con agua limpia. Después, esterilizar un poco de vaselina, calentándola hasta que hierva, espere que se enfríe, úntelo con cuidado en secciones sin fricción en una gasa estéril y cubra la quemadura con la gasa. No le unte grasa de ninguna clase, ni manteca, ni otras sustancias que no conoce su reacción.

- Prevenir el "shock" traumático.
- Si la quemadura es profunda y destruye la piel, busque ayuda médica pronto. Mientras tanto, envuelva la quemadura con un trapo muy limpio.

## **2.4 CÓMO ENSEÑAR A LOS NIÑOS SOBRE SEGURIDAD**

Es importante la enseñanza de este tema ya que se necesita concienciar a los niños sobre los peligros que puede haber dentro del área de cocina y lo importante de prevenirlos.

## **2.5 PROGRAMAS DE PREVENCIÓN:**

Cuando la clase ha contado los accidentes más frecuentes, pueden planificarse sobre como prevenirlos. Permitiendo que cada grupo de alumnos cree una forma de prevenir todo tipo de accidentes.

Los alumnos pueden planificar maneras para enseñar sus parientes más cercanos lo trascendental de la precaución dentro de la cocina.

Los alumnos pueden organizarse en grupos y discutir la forma de enseñar como enfrentar los accidentes o cual es la manera correcta de reaccionar ante ellos.

Dibujos relacionados con la prevención de accidentes ayuda a que esto traigan de manera visual y puedan llamar la atención. Provocando en los niños un mayor interés.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup>Guías para la Educación Alimentario Nutricional.  
Guatemala, INCAP. MDE/031. pp. 1-12, 25-33, 35-41, 49-54.

PLANIFICACION DE CONTENIDOS  
DIPLOMADO DE COCINA  
UNIDAD III

Establecimiento Educativo: Escuela Oficial Rural Mixta Aldea La Ceiba

Fecha: 15/04/12 al 27/04/12

Área: Comunicación y Lengua

Grados: 1º. A 5º.

Responsable: Episista Heidi Julissa Pineda Cordón

CONTENIDOS				
COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO	DECLARATIVOS	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica los conocimientos adquiridos en áreas curriculares</li> <li>Analiza la secuencia lógica y/o cronológica de una receta</li> </ul>	<p>Lee en su idioma materno diferentes textos sobre ingredientes de cocina los que receta y fortalecen su desarrollo lingüístico</p>	<p><b>La receta y sus partes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uso del lenguaje oral y escrito como medio para transmitir una receta utilizando soportes diversos</li> <li>Vocabulario de términos culinarios: engrasar, acezazar, punto de nieve, al dente, adobar, macerar, amasar, picar, trocear.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lectura colectiva de la receta que vamos a elaborar</li> </ul>	<p>Manifestación de alegría por el manejo del lenguaje escrito para comunicarse y compartir pensamientos entre las personas del mismo idioma</p>
		ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora un álbum de recortes de alimentos saludables</li> </ul>	<p>Humanos Docente Alumnos Episista Materiales: Hojas bond, Cartulinas</p>	<p>Lista de Cotejo <b>Coevaluación</b> Cuadro Comparativo</p>

**PLANIFICACION DE CONTENIDOS**  
**DIPLOMADO DE COCINA**  
**UNIDAD III**

Establecimiento Educativo: Escuela Oficial Rural Mixta Aldea La Ceiza  
 Fecha: 16/04/12 al 27/04/12  
 Área: Matemática

Grados: 1º, A 6º,

Responsable: Episista Heidi Julissa Pineda Cordón

CONTENIDOS			
COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO	DECLARATIVOS	PROCEDIMENTALES
Interpreta las tablas de medida y equivalencia-longitud, capacidad y peso de los ingredientes de una receta.	Utiliza elementos de lógica para representar información	Medición del tiempo con materia es adaptados visuales; tiempos medios de cocción, uso de avisadores de cocina.	Cálculo aproximado de los ingredientes
			Esfuerzo por utilizar símbolos y lenguaje matemático en su representación de información
ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN	
investiga recetas de comida Ilustraciones de forma De cocción de los alimentos	Humanos Docente Alumnos Episista Materiales: Cartulinas Computadora Retroproyector	Autoevaluación Lista de Cotejo Observación Directa	

PLANIFICACION DE CONTENIDOS  
DIPLOMADO DE COCINA  
UNIDAD III

Establecimiento Educativo: Escuela Oficial Rural Mixta Aldea La Ceiba

Fecha: 16/04/12 al 27/04/12

Área: Expresión Artística

Grados: 1º. A 6º.

Responsable: Epesista Heidi Julissa Pineda Córdón

CONTENIDOS				
COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO	DECLARATIVOS	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Utiliza los lenguajes artísticos para fortalecer a comunicación de emociones e ideas con otros y otras.	Muestra habilidad, proporción, limpieza y seguridad en trazos, recortado y pegado de su dibujo.	Cualidades plásticas de los alimentos: colores, formas, texturas Utilización de imágenes representativas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentido estético.</li> <li>• Presentación de platos.</li> <li>• Desarrollo de la motricidad fina: amasar, remover, partir, rallar ...</li> <li>• Decoración de platos</li> </ul>	Demuestra interés en su trabajo de procedimientos de configuración y aplicación de creatividad y originalidad.
		ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
		Realizan una exposición de diferentes técnicas y colores en los alimentos	Humanos Docente Alumnos Epesista Materiales: Cartulinas Marcadores, Crayones Pegamento	Lista de Cotejo Autoevaluación

### III UNIDAD

## Contenidos Programáticos en base a las Áreas de Comunicación y Lenguaje, Matemática, Expresión Artística.

### 3. Área de Comunicación y Lenguaje

#### 3.1 La Receta y sus partes

- Uso del lenguaje oral y escrito como medio para transmitir una receta utilizando soportes diversos
- Lectura colectiva de la receta que vamos a elaborar
- Vocabulario de términos culinarios: engrasar, aderezar, punto de nieve, al dente, adobar, macerar, amasar, picar, trocear.<sup>5</sup>



#### 3.2 Área de matemáticas.

- ~ Medición del tiempo con materiales adaptados visuales: tiempos medios de cocción, uso de avisadores de cocina, programación de electrodomésticos.
- Relaciones de las partes entre sí para formar un todo.
- . Cálculo aproximado de los ingredientes por comparación: peso y volumen

#### 3.3 Área de Expresión artística.

- Cualidades plásticas de los alimentos: colores, formas, texturas...
- Sentido estético. Presentación de platos.
- Desarrollo de la motricidad fina: amasar, remover, partir, rallar ...
- Decoración de platos
- Muestra y degustación de lo aprendido

<sup>5</sup><http://www.guiamiguelin.com/recetas/ninos/bibliografia.html>  
<http://www.elplacerdecomer.com>

**PLANIFICACION DE CONTENIDOS  
DIPLOMADO DE COCINA  
UNIDAD IV**

Establecimiento Educativo: Escuela Oficial Rural Mixta Aldea La Ceiba  
 Fecha: 30/04/12 al 30/05/12  
 Área: Ciencias Naturales

Grados: 1º, A 6º.  
 Responsable: Epesista He di J. Lissa Pineda Córdón

CONTENIDOS					
COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO	DECLARATIVOS	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica el desarrollo de trabajo gastronómico certificado para mejorar la salud y fortalecer la economía familiar de su entorno</li> <li>Cocina platos de la Gastronomía, sanos y diversos</li> </ul>	<p>Establece la relación entre ambiente sano y salud.</p> <p>Muestra preferencias por los alimentos nutritivos que se producen en su comunidad</p>	Elabora comidas de alimentos variados	Argumentación documentada sobre la innovación gastronómica la aplicación de la creatividad culinaria en la cocina.	Emite juicios en relación a los procesos de preparación de los alimentos saludables	
		ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN	<p>Realizan una exposición de los diferentes platos de comida guatemalteca</p> <p>Elabora un recetario de comida</p>

## IV UNIDAD

### Área Práctica:

#### 4.1 Cocina Variada<sup>6</sup>

- Cocina Guatemalteca
- Rice and beans
- Tapado
- Chao mein
- Caldo de gallina
- Caldo de res
- Pollo en crema
- Pollo rostizado
- Carne a la plancha
- Carne asada



Foto: startcooking\_kathy & amandine

#### 4.2 Ensaladas

- Ensalada de Lechuga
- Ensalada de tomate
- Ensalada rusa
- Ensalada al escabechi



#### 4.3 Repostería y Antojitos

- Empanadas de chicharrón
- Empanadas de frijol
- Empanadas de requesón y loroco
- Chuchitos
- Tamales de elote
- Enchiladas
- Garnachas
- Pastel frío
- Pastel de leche




---

<sup>6</sup>Secretos de Comida Típica Lidia Salguero de Gómez  
Segunda Edición 2008

## 5 Bebida

- Ponche de frutas
- Ponche de Leche
- Refresco de piña y melón



# RECETAS DE COCINA



## RECETARIO DE COMIDAS

RECETA: Carne Adobada

CANTIDAD: 20 Personas

UTENSILIOS: Licuadora, cuchillo, tabla



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Carne de Marrano	5 lbs.	<p>La carne se ralea en pedazos delgados como para bistec, se le pone achiote, sal vinagre y se deja escurrir por dos horas.</p> <p>PARA EL ADOBO</p> <p>Se licuan todos los ingredientes por pocos con dos tazas de vinagre, dos sobrecitos de pimienta molida, sal al gusto, <math>\frac{1}{4}</math> cucharadita de Benzoato de sodio, achiote y se pone al fuego con el aceite, se menea con paleta frecuentemente, el punto lo da cuando está espeso, tiene que cocerse por término de 3 horas. Al enfriarse se adoba la carne por ambos lados.</p>
tomates	5 lbs.	
Cebollas grandes	6	
Chile pasa	1	
Chile guaque	1	
Nuez moscada	1	
achiote	1 bolita	
Sal	1 cucharada	
aceite	botella	
Pimienta castilla	2 sobres	
Benzoato de sodio	$\frac{1}{4}$	

## CARNE GUISADA

RECETA: CARNE GUISADA

CANTIDAD: 16Personas

UTENSILIOS: cuchillo, tabla, sartén



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Carne	3 Libras	Se parte la carne en trozos, se lava y se pone a sofreír con el aceite, tomate, cebolla, chile dulce, consomé saborín pimienta sal, ajo, tomillo, laurel y achiote, luego se le agrega el agua y se pone a cocer 40 minutos si es en olla de presión, una hora si es con leña, cuando ya está suave la carne se le agregan las papas, las zanahorias y los cuatro panes que se licúan en el mismo recado
Tomates	6	
Cebollas	2	
Chile dulce	2	
Consomé de pollo	2	
Saborin	2	
Pimienta molida	1	
Achiote		
Papas	4. libras	
Zanahorias	2	
Ajo	2 dientes	
Panes franceses	4	
aceite	1/4	

## CARNE PRENSADA

RECETA: Carne Prensada

CANTIDAD: 40Personas

UTENSILIOS: cuchillo, tabla, sartén



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
carne de res		Se muelen en el molino todos los ingredientes, se le agrega consomé saborín, pimienta, huevos, gelatina sin sabor, cornflakes granulados, salsa inglesa y se hacen las maletas y se colocan en papel aluminio, a cada maleta se le pone trocitos de margarina, se pone un recipiente con agua, sal tomillo y laurel al fuego y allí se pone a cocer, se deja enfriar mejor si se hace un día antes para sacar las rodajas.
carne de marrano		
salchichas		
salami	libra	
tocino	libra	
tomates	6	
cebollas	6	
chiles dulces maduro	6	
Consomé	2	
saborin	3	
pimienta molida	2	
miga de pan	libra	
huevos		
caja de cornflakes granulado	1	
barras de margarina tocino	libra	
gelatinas sin sabor	2	
salsa inglesa	1	
aceituna semilla		
alcaparra yogui		
Rollo de papel aluminio		

RECETA: Carne Asada  
 CANTIDAD: 20 Personas

UTENSILIOS: cuchillo, tabla, sartén



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
carne de res	6 libras	Ya rodajada la carne se le revuelven todos los ingredientes y por último se le pone chimichurri y luego se asa en carbón o la plancha, al gusto de la persona
Consomé de pollo	2	
saborín	2	
Pimienta de castilla	2	
Sal de ajo	libra	
Sal de cebolla	2	
chimichurri	2	
Sal mágica	3	

Receta: Bistec de Carne  
 CANTIDAD: 20 personas  
 Utensilios: Cuchillo, sartén



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Carne de res	5	<p>Se lava la carne y se escurre, se le agregan los ingredientes, se le agregan los tomates, cebolla en rodajas, salsa inglesa, se deja reposar por 1 hora.</p> <p>Luego se pone un sartén con aceite al fuego, al estar caliente el aceite se colocan las rodajas de carne, se le da vuelta, se le agrega el tomate la cebolla y una taza de agua para que quede jugoso, se tapa 15 minutos y listo para servir</p>
Consomé de pollo	2	
Saborin	2	
pimienta	1	
Sal de ajo	2 dientes	
Sal de cebolla	2 sobres	
tomate	15	
cebolla	6 sobres	
Aceite ideal	1 botella	
Salsa inglesa sharp	1 bote	

RECETA: Tortitas de Carne

CANTIDAD: 15 Personas

UTENSILIOS: cuchillo licuadora batidora



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Carne de res	4 libras	Se pica la cebolla, el tomate, el chile pimiento, los ajos y se sofríen en aceite con consomé, saborín pimienta y sal, y se le agrega a la carne molida, se pone la harina, la miga de pan y huevos, se revuelve todo y se hacen las tortitas
Consomé de pollo	2	
saborín	2	
Pimienta molida	1	
ajo	2 dientes	
tomate	5	
cebolla	3	
Chiles pimientos	2	
harina	4 onzas	
Migas de pan	½	
huevos	2	
Aceite ideal	½ botella	

RECETA: Carne Molida con verduras

CANTIDAD: 15 Porciones

UTENSILIOS: cuchillo licuadora batidora



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Carne Molida	3 libras	Picar la zanahoria, papa, ejote y ponerla a cocer con agua con sal juntamente con la arveja .
zanahorias	2	
papas	2	
Ejote tierno	½	
arveja	½	
Consomé de pollo	2	Aparte freír el tomate, cebolla, chile pimiento, tomillo y laurel, revolverle la carne y agregarle las verduras cocidas y escurridas freírlo todo junto, sazonar con el resto de ingredientes
saborín	2	
Pimienta molida de castilla	1	
Salsa inglesa	2 cucharadas	
tomate	3	
cebolla	2	
Chile pimiento	1	
Aceite ideal	1 taza	

RECETA: Salpicón

CANTIDAD: 12 Porciones

UTENSILIOS: cuchillo, tabla olla de presión



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Carne (Bolovique)	3 libras	Ponga el bolovique en una olla de presión por 40 minutos o bien en olla corriente hasta que este suave, ya frío se parte en pedazos pequeños y se coloca en el procesador de alimentos, se le agregan los rábanos partidos la hierbabuena, las cebollas partidas y se procesa la sal y el limón, se les pone hasta que se va a servir, si no hay procesador se hace todo finamente picado con un cuchillo adecuado
Rábano	3 manojos	
cebollas	2	
hierbabuena	1 ramita	
sal	Al gusto	
limon	3	

# CARNES BLANCAS



RECETA: Gallinas rellenas

CANTIDAD: 15 Porciones

UTENSILIOS:



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Gallinas	2	<p>Picar la zanahoria, papa, ejote y ponerla a cocer con agua con sal juntamente con la arveja.</p> <p>Aparte freír el tomate, cebolla, chile pimiento, tomillo y laurel, revolverle la carne y agregarle las verduras cocidas y escurridas freírlo todo junto, sazonar con el resto de ingredientes</p>
Aceite	1/2	
Papas	3 libras	
Ejote	1libra	
Arveja	1/2	
Zanahorias	3	
Alcaparras	2	
aceitunas	2	
tomates	5	
Mil tomate	1/2	
Chile pasa	1	
Chile guaque	1	
Chile de garbanzo	1	
Carne de marrano	3 libras	

RECETA: Gallinas en mole

CANTIDAD: 5 porciones

UTENSILIOS: molde cuchillo, tabla  
sarten,licuadora



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Gallina	1	Cocinar la gallina con pedazos y tostar los ingredientes, luego licuarlos y sofreírlos, después echarlos al caldo espesar con los panes franceses remojados y licuarlos sazonar con consomé, saborín y sal luego echarle achiote.
Pan francés	6	
Canela	1 raja	
Saborín	2	
Tomates	8	
Ajo	2 Dientes de ajo	
Cebolla	2	
Consomé de pollo	2	
Chile pasa	2	
Chile guaque	2	
Pimienta de castilla	4 onzas	
pepitoria	4 onzas	
ajonjolí	4 onzas	
clavos	4 onzas	
chocolate	2 pedazos	
azucar	1 cuchara	
achiote	1 pedazo	
sal	Al gusto	

RECETA: Gallina en caldo

CANTIDAD: 8 porciones

UTENSILIOS: molde cuchillo, tabla  
sarten,licuadora



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Gallina criolla	1	Limpiar y partir la gallina, luego ponerla al fuego con agua y sal agregar el tomate, cebolla, chile pimiento, consomé saborin sal y las ramitas de cilantro, al estar ya suave si se desea se puede dorar en margarina y luego servirla.
tomates	4	
cebolla	2	
Chiles pimiento	2	
Consomé de pollo	2	
saborín	2	
Papas	2 libras	
Zanahorias	2	
Cilantro	1 manojo	

RECETA: Pollo Horneado

CANTIDAD: 10 porciones

UTENSILIOS: molde cuchillo, tabla  
sarten,licuadora



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Pollo blanco	5 libras	Cocinar la gallina con pedazos y tostar los ingredientes, luego licuarlos y sofreírlos, después echarlos al caldo espesar con los panes franceses remojados y licuarlos sazonar con consomé, saborín y sal luego echarle achiote.
Consomé de pollo	2	
Saborin	2	
Sal de ajo	1	
Sal de cebolla	1	
Pimienta molida	1	
Taza de ketchup	1	
mostaza	3 cucharadas	
mayonesa	3 cucharadas	
Vino blanco	1 vaso	
Salsa china	1 taza	
margarina	2 barras	
Coca cola	2	

RECETA: Pollo en Crema

CANTIDAD: 5 porciones

UTENSILIOS: molde cuchillo, tabla  
sarten,licuadora



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Pollo	6 libras	Después de lavar el pollo, se sofríe con tomate, cebolla chile dulce, consomé saborín pimienta, sal al gusto, achiote, 1 ajo los lorocos, la crema tomillo laurel, después se le agrega agua y se sazona, luego se pone a cocer, al estar suave se le agregan las papas si lo desea espeso licuar 2 franceses en el mismo recado
Tomates	5	
Cebolla	2	
Chile pimientos	2	
loroco	½	
crema	1 litro	
Aceite	1 taza	
Tomillo y laurel	1 manojo	
Ajo	1 diente	
Sal	Al gusto	
Consomé de pollo	2	
Saborín	2	
Papas	3 libras	
Pimienta molida	1	
Achiote	1	

RECETA: Pollo rostizado

CANTIDAD: 30 porciones



UTENSILIOS: molde cuchillo, tabla sartén ,licuadora

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Pollo	15 piezas	Se lava el pollo, se escurre, se soba en consomé, saborín y pimienta se pone al fuego el ½ galón de aceite en un traste hondo, al estar bien caliente cada pieza de pollo ya condimentado se le pone el rostizador a que quede completamente cubierto y se ponen las piezas al recipiente con el aceite caliente, de vez en cuando se le da vuelta, cuando ya están doradas las piezas se sacan y escurren
Consomé de pollo	3	
Saborín	3	
pimienta	1	
aceite	½ galon	
Rostizador	1 libra	

# ARROCES Y PASTAS



RECETA: Arroz

CANTIDAD: 30 porciones

UTENSILIOS: sartén, cuchillo



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Arroz gallo dorado	3 libras	Se lava el arroz y se deja en remojo ½ hora. Se pone el agua en el cazo que se va hacer, se le ponen todos los ingredientes al hervir se le agrega el arroz se revuelven , se tapan y no se menean mas, al secarse completamente el agua y si esta suave está listo para comer
Margarina	3 barras	
Consomé de pollo	2	
Saborin	2	
sal	Al gusto	
Chile pimiento	2	
Cebolla en rodajas	2	
Agua	4 tazas	

RECETA: RICE AND BEANS

CANTIDAD: 10 Porciones

UTENSILIOS: Raspador cuchillo, tabla



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Arroz Gallo Dorado	3 libras	<p>Se limpia y se lava el frijol, luego se pone a cocer con los ajos, tomillo y laurel, un poco de leche de coco y sal.</p> <p>Aparte se lava el arroz, se sofríe en margarina con tiras de chile pimiento rodajas de cebolla y se echan los frijoles con el agua que se cocieron, se le agrega tomillo y laurel, leche de coco consomé y saborín. El coco puede rayarlo o llevarlo al motor en trocitos o licuarlo</p>
consome	3	
saborín	2	
Frijol colorado	2 1/2	
Chiles pimientos	2	
cebolla	2	
Cocos secos	2	
tomatillo	1 Manojó	
laurel	8 ramitas	
ajo	2 dientes	
margarina	2 barras	

RECETA: Macarrones o espagueti

CANTIDAD: 5 Porciones

UTENSILIOS: Sarten cuchillo, tabla



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Macarrones	2 libras	<p>Poner al fuego agua, sal y aceite al hervir echar los macarrones o espaguetis. Al cocerlos sacarlos escurrirlos y ponerle agua fría para que no se peguen.</p> <p>En un sartén grande poner la margarina con la salsa natura rodajas de cebolla y crema y luego revuelve la pasta.</p> <p>Se sirve con queso seco espolvoreado .</p> <p>Puede ponerles carne molida condimentada y sofrita.</p>
Salsa naturas ranchera o queso	3	
Crema	½ litro	
cebolla	1	
Margarina	2 barras	
Queso seco	½ libra	

RECETA: Chao min

CANTIDAD: 8 Porciones

UTENSILIOS: Sarten, cuchillo, tabla,



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Chaomin	2 libras	Se pone en una olla con agua, sal y un poco de aceite, al hervir se echan los fideos, se calculan que estén cocidos se sacan a escurrir y les ponen agua fría suficiente para que no se peguen, después se pica la verdura en tiras en un recipiente con aceite, se sofríen dos cebollas en gajos, y la verdura con sal saborin y salsa china, se tapan y al estar cocidas se sacan del fuego, la carne se parte en trozos, se fríen en un poco de aceite con saborín sal y salsa china , al estar cocidas y fritas se retiran del fuego. El ultimo paso revolver los fideos con las veduras y la carne, se sirve el fideo y encima se colocan las verduras y carne o revuelve todo.
Güisquiles	2	
Zanahorias grandes	2	
Chiles pimientos	4	
Apio	2	
puerro	2	
cebolla	2	
brocoli	2	
Salsa china	1 vaso	
Saborín	6	
Aceite	1 botella	
Pollo	2 libras	
Carne de res	1 libra	
Carne de marrano	1 libra	



# MARISCOS

RECETA: Tapado

UTENSILIOS: Olla, cuchillo tabla



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
		Poner leche de coco y agua al fuego con sal, consomé de pollo, chile pimiento, consomé de camarón, cebolla jutes y saborín.
Jaibas	6	Limpiar y lavar las jaibas, el pescado freírlo, agregar los plátanos y por último los camarones y achiote. Se sirve caliente
camarón	1 libra	
Pescados	6	
Jutes	2 libras	
caracol	1 libra	
Plátanos maduros	3	
Bananos verdes	3	
Cocos secos	6	
achiote	1	
saborín	3	
cilantro	1 manojo	
Chile pimiento	1	
Sal	Al gusto	
aceite	1 taza	

RECETA: Ceviche de Camarón

CANTIDAD: 5 Porciones

UTENSILIOS: Sarten tabla cuchillo



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Camarón	1 libra	Limpie y pele bien el camarón y sancóchelo. Pártalos en trozos pique tomate, cebolla, hierbabuena cilantro, y revuelva todo con salsa inglesa, jugo de limón pimienta, sal jugo de vegetales y chile (opcional) se sirve con galleta de soda
Tomates	2 libras	
Salsa inglesa	1bote	
Pimienta	1 sobre	
Cebollas	2	
Cilantro	2 ramitas	
Jugo v8 de vegetales	2	
Sal	Al gusto	
Hierbabuena	2 ramitas	
Jugo de limón	Al gusto	
Chile chiltepe	5	

# ENSALADAS



RECETA: Ensalada Rusa

CANTIDAD: 25 Porciones

UTENSILIOS: Sarten, tabla, cuchillo



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Pechuga de pollo	2 libras	Se pica la verdura y se pone a cocer, se escurre y se pica el apio, chile pimiento, la cebolla en rodaja fina, se revuelve con la verdura, se le agrega la pechuga cocida y desmenuzada, por último se hecha la mayonesa, mostaza, ketchup, sal, se revuelve todo lista para servir.
Papa	5 libras	
Zanahoria	4	
Cebolla	1	
Ejote	3 libras	
Arveja	1 libra	
Apio	1	
Chiles pimientos rojos		
mayonesa	½ bolsa	
Mostaza Salsa ketchup		



RECETA: Ensalada de Codditos

CANTIDAD: 25 Porciones

UTENSILIOS: recipiente cuchillo, tabla escurridor

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Codditos	3 libras	En una olla con agua sal y aceite al estar hirviendo eche los codditos, al estar cocidos escúrralos y póngale suficiente agua fría, picar el chile pimiento, el apio, la cebolla y el jamón, revolverlo todo y agregar la mayonesa, mostaza y sal
Chile pimientos	2	
Apio	1	
Cebolla	2	
Mayonesa	2 tazas	
Mostaza	2 cucharadas	
Kétchup	2 cucharadas	
Jamón	2 paquetes	
Aceite	2 cucharadas de aceite	
Sal Agua	Al gusto	

RECETA: Ensalda de brocoli, zanahoria y coliflor

UTENSILIOS: recipiente cuchillo Tabla



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
brocoli	2	Se separan los gajos de la coliflor y el brócoli, la zanahoria en tiras gruesas se ponen a cocer en agua de sal, se escurre en un poco de aceite se cristaliza la cebolla, se le agrega el vinagre y después se le hecha la verdura se sazona con sal y se le agrega un poco de aceite de oliva
zanahorias	4	
coliflor	2	
cebollas	2	
vinagre		
sal		

# TAMALES



RECETA: Tamales de carne colorados

CANTIDAD: 100 tamales

UTENSILIOS: Tina, cuharas cuchillo,



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Maíz		<p>Cocer el maíz y llevarlo al motor, deshacer la masa en agua a que no quede ni muy espesa ni muy ralo, ponerlo al fuego en una tina y agregarle el medio galón de manteca, consomé saborín, y sal 3 cebollas enteras y menearlo constantemente para que no se pegue, al hevir se retira del fuego , para el recado azar y cocer todos los ingredientes revolverlo y llevarlo al motor, agregarle el agua donde se coció el tomate, la cebolla, miltomate el chile guaque y pasa a cocerlo con la manteca sal consomé y saborín Luego se envuelven en hojas de plátano.</p>
Manteca	1 galón	
Consomé de pollo	6	
Saborin	6	
Carne costilla marrano o pollo	10 libras	
Tomate		
miltomate	½ libra	
Cebollas	5	
Chiles pimientos	4	
Chiles guaque	6	
Chile pasa	6	
Ajonjolí	1 libra	
Pepitoria	1 libra	
Pepita de ayote	1 libra	
achiote		
Arroz	2 libras	

RECETA: Paches

CANTIDAD: 50paches

UTENSILIOS: olla cuchillo, licuadora



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Papa	4 libras	<p>Cocinar la cascara, pelarla y machucarla, agregar la masa la manteca, la sal, consomé y saborín, asar el tomate la cebolla el miltomate, tueste la pepitoria, el ajonjolí el chile guaque chile pasa y el pán francés luego licue todos los ingredientes, agregue el achiote y fría el recado en manteca mézclelo a la masa, corte en pedazos la carne y póngale sal.</p> <p>Tome una hoja de maschan, un cucharón de masa y agregue un pedazo de carne póngale a cada pache 1 chile chocolate, envuélvalo y amárrelos con un cibaque poga una olla, hojas al fondo coloque los paches</p>
Masa	1 libra	
Carne de marrano o gallina	3 libras	
Galón de manteca	½ galón	
Tomates	7	
Miltomate	4 onzas	
Pimienta de castilla	1 onza	
Pimienta gorda	4 sobres	
Pepitoria	4 onzas	
Chile guaque	2	
Chile pasa	2	
Panes francés	4	
Ajonjolí	1/2libra	
achiote		
sal	Al gusto	
saborin	3 sobres	
Hojas de maschan		

RECETA: Chuchitos de Carne

CANTIDAD: 100 chuchitos



UTENSILIOS: tina, cuchillo, motor, licuadora

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Carne de marrano	5 libras	<p>Cocer el maíz y llevar al motor a hacer la masa, cocer en agua el tomate, la cebolla, el chile guaque, chile pasa y chile pimienta.</p> <p>Dorar el ajonjolí, la pepitoria, el arroz luego todo junto se lleva al motor o se licua y se pone al fuego con manteca de marrano, se agrega el consomé y saborín pimienta achiote y sal al gusto la masa se coloca en un recipiente amplio se le agrega la manteca sal consomé saborín y se mejan las tusas, se le pone a la masa en el centro un pedazo de carne condimentada, una cucharada de recado se envuelven y se amarran con tusas y se cocinan por dos horas.</p>
Maíz	18libra	
Cal	1 libra	
Manteca de marrano	½ galón	
consomé	6	
saborín	6	
PARA EL RECADO		
Tomate	5 libras	
Chile pasa	2	
Chile guaque	2	
ajonjolí	½	
pepitoria	½	
Pepita de ayote	½	
Pimienta molida	1 sobre	
Chile pimienta	1	
Arroz quebrado	½	

RECETA: Tamalitos de chipilín y loroco

CANTIDAD: 75 tamalitos

UTENSILIOS: tina, cuchillo, licuadora



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Maíz	6 libras	<p>Deshace la masa con agua agregar el chipilín desmenuzado y lavado lavar el loroco y agregarle. Agregar consomé, saborín y manteca, sal al gusto se revuelve bien todo hasta dar una consistencia suave se hacen los tamalitos, se envuelven en tusa y se cocinan por 2 horas se sirven con crema o sal sa de tomate</p>
Manteca	½ galón	
Consomé de pollo	2	
Saborín	2	
Chipilín	2 manojo	
Loroco	1 libra	
Sal	Al gusto	
Tusas	4 manojos	

RECETA: Tamalitos de elote

CANTIDAD: 40 tamalitos

UTENSILIOS: olla tabla licuadora



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Elotes	12	Pelar los elotes cortarlos o rebanarlos con un cuchillo y llevarlos al motor o molino, agregarle la crema, la sal, azúcar al gusto o royal y envolverlos en tusas tiernas de elote, en una olla en el fondo poner tusas de elote y colocar los tamalitos parados, echarle agua hirviendo con sal poco a poco a manera de n cubrirlos porque se lavan, cocínelos por 45 minutos y sívalos con crema y queso.
Crema	1 taza	
Margarina	1 barra	
Sal	1 pizca	
Soda	1 cucharadita	
Azúcar	1 libra	

# REFACCIONES





RECETA: Tortilla de Harina

CANTIDAD: 30 tortillas

UTENSILIOS: batidora, cuchara, olla

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Harina	3libras	<p>En un baño pequeño o un cazo de peltre eche la harina, la manteca, el huevo la soda y la sal. Aparte en una soperita con un poco de agua se echa la levadura y se deja reposar por 20 minutos, se le agrega la mezcla, se le va poniendo agua poco a poco hasta dejar una mezcla consistente se pone en una batea o puede usar una parte plana donde se pueda amasar. Se empieza a amasar la mezcla para enfrente solo para el mismo lado hasta que este bien fina se amasa más o menos media hora, luego se parten las bolitas, si quiere pequeñas le pone 4 onzas y si las desea grandes ½ libra, se bolean con la mano. Se colocan en orden y se les pone una manta encima, luego un pedazo de nylon a manera que se cubran perfectamente. Se dejan reposar por 1 hora y se calienta la plancha o el comal con fuego moderado, se estiran al principio, puede tortearla luego las estira con los dedos y las pone a cocer.</p>
Manteca vegetal	1 libra	
Sal	½ cucharada	
Soda	1 cucharada	
Levadura	1 cucharada	
Huevo	1	
Agua		

RECETA: Dobladas de carne

CANTIDAD: 24 dobladas

UTENSILIOS: tabla, olla de presión tenedor



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
		Se pone a cocer el agua y sal la carne en olla de presión por 40 minutos, si es con leña 1 hora hasta que este suave, al enfriarse deshilarla, freirla en aceite con cebolla, tomate, chile pimiento bien picado y condimentar con sal pimienta consomé y saborín luego se coloca la carne en la tortilla, se le pone repollo y salsa se dobla y se fríen en aceite por ambos lados
Tortillas para tacos	24	
Cebolla	2	
Chiles dulces pimientos	2	
Tomates	2	
Consomé de pollo	1	
Saborín	1	
Pimienta	1	
Repollo	1	
Aceite	½ galón	
Tomillo	1 rama	
Laurel	2 hojas	
Agua		

RECETA: Tacos Mexicanos

CANTIDAD: 15 tacos

UTENSILIOS: tabla cuchillo



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Carne adobada	2 libras	Se pone la carne a asar en la plancha con rodajas de cebolla, se pican o se hacen en tiritas, luego se calientan las tortillas en la plancha, cada taco comprende dos tortillas una sobre otra, luego se coloca la carne, el cilantro con cebolla los rábanos y el repollo, chile, salsa limón sal.
Aceite	1 botella	
Tortillas delgadas	20	
Cebolla	1 manojo	
Cilantro	½ manojo	
Rabanos	2 manojos	
Repollo pequeño	1	
Limonas	6	
Chile en escabeche		
Salsa verde		
Salsa roja		
Sal		

RECETA: Enchiladas

CANTIDAD: 50 enchiladas

UTENSILIOS: cuchillo sartén tabla



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Papas	5 libras	Se pica la verdura y se pone a cocer con agua y sal, la carne se cose y se pica opasa por el procesador, aparte se pone en un sartén con aceite al fuego se fríe el tomate, cebolla y chile dulce picado tomillo y laurel se agrega la carne y se pone consomé saborin y pimienta después la verdura, el achiote todo frito se tuestan las tortillas, se le pone una hoja de lechuga al picado, el curtido se le agrega las remolachas rodajas de cebolla, vinagre y sal después del curtido se le ponen rodajas grandes de cebolla queso seco salsa huevo duro y perejil y se sirve.
Ejote	2 libras	
Zanahorias	4	
Alverja	1 libra	
Carne de marrano	2 libras	
Tomate	3	
Cebolla	2	
Chile dulce	2	
Consomé de pollo	2	
Saborin	2	
Achiote	1	
Pimienta molida	1	
Huevos	6	
Remolachas	6	
tortillas	50	
lechugas	2	

RECETA: Garnachas

CANTIDAD: 12 garnachas

UTENSILIOS: tabla, cuchillo sartén



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Carne molida	2 libras	Se fríe la carne con consomé, saborín cebolla picada, pimienta y aparte se fríe la tortilla no muy tostada se le pone mayonesa, la carne, las rodajas de cebolla y el queso seco
Cebolla	2	
Consomé de pollo	2	
Saborin	2	
Pimienta molida	1	
Mayonesa	1 bolsa	
Aceite	½ galón	
Tortilla de maíz	12	

# BEBIDAS



RECETA: Ponche de Leche

UTENSILIOS: Cucharas olla



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Leche de vaca	2 litros	<p>Hervir la leche, la canela en raja y la maicena diluida en agua menear constantemente y batir las claras a punto de nieve, agregar la yema azúcar una pizca de sal y verter las claras con las yemas batidas no deje de mover. Sírvalo en un vaso de vidrio, agregue canela molida y licor al gusto si desea</p>
Huevos	3	
Maicena	4 cucharadas	
Canela	1 raja	
Azúcar	½ libra	
Agua	3 tazas	
Canela en polvo		
Sal	1 pizca	
Licor		

RECETA: Ponche de Frutas

UTENSILIOS: olla, cuchillo



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Frutas secas	1 bolsa	Se pone al fuego una olla con agua y canela, se agrega la bolsa de frutas seca, se licua una piña y se le agrega la otra piña, se le echa en trocitos, se pela la manzana y se agrega en trocitos, se agregan las pasas, ciruelas y azúcar al gusto para servirlo bien calentito se le pone un poquito de ron si lo desea
Piñas grandes	2	
Manzana	1 libra	
Naranjas	4	
Uvas	1 libra	
Canela	1 raja	
pasa	½	
Ciruela	4 onzas	
Ron	1 copita	

RECETA: Refresco de Horchata de Arroz

CANTIDAD: 40 vasos

UTENSILIOS: pichel licuadora



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Arroz	2 libras	Se lava y se pone en remojo 1 hora el arroz, se tuesta la canela, se licua y después se cuela.
Canela	4 rajas	
Azúcar	5 libras	
Agua salvavidas		
		Al agua se le agrega azúcar, se revuelve bien y se le agrega el arroz con la canela ya licuada se le agrega suficiente hielo. Opcional                      leche condensada



RECETA: Refresco de melón con piña

UTENSILIOS: licuadora cuchillo, tabla

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Melones	2	Pelar los melones y la piña hacerla trocitos para licuarlos, en una olla mediana echar el agua juntamente con el azúcar menearlo bien con un cucharón, agregar la fruta licuada y servirlo con suficiente hielo.
Piña	1	
Azúcar	2 libras	
Hielo		
Agua salvavidas		

# POSTRES



RECETA: Pastel de tres Leche

CANTIDAD 15 porciones



UTENSILIOS: Molde cuchillos batidora licuadora

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Harina	4 tazas	<p>Se parar las claras de las yemas batir las claras, a punto de nieve, después agregar azúcar por pocos, aparte batir las yemas hasta que estén pálidas y mezclarlas en forma envolvente en el turrón, luego agregar la harina en forma de llovizna en forma envolvente engrasar dos moldes rectangulares desechables y ponerla al horno a 350 grados más o menos 30 minutos al picar y salir limpio el cuchillo ya están al esta frío se pican con un tenedor o palillo. Luego bañarlos con la leche condensada, evaporada y dos pinos, decorar con manjar espeso o chantilly y se adorna con melocotones en almíbar y guindas o canelas molidas pasas.</p>
Azúcar	4 tazas	
Huevos	24	
Leche condensada	3 botes	
Leche evaporada	3 latas	
Leche dos pinos	3 vasos	
Crema	1 vaso	
Güisqui o ron	2 cucharaditas	

RECETA: Pie de Queso

UTENSILIOS: procesador cuchillo molde



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Galletas María	1 paquete	Se trituran las galletas en el procesador de alimentos, se derrite la margarina y se mezclan para formar la base. Se licua el queso crema, la leche condensada, la clara de huevo, una pizca de nuez moscada y unas gotitas de limón
Queso crema	1 paquete	
Leche condensada	1 lata	
Margarina	1 barra	
Canela molida	2 sobres	
Clara de huevo	1	
Limón	1	
Nuez moscada	1 bolita	
		Engrasar con margarina un molde para el pie y se pone la base de la galleta, se estira levemente con los dedos mojados, luego se echa todo lo que se licuo y encima se echa el resto de la galleta triturada, precalentar el horno a 350°. Y hornear por 40 minutos. Sacarlo y dejar que se enfrie.

RECETA: Pan de banano

UTENSILIOS: tenedor, sartén



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Bananos maduros	20	Pele los bananos y machúquelos o deshágalos con un tenedor , la margarina la pone a derretir y se le agrega azúcar poco a poco y siga revolviendo, agregue los huevos uno por uno incorporando la harina y echa la mezcla batida, se pone al horno 1 hora la va probando cuando ya sale limpio el cuchillo está cocido.
Azúcar	1 libra	
Margarina	2 barras	
Canela molida	2 sobres	
Huevos	6	
Sal	1 pizca	
Harina	1 ½	
Polvo de hornear	2 cucharadas	

RECETA: Molletes

CANTIDAD: 50 molletes

UTENSILIOS: licuadora olla, cuchillo



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Panes para molletes	50	A los panitos se les quita un cuadrito de encima y luego se le saca con un tenedor el pan y se deja el cascarón, aparte en 3 litros de agua se pone al fuego el dulce partido en trozos y se le pone dos rodajas de canela, el clavo y el resto de canela se hacen polvo machucándolo en un pedazo de tela o pasándola por la licuadora en seco, luego el pan que se le escarbó se le agrega el clavo y la canela colada se le pone el ron la esencia de anís y un poco de miel del dulce que no quede ni duro ni muy aguado, se rellena cada panito, se le pone pasas y se le colocan las tapaderas se bate el huevo, se forran, se pasan por una manta para quitarle la grasa y se van poniendo en la miel, se deja hervir y se van aplastando con una espátula hasta que se conserven
Panela de dulce	2	
Clavo de olor	2 onzas	
Canela	2 rajás	
Esencia de anís	1 bote	
Ron	1 copita	
Agua	3 litros	
Aceite	1 botella	
Huevos	18	

## BIBLIOGRAFÍA

1. CONGA (Comisión Nacional de las Guías Alimentarias para Guatemala 2000 Guías Alimentarias para Guatemala: Los Siete Pasos para una Alimentación sana. Guatemala, INCAP MDE/112.
2. Enciclopedia Encarta, Conceptos de Kilocaloría, Edición 2000
3. Guías para la Educación Alimentario Nutricional. Guatemala, INCAP. MDE/031. pp. 1-12, 25-33, 35-41, 49-54.
4. Molina de Palma, V. 2003. Guatemala, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Organización Panamericana de la Salud
5. Secretos de Comida Típica Lidia Salguero de Gómez Segunda Edición 2008

## EGRAFÍAS

1. <http://www.guia miguelin.com/recetas/ninos/bibliografia.ht ml>
2. <http://www.el placer de comer.com>

## **CAPITULO IV PROCESO DE EVALUACIÓN**

### **4.1 Evaluación del diagnóstico**

Se aplicó una lista de cotejo con una serie de preguntas indirectas, las que se realizaron con base a los objetivos y actividades diseñadas en el plan general del diagnóstico.

La Lista de Cotejo fue enfocada a estudiantes y personal docente de la Escuela de Aldea La Ceiba, municipio de Los Amates, departamento de Izabal. Con ella se pudo detectar las necesidades existentes dentro de la institución, en donde, se enlistaron las carencias y se dio prioridad a la mas necesaria.

La carencia detectada de mayor importancia fue la desnutrición escolar de la Escuela Aldea La Ceiba. Se practicó el análisis de viabilidad y factibilidad y se acordó minimizar los efectos de la necesidad descubierta a través de realizar la Guía Curricular de cocina a realizarse en la Escuela de Aldea La Ceiba.

### **4.2 Evaluación del perfil**

Se verificó que los objetivos se pueden alcanzar y que la solución seleccionada fue acorde, se elaboró un presupuesto holgado para cubrir el financiamiento de las actividades planificadas, revisando cuidadosamente la pertinencia de cada una en relación a la solución planteada, se diseñó un cronograma de actividades estipulando el tiempo necesario para la realización de cada actividad. El perfil fue evaluado a través de una lista de cotejo, luego se procedió a elaborar la Guía Curricular con énfasis al diplomado de cocina para las alumnas de la escuela de Aldea La Ceiba.

### **4.3 Evaluación de la Ejecución**

La Programación de actividades de ejecución del proyecto se llevó a cabo de acuerdo al tiempo establecido en el cronograma de la fase perfil del proyecto, se logró entregar en la fecha programada el proyecto, en la Escuela de Aldea La Ceiba, Los Amates, Izabal, quienes mostraron agradecimiento por la entrega de la Guía Curricular con énfasis al diplomado de cocina, el cual se empleará en el establecimiento educativo como una herramienta para el desempeño de las labores educativas.

#### **4.4 Evaluación Final**

En esta etapa se cumplió con lo planificado, las actividades fueron acordes para el logro de objetivos, se cumplió con lo establecido en el cronograma, los recursos fueron suficientes para el desarrollo de las diversas actividades. El proyecto denominado Guía Curricular con énfasis al Diplomado de Cocina fue dirigido a cincuenta alumnas, el cuál se les entregó una guía con la información ilustrada sobre el arte culinario, para que lo lleven a la práctica.

Para la Implementación de la Guía Curricular, estuvo coordinado por el Señor Alcalde Municipal de Los Amates, la alumna que realiza el Ejercicio Profesional Supervisado con la supervisión periódica del Asesor del proyecto nombrada por la Universidad de San Carlos de Guatemala. Se incentivó a las alumnas a poner en práctica el arte culinario, el cual aprendieron los diferentes procedimientos para tener una alimentación saludable, para evitar enfermedades.

## CONCLUSIONES

1. La enseñanza Gastronómica en la formación de la etapa Escolar de los niños influye de manera positiva ya que no solo forma la habilidad de los mismos sino que ayuda a su personalidad y al desarrollo de sus destrezas.
2. A través del conocimiento de los alimentos, los niños tienen una mayor noción de la importancia del saber nutrirse y de la manera en como ellos pueden involucrarse en la preparación para que el alimentarse no sea una rutina sino que se convierta en su diversión.
3. Se elaboró una Guía Curricular para fortalecer el arte culinario en las alumnas de la Escuela Aldea La Ceiba, Los Amates, Izabal.
4. Se ejecutó el Diplomado de Cocina a 50 alumnas de la Escuela de Aldea La Ceiba del municipio de Los Amates, departamento de Izabal, capacitándoles Los términos gastronómicos expuestos en este trabajo permitirá que el niño tenga una mayor comprensión ante el arte de la cocina

## RECOMENDACIONES

1. La Municipalidad, debe promover la réplica del Diplomado de Cocina en los estudiantes en las demás comunidades del municipio de Los Amates, para inculcarle el arte culinario.
2. Las Autoridades Municipales deben velar por brindar diplomado en las comunidades interesadas, para satisfacer las necesidades detectadas.
3. Que la institución patrocinante y las instituciones coadyuvantes cumplan con lo enmarcado en la Guía de Cocina
4. Que el personal docente y los instructores que nombre la institución patrocinante, ejecuten el Diplomado de Cocina con pertinencia y certifiquen los aprendizajes asimilados, para evitar la desnutrición en los niños al consumir los alimentos adecuados

## BIBLIOGRAFÍA

1. Asamblea Nacional Constituyente, Constitución Política de la República de Guatemala, Nueva Edición. Guatemala C.A. (Reformada por Acuerdo legislativo No. 18-93 del 17 de Noviembre de 1993)
2. Congreso de la República de Guatemala, Ley de Desarrollo Social, Decreto 42-2001, Guatemala. CA 2,001
3. Congreso de la República de Guatemala, Decreto 12-2002. Código Municipal.
4. Congreso de la República de Guatemala, Decreto Legislativo No. 12-91 Ley de Educación Nacional
5. Congreso de la República de Guatemala, Ley General de Descentralización. Decreto 14-2002.
6. Ministerio de Educación. "Currículo Nacional Base para la Formación Inicial de Docentes del Nivel Primario" Talleres Gráficos Tipografía Nacional, abril de 2007.
7. Municipalidad, Los Amates, Izabal, Carta de entendimiento entre la municipalidad de Los Amates, Izabal y Plan Internacional, Inc. Fortalecimiento de la estructura del gobierno municipal 21 de mayo de 2007.
8. Universidad de San Carlos de Guatemala, Propedéutica para el Desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS. Ediciones Superación, Guatemala C.A.
9. Unidad Técnica Municipal, Monografía del municipio de Los Amates, Guatemala. C.A. 2002.
10. Méndez Pérez, José Fidel. "PROYECTOS" Elementos Propedéuticos Edición 2009. Guatemala C.A.

# APENDICE

## **PLAN GENERAL DEL DIAGNOSTICO**

### **1.IDENTIFICACIÓN**

**1.1** Institución: Escuela Oficial Rural Mixta

**1.2 Dirección:**

Aldea La Ceiba, Los Amates, Izabal

**1.3 Nombre de la Directora**

Profa. Silvia Leiticia Madrid

**1.4 Epesista:**

Heidi Julissa Pineda Cordón

**1.5 Asesor:**

Lic. Eddie Shack

### **2. Objetivo General:**

Clasificar la información de todos los aspectos y necesidades de la institución aplicando la Guía de Análisis Contextual e Institucional, para lograr el conocimiento de todas las áreas

#### **2.1 Objetivos Específicos:**

- Identificar las carencias que existen dentro de la institución.
- Detallar y conocer el entorno geográfico social de la comunidad y de la institución para la aplicación del proyecto
- Conocer la estructura organizacional administrativa de la institución
- Elegir el problema al que se le dará solución

### **3. Actividades a realizar**

**3.1** Visita a la Institución y entrega de la solicitud del EPS

**3.2** Elaboración del Plan de acción

**3.3** Entrevistar al Personal Técnico-Administrativo y docente de la Institución

**3.4** Seleccionar carencias según información recopilada

**3.5** Conclusiones del diagnóstico

### **4. Métodos**

- Inductivo
- Deductivo
- Analítico

## **5. Técnicas:**

- Observación
- Entrevista
- Encuesta

## **6. Recursos**

### **6.1 Humanos**

- Director
- Docentes
- Estudiante

### **6.2 Materiales**

- Hojas
- Instrumentos de evaluación
- Lapiceros

### **6.3 Financieros**

- Gestión
- Donaciones

### **6.4 Técnicos**

- Computadora
- Impresora
- USB

### **6.5 Institucional**

Municipalidad de Los Amates, Izabal  
Escuela Oficial Rural Mixta Aldea La Ceiba

## **7. Evaluación**

- Entrevistas
- Observación
- Análisis documental

8. Cronograma

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

PROYECTO: "Guía Curricular con énfasis al diplomado de Cocina

Cronograma de la Etapa Diagnóstica Institucional

Actividades	Febrero				Marzo 2012			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Visita a la Institución y entrega de la solicitud del EPS								
Elaboración del plan de acción	■							
Entrevistar al Personal Técnico-Administrativo y docente de la institución		■						
Diseñar instrumentos		■						
Aplicar instrumentos, fichas de observación entrevistas			■					
Seleccionar carencias según información recopilada				■	■			
Conclusiones del diagnóstico						■		
Presentación del diagnóstico							■	■

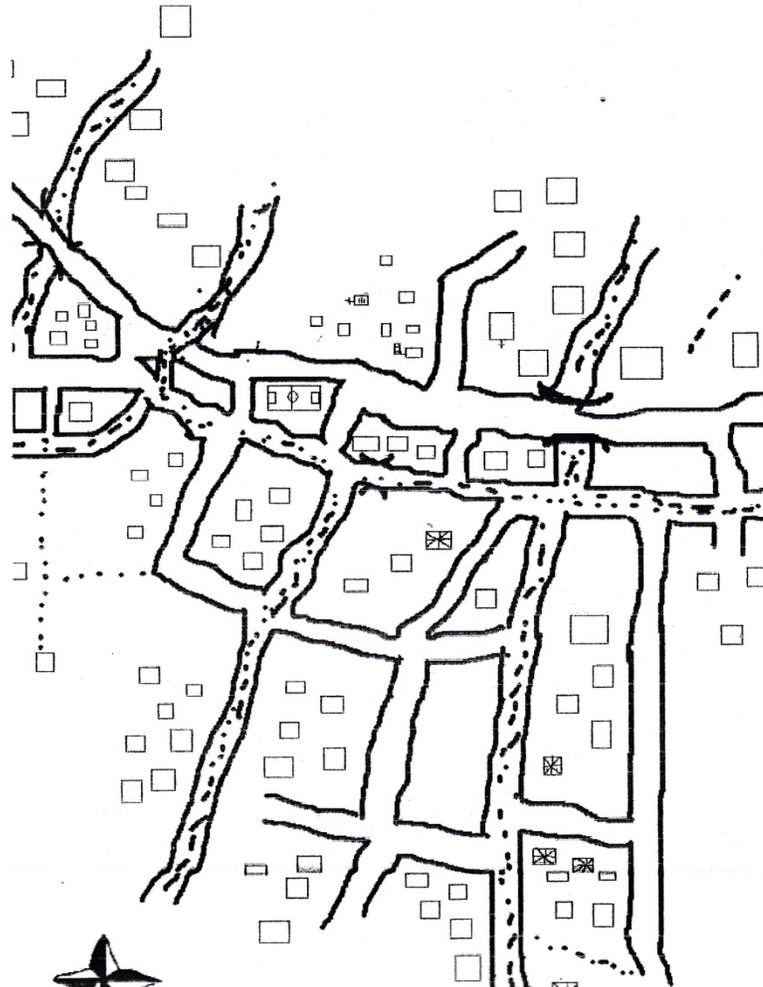
9. Ficha de Observación de la Institución

Áreas de Observación de la Infraestructura	Bueno	Regular	Mala	Otros
Área Perimetral		x		
Institución adecuada		x		
Iluminación	x			
Ventilación	x			
Adecuada		x		
Espacio		x		
Paredes en buen estado		x		
Ambiente de la institución	x			

**ANEXOS**

# 10. CROQUIS DE ALDEA LA CEIBA

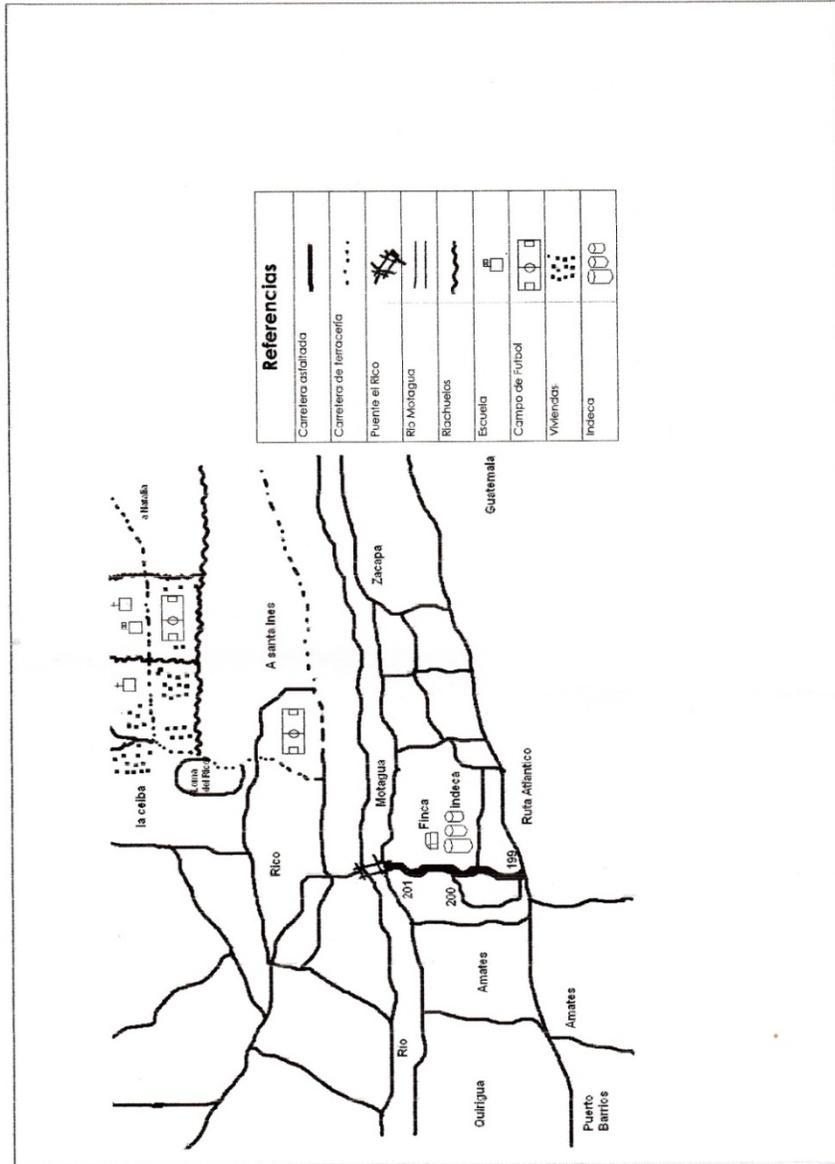
Croquis de Aldea la Ceiba



	Viviendas
	Iglesia Evangélica
	Escuela
	Puente
	Carreteras
	Veredas
	Campo de Fútbol
	Quebradas o Riachuelos
	Iglesia Católica

# 11. PLANO DE ALDEA LA CEIBA

Plano de Aldea La Ceiba





### Historia Aldea La Ceiba

La Ceiba nombre dado por los habitantes de la comunidad, se deriva así porque según los primeros habitantes existían muchos árboles de ceiba, está ubicada a 8 kilómetros de Los Amates Izabal. Fue fundada aproximadamente en 1925 siendo las primeras familias fundadoras Agustín Justo, Guadalupe Casasola. Poco después se fue poblando la aldea y se construyó la carretera para el acceso de los pobladores. Hoy por hoy la aldea La Ceiba es una comunidad que lucha día con día por alcanzar su desarrollo, ya que cuenta con una escuela primaria completa, sistema de agua potable servicio de energía eléctrica.

Comunidades vecinas:

No.	Nombre de la comunidad	Distancia en Km.	Tiempo de traslado a pie	Tiempo de traslado en vehículo
1	Aldea La Loma	2 km	20	10
2	Aldea Natalia	3 km	45	20
3	Aldea Nueva Natalia	3.5	60	30

## 12. INSTRUMENTOS PARA EVALUACIÓN DEL DIAGNÓSTICO

INSTRUCCIONES: A continuación se presentan una serie de preguntas que permiten conocer la evaluación diagnóstica por lo que se te pide responder SI o NO.

1. Se realizó el Diagnóstico institucional y/o de la dependencia, unidad?

SI

NO

Porque \_\_\_\_\_

2. Fueron elaborados instrumentos para obtener información

SI

NO

Porque \_\_\_\_\_

3. Se recibió participación necesaria en recopilación de la información

SI

NO

Porque \_\_\_\_\_

4. Se contó con el apoyo necesario en la contraparte para recabar la información

SI

NO

Porque \_\_\_\_\_

5. El diagnóstico realizado sirvió para conocer la necesidad de la escuela de Aldea La Ceiba.

SI

NO

Porque \_\_\_\_\_

6. Se elaboró un plan de trabajo.

SI

NO

Porque \_\_\_\_\_

7. Hubo aceptación por parte de la institución, del problema detectado después de haber realizado el análisis

SI

NO

Porque: \_\_\_\_\_

8. La institución cuenta con fuentes de información accesible que permitan obtener el conocimiento situacional real de la misma

SI

NO

Porque \_\_\_\_\_

9. El problema detectado corresponde a las políticas a nivel de la institución local y de la universidad.

SI

NO

Porque: \_\_\_\_\_

10. La técnica de investigación permitió determinar con claridad la causa y la posible solución del problema.

SI

NO

Porque: \_\_\_\_\_

### 13 EVALUACIÓN DEL PERFIL

INSTRUCCIONES: A continuación se presenta una serie de preguntas por lo que se le pide a responder SI o NO

1. El proyecto beneficio a las niñas de la Escuela de Aldea La Ceiba

SI  NO

Porque \_\_\_\_\_

2. Existe financiamiento económico suficiente para ejecutar el proyecto.

SI  NO

Porque: \_\_\_\_\_

3. El problema seleccionado es primordial en las necesidades del diagnóstico

SI  NO

Porque: \_\_\_\_\_

4. Se alcanzaron las metas sin obstáculos de acuerdo a las debilidades que se encontraron en el diagnóstico

SI  NO

Porque: \_\_\_\_\_

5. Se plantearon los objetivos generales y adecuados para la formulación del proyecto.

SI  NO

Porque: \_\_\_\_\_

6. Se elaboró un cronograma con actividades a realizar en el momento adecuado

SI  NO

Porque: \_\_\_\_\_

7. Se planificó el tiempo necesario en la ejecución del proyecto.

SI  NO

Porque: \_\_\_\_\_

## 14. EVALUACIÓN DE EJECUCIÓN

INSTRUCCIONES: A continuación se presenta una serie de preguntas por lo que se pide responder SI o NO

1. El edificio escolar llena los requisitos deseados de los beneficiarios  
SI  NO
2. Existieron inconvenientes durante la ejecución del proyecto  
SI  NO
3. Fue acorde la asignación presupuestada para la implementación del Diplomado de Cocina  
SI  NO
4. Existió comunicación entre los involucrados del proyecto.  
SI  NO
5. Se supervisó las actividades diarias para verificar el avance del proyecto  
SI  NO
6. Se cumplió con las actividades establecidas en el cronograma.  
SI  NO

## 15. EVALUACIÓN FINAL

INSTRUCCIONES: A continuación se presenta una serie de preguntas que permite determinar la evolución de las diferentes etapas del proyecto por lo que se te pide responder SI o NO

1. Se siguieron los lineamientos correspondientes para la realización del diagnóstico.

SI  NO

Porque: \_\_\_\_\_

2. Se elaboró instrumentos para evaluar cada etapa del proyecto

SI  NO

Porque: \_\_\_\_\_

3. El proyecto ha cumplido con sus objetivos y metas establecidas

SI  NO

Porque: \_\_\_\_\_

4. El proyecto goza de la aceptación de la comunidad

SI  NO

Porque: \_\_\_\_\_

5. Las actividades planificadas en el proyecto permitieron cumplir con lo mismo.

SI  NO

Porque: \_\_\_\_\_

6. El proyecto está de acorde a la necesidad de lugar

SI  NO

Porque: \_\_\_\_\_

## ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES

1 ¿Considera que el aprender el arte culinario estimularía la motricidad y lograría mejorar la atención en las alumnas

a. SI

b. NO

c. Posiblemente

a.	b.	c.	Total	% a.	% b.	Total
8	0	0	8	100%	0%	100%



Lo que nos permite conocer este resultado que corresponde al 100% es confirmar que el arte culinario en los niños no solo sería una forma de diversión Si no que también se convertiría en una ayuda así como en un medio para mejorar su entorno Educativo

Pregunta No. 2 ¿Cree usted que el aprender el arte culinario aportaría al niño con su autosuficiencia, seguridad y el desarrollo de su personalidad?

- a. SI                      b. No                      c. Un poco

a.	b.	c.	Total	% a.	% b.	% c.	Total
8	0	0	8	16%	80%	4%	100%



La gráfica muestra que el 100%de los maestros dicen que si aprenderían no tienen conocimiento.

Pregunta 3 ¿Le parece posible que los niños aprendan así como aporten a los conocimientos adquiridos en clase dentro de un diplomado de cocina.  
a. Si b. No

a.	b.	c.	Total	% a.	% b.	Total
8	0	0	08	100%	0%	100%



En la gráfica se aprecia que el 100% de los maestros están de acuerdo a que los niños a través del diplomado adquirirán conocimientos.

Pregunta 4 ¿Considera importante que para la enseñanza culinaria de forma correcta exista la suficiente investigación para lograr explotar no solo la parte creativa en los alumnos

a. Si      b. No      c. Sin Opinar

a.	b.	c.	Total	% a.	% b.	c.	Total
8	0	0	8	100%	0	0	100%



El 100% de los Educadores confirman lo importante de poseer el conocimiento de la gastronomía para su enseñanza al obtener con los niños en cada etapa de su desarrollo

Pregunta 5 ¿ Si hubiese la posibilidad de que la Escuela en la que usted se Desempeña existiese un taller de cocina para niños lo aprobaría?

a. Si b. No.

a.	b.	Total	% a.	% b.	Total
8	0	8	100%	0%	100%



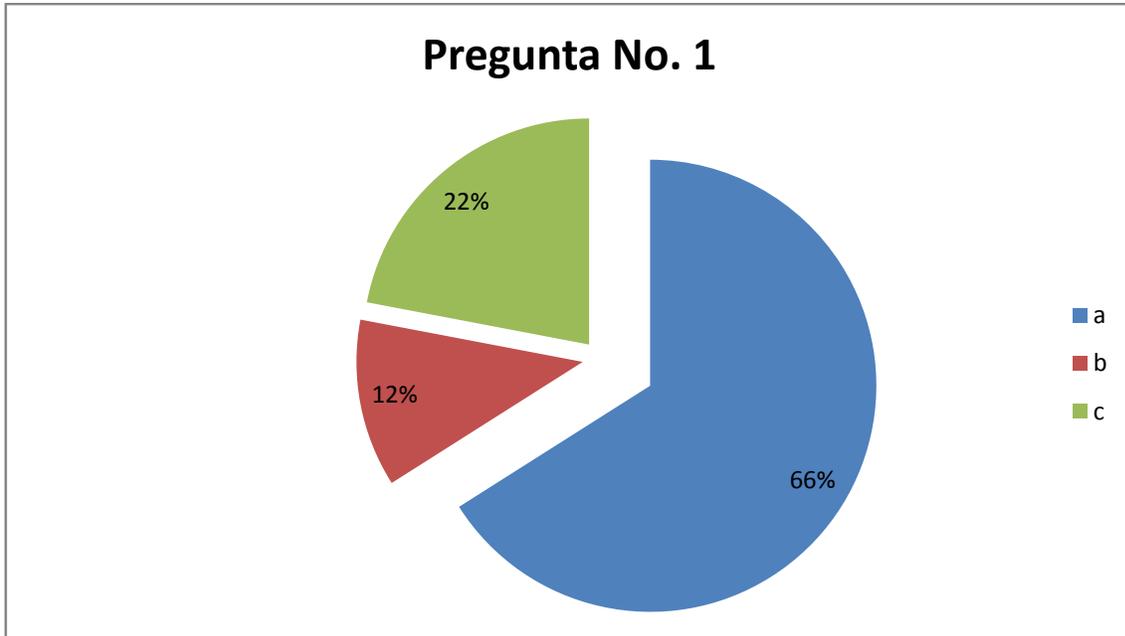
La gráfica muestra que el 100% de los maestros están de acuerdo en que los alumnos reciban el diplomado de Cocina en la Escuela de Aldea La Ceiba.

## CUESTIONARIO DIRIGIDO A LAS ALUMNAS

PREGUNTA No. 1 ¿Qué alimentos consumen a diario?

a. Golosinas b. Frutas c. Verduras

a.	b.	c.	Total	% a.	% b.	% c.	Total2
33	6	11	50	80%	5%	80%	100%



La gráfica muestra que el 80% de los alumnos no consumen alimentos saludables en su vida diaria.

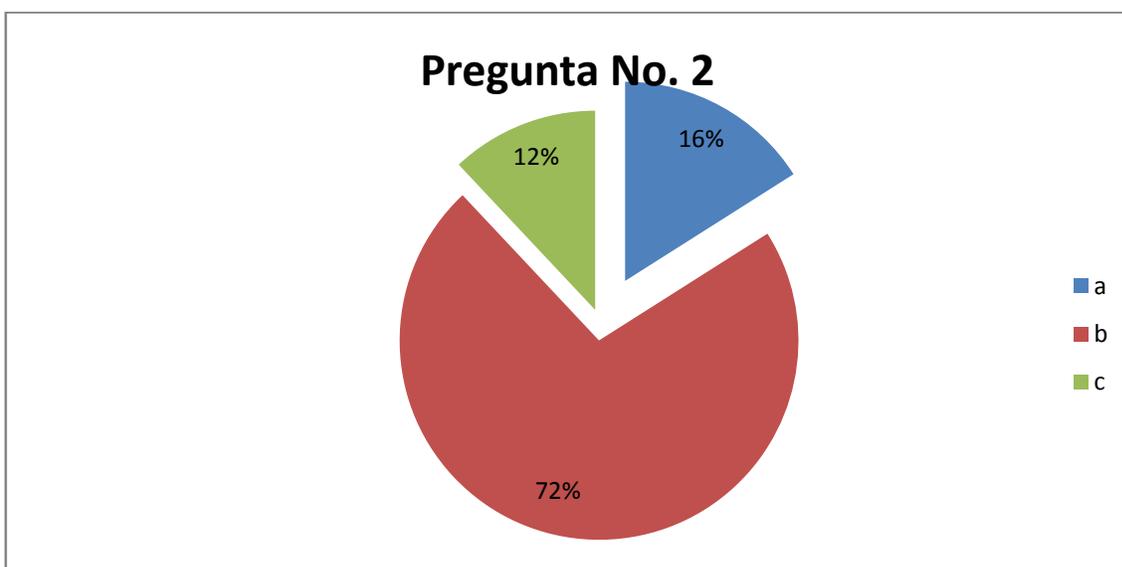
Pregunta 2 ¿ Qué alimentos se consumen por lo menos dos veces por semana

a. Carne Rojas

b. carnes blancas

c. pescado

a.	b.	c.	Total	% a.	% b.	% c.	Total
8	36	6	50	16%	72%	12%	100%



La gráfica muestra que el 72% de las niñas consumen carnes blancas, el 12% consumen pescado, el 16% carnes blancas.

Pregunta 3 ¿Le gustaría que se implementara un Diplomado de Cocina en la Escuela donde estudia.

a. Si b. No c. Posiblemente

a.	b.	c.	Total	% a.	% b.	% c.	Total
50	0	0	50	100%	0%	0%	100%



La gráfica muestra que el 100% de los entrevistados, están interesados en el Diplomado de Cocina

Pregunta 4 ¿Está de acuerdo con cumplir las normas que requiere en la Implementación del diplomada en la escuela de la Ceiba.

a. Si b. Noc. Posiblemente

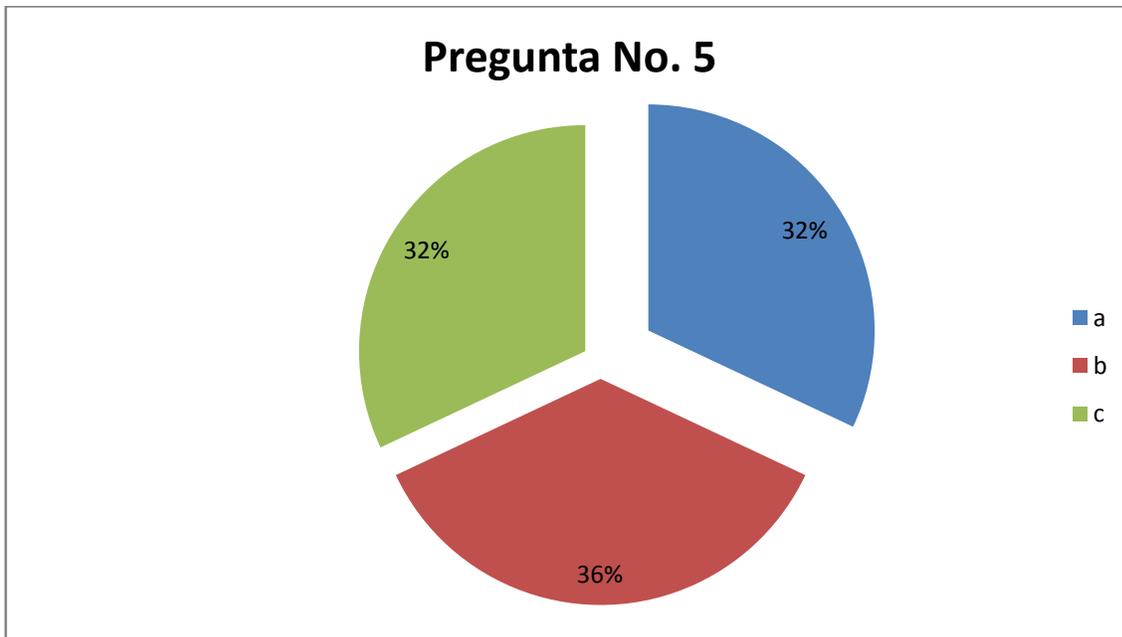
a.	b.	c.	Total	% a.	% b.	% c.	Total
50	0	0	50	100%	0%	0%	100%



La Gráfica muestra que el 100% de los entrevistados están de acuerdo a cumplir las normas que establezca el Diplomado de Cocina.

Pregunta 5 ¿Qué oficio le gustaría aprender?  
a. Deporte    b. Cocina                      c. Manualidades

a.	b.	c.	Total	% a.	% b.	% c.	Total
16	18	16	50	32%	36%	32%	100%



La gráfica muestra que el 32% de niños se interesa por el curso de Deporte, el 36% por Cocina y el 32% por el curso de Manualidades

Los niños de la aldea La Ceiba al informarse de la oportunidad de superación que se les presentó optaron por interesarse en aprender un oficio para superarse e incluirse en la vida saludable de la comunidad y del municipio.

## **17 Marco Legal y Administrativo**

### **17.1 Base Legal**

#### **17.2 Constitución Política de la República de Guatemala**

Artículo 72. Constitución Política de la República "Fines de la Educación" La educación tiene como fin primordial el desarrollo integral de la persona humana, el conocimiento de la realidad y cultura nacional y universal. Se declara de interés nacional la educación, la instrucción, formación social y la enseñanza sistemática de la Constitución Política de la República y de los Derechos Humanos.

**Ley de Educación Nacional Título II, Capítulo IX.** Subsistema de Educación Extraescolar o Paralela. Ley de Educación Nacional Artículo 30. Definición. El Subsistema de Educación Extraescolar o

Paralela, es una forma de realización del proceso educativo, que el Estado y las instituciones proporcionan a la población que ha estado excluida o no ha tenido acceso a la educación escolar y a las que habiéndola tenido desean ampliarlas

**Ley de Desarrollo Social Artículo 7** de la Ley de Desarrollo Social. Las personas constituyen el objetivo fundamental de las acciones relacionadas con el desarrollo integral y sostenible. El acceso al desarrollo es un derecho inalienable de la persona.

**Título V. Administración Municipal Capítulo I** Competencias Municipales Artículo 67 Gestión de intereses del municipio. El Municipio para la gestión de sus diferentes intereses y en el ámbito de sus competencias puede promover toda clase de actividades, económicas, sociales, culturales ambientales, y prestar cuantos servicios contribuyan a mejorar la calidad de vida, a satisfacer las necesidades y aspiraciones de la población del municipio.

#### **Código Municipal Capítulo**

IV Código Municipal Artículo 58 Atribuciones del Alcalde Comunitario o Alcalde

Auxiliar a) Colaborar en la identificación de las necesidades locales y en la formulación de propuestas de solución de las mismas b) Proponer lineamientos e instrumentos de coordinación en la comunidad para la ejecución de

## **18. Marco Filosófico**

### **18.1 Políticas**

18.1.1 Contribuir a mediano plazo de manera científica a fomentar el desarrollo integral de los niños (as) en el arte culinario de la Escuela de Aldea La Ceiba, a través del desarrollo del Diplomado de Cocina que orientará en los estudiantes la importancia de transmitir y difundir dichos conceptos desde muy temprana edad a los individuos, para que puedan aplicar sus conocimientos de alimentación y

nutrición a su vida diaria a través del tiempo y así lograr una vida saludable, además poder disminuir los trastornos de alimentación y nutrición, apoyando la realización de planes de trabajo orientados a la solución pertinente de los problemas jerarquizados, promoviendo la participación comunitaria.

- Gestionar apoyo interinstitucional para fortalecer el proceso educativo diseñado
- Mejorar el nivel de vida alimenticia en las alumnas para generar el desarrollo auto sostenible.

## **18.2 Visión**

Promover hábitos de comida más Sana y Saludable, y que aprendan a llevar una relación de Amistad con los Alimentos de forma que sepan que las comidas nos ayudan a Crecer, Desarrollarnos, y Nos proveen de Vitaminas y Minerales que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento. Además Es dar a entender a los demás que Los Niños son capaces de desarrollar El Arte Culinario, de acuerdo a sus Aptitudes y Actitudes frente al tema, estas van acorde a las Nuevas Tendencias donde el punto de partida es Fomentar e Incentivar a Futuros Líderes Responsables, Íntegros y Éticos. Principio básico en Orden y Disciplina de la Cocina Moderna.

## **18.3 Misión**

Trabajar en forma lúdica, divertida y educativa para los más pequeños, donde además de entretenerse, los niños puedan participar de la cocina y se familiaricen con los alimentos que en general no quieren comer, pero al ver el proceso y resultado de la comida antes de ser servida en la mesa, se animan a probarlos. Este proceso Integral consta de Formar, y educar al niño como Principio fundamental en la Cocina, de manera que aprenda lo que se hace para que pueda volcar lo aprendido en forma fácil, rápida y Saludable. Cumpliendo con las Necesidades y requisitos de la Gastronomía.

## **18.4 Enfoque y Modelo Curricular**

Este diseño curricular es una Guía de Cocina que orientó a las alumnas de la aldea La Ceiba, del municipio de Los Amates, con el propósito de fortalecer La Educación es un conjunto de medios puestos en práctica para garantizar el desarrollo o la formación de un ser humano, principalmente a las alumnas ya que, su finalidad es llevar al individuo a tomar posesión de sí mismo, y ayudarle a desenvolverse para que use y organice sus propios recursos en el sentido social, individual y trascendental la pobreza de los habitantes de la comunidad,

enfocándose específicamente la formación para promover el desarrollo auto sostenible

### **18.5 Modelo Curricular**

Se enmarca en una transformación curricular que se fundamentó en una nueva concepción que abrió espacios para realizar cambios profundos en la forma de vivir de los estudiantes, se optó por utilizar el diseño curricular porque es la forma que proporciona la orientación general que termina por influir en la conformación del plan de estudios, y todo el conjunto de sujetos, elementos y procesos curriculares. La parte académica se trabajó a través un diseño curricular denominado Guía Curricular de Cocina para fortalecer en los alumnos y alumnas de la aldea La Ceiba del municipio de Los Amates. El conocimiento impartido se organizó en Cuatro Unidades.

## **19 .Ejes Curriculares**

Son las actividades formativas que dan soporte al plan de estudios.

## **20. Equidad**

La equidad de género se refiere fundamentalmente a la relación de justicia entre hombre y mujer y de los diferentes Pueblos que conforman el país, requiere por lo tanto del reconocimiento, aceptación y valoración justa y ponderada de todos y todas en sus interacciones sociales y culturales. La equidad significa reconocer a todos por igual, independientemente de sus particulares características y necesidades, reconocer sus valores, sus derechos y responsabilidades y dar a todos y a todas las mismas oportunidades para su desarrollo.

La equidad de género permite que hombres y mujeres participen en forma conjunta y equitativa en la orientación y definición de objetivos de desarrollo que atiendan las necesidades comunes y diferenciadas. Permite comprender las relaciones de género y evidenciar la potencialidad que favorezca procesos de desarrollo personal y familiar en forma equitativa y solidaria.

Saber vivir en la diversidad y con tolerancia es uno de los mayores retos de la sociedad. Las culturas y grupos sociales entran en conflicto y se interrelacionan cada vez más. La vida en comunicación exige de todos y todas actitudes positivas, altruistas y de sacrificio para el bienestar general. Todas las personas deben comprometerse a rechazar la violencia y adoptar modos pacíficos para resolver los desacuerdos y conflictos.

## **21. Derechos Humanos**

Los Derechos Humanos son las condiciones, libertades y beneficios que adquiere una persona desde que nace. Los derechos humanos, no deben ser incumplidos, por ello los Estados y las leyes que los rigen tienen la obligación de reconocerlos, difundirlos, protegerlos y garantizarlos. Todas las personas Sin importar su edad, religión sexo o condición social gozan de los mismos derechos que son indispensables para el desarrollo integral del individuo. Los derechos humanos deben ser defendidos por todas las personas pues son necesarios para vivir con dignidad. El respeto a los derechos humanos es vital para la vida en democracia. El respeto a la dignidad de cada individuo da a éste un lugar importante dentro de la sociedad, pues tiene derecho a ser tomado en cuenta. En la actualidad se considera que todos los seres humanos tienen el mismo valor y por lo tanto los mismos derechos y al defenderlos se genera una vida con equidad y se cultiva una cultura de paz. Los derechos humanos son:

- ✓ Universales
- ✓ Inviolables
- ✓ Irrenunciables
- ✓ Incondicionales
- ✓ Inalienables
- ✓ Innatos

La Declaración Universal de los Derechos humanos fue proclamada 1,948 por la Asamblea General de las Naciones Unidas, esta declaración se basa en los principios de libertad, justicia y paz que deben existir en todo el mundo.

Saber vivir en la diversidad y con tolerancia es uno de los mayores retos de la sociedad. Las culturas y grupos sociales entran en conflicto y se interrelacionan cada vez más. La vida en comunicación exige de todos y todas actitudes positivas, altruistas y de sacrificio para el bienestar general. Todas las personas deben comprometerse a rechazar la violencia y adoptar modos pacíficos para resolver los desacuerdos y conflictos.

23. Guía de Contenidos del Diplomado de Curso de Cocina Escuela de Aldea La Ceiba Los Amates con relación a las áreas de comunicación y lenguaje, Matemática y Expresión Artística

<b>Unidad</b>	<b>Descripción</b>
I	Conceptos básicos
	Desarrollo de habilidades y destrezas que se pueden lograr dentro del área de cocina
	Clasificación de los alimentos
	Energía
	Vitaminas y minerales
	Pirámide de alimentos saludables
	Conceptos de Seguridad
	Precauciones a tomarse dentro del área de cocina
II	Utensilios Terminología, Gastronomía y seguridad dentro del área de cocina
	Reglas que se deben seguir dentro de la cocina
	Programación de prevención
	Cualidades plásticas de los alimentos
	La Higiene en la preparación de alimentos
	La Importancia del Desayuno

<b>Unidad</b>	<b>Descripción Área Técnica</b>
III	La Receta y sus partes
	Medición del tiempo con materiales visuales
	Cualidades en los alimentos
IV	Cocina Variada
	Cocina Guatemalteca
	Repostería Básica
	Exposiciones de comidas ensaladas y bebidas

Los contenidos impartidos en el Diplomado de Cocina fueron desarrollados en forma alterna de dos 8 horas semanales de 7:30 a 9:00 los días lunes, miércoles viernes dos horas diarias en la primera y segunda unidad en donde se conocieron

los diferentes conceptos materiales de cocina. En la tercera y cuarta Unidad se llevó a la práctica al elaborar diferentes platillos tradicionales

#### 24. Horario de Clases.

Es distribuir y llevar un control minucioso del tiempo en el que se imparten las áreas, asignaturas o cursos en forma coherente dentro del establecimiento respetando la hora de entrada y salida de los alumnos y del personal docente.

#### Horario de clase Diplomado de Cocina I UNIDAD

Horario de Clases					
Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7:30 a 8:30	Conceptos Básicos		Desarrollo de Habilidades		Clasificación de los alimentos
8:30 a 8:45	R E	C	E	S	O
8:45 a 10:00	Energía y Vitaminas		Pirámide de los alimentos		Precauciones a tomarse dentro del área de cocina

### Horario de clases II UNIDAD

<b>Horario de Clases</b>					
<b>Horario</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
7:30 a 8:30	Utensilios Terminología Gastronómica		Reglas que se deben seguir dentro de la cocina		Programación de prevención
8:30 a 8:45	R E	C	E	S	O
8:45 a 10:00	Cualidades plásticos de los alimentos		La higiene en la preparación de los alimentos		La Importancia del Desayuno

### Horario de Clases III UNIDAD

<b>Horario de Clases</b>					
<b>Horario</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
7:30 a 8:30	La Receta y sus partes		Medición del tiempo con materiales visuales		Cualidades en los alimentos
8:30 a 8:45	R E	C	E	S	O
8:45 a 10:00	Medios de cocción		Desarrollo d la motricidad fina		Emplatado y decoración

## Horario de clases IV UNIDAD Práctica

<b>Horario de Clases</b>					
<b>Horario</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
7:30 a 8:30	Elaboración de Platillos Guatemaltecos		Preparación de Ensaladas		Refacciones
8:30 a 8:45	R E	C	E	S	O
8:45 a 10:00	Preparación de postres		Preparación de Bebidas		Exposición de platillos de Comida

### 26. Modalidad

La modalidad de la enseñanza a través de la guía de Cocina es enmarcada en la educación no formal. La enseñanza se impartió en cuatro meses desarrollando Cuatro Unidades.

### 27. Metodología:

Se utilizó con la aplicación del MÉTODODEDUCTIVO – TEORÍA

Método Analítico Sintético.- El análisis y la síntesis son métodos que permiten mediante procesos mentales llegar al conocimiento del objeto.

Así el análisis descompone el todo en sus partes y las relaciona; en tanto lasíntesis logra la integración de las partes constitutivas.

Método Inductivo Deductivo.- La inducción se refiere al movimiento delpensamiento que va de los hechos particulares a los hechos generales.

La educación es el método que permite pasar de afirmaciones de carácter general a hechos particulares.

Método Histórico Lógico.- En la investigación es necesaria conocer cuales son los momentos más importantes de la investigación. De manera tal que permita mediante explicación lógica conocer su desarrollo y estado actual

## **28. Crédito**

El Desarrollo del Diplomado de Cocina será certificado por la Municipalidad de Los Amates y llevará el Visto Bueno de la Supervisión el cuál se le impartirá a cada alumna por su participación en el diplomado de cocina.

## **29. Calendario**

La duración del Diplomado de Cocina es de cuatro meses 3 días a la semana haciendo un total de 6 horas semanales Los contenidos que contiene el pensum de estudios se distribuyen de la siguiente manera: la Primera segunda y tercera unidad contiene Conocimientos Básicos de cocina, en la Cuarta Unidad realizarán la practica a preparar los diferentes platos de comida en base a las recetas proporcionadas.

## **30. Evaluación**

Se evaluará a los alumnos en función de los trabajos realizados, nivel de participación, interés, y observación a lo largo del desarrollo del proyecto.

Se evaluará la opinión de los alumnos acerca del proyecto realizado. Asimismo la opinión de los padres y familiares acerca del proyecto y el nivel de repercusión que este ha tenido en el ámbito familiar (el deseo y motivación que muestran sus hijos por colaborar en las tareas de cocina en sus hogares).

¿Cómo se va a conocer esta opinión? Mediante encuestas previamente diseñadas por los maestros. Los resultados aportados por la encuestas servirán para introducir las modificaciones oportunas en aquellos aspectos del proyecto que lo precisen.

## **32. Perfil de Ingreso**

El perfil de ingreso al curso de cocina de la Escuela de Aldea La ceiba agrupa las capacidades cognitivas actitudinales y procedimentales que los alumnos y alumnas deben poseer al iniciar el curso.

- Manifiesta habilidades para iniciarse en el aprendizaje de temas relacionados a su entorno
- Identifica elementos de su entorno social, natural y cultural.
- Expresa espontáneamente y a solicitud, su capacidad creadora.

- Actúa con base a la razón y no en los impulsos, dentro de las posibilidades de su edad
- Manifiesta habilidades para iniciarse en el pensamiento crítico
- Controla y maneja sus criterios con libertad y respeto.
- Evidencia actitudes y hábitos que le ayudarán a mantener su disposición de aprender a ser, saber y hacer.
- Dispone del tiempo requerido para incorporarse a realizar el estudio que genera el pensum de estudios, con el afán de superarse para la vida.

### **33. Perfil de Egreso**

El perfil del egresado del curso de cocina , agrupa las capacidades cognoscitivas, actitudinales y procedimentales que las y los estudiantes deben poseer al egresar del Diplomado de cocina tomando en cuenta los ámbitos de conocer, ser, hacer, convivir, y emprender en su contexto natural, social el desarrollo auto sostenible. Refleja actitudes de solidaridad, tolerancia, y respeto a los derechos humanos.

- ✓ Demuestra un estado emocional positivo, sentimientos de seguridad y confianza en sí mismo y un estado emocional positivo.
- ✓ Reconoce su propio yo, sus potencialidades, diferencias y limitaciones y valora a las demás personas por gozar de los mismos deberes y derechos.
- ✓ Manifiesta interés por su autonomía y fortalece su personalidad.
- ✓ Valora la importancia de la autoformación permanente como proceso de mejoramiento de sus semejantes.
- ✓ Manifiesta su interés lógico y creativo por usar el pensamiento reflexivo.
- ✓ Manifiesta habilidad para el trabajo en equipo ejercicio del liderazgo democrático y participativo.
- ✓ Respeta, tolera y convive con las personas de otras culturas.
- ✓ Ha desarrollado capacidades y actitudes para el trabajo.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA**



**Facultad de Humanidades**  
"Id y enseñad a todos"  
Guatemala, Centroamérica  
Ciudad Universitaria, Zona 12

Los Amates, 23 de enero de 2012.

**Profa. Silvia Leticia Madrid Guerra**  
Directora Escuela Oficial Rural Mixta  
Aldea La Ceiba, Los Amates Izabal.  
Presente

Atentamente le saludo y a la vez le informo que la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el objeto de participar en la solución de los problemas educativos a nivel nacional realiza el Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) con los estudiantes de la carrera Licenciatura en Pedagogía y Planificación Curricular.

Por lo anterior solicito se autorice el Ejercicio Profesional Supervisado ala estudiante Heidi Julissa Pineda Cordón carné 200451343 en la institución que usted dirige.

Este Ejercicio Profesional Supervisado se realizará durante 400 horas dividida en las Etapas: Diagnostico, Diseño del Proyecto, Ejecución del Proyecto y Evaluación del Proyecto.

El Asesor Supervisor asignado realizará visitas constantes durante el desarrollo de las etapas antes mencionadas.

Esperamos contribuir con su institución de manera efectiva y eficaz.

Atentamente,

f.) \_\_\_\_\_  
Lic. Eddie Shack  
Asesor EPS

Los Amates Izabal, 16 de marzo de 2012

**Profesora:**  
**Lidia Salguero Morales de Gomez**  
Orientadora en Cocina  
Los Amates Izabal.

Reciba un cordial y respetuoso deseándole éxitos en sus labores diarias.

El motivo de la presente es para informarle que como estudiante de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, previo a obtener el título de Licenciada en Pedagogía y Planificación Curricular, estoy realizando el ejercicio profesional supervisado (EPS) en la Escuela de Aldea La Ceiba, municipio de los Amates departamento de Izabal, por lo que **SOLICITO** su valiosa colaboración para que brinde asesoría técnica a las alumnas del establecimiento en mención sobre el arte culinario de Cocina.

Los días programados para las capacitaciones son 12 y 13 de abril de 2012, de las dos de la tarde en adelante en las instalaciones que ocupa la Escuela Oficial Rural Mixta.

Sin otro particular y esperando contar con su apoyo, me suscribo,

Atentamente,



Heidi Julissa Ribeda Cordón  
Epesista-USAC  
Carné 200451343

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA**



**Facultad de Humanidades**  
"Id y enseñad a todos"  
Guatemala, Centroamérica  
Ciudad Universitaria, Zona 12

Los Amates, 08 de febrero de 2012.

**P.C. Marco Tulio Ramírez**  
Alcalde Municipal  
Los Amates, Izabal  
Su despacho.

Le saludo cordialmente deseando se encuentren cosechando éxitos en tan ardua labor.

El motivo de la presente, es para reiterar su valiosa contribución de dos mil quetzales (Q 4,000.00), la cual verbalmente habíamos acordado, para la ejecución del proyecto "Guía Curricular con énfasis al Diplomado de Cocina, para cubrir todos los insumos que se necesiten para los materiales necesarios y reproducción de ejemplares de la guía. Dicho proyecto se realizará con la participación de los docentes y estudiantes de la Escuela de Aldea La Ceiba, Los Amates Izabal.

No dudando de su contribución, me es grato suscribirme,

Atentamente,

Heidi Julissa Pineda Cordón  
Epesista-USAC  
Carné 200451343





*Universidad de San Carlos de Guatemala*  
*Facultad de Humanidades*

Guatemala, 9 de Mayo 2012

Licenciada  
María Teresa Gatica  
Directora del Departamento de Extensión  
Facultad de Humanidades

Hago de su conocimiento que la estudiante : Heidi Julissa Pineda Cordón

Con carné: 200451343 y Dirección para recibir notificaciones: Los Amates Izabal

No. de Teléfono 53726429 Estudiante de Licenciatura en: Pedagogía Y Planificación Curricular

Ha realizado informe final de EPS, titulado: GUIA CURRICULAR CON ENFASIS AL DIPLOMADO DE COCINA PARA LAS ALUMNAS DE LA ESCUELA ALDEA LA CEIBA MUNICIPIO DE LOS AMATES DEPARTAMENTO DE IZABAL

Por lo que se dictamina favorablemente para que le sea nombrada **COMISION REVISORA.**

  
Lic. Eddie Shack  
Nombre y Firma del Profesor  
Lic. Edmundo Educativo  
Eddie Shack  
Ced. 9005

*Educación Superior, Incluyente y Proyectiva*  
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12  
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620  
2418 8000 ext. 85301-85302 Fax: 85320

Facultad de  Humanidades



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Humanidades

Guatemala, 22 Marzo 2013

Licenciada  
María Teresa Gatica Secaída  
Directora del Departamento de Extensión

Señora Directora:

Hacemos de su conocimiento que (el) la estudiante: HEIDI JULISSA PINEDA CORDÓN

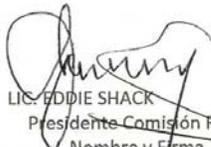
Con Carné: 200451343 ha realizado las correcciones sugeridas al trabajo de EPS (X) Tesis ( )  
Titulado: Guía Curricular con énfasis al Diplomado de Cocina para las alumnas de la Escuela Aldea  
La Ceiba, municipio de Los Amates, departamento de Izabal.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente para que se le asigne fecha de **EXAMEN PRIVADO**

Atentamente,

LIC. OSCAR CERNA  
Miembro Comisión Revisora  
Nombre y Firma

LIC. JOSE ANTONIO MARTINEZ ORDOÑEZ  
Miembro Comisión Revisora  
Nombre y Firma

  
LIC. EDDIE SHACK  
Presidente Comisión Revisora  
Nombre y Firma  
Lic. Admón. Eddie Shack  
Cel. 9005

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva  
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12  
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620  
2418 8000 ext. 85301-85302 Fax: 85320

Facultad de Humanidades

La Infrascrita Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta de aldea La Ceiba, municipio de Los Amates, departamento de Izabal, **HACE CONSTAR QUE:** La estudiante **Heidi Julissa Pineda Cordón** quién se identifica con su Carne No. **200451343** de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizó su EPS previo optar el grado de Licenciatura en Pedagogía y Planificación Curricular, en esta institución, en las fechas comprendidas del 06 de febrero al 30 de Mayo de 2012 y además de las tres etapas obligatorias realizó el proyecto que se detalla a continuación.

### PROYECTO EDUCATIVO

Guía Curricular con énfasis al Diplomado de Cocina para las alumnas de la Escuela de Aldea La Ceiba municipio de Los Amates, departamento de Izabal

A nombre de esta institución se agradece a la estudiante Heidi Julissa Pineda Cordón por la colaboración prestada esperando haber podido contribuir a su formación así como haberle apoyado en la realización de su EPS (Ejercicio Profesional Supervisado)

Y PARA LOS USOS LEGALES QUE AL INTERESADO CONVENGA, EXTIENDO SELLO Y FIRMO LA PRESENTE A LOS TREINTA DIAS DEL MES DE MAYO DEL AÑO DOS MIL DOCE.



Prof. Silvia Leticia Madrid Guerra  
Directora







