

La cocina: lugar de encuentro

U.E.P La Salle Tienda Honda, Pionera en la conformación de Jueces Sensoriales Infantiles y en ejercer el oficio de Mesoneros en el Restaurante Escuela de la Universidad Simón Bolívar.

La Fundación Amigos del Colegio La Salle T.H. organizó en este año escolar 2013-2014, el Proyecto: **“La cocina: lugar de encuentro”**, con los estudiantes de 4to y 5to grado del Colegio La Salle Tienda Honda, en Caracas el cual contempla una serie de objetivos en torno al tema de la alimentación y la nutrición, entre los que podemos mencionar:

- Valorar el trabajo de las personas que nos preparan los alimentos.
- Conocer aspectos importantes de la inocuidad y manipulación higiénica de alimentos.
- Valorar nuestros alimentos autóctonos.
- Elaborar recetas de cocina.
- Ejercer el oficio de mesoneros en un Restaurante

Es de conocimiento general que los índices de sobrepeso y obesidad son alarmantes en la población venezolana, siendo los más vulnerables los niños, niñas y adolescentes. Esto debido a la ingesta cotidiana de comida poco balanceada, altos consumos de carbohidratos y ausencia de vegetales y frutas en la dieta diaria.

La comunidad lasallista no se escapa de esta circunstancia. De allí que realizamos una serie de acciones con el propósito de conocer nuestra realidad.



En tal sentido, efectuamos actividades tales como: lecturas de recetas tradicionales, charlas sobre alimentación, evaluación antropométrica, degustación de alimentos nutritivos, elaboración de recetas sanas, visitas de personalidades en el área gastronómica; visitas guiadas al Instituto Nacional de Nutrición, a la Panadería y Pastelería “Las 17 espigas”, al

Restaurante Escuela de la Universidad Simón Bolívar, la Hacienda La Trinidad Centro Kakao, entre otras con los 159 estudiantes de 4to y 5to grado con el fin de compartir experiencias significativas relacionadas con los alimentos, la nutrición, la preparación, las medidas de higiene y seguridad en torno a la práctica de la cocina.

En dicha evaluación se obtuvo que la mayoría de los niños y niñas evaluadas se encontraron en sobrepeso un 21%, sobrepeso con talla normal 19% y sobrepeso con talla alta 10%, agrupando estas tres categorías el sobrepeso representa el 50% de la población estudiada, mientras la categoría normal está representada por el 27%, normal con talla baja 2%, normal con talla alta 17%, representando el 46% para la categoría Normal y en menor proporción Déficit con talla normal con el 4%. Estos resultados han generado en la Directiva del Colegio La Salle T.H. la necesidad de

realizar actividades de reflexión y formación a la comunidad en torno al tema. De allí que la Directora del Plantel -Prof. María Delfina Fernández- y la Lic. Jennifer Santander del Departamento de Protección y Desarrollo Estudiantil - Servicio de Orientación de Primaria- solicitaron nuestra participación en el Encuentro de Padres de Educación Primaria, con el propósito de realizar un Taller dirigido a padres y representantes, sobre alimentación y nutrición familiar coordinado por la Dirección de Educación, del Instituto Nacional de Nutrición.

Por otra parte, dentro del marco del Proyecto “La cocina: lugar de encuentro”,

Fundamigos consideró la realización de una Visita guiada a la Panadería y Pastelería Las 17 Espigas para conocer el proceso de elaboración de pan canilla, pan campesino, pan dulce, bagels, strudel, entre otros.

El sr. Augusto dice en su pregón: *“Melcochita capachera, soy don Augusto el de la sabrosa melcocha y las traigo a tres por locha. Soy el melcochero de la Plaza Mayor y les traigo las melcochas con mucho sabor”*.



En el Proyecto “La cocina: lugar de encuentro” ¿Qué hicimos?

Elaboramos ensaladas, donde los estudiantes pudieron manipular los alimentos, explorar, trabajar en equipo en forma organizada y secuenciada, comprender la noción de los tiempos, causas y efectos, paciencia y autocontrol en la espera de los procesos, predecir resultados, cumplir consignas siguiendo un instructivo y degustar cada una de sus producciones.

Llevamos un registro semanal de los alimentos consumidos por los niños y niñas traídos desde sus casas.

Visitamos un centro de producción denominado Kakao de Origen.



Chef de chocolates:

Diego Ceballos y la Artista Plástico Verónica Petersen

Tuvimos la experiencia de ser mesoneros en el Restaurante Escuela de la Universidad Simón Bolívar (RECA), en La Guaira.

Prof. George Fontaine:

Chef, Creador del Restaurante Escuela de la USB



Constituimos un Grupo de Jueces Sensoriales Infantiles. Para ello, contamos con el Equipo de la Dirección de Investigaciones. Laboratorio de Evaluación Sensorial Dirección de Estudios Nutricionales - Laboratorio de Tecnología de Alimentos del INN, los



cuales realizaron la Evaluación Sensorial de nuestros jóvenes, la cual “contempla medir, analizar e interpretar las reacciones a aquellas características de los alimentos y de los materiales que se perciben con la vista, oído, gusto, tacto y olfato. Jueces sensoriales Infantiles.

Con esta experiencia logramos que el Colegio La Salle T.H. sea pionero en esta gran obra, ya que, no existen Jueces Sensoriales Infantiles en el país y esta tarea constituirá un aporte a la vocación profesional, ya que, el análisis sensorial de los alimentos es un instrumento eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento.

1. En este Grupo de Jueces Sensoriales obtuvimos: 17 niños de 4to A; 15 de 4to B; 23 de 5to A y 17 de 5to B, para un total de 72 Jueces Sensoriales Infantiles.
2. En el marco del Proyecto tuvimos el apoyo técnico de la Dirección Nacional de Educación del Instituto Nacional de Nutrición.
3. Confeccionamos un recetario de cocina digital con recetas familiares, en el cual mostramos todo el proceso del proyecto, acompañado de comentarios de los estudiantes, fotografías, referencias gastronómicas, entre otros.

¿Por qué es importante alimentarse bien?

Porque nos ayuda a estar sanos, tener bienestar, tener salud...también para vivir, porque nos ayuda a tener una buena vida, tener energía, poder vivir más tiempo y tener hijos sanos.



¿Para qué quieres cocinar?

Para divertirme, aprender a cocinar sola, reconocer nuevos sabores, para ayudar al mundo a ser más sano.

CONCLUSIONES

Este Proyecto:

- Fortalece los principios de La Salle: fe, fraternidad y servicio.
- Incentiva la elaboración y puesta en marcha de hábitos adecuados en materia de alimentación.
- Favorece la preparación de alimentos con un alto valor nutritivo.
- Permite el rescate de nuestra gastronomía autóctona venezolana.
- Estimula a los niños a que actúen como multiplicadores en defensa de los derechos a la alimentación y la salud.

*Lic. Margarita Palacios M
Presidenta de Fundamigos La Salle T.H*

Felicitamos a Fundamigos por esta maravillosa actividad que tanto ayuda a crear buenos hábitos de alimentación, además de contribuir al conocimiento del arte de cocinar con estrictas medidas de higiene. La visita a negocios gastronómicos les ha podido dar muchas ideas acerca del valor de una buena y sana alimentación. Ojalá que esta experiencia sea replicada en otras instituciones.

Hno. José Pereda Núñez