

3.1.5. Talleres de cocina saludable

Objetivos

Objetivo general

Adquirir, mediante la elaboración de recetas saludables y fáciles de realizar, conocimientos y habilidades sobre alimentación saludable.



Fuente de la imagen: Pixabay

Objetivos específicos

1. Aprender a cocinar promoviendo así la autonomía y el cuidado personal.
2. Conocer los grupos de nutrientes con sus funciones y propiedades, así como las frecuencias de consumo recomendadas.
3. Aprender normas higiénicas respecto a la manipulación, cocinado de alimentos y conservación.
4. Promover el consumo de alimentos frescos, locales y de temporada.
5. Prevenir el desperdicio alimentario.

Esta actuación puede servir como medida de acompañamiento de la actuación 1.3 Promoción del consumo de fruta, hortalizas y leche en centros educativos.

Metodología

Aspectos organizativos:

Los talleres se impartirán, preferentemente, en horario escolar, limitándolo a un aula, siendo recomendable un dinamizador/a cada 15 alumnos/as, impartido por el profesorado o, en el caso de ser posible, contando con familias expertas o graduados/as en nutrición humana y dietética o técnicos/as en cocina y gastronomía o profesionales de la salud. En todos los casos, habrá de cumplirse con la normativa vigente en materia de manipulación de alimentos.

La duración global será determinada por el centro. Se elaborarán 1 o 2 recetas por sesión, dependiendo de su nivel de dificultad.

Se puede realizar en Primaria y Secundaria, en el espacio específico destinado a ello, ajustando el contenido a la edad de los/as participantes y las diversas capacidades del alumnado participante, además de contar con la oportuna y específica autorización familiar.

Es importante tener en cuenta la información actualizada de alergias y/o intolerancias alimentarias de los alumnos/as que acuden al taller, así como conocer el contenido en alérgenos de los platos elaborados e informar a las familias.

Se debe recordar al inicio de cada taller las normas esenciales de seguridad en la cocina, para prevenir accidentes del alumnado por quemaduras, cortes, caídas y lesiones por electricidad o al manipular utensilios de cocina, así como también recordar y prevenir posibles peligros relacionados con productos de limpieza de la cocina.

Desarrollo de la sesión del taller:

- a) Presentación de la receta: alimentos que la componen y técnica culinaria empleada. Tener en cuenta en el desarrollo de la actividad la diversidad de capacidades en el grupo, cuidando de la participación de todos y todas.
- b) Lavado de manos y puesta de delantales.
- c) Elaboración de las recetas:
 - Preparación de los alimentos: limpiar, trocear, picar, salpimentar, mezclar, batir, etc.

- Cocinar: hornear, hervir, saltear, etc.
Emplatar: se cuidará la presentación de los platos, de tal forma que resulten atractivos.
- Durante la elaboración de la receta se aportarán los contenidos sobre los nutrientes que aportan los alimentos cocinados, la función que cumplen y las recomendaciones de frecuencia de consumo de cada grupo de alimentos.

Así mismo, se proporcionarán los conceptos básicos de higiene alimentaria: cómo manipular, cocinar y conservar los alimentos, tanto crudos como cocinados.

Dar al alumnado las recetas realizadas y otros materiales de apoyo (infografías, tablas de frecuencias de los alimentos, etc.), bien en formato digital o en formato papel.

Entre las recetas se pueden incluir platos de aprovechamiento, para contribuir a la reducción del desperdicio alimentario (croquetas, tortillas, pizzas, empanadas, etc.)

- Recogida y tratamiento de residuos. Limpieza.

d) Se valorará la opción de llevarse cada alumno/a una ración a casa en una tartera o degustarla en el momento. En caso de llevarse a cabo este planteamiento de la actividad, ha de considerarse el marco legal, según el cual el centro está obligado a guardar muestra de cada uno de los platos elaborados, ante posibles responsabilidades derivadas de casos de intoxicación alimenticia.

e) Evaluación: el último día el alumnado cumplimenta un cuestionario de satisfacción y se recogen propuestas de mejora.

Recursos humanos:

Profesorado y /o familias expertas o

Graduados/as en Nutrición humana y dietética o profesionales de la salud.

Recursos materiales:

Alimentos

Aula de cocina equipada: frigorífico, cocina, horno, microondas, horno, fregadero, etc. Aquí es importante hacer constar varios aspectos que afectan a la normativa: No se puede manipular alimentos en un aula ordinaria. Para habilitar un aula ordinaria para uso del comedor escolar y manipulación/degustación habitual de alimentos, tiene que estar aprobado por la Dirección General (órgano competente en cada CC. AA.) y cumplir con los requisitos de limpieza, línea de conservación de los alimentos, recipientes térmicos homologados y demás. Por otro lado, tampoco se pueden utilizar los equipamientos de las cocinas de los comedores escolares, debido a que no se pueden mezclar alimentos (como sería el caso de los alimentos usados para esta actividad y los alimentos aportados por los proveedores de la empresa de comedor).

Útiles de cocina: platos, cazuelas, cubiertos, superficies de corte, cuchillos, bandejas, delantales, recipientes para guardar los alimentos.

Productos para recogida de restos y limpieza básica: detergente, bayetas, papel cocina, bolsas de basura.

Escuela de Salud. Servicio Riojano de Salud. **Web de Recetas saludables de la Rioja:** <https://www.riojasalud.es/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/recomendaciones/recetas-saludables>

Agencia de Salud Pública de Cataluña. **Web Recetas saludables de Cataluña:** <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/receptes-saludables/>

Servicio Riojano de Salud.
Alimentación de 4-12 años: https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/alimentacion-4-12/habitos_alimentarios-4-12.pdf

Servicio Riojano de Salud.
Frecuencia de consumo de alimentos. Población adulta: <https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/alimentos-frecuencias/alimentos-frecuencias.jpg>