

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA AREQUIPA

PROGRAMA DE ESTUDIOS EDUCACIÓN INICIAL



**FORTALECIENDO LA AUTONOMIA PERSONAL A TRAVÉS DE LOS
TALLERES DE MINICHEF EN LOS NIÑOS DE CINCO AÑOS DE UNA
INSTITUCION EDUCATIVA DE YANAHUARA, AREQUIPA – 2023.**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO POR LAS EGRESADAS:**

**FLORES CCARI, Milagros
MOLLO OXA, Shirley Zenaida
ZAPATA CRUZ, Luz María**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO
DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**

AREQUIPA – PERÚ

2025

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA AREQUIPA

PROGRAMA DE ESTUDIOS EDUCACIÓN INICIAL



**FORTALECIENDO LA AUTONOMIA PERSONAL A TRAVÉS DE LOS
TALLERES DE MINICHEF EN LOS NIÑOS DE CINCO AÑOS DE UNA
INSTITUCION EDUCATIVA DE YANAHUARA, AREQUIPA – 2023.**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO POR LAS EGRESADAS:**

FLORES CCARI, Milagros

MOLLO OXA, Shirley Zenaida

ZAPATA CRUZ, Luz María

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO
DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**

Asesora:

María Mercedes Huaracallo Mamani

AREQUIPA – PERÚ

2025



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Luz Maria ZAPATA CRUZ
Título del ejercicio:	SEGUNDA REVISIÓN
Título de la entrega:	FLORES-MOLLO-ZAPATA
Nombre del archivo:	FLORES-MOLLO-ZAPATA.docx
Tamaño del archivo:	5.9M
Total páginas:	123
Total de palabras:	22,938
Total de caracteres:	127,881
Fecha de entrega:	08-dic.-2023 09:41p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega...	2253182749

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA AREQUIPA

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL


EESPPA

FORTALECIENDO LA AUTONOMÍA PERSONAL A TRAVÉS DE LOS TALLERES DE
MINICHEF EN LOS NIÑOS DE CINCO AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE
YANAHUARA, AREQUIPA – 2023.

Tesis presentada por:

- Flores Ccari, Milagros
- Mollo Oxa, Shirley Zenaída
- Zapata Cruz, Luz María

Para optar el grado de Bachiller en Educación
Inicial

Asesora:
María Mercedes Huaracallo Mamani

Arequipa - Perú

2023

FLORES-MOLLO-ZAPATA

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

ispa.edu.pe:8080

Fuente de Internet

1%

2

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

3

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

repositorio.usanpedro.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.une.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

Submitted to Universidad Internacional de la
Rioja

Trabajo del estudiante

1%

8

www.slideshare.net

Fuente de Internet

1%

9

Submitted to Jacksonville University

Trabajo del estudiante

Epígrafe

No te rindas, la vida es eso, continuar el viaje, perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo, correr los escombros y destapar el cielo”.

Mario Benedetti

Dedicatoria

En esta dedicatoria, mi deseo no es solo expresarte mi agradecimiento por darme la vida, sino también por estar a mi lado en cada paso de mi camino. Entiendo que guiarme y contribuir a mi desarrollo como persona ha sido un esfuerzo considerable, pero hoy, juntos, podemos ver los frutos de este trabajo. Aprecio mucho todo lo que han hecho por mí, mamá y papá, mi amor hacia ustedes es infinito. Gracias por todo.

Shirley Mollo Oxa

Dedico con profundo cariño y dedicación esta fase de mi vida a mis padres y hermanos, ya que sin su apoyo fundamental no habría alcanzado esta meta. Su constante respaldo a lo largo de mi vida me resguarda y guía por el camino del bien. Es por ello que les dedico con afecto esta pequeña parte de mí.

Luz Zapata Cruz

Agradezco a Dios por brindarme una familia maravillosa, quienes han creído en mí, dándome consejos y guiándome por el camino del bien. A ellos y en especial a mi madre le dedico el presente trabajo, por el apoyo incondicional, y las fuerzas que me dio para lograr alcanzar estén gran paso en mi vida profesional.

Milagros Flores Ccari

Índice

Epígrafe	ii
Dedicatoria.....	iii
Índice	iv
Índice de tablas	vi
Índice de figuras	vii
Portada	¡Error! Marcador no definido.
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO TEÓRICO.....	1
Contexto de la investigación	1
Descripción del contexto	1
Descripción de los Beneficiarios	2
Identificación del Problema.....	3
Realidad Académica del Aula	3
Priorización y Análisis de la Situación Problemática	5
Enunciado Exploratorio y Pregunta de Acción	5
Categorías y Subcategorías.....	7
Objetivos de Investigación	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
MARCO TEÓRICO	8
Antecedentes Investigativos	8
Fundamentos Psicopedagógicos	15

Fundamentos del Problema	16
Conceptos Básicos.....	17
Autonomía	17
Aprendizaje a Través de la Cocina.....	22
Definición Conceptual.....	33
CAPÍTULO II	36
Planteamiento Metodológico	36
Tipo y Diseño de Investigación.....	36
Técnicas e Instrumentos de Investigación.....	37
Plan de acción.....	38
Plan de Acción (Específicos)	41
REFERENCIAS	50

Índice de Tablas

Tabla 1. Cuadro de Categorización.....	7
Tabla 2. Informantes	36
Tabla 3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	37
Tabla 4. Plan de Acción	38
Tabla 5. Plan de Acción Específicos.....	41

Índice de figuras

Figura 1. Fases de la investigación acción	36
--	----

Resumen

El presente trabajo de investigación titulado “FORTALECIENDO LA AUTONOMÍA PERSONAL A TRAVÉS DE LOS TALLERES DE MINICHEF EN LOS NIÑOS DE CINCO AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, YANAHUARA-2023” se llevó a cabo trabajó con una muestra de veinte niños, con tipo de metodología de investigación acción, se tiene como objetivo general el fortalecer la autonomía personal a través de los talleres de minichef en niños de cinco años, asimismo se tiene como objetivos específicos el fortalecer la higiene personal a través de los códigos de limpieza del minichef, orientar las conductas a la hora de comer a través de las normas de consumo del minichef, fortalecer la autonomía al vestir a través de los códigos de presentación personal de un minichef y por ultimo fortalecer los hábitos de hogar a través de la organización de la cocina del minichef.

Para ello, a través de la estrategia de los Talleres de Minichef, se realizó un total de dieciocho actividades, para nuestro recojo de información se elaboró instrumentos como el diario de campo y una lista de cotejo.

En cuanto a los resultados obtenidos para la línea de base se obtuvo que los niños presentan una deficiente autonomía personal, en cuanto a los resultados para los objetivos y la triangulación de todas estas se evidencio que lograron alcanzar su autonomía al realizar su higiene personal, el controlar su conducta al realizar actividades, el tener autonomía para vestirse por sí solos y lograr que sean organizados en el hogar y la escuela.

Palabras Clave: Autonomía personal, talleres de minichef

Abstract

This research work is entitled "Strengthening personal autonomy through the Minichef workshops in five-year-old children of an educational institution, Yanahuara-2023" worked with a sample of twenty children, with type of research methodology type Action, which is the general objective of strengthening personal autonomy through the Minichef workshops in five -year -old children, also has as specific objectives to strengthen personal hygiene through the cleaning codes of the Minichef, guide the Behaviors at the time of eating through the consumption rules of the Minichef, strengthen autonomy when dressing through the personal presentation codes of a minichef and lasting to strengthen household habits through the organization of the cuisine of the minichef .

To do this, through the strategy of the Minichef workshops, a total of eighteen activities were carried out, for our information collection instruments such as the field newspaper and a checklist were developed.

Regarding the results obtained for the baseline, it was obtained that children have poor personal autonomy, in terms of the results for the objectives and triangulation of all these were evidenced that managed to achieve their autonomy when performing their personal hygiene, the control your behavior when performing activities, having autonomy to dress alone and get them organized at home and school.

Keywords: personal autonomy, minichef workshops

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada "Fortaleciendo la autonomía personal a través de talleres de minichef en los niños de cinco años de una Institución Educativa" surge como respuesta a la necesidad de promover la autonomía personal en los niños de 5 años de una Institución Educativa específica. A través de la implementación de talleres de minichef, se busca brindar a los niños las herramientas necesarias para desarrollar su autonomía y construir su identidad.

En este contexto, se ha optado por utilizar los talleres de minichef como actividad principal, considerando que los niños se encuentran en una etapa de aprendizaje significativo a través del juego. Los talleres de minichef permiten a los niños explorar y aprender sobre la cocina, adquirir habilidades culinarias básicas y desarrollar su creatividad. Además, promueven la toma de decisiones, la resolución de problemas y la colaboración, aspectos fundamentales para fortalecer la autonomía personal.

El objetivo principal es fortalecer la autonomía personal a través de los talleres de minichef con los niños de 5 años de una Institución Educativa. Se espera que, a través de los talleres de minichef, los niños sean capaces de reconocer sus preferencias, establecer vínculos con su grupo de pares, realizar actividades cotidianas de forma independiente y expresar sus emociones por iniciativa propia. De esta manera, se busca empoderar a los niños y prepararlos para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y autonomía.

A través de esta investigación, se espera contribuir al bienestar y desarrollo integral de los niños de cinco años, promoviendo su autonomía personal a través de la participación en los talleres de minichef. Al fortalecer su autonomía, se les brinda la oportunidad de construir una base sólida para su desarrollo futuro y de convertirse en individuos autónomos, seguros y capaces de tomar decisiones informadas en diversos aspectos de su vida.

Esta investigación está estructurada en 3 capítulos:

Capítulo I: El planteamiento teórico

En este capítulo se presenta una descripción detallada del contexto externo e interno en el que se desarrolla la investigación. Se analizan las características geográficas, socioeconómicas y culturales del entorno, así como la situación actual de la Institución Educativa y el aula donde se llevarán a cabo los talleres de minichef. Además, se describen las características principales de los beneficiarios, es decir, los niños de 5 años, y se realiza un análisis reflexivo de la realidad del aula, identificando la problemática específica relacionada con la falta de autonomía personal. Se formulan preguntas de acción y se justifica la importancia de abordar este problema.

En este capítulo también se desarrollan los antecedentes internacionales, nacionales y locales. Asimismo, se desarrolla el marco teórico, enfocando en la autonomía personal, aprendizaje de cocina, talleres de minichef, actividades, dinámicas, beneficios y enfoques pedagógicos. En adición, se presenta el marco conceptual que comprende la definición de términos de la investigación.

Capítulo II: Diseño metodológico

En este capítulo se desarrolla el diseño metodológico de la investigación. Se define el tipo de investigación a realizar y se especifica la población focalizada. Se presentan las técnicas e instrumentos de recolección de información que se utilizarán durante la investigación, así como el plan de acción que guiará la implementación de los talleres de minichef. Además, se detallan las estrategias destinadas a la implementación del Plan de acción.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

Contexto de la investigación

Descripción del contexto

En cuanto al contexto externo la comunidad donde se desarrolla esta investigación se encuentra en el centro poblado rural marginal Guillermo Torreblanca, distrito de Yanahuara, provincia de Arequipa, en el departamento de Arequipa.

En el aspecto geográfico alrededor del centro educativo se encuentra una cancha sintética y su parque recreativo, a unos cien metros se ubica una Institución educativa que brinda el nivel primario para la población.

En cuanto al aspecto socioeconómico, la mayoría de las familias se dedican a actividades agrícolas como el cultivo de cebolla, trigo, maíz, oca, papa, alfalfa entre otros, también se dedican a la ganadería como la crianza de ovejas y vacas en pequeñas cantidades.

En el aspecto cultural la población conserva sus tradiciones y costumbres heredados de sus ancestros como la fiesta del divino niño Jesús, la fiesta de cruces y la tradicional pelea de gallos, lo cual es apreciado y respetado por los adultos de la comunidad.

En el contexto interno la Institución Educativa presenta una buena estructura, construida en su totalidad con material noble, y cuenta con servicios básicos como agua, luz y desagüe.

En cuanto a las instalaciones, el colegio cuenta con un patio de recreación y tres salones de clases, correspondientes a los niveles de tres, cuatro y cinco años. Además, tiene una pequeña cocina hecha de madera que cuenta con implementos como ollas, platos, jarras, tablas de picar y utensilios como cuchillos, cucharas y cucharones

adecuados para la preparación de alimentos del kaliwarma y un cuarto prefabricado en el techo para el almacenamiento de materiales y herramientas del Jardín.

Al ingresar al aula de cinco años se encuentra una puerta de metal de color verde, es espaciosa y cuenta con dos ventanas que dan una buena iluminación. Las paredes están pintadas en colores crema y verde, y el piso es de mayólica. Dentro del aula se encuentran recursos educativos como un TV, un reproductor de DVD, equipo de música, una impresora, muebles como un estante, escritorio, una silla, una pizarra acrílica y casilleros en dónde los niños almacenan sus materiales, cuentan también con veinte sillas, cuatro mesas de Madera de color azul que están adecuadas a su tamaño de los niños.

Así mismo el aula de cinco años está organizada por el sector de construcción en dónde se encuentra piezas imantadas, bloques de madera, conectores está el sector de hogar que cuenta con una cocina, microondas, servicios, una cama, un tocador con espejo de material reciclado, tercero tenemos el sector de juegos tranquilos que cuenta con rompecabezas, cuentas, bloques lógicos, contadores, juegos de secuencia. Por otro lado, el cuarto sector de arte cuenta con pizarras acrílicas tamaño A4, temperas, colores, plumones, crayones, tijeras, lápices, goma, punzones, hojas recicladas que se encuentran en un estante, asimismo, el quinto sector es el de cuentos dónde encontramos cojines, alfombras y cuentos apropiados para su edad que están en un librero de tres niveles

Además, la institución cuenta con áreas verdes y un patio con pasto sintético, baños y lavamanos adecuados para los niños, así como juegos apropiados para su edad.

Descripción de los Beneficiarios

El grupo de investigación beneficiario se centra en el aula de cinco años de una Institución Educativa. Los beneficiarios directos de esta investigación son 18 estudiantes del nivel inicial, compuestos por 10 niñas y 8 niños, cuyas edades oscilan entre los 5 y 6 años. La altura promedio de los niños es de 75.5 cm. Se destaca que algunos de los niños

son introvertidos y exhiben un fuerte vínculo con sus padres. A su vez, demuestran habilidades creativas y destacadas en actividades gráfico-plásticas. Además, no muestran temor al expresarse y suelen manifestar sus emociones de manera asertiva.

Las Docentes en su mayoría con grados de magister, con 25 años de amplia experiencia en la educación inicial, se destacan por ser creativas, proactivas, innovadoras, comprensibles, cooperativas y dinámicas. Siempre buscan nuevas formas de llegar a cada uno de los niños, adaptando sus estrategias pedagógicas según las necesidades individuales.

En su gran mayoría, **los Padres de Familia**, quienes mayormente desempeñan trabajos independientes y poseen niveles educativos superiores, mantienen su identidad cultural. Observan que están comprometidos con el aprendizaje de sus hijos y ofrecen respaldo en el hogar, supervisando el cumplimiento de las actividades asignadas por las docentes. La participación activa de estos padres resulta crucial para el desarrollo y el éxito educativo de los niños.

Identificación del Problema

Realidad Académica del Aula

Entre los actores involucrados se tiene: A los Niños de 5 años, quienes son los principales actores involucrados en el problema. Se observa que muchos de ellos presentan dificultades para tomar decisiones por sí mismos, realizar tareas de forma independiente y expresar sus preferencias e intereses. Los docentes, desarrollan un papel fundamental en el fomento de la autonomía personal de los niños.

Su reflexión sobre la práctica educativa y su capacidad para brindar oportunidades de desarrollo autónomo son clave en la solución del problema. Padres de familia, también juegan un rol importante en el desarrollo de la autonomía personal de los niños. Su apoyo y colaboración en el hogar son fundamentales para fortalecer la autonomía de sus hijos y

entorno escolar, el ambiente en el aula y en la institución educativa en general puede influir en el desarrollo de la autonomía personal. Elementos como la organización del espacio, la presencia de estímulos distractores o la falta de rutinas establecidas pueden afectar la autonomía de los niños. A continuación, se presenta las dificultades identificadas:

Falta de toma de decisiones: Los niños muestran dificultades para tomar decisiones por sí mismos, tanto en actividades cotidianas como en el juego y la elección de actividades.

Dependencia de adultos: Se observa una dependencia excesiva de los adultos para realizar tareas y actividades, lo que limita la capacidad de los niños para desenvolverse de forma autónoma.

Baja autoconfianza: Algunos niños muestran falta de confianza en sus propias habilidades y muestran inseguridad al enfrentar desafíos o tomar decisiones.

Falta de iniciativa: Se evidencia una falta de iniciativa por parte de los niños para realizar acciones por sí mismos, lo cual limita su desarrollo autónomo.

En otros términos, los problemas observados en el aula revelan la existencia de dificultades en la autonomía personal de los niños de 5 años. Estas dificultades afectan su capacidad para tomar decisiones, realizar tareas de forma independiente y expresar sus preferencias e intereses. Los actores involucrados, como los niños, los docentes, los padres de familia y el entorno escolar, desempeñan un papel clave en la solución de este problema. Es necesario reflexionar sobre la práctica educativa y diseñar estrategias que fomenten el desarrollo de la autonomía personal de los niños, siendo los talleres de minichef una posible alternativa para fortalecer su autonomía y confianza en sí mismos.

Priorización y Análisis de la Situación Problemática

A partir de un diagnóstico inicial o un primer acercamiento exploratorio en el aula de cinco años de una institución educativa, se ha identificado un problema en cuanto a la autonomía personal en los niños, dando así que no puedan lograr realizar diferentes actividades cotidianas.

Siendo sus principales **Causas** que los niños presentan algunas disfunciones y malestares relacionados con la falta de hábitos de higiene personal, la presencia de elementos distractores, la secuencialidad al vestir y los hábitos de sociedad, escuela y hogar en los niños de cinco años.

Las **Consecuencias** son que muchos de los niños no logran realizar el lavado de manos y sus dientes por si solos, también pierden la concentración al comer y se frustran al no terminar, presentan inatención y dependen emocionalmente de sus padres.

Planteando así una **Posible Solución**, usando como estrategia los talleres de minichef, de tal manera que para solucionar esta problemática se requiere de la participación activa de los niños, padres de familia y los docentes, esperando lograr resultados favorables, el fortalecer la higiene personal a través de los códigos de limpieza del minichef, orientar las conductas a la hora de comer a través de las normas del consumo del minichef, fortalecer la autonomía al vestir a través de los códigos de presentación personal del minichef y fortalecer los hábitos del hogar a través de la organización de la cocina de minichef.

Enunciado Exploratorio y Pregunta de Acción

Según el problema observado, se evidencio una deficiente autonomía personal en los niños al realizar diferentes actividades, ya que a esta edad tienen la capacidad de decidir y llevar a cabo por propia iniciativa las diferentes actividades cotidianas,

utilizando sus habilidades y confianza en sí mismo, es así que vemos la necesidad de poder fortalecer la autonomía personal con la estrategia de talleres de minichef.

¿Estos talleres de minichef fortalecerán la autonomía personal en los niños de cinco años de dicha institución educativa de Yanahuara?

¿Los talleres de minichef fortalecerán fortalecer la autonomía personal en los niños de cinco años de una Institución Educativa de Yanahuara?

¿Cómo podemos implementar de manera efectiva el taller de minichef y la colaboración activa de docentes, niños y entorno escolar para fortalecer la autonomía personal en los niños de cinco años de una Institución Educativa de Yanahuara?

Justificación

Original: La implementación de talleres de minichef con el objetivo de fortalecer la autonomía personal en los niños de cinco años se presenta como una propuesta novedosa en el contexto del centro educativo. Hasta la fecha, no se implementado una actividad de este tipo que integra el aprendizaje culinario con el desarrollo de habilidades de autonomía. Esto constituye una oportunidad para introducir una iniciativa innovadora que podría tener un impacto significativo en cuanto al desarrollo integral de los niños.

Significativo: La propuesta de implementar talleres de minichef surge como una respuesta directa a la necesidad del centro educativo de fomentar la autonomía personal en los niños de cinco años. Esta iniciativa ha sido diseñada considerando tanto las necesidades como las expectativas del centro educativo, reconociendo la importancia de involucrar activamente a los niños en su propio proceso de aprendizaje y desarrollo. Al abordar esta demanda específica se busca promover la colaboración entre los diversos actores implicados, generando así un sentido de pertenencia y compromiso compartido hacía la mejora de la calidad educativa.

Pertinente: Mediante la participación en los talleres, los niños podrán desarrollar habilidades de toma de decisiones, planificación y ejecución independiente de actividades culinarias. Esto contribuirá a mejorar su autonomía personal y a superar las dificultades observadas en el aula. Asimismo, se espera que esta intervención tenga un impacto positivo en el clima escolar y en la calidad de la acción educativa, mejorando la experiencia de aprendizaje de los niños

Viable: La propuesta de talleres de minichef se considera viable en el contexto de la institución educativa, ya que cuenta con los medios y recursos necesarios para su implementación. Esto incluye el espacio adecuado para realizar las actividades, los materiales y utensilios de cocina, así como la disponibilidad de docentes capacitados para guiar y facilitar el desarrollo de los talleres. Además, se podrán establecer alianzas con padres de familia, empresas locales o instituciones para asegurar la provisión de ingredientes y recursos adicionales que puedan enriquecer la experiencia de los niños en los talleres.

Categorías y Subcategorías

Tabla 1

Cuadro de Categorización

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	INDICADORES
Autonomía Personal	Habilidades de la vida personal	• Socialización • Alimentación saludable • Higiene y presencia
	Habilidades en el hogar	• Cuidado de la ropa • Planificación y secuencialidad en sus hábitos • Organización y limpieza
	Habilidades en la comunidad y escuela	• Interacción social e interpersonal • Confianza en sí mismos
	Hábitos de higiene personal	• Baño diario • Higiene Dental • Lavado de manos • Cambio de vestido

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	INDICADORES
Talleres de Minichef	Hábitos de alimentación	• Lavado y desinfección de alimentos • Normas de alimentación y del cocinero
	Hábitos de sociedad y hogar	• Organización de la cocina del minichef

Fuente: Elaboración propia

Objetivos de Investigación

Objetivo General

Fortalecer la autonomía personal a través de talleres de Minichef en los niños de cinco años de una institución educativa de Yanahuara, Arequipa 2023.

Objetivos Específicos

Fortalecer la autonomía personal a través de los códigos de Minichef en niños de una institución educativa de Yanahuara, Arequipa 2023.

Orientar las conductas a la hora de comer a través de las normas de consumo del Minichef en niños de una institución educativa de Yanahuara, Arequipa 2023.

Fortalecer la autonomía al vestir a través de códigos de presentación personal del Minichef en niños de una institución educativa de Yanahuara, Arequipa 2023.

Fortalecer los hábitos de hogar a través de la organización de la cocina del Minichef en niños de una institución educativa de Yanahuara, Arequipa 2023.

MARCO TEÒRICO

Antecedentes Investigativos

En Brasil, Camila et al. (2022), en “Métodos innovadores en intervenciones nutricionales con preescolares a través de talleres sensoriales”, tuvo como objetivo describir los talleres sensoriales realizados en el marco de un estudio de intervención realizado en 2018 (Brasil), para promover el consumo de verduras, hortalizas y frutas en preescolares de 4 a 6 años (n=179). El estudio comprendió tres etapas: (a) sensibilización de los funcionarios escolares y tutores; (b) recopilación de datos sobre el consumo de

alimentos de los niños; y (c) realización de talleres sensoriales. A través de la experimentación, se animó a los niños a explorar los sentidos del olfato, el gusto, la vista, el oído y el tacto para aprender sobre la comida. Se realizaron cinco talleres semanales, cada uno correspondiente a uno de los sentidos. A través de la experimentación, se exploraron los sentidos del olfato, el gusto, la vista, el oído y el tacto, lo que permitió a los niños aprender sobre alimentos y preparaciones. Se adoptaron dinámicas participativas e interactivas, así como técnicas lúdicas para estimular la interacción de los niños con los alimentos y la expresión verbal de sus experiencias. Asimismo, se exploró la experimentación con los sentidos del olfato, el gusto, la vista, el oído y el tacto, lo que permitió a los niños aprender sobre alimentos y preparaciones. Se concluyó que, el método sensorial de bajo costo demostró ser fácil de aplicar, y se debe fomentar su replicación en el ámbito escolar para promover una alimentación saludable en los preescolares. Registro Brasileño de Ensayos Clínicos, número de registro RBR-5b6zrg. La investigación aporta evidencia de que las intervenciones basadas en la experimentación y exploración de los sentidos pueden ser efectivas para que los niños puedan tener más seguridad y autonomía en sus actividades.

En México, Venegas (2022) en “PAP2G02A Calidad de Vida y Salud en el Ámbito Hospitalario Elaboración de taller educativo para aumentar el consumo de frutas y verduras en niños del Centro de Atención Integral Piltzintli”, tuvo como objetivo atender, desde una perspectiva nutricional, a los usuarios del centro y a la población en general de Ixtlahuacán de los Membrillos. Se diseñó un taller educativo de cocina saludable dirigido a los padres de familia, con el objetivo de aumentar el consumo de frutas y verduras en niños. Este enfoque personalizado se basó en los objetivos y el diagnóstico nutricional de cada beneficiario durante la consulta. Además, se tuvo en cuenta la necesidad de abordar el problema del sobrepeso y la obesidad, así como otras

enfermedades asociadas, que afectan a la población infantil en el país y en el centro en particular. Se concluye que es de suma relevancia atender las necesidades reportadas en el país, especialmente al considerar el impacto en las futuras generaciones y los problemas de salud pública que se están evidenciando en la actualidad. Es recomendable promover el trabajo interdisciplinario y aprovechar las tecnologías de la información para alcanzar a una mayor población en riesgo. En adición, la investigación aporta evidencia de cómo los talleres de minichef pueden ser una estrategia complementaria que promueva la adquisición de habilidades culinarias y la toma de decisiones autónomas en relación con la alimentación.

En estados unidos, Nix et al. (2021) en “Mejora de los hábitos alimentarios saludables y la autorregulación de los niños pequeños : un ensayo aleatorio”, tuvo como objetivo intervenir de forma preventiva en familia que viven en pobreza en marco de mejorar los hábitos alimenticios saludables de los niños pequeños, autoestima de los niños pequeños. regulación, prácticas de alimentación sensibles de los padres y andamiaje sensible de los padres. Este ensayo controlado aleatorio estuvo abierto a familias inscritas en visitas domiciliarias de Early Head Start e incluyó a 73 padres y sus niños pequeños de 18 a 36 meses. Se realizaron evaluaciones multimétodo al inicio y después del tratamiento. En comparación con los niños pequeños en la práctica habitual de Early Head Start, los niños pequeños en la Receta 4 Éxito consumieron comidas y refrigerios más saludables ($d = 0,57$; $P < 0,03$; intervalo de confianza [IC] del 95 %: 0,08–1,06) y mostraron una mejor autorregulación ($d = 0,95$, $p < 0,001$, IC 95%: 0,43-1,45). Se concluye que, los efectos de intervención medianos a grandes en 4 factores protectores importantes, están relacionados con el sobrepeso y la obesidad en los niños, pero que a menudo se ven comprometidos por vivir en la pobreza. Como aporte a la presente investigación, los talleres de minichef permiten a los niños conocer sobre la alimentación

saludable y desarrollar habilidades culinarias, fortaleciendo así su autonomía personal y promoviendo su bienestar general.

Achi (2019), en “Guía de talleres que promueven la identidad cultural a nivel de educación general básica para niños de 6 a 9 años de edad, en escuelas de Quito”, tuvo como objetivo dar instrucciones básicas sobre cómo elaborar una guía gastronómica que muestre tanto las tradiciones e historias locales, como los platos típicos de cada localidad de Ecuador. Tesis cualitativa, método analítico, inductivo y deductivo. Asimismo, se realizó una entrevista a una experta gastronómica. Resultados, el 100% de estudiantes concuerdan que la enseñanza mediante cuentos es un buen método de aprendizaje para los niños. La aplicación de la guía se dio en la Escuela de Educación Básica Fiscal José María Urbana. Se concluye que, la institución educativa debe ser partícipe para en la implementación de talleres gastronómicos en la educación inicial de los niños tendrá no una completa, pero sí una gran influencia en el conocimiento cultural y gastronómico de los niños. Como aporte a la presente investigación, destaca la importancia de fortalecer la autonomía personal a través de talleres de minichef, no solo para adquirir habilidades culinarias, sino también para aprender sobre las tradiciones y la identidad cultural de una comunidad. Los talleres de minichef pueden ser una forma divertida y educativa de conectar a los niños con su patrimonio culinario y promover su sentido de pertenencia y autonomía personal.

Arias (2022), en “El aprendizaje de minichef en actividades escolares y extraescolares”, entre el objetivo se tiene, conocer por medio de las actividades escolares y extraescolares el aprendizaje de Minichef y explicar los métodos y técnicas utilizados en el aprendizaje de los minichefs. Esta investigación proporciona una visión integral de los beneficios derivados de las actividades de adquisición de conocimientos, hábitos alimentarios y práctica de valores, como la integración familiar, responsabilidad y

colaboración, entre otros aspectos. Entre las novedades de aprendizaje para los participantes en los talleres de Minichef, se destacan los temas asociados a las actividades culinarias, donde los niños adquirieron conocimientos de manera didáctica, divertida y organizada en la elaboración de recetas. A medida que los niños experimentan nuevas actividades, se observa un desarrollo en su inteligencia, sus capacidades y habilidades. En este sentido, es fundamental brindar a los niños oportunidades de aprendizaje a través de diversas actividades escolares y extraescolares, como por talleres de manualidades, de teatro, de minichef, de dibujo y pintura, entre otras. Estas actividades, debido a sus variados contextos se presentan como excelentes herramientas de aprendizaje que generan una serie de beneficios para los niños. La etapa comprendida entre los dos y doce años se identifica como crucial para adquirir hábitos alimentarios, comportamientos adecuados en las aulas, así como la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes. A través de las actividades culinarias se busca fomentar el trabajo en equipo, el apoyo mutuo entre compañeros, el aprendizaje de la elaboración de diversos platillos, el desarrollo de la creatividad y exploración de talentos culinarios. Como aporte a la presente investigación, los talleres de minichef son actividades que contribuyen a fortalecer la autonomía personal de los niños al permitirles aprender sobre alimentación saludable, desarrollar habilidades culinarias y promover valores como la colaboración y la responsabilidad.

Molina (2019) en “Programa Jugando al chef para la motricidad fina en niños. Institución Educativa N°82800-Lladen Bajo 2017”, tuvo como objetivo desarrollar la motricidad fina en niños de tres años de la Institución Educativa N°82800- Lladen Bajo ; a través del programa “Jugando al chef”. Esta investigación se caracteriza por ser de tipo de investigación experimental aplicado, con un diseño pre experimental. La población y muestra en estudio están compuestas por 18 niños y niñas de la de la Institución Educativa

mencionada. Como instrumento de recojo de información se aplicó una lista de cotejo donde se visualizan ítems con respecto a la motricidad fina y para el procesamiento nos apoyamos en el programa SPSS versión 21. El programa “Jugando al chef” se enfoca en el desarrollo de la motricidad fina en niños y niñas de tres años de la Institución Educativa Inicial N°82800- Lladen- Bajo San Miguel; se obtuvo una media aritmética en el pre test es de 10.67 con una desviación estándar de 2.722. En el post test la media aumento a 15.11, con una desviación estándar de 2.676. La Ganancia Pedagógica, calculada como la diferencia entre las medias, fue de 4.444. Estos resultados indican un impacto positivo del programa en el desarrollo de la motricidad fina de los estudiantes de 3 años. Asimismo, la investigación aporta que, los talleres promueven el desarrollo de la motricidad fina y, a su vez, fortalecen la autonomía personal al permitir que los niños realicen tareas culinarias de manera independiente y adquieran habilidades prácticas relacionadas con la alimentación.

De manera similar, Chacca et al. (2021) en “Fortaleciendo el logro de la competencia resuelve problemas de cantidad a través de los talleres educativos de minichef desde la modalidad virtual en los niños de 5 años de la Institución Educativa Ciudad de Dios – Arequipa”, el propósito fue fortalecer el desempeño en la competencia de resolver problemas relacionados con la cantidad mediante talleres educativos de Minichef en la modalidad virtual, dirigidos a niños de cinco años de la institución mencionada. La investigación se enmarca en un enfoque cualitativo e incluye un plan de acción que consiste en quince talleres educativos de Minichef, aplicados a doce niños y niñas de cinco años. Para la recopilación de datos, se utilizaron varios instrumentos como el diario de campo, mapa de calor y rubricas, con el propósito de analizar y reflexionar sobre la implementación y eficacia de la estrategia propuesta para abordar las causas del problema y alcanzar el objetivo establecido en la investigación. Como resultado, se

comprobó que todos los niños y niñas lograron cumplir con el estándar de la competencia N.º 23 del Área de matemática. Además, se destaca como los talleres de Minichef fomentan el desarrollo de habilidades cognitivas y matemáticas, contribuyendo así al crecimiento integral de los niños.

Ayllone et al. (2020), en “Fortaleciendo el pensamiento matemático a través de la aplicación del taller de cocina infantil “mini chef” en los niños y niñas de cinco años de la institución educativa inicial villa continental, Cayma, Arequipa 2020”, tuvo como meta mejorar la capacidad de resolver problemas relacionados con la cantidad, así como fortalecer la resolución de problemas vinculados con la forma, movimiento y localización. Este proyecto sigue una metodología cualitativa y se rige por los principios de la investigación acción. Fue llevado a cabo por estudiantes del programa de Educación Inicial, trabajando con niños y niñas de 5 años de la institución mencionada. Los resultados revelan que los niños y niñas aún no logran establecer correspondencia ya sea de objeto a objeto o de objeto encaje. Además, no logran identificar las cantidades en términos de muchos y pocos. Como conclusión, se determinan que el fortalecimiento del pensamiento matemático en los niños y niñas de la clase de cinco años se logró mediante la aplicación de diversos talleres de cocina infantil, se centraron en aspectos como agrupaciones, correspondencia, cuantificadores y el conteo, ofreciendo respuestas positivas a la resolución de los problemas relacionados con la cantidad. Como aporte a la presente investigación, los talleres de minichef permiten a los niños conocer sobre la alimentación saludable y desarrollar habilidades culinarias, fortaleciendo así su autonomía personal y promoviendo su bienestar general. De aporte a la investigación se expresa que, los talleres brindan a los niños la oportunidad de practicar habilidades matemáticas en un contexto práctico y lúdico, promoviendo así su desarrollo integral y su capacidad para resolver problemas de forma autónoma.

Fundamentos Psicopedagógicos

La teoría de la asimilación cognoscitiva de Ausubel resalta la relevancia del aprendizaje significativo, el cual se fundamenta en la integración de nuevos conocimientos en la estructura cognitiva preexistente. De acuerdo con Ausubel, los niños construyen su conocimiento a partir de sus experiencias y conocimientos previos (Contreras, 2016).

En el contexto de los talleres de minichef, los niños tienen la oportunidad de aplicar sus conocimientos previos relacionados con alimentos y cocina para comprender y aprender nuevas habilidades culinarias. A través de la participación activa en la preparación de alimentos, los niños asimilan nuevos conocimientos y fortalecen su autonomía personal al adquirir habilidades prácticas y significativas.

La psicología genética de Piaget nos brinda una comprensión del desarrollo cognitivo de los niños y su capacidad para la toma de decisiones. Según Piaget, los niños pasan por diferentes etapas de desarrollo cognitivo, y a los 5 años se encuentran en la etapa pre operacional, caracterizada por la capacidad emergente de representar mentalmente objetos y acciones (Medina, 2000). En el contexto de los talleres de minichef, los niños de 5 años pueden ejercitar su pensamiento simbólico al planificar recetas, seleccionar ingredientes y manipular utensilios de cocina. Estas experiencias les permiten fortalecer su capacidad para tomar decisiones de manera autónoma, ya que deben considerar diferentes opciones y evaluar las consecuencias de sus elecciones.

La psicología culturista de Vygotsky pone énfasis en el papel de la interacción social y la cultura en el desarrollo del individuo. Según Vygotsky, los niños aprenden a través de la interacción con otros y de la internalización de conocimientos y habilidades de su entorno sociocultural (Chaves, 2001). En el contexto de los talleres de minichef, los niños interactúan con sus compañeros y maestros, compartiendo conocimientos,

experiencias y roles sociales. A través de la colaboración y la observación de modelos adultos, los niños internalizan las habilidades culinarias y las normas culturales relacionadas con la alimentación saludable. Además, los talleres de minichef brindan una oportunidad para que los niños participen activamente en su comunidad escolar, compartiendo sus creaciones culinarias y recibiendo reconocimiento y apoyo de sus pares y adultos.

Fundamentos del Problema

La autonomía personal es la capacidad de los individuos para tomar decisiones y acciones independientes, desarrollar habilidades de autorregulación y asumir responsabilidad por sus propias acciones. Es importante fomentar la autonomía personal desde edades tempranas para promover el desarrollo integral de los niños (Losa, 2021). Por otro lado, durante la educación infantil, los niños experimentan un rápido desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. Los talleres de minichef pueden brindarles una oportunidad de aprendizaje práctico y experiencial que fortalezca su autonomía personal y promueva su desarrollo en diversas áreas.

Asimismo, los talleres de minichef implican actividades de cocina adaptadas para niños. Estas actividades no solo les enseñan habilidades culinarias básicas, sino que también fomentan la creatividad, la toma de decisiones, la resolución de problemas, el trabajo en equipo y el aprendizaje sobre hábitos alimenticios saludables (Arias, 2022). En adición, la institución educativa desempeña un papel fundamental en el desarrollo de los niños (Pita, 2020). En consecuencia, los talleres de minichef dados por la institución pueden formar parte de un enfoque educativo integral que promueva la autonomía personal y proporcione un entorno favorable para el crecimiento y desarrollo de los niños de cinco años.

En resumen, el enfoque psicopedagógico aporta elementos clave para el fortalecimiento de la autonomía personal en los niños de 5 años a través de los talleres de minichef. Promueve el aprendizaje significativo, la motivación intrínseca, la individualización, el refuerzo positivo y la evaluación formativa, creando un ambiente propicio para que los niños adquieran habilidades culinarias, tomen decisiones autónomas y desarrollen su identidad y confianza en sí mismos.

Conceptos Básicos

Autonomía

La autonomía es un tema fundamental en la educación porque condiciona aportes para su desarrollo integral, competencias o habilidades que necesitará en el caminar de su vida.

La autonomía debe descubrirse y desarrollarse desde la infancia, es de vital importancia involucrarse desde una edad temprana.

La autonomía regula la capacidad humana para modelar el comportamiento del individuo ante la sociedad. Sin embargo, es claro que la autonomía permitirá a una persona actuar dentro de ciertos límites atribuidos a ciertas normas.

Los conceptos de autonomía aluden a diversas competencias. Psíquico, la autonomía como relación filial para asumir diversas responsabilidades en el hogar un ambiente de convivencia. Laboral, la capacidad de dependencia e independencia ante un trabajo y su realización con postura crítica, innovadora, creativa y productiva. Social, la autoconfianza que posee la persona para poder relacionarse con sus pares o personas cercanas y así afrontar diversas situaciones que se le puedan presentar (García y Belinda, 2020).

En otros términos, la autonomía otorga firmeza en la expresión, acciones y actitudes ante los demás, es desarrollada en sociedad, considerando ciertas normas o

reglas que se son parametrizadas ante la sociedad y deben respetarse. Además, la autonomía fortalece la escucha activa, comunicación, valoración y respeto hacia los demás.

De acuerdo con Piaget (1968) la autonomía es un proceso social, enseña a los infantes a desligarse de los parámetros de conducta establecidos y dotándolos de una liberación de conducta y pensamiento promoviendo su crecimiento moral e intelectual, la finalidad es mejorar la calidad de las personas.

Kant (1997) expresa que la autonomía proporciona al individuo una capacidad de decidir libremente. Tomando en consideración las reglas establecidas por la sociedad, pero proveyendo de su propia capacidad para diluirlas permitiendo establecer su propio concepto de reglas y moralidad con base a la conciencia del deber y sentido de respeto.

Según Vygotsky (1993) describe que es fundamental en el entorno dinámico del niño, porque esto le ayuda en su aprendizaje escolar, construcción de conocimiento y desarrollo de actividades. Además, la autonomía vincula al menor con independencia de responsabilidades y la participación activa para su proceso de aprendizaje.

Además, Narváez (2005) expresa que, la autonomía es una condición más allá de solo educación para sus hábitos, el ser humano con la autonomía posee una actitud crítica y la posibilidad de elegir con total libertad sus deseos, metas u objetivos. La autonomía es un concepto que debe construirse para establecer una capacidad de independencia en la persona.

A continuación, se profundizará la autonomía personal

Autonomía Personal.

El desarrollo de un individuo inicia básicamente con la ejecución y práctica de diversas actividades, estas pueden ser muy sencillas los cuales son desarrollados por los infantes, también actividades más complejas que son realizados por adolescente, jóvenes

y otros indistintamente de la edad que posea. Proyectándose en los infantes, estos forman una imagen positiva del mismo, por donde el cual adquiere actitudes de confianza e iniciativa. Todo ello se construye en base a la interacción (relaciones sociales y cooperación social) para poder desarrollar la capacidad de adaptarse y tomar decisiones personales sobre cómo vivir de acuerdo con sus estándares y preferencias para satisfacer sus necesidades (Álvarez, 2015). En consecuencia, el logro de conseguir la autonomía personal, permite desarrollar más capacidades y habilidades con respecto a diversas actividades

Vived (2011) expresa que la autonomía personal es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo humano. Por ello, aprender (y por tanto enseñar) habilidades de autocontrol en la vida cotidiana (habilidades para vestirse, comer, limpiar, tareas domésticas, desplazamientos diarios, asumir y asumir responsabilidades, responsabilidades, etc.) es una necesidad para todos. Este aprendizaje comienza durante los primeros meses y se desarrolla en diferentes etapas de la vida.

La autonomía personal es un proceso que se desarrolla a lo largo de la vida de un individuo. Cada etapa sostiene nuevos requerimientos de autonomía; sostener la jarra con ambas manos, comer la sopa correctamente con la cuchara, tender la cama, elección de libro para la lectura, moverse solo por la ciudad, etc (Álvarez, 2015). En otros términos, son actividades de adquisición que dan independencia y están muy vinculadas a las habilidades de los niños, las expectativas y experiencias de aprendizaje de sus docentes.

Desarrollo de la Autonomía.

Significa que el individuo debe poseer la capacidad de tomar decisiones o pensar de forma crítica ante diversas situaciones, teniendo en cuenta sus propias bases intelectuales con las cuales él fue forjado desde su infancia. En una institución el docente no solo enseña a sus alumnos actividades memorísticas, solución de cuestionarios,

exámenes orales, entre otros. Además, enseña al alumno a tomar sus propias decisiones, de tener la capacidad de discernir y debatir, también confianza en sí mismo.

Según Maldonado (2017), varios autores, como Bornas (1994) y Piaget (1948), sostienen que la autonomía se inicia en la infancia y abarca diversos aspectos, tales como el desarrollo del lenguaje, habilidades motoras, establecimiento de hábitos básicos, adquisición de habilidades y responsabilidades, así como la internalización de valores y deberes.

En otros términos, la autonomía proporciona al niño la capacidad suficiente para sobrellevar cualquier situación, desde la niñez al niño se le condiciona ciertas acciones en algunos casos parametrizados por sus progenitores, pero con los diversos ambientes donde interactúa el menor se desprende de sus vínculos y desarrolla su autonomía dotándole al individuo un crecimiento individual, social, ético y psíquico.

Autonomía Personal en la Infancia.

Desarrollo de la Autonomía en Niños de Cinco Años

El desarrollo de la autonomía en niños de cinco años es un aspecto crucial en su crecimiento y formación. A esta edad, los niños están en una etapa en la que comienzan a explorar y descubrir el mundo que les rodea, adquiriendo habilidades y competencias que les permiten desenvolverse de manera más independiente.

A nivel físico, los niños de cinco años suelen mostrar avances en su coordinación motora gruesa y fina, lo que les permite realizar tareas como vestirse, comer con cubiertos, amarrarse los zapatos, entre otros, de forma cada vez más autónoma.

En términos cognitivos, a esta edad los niños desarrollan habilidades de pensamiento más complejas, como la planificación, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Comienzan a comprender las consecuencias de sus acciones y a desarrollar un sentido de responsabilidad.

En el ámbito emocional, los niños de 5 años experimentan un crecimiento en su autoestima y confianza en sí mismos. Empiezan a formar una identidad personal y a expresar sus preferencias y opiniones. Aprenden a gestionar sus emociones y a relacionarse con sus pares de manera más independiente (Mena, 2018).

Importancia de Promover la Autonomía en la Educación Infantil.

Promover la autonomía en la educación infantil es de vital importancia, ya que brinda a los niños las herramientas necesarias para desenvolverse en diferentes contextos y situaciones de la vida diaria. Al fomentar la autonomía, se les está proporcionando la oportunidad de aprender a valerse por sí mismos, lo que contribuye a su desarrollo integral (Mena, 2018).

La promoción de la autonomía en la educación infantil también tiene un impacto positivo en la autoestima y la confianza de los niños. Les permite experimentar el sentido de logro al realizar tareas por sí mismos, lo cual fortalece su auto concepto y les motiva a seguir explorando y aprendiendo.

Además, al promover la autonomía, se fomenta el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los niños. Aprenden a respetar las normas y límites, a colaborar con otros, a resolver conflictos de manera constructiva y a tomar decisiones responsables. Estas habilidades son fundamentales para su desarrollo como individuos autónomos y para su futura participación en la sociedad (Mena, 2018).

Beneficios de Fortalecer la Autonomía Personal en los Niños.

Los talleres de minichef proporcionan un entorno propicio para desarrollar habilidades cognitivas, emocionales y sociales, promoviendo su crecimiento integral y preparándolos para enfrentar de manera independiente los desafíos que encontrarán en su camino. Algunos de ellos incluyen (Karolys, 2021).

- Desarrollo de habilidades de autorregulación: Al ser más autónomos, los niños aprenden a gestionar sus emociones, controlar sus impulsos y regular su conducta de manera adecuada.
- Mejora de la autoestima y la confianza en sí mismos: Al realizar tareas por sí mismos y enfrentar desafíos, los niños experimentan un sentido de logro que fortalece su auto concepto y su confianza en sus capacidades.
- Fomento de la creatividad y la iniciativa: La autonomía brinda a los niños la libertad de explorar y expresarse de forma creativa, lo que estimula su imaginación y les ayuda a desarrollar su iniciativa personal.
- Adquisición de habilidades de resolución de problemas: Al enfrentar situaciones que requieren tomar decisiones y buscar soluciones, los niños desarrollan habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas, lo que les será útil a lo largo de su vida.
- Preparación para la vida adulta: Al fortalecer la autonomía desde temprana edad, se prepara a los niños para enfrentar los retos y responsabilidades que encontrarán en su vida adulta, fomentando su independencia y capacidad de adaptación (Karolys, 2021).

Aprendizaje a Través de la Cocina

La cocina como Herramienta Pedagógica.

La cocina es una herramienta pedagógica valiosa que proporciona a los niños una experiencia práctica y significativa de aprendizaje. A través de la cocina, los niños pueden adquirir conocimientos y habilidades en diversas áreas, como matemáticas, ciencias, lenguaje, cultura y nutrición (Al-ali y Arroaga, 2016).

También, en la cocina los niños pueden explorar conceptos matemáticos como las medidas, las proporciones y las fracciones al seguir recetas y realizar mediciones precisas.

En consecuencia, desarrollar habilidades de lectura y comprensión al leer y seguir instrucciones escritas en las recetas.

Además, la cocina brinda la oportunidad de aprender sobre ingredientes y alimentos, lo que fomenta el conocimiento sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables. Los niños pueden descubrir la diversidad cultural a través de la cocina, explorando platos tradicionales de diferentes culturas y aprendiendo sobre la importancia de la comida en la sociedad (Pérez, 2020).

Aprendizaje Cognitivo y Sensorial en la Cocina.

El aprendizaje en la cocina involucra tanto aspectos cognitivos como sensoriales. Los niños pueden desarrollar habilidades cognitivas al observar, investigar y experimentar durante el proceso de cocina. Pueden utilizar habilidades de observación y razonamiento al notar los cambios que ocurren al mezclar ingredientes o al observar cómo la masa se levanta al hornearla.

La cocina también estimula los sentidos de los niños, lo que contribuye a un aprendizaje sensorial enriquecedor. Pueden experimentar diferentes texturas al tocar y manipular los ingredientes, así como disfrutar de aromas y sabores diversos. Esta experiencia multisensorial mejora la memoria y la retención de información, ya que los sentidos están directamente relacionados con el proceso de aprendizaje (Pérez, 2020).

Definición y Características de los Talleres de Minichef.

Los talleres de minichef son actividades educativas diseñadas para niños que les permitan adentrarse en el mundo de la cocina y desarrollar habilidades culinarias de manera segura y divertida. Estos talleres se adaptan a la edad de los niños y suelen ser guiados por profesionales o facilitadores especializados en educación infantil y gastronomía (Well nutrición, 2023).

Las características principales de los talleres de minichef incluyen:

Participación activa de los niños: Los niños tienen la oportunidad de involucrarse activamente en el proceso de preparación de alimentos, desde la selección de ingredientes hasta la elaboración de recetas.

Aprendizaje práctico: Los talleres de minichef se basan en la experiencia práctica, donde los niños pueden tocar, oler, mezclar y probar los ingredientes. Aprenden haciendo y experimentando de manera directa

Seguridad y supervisión: Se prioriza la seguridad de los niños en los talleres de minichef, asegurándose de que se utilicen utensilios y equipos adecuados para su edad, y con la supervisión de adultos responsables.

Fomento de la creatividad: Se alienta a los niños a ser creativos en la cocina, permitiéndoles añadir su toque personal a las recetas y experimentar con diferentes ingredientes y sabores.

Promoción de hábitos alimenticios saludables: Los talleres de minichef enfatizan la importancia de una alimentación equilibrada y nutritiva, enseñando a los niños sobre la selección de ingredientes saludables y la preparación de comidas balanceadas (Díaz y Sánchez, 2015).

Objetivos y Contenidos de los Talleres de Minichef

Los talleres de minichef tienen diversos objetivos y contenidos que se adaptan a las necesidades y capacidades de los niños. Algunos objetivos son:

- Fomentar el interés por la cocina y los alimentos.
- Desarrollar habilidades culinarias básicas, como el uso de utensilios de cocina y técnicas de preparación de alimentos.
- Promover la creatividad y la experimentación en la cocina.
- Inculcar hábitos alimenticios saludables y conocimiento sobre nutrición.
- Mejorar la coordinación motora fina y la destreza manual.

Estimular el trabajo en equipo, la colaboración y la comunicación.

- Los contenidos de los talleres de minichef pueden incluir:
- Introducción a los diferentes grupos de alimentos y sus beneficios.
- Aprendizaje de técnicas básicas de cocina, cómo mezclar, batir, cortar y amasar.
- Preparación de recetas sencillas y saludables, adaptadas a la edad de los niños.
- Decoración y presentación de platos.
- Exploración de texturas, aromas y sabores a través de ingredientes diversos.
- Promoción de la higiene y seguridad alimentaria en la cocina (Arias, 2022).

Implementación de Talleres de Minichef.

Los talleres de minichef se han implementado con éxito en diversas instituciones educativas y programas de educación infantil. Algunas de los resultados de las experiencias de la implementación de los talleres de minichef son:

- Incremento del interés de los niños por la cocina y los alimentos saludables.
- Mejora de las habilidades culinarias y la coordinación motora fina.
- Aumento de la autoestima y la confianza de los niños al realizar tareas culinarias por sí mismos.
- Desarrollo de habilidades sociales, como la colaboración y la comunicación en el trabajo en equipo.
- Aprendizaje sobre nutrición y la importancia de una alimentación equilibrada.
- Participación activa de los niños en la planificación y preparación de eventos culinarios, como ferias gastronómicas o muestras de platos (Díaz y Sánchez, 2015).

Estas experiencias proporcionan un sólido fundamento y constituyen una herramienta educativa efectiva para promover habilidades culinarias, autonomía personal,

hábitos alimentarios saludables y un desarrollo integral de los niños en el entorno educativo.

Código de un Minichef.

Los códigos están diseñados para guiar a los niños en la toma de decisiones y en el desarrollo de habilidades que les permitan desenvolverse de manera independiente y segura en diferentes situaciones, especialmente en el contexto de la cocina y la alimentación.

En primer lugar, los códigos de Minichef promueven la autoconfianza de los niños al permitirles participar activamente en la preparación de sus alimentos. Al asumir tareas simples pero significativas en la cocina, como mezclar ingredientes, lavar frutas o decorar platos, los niños desarrollan un sentido de logro y empoderamiento. Esta experiencia positiva les impulsa a sentirse capaces y competentes para llevar a cabo tareas por sí mismos, lo que contribuye a fortalecer su autonomía.

Además, los códigos de Minichef fomentan la toma de decisiones informadas en relación a su alimentación. Al aprender sobre la importancia de una dieta equilibrada y los beneficios de consumir diferentes grupos de alimentos, los niños se convierten en agentes activos en la elección de sus comidas. Adquieren conciencia sobre lo que es saludable para su cuerpo y aprenden a tomar decisiones conscientes acerca de lo que quieren comer, desarrollando así su capacidad de autonomía en la selección de alimentos.

La responsabilidad es otro aspecto clave que se fortalece a través de los códigos de Minichef. Los niños aprenden a ser responsables al seguir reglas y normas establecidas en la cocina, como lavarse las manos antes de manipular alimentos o utilizar utensilios de forma adecuada. Además, se les enseña a ser responsables con el uso de los ingredientes y a evitar el desperdicio, lo que les brinda una comprensión de la importancia de cuidar los recursos y el medio ambiente.

Asimismo, los códigos de Minichief impulsan el desarrollo de habilidades motoras finas y coordinación. Al manipular utensilios de cocina, cortar ingredientes suaves o verter líquidos, los niños mejoran su destreza manual y coordinación ojo-mano. Estas habilidades les permiten realizar tareas de manera autónoma y desenvolverse con mayor independencia en el entorno culinario y más allá (Dafilippo, 2017).

Otro aspecto relevante es la promoción de la creatividad. A través de la experimentación con diferentes ingredientes y la creación de recetas propias, los niños desarrollan su creatividad culinaria. Esta exploración creativa les permite expresar su imaginación y gusto personal en la cocina, lo que contribuye a fortalecer su autonomía en la toma de decisiones en este ámbito.

En conclusión, al fomentar la autoconfianza, la toma de decisiones informadas, la responsabilidad, las habilidades motoras y la creatividad, estos códigos empoderan a los niños para que se conviertan en actores activos en su propio proceso de alimentación y desarrollo. Además, estos aprendizajes trascienden el contexto de la cocina y se reflejan en otros aspectos de su vida cotidiana, contribuyendo así a su crecimiento integral y bienestar emocional.

Importancia de una Alimentación Saludable en Niños de Cinco Años:

La importancia de una alimentación saludable en niños de cinco años no puede ser subestimada, ya que esta etapa de la infancia es crucial para su crecimiento y desarrollo físico y cognitivo. Durante estos años, los niños están experimentando un rápido crecimiento y formando hábitos alimenticios que influirán en su salud a lo largo de su vida.

Una dieta equilibrada es esencial para proporcionar a los niños los nutrientes necesarios para su desarrollo adecuado. Los alimentos ricos en vitaminas y minerales, como frutas y verduras, son fundamentales para apoyar el desarrollo del sistema nervioso

y el sistema inmunológico. Las proteínas son esenciales para el desarrollo muscular y óseo, mientras que los carbohidratos proporcionan la energía necesaria para llevar a cabo actividades físicas y mentales.

Una alimentación saludable en esta etapa de la vida también ayuda a prevenir posibles enfermedades en el futuro. Los niños que consumen una dieta equilibrada tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Establecer buenos hábitos alimenticios desde temprana edad puede marcar una gran diferencia en la salud y el bienestar del niño a lo largo de su vida (Tarazona, 2021).

Además del impacto físico, una nutrición adecuada también tiene efectos positivos en el rendimiento académico y el desarrollo cognitivo de los niños. Los nutrientes adecuados son fundamentales para el desarrollo del cerebro y la función cognitiva, lo que puede influir en la capacidad de aprendizaje y la concentración en la escuela. Los niños bien alimentados tienen más energía y capacidad de atención, lo que les permite participar activamente en actividades escolares y extraescolares (Begnini, 2023).

En resumen, una alimentación saludable en la infancia es esencial para el crecimiento, desarrollo y bienestar general de los niños de 5 años. Proporcionarles una dieta equilibrada y nutritiva les brinda la base para un futuro saludable y les permite aprovechar al máximo su potencial físico y cognitivo. Es responsabilidad de los padres, cuidadores y educadores fomentar hábitos alimenticios saludables desde temprana edad, creando así una base sólida para una vida sana y feliz.

Normas para una Alimentación Equilibrada:

Existen normas diseñadas para garantizar que los pequeños reciban los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo, al tiempo que se inculcan hábitos alimenticios saludables desde temprana edad.

Una de las principales características del programa es fomentar el consumo variado de alimentos. Los niños aprenden a incluir en su dieta una amplia variedad de alimentos, especialmente frutas y verduras, que son fuentes ricas de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales para su salud. También se les enseña la importancia de incluir proteínas magras, como carnes magras, pescado y legumbres, que contribuyen al desarrollo muscular y óseo.

Por otro lado, se debe enfocar la moderación en el consumo de alimentos que contienen altos niveles de grasas saturadas, azúcares y sodio. Los niños aprenden a disfrutar de estos alimentos de manera ocasional y a optar por opciones más saludables en su dieta diaria. Se enfatiza en la importancia de leer las etiquetas nutricionales y tomar decisiones informadas sobre los alimentos que eligen (Mariño et al., s.f.).

Asimismo, una hidratación adecuada a través del consumo de agua. Se les enseña a los niños la importancia de mantenerse hidratados y a identificar las bebidas azucaradas y carbonatadas como opciones menos saludables. Inculcar el hábito de beber suficiente agua desde temprana edad es esencial para su bienestar y salud a largo plazo.

Una característica destacable en la educación sobre los alimentos. Los niños aprenden a respetar los alimentos y a comprender su origen y proceso de preparación. Se les anima a participar en la elaboración de recetas saludables, involucrándolos en la cocina y permitiéndoles experimentar con ingredientes frescos y nutritivos. Esta interacción con los alimentos fomenta su curiosidad y aprecio por los ingredientes naturales, lo que contribuye a desarrollar una relación positiva y sana con la comida (Agencia de salud pública de Cataluña [ASPCAT], 2020).

En conclusión, se debe promover una alimentación equilibrada y consciente en los niños de 5 años. A través de normas de consumo específicas y una educación integral sobre los alimentos, se busca sentar las bases para hábitos alimenticios saludables que perduren a lo largo de su vida. Al incentivar a los niños a explorar y disfrutar de alimentos frescos y nutritivos.

Orientación de Conductas Alimenticias:

Los niños de cinco años, deben desarrollar conductas alimenticias positivas y saludables. Al internalizar estas normas, los niños aprenden a tomar decisiones conscientes sobre su alimentación, seleccionando opciones más nutritivas y beneficiosas para su salud.

La orientación proporcionada por el Minichief les permite entender la importancia de una dieta equilibrada y cómo cada grupo de alimentos contribuye a su bienestar. Aprenden a reconocer los beneficios de una alimentación variada y colorida, desarrollando preferencias por opciones más saludables.

Además, las actividades lúdicas y participativas del programa Minichief hacen que los niños se sientan motivados a probar nuevos sabores y texturas, experimentando con alimentos frescos y nutritivos de manera divertida. La participación activa en la preparación de platos saludables les proporciona un sentido de logro y autonomía en su alimentación (Oyarce et al., 2016).

En otros términos, la orientación de conductas a la hora de comer con las normas de consumo del Minichief es un enfoque valioso para fomentar hábitos alimenticios saludables en los niños de 5 años. Estas normas, combinadas con actividades interactivas y educativas, contribuyen significativamente a la formación de una alimentación equilibrada y consciente en esta etapa crucial de su desarrollo.

Programas Educativos y su Impacto en el Desarrollo Infantil:

Los programas educativos desempeñan un papel crucial en el desarrollo infantil, ya que proporcionan una plataforma para la adquisición de conocimientos, habilidades y valores fundamentales desde una edad temprana. Estos programas están diseñados para brindar a los niños un ambiente de aprendizaje enriquecido, que promueva su crecimiento intelectual, emocional, social y físico de manera integral.

Uno de los aspectos más destacados de los programas educativos es su capacidad para estimular la curiosidad y la creatividad en los niños. Al ofrecer actividades y experiencias de aprendizaje interactivas y lúdicas, los programas educativos despiertan el interés de los niños por explorar el mundo que los rodea y fomentan su deseo de aprender.

Además, estos programas facilitan el desarrollo del lenguaje y la comunicación, lo que es fundamental para el crecimiento cognitivo. Los niños tienen la oportunidad de interactuar con sus compañeros y educadores, lo que les permite mejorar sus habilidades lingüísticas, expresar sus ideas y emociones, y comprender mejor su entorno.

El impacto de los programas educativos en el desarrollo infantil también se extiende al ámbito emocional y social. A través de actividades grupales y dinámicas de trabajo en equipo, los niños aprenden a colaborar, compartir, respetar las diferencias y desarrollar habilidades de resolución de conflictos. Estas habilidades sociales son fundamentales para la construcción de relaciones positivas con sus pares y adultos, y contribuyen a su desarrollo emocional y autoestima (Franke y Acosta, 2020).

Además, los programas educativos brindan una base sólida para el desarrollo físico y saludable de los niños. La incorporación de actividades físicas y deportivas en el currículo promueve la coordinación motora, la fuerza y el bienestar físico general de los niños.

En resumen, los programas educativos tienen un impacto significativo en el desarrollo infantil, proporcionando un entorno enriquecido para el aprendizaje y el crecimiento integral de los niños. Desde el fomento de la curiosidad y la creatividad hasta el desarrollo de habilidades sociales y físicas, estos programas desempeñan un papel fundamental en la preparación de los niños para enfrentar los desafíos de la vida y prosperar en su desarrollo personal y académico.

Experiencias Exitosas de Programas Educativos Similares al Minichef

En diferentes partes del mundo, existen experiencias exitosas de programas educativos similares al Minichef, que han demostrado su impacto positivo en el desarrollo de los niños y su relación con la alimentación. Estos programas comparten la premisa de promover una alimentación saludable y consciente entre los niños, mediante actividades lúdicas y educativas en la cocina.

Uno de los ejemplos destacados es "Little Cooks Club" en Sudáfrica. Este programa educativo ofrece clases de cocina dirigidas a niños, donde aprenden a preparar recetas saludables y nutritivas. A través de la participación activa en la preparación de alimentos, los niños desarrollan un mayor interés en la comida y una apreciación por los ingredientes naturales. Asimismo, aprenden sobre la importancia de una alimentación equilibrada y adquieren habilidades culinarias básicas.

Otro programa exitoso es "Cooking Matters" en Estados Unidos, organizado por la organización sin fines de lucro Share Our Strength. Este programa tiene como objetivo empoderar a las familias con conocimientos y habilidades para cocinar comidas saludables y económicas. A través de clases de cocina interactivas y actividades educativas, los niños y sus familias aprenden a tomar decisiones alimenticias informadas y a adaptar recetas para satisfacer sus necesidades nutricionales.

En España, el programa "Pequechef" también ha obtenido resultados positivos. Este programa se enfoca en enseñar a los niños sobre la importancia de una alimentación variada y equilibrada, mediante talleres y actividades educativas -en la cocina. Los niños aprenden a preparar recetas sencillas y saludables, mientras se divierten y adquieren hábitos alimenticios más conscientes.

Estos ejemplos muestran cómo los programas educativos similares al Minichef han tenido un impacto significativo en la educación alimentaria de los niños, fomentando una relación positiva y saludable con la comida desde una edad temprana.

Definición Conceptual

- Autonomía Personal: Capacidad de los individuos, para tomar decisiones y actuar de forma independiente en su vida cotidiana, desarrollando habilidades para desenvolverse con mayor libertad y responsabilidad (Iosa, 2021).

- Códigos de Minichef: Conjunto de normas y directrices establecidas en un programa de minichef, diseñadas para promover habilidades culinarias, fomentar hábitos alimenticios saludables y estimular la creatividad en los niños a través de la cocina (Ministerio de educación y formación profesional [MEFP], 2022).

- Normas de Consumo: Reglas y pautas específicas dentro del programa Minichef que orientan a los niños en su comportamiento alimenticio, promoviendo una alimentación equilibrada y consciente a la hora de comer (Garcia, 2015).

- Desarrollo Infantil: Proceso evolutivo y multidimensional que experimentan los niños durante sus primeros años de vida, abarcando aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales (Carolina y Rowensxztein, 2022).

- Hábitos de Hogar: Rutinas y prácticas que se llevan a cabo en el ámbito doméstico, contribuyendo a una convivencia armoniosa y organizada dentro del hogar.

- Organización de la Cocina: Método y disposición de elementos en el espacio culinario para optimizar su funcionalidad y accesibilidad, facilitando la realización de tareas relacionadas con la preparación de alimentos (Cruz, 2021).
- Alimentación Saludable: Patrón de consumo de alimentos que proporciona los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, favoreciendo el bienestar y la prevención de enfermedades.
- Conductas Alimenticias: Comportamientos y hábitos relacionados con la ingesta de alimentos, que pueden ser influenciados por factores como la cultura, el entorno y las normas sociales (Bautista et al. 2020).
- Presentación Personal: Forma en que una persona se muestra a sí misma a través de su apariencia física y vestimenta, reflejando su identidad y personalidad (Cruz, 2021).
- Rendimiento Culinario: Capacidad y eficiencia en la realización de actividades culinarias, que incluyen habilidades para preparar y combinar ingredientes, así como para seguir instrucciones y recetas (Hernández et al., 2020).
- Competencias Socioemocionales: Conjunto de habilidades emocionales, sociales y comunicativas que permiten a los niños relacionarse de manera positiva con los demás, desarrollar empatía y resolver conflictos de manera constructiva (Mikulic et al., 2017).
- Estrategias Educativas: Enfoques y metodologías utilizadas en el ámbito educativo para facilitar el aprendizaje y el desarrollo integral de los niños, fomentando su autonomía y creatividad (Rios, 2022).
- Gestión Educativa: Conjunto de acciones y procesos destinados a planificar, organizar y coordinar actividades educativas para alcanzar los objetivos y metas propuestas en el ámbito educativo (Flores, 2021).

- Crecimiento Personal: Proceso de desarrollo individual en el cual los niños adquieren nuevas habilidades y conocimientos, promoviendo su autoestima, confianza y autodeterminación (Cortez, 2017).
- Competitividad Educativa: Capacidad de la institución educativa para ofrecer programas y actividades que se destaquen en el mercado educativo, atrayendo y satisfaciendo las necesidades de los padres y alumnos (Saucedo, 2023).
- Creatividad en la Cocina: Habilidad para idear y elaborar platos y recetas originales, experimentando con ingredientes y presentaciones, fomentando la innovación y la expresión artística en la cocina (Potosi et al., 2020).
- Innovación Educativa: Implementación de nuevas metodologías, herramientas y recursos en el ámbito educativo para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y potenciar el desarrollo de habilidades en los niños (Mero, 2021).
- Estimulación Temprana: Conjunto de actividades y ejercicios diseñados para potenciar el desarrollo integral de los niños en sus primeros años de vida, estimulando sus capacidades físicas, cognitivas y emocionales (Huepp y Fornaris, 2021).
- Participación Infantil: Inclusión activa y significativa de los niños en la toma de decisiones y en la planificación de actividades que afectan su entorno y vida cotidiana (Gallego, 2015).
- Competencias para la Vida: Conjunto de habilidades, conocimientos y valores que permiten a los niños desenvolverse de manera efectiva en la sociedad, preparándolos para enfrentar los desafíos y oportunidades que la vida les presenta (Maderos, 2016).

CAPÍTULO II

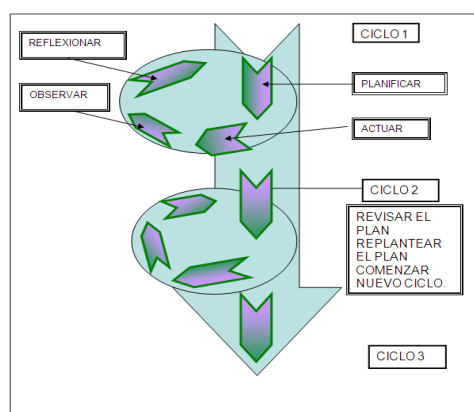
Planteamiento Metodológico

Tipo y Diseño de Investigación

Este trabajo de investigación se enmarca en un enfoque cualitativo con un diseño de acción participativa. Según el análisis realizado por Kemmis (1984), el proceso consta de cuatro fases o momentos interrelacionados: planificación, acción, observación y reflexión. En cada uno de estos momentos, se involucra una revisión retrospectiva y una intención prospectiva. De manera conjunta, estos elementos forman una espiral reflexiva autónoma que integra tanto el conocimiento como la acción en un ciclo continuo.

Figura 1

Fases de la investigación acción



Nota: Kemmis 1989

Tabla 2

Informantes

Informantes	Descripción
Niños	-Entrevista
Docentes	-Evaluación diagnóstica
Padres de familia	-Ficha de matrícula

Técnicas e Instrumentos de Investigación

Tabla 3

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Aspecto	Técnica	Instrumentos	Finalidad
Investigación exploratoria	Observación	Evaluación diagnóstica	Revisar minuciosamente la problemática
Línea de base	Observación	Entrevista a la docente	Identificar la problemática en los niños
Plan de acción	Evaluación de expertos	Matriz de planificación anual	Realizar la calendarización de actividades pertinentes
Impacto	Entrevista a niños	Guía de entrevista a la docente	Conocer que tanto cambiaron los estudiantes a partir de la aplicación de las actividades
	Entrevista Docentes	Entrevista	
	Entrevista a padres de familia		
Experiencias de investigación	Observación	Diario de campo	Recoger información de cómo fue la participación de las estudiantes practicantes a partir de sus fortalezas, debilidades y aprendizajes logrados

Plan de acción

Tabla 4

Plan de Acción

Subcategoría Trabajada	Título (Taller, sesión, etc)	Propósito/logro/ Capacidad /Habilidad (Del taller, sesión, etc)	Estrategia/Secuencia/ Didáctica	Tiempo (por horas)	Fecha
Hábitos de higiene personal	“Jugando descubro mis útiles de aseo personal”	Descubrir los útiles de aseo personal a través de los códigos de limpieza del minichef	Exploración	45 min	
	“Cuidando mi cuerpo y manitos soy feliz”	Realizar la práctica de lavado de manos y cuerpo a través del aseo personal de un minichef	Juego de roles	45 min	
	“Dientes limpios, sonrisa feliz”	Realizar la práctica de lavado de dientes a través del aseo personal de un minichef	Juego de roles	45 min	
	“Me divierto creando mi disfraz”	Realizan su disfraz de cocineros a través de la buena presentación del minichef	Gráfico plásticas	45 min	

Subcategoría Trabajada	Título (Taller, sesión, etc)	Propósito/logro/ Capacidad /Habilidad (Del taller, sesión, etc)	Estrategia/Secuencia/ Didáctica	Tiempo (por horas)	Fecha
Hábitos de alimentación	“Visitando el supermercado”	Visitan el mercado de su localidad más cercana	Exploración	45 min	
	“Juego y aprendo con el tren de los alimentos saludables”	Elaboran su tren de alimentos saludables	Lluvia de ideas	45 min	
	“Explorando mi lonchera saludable”	Exploran la lonchera saludable a través de la buena alimentación del minichef	Aprendizaje colaborativo	45 min	
	“Mi libro de recetas mágicas”	Exponen sus recetas y elaboran la portada de su libro mágico	Expresión oral Gráfico plásticas	45 min	
	“Aprendo a desinfectar los alimentos”	Conocen sobre la importancia del cuidado y limpieza de los alimentos a través del buen consumo del minichef	Aprendizaje basado en problemas	45 min	
	“Creamos nuestro árbol de Hábitos de alimentación”	Proponen ideas para la elaboración del árbol de hábitos alimenticios a través de las normas del minichef	Lluvia de ideas	45 min	

Subcategoría Trabajada	Título (Taller, sesión, etc)	Propósito/logro/ Capacidad /Habilidad (Del taller, sesión, etc)	Estrategia/Secuencia/ Didáctica	Tiempo (por horas)	Fecha
Hábitos de sociedad y hogar	“Me divierto creando normas para mi taller de Minichef”	Proponen acuerdos para ingresar al taller a través de las normas del minichef	Lluvia de ideas	45 min	
	“Mi manual de Minichef en acción”	Elaboran su manual de indumentarias a través del correcto ingreso al taller de minichef	Juego de roles	45 min	
	“Somos diseñadores en acción”	Decoran su sector de minichef a través de la organización del minichef en la escuela	Técnicas grafico plásticas	45 min	
	“Ordenamos nuestro sector de minichef”	Organizan los utensilios y recipientes a través de la organización del minichef	Gráfico plásticas	45 min	
	“Me convierto en un superminichef”	Realizan la práctica del ingreso y salida al taller a través del respeto y cuidado personal del minichef	Juego de roles	45 min	

Subcategoría Trabajada	Título (Taller, sesión, etc)	Propósito/logro/ Capacidad /Habilidad (Del taller, sesión, etc)	Estrategia/Secuencia/ Didáctica	Tiempo (por horas)	Fecha
	“Mini feria gastronómica de recetas saludables”	Realizan su feria gastronómica con la preparación de recetas a través de los cuidados que tiene el cocinero en el taller de minichef	Juego de roles	45 min	

Plan de Acción (Específicos)

Tabla 5

Plan de Acción Específicos

Subcategoría Trabajada	Título (Taller, sesión, etc)	Propósito/logro /Capacidad /Habilidad (Del taller, sesión, etc.)	Estrategia/Secuencia Didáctica	Tiempo (por horas)
	“Jugando descubro mis útiles de aseo personal”	Los niños de cinco años descubren los diferentes útiles de aseo personal	Inicio: Se motiva a los niños con la canción “Mis útiles de aseo” Desarrollo: Les mostraremos una caja con diferentes objetos y útiles de aseo personal, dónde los niños vendados irán sacando de la caja los	45 min

Subcategoría Trabajada	Título (Taller, sesión, etc)	Propósito/logro /Capacidad /Habilidad (Del taller, sesión, etc.)	Estrategia/Secuencia Didáctica	Tiempo (por horas)
Hábitos de higiene personal			objetos y reconocerán los útiles de aseo personal y su uso y pintan su ficha con los útiles de aseo que vieron en la caja Cierre: Se les realiza preguntas ¿Qué útiles de aseo reconocen? ¿Qué les gusto más de la actividad?	
	“Cuidando mi cuerpo y manitos soy feliz”	Los niños de cinco años realizan la práctica de lavado de sus manos y cuerpo	Inicio: Para motivar a los niños se realiza un cuento de “Dino lávate las manos” Desarrollo: Mostramos a los niños una mano y les comentamos que en ellas tenemos gérmenes que a simple vista no podemos ver, hacemos uso de una lámpara para ver e indicamos los pasos para el correcto lavado de manos y realizan la práctica del correcto lavado y baño a los muñecos pepes con los diferentes útiles de aseo Cierre: Se realiza las preguntas de metacognición.	45 min

Subcategoría Trabajada	Título (Taller, sesión, etc)	Propósito/logro /Capacidad /Habilidad (Del taller, sesión, etc.)	Estrategia/Secuencia Didáctica	Tiempo (por horas)
	“Dientes limpios, sonrisa feliz”	Los niños de cinco años realizan el lavado de sus dientes	Inicio: Para la motivación se presenta el cuento de “Cuida tus dientitos” con el uso de un títere de un diente Desarrollo: Se presenta a los niños una boca gigante de material reciclado donde los dientes tendrán bacterias que serán limpiadas por los niños y se comenta sobre el correcto lavado de dientes, y de después de ello los mismos niños realizarán el correcto lavado de sus dientes Cierre: Se realizan las preguntas de metacognición. ¿Qué aprendieron el día de hoy? ¿Qué dificultad tuvieron?	45 min
	“Me divierto creando mi disfraz”	Los niños de cinco años realizan su disfraz de cocineros de manera creativa	Inicio: La docente comenta que el día de hoy tendrán la visita de una cocinera Desarrollo: Se les presenta un instructivo de cómo realizar su disfraz y los niños por propia iniciativa escogen los diferentes materiales reciclados con el que elaboraran sus disfraces. Cierre: Se realiza la pasarela de sus disfraces y comentan que material usaron y lo que más les gusto.	45 min

Subcategoría Trabajada	Título (Taller, sesión, etc)	Propósito/logro /Capacidad /Habilidad (Del taller, sesión, etc.)	Estrategia/Secuencia Didáctica	Tiempo (por horas)
Hábitos alimentación	de “Visitando el supermercado”	Los niños de cinco años visitan el mercado de su localidad más cercana	Inicio: Se recuerdas las normas para la visita a un mercado de la localidad Desarrollo: Los niños se preparan para la visita al mercado más cercano y se les comenta sobre los diversos puestos y variedad de productos que nos ofrece y dibujan lo que más le gusto Cierre: Se realiza las preguntas de ¿Qué te gusto más de la visita al mercado? ¿Qué observaste?	45 min
	“Juego y aprendo con el tren de los alimentos saludables”	Los niños de cinco años elaboran su tren de alimentos saludables	Inicio: Para motivar a los niños a través de una canción se presenta la caja de “Adivina Adivinanza” donde tendrán que adivinar de que alimento se trata Desarrollo: Los niños realizan la elaboración de los trenes de alimentos saludables donde ellos tendrán que decorar y clasificar los alimentos que son saludables Cierre: Se realiza las preguntas de metacognición. ¿Qué aprendiste el día de hoy?	45 min

Subcategoría Trabajada	Título (Taller, sesión, etc)	Propósito/logro /Capacidad /Habilidad (Del taller, sesión, etc.)	Estrategia/Secuencia Didáctica	Tiempo (por horas)
	“Explorando mi lonchera saludable”	Los niños de cinco años se convierten en investigadores y exploran la lonchera no saludable”	Inicio: Se motiva a los niños con el juego del “Elmo Comelón” Desarrollo: Se les presenta a los niños una lonchera, donde ellos explorarán los diferentes alimentos que hay dentro y reconocerán si estos son saludables o no saludables y arman su lonchera saludable Cierre: Se realiza preguntas de metacognición	45 min
	“Mi libro de recetas mágicas”	Los niños de cinco años exponen sus recetas y elaboran la portada de su libro mágico”	Inicio: Para la motivación se presenta el cuento del “Conejito que no sabía cocinar” Desarrollo: La docente presenta diferentes libros de recetas y pide a los niños exponer sus recetas saludables ya realizadas desde casa con ayuda de sus padres y elaboran la portada de su libro de recetas mágicas para el aula Cierre: ¿Qué fue lo que realizamos el día de hoy?	45 min
	“Aprendo a desinfectar los alimentos”	Los niños de cinco años conocen sobre la importancia del cuidado y limpieza de	Inicio: Se motiva a los niños con una fruta con gérmenes bailando la canción “No me quiero bañar” Desarrollo: Se les presenta a los niños diferentes productos (verduras y frutas) que se encuentran en el tren de los alimentos saludables posteriormente se les preguntara ¿Sera adecuado ingerir los alimentos	45 min

Subcategoría Trabajada	Título (Taller, sesión, etc)	Propósito/logro /Capacidad /Habilidad (Del taller, sesión, etc.)	Estrategia/Secuencia Didáctica	Tiempo (por horas)
		los alimentos antes de ingerirlos	sin antes lavarlos?, anotamos sus respuestas y realizamos la práctica del lavado y desinfección de alimentos Cierre: ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad del día de hoy?	
	“Creamos nuestro árbol de hábitos alimenticios”	Los niños de cinco años proponen sus ideas para la elaboración del árbol de hábitos alimenticios	Inicio: Se presenta la dramatización de Doña sin hábitos” donde actuara de cómo no deben de comportarse Desarrollo: Los niños proponen sus ideas para la elaboración de los buenos hábitos alimenticios y crean un árbol en donde las hojas serán los hábitos Cierre: ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad del día de hoy?	45 min
	“Me divierto creando reglas para mi Taller de minichef”	Los niños de cinco años conocen sobre las normas y proponen acuerdos para ingresar al taller de minichef	Inicio: Se presenta un títere que cuenta su experiencia como ayudante de un Chef de cocina Desarrollo: A partir de la experiencia contada los niños ayudan a crear normas o acuerdos de cómo comportarse en un al taller de minichef dibujan las ideas establecidas. Cierre: Se realiza las preguntas ¿Qué dificultad tuviste? ¿Cómo puedes mejorarlo? ¿Estuvo adecuada la acción del títere?	45 min

Subcategoría Trabajada	Título (Taller, sesión, etc)	Propósito/logro /Capacidad /Habilidad (Del taller, sesión, etc.)	Estrategia/Secuencia Didáctica	Tiempo (por horas)
			Inicio: Se les presenta a los niños a la docente Milagritos en donde los niños tendrán que vestirla con el traje de minichef Desarrollo: Posteriormente a los niños se les preguntará ¿Estará bien vestida la docente Milagritos? ¿Podremos crear un manual de cómo vestir correctamente? Anotamos sus ideas y por equipos los niños dibujaran los pasos que tendrá nuestro manual, ayudaremos con el manual Cierre: Realizamos la pregunta ¿te gusto crear tu manual de indumentaria? ¿Qué dificultad tuviste?	45 min
Hábitos de sociedad y	“Mi manual de minichef en acción” “Somos diseñadores en acción”	Los niños de cinco años elaboran su manual de indumentarias para el ingreso al taller de minichef Los niños de cinco años decoran de manera creativa el sector del minichef	Inicio: Los niños se convierten en agentes secretos de la limpieza y organización. Donde se dirigirán al sector de Minichef y observaran detalladamente que objetos faltan Desarrollo: A partir de una lluvia de ideas, los niños propondrán ideas de cómo decorar su taller de minichef, elegirán por propia elección de que dolor será y en nombre que le pondrán al sector de minichef	45 min

Subcategoría Trabajada	Título (Taller, sesión, etc)	Propósito/logro /Capacidad /Habilidad (Del taller, sesión, etc.)	Estrategia/Secuencia Didáctica	Tiempo (por horas)
Cierre: Que fue lo que realizamos el día de hoy ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?				
Capítulo II.				
Plantea Hogar	“Ordenamos nuestro sector de minichef”	Los niños de cinco años organizan los diferentes recipientes y utensilios del taller de minichef	Inicio: Para la motivación se realiza el cuento de “Gabi no lo encuentra” Desarrollo: En grupos de tres los niños agruparan los diferentes recipientes y utensilios del taller de minichef y usaron grafismos para organizar donde se encuentra cada elemento Cierre: Se realiza las preguntas ¿Cómo organizaste tu taller?	45 min
	“Me convierto en un súper minichef”	Los niños de cinco años realizan la práctica al ingreso y salida al taller de minichef	Inicio: Bailamos la canción “El cocinero” Desarrollo: Los niños realizan la práctica de ser minichef a través del manual de cocineros y visitan su sector de minichef y observan la organización de este y recuerdan de cómo comportarse al ingreso de este Cierre: ¿Cómo te sentiste al realizar las actividades? ¿Qué fue lo que más te gustó de realizar la actividad?	45 min
	“Mini feria gastronómica de	Los niños de cinco años realizan su feria	Inicio: Los niños presentan el baile de las frutas y vegetales para los papitos	

Subcategoría Trabajada	Título (Taller, sesión, etc)	Propósito/logro /Capacidad /Habilidad (Del taller, sesión, etc.)	Estrategia/Secuencia Didáctica	Tiempo (por horas)
	recetas saludables”	gastronómica con la preparación de sus recetas saludables	Desarrollo: Los niños realizan su receta de alimentos saludables para lo cual deberán cumplir con las normas del taller, cumplir con el manual de indumentarias e higiene personal para la preparación de sus recetas Cierre: ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad? ¿Qué fue lo que más te gustó de la Actividad?	45 min

REFERENCIAS

- Achi, K. (2019). *Guía de talleres gastronómicos que promueven la identidad cultural a nivel de educación general básica para niños de 6 a 9 años de edad, en escuelas de Quito* [Tesis de pregrado, Universidad de las Américas]. Repositorio de la Universidad de las Américas <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/11224/1/UDLA-EC-TLG-2019-35.pdf>
- Agencia de salud pública de Cataluña. (2020). *La alimentación saludable en la etapa escolar. Guía para familias y escuelas 2020*. Agencia de salud pública de Cataluña. https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf
- Al-Ali, N. y Arriaga, A. (2016). Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(1), 61-68. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.1.181>
- Álvarez, S. (2015). La autonomía personal y la autonomía relacional. *Análisis Filosófico*, 15(1), 13-26. <https://www.redalyc.org/pdf/3400/340042261002.pdf>
- Arias, Y. (2022). *El aprendizaje de minichef en actividades escolares y extraescolares* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/3a7e2b5a-ce5d-444c-ac56-22a335f00b77>

- Bautista, L., Castelán, A., Martín, A., Franco, K. y Mancilla, M. (2020). Conductas alimentarias de riesgo, percepción de prácticas parentales y conducta asertiva en estudiantes de preparatoria. *Interacciones*, 6(3), 1-10.
<https://dx.doi.org/10.24016/2020.v6n3.162>
- Begnini, F. (2023). Alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes. *RECIAMUC*, 7(1), 887-892.
[https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.\(1\).enero.2023.887-892](https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.(1).enero.2023.887-892)
- Chacca, Y., Huisa, Y. y Tinta, S. (2021). *Fortaleciendo el logro de la competencia resuelve problemas de cantidad a través de los talleres educativos de minichef desde la modalidad virtual en los niños de 5 años de la Institución Educativa Ciudad de Dios – Arequipa* [Tesis de pregrado, Escuela de educación superior pedagógica pública Arequipa]. Repositorio de la Escuela de educación superior pedagógica pública Arequipa.
<http://ispa.edu.pe:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/289/Fortaleciendo%20el%20logro%20de%20la%20competencia%20resuelve%20problemas%20de%20cantidad%20a%20trav%c3%a9s%20de%20los%20talleres%20educativos%20de%20minichef%20desde%20la%20modalidad%20virtual%20en%20los%20ni%c3%b1os.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chavez, A. (2001). Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vygotsky. *Revista Educación*, 25(2), 59-65. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44025206.pdf>
- Contreras, F. (2016). El aprendizaje significativo y su relación con otras estrategias. *Horizonte de las ciencias*, 6(10), 130-140.
<https://www.redalyc.org/journal/5709/570960870014/570960870014.pdf>
- Cortés, T., Petra, I., Acosta, E. y Reynaga, J. (2017). Desarrollo y crecimiento personal. Construcción y validación de un instrumento para evaluar esta competencia en

- alumnos de medicina. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 20(2), 65-73. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.202.881>
- Cruz, J. (2021). La Presentación Profesional como categoría dentro del Diseño Gráfico. *Zincografía*, 5(10), 50-65. <https://doi.org/10.32870/zcr.v5i10.83>
- Dafilippo. (2017). *Manual de Minichef*. Dafilippo. <https://es.slideshare.net/DAFILIPPO/manual-de-mini-chef>
- Díaz, S. y Sánchez, J. (2015). *Aplicación de un taller de minichef para mejorar hábitos de alimentación en los niños de 5 años de la I.E.Nº Garatea. Nuevo Chimbote, 2014* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Santa]. Repositorio de la Universidad Nacional del Santa. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSR_a76525c8906953b7085455e431fcd6bd
- Flores, H. (2021). La gestión educativa, disciplina con características propias. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1), 1-27. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2832>
- Francke, P. y Acosta, G. (2020). Impacto del programa de alimentación escolar Qali Warma sobre la anemia y la desnutrición crónica infantil. *Apuntes. Revista De Ciencias Sociales*, 48(88), 1-40. <https://doi.org/https://doi.org/10.21678/apuntes.88.1228>
- Gallego, A. (2015). Historia de una relación de invisibilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13(1), 151-165. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4999896>
- García, I. y Belinda, R. (2020). Desarrollo de la autonomía y la autorregulación en estudiantes universitarios: una experiencia de investigación y mediación.

Sinéctica Revista electrónica de educación, (55), 1-21.

<https://sinectica.iteso.mx/index.php/SINECTICA/article/view/1108/1299>

Gracia, A. (2015). Maneras de comer hoy comprender la modernidad alimentaria desde y allá de las normas. *Revista internacional de sociología* 40(40), 159-182.
https://www.researchgate.net/publication/261250385_MANERAS_DE_COMER_HOY_Comprender_la_modernidad_alimentaria_desde_y_mas_alla_de_las_normas

Hernández, D., Prudencio, D., Téllez, N., Ruvalcaba, C., Beltrán, G., López, L. y Reynoso, J. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal of negative & no positive results*, 5(3), 295-306. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3256>

Huepp, L. y Fornaris, M. (2021). La estimulación temprana para el desarrollo infantil. *EduSol*, 21(77), 66-79.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172980912021000400066&lng=es&tlng=es.

Iosa, J. (2021). Autonomía moral, autonomía personal y derechos humanos en Carlos Nino. *Cuadernos De Filosofía Del Derecho*, (44), 443-471.
<https://doi.org/10.14198/DOXA2021.44.17>

Karolyz, Y. (2021). *Desarrollo de la identidad y autonomía infantil: Una propuesta de plan de estimulación dirigido a padres desde la metodología Montessori* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/19035/Karolys%20Pe%C3%B1aherrera-tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Maiz, E. y Alliot, X. (2018). La importancia de involucrar a niños y niñas en la preparación de las comidas. *Nutrición Hospitalaria*, 35(4), 136-139. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2139>
- Maldonado, C. (2017). *El rol del docente como favorecedor del desarrollo de la autonomía en los niños de tres años de una I.E. de Miraflores* [Tesis de pregrado, Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Universidad Católica del Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/8914/Maldonado_Palacios_Rol_docente_favorecedor_1.pdf?sequence=1
- Mariño, A., Núñez, M. y Gámez, A. (s.f.). Alimentación saludable. *Helathy Nutrition*. 1-13. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- Mederos, M. (2016). La formación de competencias para la vida. *Ra Ximhai*, 12(5), 129-144. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46147584009.pdf>
- Medina, A. (2000). El legado de Piaget. *Educere la revista venezolana de educación*, 3(9), 11-15. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35630903.pdf>
- Mena, I. (2018). *El desarrollo de la autonomía en la infancia, Programa de aplicación en el aula* [Tesis de posgrado, Universidad de Vasco]. Repositorio de la Universidad de Vasco. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/36145/TESIS_MENA_LUCIA_INES.pdf
- Mero, R. (2022). La innovación educativa como elemento transformador para la enseñanza en la unidad educativa. *Revista EDUCARE*, 26(2), 310-330. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v26i2.1775>
- Mikulic, I., Caballero, R., Vizioli, N. y Hurtado, G. (2017). Estudio de las competencias socioemocionales en diferentes etapas vitales. *Anuario de Investigaciones de la*

- Facultad de Psicología*, 3(1), 374-382.
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/18112/18517>
- Ministerio de educación y formación profesional. (2022). *Toxiria Minichefs*. Ministerio de educación y formación profesional. https://intef.es/wp-content/uploads/2022/03/87_EEI_Toxiria-Minichefs.pdf
- Narváez, M. (2005). Autonomía para aprender y autonomía para vivir. *Revista digital de investigación en docencia Universitaria*, 1(1), 1-13.
<https://doi.org/10.19083/ridu.1.1>
- Nix, R., Francis, L., Feinberg, M., Gill, S., Jones, D., Hostetler, M. y Stifter, C. (2021). Mejora de los hábitos alimentarios saludables y la autorregulación de los niños pequeños: un ensayo aleatorio. *National Library of Medicine National Center for Biotechnology information*. 147(1), 1-10.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7780956/>
- Oyarce, K., Valladares, M., Elizondo, R. y Obregón, A. (2016). Conducta alimentaria en niños. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), 1461-1469.
<https://dx.doi.org/10.20960/nh.810>
- Pérez, L. (2020). La cocina como estrategia para mejorar la enseñanza aprendizaje de los conceptos de bioquímica. *Tecné, Episteme y Didaxis*, (47), 127-142. <https://doi.org/10.17227/ted.num47-7875>
- Pinheiro, C., Silva, L., Lima, M., Alves, D. y Alves, R. (2022). Métodos innovadores en intervenciones nutricionales con preescolares a través de talleres sensoriales. *Revista de nutrición Brazilian Journal of Nutrición* (35), 1-9.
<https://www.scielo.br/j/rn/a/yv5KW8XpgFnDT9cCw6pn3MG/?format=html&lang=en#>

- Pita, B. (2020). Políticas públicas y gestión educativa, entre la formulación y la implementación de las políticas educativas. *Ciencias Sociales y Humanas*, 20(39), 139-152.
<https://revistas.usergioarboleda.edu.co/index.php/ccsh/article/view/v20n39a09>
- Ponce, E. (2020). *La pedagogía de los hábitos de higiene personal en niños de preescolar: Una revisión sistemática* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70965/Ponce_PEJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Potosí, C., Muñoz, A. y Córdoba, C. (2020). Diseño de comida como fuente de innovación social. *Tendencias*, 21(1), 84-109. <https://doi.org/10.22267/rtend.202101.128>
- Rios, K., Rojas, Y. y Sánchez, M. (2022). Las estrategias de enseñanza en los procesos de interacción de estudiantes de primaria. *Educación*, 31(60), 258-274.
<https://doi.org/10.18800/educacion.202201.012>
- Salas, N., Alcaide, M. y Moraleda, Á. (2018). Desarrollo de habilidades socioemocionales en el alumnado de educación infantil. *Prisma social*, 37, 82–98. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8419694.pdf>
- Saucedo, L. y Núñez, E. (2023). Las TIC’S, una herramienta para la competitividad educativa durante la pandemia por covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 2620-2636. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4612
- Tarazona, P. (2021). Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *Anales de la Facultad de Medicina*, 82(4), 269-274. <https://dx.doi.org/10.15381/anales.v82i4.20130>

- Venegas, M. (2022). *Elaboración de taller educativo para aumentar el consumo de frutas y verduras en niños del Centro de Atención Integral Piltzintli* [Tesis de pregrado, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. Repositorio del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. <https://rei.iteso.mx/handle/11117/8242>
- Vived, E. (2011). *Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación*. Prensas de la Universidad de Zaragoza. https://books.google.es/books?id=tYT1DAAAQBAJ&dq=autonom%C3%ADa+personal+&lr=&hl=es&source=gbp_navlinks_s
- Vizhñay, F. (2019). *Guía para mejorar las buenas prácticas de Higiene, alimentación y salud personal y colectiva en niños y niñas de 4 a 5 años inicial 2, en la Unidad Educativa Remigio Crespo Toral en el año Lectivo 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca]. Repositorio de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/17167/1/UPS-CT008199.pdf>
- Well Nutricion. (2023, enero). *Talleres de minichef*. Well Nutricion. <https://wellnutricion.com/talleres-minichef/>.