

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA
FACULTAD DE PROCESOS INDUSTRIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA EN INDUSTRIAS
ALIMENTARIAS**



INFORME FINAL

**Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina
creativa para los estudiantes de la IES Leoncio Prado De
Ramis, Taraco-2024**

Estudiantes

Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya

Omar Cari Ticona

Abdi Samuel Ramos Quispe

Nelida Hanco Alvarez

Jhoana Jhanise Hercilla Quispe

Jhosep Brayan Yana Sucasaca

Asesores

Dra. Olivia Magali Luque Vilca

Mg. Carlos Ricardo Hanco Cervantes



Juliaca - Perú, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA
FACULTAD DE INGENIERÍA DE PROCESOS INDUSTRIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA EN
INDUSTRIAS ALIMENTARIAS



Informe final

**Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina
creativa para los estudiantes de la IES Leoncio Prado De
Ramis, Taraco-2024**

Estudiantes

Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya

Omar Cari Ticona

Abdi Samuel Ramos Quispe

Nelida Hanco Alvarez

Jhoana Jhanise Hercilla Quispe

Jhosep Brayan Yana Sucasaca

Asesores

Dra. Olivia Magali Luque Vilca

Mg. Carlos Ricardo Hanco Cervantes

Juliaca - Perú, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA
FACULTAD DE INGENIERIA DE PROCESOS
INDUSTRIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA EN
INDUSTRIAS ALIMENTARIAS



Informe final

**Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina
creativa para los estudiantes de la IES Leoncio Prado De
Ramis, Taraco-2024**

Estudiantes

Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya

Omar Cari Ticona

Abdi Samuel Ramos Quispe

Nelida Hancoco Alvarez

Jhoana Jhanise Hercilla Quispe

Jhosep Brayan Yana Sucasaca

Asesores

Dra. Olivia Magali Luque Vilca

Mg. Carlos Ricardo Hanco Cervantes

Juliaca - Perú, 2024



Universidad Nacional de Juliaca

Facultad de Procesos Industriales

Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias

PROYECTO:

Informe final sobre capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la IES Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024

Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis

Modalidad : Monovalente

Nombre del equipo : Nutri Innova

N°	INTEGRANTES	CÓDIGO	SEMESTRE	ESCUELA PROFESIONAL
01	Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya	2021204040	VII	Ingeniería en Industrias Alimentarias
02	Omar Cari Ticona	2021204046	VII	
03	Nelida Hanco Alvarez	2021204065	VII	
04	Jhoana Jhanise Hercilla Quispe	9270109473	X	
05	Abdi Samuel Ramos Quispe	2021204093	VII	
06	Jhosep Brayan Yana Sucasaca	2021204105	VII	

Asesores:

Carlos Ricardo Hanco Cervantes

Olivia Magaly Luque Vilca

Fecha de inicio : (15/08/2024)

Fecha de finalización : (25/10/2024)

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedicamos a nuestros padres que a pesar de todo nos estuvieron apoyandonos incondicionalmente y por ser nuestra fortaleza que nos ayuda a seguir esforzándonos y en cada paso que damos en nuestra vida universitaria cumpliendo nuestras metas, también dedicamos este proyecto a la Universidad Nacional de Juliaca además a la Escuela Profesional de ingeniería en Industrias alimentarias.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por sobre todas las cosas, por otorgarnos la salud y el bienestar necesario para seguir adelante, y por ser nuestra guía constante en cada día y en cada etapa de nuestro proyecto social. Sin su protección y fortaleza, no habríamos podido avanzar de la manera en que lo hemos hecho.

A nuestros padres, por su apoyo incondicional y su comprensión durante las extensas horas que hemos dedicado a nuestro proyecto social.

A nuestros asesores, Mg. Carlos Ricardo Hanco Cervantes y Dr. Olivia Magaly Luque Vilca, por compartir con nosotros su vasta sabiduría, su infinita paciencia y su orientación invaluable durante todo el proceso de desarrollo de este proyecto social. Su experiencia y apoyo nos han guiado en cada paso, ayudándonos a superar desafíos y a tomar decisiones acertadas. Sin su dedicación y vasta experiencia, no habríamos logrado llegar tan lejos. Así mismo, queremos agradecer a la Institución Educativa Secundaria IES Leoncio Prado – Ramis, Taraco por brindarnos su apoyo y abrirnos las puertas de su institución.

A la Escuela Profesional de Ingeniera en Industrias Alimentarias de la Universidad Nacional de Juliaca, por darnos la bienvenida y permitirnos realizar nuestra proyección social en sus instalaciones. Su apertura y disposición para colaborar han sido fundamentales para el éxito de nuestro proyecto. Apreciamos profundamente su apoyo constante y el trabajo conjunto, que ha fortalecido nuestra labor y nos ha permitido conectar de manera significativa con la comunidad educativa.

A cada uno de los integrantes del equipo de proyección social, por sus valiosos esfuerzos, las largas horas de desvela y el profundo compromiso que han demostrado a lo largo de este proyecto. Su dedicación inquebrantable y su colaboración constante han sido fundamentales para alcanzar nuestras metas. Cada uno de ustedes aportó no solo su tiempo, sino también su entusiasmo y creatividad, lo que hizo posible que nuestra proyección social fuera un éxito.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria.....	3
Agradecimiento	4
Índice de contenido	5
Indice de tablas.....	8
Indice de figuras.....	9
Indice de anexos	10
Resumen	12
Introduccion	13
Capitulo I.....	14
Antecedentes	14
Capitulo II.....	17
Marco teorico	17
2.1 Alimentación	17
2.2 Alimentación saludable	18
2.3 Alimentos	19
2.4 Tipos de alimentos	19
2.5 Grupo de Alimentos	20
2.6 Clasificación de los alimentos	20
2.6.1 Proteínas	20
2.6.2 Lípidos.....	21
2.6.3 Glúcidos	22
2.6.4 Vitaminas.....	22
2.6.5 Minerales.....	23
2.6.6 Agua	23
2.7 Inocuidad alimentaria	23
2.8 Cocina creativa	24

2.9	Ingredientes innovadores	24
2.10	Tecnología culinaria	24
2.11	Fusiones culinarias.....	24
2.12	Técnicas culinarias	25
2.13	Bebida	25
2.14	Quinua.....	25
2.15	Beneficios de la quinua.....	25
2.16	Lonchera saludable	26
2.16.1	Beneficios de una lonchera saludable	26
2.17	Cebada	26
2.18	Bebida funcional	27
2.18.1	Beneficios de la bebida funcional de cebada	27
2.19	Panqueques de quinua	28
2.20	Mermelada de oca	28
2.21	Oca.....	28
2.22	Capacitación y desarrollo de talleres en alimentos	29
2.21	Leche de quinua	29
Capítulo III.....		30
Objetivos logrados		30
3.1	Lineas de intervencion de responsabilidad social.....	30
3.1.1	De acuerdo al objetivo general	30
3.1.2	De acuerdo a los objetivos especificos	31
3.2	Descripcion de actividades cronologicamente	32
3.2.1	Actividad 1: Selección y juegos de alimentos	33
3.1.1	Actividad 2: Taller de bebidas a base de granos andinos	33
3.2.3	Actividad 3: Capacitación de sabores a base de quinua	34
3.2.4	Actividad 4: Planificación de lonchera saludable.....	35

3.2.5	Actividad 5: Capacitación y taller de mermelada de oca	35
3.2.6	Actividad 6: Estrategias para una alimentación nutritiva	36
3.2.7	Actividad 7: Taller de suplementos de cebada.....	36
3.2.8	Actividad 8: Encuesta de satisfacción y clausura.....	37
3.3	Diagnostico de impacto de las actividades.....	37
3.4	Numero de beneficiarios	41
3.5	Resultados de encuesta de satisfacción	41
Capitulo IV		46
Cronograma de actividades y costos		46
4.1	Cronograma	46
4.2	Informe economico.....	47
Conclusiones		49
Recomendaciones		50
Bibliografia		51
Anexos.....		55

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Población beneficiaria directa	41
Tabla 2	Grado de satisfacción de charlas y talleres	42
Tabla 3	Grado de satisfacción de adopción en alimentación saludable	43
Tabla 4	Grado de satisfacción previsión y elaboración de cocina saludable ...	44
Tabla 5	Cronograma de actividades	46
Tabla 6	Informe económico de las actividades	47

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Nivel de satisfacción en calidad de la capacitación y talleres	42
Figura 2	Nivel de satisfacción de adopción en alimentación saludable.....	43
Figura 3	Nivel de satisfacción en previsión y elaboración de cocina saludable	45

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1	Constancia de conformidad del asesor.....	55
Anexo 2	Constancia de conformidad del asesor.....	56
Anexo 3	Constancia de conformidad de la Institución	57
Anexo 4	Declaración jurada N° 001, gastos sin comprobante	58
Anexo 5	Declaración jurada N° 002, gastos sin comprobante	59
Anexo 6	Declaración jurada N° 003, gastos sin comprobante	60
Anexo 7	Declaración jurada N° 004, gastos sin comprobante	61
Anexo 8	Declaración jurada N° 005, gastos sin comprobante	62
Anexo 9	Declaración jurada N° 006, gastos sin comprobante	63
Anexo 10	Declaración jurada N° 007, gastos sin comprobante	64
Anexo 11	Declaración jurada N° 008, gastos sin comprobante	65
Anexo 12	Declaración jurada N° 009, gastos sin comprobante	66
Anexo 13	Declaración jurada N° 010, gastos sin comprobante	67
Anexo 14	Declaración jurada N° 011, gastos sin comprobante	68
Anexo 15	Modelo de encuesta de satisfacción.....	69
Anexo 16	Inauguración y apertura.....	70
Anexo 17	Actividad N°01: Capacitación de clasificación de alimentos	70
Anexo 18	Actividad N°01: Material de apoyo de clasificación de alimentos....	71
Anexo 19	Actividad N°02: Capacitación sobre bebidas de granos andinos	72
Anexo 20	Actividad N°02: Taller de bebida base de granos andino.....	72
Anexo 21	Actividad N°02: Material de apoyo para bebida de granos andinos	73
Anexo 22	Visita de monitoreo de proyección social.....	74
Anexo 23	Actividad N°03: Capacitación de nuevos sabores a base de quinua	74
Anexo 24	Actividad N°03: Taller de nuevos sabores a base de quinua	75
Anexo 25	Actividad N°03: Material de apoyo para nuevos sabores de quinua	75
Anexo 26	Actividad N°04: Capacitación y planificación de loncheras sanas...	76
Anexo 27	Actividad N°04: Taller de planificación de loncheras sanas	76
Anexo 28	Actividad N°04: Material de apoyo para loncheras sanas	77
Anexo 29	Actividad N°05:Capacitación de elaboración de mermelada de oca	78
Anexo 30	Actividad N°05: Taller de elaboración de mermelada de oca.....	78
Anexo 31	Actividad N°05: Material de apoyo para elaboración de mermelada	79
Anexo 32	Actividad N°06: Capacitación de tácticas de alimentación nutritiva	80

Anexo 33	Actividad N°06: Capacitación de tácticas de alimentación nutritiva	80
Anexo 34	Actividad N°06: Material de apoyo de alimentación nutritiva.....	81
Anexo 35	Actividad N°07: Capacitación de suplementos en polvo de cebada	82
Anexo 36	Actividad N°07: Taller de suplementos de cebada en polvo	82
Anexo 37	Actividad N°07: Material de apoyo para taller de suplementos	83
Anexo 38	Actividad N°08: Encuesta de satisfacción y clausura del proyecto .	84
Anexo 39	Actividad N°08: Encuesta de satisfacción y clausura del proyecto .	84
Anexo 40	Cierre y clausura del proyecto	85
Anexo 41	Cierre y clausura del proyecto	85
Anexo 42	Elaboración del recetario nutri innova.....	86

RESUMEN

La adopción de hábitos alimenticios saludables y la creatividad culinaria son esenciales para el bienestar integral de los estudiantes. El presente informe de intervención social, combinó talleres y sesiones teóricas para fomentar el interés por la nutrición equilibrada y la valorización de alimentos locales, tiene como objetivo desarrollar capacitaciones y talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la IES Leoncio Prado de Ramis, Taraco. Las actividades incluyen planificación de loncheras saludables, elaboración de bebidas funcionales y creación de recetas innovadoras con insumos como la quinua y la oca, promoviendo tanto el aprendizaje como la práctica culinaria. La metodología basada en dinámicas participativas, facilitó la comprensión de conceptos nutricionales y el desarrollo de habilidades prácticas, reflejándose en altos niveles de satisfacción según encuestas realizadas. Los resultados demostraron un mayor compromiso de los estudiantes con la adopción de una alimentación equilibrada, además de habilidades mejoradas en la preparación de comidas saludables y creativas. Este impacto positivo se consolidó mediante la conexión con los recursos alimenticios locales, lo que fortalece tanto la sostenibilidad como la identidad cultural. En conclusión, el proyecto logró transformar la percepción de los estudiantes sobre la alimentación saludable, promoviendo cambios sostenibles en sus estilos de vida y fortaleciendo la cultura alimentaria dentro de la comunidad educativa, con efectos positivos que podrían extenderse a sus entornos familiares y sociales

Palabras claves: alimentación saludable, nutrición, salud.

INTRODUCCION

La alimentación saludable y creativa ofrece la oportunidad de explorar nuevas técnicas y presentaciones culinarias, que abordan temas de selección de alimentos nutritivos, su importancia y preparación de comidas saludables (García & Martínez, 2022a).

En el capítulo I, se menciona sobre los trabajos similares que anteceden a este trabajo, A nivel internacional, diversos estudios destacan factores que influyen en los hábitos alimentarios, como aspectos sociales, económicos y educativos. En el ámbito nacional similar, las investigaciones. Pereira y Salas (2017) detectan un bajo conocimiento sobre nutrición entre estudiantes, Finalmente, en el ámbito local, también indican que, aunque los adolescentes muestran actitudes favorables hacia una alimentación saludable, sus prácticas aún son inadecuadas.

El capítulo II, aborda la importancia de la alimentación adecuada como un factor clave para la salud y el bienestar, destacando conceptos básicos, tipos de alimentos y el enfoque en una dieta saludable y segura. Se menciona la clasificación de alimentos según el MINSA y la relevancia de la inocuidad alimentaria para prevenir enfermedades. Además, se explora la cocina creativa como innovación en técnicas, ingredientes y fusiones culinarias, y su conexión con la tecnología y la sostenibilidad.

En el capítulo III, se resume los logros obtenidos de manera general y los resultados específicos, a través de capacitaciones y talleres desarrollados con los 110 alumnos, se llevaron a cabo 8 actividades entre agosto y octubre, se logró sensibilizar y empoderar a los estudiantes sobre la importancia de la alimentación saludable y creativa, promoviendo cambios positivos en sus hábitos alimenticios y fomentando su bienestar integral.

En los capítulos IV y V, Se aborda las conclusiones y recomendaciones, donde se tuvo un impacto positivo en la formación integral de los participantes, a través de actividades prácticas y teóricas. Ampliar la duración de los talleres, enfocándose en actividades prácticas y casos más concretos.

CAPITULO I ANTECEDENTES

INTERNACIONAL

Según Alarcón-Riveros, M., Troncoso-Pantoja, C., Amaya-Placencia, A., Sotomayor-Castro, M., y Amaya-Placencia, J. P. (2019) el objetivo de su estudio es interpretar los factores que influyen en los hábitos alimentarios, referidos en aspectos de una alimentación sana, la frecuencia de comer fuera de casa, las preferencias alimentarias y los factores sociales de estudiantes de educación superior. La metodología empleada fue la entrevista, y las respuestas recopiladas fueron analizadas mediante el método de análisis de contenidos. Los entrevistados identificaron varios aspectos como una alimentación saludable, abordando temas como la composición química de los alimentos, y la importancia de establecer horarios de alimentación. En conclusión, los estudiantes reconocen la importancia de una alimentación saludable, perciben dificultades para lograr en esta etapa de sus vidas.

Según Cañete, F., Santacruz, E., Mendoza, C., Duarte, D. G., Benítez, G., Aquino, G., y Sequera, G. (2020) el propósito del estudio fue describir el comportamiento alimentario de adolescentes escolares pertenecientes a escuelas públicas, subvencionadas y privadas a nivel nacional. Se realizó un estudio descriptivo transversal cuantitativo no probabilístico, utilizando el cuestionario como instrumento de recolección de datos. Los resultados revelaron un bajo consumo de frutas y verduras en 7,5%, un elevado consumo de bebidas azucaradas 61,7% y un consumo de comidas rápidas en un 15%. En conclusión, el comportamiento alimentario predominantes entre los adolescentes se caracterizan por un elevado consumo de los alimentos asociados a una alimentación no saludable.

Según Restrepo y Maya (2005) el estudio tuvo como objetivo aportar a la comprensión del papel desempeñado por la familia en el fomento de hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población escolar. Se adoptó un enfoque cualitativo basado en la perspectiva de etnografía focalizada. Se encontró que, en entornos caracterizados por carencias y violencia social, se desarrollan diferentes estrategias de vida para afrontar la situación alimentaria en el orden

familiar como escolar. El acceso a alimentos es condicionado por los ingresos económicos, lo que influye en la dieta familiar y escolar. En conclusión, la conformación familiar, redes sociales de apoyo y estrategias de estilo de vida contribuyen a las condiciones nutricionales de la población estudiada.

NACIONAL

De acuerdo a Pereira y Salas (2017) el objetivo del estudio fue diagnosticar el nivel de conocimiento que tiene el estudiantado de décimo nivel sobre hábitos alimenticios y nutrición, se empleó en un diseño no experimental, transaccional descriptivo utilizando un enfoque etnográfico y una encuesta como instrumento de recolección de datos. Los resultados mostraron una escasa cultura nutricional entre los estudiantes, así como una falta de compromiso del personal docente para integrar en sus clases hábitos saludables de alimentación. En conclusión, es necesario implementar estrategias efectivas que promuevan hábitos alimenticios y nutricionales más saludables.

En un estudio realizado por Morales Pérez, A. R., Rodríguez Ribalta, I., Massip Nicot, J., Sardinias Arce, M. E., Balado Sansó, R. Y Morales Viera, L. (2021) el objetivo fue examinar las preferencias y conducta alimentaria de adolescentes de secundaria básica. En este estudio transversal se aplicó una encuesta para evaluar la frecuencia de las principales comidas y el consumo semanal de alimentos. Los resultados determinaron que las comidas frecuentes entre los adolescentes son altas en grasas, azúcares y sodio, pero bajas en vitaminas, fibras y minerales. Se observó que las mujeres tienden a omitir más el desayuno, mientras que los varones omiten el almuerzo, mientras ambos respetan la cena. En conclusión, los adolescentes tienen baja preferencia por los vegetales y las frutas en contraste con los cereales, azúcares y lácteos.

Según Gonzales (2013) el objetivo fue identificar los factores asociados a los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de la i.e. gran amauta de Arequipa. La metodología empleada consistió en una encuesta utilizando la cédula de preguntas, aplicado a 150 estudiantes del nivel secundario de la i.e. 40158. Los resultados revelaron la influencia de factores biológicos, familiares, socioculturales (convivencia familiar) y económicos (actividad física y el ingreso

económico que aportan para la alimentación). En conclusión, los estudiantes consumen productos disponibles en los quioscos.

Según Gustamante y Quispe (2018) el objetivo fue determinar el conocimiento, actitudes y prácticas sobre la alimentación saludable en los adolescentes de las instituciones educativas en lima. Se utilizó un diseño no experimental, encontrando que el 57% de los adolescentes tiene un nivel de conocimiento regular, el 83.4% presenta una actitud favorable y el 78.2% de los adolescentes presentó una práctica inadecuada en alimentación saludable. En conclusión, la mitad de los adolescentes tiene un conocimiento regular sobre alimentación saludable.

CAPITULO II MARCO TEORICO

2.1 Alimentación

Una nutrición adecuada puede afectar significativamente la salud, la capacidad laboral y la esperanza de vida de las personas. Los humanos, como todos los seres vivos, necesitamos materiales para construir o reparar sus organismos, energía para funcionar y reguladores para controlar este proceso. Para lograrlo es necesario darle a tu cuerpo lo que necesita, y esto se puede lograr a través de la alimentación o incluso a través de platos creativos producidos en la región (Castro & Cáceres, 2017).

La alimentación como “El conjunto de acciones que permiten introducir en el organismo humano los alimentos, o fuentes de las materias primas que precisa obtener, para llevar a cabo sus funciones vitales”. La alimentación incluye varias etapas: selección, preparación e ingestión de los alimentos. Consiste en un proceso voluntario (Castro & Cáceres, 2017).

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir (Pino et al., 2010).

Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente (Bajaña et al., 2017). Existen diferentes tipos de nutrientes, teniendo cada uno de ellos funciones distintas:

- a)** Los macronutrientes son aquellos que necesitamos en grandes cantidades; comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.
- b)** Los micronutrientes son aquellos que sólo necesitamos en cantidades muy pequeñas. Consideramos dentro de este grupo a las vitaminas y los minerales.
- c)** Otros como el agua y la fibra (no siendo ésta última un nutriente propiamente dicho), que también necesitamos en cantidades adecuadas.

Algunos de los nutrientes que necesitamos para vivir podemos fabricarlos a partir de otros que obtenemos de lo que comemos. Otros, sin embargo, no podemos fabricarlos y debemos ingerirlos en la dieta. Éstos últimos se llaman nutrientes esenciales (Pino et al., 2010).

En cada alimento predominan uno o varios nutrientes lo que nos permite clasificarlos en 6 grupos diferentes:

- a) Cereales, patatas, azúcar.
- b) Alimentos grasos y aceites.
- c) Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos.
- d) Leche y derivados.
- e) Verduras y hortalizas.
- f) Frutas y derivados

2.2 Alimentación saludable

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad (Bajaña et al., 2017).

Una alimentación es saludable cuando es variada y equilibrada, lo que contribuye a mantener un buen estado de salud, disminuyendo la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, anemias y otras enfermedades (Pamplona, 1999).

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación (Bajaña et al., 2017).

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

- a) Debe de ser **completa**: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- b) Debe de ser **equilibrada**: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- c) Debe de ser **suficiente**: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- d) Debe de ser **adaptada** a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- e) Debe ser **variada**: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

2.3 Alimentos

Son todos aquellos productos sólidos o líquidos que, en su forma natural o después de haber sufrido una transformación, son ingeridos por el organismo humano, aportándole los elementos necesarios para la nutrición (Álvarez y García, 2021).

2.4 Tipos de alimentos

En referencia a los tipos de alimentos se puede precisar lo siguiente según (Pamplona, 1999), en su enciclopedia de los alimentos y su poder curativo:

- a) **Simples**: Están formados por un solo tipo de nutriente. Ejemplo: agua, sal.
- b) **Compuestos**: Están constituidos por varios tipos de nutrientes. Por ejemplo: las frutas proporcionan principalmente vitaminas y sales minerales que son reguladoras, pero también son ricas en glúcidos que aportan energía.

2.5 Grupo de Alimentos

Ministerio de Salud (MINSA, 2019) clasifica, los alimentos en seis grupos principales:

- a)** Lácteos y derivados: Son alimentos con un alto aporte de proteínas y calcio.
- b)** Carnes, pescados y huevos: Son alimentos con un alto aporte de proteínas, considerados constructores.
- c)** Legumbres, tubérculos, raíces y frutas secas: Son alimentos que aportan energía a las células debido a su alta presencia de hidratos de carbono.
- d)** Vegetales: Son alimentos ricos en vitaminas y minerales, así como en contenido de agua y fibra.
- e)** Frutas: Son alimentos que contienen una gran cantidad de líquido y micronutrientes.
- f)** Cereales: Son alimentos con un alto aporte energético. Los cereales integrales presentan un aumento del contenido de fibra.

2.6 Clasificación de los alimentos

Los alimentos al igual que toda la materia viva, están constituidos por proteínas o prótidos, lípidos o grasas, hidratos de carbono o glúcidos, fibra, vitaminas, minerales y agua. Cada una de estas sustancias o nutrientes tiene unas funciones específicas en el organismo y todas ellas son necesarias para el mantenimiento de la salud (De Gandarias, 2009).

2.6.1 Proteínas

Las proteínas químicamente están constituidas por largas cadenas de aminoácidos, los alimentos de origen animal como la carne, el pescado, los huevos, la leche y el queso son ricos en proteínas y contienen todos los aminoácidos esenciales para la nutrición humana. Las legumbres, los cereales y los frutos secos, son alimentos de origen vegetal también ricos en proteínas y fibras (Álvarez y Restrepo, 2021)

Las proteínas son sustancias con función constructora, reparadora y también reguladora. Ello las hace imprescindibles durante el crecimiento y para mantener

el buen funcionamiento del cuerpo durante toda la vida de los seres vivos, sea cual sea su edad. La cantidad media necesaria de proteínas en la alimentación humana es aproximadamente de 0,6 g por kg de peso y día, aunque se recomienda un gramo por kg de peso y día (Álvarez & Restrepo, 2021).

Una ingesta excesiva de proteínas puede ocasionar problemas de salud (Informe técnico de la OMS, 1985). La OMS recomienda una ingesta a partes iguales de proteínas de origen animal y de origen vegetal (Álvarez y Restrepo, 2021).

2.6.2 Lípidos

Los lípidos producen energía, están presentes tanto en los alimentos de origen animal como en los de origen vegetal. Los lípidos pueden contener ácidos grasos saturados, y ácidos grasos insaturados. Los lípidos que contienen grandes cantidades de ácidos grasos saturados no son aconsejables por su relación con las dificultades circulatorias y coronarias, siendo esenciales y convenientes para la salud los ácidos grasos insaturados (Fernández, 2003).

Las grasas saturadas se hallan presentes fundamentalmente en los alimentos de origen animal (terrestre) y en algunos de origen vegetal (grasa de coco, palma, etc), mientras que las grasas insaturadas constituyen los lípidos de los animales marinos y de la gran mayoría de los productos vegetales (Fernández, 2003).

Antiguamente se creía que la función de los lípidos era únicamente energética. Actualmente se les conocen otras dos funciones: función estructural, puesto que las membranas celulares están compuestas de partes proporcionales de fosfolípidos y proteínas; función reguladora al actuar directamente sobre el metabolismo de las lipoproteínas, colesterol, y algunos factores relacionados con la coagulación sanguínea, e indirectamente a través de hormonas que se sintetizan a partir de ellos. Junto a esta función existe otra, igualmente esencial, que es la de servir de vehículo de transporte en la absorción de vitaminas liposolubles (Clavijo, 2009).

Igualmente, los lípidos de la dieta desempeñan un papel fundamental en la nutrición por ser los responsables directos de la palatabilidad de la ración, y por

tanto de la ingesta de los alimentos total, hecho que condiciona evidentemente el ingreso del resto de los nutrientes (Clavijo, 2009).

2.6.3 Glúcidos

Los glúcidos proporcionan energía y fibra. Los más relevantes para la alimentación humana son la glucosa y el almidón. La glucosa se obtiene a partir del azúcar, es decir de glúcidos de una o dos moléculas con sabor dulce y de otras muchas sustancias presentes en los alimentos. El almidón se obtiene de los cereales y sus derivados, de las legumbres y de las patatas. La oxidación de un gramo de glúcidos proporciona 4 kilocalorías. Las kilocalorías de los azúcares se liberan de forma inmediata mientras que la de los almidones tardan de una a dos horas, por ello son más aprovechables para el organismo siempre y cuando no se precise una energía rápida para responder a un esfuerzo brusco (Martínez y Pedrón, 2016).

Bajo el nombre de fibra se agrupa un conjunto complejo de sustancias, presentes en los alimentos, que no son atacables por los enzimas digestivos, es decir, son compuestos indigeribles. Entre sus constituyentes principales están las celulosas, hemicelulosas, lininas, pectinas, taninos, almidón resistente y proteínas resistentes, la fibra regula la absorción de nutrientes y el tránsito intestinal (Gómez y Barragán, 2011).

2.6.4 Vitaminas

Las vitaminas son sustancias presentes en los alimentos absolutamente necesarias, en cantidades mínimas, para el correcto funcionamiento del organismo. La carencia de alguna de ellas puede ocasionar graves trastornos e incluso la muerte. Las vitaminas necesarias en la alimentación humana son la vitamina A, la vitamina B1, la vitamina B2, la vitamina B6, la vitamina B12, la vitamina C, la vitamina D, la vitamina E, la Vitamina K, el ácido pantoténico, el niacina, el ácido fólico, y la biotina (Gómez y Barragán, 2011).

Algunos alimentos no proporcionan vitaminas sino provitaminas es decir sustancias que en el interior del cuerpo y por acción de algún factor se convierten en vitaminas. Podemos diferenciar entre vitaminas liposolubles e hidrosolubles. Las hidrosolubles (B, C ...) pueden eliminarse en principio a través

de la orina. Las liposolubles (A, D, E ...) pueden producir, si se toman en exceso, enfermedades conocidas como hipervitaminosis (unicef, 2018).

2.6.5 Minerales

Los minerales son componentes de los alimentos imprescindibles para el cuerpo humano. Sus funciones en este son muy diversas. Por ejemplo el hierro es imprescindible pues forma parte de los glóbulos rojos; el Yodo es necesario para el funcionamiento del tiroides; el magnesio, por formar parte de los huesos y para la actuación de muchas enzimas; el calcio y el fósforo son imprescindibles en la formación de los huesos, la contracción muscular y la coagulación de la sangre; el potasio es necesario en la sinapsis de las neuronas y en los procesos de permeabilidad de la membrana; el sodio regula la presión osmótica y el azufre es importante por formar parte de algunos aminoácidos (Martínez y Pedrón, 2016).

2.6.6 Agua

El agua es un componente fundamental de toda la materia viva. Sus propiedades disolventes, su acción termorreguladora, su condición de vehículo universal de transporte de otras sustancias y su gran tensión superficial, hacen del agua el principio nutritivo más indispensable para el organismo humano. Podemos sobrevivir varios días sin ingerir alimentos, pero no podremos sobrevivir sin ingerir agua (Clavijo, 2009).

2.7 Inocuidad alimentaria

La Organización Mundial de la Salud (OMS), reconoce que las enfermedades transmitidas por los alimentos, suponen una importante carga para la salud, estas son causadas por microorganismos patógenos como: salmonella, campylobacter, E. coli, hepatitis A; entre otros (PROFA, 2015).

- a)** Mantén la limpieza.
- b)** Separa alimentos crudos de cocidos.
- c)** Cocina completamente.
- d)** Conserva los alimentos en temperaturas adecuadas.
- e)** Usa agua y materias primas seguras.

2.8 Cocina creativa

La cocina creativa se caracteriza por la introducción de nuevas técnicas culinarias que busca la innovación y originalidad en cuanto a colores, sabores, texturas, aromas. La investigación es un elemento fundamental en aquellos cocineros que buscan nuevos estilos y ello les obliga a conocer muy bien el producto, como las técnicas que emplean para cocinarlos (Gastalver, 2018).

2.9 Ingredientes innovadores

Se trata de incorporar alimentos poco comunes o inusuales en los platos, como, por ejemplo, frutas exóticas, especias, hierbas, alimentos locales. Es el estilo que se centra en innovar, en crear a costa de todo, nuevos métodos de cocinado, de construir, fusionar, aplastar, reconstruir, deformar, importa menos la materia prima y la elaboración que el resultado final (Gastalver, 2018).

2.10 Tecnología culinaria

Creatividad, innovación, salud, sostenibilidad, tecnología y la nanotecnología y otras muchas más áreas forman parte del ecosistema alimentario y ofrecen todo tipo de oportunidades al objetivo de satisfacer nuestra necesidad básica de alimentarnos. La conjunción de estas disciplinas es el punto de partida que plantea la gastronomía, para dar respuestas y soluciones a nuevas problemáticas y escenarios globales y locales entorno al universo alimentario (García y Martínez, 2022a).

2.11 Fusiones culinarias

Combinando diferentes tradiciones, sabores e ingredientes para crear nuevos platos, esto es un concepto general que se emplea en gastronomía para indicar tanto la mezcla de estilos culinarios de diferentes culturas como la mezcla de ingredientes representativos de otros lugares, mezcla de condimentos y/o especias, prácticas culinarias, entre otros factores, por la simple fusión de culturas debidas a desplazamientos físicos de las mismas (inmigración, diáspora etc.) o por influencias geográficas o económicas (Ortiz, 2009).

2.12 Técnicas culinarias

La Salud Inteligente Nutricional S.A define que las técnicas culinarias se aplican para garantizar la calidad alimentaria y la seguridad de las personas. Se prioriza la importancia de identificar y prevenir la contaminación de alimentos, así como la clasificación de agentes contaminantes se debe de ofrecer un servicio de calidad y seguro en entornos de las personas, donde la salud y el bienestar de los niños y personas adultas, sean prioritarios (Gugler et al., 2018).

2.13 Bebida

Una bebida es todo aquel líquido, ya sea artificial o natural, que consume el ser humano. Las bebidas son esenciales para reponer los líquidos que el organismo consume al hacer cualquier actividad. La bebida más recomendada y necesaria es el agua, ya que satisface la necesidad básica de la hidratación. La función de las bebidas dentro de nuestro organismo es saciar la sed o viéndolo de otra forma el hidratar nuestro organismo (De Aragón. Fernando, 2021).

2.14 Quinua

La quinua, un alimento ancestral de los Andes, es un pseudocereal rico en nutrientes. originaria de Perú y Bolivia, esta planta produce semillas pequeñas y coloridas, que son una fuente excepcional de proteínas, fibra y vitaminas. A diferencia de los cereales tradicionales, la quinua no contiene gluten, lo que la convierte en una opción ideal para personas con intolerancia. Su versatilidad culinaria la hace adaptable a una variedad de platos, desde ensaladas hasta guisos. Además, su resistencia a condiciones climáticas adversas y su cultivo sostenible la convierten en un alimento valioso para el futuro (Mujica et al., 2001).

2.15 Beneficios de la quinua

El aporte de hierro vegetal es mayor que el de la mayoría de los cereales; contiene 13,2 mg. de hierro/100 gramos de quinua cruda. Sin embargo, del mismo modo que todos los alimentos vegetales, contiene algunos componentes no nutritivos que pueden reducir el contenido y la absorción de sustancias minerales. También es fuente de folatos que previene los defectos en el tubo neural del bebé durante el periodo de embarazo. Por su importante aporte de

fibra, logra combatir el estreñimiento. Además, como no contiene gluten, es un alimento apto para las personas con celiaquía o intolerancia al gluten. En su estado natural, las semillas de quinua están cubiertas de una capa de resina jabonosa llamada “saponina”. Si la misma no se retira, genera un sabor amargo y espeso luego de la cocción (Farias, 2019).

2.16 Lonchera saludable

La lonchera saludable para adolescentes debe incluir frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y líquidos como opciones nutritivas. Es importante evitar alimentos procesados, azúcares refinados y frituras, debe ofrecer variedad, ajustar las porciones y presentar la lonchera de manera atractiva. Una lonchera saludable beneficia la energía, concentración, rendimiento académico, sistema inmunológico y prevención de enfermedades crónicas, fomentando hábitos alimenticios saludables a largo plazo para un futuro más saludable (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2015).

2.16.1 Beneficios de una lonchera saludable

Una lonchera saludable ofrece una serie de beneficios tanto para el cuerpo como para el bienestar general. Proporciona más energía, mejora el rendimiento, contribuye a mantener un peso saludable, fortalece el sistema inmune y favorece una mejor digestión. Desde el punto de vista económico, preparar una lonchera saludable puede resultar más económico que comer fuera de casa o comprar alimentos procesados. Además, al llevar una lonchera se reduce el desperdicio de envases y productos, lo que beneficia al medio ambiente. En términos de bienestar personal, una lonchera saludable brinda mayor control sobre la elección de alimentos, fomenta hábitos alimenticios saludables y promueve un estilo de vida equilibrado (Ministerio de Salud de Perú, 2014).

2.17 Cebada

La cebada es una gramínea muy parecida al trigo, este cereal que se ha cultivado desde hace más de 4 mil años. Al principio, se utilizó para la elaboración de pan, pero fue sustituido por el trigo, actualmente se emplea en la elaboración de guisos, ensaladas, pastas o sopas (Álvarez y García, 2021).

La cebada es un cereal de los conocidos como cereal de invierno se cosecha hacia finales de la primavera (junio o julio, en el hemisferio norte) y generalmente su distribución es similar a la del trigo (Álvarez y García, 2021).

2.18 Bebida funcional

Las bebidas funcionales se han convertido en una tendencia global impulsada por la creciente preocupación por la salud y el bienestar, ofreciendo más que simple hidratación. Su composición incluye componentes que aportan beneficios nutricionales, como mejorar la salud cardiovascular, fortalecer el sistema inmune o regular el metabolismo, respondiendo a la demanda de opciones más saludables por parte de consumidores informados sobre la composición de los alimentos (De Aragón. Fernando, 2021).

La creciente prevalencia de enfermedades como la diabetes y el sobrepeso ha motivado a las empresas a innovar en el desarrollo de bebidas funcionales que se alineen con las necesidades del consumidor actual, combinando sabor, funcionalidad y beneficios para la salud (López, 2020).

2.18.1 Beneficios de la bebida funcional de cebada

Los granos completos de cebada destacan por su bajo contenido de grasa (2-3%) y su abundancia en carbohidratos complejos, principalmente almidón (65-68%), lo que los convierte en una fuente energética importante. Además, presentan un equilibrio proteico adecuado para cubrir las necesidades de aminoácidos del cuerpo (10-17%), junto con una variedad de minerales, vitaminas (especialmente vitamina E) y antioxidantes como los polifenoles. La presencia de fibra soluble e insoluble es significativa, con una variación de 11-34% en fibra total y 3-20% en fibra soluble (López, 2020).

En particular, el β -glucano se destaca como el componente principal de la fibra soluble en la cebada, representando el 75% de la pared celular. Su estructura molecular única le confiere solubilidad en agua, lo que contribuye a sus efectos beneficiosos para la salud humana. El β -glucano se ha asociado con diversos beneficios, como la reducción del colesterol, la mejora de la salud cardiovascular y la regulación de los niveles de glucosa en sangre (García y Martínez, 2022).

2.19 Panqueques de quinua

Tortita que se hace con masa de harina, yemas de huevo batidas y un poco de leche, los pseudocereales utilizados como materias primas en la formulación de productos se consideran súper alimentos debido a su alto contenido de aminoácidos esenciales como la lisina, el triptófano y la metionina, así como a su elevado porcentaje de ácidos grasos insaturados como el linoleico y oleico (omega 6) y el linolénico (omega 3) (Pino et al., 2010).

Estos compuestos nutricionales les otorgan la denominación de alimentos funcionales al proporcionar beneficios para la salud de los consumidores. La investigación científica ha demostrado la relación entre el consumo adecuado de ácidos grasos omega 3 y 6 y la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, se ha evidenciado que ciertos componentes aislados de la quinua, el amaranto y la chía, conocidos como compuestos bioactivos, poseen propiedades antibacterianas, antioxidantes, antiinflamatorias, antitumorales y antihipertensivas (Sánchez, 2014).

2.20 Mermelada de oca

Conserva elaborada con fruta, verduras u hortalizas cocida y azúcar, La mermelada es el resultado de convertir la fruta en pulpa por la acción del calor, mediante cocción, agregándole, además, determinadas proporciones de sacarosa, glucosa, ácido y, en ocasiones, coagulantes y colorantes orgánicos (Sánchez, 2022).

2.21 Oca

Las características de la oca (*Oxalis tuberosa*), la FAO (2016) menciona que la oca es un cultivo nativo de los Andes. Su domesticación se dio en la región central del Perú (10° lat. S) y al norte de Bolivia (20° lat. S) es una planta herbácea que mide entre 30 y 80 centímetros de alto, se la cultiva entre los 2 300 y 4 100 m.s.n.m. donde el clima es frío, pero sin la presencia de heladas extremas (Sánchez, 2022).

La oca es una fuente importante de carbohidratos, hierro y calcio. De textura harinosa y ligeramente dulce, se puede consumir de diferentes formas y se la

puede usar en confitura, panificación y extracción del alcohol por fermentación, por su gran contenido de harina y azúcares (Sánchez, 2022).

2.22 Capacitación y desarrollo de talleres en alimentos

El Ministerio de Educación, a través del Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE/MINED), ha creado una Guía de Capacitación en Alimentación y Nutrición para fortalecer los conocimientos de personal docente y comités escolares en el país. En colaboración con el Proyecto de Fortalecimiento de Programas de Alimentación Escolar y la Iniciativa de América Latina y el Caribe Sin Hambre, se ha elaborado este recurso con el apoyo técnico de la FAO y el Gobierno Federativo de Brasil (Hernández y Vilanova, 2004)

La formación del personal educativo y comunitario es crucial para mejorar la alimentación y nutrición de las familias, especialmente en la higiene alimentaria y la prevención de enfermedades en niños en edad escolar y preescolar. La guía aborda temas fundamentales, ofrece metodologías, ejercicios y recursos educativos para facilitar el aprendizaje, con el objetivo de mejorar el desempeño del personal facilitador (Rodríguez, 2016).

2.21 Leche de quinua

La leche de quinua enriquecida con prebióticos como una solución nutricional para niños de centros académicos, con el objetivo de mejorar su estado de salud y desarrollo. La quinua, reconocida por su alta calidad proteica y contenido de los 20 aminoácidos esenciales, incluida la lisina crucial para el desarrollo cerebral, ofrece beneficios significativos para el crecimiento físico, aprendizaje y memoria. Los prebióticos, al estimular el crecimiento de bacterias benéficas en el intestino, promueven una flora intestinal saludable y una mejor digestión (Flores, 2011).

CAPITULO III OBJETIVOS LOGRADOS

3.1 LINEAS DE INTERVENCION DE RESPONSABILIDAD SOCIAL

Según resolución de Consejo de Comisión Organizadora N° 658-2022-CCO-UNAJ, el proyecto se establece, seguridad alimentaria, inocuidad, alimentación saludable y nutricional.

3.1.1 DE ACUERDO AL OBJETIVO GENERAL

OG. Desarrollar capacitación y talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la IES Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024

Resultados del objetivo general

De acuerdo al objetivo general, se desarrolló un programa integral de capacitación y talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la IES Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024, Este plan tuvo como finalidad promover los hábitos alimenticios saludables, desarrollando habilidades culinarias creativas, valorando los recursos naturales y fomentar la educación integral de alimentación como nutrición en los estudiantes.

Se diseñó un plan integral de capacitación que incluyo sesiones teóricas y prácticas, donde se buscó introducir conceptos fundamentales sobre alimentación saludable, técnicas culinarias, y creatividad en la cocina. Este plan responde a las necesidades identificadas de los estudiantes, orientándose hacia el desarrollo de habilidades prácticas en el ámbito alimentario y culinario.

El programa incluyó participaciones interactivas y dinámicas que permitieron a los estudiantes reflexionar sobre la relevancia de la alimentación a través de las sesiones de capacitación, se promovió el conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, incluyendo la importancia de una dieta balanceada y los beneficios de elegir ingredientes frescos y naturales. Al concluir los estudiantes adquirieron conciencia sobre la relación entre alimentación y bienestar, lo que puede influir positivamente en sus elecciones diarias de alimentos.

Los alumnos tienen un enfoque más consciente hacia la elección de sus alimentos, priorizando opciones saludables y entendiendo el impacto de una

dieta balanceada en su bienestar general. Desarrollando también un enfoque creativo y abierto hacia la preparación de alimentos, aprovechando las técnicas y habilidades culinarias adquiridas, esto incluye un mayor conocimiento sobre la importancia de evitar alimentos procesados y optar por ingredientes frescos.

3.1.2 DE ACUERDO A LOS OBJETIVOS ESPECIFICOS

OE1. Impartir la adopción de hábitos alimenticios saludables y equilibrados entre los estudiantes mediante la enseñanza de la importancia de una dieta balanceada y variada en los talleres de alimentación.

Resultados del objetivo específico 1

De acuerdo al objetivo específico 1, se desarrolló la adopción de hábitos alimenticios saludables y equilibrados entre los estudiantes mediante la enseñanza de la importancia de una dieta balanceada y variada en los talleres de alimentación. A través de los talleres, los alumnos adquirieron el conocimiento sobre cómo cada grupo de alimentos contribuye a su salud y en el desarrollo físico y mental.

Durante las sesiones de talleres les permitió poner en acción los conocimientos adquiridos, como la combinación adecuada de ingredientes y la elección de alternativas saludables en lugar de opciones alimenticias procesadas, hubo una percepción positiva sobre los alimentos elaborados, puesto que los estudiantes fueron motivados a elegir los alimentos saludables no solo como opciones necesarias para su nutrición, sino también como alimentos versátiles que pueden formar parte de su vida diaria.

Al finalizar las actividades, se logró que los estudiantes reconocieran la importancia de una dieta variada, a incorporar los hábitos alimenticios saludables en su vida diaria, poniendo en práctica a diversificar sus alimentos para cubrir todas las necesidades nutricionales. Los estudiantes entendieron que una dieta equilibrada no solo depende de cantidades correctas, sino también de la variedad de alimentos consumidos, evitando la monotonía y promoviendo la inclusión de distintos nutrientes y alimentos naturales de la localidad.

OE2. Desarrollar la participación activa de los estudiantes de la IES Leoncio Prado de Ramis en la planificación y elaboración de comidas saludables y cocina creativa, con el propósito de impulsar sus habilidades culinarias.

Resultados del objetivo específico 2

En función del objetivo específico 2, se desarrolló la participación activa de los estudiantes de la IES Leoncio Prado de Ramis en la planificación y elaboración de comidas saludables y cocina creativa, esta actividad se desarrolló con el fin fomentar un cambio a futuro en los hábitos alimenticios y en las habilidades prácticas de los estudiantes.

Durante el desarrollo de las sesiones, los estudiantes fueron incentivados a experimentar diferentes sabores, texturas y presentaciones. Esto no solo impulsó su creatividad, sino que también los motivó a innovar en la elaboración de alimentos, creando recetas originales que reflejan su propio estilo y aprovechando ingredientes disponibles en su entorno y localidad.

Al finalizar las capacitaciones y talleres, los estudiantes desarrollaron una comprensión profunda sobre la importancia de una dieta balanceada y variada, incorporando prácticas de alimentación saludable en su vida cotidiana. Los talleres permitieron que los estudiantes ganaran confianza y destrezas en la cocina, capacitándolos para planificar y preparar comidas saludables de manera creativa, utilizando ingredientes locales.

3.2 DESCRIPCION DE ACTIVIDADES CRONOLOGICAMENTE

Las actividades realizadas en nuestra proyección social consistieron en un total de 8 actividades, programadas de manera sistemática, comenzando en el mes de agosto y concluyendo en el mes de octubre. El objetivo principal fue desarrollar capacitaciones y talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes del primero, segundo, tercero, cuarto y quinto grado de la IES Leoncio Prado de Ramis. A través de estas actividades, se buscó inculcar conocimientos sobre la buena alimentación, contribuyendo la importancia de mantener una dieta equilibrada y saludable.

Estas actividades desempeñaron un papel crucial en la formación integral de los estudiantes, proporcionándoles conocimientos fundamentales sobre la

alimentación y cocina creativa. Esto no solo fomentó un entendimiento más profundo sobre sus importancias de la buena alimentación, sino que también estas sesiones abordaron temas como el impacto positivo de una buena alimentación combinando sabores en la cocina. Este proyecto fue aprobado bajo la RESOLUCIÓN DE CONSEJO DE COMISION ORGANIZADORA N°.515-2024-CCO-UNAJ. Que dio inicio el 15 de agosto del 2024 y culmino el 25 de octubre del 2024, para la ejecución del presente proyecto se gastó un total de S/. 2,138 (Dos mil ciento treinta y ocho soles).

3.2.1 ACTIVIDAD 1: Selección y juegos de alimentos

La primera actividad se realizó el 15 de agosto a horas 2:00 pm en el patio de la institución educativa secundaria Leoncio de Ramis con la inauguración y dando la presentación de los integrantes del grupo Nutri innova para desarrollar las distintas charlas y talleres de alimentación.

Seguidamente se inició con el tema selección de alimentos y juegos de clasificación de alimentos, con los estudiantes de primero a quinto grado, con el objetivo de dar a conocer los conceptos básicos para una buena alimentación. De esta manera tuvimos resultados eficientes ya que al hacer preguntas en los juegos dinámicos se pudo observar el interés de los temas que se pudo adelantar al concluir la actividad se observó que los estudiantes demuestran las ganas de aprender acerca de los temas mencionados y por los talleres, ver anexo 17 fotografía 1, y anexo 18 fotografía 2.

3.1.1 ACTIVIDAD 2: Taller de bebidas a base de granos andinos

La capacitación se realizó el 16 de agosto de 2024, dirigida a los estudiantes de primer, segundo y tercer grado en el aula de proyecciones del colegio Leoncio Parado de Ramis La sesión dio inicio a las 2:00 pm y concluyo a las 3:00 pm.

Se desarrollo a través de una presentación visual en formato de diapositivas y trípticos. Los granos andinos son considerados super alimentos debido a su riqueza en metabolitos primarios y secundarios, estos elementos ofrecen beneficios importantes para el funcionamiento celular y de los tejidos, lo que hace que los granos andinos sean esenciales para mantener una buena salud. La presentación del dicho tema tiene como objetivo impactar positivamente en la comprensión y valoración de los recursos alimentarios además de promover la

apreciación cultural por los granos andinos, destacando su relevancia en la identidad y tradición alimentaria de la región. En conjunto, estos resultados evidencian que la incorporación de bebidas a base de granos andinos no solo contribuye a una dieta más equilibrada, sino que también refuerza la conexión con el patrimonio alimentario local. De esta manera se concluye que la leche de quinua es una alternativa nutritiva y saludable que resalta el valor de los granos andinos en la alimentación. Al fomentar su consumo, promueve una dieta más equilibrada, al ser un producto natural, permite reducir la dependencia de bebidas industrializadas, ver anexo 19 fotografía 1, anexo 20 fotografía 2, y anexo 21 fotografía 3.

3.2.3 ACTIVIDAD 3: Capacitación de sabores a base de quinua

El 26 de agosto de 2024, se realizó una actividad educativa en el aula de proyecciones del colegio Leoncio Prado de Ramis. Este taller reunió a los estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria, La sesión dio inicio a las 2:00 pm y concluyó a las 3:00 pm.

Se desarrollo con el objetivo de capacitarles la creación de nuevos sabores a base de quinua, ya que este alimento es conocido por su alto valor nutricional, además se buscó la participación activa de todos los estudiantes para que se involucren en el proceso creativo y práctico de informar a los estudiantes sobre las propiedades nutricionales y beneficios de la quinua, destacando su aporte en proteínas, vitaminas y minerales. El resultado de esta actividad fue un éxito con una notable participación por parte de los estudiantes durante el taller, los jóvenes demostraron entusiasmo y creatividad al experimentar los diferentes sabores y combinaciones. Al final, se distribuyeron panqueques elaborados con quinua a cada uno de los participantes, lo que les permitió degustar el resultado del trabajo. Concluyendo que taller logró involucrar a los estudiantes en un tema relevante para su salud, también fomentó un ambiente colaborativo y divertido. La combinación de teoría y práctica resultó efectiva para captar su atención y motivarlos a adoptar hábitos alimenticios más saludables. Ver anexo 23 fotografía 1, anexo 24 fotografía 2, y anexo 25 fotografía 3.

3.2.4 ACTIVIDAD 4: Planificación de lonchera saludable

La capacitación se realizó el día 12 de setiembre del 2024 a las 2:00 pm en el aula de proyecciones del colegio leoncio parado de Ramis, se realizó un taller abordando el tema de lonchera saludable a base de Nuggets de pollo, este taller finaliza alas 3:00pm.

La alimentación adecuada es la base del crecimiento saludable, y las loncheras saludables se han convertido en una herramienta crucial para cuidar la nutrición de niños y adolescentes, se trabajó con el objetivo de analizar la importancia de las loncheras saludables, en particular aquellas que incluyen ensaladas y proteína como el Nuggets, en la alimentación de los adolescentes, y cómo estas pueden fomentar. Como resultado de este taller la iniciativa ha tenido un impacto positivo en la salud de los estudiantes lo que se traduce en mejores hábitos alimenticios y una mayor energía para el aprendizaje, se concluye que la implementación de la lonchera saludable a base de Nuggets de pollo caseros ofrece una opción nutritiva, deliciosa y práctica para la hora del almuerzo, no solo contribuye a mejorar la salud física de los estudiantes, sino que también fomenta una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada. Ver anexo 26 fotografía 1, anexo 27 fotografía 2, y anexo 28 fotografía 3.

3.2.5 ACTIVIDAD 5: Capacitación y taller de mermelada de oca

La capacitación se realizó el 13 de septiembre del 2024 a las horas 2.00 p.m., esta actividad se realizó en la misma institución; se desarrolló el tema de capacitación y taller de elaboración de mermelada de oca con los estudiantes de cuarto y quinto grado, se trabajó con diapositivas y trípticos, finalizó a las 3:00 p.m.

La oca es un tubérculo nativo de los andes peruanos, cultivado desde hace miles de años, valorado tanto por sus propiedades nutricionales como medicinales. Este taller tiene como objetivo capacitar a los estudiantes en la elaboración de mermelada de oca, promoviendo el aprovechamiento de este recurso local. Como resultado de este taller la iniciativa ha tenido un impacto positivo durante el taller de proceso de la elaboración de mermelada. Además, los adolescentes han desarrollado una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable, lo que se traduce en mejores hábitos alimenticios y una mayor energía

para el aprendizaje se concluye que la mermelada de oca presenta una opción viable y nutritiva para aprovechar este tubérculo ancestral a través del proceso de transformación de la oca, se obtienen subproductos que aportan energía y nutrientes, Esta iniciativa contribuye al desarrollo económico de las zonas rurales y fomenta la utilización de recursos locales de manera innovadora y sostenible. Ver anexo 29 fotografía 1, anexo 30 fotografía 2, y anexo 31 fotografía 3.

3.2.6 ACTIVIDAD 6: Estrategias para una alimentación nutritiva

La capacitación se realizó el 19 de septiembre del 2024 a las horas 2.00 p.m., esta actividad se realizó en la institución; se desarrolló el tema de estrategias para una alimentación nutritiva y equilibrada, se trabajó con un material de apoyo de diapositivas y trípticos, finalizó a las 3:00 p.m.

La alimentación nutritiva y equilibrada es esencial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. En este sentido, las estrategias para una alimentación nutritiva y equilibrada tienen el objetivo de fomentar hábitos alimenticios saludables, y ofrecer una alternativa nutritiva a los productos de la zona para satisfacer las necesidades nutricionales del organismo. En conclusión, es esencial incluir una variedad de alimentos de todos los grupos, como frutas, verduras, cereales, proteínas y grasas saludables. Esta diversidad no solo ayuda a prevenir deficiencias nutricionales, sino que también promueve un estilo de vida saludable. Ver anexo 32 fotografía 1, anexo 33 fotografía 2, y anexo 34 fotografía 3.

3.2.7 ACTIVIDAD 7: Taller de Suplementos de cebada

El taller se realizó el 3 de octubre del 2024 a las horas 2.00 p.m., con el tema de suplementos de cebada para batidos, se trabajó con un material de apoyo de diapositivas y trípticos, finalizó a las 3:00 p.m.

Este evento reunió a los estudiantes de cuarto y quinto grado. La actividad tuvo como objetivo principal la elaboración de suplementos en polvo de cebada, para promover la preparación de bebidas saludables y de esta manera incentivar a los estudiantes a crear opciones nutritivas que puedan ser incorporados en batidos y diversas bebidas. Como resultado de esta actividad la participación entusiasta por parte de los estudiantes durante el taller, los jóvenes aprendieron sobre los distintos beneficios de la cebada, Al final del taller, los estudiantes

podieron degustar las bebidas que se preparó, lo que les permitió apreciar el sabor y los beneficios de sus creaciones. En conclusión, el taller fue una experiencia educativa enriquecedora. No solo se logró involucrar a los estudiantes en un tema relevante para su salud, sino que también se fomentó un ambiente de aprendizaje activo y participativo. Ver anexo 35 fotografía 1, anexo 36 fotografía 2, y anexo 37 fotografía 3.

3.2.8 ACTIVIDAD 8: Encuesta de satisfacción y clausura

El 25 de octubre de 2024, se llevó a cabo la encuesta de satisfacción a las horas 2:00 p.m. en la Institución Educativa Leoncio Prado de Ramis, Este evento reunió a 110 estudiantes que pertenecen a los grados 1ro, 2do, 3ro, 4to y 5to grado, y concluyó a las 3:00 p.m.

La actividad tuvo como objetivo principal desarrollar la encuesta de satisfacción para recolectar datos ya que son herramientas esenciales para evaluar opiniones sobre las experiencias vividas ya que esto nos permite a los organizadores entender mejor las percepciones y las necesidades de los estudiantes de dicha institución y mejorar futuros eventos, como resultados reflejar un alto nivel de satisfacción entre los participantes, así como sugerencias constructivas. En conclusión, estas encuestas no solo fortalecen la relación entre el grupo Nutrí innova, sino que también nos facilitan una mejora continua en la calidad de las experiencias ofrecidas.

Seguidamente se dio la clausura correspondiente del proyecto que se llevó a cabo tras la finalización de todas las actividades planificadas. Ver anexo 38 fotografía 1, y anexo 39 fotografía 2.

3.3 DIAGNOSTICO DE IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES

El análisis de las actividades de capacitación y talleres realizados en la IES Leoncio Prado de Ramis revela un impacto global positivo en los estudiantes, con importantes avances en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables, habilidades culinarias y una mayor conciencia sobre la importancia de una dieta balanceada y variada. A continuación, se detalla el diagnóstico de cada objetivo específico y sus actividades relacionadas.

Impacto en la adopción de hábitos alimenticios saludables

Logros: Los talleres y capacitaciones sobre alimentación saludable lograron sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de llevar una dieta equilibrada. A través de actividades como la planificación de loncheras saludables, capacitación en estrategias para una alimentación nutritiva y equilibrada, el uso de ejemplos prácticos, como la preparación de bebidas a base de granos andinos y la elaboración de mermelada de oca, permitió a los estudiantes ver cómo incorporar alimentos saludables de manera creativa en su dieta, donde de manera general en las encuestas de satisfacción el 71% respondieron excelente, adoptaron las capacitaciones y talleres de manera positiva.

Áreas de mejora: Si bien los estudiantes mostraron interés en adoptar hábitos más saludables, se observó que algunos tuvieron dificultades para aplicar lo aprendido debido a la falta de recursos en sus hogares o a la falta de tiempo para implementar cambios en su alimentación diaria. Se recomienda implementar un seguimiento posterior a las actividades y brindar más recursos prácticos.

Impacto en el desarrollo de habilidades culinarias y participación activa

Logros: El enfoque de los talleres en la participación activa de los estudiantes en la planificación y elaboración de comidas saludables fue un éxito. Las actividades, como la capacitación en nuevos sabores a base de quinua y la preparación de suplementos en polvo de cebada para agregar a batidos y bebidas tuvieron un impacto positivo, estas impulsaron las habilidades culinarias de los estudiantes. Además, al involucrarlos en la selección de alimentos y juegos de clasificación de alimentos, donde esta favoreció el desarrollo de su capacidad para tomar decisiones informadas sobre la alimentación. Los estudiantes demostraron entusiasmo y creatividad al explorar nuevas recetas y experimentar con ingredientes locales.

Áreas de mejora: Aunque la participación fue alta, algunos estudiantes necesitaron más apoyo para consolidar las habilidades adquiridas durante los talleres. Sería útil incluir más sesiones prácticas y espacio para que los estudiantes puedan realizar las actividades con mayor frecuencia, especialmente en grupos pequeños para promover una atención más personalizada. Asimismo, facilitar recursos para que los estudiantes puedan reproducir las técnicas

aprendidas en sus hogares sería un paso clave para asegurar la continuidad del aprendizaje.

Impacto en la promoción de alimentos locales y la cocina creativa

Logros: Los talleres promovieron el uso de ingredientes autóctonos y saludables, como los granos andinos que permitió a los estudiantes descubrir nuevas formas de incorporarlos en su dieta diaria. La capacitación sobre nuevos sabores y la elaboración de productos como la mermelada de oca donde esta no solo favoreció la creatividad culinaria, sino también una mayor apreciación por los alimentos locales. Este enfoque fortaleció tanto las habilidades culinarias como el conocimiento sobre la diversidad de alimentos nutritivos disponibles en su región.

Áreas de mejora: aunque el taller sobre mermelada de oca fue bien recibido, se identificó que algunos estudiantes mostraron poca familiaridad con ciertos ingredientes autóctonos, lo que dificultó su integración en la cocina diaria. Se recomienda continuar promoviendo la importancia de la cocina creativa utilizando ingredientes locales, pero también ofrecer más oportunidades para que los estudiantes se familiaricen con estos productos mediante visitas a mercados locales o la participación en actividades prácticas más frecuentes.

Impacto en el desarrollo de estrategias para una alimentación nutritiva y equilibrada

Logros: Las estrategias de alimentación nutritiva y equilibrada impartidas durante los talleres fueron claves para que los estudiantes comprendieran la importancia de una dieta diversa y balanceada. Las actividades, como la planificación de loncheras saludables, la elaboración de suplementos en polvo de cebada, donde estas proporcionaron herramientas prácticas para que los estudiantes integraran opciones nutritivas en sus vidas. Estas estrategias permitieron fortalecer la conciencia sobre la nutrición y la salud, al mismo tiempo que promovieron la creatividad al incorporar nuevos ingredientes y preparaciones en su dieta.

Áreas de mejora: a pesar de que los estudiantes aprendieron las estrategias para una alimentación equilibrada, algunos encontraron difícil adoptar cambios en sus rutinas alimenticias debido a factores como la falta de tiempo,

presupuesto limitado o acceso restringido a ciertos alimentos. Sería beneficioso integrar más soluciones accesibles, como recetas fáciles y económicas, que los estudiantes puedan aplicar sin mayores dificultades en su vida diaria.

Recomendaciones para mejorar el impacto a largo plazo

Refuerzo continuo de los hábitos saludables: Sería útil organizar sesiones de seguimiento para reforzar los conocimientos adquiridos durante los talleres y asegurar que los estudiantes implementen de manera constante los hábitos saludables en su vida diaria. Esto podría incluir actividades prácticas de cocina, revisión de menús semanales o reuniones periódicas de apoyo.

Recursos y herramientas accesibles: Seguir proveyendo a los estudiantes con más materiales y recursos prácticos, como recetas fáciles de seguir y consejos sobre cómo ajustar su alimentación en función de sus recursos y tiempo disponible.

Mayor familiarización con ingredientes locales: Para mejorar la integración de los ingredientes locales en la dieta diaria de los estudiantes, se recomienda organizar visitas a mercados locales, así como continuar ofreciendo talleres prácticos donde los estudiantes puedan trabajar directamente con productos autóctonos.

Prácticas más frecuentes y en grupos reducidos: Aumentar la cantidad de actividades prácticas y garantizar que se realicen en grupos pequeños permitirá a los estudiantes recibir más atención personalizada y reforzar las habilidades culinarias. También es importante brindar más oportunidades para que los estudiantes se conviertan en protagonistas activos de su proceso de aprendizaje.

Los talleres y capacitaciones sobre alimentación y cocina creativa tuvieron un impacto positivo en los estudiantes de la IES Leoncio Prado de Ramis, promoviendo la adopción de hábitos alimenticios saludables, el desarrollo de habilidades culinarias y el uso de ingredientes locales en la cocina. Sin embargo, para garantizar que los cambios sean sostenibles, se recomienda implementar estrategias de seguimiento, proporcionar recursos prácticos y fomentar la participación continua.

3.4 NUMERO DE BENEFICIARIOS

Tabla 1

Población beneficiaria directa

Grado	Sección	Género	Sub total
Primero grado	“Único”	Hombres	16
		Mujeres	12
Segundo grado	“A”	Hombres	9
		Mujeres	5
Segundo grado	“B”	Hombres	6
		Mujeres	4
Tercer grado	“A”	Hombres	7
		Mujeres	6
Tercer grado	“B”	Hombres	10
		Mujeres	4
Cuarto Grado	“A”	Hombres	7
		Mujeres	3
Cuarto Grado	“B”	Hombres	5
		Mujeres	5
Quinto Grado	“A”	Hombres	7
		Mujeres	6
Quinto Grado	“B”	Hombres	7
		Mujeres	3
Total			122

Nota: La IES. Leoncio Prado de Ramis cuenta con 122 estudiantes de 1ro a 5to grado de secundaria según la nómina de estudiantes matriculados en año 2024.

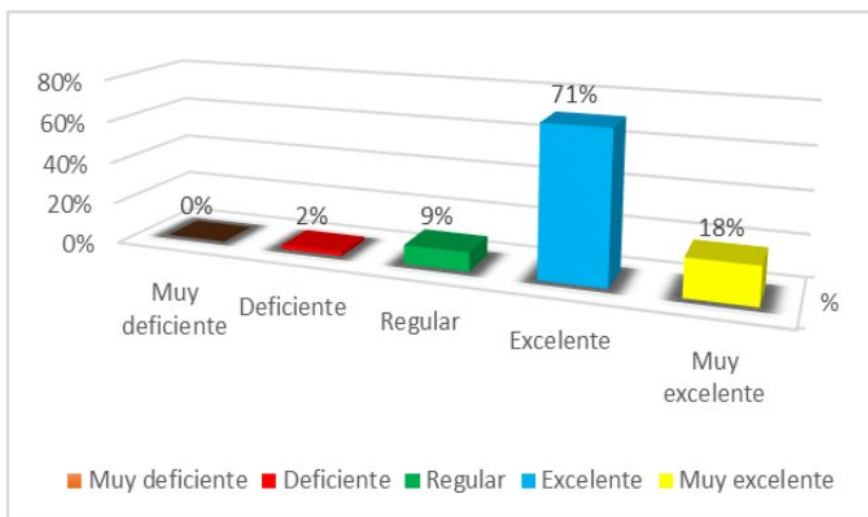
3.5 RESULTADOS DE ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

A través de la encuesta de satisfacción, que se organizó, se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 2*Grado de satisfacción de charlas y talleres*

Calidad	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje valido (%)	Porcentaje acumulado (%)
Muy deficiente	0	0	0	0
Deficiente	2	2	2	2
Regular	10	9	9	11
Excelente	78	71	71	82
Muy excelente	20	18	18	100
Total	110	100	100	

Nota: Elaborado en base a los datos obtenidos en la encuesta de satisfacción a 110 estudiantes de la institución beneficiaria, 12 estudiantes se registraron con ausencia no justificada.

Figura 1*Nivel de satisfacción en calidad de la capacitación y talleres*

Nota. Elaborado en base a datos obtenidos en la encuesta de satisfacción a 110 estudiantes de la institución beneficiaria, 12 estudiantes se registraron con ausencia no justificada.

Interpretación: De acuerdo a la Figura 1 Tabla 2 se muestran los resultados obtenidos de la encuesta de satisfacción a los estudiantes beneficiarios donde la mayoría de los participantes (71%) calificaron la calidad de la capacitación como excelente, mientras que un 18% la calificó como muy excelente. Un pequeño porcentaje (9%) la consideró regular y solo un 2% la calificó como deficiente. No

hubo participantes que la calificaran como muy deficiente. Esto indica que la capacitación fue generalmente bien recibida y satisfactoria para la mayoría de los participantes de la Institución como se muestra en la figura 1.

Según el fomentar la adopción de hábitos alimenticios saludables y equilibrados entre los estudiantes a través de talleres de alimentación que enseñen la importancia de una dieta balanceada y variada, a través de la encuesta de satisfacción, se obtuvieron los siguientes resultados como se muestra en la tabla 3.

Tabla 3

Grado de satisfacción de adopción en alimentación saludable

Calidad	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje valido (%)	Porcentaje acumulado (%)
Muy deficiente	0	0	0	0
Deficiente	0	0	0	0
Regular	3	3	3	3
Excelente	37	34	34	37
Muy excelente	3	3	3	40
Total	43	40	40	

Nota: Elaborado en base a los datos obtenidos en la encuesta de satisfacción realizada a estudiantes de 4to y 5to se representa el 40% del total de estudiantes de la institución beneficiaria, se tomó a estos grados porque se les dio capacitaciones en mayor cantidad.

Figura 2

Nivel de satisfacción de adopción en alimentación saludable



Interpretación: De acuerdo a la Figura 2 Tabla 3 se muestran los resultados obtenidos de la encuesta de satisfacción de los estudiantes beneficiarios donde la mayoría de los estudiantes con un 34% calificaron su nivel de satisfacción con la adopción de hábitos alimenticios saludables como excelente. Un pequeño porcentaje de 3% calificó como muy excelente y otro 3% como regular y 0% calificó como deficiente y muy deficiente. Esto indica que la mayoría de los estudiantes están satisfechos con su nivel de adopción de hábitos alimenticios saludables.

Según el desarrollo de la participación activa de los estudiantes de la IES Leoncio Prado de Ramis en la planificación y elaboración de comidas saludables y cocina creativa, con el propósito de impulsar sus habilidades culinarias, a través de la encuesta de satisfacción, se registraron los siguientes resultados como se muestra en la tabla 4 y figura 3.

Tabla 4

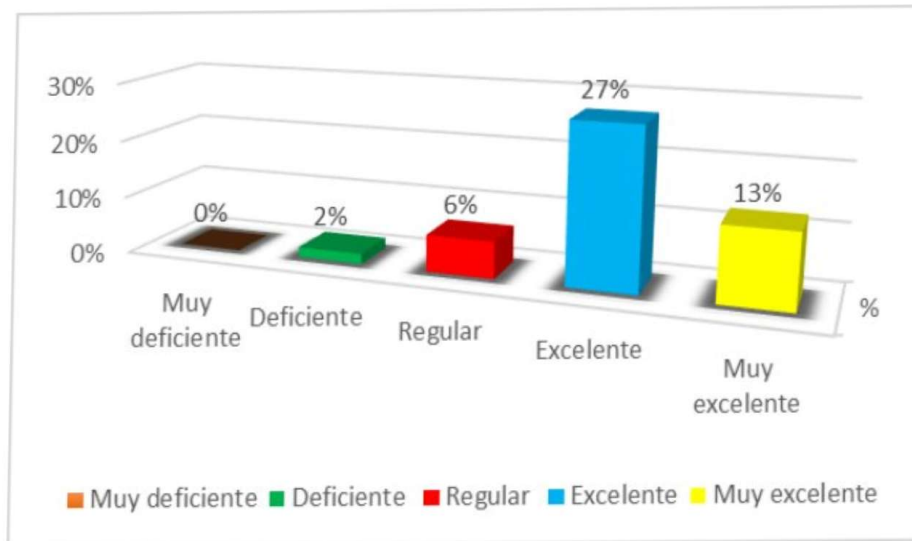
Grado de satisfacción previsión y elaboración de cocina saludable

Calidad	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje valido (%)	Porcentaje acumulado (%)
Muy deficiente	0	0	0	0
Deficiente	2	2	2	2
Regular	7	6	6	8
Excelente	30	27	27	35
Muy excelente	14	13	13	48
Total	53	48	48	

Nota: Elaborado en base a los datos obtenidos en la encuesta de satisfacción a estudiantes de 1ro, 2do y 3ro siendo este el 48% del total de estudiantes de la institución beneficiaria, se tomó a estos grados porque se les dio talleres en mayor cantidad.

Figura 3

Nivel de satisfacción en previsión y elaboración de cocina saludable



Interpretación: De acuerdo a la Figura 3 Tabla 4 se muestran los resultados obtenidos de la encuesta de satisfacción a los estudiantes beneficiarios donde la mayoría de los encuestados calificaron un 27% como se muestra en la figura 3 con una calificación de excelente, un 13% como muy excelente, un 6% como regular, un 2% como deficiente y 0% como muy deficiente. Esto indica que la planificación y elaboración de cocina saludable creativa es generalmente bien recibida.

CAPITULO IV CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y COSTOS

4.1 CRONOGRAMA

Tabla 5

Cronograma de actividades

N°	Actividades	Agosto					Septiembre					Octubre					Noviembre				
	Semanas	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Actividad N°1 Inauguración y apertura.			15/08/2024 02:00 pm																	
2	Actividad N°2: Selección de alimentos y juegos de clasificación de alimentación.			15/08/2024 02:00 pm	con los 122 estudiantes																
3	Actividad N°3: Taller de Bebida base de granos andinos.			16/08/2024 02:00 pm	Con los estudiantes de 1ro. 2do v 3er arado.																
4	Monitoreo de proyección social			16/08/2024																	
5	Actividad N°4: Capacitación de nuevos sabores a base de quinua en la cocina.					26/08/2024 02:00 pm	Con los estudiantes de 4to v 5to arado.														
6	Entrega del avance al 50% del informe de proyección social.						06/09/2024 02: 00 pm														
7	Actividad N°5: Planificación de loncheras saludable.								12/09/2024 02:00 pm	Con los estudiantes de 1ro, 2do y 3er grado.											
8	Actividad N°6: Capacitación y taller de elaboración de mermelada de oca.								13/09/2024 02:00 pm	Con los estudiantes de 4to y 5to grado.											
9	Actividad N°7: Estrategias para una alimentación nutritiva y equilibrada.								19/09/2024 02:00 pm	Con los estudiantes de 1ro y 2do grado.											
10	Actividad N°8: Taller de Suplementos en polvo de cebada para agregar a batidos y bebidas.											03/10/2024 02:00 pm	Con los estudiantes de 3ro y 4to grado.								
11	Actividad N°9: Realización de encuesta de satisfacción y clausura del proyecto.															25/10/2024 02:00 pm	con los 122 estudiantes				
12	Actividad N°10: Presentación del informe final.																08/11/2024				

4.2 INFORME ECONOMICO

Nombre del grupo: "Nutri Innova"

Fecha de inicio: 15/08/2024

Fecha de finalización: 25/10/2024

Tabla 6

Informe económico de las actividades

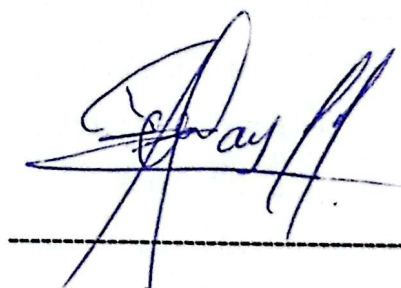
Nº	Fecha	Comprobante		Detalle de gasto	Importe s/
		C/P	Nº		
1	11/08/2024	Declaración jurada	1	Compra de chalecos y bordado	S/ 272.00
2	13/08/2024	Declaración jurada	2	Banner	S/ 32.00
3	15/08/2024	Declaración jurada	3	Refrigerio	S/ 47.50
				Impresión (Trípticos)	S/ 18.00
				Transporte	S/ 87.00
4	16/08/2024	Declaración jurada	4	Transporte	S/ 87.00
				Almuerzo	S/ 48.00
				Leche de Quinua	S/ 35.00
5	26/08/2024	Declaración jurada	5	Transporte	S/ 82.00
				Almuerzo	S/ 36.00
				Panqueques de Quinua	S/ 55.50
6	06/09/2024	Declaración jurada	6	Impresión, CD, Internet	S/ 28.00
7	12/09/2024	Declaración jurada	7	Transporte	S/ 84.00
				Almuerzo	S/ 42.00
				Tríptico	S/ 13.00
				Nuggets de pollo	S/ 76.00
8	13/09/2024	Declaración jurada	8	Transporte	S/ 84.00
				Almuerzo	S/ 42.00
				Tríptico	S/ 15.00
				Mermelada a base de Oca	S/ 90.00
9	19/10/2024		9	Transporte	S/ 84.00

10	3/10/2024	Declaracion jurada	8	Transporte	S/ 84.00
				Almuerzo	S/ 42.00
				Bebida a base de Cebada	S/ 42.00
				Triptico	S/ 13.00
11	4/10/2024	Declaracion jurada	9	Transporte	S/ 84.00
				Almuerzo	S/ 42.00
				Recetario	S/ 70.00
				Encuestas	S/ 14.00
				Refrigerio	S/ 180.00
				Lapiceros	80.00
Total					S/ 2,138.00



Asesor

M. Sc. Carlos Ricardo Hanco Cervantes



Asesor

Dra. Olivia Magaly Luque Vilca



Presidenta

Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya



Tesorera

Nelida Hanco Alvarez

CONCLUSIONES

Primero, los talleres y charlas de alimentación y cocina creativa, con degustaciones y demostraciones, fueron muy útiles, puesto que se logró despertar un gran entusiasmo e interés en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis. La participación activa en las actividades prácticas, la adquisición de conocimientos sobre nutrición y la exploración de nuevos sabores con granos andinos, demostraron un impacto positivo en la formación integral de los estudiantes. No solo aprendieron a preparar platillos saludables y deliciosos, sino que también desarrollaron habilidades culinarias, fortaleciendo su autonomía, entendiendo que cuidar su alimentación desde jóvenes los convierte en ciudadanos más responsables y consientes sobre su alimentación diaria.

Segundo, al participar en los talleres de cocina saludable, degustaciones y demostraciones, los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis, Taraco, no solo adquirieron conocimientos sobre nutrición y habilidades culinarias, sino que también desarrollaron una mayor conciencia sobre la importancia de sus acciones en la comunidad. Al explorar la diversidad de sabores, aprender sobre los beneficios de los granos andinos y reflexionar sobre la importancia de una alimentación saludable, se dieron cuenta de que sus elecciones alimenticias no solo impactan en su bienestar individual, sino en el bienestar general. Comprendieron que promover la alimentación saludable no es solo un beneficio personal, sino una responsabilidad compartida que contribuye al bienestar de todos. Esta experiencia les permitió valorar el impacto positivo que pueden lograr si todos colaboran en el bienestar de la comunidad.

Tercero, este proyecto no solo les proporcionó a los estudiantes conocimientos sobre nutrición y habilidades culinarias, sino que también los preparó para ser agentes de cambio en la promoción de la alimentación saludable en sus familias y entornos. Al integrar el tema de la alimentación saludable en su formación, se les dieron herramientas para influir positivamente en sus hábitos alimenticios y los de sus seres queridos. Aprendieron que elegir alimentos nutritivos y preparar comidas saludables es clave para un bienestar personal y familiar.

RECOMENDACIONES

Para mejorar la cultura alimentaria en los estudiantes, se sugiere ampliar la duración de los talleres sobre alimentación saludable y cocina creativa, incluyendo ejemplos concretos y casos prácticos que muestren los beneficios de una dieta equilibrada para la salud física, mental y social. Aumentar el enfoque práctico, permitiendo a los estudiantes participar activamente en la preparación de recetas saludables y locales, no solo consolidará su aprendizaje, sino que también les permitirá experimentar de manera directa las ventajas de una alimentación consciente, facilitando así la adopción de buenos hábitos a largo plazo.

La creación de materiales didácticos como guías temáticas, videos y aplicaciones interactivas permitirá a los estudiantes contar con una fuente de consulta continua, reforzando lo aprendido y brindándoles la posibilidad de acceder a estos recursos en el futuro, ya sea para resolver dudas o para buscar inspiración. en prácticas alimentarias.

También es importante vincular este programa con la comunidad a través de alianzas con instituciones de salud, productores locales y centros comunitarios, lo cual permitirá a los estudiantes conocer mejor los alimentos disponibles en su entorno y entender la importancia de consumir productos frescos y apoyar la producción. local.

La creación de comités estudiantiles enfocados en la promoción de la salud dentro de la institución contribuirá a fomentar un compromiso sostenido, logrando que los estudiantes lleven el mensaje de una alimentación saludable a sus hogares y, de esta manera, ampliando el impacto del proyecto hacia su entorno familiar y social.

BIBLIOGRAFIA

- Alarcón-Riveros, M. A., Troncoso-Pantoja, C. A., Amaya-Placencia, A., Sotomayor-Castro, M. A., & Amaya-Placencia, J. P. (2019). Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 21(1). <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a04>
- Álvarez, L., & Garcia, I. (2021). Nutrición y los nutrientes. *Gam.Medical*, 2–20. https://cursos.gan-bcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_150231610977385.pdf
- Álvarez, M., & Restrepo, L. (2021). Variedad de alimentos disponibles en el hogar. *Escuela de Nutricion y Dietetica*, 1(2).
- Bajaña, R., Quimis, M., Sevilla, M., Vicuña, L., & Calderón, J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FACSalud-UNEMI*, 1, 34–39. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/580>
- Cañete, F., Santacruz, E., Mendoza, C., Duarte, D., & Benitez, G. (2020). *Comportamiento alimentario en adolescentes , en el marco de la encuesta*. 53, 63–70.
- Castro, C., & Caceres, L. (2017). *Habitos saludables de higiene, alimentacion y actividad fisica en relacion al rendimiento escolar de las alumnas del primer año de secunadaria de la institucion educativa corazon de jesus*.
- Clavijo, Z. (2009). *Nutrición, dietética y alimentación* (Vol. 1).
- De Aragón. Fernando. (2021). *Elaboración de bebidas*. 2(1), 2–10.
- De Gandarias, J. M. (2009). *Nutrición: Minerales y oligoelementos* (Vol. 2). <https://ehmea-rampv.org/wp-content/uploads/2018/11/Dr.-de-Gandarias.-Nutrici%C3%B3n.-Minerales-y-Oligoelementos.pdf>
- Farias, M. (2019). *La Quinoa y sus propiedades nutricionales*. *Gacentilla-comite de prensa*. 1–2.

- Fernández, L. (2003). *Alimentación y nutrición*.
- Flores, B. A. (2011). *Desarrollo de una tecnología adecuada para la Elaboracion de leche de quinua (chepodium quinoa) Con adicion de prebioticos para consumo de Escolares de la parroquia aloag del canton Mejia*. 1–138.
- Fustamante, Y., & Quispe, G. (2018). *Conocimientos , actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas , Lima Este-2018*. 24–30.
- García, P., & Martínez, J. (2022a). *Innovación alimentaria y gastronómica : tecnología , salud y creatividad*. 28, 15–18.
<https://doi.org/10.14642/RENC.2022.28.S2.5423>
- García, P., & Martínez, J. (2022b). *Innovación alimentaria y gastronómica: tecnología, salud y creatividad*. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*, 28(2), 15–18.
<https://doi.org/10.14642/RENC.2022.28.S2.5423>
- Gastalver, M. (2018). *Cocina creativa y de autor* (6ta Edicio).
- Gómez, C., & Barragán, B. (2011). *Malnutrición y valoración del estado nutricional* (Vol. 1). www.aeal.es
- Gonzales, Y. (2013). *Factores asociados a los habitos alimenticios que practiacan los estudiantes del nivel secunadario de la I.E. Gran Amauta*.
- Gugler, T. A., Volino, C., & Dominguez, E. (2018). *Guia de tecnicas culinarias*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Hernández, F., & Vilanova, B. (2004). *Mermeladas de frutas*.
- López, C. (2020). *Disponibilidad y acceso de alimentos en el desarrollo de una cadena de valor exclusiva, con la institucion Maria Inmaculada de puerto Carreño*.
- Martínez, A., & Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación* (Vol. 1).
- Ministerio de Salud de Perú. (2014). *Loncheras Saludables. Asociación UNACEM Por El Desarrollo Sostenible*, 11.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2015). *Mensaje para quien prepare la lonchera saludable. Ministerio de Salud Pública*, 4.

- MINSA. (2019). *Guías Alimentarias para la población Peruana* (M. Lazaro & C. Dominguez, Eds.; 1ra edición).
- Morales, A., Rodriguez, I., Massip, J., Sardinas, M., & Balado, R. (2021). *Food preferences and behaviors in basic junior high school ´ s adolescents* *Introducción*. 93(2), 1–15.
- Mujica, A., Izquierdo, J., & Marathe, J. P. (2001). Origen y Descripción de la Quinoa. *Quinoa (Chenopodium Quinoa Willd.) Ancestral Cultivo Andino, Alimento Del Presente y Futuro.*, 1–19.
- Ortiz, L. (2009). *Cuatro libros de cocina Novohispanos en la segunda mitad del siglo XVIII*. Pontificia Universidad Javeriana.
- Pamplona, D. (1999). *Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo: tratado de bromatología y dietoterapia* (reimpresión).
- Pereira, J., & Salas, M. de los A. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*.
- Pino, J. L., López, M. Á., Cofre, M. I., González, C., & Reyes, L. (2010). Conocimientos alimentario-nutricionales y estado nutricional de estudiantes de cuarto año básico según establecimientos particulares y subconvencionados de la ciudad de Talca. *Revista Chilena de Nutrición*, 37(4), 418–426. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182010000400002>
- PROFA. (2015). *Alimentación Saludable Guía práctica*.
- Restrepo, S., & Maya, G. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar . Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de Antropología de Universidad Antioquia*.
- Rodriguez, E. (2016). Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar. In *Fao*.
- Sánchez, F. (2022). *Caracterización de la oca como base para la elaboración de mermelada*.

Sanchez, S. J. y Cr. R. M. P. (2014). DESARROLLO DE PRODUCTOS TIPO PANCAKES A PARTIR DE HARINA DE SEMILLAS DE AMARANTO, QUINUA Y CHÍA. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu.*

unicef. (2018). *La alimentación nutritiva y saludable.*

ANEXOS

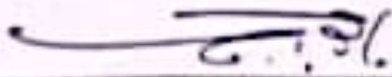
Anexo 1

Constancia de conformidad del asesor

Constancia de conformidad del asesor

Yo, CARLOS RICARDO HANCO CERVANTES, identificado con DNI N° 40025852; adscrito a la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias; doy fe que el informe final presentado por el equipo de proyección social "NUTRI INNOVA", cumplieron de forma satisfactoria con el proyecto de proyección social denominado "CAPACITACIÓN Y DESARROLLO DE TALLERES EN ALIMENTACIÓN Y COCINA CREATIVA PARA LOS ESTUDIANTES DE LA IES LEONCIO PRADO DE RAMIS", realizaron cada una de las actividades de acuerdo a su cronograma contempladas en su plan de trabajo, cumpliendo satisfactoriamente con los objetivos propuestos. Firmo y dejo mi huella digital en conformidad a lo expuesto.

Atentamente,



Carlos Ricardo Hanco Cervantes

DNI N° 40025852



Juliaca, 04 de noviembre del 2024

Anexo 2

Constancia de conformidad del asesor

Constancia de conformidad del asesor

Yo, OLIVIA MAGALY LUQUE VILCA, identificado con DNI N° 40284865; adscrito a la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias; doy fe que el informe final presentado por el equipo de proyección social "NUTRI INNOVA", cumplieron de forma satisfactoria con el proyecto de proyección social denominado "CAPACITACIÓN Y DESARROLLO DE TALLERES EN ALIMENTACIÓN Y COCINA CREATIVA PARA LOS ESTUDIANTES DE LA IES LEONCIO PRADO DE RAMIS", realizaron cada una de las actividades de acuerdo a su cronograma contempladas en su plan de trabajo, cumpliendo satisfactoriamente con los objetivos propuestos. Firmo y dejo mi huella digital en conformidad a lo expuesto.

Atentamente,



Olivia Magaly Luque Vilca

DNI N° 40284865



Juliaca, 04 de noviembre del 2024

Anexo 3

Constancia de conformidad de la Institución



MINISTERIO DE EDUCACION
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACION PUNO
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL HUANCANÉ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "LEONCIO PRADO" RAMIS
DESDE 1982
Hoy mejor que ayer: "Un Pradino, Líder Genuino"



CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE; DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA "LEONCIO PRADO" CON CODIGO MODULAR N° 0634345 DEL CENTRO POBLADO DE RAMIS DEL DISTRITO DE TARACO PROVINCIA DE HUANCANÉ REGION PUNO

HACE CONSTAR:

Que, los estudiantes del equipo denominado **"NUTRI INNOVA"** de la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Universidad Nacional de Juliaca, ejecutaron las actividades de acuerdo a su cronograma de forma satisfactoria con el proyecto de proyección social denominado: **"Capacitación y Desarrollo de Talleres en Alimentación y Cocina Creativa"** para los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado, del centro poblado de Ramis, del distrito de Taraco, provincia de Huancané

Se expide la presente a solicitud de los interesados para los trámites correspondientes.

Ramis, 25 de octubre del año 2024

 
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PUNO
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL HUANCANÉ
INSTITUTO LEONCIO PRADO RAMIS
Ing. Juan Salazar Mamani
DIRECTOR

Anexo 4**Declaración jurada N° 001, gastos sin comprobante****DECLARACIÓN JURADA N° 001**

Yo, Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya, identificada con DNI: 76188299 y con código de estudiante N° 2021204040; presidenta del grupo de proyección social "Nutri innova" el proyecto denominado: Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024. Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

N°	Fecha	Concepto	Importe S/.
1	11/08/2024	Compra de chalecos y bordado	272.00
Total			272.00

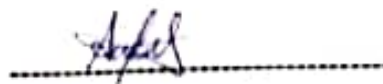
Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. S/ 272.00 en cumplimiento a las directivas vigentes

Juliaca, 06 de noviembre de 2024



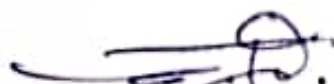
Presidenta

Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya



Tesorera

Nelida Hanco Alvarez



Anexo 5**Declaración jurada N° 002, gastos sin comprobante****DECLARACIÓN JURADA N° 002**

Yo, Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya, identificada con DNI: 76188299 y con código de estudiante N° 2021204040; presidenta del grupo de proyección social "Nutri innova" el proyecto denominado: Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024. Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

01	13/08/2024	Banner	32.00
Total			32.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 32.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 06 de noviembre de 2024



Presidenta

Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya



Tesorera

Nelida Hancoco Alvarez



Anexo 6**Declaración jurada N° 003, gastos sin comprobante****DECLARACIÓN JURADA N° 003**

Yo, Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya, identificada con DNI: 76188299 y con código de estudiante N° 2021204040; presidenta del grupo de proyección social "Nutri innova" el proyecto denominado: Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024. Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

N°	Fecha	Concepto	Importe S/.
1	15/08/2024	Transporte	87.00
2	15/08/2024	Refrigerio	47.50
4	15/08/2024	Trípticos	18.00
Total			152.50

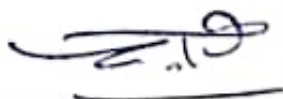
Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 152.50 en cumplimiento a las directivas vigente

Juliaca, 06 de noviembre de 2024



Presidenta

Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya



Tesorera

Nelida Hancoco Alvarez



Anexo 7**Declaración jurada N° 004, gastos sin comprobante****DECLARACIÓN JURADA N° 004**

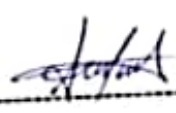
Yo, Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya, identificada con DNI: 76188299 y con código de estudiante N° 2021204040; presidenta del grupo de proyección social "Nutri innova" el proyecto denominado: Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024. Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

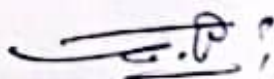
N°	Fecha	Concepto	Importe S/.
1	16/08/2024	Transporte	87.00
2	16/08/2024	Almuerzo	48.00
3	16/08/2024	Materia prima para la elaboración de leche de quinua	35.00
Total			170.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 170.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 06 de noviembre de 2024


Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya
Presidenta


Nelida Hanco Alvarez
Tesorera





Anexo 8**Declaración jurada N° 005, gastos sin comprobante****DECLARACIÓN JURADA N° 005**

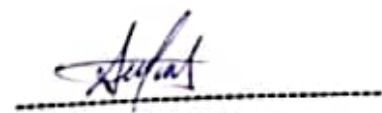
Yo, Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya, identificada con DNI: 76188299 y con código de estudiante N° 2021204040; presidenta del grupo de proyección social "Nutri innova" el proyecto denominado: Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024. Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

N°	Fecha	Concepto	Importe S/.
1	26/08/2024	Transporte	82.00
2	26/08/2024	Almuerzo	36.00
3	26/08/2024	Materia Prima para la elaboración de panqueque de quinua	55.50
Total			173.50

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 173.50 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 06 de noviembre de 2024


Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya
Presidenta


Nelida Hancoo Alvarez
Tesorera

Anexo 9

Declaración jurada N° 006, gastos sin comprobante

DECLARACIÓN JURADA N° 006

Yo, Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya, identificada con DNI: 76188299 y con código de estudiante N° 2021204040; presidenta del grupo de proyección social "Nutri innova" el proyecto denominado: Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024. Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

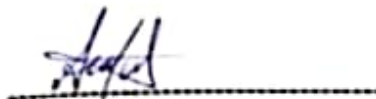
N°	Fecha	Concepto	Importe S/.
1	06/09/2024	2 CD	5.00
2	06/09/2024	Impresión	18.00
3	06/09/2024	Internet	5.00
Total			28.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 28.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 06 de noviembre de 2024



Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya
Presidenta



Nelida Hancoo Alvarez
Tesorera



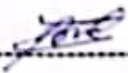
Anexo 10**Declaración jurada N° 007, gastos sin comprobante****DECLARACIÓN JURADA N° 007**

Yo, Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya, identificada con DNI: 76188299 y con código de estudiante N° 2021204040; presidenta del grupo de proyección social "Nutri innova" el proyecto denominado: Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024. Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

N°	Fecha	Concepto	Importe S/.
1	12/09/2024	Transporte	84.00
2	12/09/2024	Almuerzo	42.00
3	12/09/2024	Tríptico	13.00
4	12/09/2024	Materias primas para la producción de Nuggets de pollo.	76.00
Total			215.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 215.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

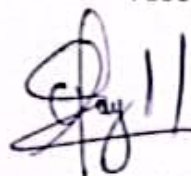
Juliaca, 06 de noviembre de 2024



Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya
Presidenta



Nelida Hancoo Alvarez
Tesorera



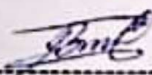
Anexo 11**Declaración jurada N° 008, gastos sin comprobante****DECLARACIÓN JURADA N° 008**

Yo, Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya, identificada con DNI: 76188299 y con código de estudiante N° 2021204040; presidenta del grupo de proyección social "Nutri innova" el proyecto denominado: Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024. Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

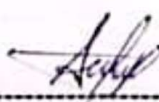
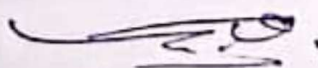
N°	Fecha	Concepto	Importe S/.
1	13/09/2024	Transporte	84.00
2	13/09/2024	Almuerzo	42.00
3	13/09/2024	Triptico	15.00
4	13/09/2024	Materias primas para la producción de Mermelada de oca	90.00
Total			231.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 231.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

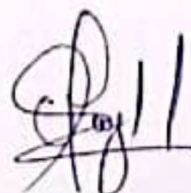
Juliaca, 06 de noviembre de 2024



Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya
Presidenta



Nelida Hancoo Alvarez
Tesorera



Anexo 12

Declaración jurada N° 009, gastos sin comprobante

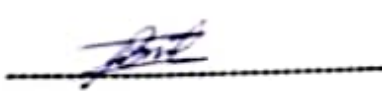
DECLARACIÓN JURADA N° 009

Yo, Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya, identificada con DNI: 76188299 y con código de estudiante N° 2021204040; presidenta del grupo de proyección social "Nutri innova" el proyecto denominado: Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024. Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

Nº	Fecha	Concepto	Importe S/.
1	19/09/2024	Transporte	84.00
2	19/09/2024	Almuerzo	42.00
3	19/09/2024	Triptico	13.00
4	19/09/2024	Refrigerio	74.00
Total			213.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 213.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 06 de noviembre de 2024


Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya
Presidenta


Nelida Hancoco Alvarez
Tesorera





Anexo 13*Declaración jurada N° 010, gastos sin comprobante***DECLARACIÓN JURADA N° 010**

Yo, Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya, identificada con DNI: 76188299 y con código de estudiante N° 2021204040; presidenta del grupo de proyección social "Nutri innova" el proyecto denominado: Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024. Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

N°	Fecha	Concepto	Importe S/.
1	03/10/2024	Transporte	84.00
2	03/10/2024	Almuerzo	42.00
3	03/10/2024	Bebida a base de cebada	42.00
4	03/10/2024	Tríptico	13.00
Total			181.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 181.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 06 de noviembre de 2024



Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya
Presidenta



Nelida Hancoco Alvarez
Tesorera



Anexo 14**Declaración jurada N° 011, gastos sin comprobante****DECLARACIÓN JURADA N° 011**

Yo, Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya, identificada con DNI: 76188299 y con código de estudiante N° 2021204040; presidenta del grupo de proyección social "Nutri innova" el proyecto denominado: Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024. Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

N°	Fecha	Concepto	Importe S/.
1	25/10/2024	Transporte	84.00
2	25/10/2024	Almuerzo	42.00
3	25/10/2024	Recetario	70.00
4	25/10/2024	Encuestas	14.00
5	25/10/2024	Refrigerio	180.00
6	25/10/2024	Lapiceros	80.00
Total			470.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 470.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 06 de noviembre de 2024


Rebeca Bedsabeth Callata Limahuaya
Presidenta


Nelida Hancoo Alvarez
Tesorera





Anexo 15

Modelo de encuesta de satisfacción



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA
Creada por ley N° 29074
Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias



Encuesta de Satisfacción

Capacitación y desarrollo de talleres en alimentación y cocina creativa para los estudiantes de la IES Leoncio Prado de Ramis, Taraco-2024

Grado y Sección: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Nombres y apellidos: _____

Lee las preguntas e indique su nivel de agrado en las características que se le piden marcando con una X el punto en la escala que mejor describe su sentir en cada pregunta correspondiente.







1. ¿Qué tan útil te pareció la actividad para aprender a seleccionar y clasificar alimentos de forma saludable?

Muy deficiente	Deficiente	Regular	Excelente	Muy excelente
----------------	------------	---------	-----------	---------------

2. ¿Qué tan satisfecho/a estás con el taller de bebida base de granos andinos?

Muy deficiente	Deficiente	Regular	Excelente	Muy excelente
----------------	------------	---------	-----------	---------------

3. ¿Qué tan útil te pareció la capacitación para aprender a preparar nuevos sabores a base de quinua?

Muy deficiente	Deficiente	Regular	Excelente	Muy excelente
----------------	------------	---------	-----------	---------------

4. ¿Qué tan útil fueron para ti la actividad para planificar loncheras saludables?

Muy insatisfecho	insatisfecho	Regular	satisfecho	Muy satisfecho
------------------	--------------	---------	------------	----------------

5. ¿Qué tan satisfecho/a estás con la capacitación y taller de elaboración de mermelada de oca?

Muy insatisfecho	Insatisfecho	Regular	Satisfecho	Muy satisfecho
------------------	--------------	---------	------------	----------------

6. ¿Qué tan útil te pareció la actividad para aprender estrategias para una alimentación nutritiva y equilibrada?

Muy deficiente	deficiente	Regular	Satisfecho	Muy satisfecho
----------------	------------	---------	------------	----------------

7. ¿Qué tanto aprendiste sobre el taller de suplementos en polvo de cebada?

Muy deficiente	Deficiente	Regular	Excelente	Muy excelente
----------------	------------	---------	-----------	---------------

8. ¿Qué tan útil fue las capacitaciones del grupo nutri innova?

Muy deficiente	Deficiente	Regular	Excelente	Muy excelente
----------------	------------	---------	-----------	---------------

Alimenta tu futuro con las mejores decisiones nutricionales

NUTRI INNOVA



Anexo 16
Inauguración y apertura



Anexo 17
Actividad N°01: Capacitación de clasificación de alimentos



Anexo 18

Actividad N°01: Material de apoyo de clasificación de alimentos

PIRÁMIDE ALIMENTICIA

es una representación gráfica en forma de pirámide que clasifica los alimentos según su calidad nutricional y las cantidades recomendadas para una dieta saludable.

RUEDA DE LOS ALIMENTOS

Sugiere un equilibrio en la ingesta de los diferentes grupos

Los alimentos son fundamentales no solo para la nutrición física, sino también para el bienestar general de los seres vivos.

ACTIVIDADES DIRIGIDO A ESTUDIANTES

ACTIVIDAD 02: Taller de bebidas a base de granos andinos.

ACTIVIDAD 03: Capacitación de nuevos sabores a base quinua en la cocina.

ACTIVIDAD 04: Planificación de loncheras saludables.

ACTIVIDAD 05: Capacitación y taller de elaboración de mermelada de oca.

ACTIVIDAD 06: Estrategias para una alimentación nutritiva y equilibrada.

ACTIVIDAD 07: Taller de Suplementos en polvo de cebada para agregar a batidos y bebidas.

ACTIVIDAD 08: Encuesta de satisfacción. (Clausura).

Alimenta tu futuro con las mejores decisiones nutricionales.

Dirección: Av. Nueva Zelanda N° 631
Urb. La Capilla - Juliaca
www.unaj.edu.pe

SUNEDU

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA

INGENIERIA EN INDUSTRIAS ALIMENTARIAS

UNJ

CAPACITACIÓN Y DESARROLLO DE TALLERES EN ALIMENTACIÓN Y COCINA CREATIVA PARA LOS ESTUDIANTES DE LA IES LEONCIO PRADO DE RAMIS, TARACO-2024

SELECCIÓN DE ALIMENTOS Y JUEGOS DE CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

¿QUÉ ES UN ALIMENTO?

Un alimento es una sustancia que se consume para proporcionar apoyo nutricional a un ser vivo.

SELECCIÓN DE ALIMENTOS

1. Criterios de frescura y madurez.
2. Evaluación sensorial: (color, olor, textura, sabor).
3. Identificación de defectos comunes en alimentos.
4. Alimentos de temporada y locales.
5. Métodos de conservación: (refrigeración, congelación, deshidratación, envasado al vacío).
6. Control de contaminantes y peligros biológicos, químicos y físicos.

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS POR GRUPOS

1. Grupos alimenticios: (cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes, etc.).
2. Clasificación según origen: (vegetal, animal, mineral).
3. Clasificación según estado de conservación: (frescos, congelados, enlatados, procesados).
4. Clasificación según su función en la dieta: (energéticos, constructores, reguladores).

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Alimentos de origen animal:
Incluyen carnes, pescados, huevos y productos lácteos, que son ricos en proteínas y otros nutrientes esenciales.

Alimentos de origen vegetal:
Incluye frutas, verduras, legumbres, granos y frutos secos, aportando principalmente carbohidratos, proteínas y vitaminas.

Alimento de origen mineral:
Son aquellos que provienen directamente de minerales y no de organismos vivos, incluye agua y sal.

Anexo 19

Actividad N°02: Capacitación sobre bebidas de granos andinos



Anexo 20

Actividad N°02: Taller de bebida base de granos andino



Anexo 21

Actividad N°02: Material de apoyo para bebida de granos andinos

Cañihua

Se cultiva en la meseta del Collao, por encima de los 3800 m s. n. m., con mucha resistencia al frío, por lo que pueden soportar temperaturas de entre los 5 °C y 15°C, para luego germinar, desarrollar y madurar.

Proceso tecnológico de elaboración de la leche de quinua.

```

graph TD
    A[Recepción] --> B[Clasificación]
    B --> C[Desaponificación]
    C --> D[Secado]
    D --> E[Cocción]
    E --> F[Triturado]
    F --> G[Filtrado]
    G --> H[Pasterización 75 °C 15 seg]
    H --> I[Envasado]
    I --> J[Almacenado]
        
```

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA

INGENIERÍA EN INDUSTRIAS ALIMENTARIAS

CAPACITACIÓN Y DESARROLLO DE TALLERES EN ALIMENTACIÓN Y COCINA CREATIVA PARA LOS ESTUDIANTES DE LA IES LEONCIO PRADO DE RAMIS, TARACO-2024

TALLER DE BEBIDAS A BASE DE GRANOS ANDINOS

Leche de quinua

La leche de quinua se puede dividir en dos grandes clases: Sencilla y con sabor. Puede ser usada para producir una segunda generación de alimentos de quinua tales como: Helado de quinua, yogurt de quinua, pudding de quinua y otras fórmulas alimenticias infantiles basadas en leche de quinua.

Granos andinos

La quinua (*Chenopodium quinoa*), la cañihua (*Chenopodium pallidicaule*) y el amaranto o kiwicha (*Amaranthus caudatus*) son granos andinos que se caracterizan por contener proteínas de alto valor biológico (aminoácidos esenciales disponibles al organismo) y valor nutricional.

Quinua

En 1996, fue catalogada por la FAO como uno de los cultivos promisorios de la humanidad, por considerarla como una alternativa para solucionar los graves problemas de nutrición de la humanidad.

Kiwicha

Considerada un cultivo C4 porque puede realizar la fotosíntesis a temperaturas elevadas que alcanzan los 40 °C, lo que le permite convertir sustancias inorgánicas como el agua, anhídrido carbónico y luz solar, en nutrientes orgánicos, además de hacerla muy resistente a las sequías y la salinidad del suelo.

Tabla 1. Composición de los granos andinos en comparación con el trigo (g/100g)

	Quinua	Cañihua	Kiwicha	Trigo
Proteína	1.7	14.0	12.0	8.6
Grasa	6.3	4.3	7.2	1.5
Carbohidratos	68.0	64.0	68.1	73.7
Fibra	5.2	9.8	6.7	3.0
Ceniza	3.8	5.4	2.9	1.7
Humedad %	11.2	12.2	11.9	14.3

Mediante Resolución Ministerial N° 0392-2013-MINAGRI, se declaró el 30 de junio de cada año como el "Día Nacional de los Granos Andinos", para promocionar e impulsar el desarrollo integral de productos como la quinua, cañihua, kiwicha o amaranto y tarhui o chocho

Diapositiva: Capacitación y taller de bebidas a base de granos andinos

<https://drive.google.com/drive/folders/1lcjxDQ2X0efuTqvQcM5kht8gkuWjbnqe>

Anexo 22

Visita de monitoreo de proyección social



Anexo 23

Actividad N°03: Capacitación de nuevos sabores a base de quinua



Anexo 24

Actividad N°03: Taller de nuevos sabores a base de quinua



Anexo 25

Actividad N°03: Material de apoyo para nuevos sabores de quinua

NUEVOS SABORES A BASE DE QUINUA EN LA COCINA

Grano antiguo que se cultiva en los Andes. Por ser una fuente completa de proteínas, rica en fibra y minerales, y naturalmente libre de gluten

Contiene

Proteínas: esenciales para reparar tejidos, construir músculos y fortalecer el sistema inmunológico

Fibra: ayuda a la digestión y la salud.

Vitaminas y minerales: Ofrece nutrientes esenciales como Fe, Mg, y vitaminas del grupo B (como B1, B2 y B6).

BENEFICIOS

- Control del Azúcar en Sangre
- Antioxidante

INNOVACIONES

Nuevas formas de utilizar la quinua en la cocina moderna:

Harina de quinua Sanaks Bebidas

METODOLOGIA

Insumos:
Harina de quinua, Harina de trigo, esencia de vainilla, azúcar, polvo para hornear, sal, huevo, leche y Mantequilla (opcional)

Preparación:

- Mezcla 1 taza de harina de quinua con 1 taza de harina de trigo, 2 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de polvo de hornear y una pizca de sal.
- Incorpora 1 huevo, 1 taza de leche y 2 cucharadas de mantequilla derretida. Mezcla bien.
- Cocina en una sartén caliente con un poco de aceite, vertiendo la mezcla y cocinando hasta que aparezcan burbujas y se dore.

Diapositiva: Capacitación de nuevos sabores a base de quinua

https://drive.google.com/drive/folders/1zB9-7S_JrYKKUCe6-mtETIacAdbYGdIL

Anexo 26

Actividad N°04: Capacitación y planificación de loncheras sanas



Anexo 27

Actividad N°04: Taller de planificación de loncheras sanas



Anexo 28

Actividad N°04: Material de apoyo para loncheras sanas

PREPARA UNA LONCHERA NUTRITIVA Y DELICIOSA CON ESTOS SABROSOS NUGGETS DE POLLO

Beneficios:

- **Proteína:** Los nuggets de pollo son una excelente fuente de proteína, esencial para el crecimiento y desarrollo muscular.
- **Energía:** Proporcionan energía a tu cuerpo para mantenerte activo durante el día.
- **Nutrientes:** Contienen vitaminas y minerales importantes como hierro, zinc y vitamina B12.
- **Fácil de preparar:** Los nuggets de pollo son fáciles de preparar y se pueden combinar con diferentes acompañamientos.



¿QUE ES LONCHERA SALUDABLE?

Una lonchera saludable es vital para que los niños cuenten con energía, se enfoquen y crezcan de manera saludable. Debe contener una variedad de alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y lácteos, cubriendo una parte de las necesidades calóricas diarias. Es esencial que las loncheras sean atractivas, con recipientes coloridos y alimentos presentados de forma divertida. Involucrar a los niños en su preparación los motiva a comer de manera saludable.



Oratorio: Av. Nueva Extensión N° 833
Urb. La Capilla - Píthon
www.unaj.edu.pe

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA

INGENIERÍA EN INDUSTRIAS ALIMENTARIAS



CAPACITACIÓN Y DESARROLLO DE TALLERES EN ALIMENTACIÓN Y COCINA CREATIVA PARA LOS ESTUDIANTES DE LA IES LEONCIO PRADO DE RAMIS, TARACO-2024



"LONCHERAS SALUDABLES"

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 88g (4 unidades)
Porciones por envase: 11 aprox.

	100g	1 porción
Energía (Kcal)	218	192
Proteínas (g)	12.2	10.8
Grasa Total (g)	11.9	10.5
Ac. Grasos Saturados (g)	2.26	1.99
Ac. Grasos trans (g)	0.01	0.01
Ac. Grasos Monoinsat. (g)	4.32	3.81
Ac. Grasos Poliinsat. (g)	5.26	4.63
Colesterol (mg)	19.5	17.2
H de C disponibles (g)	15.4	13.6
Azúcares Totales (g)	0.60	0.53
Sodio (mg)	340	299

Ingredientes:

- Pechuga de pollo sin piel y sin hueso
- Pan rallado
- Huevos
- Especias (ajo en polvo, cebolla en polvo, paprika, pimienta)
- Aceite de oliva o spray vegetal





Preparación:

- Corta la pechuga de pollo en cubos pequeños.
- En un bowl, mezcla los huevos batidos con las especias.
- En otro bowl, coloca el pan rallado.
- Pasa los cubos de pollo por la mezcla de huevos y luego por el pan rallado, asegurándote de que queden bien cubiertos.
- Calienta el aceite de oliva o spray vegetal en una sartén a fuego medio.
- Cocina los nuggets de pollo por 5-7 minutos por lado, hasta que estén dorados y cocidos.
- Retira los nuggets de la sartén y déjalos escurrir sobre papel absorbente.

FLUJOGRAMA

```

graph TD
    A[Nuggets] --> B[Pechuga de pollo]
    B --> C[Molienda]
    C --> D[Cutterizar]
    D --> E[Moldear]
    E --> F[Empanizar]
    F --> G[Congelar]
    G --> H[Nuggets]
    
```

Diapositiva: Planificación de loncheras saludables

https://drive.google.com/drive/folders/1VXZ1xx8bWC8uIN1Y7K2c_WtBczp4oc2
v

Anexo 29

Actividad N°05: Capacitación de elaboración de mermelada de oca



Anexo 30

Actividad N°05: Taller de elaboración de mermelada de oca



Anexo 31

Actividad N°05: Material de apoyo para elaboración de mermelada

FORMAS DE CONSUMIR



RECOMENDACIÓN DIARIO DE CONSUMO

Las mermeladas y jaleas tienen una composición nutricional similar y su contenido de pectina puede ofrecer algunos beneficios para la salud. Sin embargo, tienen un alto contenido de azúcar y se deben consumir con moderación.

ORIGEN DE OCA

La oca es un tubérculo nativo de los Andes cultivado desde hace 8,000 años. Se usa principalmente como alimento y medicina, y contiene carbohidratos, calcio, fósforo y hierro. Mide entre 20 y 30 cm de alto, con tallos suculentos, hojas trifoladas y flores amarillas. Sus tubérculos de 5 a 15 cm se usan para preparar comidas, y también postres, almónd y el chuto de oca secado al sol.



VARIEDADES

Existen al menos 50 variedades. Las mejores colecciones de germoplasma en el Perú están en Cusco (400 accesos), Puno y Huancayo, y en Ecuador en Quito. El cultivo es por tubérculos y tallos, más no por semillas. Su cultivo es muy parecido al de la papa.

BENEFICIOS DE LA MERMELADA DE OCA

- Aporta energía
- Alto contenido de fibra
- Rica en nutrientes
- Antioxidantes
- Versatilidad en la cocina
- Promueve el consumo de alimentos locales
- Rica en vitaminas



NUTRI INNOVA

Alimenta tu futuro con las mejores decisiones nutricionales.

📍 Dirección: Av. Nueva Zelanda N° 621
Urb. La Capilla - Ica
www.unoj.edu.pe

VALOR NUTRICIONAL

COMPOSICIÓN (%)	OCA
Proteína	4.50
Grasa	1.86
Carbón	3.39
Humedad	17.73
Fibra	0.9
Carbohidratos	66.16

BENEFICIOS PARA LA SALUD

La oca amarilla es nutritiva, rica en fibra, vitaminas y minerales, y antioxidantes. Ayuda en la digestión, combate el estrés oxidativo, y proporciona energía con pocas calorías.

PROCESO DE ELABORACIÓN DE LA MERMELADA DE OCA



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA



CAPACITACIÓN Y DESARROLLO DE TALLERES EN ALIMENTACIÓN Y COCINA CREATIVA PARA LOS ESTUDIANTES DE LA IES LEONCIO PRADO DE RAMIS, TARACO-2024



ACTIVIDAD N° 05

CAPACITACIÓN Y TALLER DE ELABORACIÓN DE MERMELADA DE LONVH

RECEPCIÓN

↓

SELECCIÓN

↓

PESADO

↓

LAVADO

↓

PRECOCIÓN

↓

PULPEADO

↓

EVAPORACIÓN

↓

ADICIÓN DE CONSERVANTE

↓

ENVASADO

↓

ENFRIADO

↓

ALMACENADO



Diapositiva: Capacitación y taller de elaboración de mermelada de Oca

<https://drive.google.com/drive/folders/1FC5A5ROjzxsDOyFFnXKrlfXoQeOT5xn6>

Anexo 32

Actividad N°06: Capacitación de tácticas de alimentación nutritiva



Anexo 33

Actividad N°06: Capacitación de tácticas de alimentación nutritiva



Anexo 34

Actividad N°06: Material de apoyo de alimentación nutritiva

CONSEJOS PARA LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y EQUILIBRADA



1. **Priorizar frutas y verduras:** frescas en cada comida, intentando incluir una amplia gama de colores, ya que cada uno aporta diferentes nutrientes.
2. **Optar por alimentos integrales:** sobre refinados para un mayor aporte de fibra, vitaminas y minerales.
3. **Incluir proteínas de alta calidad:** y combinarlas en el caso de proteínas vegetales para asegurar un perfil completo de aminoácidos.
4. **Reducir el consumo de azúcares:** añadidos y de productos ultraprocesados, que suelen ser ricos en grasas no saludables y aditivos.
5. **Practicar la alimentación consciente:** prestando atención a las señales de hambre y saciedad, y disfrutando de cada bocado en prisas.

NUTRI INNOVA

Alimenta tu futuro con las mejores decisiones nutricionales



Directorio Dr. Walter Zaldivar N° 651
Urb. La Capilla - Lima

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA

INGENIERÍA EN INDUSTRIAS ALIMENTARIAS

UNU

CAPACITACIÓN Y DESARROLLO DE TALLERES EN ALIMENTACIÓN Y COCINA CREATIVA PARA LOS ESTUDIANTES DE LA IES LEONCIO PRADO DE RAMIS, TARACO-2024



ESTRATEGIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y EQUILIBRADA

¿ALIMENTACIÓN NUTRITIVA?

Consiste en consumir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo, como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua, en cantidades adecuadas.

COMPONENTES DE UNA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y EQUILIBRADA



CARBIDRATOS

Son la principal fuente de energía para el organismo, y se encuentran en alimentos como cereales (trigo, arroz, maíz), frutas, verduras y legumbres.

LÍPIDOS

Los grasos son una fuente concentrada de energía y ayudan en la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Se recomienda consumir grasas saludables, presentes en alimentos como el aceite de oliva, el aguacate, los frutos y los pescados.

PROTEÍNAS

Son esenciales para el crecimiento, la reparación de tejidos y la producción de enzimas y hormonas. Se encuentran en alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos, lácteos) y vegetal (legumbres, nueces, semillas y cereales como la quinoa).

VITAMINAS Y MINERALES

Estos micronutrientes son vitales para múltiples funciones corporales, desde el sistema inmunológico hasta el metabolismo. Las vitaminas se encuentran en frutas, verduras, legumbres, granos enteros y productos de origen animal, mientras que los minerales están presentes en vegetales, carnes y productos lácteos.

FIBRA

Es fundamental para una buena digestión y para el control de los niveles de azúcar y colesterol en la sangre. Se encuentra en frutas, verduras, granos enteros y legumbres.

AGUA

La hidratación es clave para el funcionamiento óptimo del organismo. El agua ayuda a regular la temperatura corporal, facilita la digestión, elimina desechos y transporta nutrientes.

PRINCIPIOS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Variedad: Consumir una amplia gama de alimentos asegura una ingesta balanceada de nutrientes. La variedad evita deficiencias y promueve una dieta equilibrada en sabores y texturas.

Modración: Evitar excesos es crucial para mantener un peso adecuado y prevenir enfermedades relacionadas con la obesidad.

Proporción: Es importante mantener un balance entre los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Una guía común es que los carbohidratos ocupen el 55-65% de la dieta, las proteínas el 15-18%, y las grasas no más del 30%.

Frecuencia y Regularidad en las Comidas: Mantener una rutina de comidas ayuda a evitar la ansiedad y el consumo excesivo de alimentos. Un buen hábito es distribuir los alimentos en 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y 1-2 meriendas saludables.



Diapositiva: Estrategias para una alimentación nutritiva y equilibrada

<https://drive.google.com/drive/folders/1wZAthOOlhMGreJQZ0no9U6KDXdrpka5V>

Anexo 35

Actividad N°07: Capacitación de suplementos en polvo de cebada



Anexo 36

Actividad N°07: Taller de suplementos de cebada en polvo



UNAJ

Taller de suplementos en polvo de cebada para agregar a batidos y bebidas



La cebada es un grano antiguo que se cultiva desde hace siglos. Es un ingrediente versátil, utilizado en alimentos y bebidas

Beneficios de la Cebada

La cebada es una fuente de fibra dietética, vitaminas y minerales. También es rica en antioxidantes, lo que puede ayudar a proteger el cuerpo contra enfermedades.

- Digestión
- Colesterol
- Azúcar en la sangre
- Inflamación

Suplementos de Cebada

- Polvo de cebada
- Capsulade cebada
- Extracto de cebada

Recetas de Batidos de Cebada

- Batido verde
- Batido de frutos rojos
- Batido tropical



Elaboración de batido de cebada verde

Insumos

- Cebada
- Plátano
- Huevo
- Leche
- Agua
- Espinaca



Paso 1- picar los plátanos y la espinaca

Paso 2- agregar en la licuadora cada uno de los ingredientes, 2 plátanos, 1 huevo, 2 hojas de espinaca, 80 ml de leche, 4 cucharadas de cebada en polvo y el agua hervida 1 taza.

Paso 3-licuar por 2 min

Los batidos de cebada son una forma refrescante y nutritiva de comenzar el día. Pueden ayudar a mejorar la digestión, aumentar la energía y fortalecer el sistema inmunológico.

Diapositiva: Taller de suplementos en polvo de cebada para agregar a batidos y bebidas

<https://drive.google.com/drive/folders/1zXsYBZeP7jJFNKZVVG8NWmnjbyrLGGfH>

Anexo 38

Actividad N°08: Encuesta de satisfacción y clausura del proyecto



Anexo 39

Actividad N°08: Encuesta de satisfacción y clausura del proyecto



Anexo 40

Cierre y clausura del proyecto



Anexo 41

Cierre y clausura del proyecto



Anexo 42

Elaboración del recetario nutri innova



Link del recetario elaborado

https://drive.google.com/drive/folders/1rL1xJ6fXiv0566knbxQ3-kt7ZFyye_Fj