

Arribas A., Arriola I., Cabreriso M. y Viteritti C.  
Contacto: investigacionsuper@gmail.com

## INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad infantil constituyen uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI, generando la necesidad de educar en alimentación saludable con estrategias innovadoras que trasciendan lo informativo. Manos en la masa busca acercar el arte culinario permitiendo introducir valores de cooperación, solidaridad, trabajo en equipo, autonomía, diversidad cultural y hábitos alimentarios saludables desde la experimentación, reconocimiento y aprendizaje de nuevos sabores, texturas y aromas de los alimentos.

## OBJETIVO GENERAL

Generar un espacio de intervención para promocionar hábitos de vida saludables que permitan mejorar la calidad de vida de niños y sus familias.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que los participantes logren:

- Conocer características de una alimentación saludable enfatizando en variedad y porciones saludables.
- Identificar nuevos sabores, olores, texturas de los alimentos.
- Adquirir autonomía en el manejo de alimentos.
- Aplicar prácticas que garanticen la inocuidad alimentaria.
- Experimentar situaciones que resignifiquen valores como escucha, cooperación, respeto y solidaridad.

## DESARROLLO

Se lleva a cabo desde septiembre de 2016 con talleres de cocina y encuentros lúdicos desarrollados en grupos de 15 niños, utilizando como espacio físico el laboratorio de alimentos de la Universidad del Centro Educativo Latinoamericano. Los destinatarios directos son niños de 6 a 12 años y los indirectos, sus familias. Los ejes temáticos son convivencia y valores, alimentación y técnicas culinarias saludables, cuerpo en movimiento, inocuidad alimentaria y porciones saludables. Durante los encuentros se registran las recetas para la edición de un libro de recetas que llega a los hogares, permitiendo socializar con las familias y lograr mayor implicancia.



## CONCLUSIÓN

Manos en la masa es una experiencia participativa e innovadora donde los niños se ponen en acción en pos de su salud.