



# SABORES ANDANTES

ENCUENTROS  
DE COCINA

UNA GUIA PRÁCTICA  
PARA TALLERISTAS



Espacio Interdisciplinario  
Universidad de la República  
Uruguay

Núcleo  
Interdisciplinario  
**ALIMENTACIÓN  
Y BIENESTAR**



Ministerio  
**de Desarrollo  
Social**

Instituto  
Nacional de  
Alimentación

# SABORES ANDANTES

Una guía práctica  
para talleristas

Núcleo Interdisciplinario “Alimentación y Bienestar”  
**Espacio Interdisciplinario** | Udelar  
**Instituto Nacional de Alimentación** | Mides

Autores:

Agustina Vitola, Vanessa Gugliucci, Leticia Varela,  
Alejandra Girona, María Rosa Curutchet, Gastón Ares.

Marzo, 2022  
Montevideo, Uruguay



Espacio Interdisciplinario  
Universidad de la República  
Uruguay

Núcleo  
Interdisciplinario  
**ALIMENTACIÓN  
Y BIENESTAR**



Ministerio  
**de Desarrollo  
Social**

Instituto  
Nacional de  
Alimentación

# ÍNDICE

<b>Presentación</b>	<b>3</b>
<b>¡Comenzamos!</b>	<b>6</b>
<b>Espacio y materiales</b>	<b>7</b>
<b>Dinámica</b>	<b>11</b>
<b>Bienvenida</b>	<b>12</b>
Bienvenida general	12
Presentación de los participantes	12
Conformación de grupos	15
<b>Dinámicas reflexivas</b>	<b>16</b>
Tres fotos	16
Adivina, adivinador	18
Azúcar escondido	27
Objetos afectivos	31
<b>Dinámicas creativas</b>	<b>32</b>
Presentación de los ingredientes	32
LLuvia de ideas	33
Selección de preparaciones	38
<b>Elaboración</b>	<b>42</b>
Higiene	42
¡A cocinar!	43
Limpieza	45
<b>Cierre</b>	<b>46</b>
Presentación de las preparaciones	46
Degustación	47
Sobremesa	48
Evaluación	49
<b>Ejemplos de encuentros</b>	<b>51</b>
<b>Sabores Andantes se expande...</b>	<b>54</b>

# PRESENTACIÓN

Los principales problemas de salud que enfrentamos los uruguayos están vinculados con el sedentarismo y la alimentación inadecuada. Según cifras del Ministerio de Salud Pública<sup>1</sup>, casi cuatro de cada diez adultos presentan sobrepeso y tres de cada diez son obesos, mientras que casi cuatro de cada diez son hipertensos. Las cifras son similares entre niños y adolescentes: cuatro de cada diez adolescentes entre 10 y 13 años tiene sobrepeso u obesidad.

Uno de los factores que han contribuido a esta situación son los cambios en la forma de alimentarnos que ocurrieron en las últimas décadas. Desde finales de los años '80 se ha observado un aumento marcado en la disponibilidad de alimentos procesados y ultra-procesados listos para consumir, muchos de los cuales tienen alto contenido calórico y excesiva cantidad de azúcares, grasas y sal.<sup>2</sup> Estos productos han desplazado a los alimentos naturales y las preparaciones caseras, ocasionando un aumento de la cantidad de energía, azúcares, grasas y sal que consumimos, así como una disminución en el consumo de frutas y vegetales.

La aparición de alimentos listos para consumir modificó por completo nuestra forma de cocinar. En la actualidad podemos preparar comidas sin la necesidad de saber cocinar, usando productos que requieren una preparación mínima (por ejemplo comidas listas para consumir, masas para preparar tartas, sopas instantáneas).

Estos cambios en la disponibilidad y oferta de productos han reducido la necesidad de contar con algunas habilidades culinarias básicas, y también con conocimientos generales sobre preparación de alimentos.<sup>3</sup> Por otra parte, las agresivas campañas de marketing de la industria de alimentos para aumentar el interés en productos preparados listos para consumir refuerzan la idea y necesidad del ahorro de tiempo y esfuerzo en la preparación de comidas,<sup>4</sup> e influyen en cómo percibimos los alimentos y las ideas de lo que es saludable o deseable consumir,<sup>5</sup> contribuyendo así al desplazamiento de las comidas caseras de nuestra alimentación.<sup>6</sup>

La falta de habilidades culinarias limita particularmente el consumo de alimentos saludables que generalmente requieren distintos tipos de preparación, tales como las verduras, las legumbres o el pescado.<sup>7</sup>

- 1 Ministerio de Salud Pública. (2016). 2ª Encuesta nacional de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles. Disponible en: [http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos\\_adjuntos/2DA\\_ENCUESTA\\_NACIONAL\\_final2\\_digital.pdf](http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos_adjuntos/2DA_ENCUESTA_NACIONAL_final2_digital.pdf)
- 2 Monteiro, C.A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M.L., Pereira Machado, P. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome, FAO
- 3 Lavelle, F., McGowan, L., Spence, M., Caraher, M., Raats, M., Hollywood, L., McDowell, D., McCloat, A., Mooney, E., Dean, M., (2016) Barriers and facilitators to cooking from 'scratch' using basic or raw ingredients: A qualitative interview study
- 4 Celnik, D., Gillespie, L., and Lean, M.E.J. (2012) Time-scarcity, ready-meals, ill-health and the obesity epidemic. *Trends in Food Science & Technology*, 27 (1). pp. 4-11. ISSN 0924-2244
- 5 Cairns, G., Angus, K., Hastings, G. & Caraher, M. (2013). Systematic reviews of the evidence on the nature, extent and effects of food marketing to children. A retrospective summary. *Appetite*, 62, pp. 209-215. doi: 10.1016/j.appet.2012.04.017
- 6 Monteiro, C.A., Moubarac, J.-C., Cannon, G., Ng, S. & Popkin, B.M. (2013). Ultraprocessed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Review* (2), 21-8. doi: <https://doi.org/10.1111/obr.12107>.
- 7 Machín, L., Aschemann-Witzel, J., Patiño, A., Moratorio, X., Bandeira, E., Curutchet, M. R., Ares, G. (2018). Barriers and Facilitators to Implementing the Uruguayan Dietary Guidelines in Everyday Life: A Citizen Perspective. *Health Education & Behavior*, 45(4), 511-523.

Por lo tanto, a medida que las habilidades culinarias se pierden en la población, la preparación de alimentos se basa cada vez más en productos procesados que contienen mayores cantidades de grasa, azúcar y sal que las comidas caseras.<sup>8</sup> Por este motivo, la disminución de la destreza culinaria de la población y la falta generalizada de interés en la preparación casera de alimentos en el hogar, se han asociado a una mala calidad de la alimentación y una mayor prevalencia de obesidad.<sup>9</sup>

La relación entre habilidades culinarias -y particularmente la autoconfianza en éstas- y hábitos alimentarios saludables sugieren que la implementación de estrategias que aumenten dichas habilidades y su percepción, y valoren la preparación de alimentos en el hogar, podría tener una influencia positiva en la salud de la población. Es un desafío fomentar y revalorizar la cocina casera, para lo que es relevante estimular una mayor participación en la cocina, como un ámbito socializador y de transmisión de conocimientos, habilidades y experiencias que contribuyen a nuestro bienestar. Resulta clave que desde edades tempranas los niños se involucren en los distintos momentos de la preparación de alimentos.

## **Una nueva estrategia para promover la preparación casera de alimentos**

Sabores Andantes surgió de la necesidad de generar nuevas estrategias para promover la preparación casera de alimentos, . Este proyecto es impulsado por el Núcleo Interdisciplinario "Alimentación y Bienestar" (Espacio Interdisciplinario, Universidad de la República) y el Instituto Nacional de Alimentación (Ministerio de Desarrollo Social).

**La propuesta de Sabores Andantes consiste en generar espacios de intercambio culinario a partir del aprendizaje experiencial y participativo, en los cuales, la creatividad, lo placentero, lo compartido y lo lúdico son los medios para motivar a los participantes a realizar cambios en su forma de alimentarse a partir de la elaboración de alimentos en casa. Lo estrictamente nutricional no es el aspecto protagonista.**

En estos espacios (generalmente en formato taller) se invita a desarrollar la creatividad, a pensar fuera de lo cotidiano, a animarse a probar e intentar. Además, se promueve el aprendizaje por imitación, alentando el trabajo en equipo. El objetivo de esta dinámica es hacer que los participantes se den cuenta que para comer rico y saludable no se necesita ser un master chef.

8 Ares, G; Machín, L.; Girona, A; Curutchet, M.R; Giménez, A. (2016) Comparison of motives underlying food choice and barriers to healthy eating among low medium income consumers in Uruguay. Cad. Saúde Pública 2017; 33(4):e00213315

9 Jones, S. A., Walter, J., Soliah, L., & Phifer, J. T. (2014). Perceived Motivators to Home Food Preparation: Focus Group Findings. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 114(10), 1552-1556.

## OBJETIVOS DE SABORES ANDANTES

- Aumentar la autoconfianza en las habilidades culinarias
- Cambiar la percepción de que cocinar es una pérdida de tiempo, que es difícil y una tarea engorrosa
- Fomentar el consumo de alimentos naturales y la preparación casera de alimentos desde el disfrute y el placer.
- Aumentar la capacidad creativa de los participantes en el uso de nuevos ingredientes
- Reivindicar el compartir y la comensalidad.

### ¿Te gustaría replicar este proyecto?

A lo largo de este manual encontrarás todas las herramientas necesarias para que puedas implementar los encuentros de cocina de Sabores Andantes en tu espacio de trabajo, así como también con amigos y familia. Ayudarás así a muchas personas a descubrir nuevos sabores, olores y texturas, así como cultivar su creatividad culinaria.

A continuación encontrarás una guía para acompañarte en esta tarea. La misma se basa en la experiencia del equipo de Sabores Andantes, incluyendo dinámicas, tips, así como los materiales gráficos (tarjetas, fichas) para que puedas imprimir y utilizar. ¡Este manual es solo una base ya que puedes inspirarte en esta estructura para construir la tuya propia!



# ¡COMENZAMOS!

¿Quién puede liderar un encuentro?

A diferencia de otros talleres y clases de cocina, no se necesita un conocimiento experto en cocina o nutrición. En Sabores Andantes, son los participantes los que tienen y generan el conocimiento: se aprende mediante el intercambio de saberes, sin recetas ni formas rígidas de hacer. Sin embargo, es importante que quien decida facilitar el taller tenga las siguientes características:

1. Conocimientos en alimentación, nutrición, gastronomía o educación/recreación. Los referentes acompañan en todo momento la actividad, contestando dudas, realizando sugerencias del proceso y demostrando técnicas si fuera necesario. Contribuirán al aprendizaje por imitación, aclarando inquietudes, generando pequeños desafíos para aumentar la comprensión del proceso y la autoconfianza.
2. Buen manejo de grupo, empatía y paciencia para entender las necesidades del otro, dejar hacer y aportar solo cuando lo solicitan, sin imponer tiempos ni soluciones únicas
3. Afectuosidad, ya que es importante construir un ambiente cálido y amoroso, festejando tanto los éxitos como los fracasos de los participantes.

¿Quiénes pueden participar de estos encuentros?

¡Cualquier persona interesada en participar lo puede hacer! No se necesitan conocimientos previos de cocina, solo las ganas de pasar un buen rato, compartir con otros y aprender. Si bien estos talleres fueron diseñados para adultos, también pueden ser adaptados para niños y niñas, aunque recomendamos una edad mínima de 8 años. También pueden participar familias (madres, padres con hijos). Para la conformación del grupo recomendamos que el público sea diverso en edad, género e interés y conocimiento de cocina, para que el intercambio sea más enriquecedor.

La convocatoria se puede realizar de diferentes maneras según los objetivos de cada tallerista. Recomendamos que la convocatoria vaya acompañada de una invitación o pieza gráfica que invite a participar, así como un pequeño texto que cuente de qué trata la actividad, hora de la convocatoria y lugar. Al realizar las inscripciones es importante recabar información de los participantes que sea relevante para el taller como por ejemplo restricciones alimentarias.

¿Cuántas personas convocar?

El número de participantes ideal a convocar es relativo a la cantidad de talleristas y personal de apoyo, así como al espacio disponible. Como generalidad recomendamos que la cantidad de personas que asistan al taller sea de 10 a 15 personas, para poder trabajar en equipo a la vez que se genere un clima íntimo y que se le pueda brindar atención a todos los participantes. Estos participantes luego se dividirán en equipos de 3 a 6 personas para las actividades del taller.

# ESPACIO Y MATERIALES

## ¿Dónde realizar el taller?

Elegir el lugar donde se realiza el taller es muy importante para su éxito. Lo ideal es que el taller se pueda desarrollar en una cocina o comedor, con espacios amplios de apoyo, fuegos, así como una fuente de agua cerca para lavar los alimentos y herramientas. Son ideales los comedores de instituciones y las cocinas no domésticas. En caso de que el espacio disponible no cuente con estas características (un salón de clase, un espacio al aire libre) será necesario equiparlo con mesas, anafes, electricidad y una fuente de agua para poder llevar a cabo el taller.

## ¿Que materiales se necesitan?

Para realizar los encuentros de cocina debemos tener en cuenta cinco tipos de materiales:

1. Materiales de infraestructura: aquellos necesarios para el funcionamiento general del taller
- 2- Materiales de papelería: aquellos necesarios para realizar las dinámicas reflexivas y creativas
- 3- Herramientas de cocina: aquellas necesarias para que los participantes puedan manipular y cocinar los alimentos
- 4- Alimentos: toda la materia prima e ingredientes necesarios para poder cocinar y llegar a resultados novedosos, sabrosos y saludables. En esta categoría las legumbres, frutas y verduras serán las protagonistas.
- 5- Materiales de higiene y limpieza

A continuación se presenta una lista de los materiales para la generalidad del taller en base a 15 participantes. Para las dinámicas reflexivas, que son accesorias al núcleo básico de los encuentros, sus materiales serán detallados aparte.



## **MATERIALES DE INFRAESTRUCTURA**

4 mesas grandes (de 2 x 1 m)  
15 sillas  
6 fuegos o anáfes  
2 garrafas  
2 hornos  
15 delantales

## **MATERIALES DE PAPELERÍA**

10 papeles sulfito  
3 blocks de notas adhesivas  
15 marcadores o lapiceras  
15 adhesivos en blanco (para que los participantes puedan colocarse su nombre)

## **HERRAMIENTAS DE COCINA**

Tablas para picar  
Cuchillas  
Ollas y/o sartenes  
Asaderas, budineras o torteras  
Contenedores tipo tapper  
Colador  
Bowls  
Espumadera  
Espátulas  
Palote  
Tazas medidoras  
Exprimidor  
Ralladores  
Batidores de mano  
1 plato por participante  
1 vaso por participante  
1 set de cubiertos por participante

Como opcional, pequeños electrodomésticos:

Mixer  
Licuadora  
Batidora

## ALIMENTOS

### Frutas y verduras:

Recomendamos tener variedad de vegetales. Por ejemplo:

Variedad de vegetales de estación 5-6 kg en total

Variedad de frutas: 4-5 kg en total

Vegetales de hoja: 2 o 3 unidades en total (lechuga, espinaca, acelga, kale)

Algunas hierbas y especias a elección (jengibre, albahaca, menta, tomillo)

### Alimentos secos:

Variedad de harinas: 3 kg en total (harina blanca, integral, de garbanzos, arroz, maíz, arvejas)

Variedad de otros cereales: 3 kg en total (avena, polenta, salvado, quinoa)

Variedad de semillas y frutos secos: 1/2 kg en total (chía, sésamo, girasol, zapallo, maní, nueces, almendras)

Aceite, 2 litros

Huevos, 2 docenas

Azúcar, 1 kg (blanca, rubia, mascabo)

Condimentos varios a elección (pimienta, canela, pimentón, cúrcuma, comino, orégano, adobo)

### Otros alimentos:

Queso dambo o similar, 300 grs

Leche, 1 litro

Ricotta, 450 g

Tomate tipo salsa o en lata, 1 litro

Legumbres cocidas, 2 kilos (equivale a 1 kg crudo)



**Las legumbres** son alimentos muy nutritivos: son altos en fibra, vitaminas, minerales, hidratos de carbono complejos y proteínas. Sin embargo, suelen tener un uso culinario muy limitado en nuestra gastronomía (generalmente se usan en guisos, estofados), ya que usualmente no sabemos en qué otras preparaciones usarlas o cómo prepararlas. Por ello, las legumbres son uno de los alimentos protagonistas de los encuentros de cocina.

Con el objetivo de optimizar los tiempos del taller, las legumbres conviene presentarlas ya hidratadas y cocidas. Se puede optar por trabajar con una única legumbre (funciona super bien si son varios encuentros, se pueden ir variando en cada uno), o trabajar con diferentes legumbres en un único taller (funciona



muy bien asignar un tipo de legumbre por equipo). Se necesitan 2 kilos de legumbres cocidas por taller (equivale a 1 kg cruda). En caso que sean 4 diferentes, por ejemplo, se necesita 1/2 kilo de cada una.

Las opciones de legumbres más comunes para trabajar en los talleres son: garbanzos, lentejas, lentejones, porotos de manteca, porotos negros, porotos de frutilla, porotos mung.

Es importante lavarlas para evitar cualquier tipo de impureza que puedan tener (piedras, tierra, entre otras). Luego se sugiere colocar en un recipiente y cubrirlas con abundante agua. El remojo debe ser de 8 a 12 horas. Luego, cocinar en abundante agua hasta que se ablanden. Una vez cocidas no deben dejarse a temperatura ambiente durante más de 4 horas. Es recomendable refrigerarlas o congelarlas hasta consumirlas.

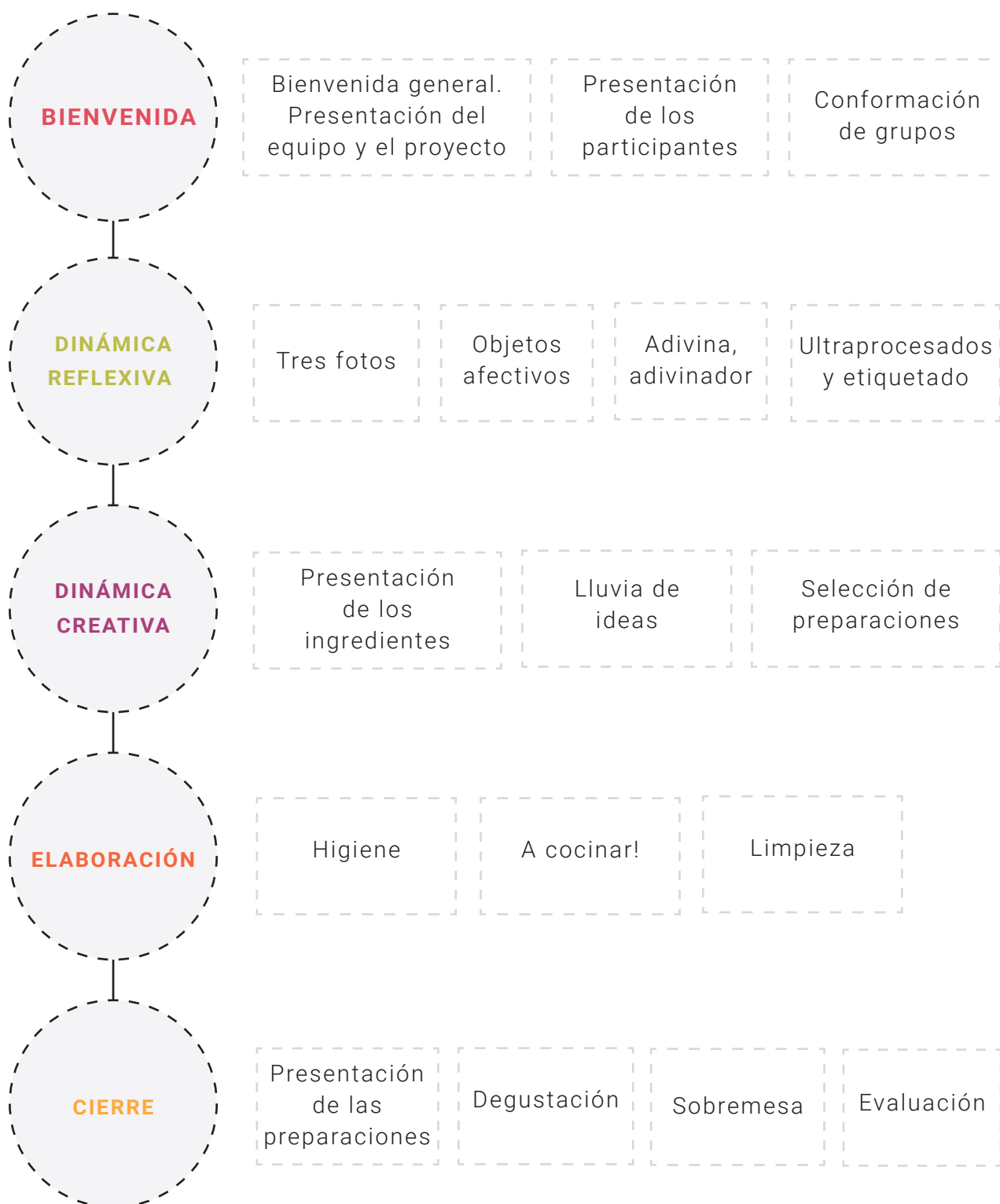
## **MATERIALES DE HIGIENE Y LIMPIEZA**

Esponja, 2 unidades  
Detergente, 200 ml  
Repasadores, 4 unidades (uno por equipo)  
Papel de cocina, 2 rollos  
Film plástico, 1 unidad  
Rejilla de cocina, 2 unidades  
Escoba y pala, 1 unidad  
Trapo de piso, 1 unidad

# DINÁMICA

La dinámicas elegidas para el taller dependerán de la cantidad de encuentros previstos, así como el tiempo disponible.

A continuación se presenta un esquema de la estructura de un taller tipo, con diferentes dinámicas a elegir.



# BIENVENIDA

## BIENVENIDA GENERAL

La bienvenida es el primer momento del encuentro. Tiene como objetivo propiciar un clima de afecto y bienvenida, a la vez que generar expectativa sobre lo que va a vivenciar.

Para este momento es importante que en el espacio ya estén a la vista las herramientas de cocina y alimentos, y todo esté pronto para comenzar la actividad. Para aumentar el sentimiento de agasajo y calidez, se puede recibir a los participantes con aguas saborizadas, así como algo comestible de bienvenida (frutos secos, frutas, alguna torta, muffin, etc). Se sugiere prever un espacio donde los participantes puedan ir dejando sus pertenencias en la medida que llegan.

La bienvenida se puede realizar con los participantes sentados o parados. Cuando es un único encuentro o el primero de varios, se comienza saludando y agradeciendo la participación, para luego introducir brevemente de qué se trata el proyecto "Sabores Andantes" y al equipo de trabajo. Se puede presentar a grandes rasgos cómo será la dinámica general del taller.

Cuando se realizan varios talleres, en el segundo o tercer encuentro la bienvenida es una instancia para intercambiar cuales fueron las vivencias y experiencias de los participantes en torno a la alimentación entre el último encuentro y el presente. Se pueden dar intercambios interesantes y elementos para trabajar en el correr del taller.

## PRESENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

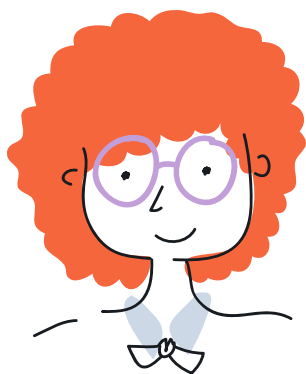
Sabores Andantes es una actividad en donde el intercambio con el otro es indispensable y el trabajo en equipo central. Por ello es importante que al inicio del primer encuentro los participantes puedan presentarse y conocer un poco más uno del otro, especialmente cuando no se conocen previamente. Además, si la presentación es activa y se realiza de forma distendida genera un ambiente de seguridad y confianza, muy importante para el encuentro en general.

Se sugiere utilizar esta instancia como rompehielo y como excusa para comenzar a introducir la alimentación en la conversación y compartir los vínculos que tenemos con la misma. A continuación sugerimos dos formas de presentación.

## A) MI COMIDA PREFERIDA

Se pedirá a los participantes que se presenten indicando su nombre y su comida preferida - puede ser la que más les gusta, la que más realizan, aquella que tiene un componente afectivo y emocional para ellos-. También pueden mencionar que es lo que los motiva a participar del taller.

Pueden estar disponibles etiquetas autoadhesivas blancas, en donde cada participante pueda escribir su nombre y colocarlo en su pecho.



*Me llamo Claudia y mi comida preferida es la polenta con tuco, sobre todo la que hacía mi abuela!*

*Me interesó participar del taller porque me gustaría tener más ideas para cocinarle a mis hijos, a veces no se me ocurre mucha cosa.*

## B) SI FUERAS...

Se pedirá a los participantes que se tomen unos minutos para reflexionar sobre la siguiente pregunta:

¿Qué serías si fueras...

Opción 1: una fruta o verdura?

Opción 2: un utensilio de cocina?

¿y por qué?

Se pueden proponer las dos opciones (1 y 2) y que cada participante elija cuál quiere tomar para el desafío, o desde el equipo se puede elegir una de las opciones.

Este desafío al inicio de la actividad puede generar nerviosismo entre los participantes, por lo que es importante que desde el equipo se insista en que nadie va a juzgar sus respuestas y que es un juego espontáneo; no es necesario darle mucha vuelta, se comparte lo primero que se nos ocurre. Pueden estar disponibles etiquetas autoadhesivas blancas, en donde cada participante pueda escribir su nombre, así como también dibujar este alimento o utensilio para luego colocarlo en su pecho.

Luego de 5 minutos y una vez que todos los participantes tengan sus respuestas, se comienza la ronda de presentación. Cada participante indica su nombre y presenta el alimento o utensilio que sería, junto con la explicación del porqué. Para romper el hielo funciona que una persona del equipo organizador inicie la ronda de presentación.

Esta ronda suele generar mucha risa y un conocimiento más profundo de los participantes, lo que aumenta la empatía y promueve un clima más distendido. Además, al tener que haber pensado una analogía y crear la justificación al desafío, sirve como calentamiento creativo para las dinámicas creativas que sucederán luego.



*Si fuera una fruta, sería una sandía. Me encanta el verano y los mejores momentos de mi infancia son comiendo sandía a la sombra en la casa de mis padrinos.*

*Si fuera una verdura, sería una papa. Soy alguien sencillo pero muy versátil!!*



*Si fuera un utensilio sería la espátula de silicona. Soy muy perfeccionista, y cuando cocino me gusta que todo quede prolijito y lisito. ¡La espátula es la mejor aliada! También no me gusta desperdiciar comida, y con la espátula logro raspar todos los bowls o frascos y utilizar hasta la última gota!*



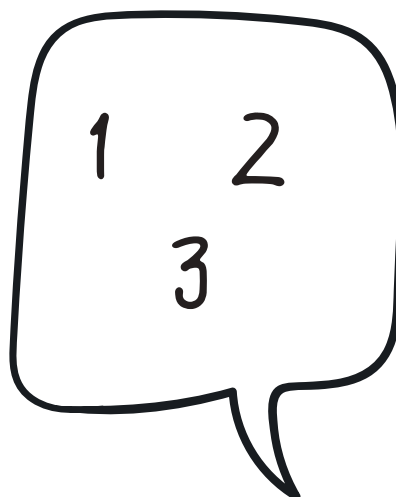
## CONFORMACIÓN DE GRUPOS

Es importante que para este momento ya estén dispuestas las mesas de trabajo que cada grupo utilizará, con los materiales necesarios para la dinámica reflexiva que le sigue.

Luego de la presentación comienzan las dinámicas más activas, que van a requerir dividir a los participantes en grupos. Los grupos deben ser pequeños, de 4 a 7 personas.

La importancia de los grupos pequeños radica en generar un aprendizaje cooperativo, en donde todos puedan aportar ideas y puedan seguir todos los procesos culinarios. Sentará la base como experiencia cooperativa extrapolable al núcleo familiar que fomente la cocina como tarea compartida. La participación activa de todos los integrantes facilitará la experiencia positiva, que favorecerá un proceso de aprendizaje (con otros) que aumente la autoconfianza y por tanto favorezca a la práctica reiterada. Facilitará además un trato personalizado con los referentes.

Se busca la conformación de grupos mixtos (ya sea en cuanto a género, edad, conocimientos de cocina) para promover un intercambio más diverso. Es por ello que es preferible que los grupos los realice el equipo de Sabores, y no los propios participantes que suelen agruparse por afinidad. La forma más sencilla es definir la cantidad de grupos a formar (por ejemplo 3) y asignar un número del 1 al 3 a cada uno de los participantes. Cada participante debe acercarse a la mesa de trabajo que tenga el número que le fue asignado.





## DINÁMICAS REFLEXIVAS

Las prácticas alimenticias y la adquisición de habilidades culinarias están condicionadas por un entramado complejo de relaciones sociales y valoraciones. Las siguientes dinámicas reflexivas tienen como objetivo reflexionar sobre el vínculo que tenemos con los alimentos, generar y/o reforzar asociaciones y significaciones positivas a la acción de cocinar, así como tomar consciencia de las diferencias de los productos ultraprocesados en relación a las preparaciones caseras.

Realizar una dinámica reflexiva antes de la experiencia de cocinar le otorga a esta última más sentido. Además, es una forma de que los participantes se sigan conociendo y comiencen a trabajar en equipo.

A continuación se presentan diferentes dinámicas de las que se puede elegir para utilizar en los encuentros. En caso de que el taller sea de solo 2 horas y media, se recomienda obviar la dinámica reflexiva y de la conformación de grupos pasar directo a las dinámicas creativas.

### TRES FOTOS

#### **Objetivo:**

Esta dinámica tiene como objetivo principal reflexionar el vínculo que tenemos con los alimentos. Al colectivizar estas reflexiones y situaciones, se relativizan los problemas propios - muchos participantes compartirán similares situaciones - así como se identifican deseos y cada participante puede visualizar los diferentes objetivos con respecto a su alimentación.

#### **Materiales extras necesarios:**

Variedad de imágenes impresas no más chicas que tamaño A5 (14,8 x 21 cm, 10 imágenes por participante aproximadamente). Estas fotos pueden ser extraídas de internet, de diferentes revistas o diarios. Algunas pueden tener vínculo directo con los alimentos, pero otras pueden ser más abstractas o no tener vínculo directo alguno. A continuación se presentan ejemplos de estas fotos. Se sugiere que las mismas estén protegidas para su posterior uso y durabilidad en folios, plastificadas, etc.

#### **Dinámica:**

El equipo de Sabores Andantes deberá colocar por todo el espacio disponible estas fotos: desplegadas sobre las mesas, pegadas en las paredes, etc. Deben ser todas más o menos visibles.

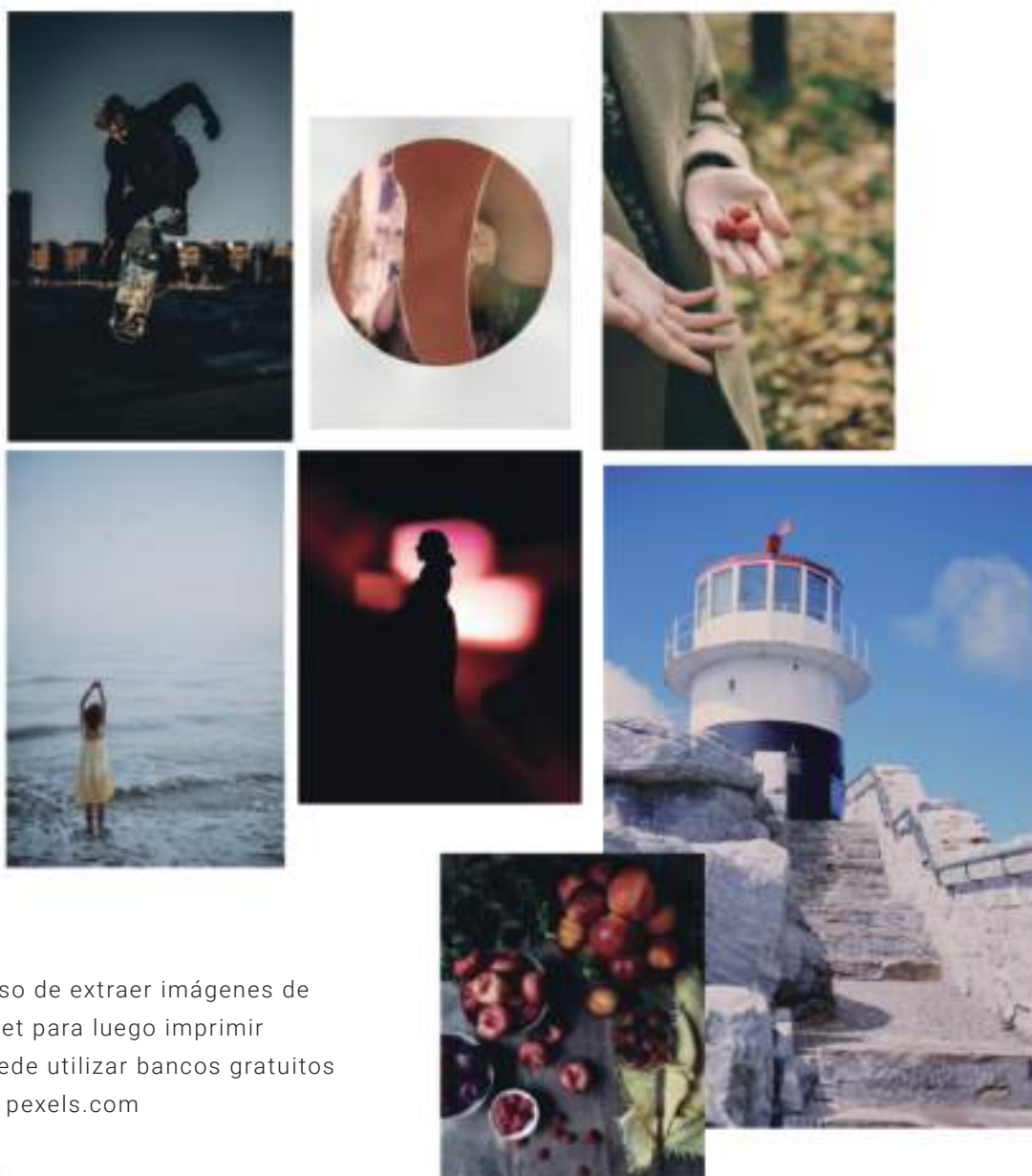
Se les pedirá a los participantes que recorran el espacio y elijan entre esta gran cantidad de fotos, tres imágenes que representen las siguientes situaciones:

Imagen 1 - Cómo estoy con respecto a mi alimentación

Imagen 2 - Cómo me gustaría estar

Imagen 3 - Qué considero que necesito para llegar ahí

Se brinda 10 minutos para que los participantes recorran el espacio y seleccionen estas tres fotos, y luego se colectiviza en ronda durante 20 minutos. Cada participante muestra sus fotografías y explica por qué las eligió.



En caso de extraer imágenes de internet para luego imprimir se puede utilizar bancos gratuitos como pexels.com

## ADIVINA, ADIVINADOR

### Objetivo:

Esta dinámica tiene como objetivo que los participantes tomen conciencia de las diferencias, desde el punto de vista del tipo, la calidad y cantidad de ingredientes de los productos ultraprocesados en relación a las preparaciones caseras.

También que cuestionen algunos de sus hábitos alimentarios, sobre todo las decisiones de compra, preparación y consumo de alimentos.

La mayoría de los participantes se verán sorprendidos por la cantidad de ingredientes y aditivos de productos como el caldo deshidratado, así como los diferentes tipos de azúcar que contienen los cereales integrales o las barritas de cereales que son generalmente considerados saludables. Habrá cambios en la percepción de cuán saludables son algunos productos luego de analizar la lista de ingredientes, y se podrá reflexionar como los ingredientes de los alimentos caseros nos resultan familiares, a diferencia de los ingredientes de los ultraprocesados que jamás los tenemos en nuestras despensas.

### Materiales extras necesarios:

Un mazo de tarjetas "Adivina, adivinador" por equipo. A continuación se dispone el diseño de estas tarjetas para su impresión. Se sugiere imprimirlas en papel coteado 250 g para aumentar su durabilidad. En caso de contar con presupuesto se pueden plastificar.

### Dinámica:

A cada equipo se le entrega un mazo de tarjetas y se les indica que las coloquen esparcidas en la mesa, manteniendo la ilustración como la cara superior (no vale dar vuelta la tarjeta y visualizar los textos detrás).

A continuación, cada grupo debe, en 10 minutos, intentar adivinar qué ingredientes cree que posee cada uno de los alimentos presentes en las tarjetas. Por ejemplo, un grupo define que el jugo embotellado contiene naranja, azúcar, agua y colorante. Estos ingredientes deben ser escritos en una nota adhesiva y pegados en cada una de las tarjetas.

Una vez completados todos los ingredientes de los alimentos, es momento de agruparlos según la consideración de cuán saludable es cada uno de ellos: se puede hacer en una línea gradiente (de más a menos saludable), o cada equipo puede crear sus propias categorías (muy saludable, saludable, poco saludable, etc.). Se cuenta con 5 minutos para esta actividad.

Una vez completada, es momento de dar vuelta las tarjetas y comparar la lista que se realizó con la lista de ingredientes que efectivamente cada alimento tiene.

A continuación, se invita a los participantes a reflexionar sobre las siguientes preguntas durante 5 minutos:

¿Cuál fue el nivel de acierto en los ingredientes?

¿En qué alimentos la lista de ingredientes imaginada se acercó con más exactitud a la real?

¿En qué alimentos nos equivocamos más?

¿Qué alimentos contiene la lista de ingredientes que nos sorprende más?

¿Por qué?

Conociendo la lista real de ingredientes, ¿agruparíamos diferente los alimentos según la consideración de cuán saludable es cada uno?

Luego de que esta reflexión haya sido realizada en equipo, se cuenta con 10 minutos para colectivizar la experiencia.

¿Qué les pareció la dinámica a cada grupo? ¿Qué es lo que les gustaría compartir con el resto?

Imprimir las siguientes tarjetas  
“Adivina, adivinador” en doble faz  
(frente y dorso), y recortar por la  
línea punteada





Naranja

Jugo de naranja, agua, azúcar, ácido ascórbico, niacina (vitamina B3), pridoxina (vitamina B6), ácido cítrico, regulador de acidez, citrato de sodio.

Harina, azúcar, huevo, aceite, naranja, polvo de hornear, sal.

Azúcar, glucosa, harina de trigo, harina de arroz, harina de avena, harina de maíz, sal, lecitina, antioxidante: BHT, avena, durazno deshidratado, copos de maíz, maíz extrudado, aceite vegetal hidrogenado, miel, almidón de maíz, estabilizante: goma arábica, emulsionante: lecitina.

Lentejas, cebolla, espinaca, morrón, huevo, pan rallado, oregano, sal

Carne vacuna, Sal, Agua, Estabilizante: Polifosfato de Sodio, Resaltador de sabor: Monoglutamato de Sodio, Antioxidante: Isoascorbato de Sodio, Saborizante natural de pimienta, Estabilizante de color: Ácido Nicotínico.



Leche pasteurizada,  
frutilla.

Leche descremada pasteurizada  
y/o reconstruida pasteurizada de  
vaca, preparado de fruta  
(fructosa, azúcar, fresa, almidón  
modificado, fosfato tricálcico,  
saborizantes, vitaminas D y C,  
goma guar, carmín, sorbato de  
potasio, beta caroteno), crema,  
azúcar, inulina, sólidos de leche,  
sólidos de jarabe de maíz,  
almidón modificado, cloruro de  
calcio, fermentos y cuajo

Calabaza, agua, papa, cebolla,  
puerro, perejil, ajo, aceite, sal y  
pimienta.

Sal yodada, aceite vegetal  
hidrogenado, glutamato  
monosódico, fécula de maíz,  
azúcar, carne y grasa de pollo sin  
hidrogenar, saborizante, agua,  
cebolla, especias y hierbas,  
inosinato y guanilato disódicos,  
ácido cítrico, colorantes  
naturales (caramelo clase IV y  
achiote) y colorantes artificiales  
(amarillo 5 (tartrazina) y amarillo  
6).

Pechuga de pollo, pan rallado,  
huevo, pimienta, orégano, sal.

Carne de pollo, Harina de trigo,  
Agua, Piel de pollo, Aceite de  
algodón, Aceite de soya, Harina  
de maíz, Almidón de maíz,  
Proteína aislada de soya, Sal,  
Harina de arroz, Aromatizantes  
naturales, Vinagre, Tripolifosfato  
de potasio, Isoascorbato de  
sodio, Dextrosa, Pirofosfato  
tetrasódico, Paprika en polvo,  
Goma guar





Harina, leche, aceite, sal,  
polvo de hornear.

Harina de trigo (gluten), azúcar,  
gluten de trigo, semilla de girasol,  
levadura, harina de centeno,  
gritiz de maíz, harina de cebada,  
hojuelas de avena integral, sal  
yodada, melaza, aceite vegetal,  
harina de trigo fermentada,  
salvado de trigo, ácido láctico,  
mono y diglicéridos, enzimas,  
datem, lecitina de soya.

Avena, semillas de girasol,  
miel, almendras, semillas de  
zapallo, pasas de uva,  
pasas de arándanos, aceite.

Cereales (Copos de trigo integral,  
Arroz, Maíz, Copos de Avena  
integral), Azúcar, Salvado de  
trigo, Carbonato de calcio,  
Extracto de malta (Cebada),  
Jarabe de glucosa, Sal,  
Vitaminas y Minerales (Niacina,  
Ácido Pantoténico, Vitamina B6,  
Vitamina B2, Ácido fólico, Hierro  
Reducido y Óxido de Zinc.),  
Estabilizante (Fosfato  
trisódico), Antioxidante  
(Tocoferol).

Harina, cacao, azúcar, huevo,  
manteca, polvo de hornear, sal.

Harina de trigo, azúcar, grasa  
de palma, aceite de nabina,  
cacao magro en polvo 4,3 %,   
almidón de trigo, jarabe de  
glucosa y fructosa, gasificantes  
(carbonatos de amonio,  
carbonatos de potasio,  
carbonatos de sodio), sal, e  
mulgente (lecitinas de SOJA),  
corrector de acidez (hidróxido  
sódico), aroma.



“Adivina, adivinador” en un taller del 2019

## AZÚCAR ESCONDIDO

### Objetivo:

El objetivo de esta dinámica es reflexionar sobre el consumo de azúcar. La mayor parte del azúcar que consumimos no está en el azucarero, sino oculta en productos como galletitas, alfajores, budines, barras de cereales, cereales de desayuno, jugos industrializados, refrescos y otras bebidas azucaradas. Existen muchas formas y denominaciones en que puede presentar este el azúcar añadido y muchas veces “escondido” en los productos industrializados.

Es importante leer las etiquetas de los productos envasados/ procesados que consumimos. Además, los ingredientes de los productos se listan en orden según la proporción en la que aparecen en el producto. Cuanto antes se menciona, más cantidad de ese ingrediente tiene el producto. Así, por ejemplo en la barrita de cereales su principal ingrediente es el azúcar, seguido de glucosa (otra forma de azúcar).

El azúcar que necesitamos se encuentra de forma natural en muchos alimentos, sin necesidad de agregar más. Además de azúcar, estos alimentos aportan fibra, minerales y vitaminas que aportan bienestar a nuestro organismo. Mediante esta dinámica es posible reflexionar la importancia de limitar la cantidad de azúcar añadida que consumimos y priorizar en nuestra alimentación los alimentos naturales y comidas elaboradas a partir de éstos. Por ejemplo, un niño o niña de 4 años no debería consumir más de 6 cucharaditas al día.

### Materiales extras necesarios:

Cuatro tarjetas “Azúcar escondido” por equipo. A continuación se dispone el diseño de estas tarjetas para su impresión. Se sugiere imprimirlas en papel coteado 250 g para aumentar su durabilidad. En caso de contar con presupuesto se pueden plastificar.

### Dinámica:

A cada equipo se le entregan las cuatro tarjetas, y se les indica que las coloquen esparcidas en la mesa, manteniendo la ilustración como la cara superior (no vale dar vuelta la tarjeta y visualizar los textos detrás).

A continuación, cada equipo debe leer la lista de ingredientes del producto al que corresponde la tarjeta, y responder las siguientes preguntas:

- ¿Pueden identificar si tiene azúcar agregado?
- ¿Pueden identificar en qué formas se presenta el azúcar?
- ¿Cuántas cucharaditas de azúcar (5 grs aproximadamente) tiene cada uno de los productos?

Disponen de 15 minutos para discutir y escribir las respuestas en diferentes post its o en el papel sulfito.

Una vez transcurrido este tiempo, los participantes pueden dar vuelta cada tarjeta donde encontrarán la respuesta correcta. Desde el equipo de Sabores se incita a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

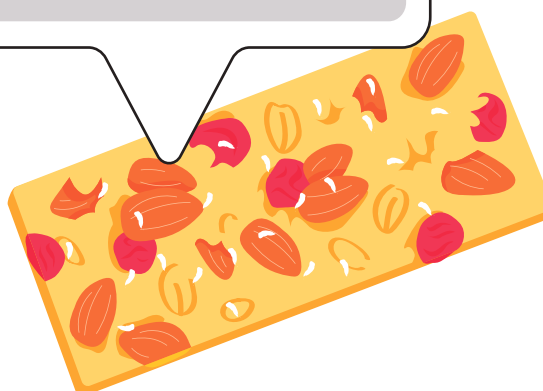
- ¿Cuál fue el nivel de acierto tanto en las formas del azúcar como en las cucharaditas?
- ¿Alguna de las formas en que se presenta el azúcar es desconocida para Uds?

Luego de que esta reflexión haya sido realizada en equipo, se cuenta con 10 minutos para colectivizar la experiencia.

¿Qué les pareció la dinámica a cada grupo? ¿Qué es lo que les gustaría compartir con el resto?

Los azúcares añadidos no siempre se llaman "azúcar".  
La podés encontrar con los siguientes nombres:

Azúcar morena  
Azúcar mascabo  
Concentrado de jugo de frutas  
Jarabe de maíz de alta fructosa JMAF  
Miel  
Azúcar invertida  
Melaza  
Dextrosa  
Fructosa  
Glucosa  
Sacarosa



**JUGO DE NARANJA**  
Caja de 200 ml



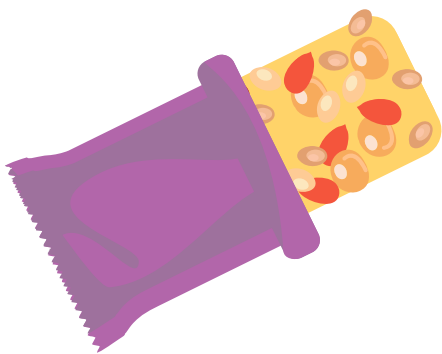
Agua, azúcar, jugo concentrado de naranja-zanahoria, hierro, vitamina C, vitamina E, sulfato de zinc, vitamina A, vitamina D, ácido fólico, aromatizante de naranja-zanahoria, acidulante: ácido cítrico

**GALLETAS DULCES DE MANZANA CON AVENA**  
Bolsita de 6 galletas (60 g)



Harina de trigo enriquecida, azúcar, harina de avena integral, hojuelas de avena tradicional, jarabe de maíz de alta fructosa, fibra de avena, aceite de girasol alto oleico, lecitina de soja, sal, bicarbonato de sodio, estearoil lactilato de sodio.

**BARRA DE CEREALES CON DURAZNO**  
Unidad (60 g)



Azúcar, glucosa, harina de trigo, harina de arroz, harina de avena, harina de maíz, sal, lecitina, antioxidante: BHT, avena, durazno deshidratado, copos de maíz, maíz extrudado, aceite vegetal hidrogenado, miel, almidón de maíz, estabilizante: arábigo, emulsionante: lecitina.

**REFRESCO COLA**  
Botella de 250 ml

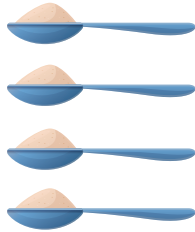


Agua carbonatada, azúcares añadidos (azúcar y jarabe de alta fructosa, JMAF), color caramelo clase IV, ácido fosfórico, saborizantes, sucralosa.

## JUGO DE NARANJA

Caja de 200 ml

4 CUCHARADITAS DE AZÚCAR

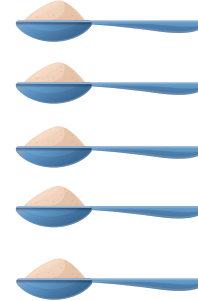


Agua, **azúcar, jugo concentrado de naranja-zanahoria**, hierro, vitamina C, vitamina E, sulfato de zinc, vitamina A, vitamina D, ácido fólico, aromatizante de naranja-zanahoria, acidulante: ácido cítrico

## GALLETAS DULCES DE MANZANA CON AVENA

Bolsita de 6 galletas (60 g)

5 CUCHARADITAS DE AZÚCAR

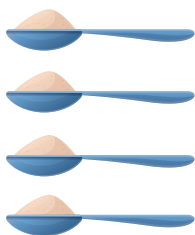


Harina de trigo enriquecida, **azúcar**, harina de avena integral, hojuelas de avena tradicional, **jarabe de maíz de alta fructosa**, fibra de avena, aceite de girasol alto oleico, lecitina de soja, sal, bicarbonato de sodio, estearoil lactilato de sodio.

## BARRA DE CEREALES CON DURAZNO

Unidad (60 g)

4 CUCHARADITAS DE AZÚCAR

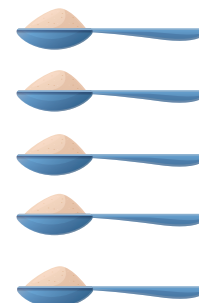


**Azúcar, glucosa**, harina de trigo, harina de arroz, harina de avena, harina de maíz, sal, lecitina, antioxidante: BHT, avena, durazno deshidratado, copos de maíz, maíz extrudado, aceite vegetal hidrogenado, **miel**, almidón de maíz, estabilizante: arábica, emulsionante: lecitina.

## REFRESCO COLA

Botella de 250 ml

5 CUCHARADITAS DE AZÚCAR



Agua carbonatada, **azúcares añadidos (azúcar y jarabe de alta fructosa, JMAF)**, color caramelo clase IV, ácido fosfórico, saborizantes, **sucralosa**.

## OBJETOS AFECTIVOS

Esta dinámica es posible realizarla cuando se cuenta con un segundo o tercer encuentro. En el encuentro anterior, el equipo de Sabores Andantes le solicita a los participantes que para el siguiente taller seleccionen y traigan un objeto personal vinculado a la cocina que tenga un significado afectivo o emotivo para ellos.

### Objetivo:

La actividad tiene como objetivo sensibilizar, apelar a lo afectivo y emotivo para aumentar las asociaciones positivas, de identidad y tradición con respecto al cocinar y la comida casera, que muchas veces en el día a día son dejadas de lado. La cocina es memoria y afecto. Todos podemos recordar con cariño la comida de nuestras abuelas, alguna receta que se comparte en alguna celebración, o nuestra favorita que pedíamos de niños para nuestros cumpleaños.

Los alimentos nos reúnen en torno a la mesa. Compartir la comida siempre es una instancia de estar en grupo y sentirnos parte. La importancia de su revalorización también radica en su componente identitario, de transmisión intergeneracional, de conservación de tradiciones y conocimientos.

### Materiales extras necesarios:

De parte del equipo de Sabores Andantes no son necesarios materiales extras, aunque es importante que los facilitadores se sumen a esta dinámica y traigan sus propios objetos afectivos para compartir.

### Dinámica:

Cada participante pone sobre la mesa su objeto afectivo. En ronda, cada uno presenta su objeto y cuenta la historia detrás del mismo.



Objetos afectivos de un grupo de participantes.



## DINÁMICAS CREATIVAS

### PRESENTACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Luego de la reflexión viene la acción! La presentación de los ingredientes es la primera etapa de la dinámica creativa.

Los participantes se enfrentarán al desafío de cocinar en base a un kit de alimentos base, que serán los protagonistas del encuentro. Este kit puede ser:

**A) Una legumbre y dos verduras de estación**

**B) Una legumbre, una fruta de estación y una verdura de estación.**

En caso de que sea un único encuentro, se sugiere brindar a cada grupo de participantes un kit de alimentos diferentes. Por ejemplo, si optamos por la opción B:

*Grupo 1 - Garbanzo, remolacha y limón*

*Grupo 2 - Lenteja, espinaca y naranja*

*Grupo 3 - Porotos negros, kabutiá y manzana*

En caso de que sean más de un encuentro, se puede presentar el mismo kit para todos los equipos, y varía según el encuentro. Por ejemplo, si optamos la opción A:

*Encuentro 1 (todos los grupos) - Garbanzo, espinaca y acelga*

*Encuentro 2 (todos los grupos) - Lentejas, zapallo kabutiá y calabacín*

*Encuentro 3 (todos los grupos) - Porotos negros, brócoli y coliflor*

La elección de este tipo de alimentos como protagonistas del encuentro se basa en su bajo consumo en la población uruguaya y al hecho de que la falta de habilidades culinarias es una de las barreras para su consumo. Por ejemplo, se sugiere no incluir dentro de las verduras protagonistas aquellas más utilizadas como papa o boniato.

Además de este kit central, se dispondrá una mesa donde los participantes puedan acceder a otros alimentos - frutas, verduras, ingredientes secos y frescos -, tal como se detalla en la lista de materiales. Se utilizarán alimentos naturales frescos, íntegros y/o mínimamente procesados y de estación.

## LLUVIA DE IDEAS

“No se me ocurre qué cocinar” y “siempre cocino lo mismo” son dos afirmaciones que se han repetido mucho en los diferentes encuentros de Sabores Andantes.

La falta de ideas se percibe como una de las barreras para la preparación casera de alimentos, y la causa de un menú variado y poco seductor para sí mismos y sus familias.

En nuestro repertorio cultural y personal contamos con una serie de preparaciones con las que nos sentimos seguros y sabemos que siempre funcionan. Sin embargo, generalmente nos es muy difícil salir de esta estructura, y una de las tareas que nos puede resultar más difícil es cocinar con lo que hay en la heladera o despensa. Dentro de ese territorio las frutas, verduras y legumbres además quedan generalmente sub-utilizadas, muchas veces encasilladas en determinadas preparaciones: por ejemplo las legumbres asociadas únicamente al invierno y a preparaciones de olla.

En la cocina, además de la intuición, la creatividad es clave. La creatividad es la capacidad de resolver problemas, de adaptarnos a las circunstancias. Es abrir la heladera, observar todos los alimentos disponibles e imaginar distintas alternativas para luego elegir una de ellas y poner manos a la obra. Ser creativos en la cocina fomenta la autonomía: no dependemos de los ingredientes que tengamos o de la pauta de la receta para resolver una comida. La creatividad permite utilizar los alimentos de varias maneras, aprovecharlos en su totalidad e inclusive buscar nuevas formas para comer lo que nos sobró de otra comida.

La creatividad también fomenta nuestra curiosidad sobre nuevos ingredientes y posibilidades de combinaciones, asegurando un menú más variado y divertido. Tomar la cocina como un espacio de exploración y juego es útil para darnos más confianza en nuestras habilidades, así como para ir aprendiendo en la experiencia y sacarle el peso a la cocina como una tarea engorrosa o un mal necesario.

En este sentido, uno de los grandes ejes de Sabores Andantes es estimular la creatividad vinculada a la cocina cotidiana: los participantes para cocinar no solo no utilizan recetas escritas, sino que son forzados a salir de su repertorio más seguro para explorar nuevas preparaciones y combinaciones de alimentos. Para ello, se utiliza una de las herramientas creativas más conocidas y fáciles de aplicar: la lluvia de ideas.

Las herramientas creativas son diferentes técnicas usadas (por personas, profesionales, y empresas) que nos fuerzan y ayudan a generar ideas creativas. La lluvia de ideas es una de ellas y, como lo indica su nombre, es una herramienta de trabajo grupal que se caracteriza por pensar de forma rápida y espontánea la mayor cantidad de ideas en un tiempo limitado.

Se considera que muchas personas diferentes reaccionando a un tema específico contribuyen mejor a la generación de ideas que una persona sola.

**Materiales:** Para esta instancia es indispensable contar con dos papeles sulfito por grupo, variedad de notas autoadhesivas y marcadores.

**Dinámica:**

A cada uno de los grupos, o al grupo general de participantes, ya se le fue asignado en la dinámica anterior el kit de ingredientes estrella (por ejemplo garbanzos, espinaca y acelga). El primer paso para realizar la lluvia de ideas es escribir en el sulfito, de forma central y bien visual estos ingredientes - se pueden escribir juntos, o separados. Esto sirve para recordar durante el proceso de la lluvia de ideas cuál es el tema central sobre el cual generar posibles soluciones.

A continuación, los participantes deberán pensar durante 12 minutos la mayor cantidad de ideas posibles de preparaciones que se puedan realizar con cada uno de los ingredientes estrella por separado y con los diferentes ingredientes combinados.

Cada idea debe ser registrada en una nota autoadhesiva, con el mayor detalle posible. Por ejemplo, si se nos ocurre como idea "crepes", es deseable describir cómo sería la masa y el relleno: "crepes con la hoja de espinaca y relleno de garbanzo y verduras". Cada post-it contiene una idea, y es importante escribir sobre este material y no directamente sobre el sulfito ya que los post-it permitirán luego "mover" estas ideas por el espacio del papel: agruparlas, cambiarlas de lugar, etc.

Una de las claves de la lluvia de ideas es que lo más importante es la cantidad de ideas y no la calidad (si es una buena o mala idea). El objetivo es obtener MUCHAS ideas, de forma lo más espontánea posible.

En los primeros minutos siempre surgen todas las ideas de preparaciones más cotidianas, hasta que una vez agotados estos recursos se hace más difícil que surjan nuevas: ¡ya agotamos nuestro repertorio culinario!. Este momento es el más importante: si nos enfocamos en obtener más cantidad de ideas y no nos preocupamos por su calidad (si es una preparación rica, fea, viable, inviable, si no lo conozco o nunca lo hice) forzamos nuestra mente y comienzan a surgir las ideas más creativas. Aquí es importante la intervención de los facilitadores, que deben motivar a los participantes, cuando ya hayan agotado todas las ideas conocidas, a seguir pensando y tirar más ideas (por ejemplo desafiar a que piensen 10 ideas más antes de que se termine la actividad).

Hay algunos disparadores que los facilitadores pueden utilizar para motivar la creatividad. Por ejemplo:

- Invitarlos a imaginar qué pasaría si al ingrediente estrella lo cambiamos de categoría, por ejemplo ¿qué preparaciones se podrían hacer si cambiamos el garbanzo que siempre esta en el universo salado al universo de preparaciones dulces? Así pueden surgir otras ideas de preparaciones nuevas como muffins con garbanzos y frutillas, galletitas dulces con garbanzos, brownie de garbanzos y chocolate blanco. Lo mismo a la inversa con una fruta, se puede probar qué surge si la trasladamos al universo de lo salado.

- Invitarlos a imaginar qué preparaciones podríamos realizar para determinado contexto con ese ingrediente: para la merienda, para llevar a un picnic, para un cumpleaños infantil, entre otros. ¡Imaginando ese contexto de uso pueden surgir ideas muy novedosas!

- Invitarlos a repasar sus propios “caballitos de batalla”, aquellas preparaciones comodines que nos salvan cuando no se nos ocurre otra cosa, las que nunca fallan, las que son fáciles y rápidas y con las que nos sentimos cómodos. Algunos de los caballitos de batalla más comunes en los hogares uruguayos son las tartas, las croquetas, las tortillas, los revueltos, el arroz, los bizcochuelos, las pastas ¿Qué pasaría si agregamos los ingredientes protagonistas a estas preparaciones? De esta manera surgen variantes de estas preparaciones clásicas con la que los participantes seguramente se sientan más confiados, y despierte ideas de cómo incorporarles más frutas, verduras y legumbres.

Una vez que pasaron los 12 minutos y obtuvimos muchas ideas, es momento de agruparlas, filtrarlas y ahora sí, evaluarlas!

#### **Reglas para una lluvia de ideas exitosa:**

- 1. ¡Adoptá una actitud de juego!**
- 2. Evitá los juicios. No juzgues ni censures ninguna idea, a los demás ni a ti mismo.**
- 3. Generá muchas ideas. Cuantas más ideas mejor, se busca cantidad y no calidad.**
- 4. Inspirate de las ideas de los demás.**
- 5. Dejá a todos los del equipo participar**
- 6. Buscá la novedad, establece nuevas conexiones**
- 7. Escribí las ideas, con el mayor detalle posible.**



EJEMPLO DE LLUVIA DE IDEAS





Participantes de un encuentro en el 2018 realizando la lluvia de ideas. En este caso, cada uno de los integrantes escriben sus ideas en notas autoadhesivas y las comentan con los demás. Funciona también que dentro del equipo una persona sea la encargada de registrar las ideas que los demás van aportando oralmente.

## SELECCIÓN DE LAS PREPARACIONES

Toda lluvia de ideas se divide en dos fases: una fase divergente, donde abrimos las posibilidades y generamos la mayor cantidad de ideas posibles, posponiendo los juicios, y otra fase convergente, donde delimitamos todas las opciones generadas anteriormente.

Luego de haber llenado el sulfito con muchas notas autoadhesivas e ideas, es momento de organizarlas y evaluarlas. Cuidado que aun los participantes no deben conocer el objetivo último de este ejercicio - elegir qué preparaciones van a cocinar - para no condicionarlos.

Lo primero que hay que solicitar a los participantes es que agrupen las ideas por similitud. Por ejemplo, si salieron diferentes ideas de pastas, que coloquen estos post its juntos, lo mismo para comidas de olla, pasteles, jugos, etc. Las diferentes categorías o criterios las delimitan los participantes. Esto hará más sencillo el paso posterior.

Una vez agrupadas las ideas, se pasa a la etapa de evaluarlas. Esto se puede realizar de muchas maneras, pero la que ha resultado más práctica y didáctica durante los talleres de Sabores Andantes es la de la línea gradiente. Esta técnica se basa en dibujar, en un sulfito nuevo, una línea. El extremo derecho será el polo positivo y el izquierdo el negativo. Los participantes discutirán la ubicación en esta línea de cada una de las preparaciones. La valoración positiva refiere a aquellas preparaciones que se perciben como más divertidas de cocinar y/o aquellas novedosas - que nunca se realizaron o se consumieron - Por el contrario, la valoración negativa refiere a aquellas preparaciones que se perciben como aburridas de cocinar y/o aquellas más comunes o conocidas. Cada idea será ubicada en algún punto de esta línea: si una idea se evalúa como divertida y novedosa estará ubicada más cerca del polo positivo, cuanto más aburrida y conocida el post-it colocará más cerca del extremo negativo.

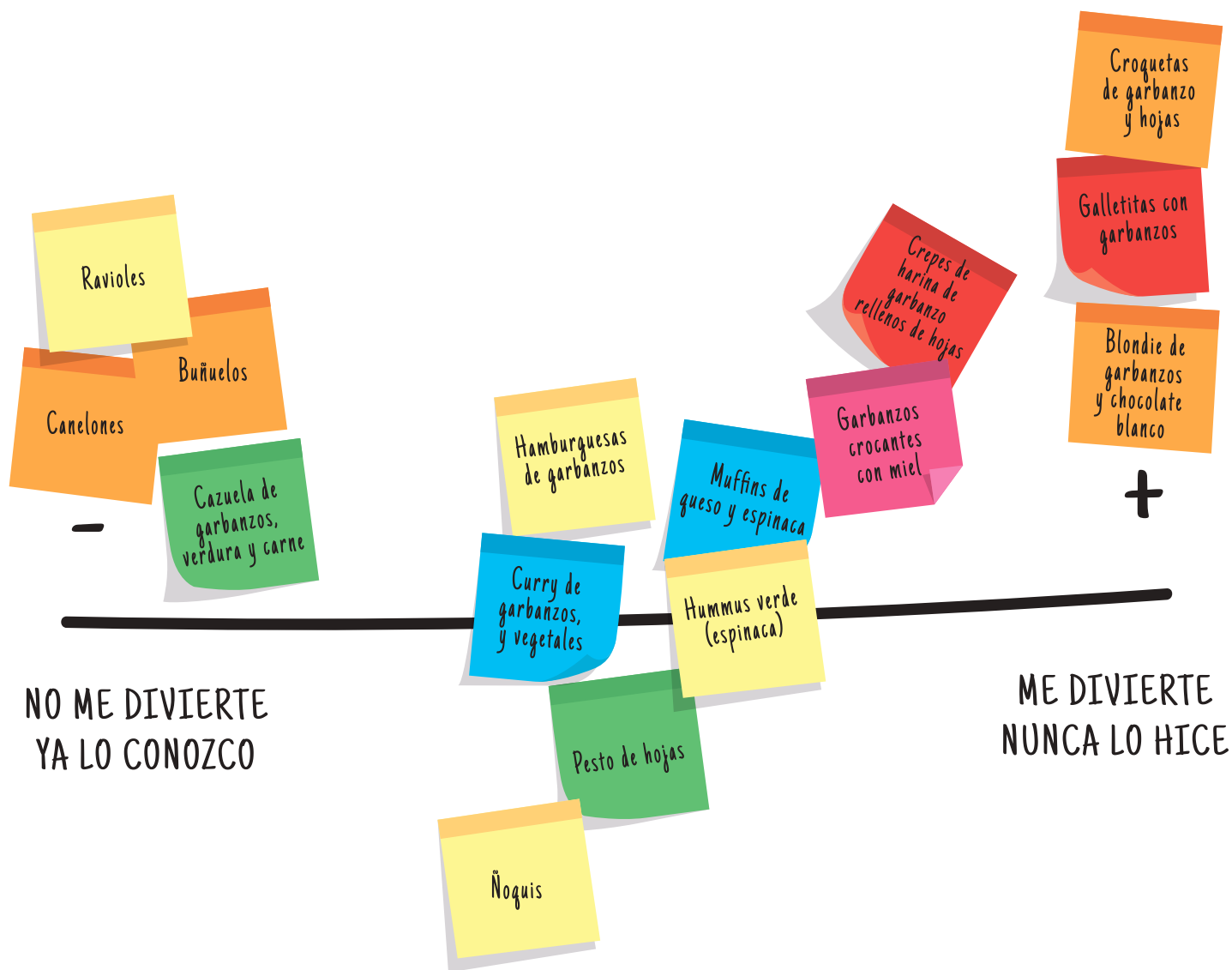


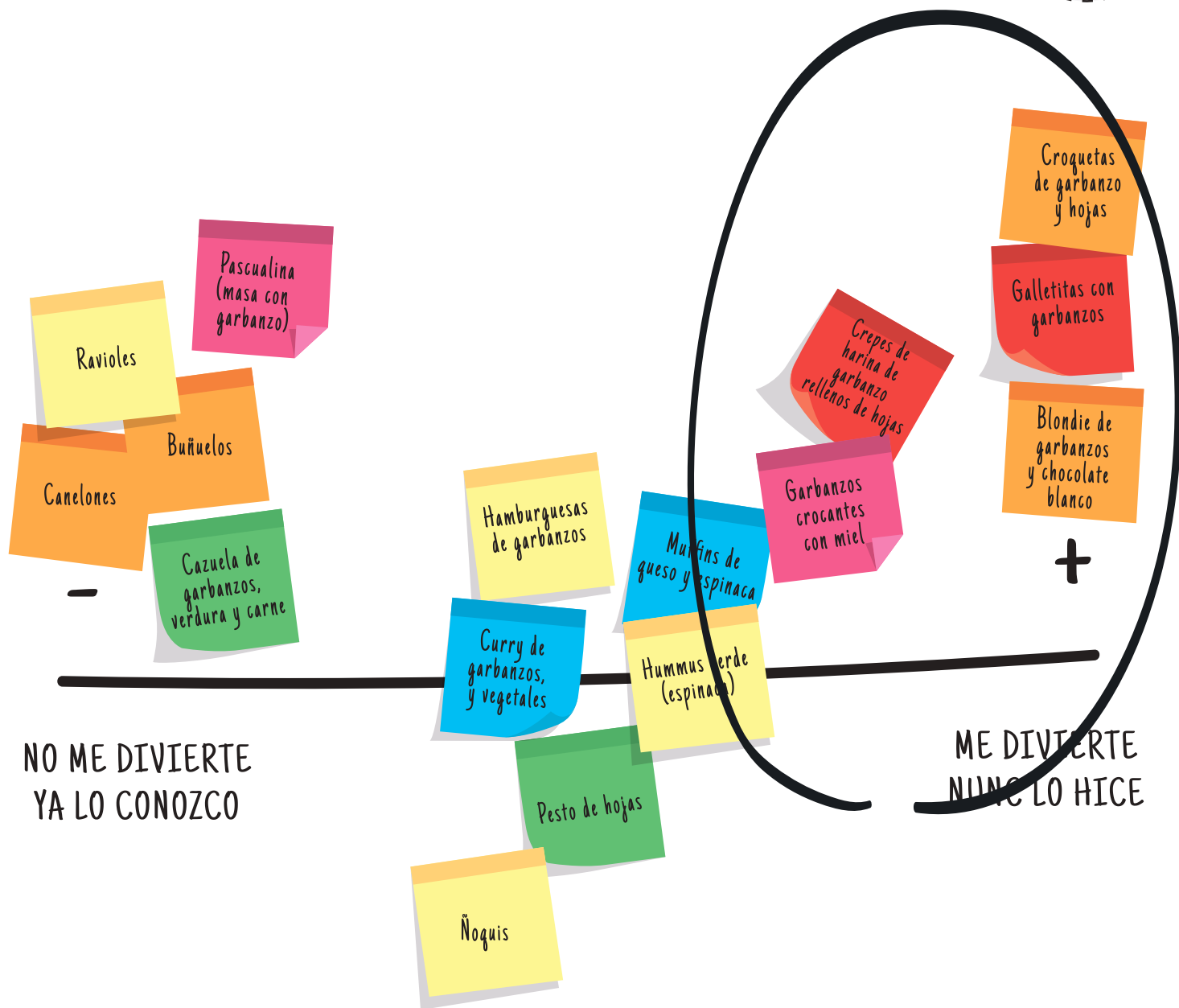
Una vez que la evaluación está realizada y todas las ideas del primer sulfito migraron a este nuevo papel y tienen su ubicación en la línea gradiente, es momento de descartar provisoriamente todas las ideas más alejadas del polo positivo, y quedarse con aquellas mejor evaluadas: van a prosperar las ideas divertidas y novedosas. ¡Dentro del conjunto de estas ideas, los participantes deben ponerse de acuerdo de qué preparación seleccionan para elaborar en el taller!

En esta segunda evaluación es ideal que los facilitadores apoyen, ya que se deben tener en cuenta ahora sí elementos prácticos: por ejemplo si se cuentan con todos los ingredientes o herramientas necesarios para realizar esa preparación. O, por ejemplo, a veces sucede que un equipo quiere realizar varias preparaciones que implican horno, y con el poco tiempo para elaborar y hornear no sería posible terminar más de una. Conviene generalmente que cada equipo elija una sola preparación que implique horno o cocción prolongada. También es importante, para resultar al final con preparaciones variadas entre los diferentes equipos, que el facilitador supervise que los equipos no se pisen realizando las mismas o similares preparaciones.

Una vez que esta etapa termina, cada equipo debe contar con dos ideas finalistas. ¡Estas serán las que llevarán a la realidad en la siguiente etapa!







PREPARACIONES ELEGIDAS:

- Crepes de harina de garbanzo rellenos de hojas
- Blondie de garbanzos y chocolate blanco

# ELABORACIÓN

## HIGIENE

¡Es hora de cocinar!

Antes de comenzar a elaborar las preparaciones elegidas, los facilitadores deben asegurar que los participantes despejen las mesas de los materiales de papelería previamente utilizados, y que se dirijan por grupos a lavarse las manos.

Es ideal que cada participante cuente con un delantal - puede ser provisto por el equipo de Sabores Andantes o que cada participante lo traiga desde su casa -. No se aconseja obligar el uso de otros elementos protectores como gorras o cofias, ya que la idea es recrear lo más fiel posible la situación cotidiana de cocinar en casa: nos atamos el pelo en caso de tenerlo largo, nos lavamos las manos, colocamos delantal, despejamos las mesas y nos aseguramos de que la superficie y utensilios que vamos a utilizar estén limpios.

Ya que no se manipulan carnes crudas en Sabores Andantes no hay riesgo de contaminación cruzada. Sin embargo, si durante el taller lo amerita, los facilitadores pueden aportar tips más completos de higiene y manipulación de alimentos.

En cuanto a los alimentos, sobre todo frutas y verduras, conviene que el equipo de Sabores Andantes los haya higienizado previamente, para evitar ocupar tiempo de elaboración en esta tarea, y asegurarse que todo lo que se vaya a comer haya sido lavado previamente.

## A COCINAR

Llegamos aquí a la parte más divertida y desafiante del encuentro: la preparación de las ideas elegidas.

Antes de ponerse a cocinar - cortar, mezclar, saltear, etc - es importante que el equipo repase las preparaciones seleccionadas. Seguramente nunca antes las hayan realizado, y no se cuenta con recetas que guíen los siguientes pasos.

Los conocimientos previos que tengan o la propia intuición será lo que los lleve a entender el proceso que necesitan seguir. Aquí es muy importante el rol de los facilitadores, para intercambiar con cada equipo y sugerir tips o técnicas a aplicar. Una vez que se tiene la idea general de lo que se va a hacer, se sugiere que los participantes dividan el trabajo dentro del equipo, para que puedan llegar a realizar estas dos o más preparaciones en el tiempo estimado (de 60 a 80 minutos).

Luego, comienza el momento más frenético y divertido. Cada equipo busca los ingredientes y las herramientas que necesita. El bullicio aumenta, y se van sumando ruidos de licuadoras, cuchillos, mixers, participantes yendo de un lado para el otro en busca de materiales o intercambiando entre ellos. La receta es creada a medida que se avanza, en su totalidad por los participantes. Los facilitadores deben estar muy atentos a cómo deviene la actividad, con una visión general y adelantando o detectando posibles complicaciones que cada equipo pueda tener. Allí su rol será el de sugerir, a partir de su propia experiencia y conocimiento, como resolver cada una de las situaciones.

Aunque esta dinámica se perciba como caótica por momentos, tiene como objetivo reforzar la confianza de los participantes en sus habilidades culinarias, confianza que se ve reforzada con la experiencia, que a la vez que retroalimenta la práctica. Muchas veces sentimos que para cocinar tenemos que ser un gran chef, que debemos tener muchos conocimientos o seguir pasos exactos de recetas complicadas. Sin embargo, esto no es así. Esta propuesta libre de Sabores Andantes, donde los participantes cocinan preparaciones novedosas para ellos sin seguir recetas al pie de la letra, utilizando ingredientes que pueden ser poco familiares y teniendo solo el equipamiento básico tiene el objetivo demostrar que preparar nuestros propios alimentos puede ser una tarea sencilla, en la que no necesitamos ser expertos. En la cocina cotidiana lo que más importa es la intuición. Las recetas son solamente una base sobre la cual podemos construir. A medida que nos animamos a involucrarnos más en la cocina, podemos conocer cada vez más ingredientes y desarrollando nuestras propias técnicas y recetas.

Una vez transcurrido el tiempo destinado para preparar y cocinar los alimentos (60 a 80 minutos) cada equipo tendrá prontas dos a cuatro preparaciones - si realizaron alguna extra en caso que les sobrara el tiempo. Han sido capaces de crear una diversidad de comidas ricas, saludables y en un tiempo reducido y sin recetas rígidas. No menos importante, pasando un buen rato y compartiendo con otros.



## LIMPIEZA

La tarea de limpieza es parte intrínseca de la tarea de cocinar. Durante la preparación de los alimentos los facilitadores deben insistir en que los participantes mantengan el espacio de trabajo limpio y ordenado, ya que la falta de higiene puede crear focos de contaminación. Sin embargo, al terminar de cocinar es donde se le dedicará un tiempo específico a esta tarea, para lavar las herramientas utilizadas y despejar los espacios de apoyo.

Esta tarea también puede organizarse entre los integrantes del equipo: quién guarda los materiales, quién lava la vajilla y herramientas, quién desecha los residuos. Esta división de roles pretende que sea extrapolable al ámbito familiar, y se visibilice que la limpieza también puede ser una tarea compartida, en vez de recaer en una sola persona.

Es en este momento donde se van a visibilizar también los alimentos sobrantes (legumbres cocidas, trozos de vegetales, frutas o verduras enteras, entre otros). Los facilitadores pueden aprovechar esta instancia para conversar sobre el almacenamiento de la materia prima no consumida o utilizada, por ejemplo congelar las legumbres, guardar trozos de vegetales para realizar un caldo, o el correcto almacenamiento de las verduras y frutas en la heladera.

En caso de que 10 minutos no sean suficientes, la limpieza profunda se realiza luego de finalizado el taller por los facilitadores y personal de apoyo, para no quitar demasiado tiempo a las dinámicas siguientes.



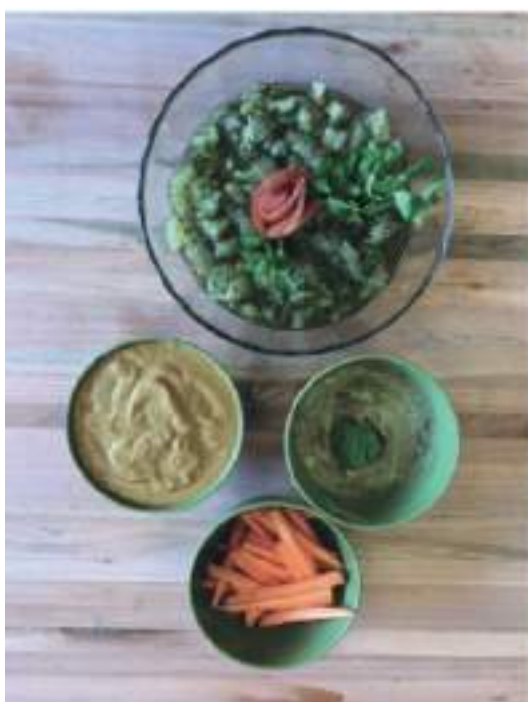
## CIERRE

### PRESENTACIÓN DE LAS ELABORACIONES

Una vez que el espacio y las herramientas se encuentran limpias y ordenadas, es momento de disponer las elaboraciones que cada grupo realizó - emplatadas y porcionadas - en alguna de las mesas de trabajo. Cada equipo puede colocar las preparaciones en cada una de las mesas donde trabajó, aunque se sugiere que se arme una mesa comunitaria en donde todos los equipos coloquen sus preparaciones. De esta manera en conjunto se puede visualizar mejor la cantidad y variedad de elaboraciones que seguro sorprenderá a los participantes y será de gran gratificación al tomar consciencia de los resultados a los que llegaron en tan poco tiempo.

Un facilitador debe guiar esta dinámica, solicitando a cada equipo que presente brevemente cada una de las preparaciones que realizó, el nombre de su plato y el procedimiento realizado. Los facilitadores pueden intercalar algunas preguntas que den pie a evaluar el proceso realizado, por ejemplo si algún integrante del equipo había elaborado esta preparación previamente, como les resultó el proceso de crearla y llevarla a la realidad, o las principales dificultades encontradas y cómo se solucionaron.

El objetivo principal es que cada equipo pueda exponer su creación. De esta manera se reflexiona sobre todo el proceso, retroalimentando lo aprendido a través de enseñarle al otro. También que todos los participantes de los talleres conozcan los alimentos que degustarán a continuación.



## DEGUSTACIÓN

El acto de compartir tiene un rol fundamental en Sabores Andantes: no sólo durante la preparación de la comida sino también cuando está lista. Luego de presentar cada una de las preparaciones, los participantes se sentarán juntos a la mesa y degustarán lo elaborado. Esta instancia tiene como objetivo festejar y disfrutar la comensalidad, entendida como el hecho de comer juntos. La importancia de la comensalidad radica en que al compartir alimentos se establecen y refuerzan las relaciones que sostienen a la familia, al grupo de amigos, de trabajo. Desde este proyecto se considera que parte de la revalorización de la comida casera también radica en recuperar y disfrutar la comensalidad y darse los tiempos adecuados para la alimentación.

Este espacio de compartir lo elaborado en grupo y en torno a una misma mesa pretende además ser una “recompensa culinaria” que favorece el empoderamiento y el reconocimiento del desafío cumplido, generando una retroalimentación positiva y una maduración de toda la experiencia. Los participantes disfrutarán de platos que ellos mismos elaboraron y ahora comparten, platos que la mayoría nunca antes habían conocido ni imaginado, en un tiempo limitado y con herramientas básicas.





## SOBREMESA

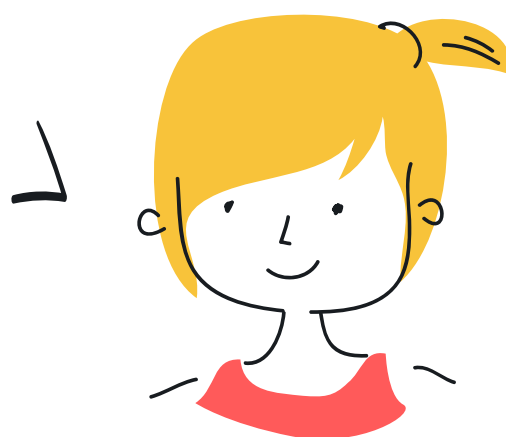
Luego de degustar y compartir los alimentos, se suele dar naturalmente una instancia de charla grupal y reflexión sobre la experiencia del encuentro y los resultados alcanzados. Los mismos participantes son quienes generalmente de forma espontánea hacen un balance, comentando qué les pareció y cómo se sintieron. Se suele resaltar lo novedoso de las preparaciones realizadas, las formas hasta antes inimaginadas de utilizar las legumbres, lo rápido que elaboraron todo, así como lo rico que les quedó a pesar de no utilizar ninguna receta.

Igualmente, es útil que los talleristas dispongan de algunos disparadores para dinamizar esta instancia, ya que este momento de reflexión e intercambio que no solo sirve para reforzar los significados positivos a la acción de cocinar (tarea compartida, creativa, placentera, tiempo de disfrute) sino también para sacar conclusiones sobre la dinámica para encuentros futuros (si dio bien el tiempo, si les fue compleja la lluvia de ideas o las dinámicas propuestas, etc).

A continuación se proponen algunos disparadores:

- ¿Qué les pareció el encuentro?
- ¿Qué es lo que más rescatan?
- ¿Habían cocinado antes alguna de estas preparaciones?
- ¿Creen que la lluvia de ideas les ayudó a llegar a resultados más originales?
- ¿Les resultó difícil o engorroso cocinar?
- ¿Cómo se sintió al compartir la actividad con los compañeros?
- ¿Creen que necesitan recetas estrictas para llegar a resultados similares?
- ¿Sobre qué les gustaría profundizar en caso de que haya próximos encuentros?

*Me saqué el miedo de cocinar cosas nuevas, porque con garbanzos yo solo metía todo a la olla, y la remolacha solo la hacía hervida y en ensalada, la espinaca también. Pero nunca algo como esto!  
La verdad con todo esto, el garbanzo ganó prestigio, quedó en el podio, ganó glamour!*



## EVALUACIÓN

Con esta instancia de intercambio se da cierre al encuentro. La despedida puede estar acompañada además de la entrega de algún documento que certifique la participación, o cualquier objeto que funcione como recuerdo de la actividad (bolsa, delantal, entre otros). En caso de disponer, también se puede entregar el libro de Sabores Andantes o algún pequeño documento con algunas recetas impresas, para que a los participantes les sea más sencillo la replicación en el hogar de lo experimentado en el taller.

En caso de que el equipo de talleristas considere pertinente, antes de que los participantes se retiren pueden aplicar además una pequeña evaluación para conocer más en profundidad cuál fue la experiencia y qué impacto les generó. Es una forma práctica de obtener un registro además de lo que se conversó en la sobremesa y poder tomar información para futuros talleres.

A continuación se presenta un posible formato de evaluación.

EJEMPLO DE EVALUACIÓN:

**Si tuvieras que contarle a otra persona tu experiencia en los talleres, ¿qué le dirías?**

**¿Cuál fue tu evaluación general de la actividad?**

- Deficiente
- Regular
- Bueno
- Muy Bueno
- Excelente

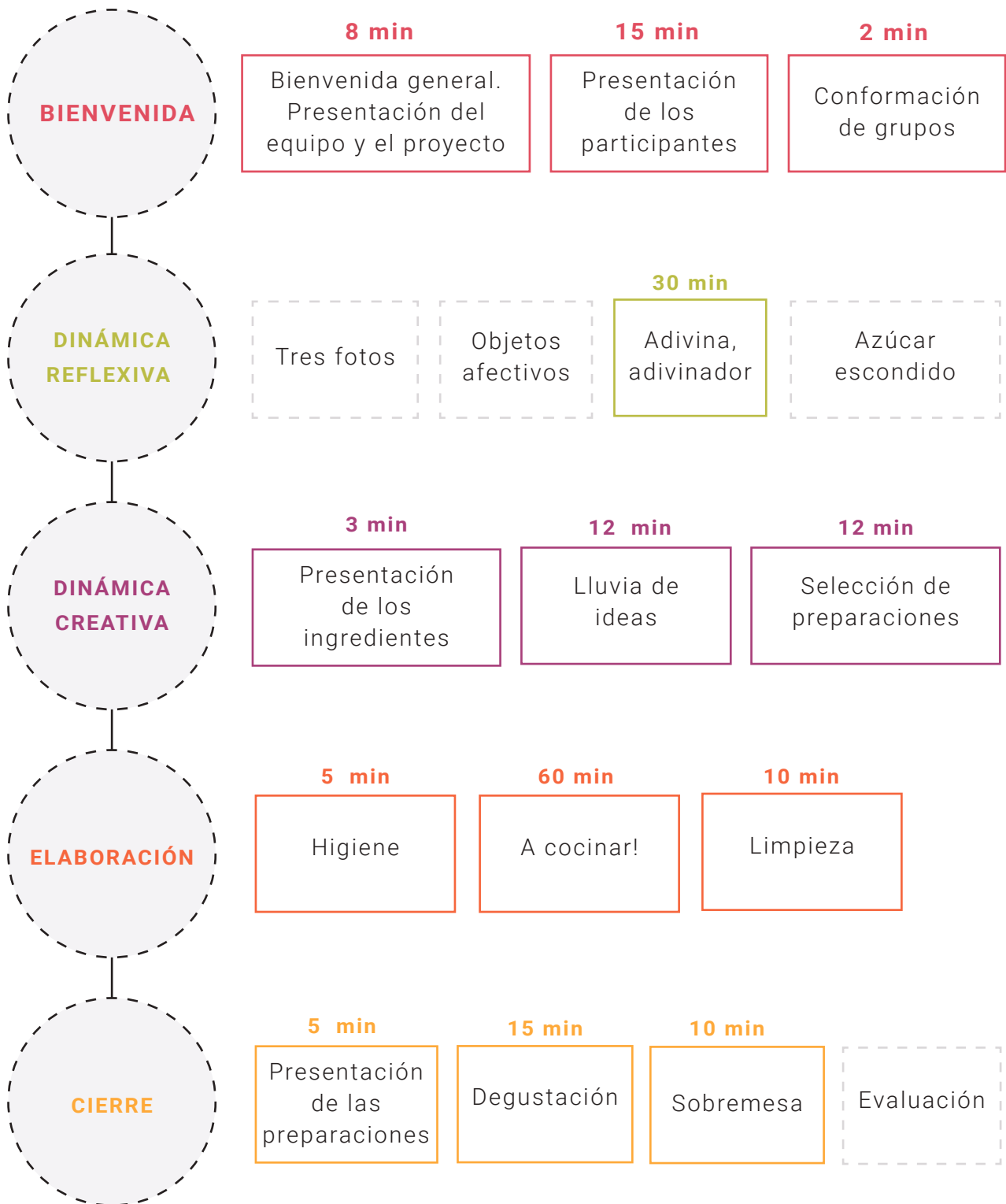
**Marcá cuán de acuerdo estás con cada una de las afirmaciones**

	<b>1</b> Totalmente en desacuerdo	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> Totalmente de acuerdo
La propuesta me resultó interesante							
La metodología me resultó adecuada							
Las consignas planteadas fueron claras							
Tuve oportunidad de participar activamente en la actividad							
Los contenidos me resultaron útiles							
Me siento más motivado/a para cocinar							
Le recomendaría la propuesta a mis conocidos							
Me llevo ideas nuevas para cocinar en mi casa							
Me llevo ideas nuevas para cocinar en mi casa							
Voy a incorporar más legumbres y verduras en mis comidas							
Me siento más confiado/a para cocinar sin una receta							

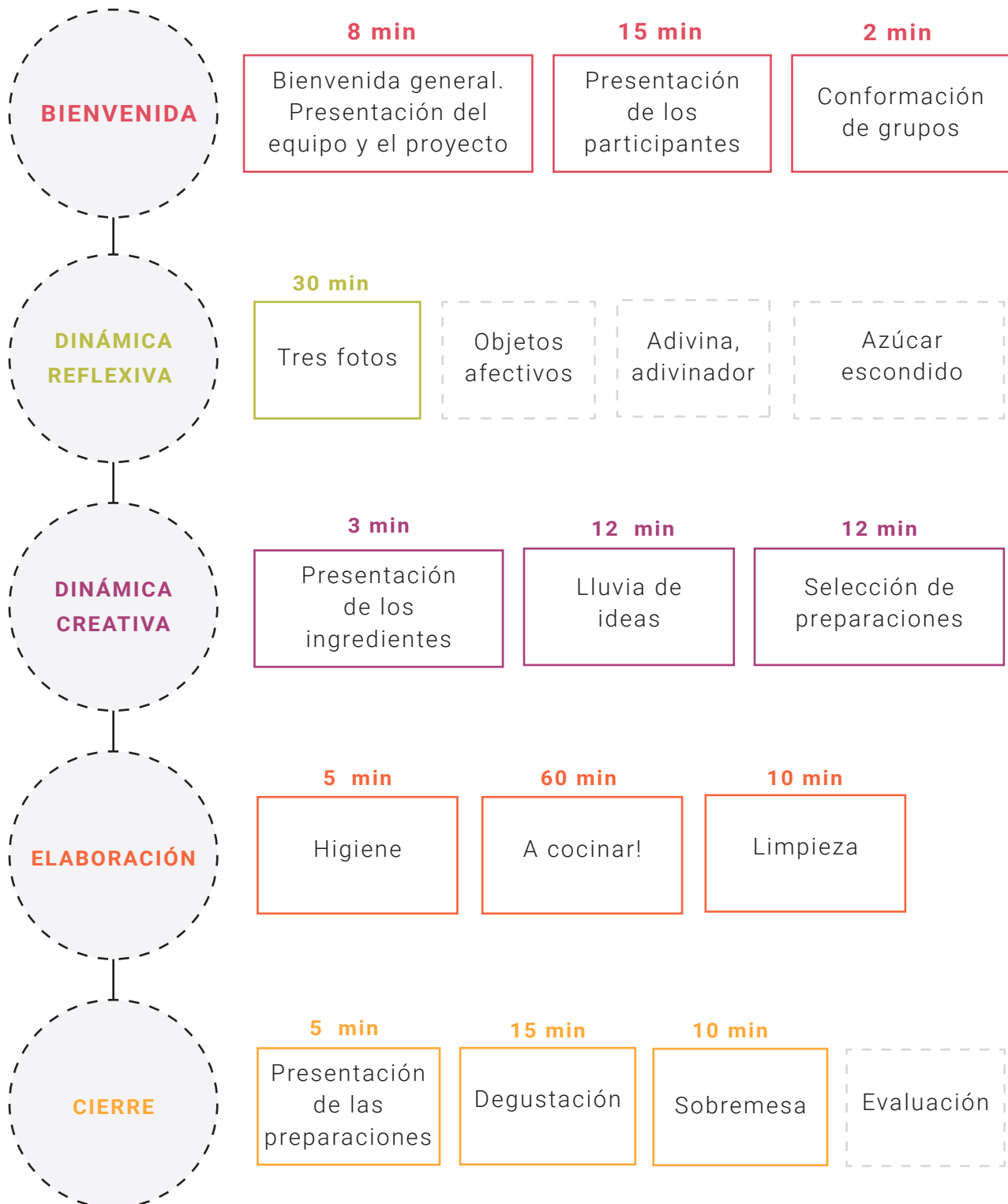
**Comentarios y/o sugerencias:**

# EJEMPLOS DE ENCUENTROS

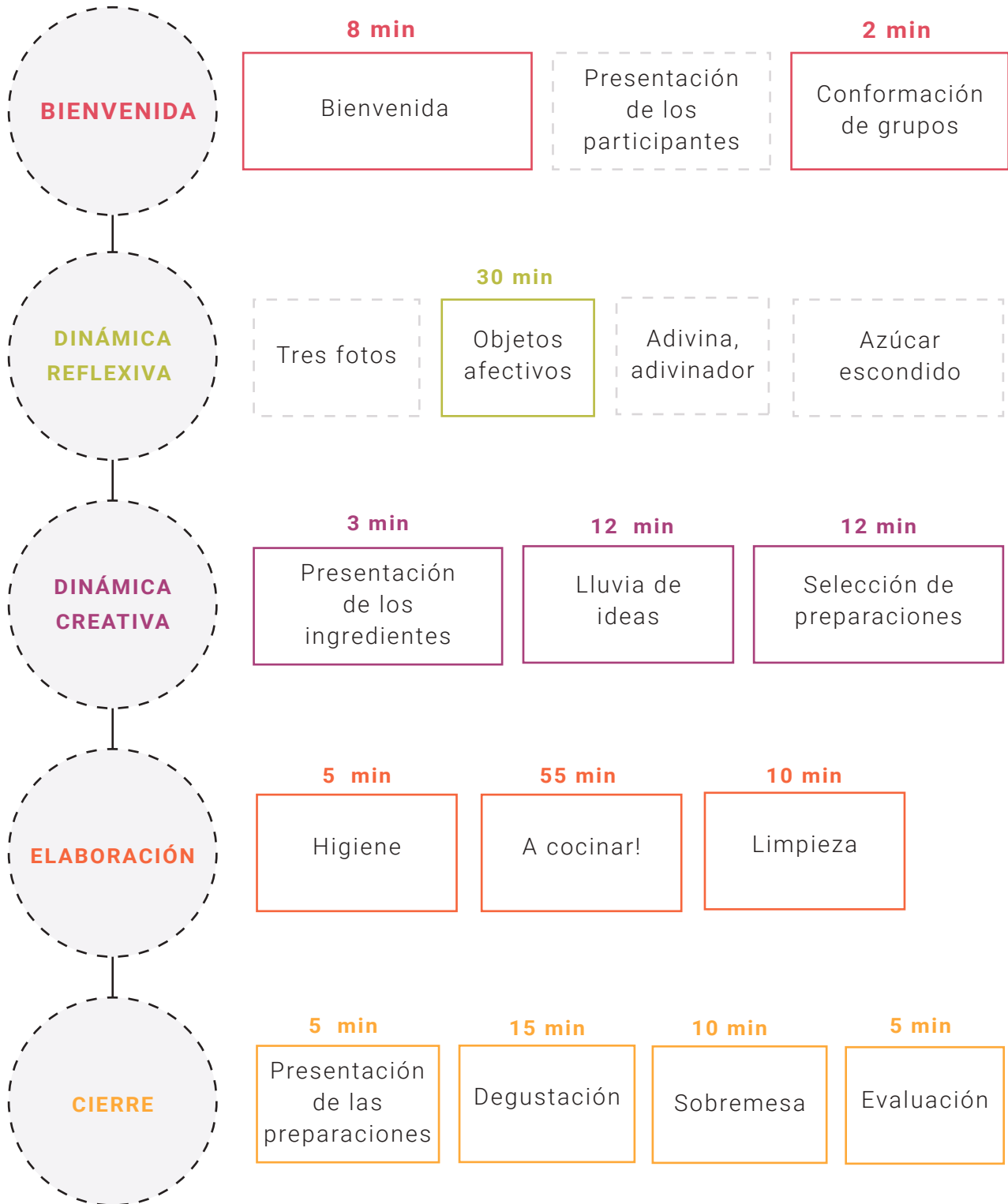
## EJEMPLO DE ENCUENTRO ÚNICO DE 3 HORAS



## EJEMPLO DE ENCUENTRO DE DOS JORNADAS - PRIMER ENCUENTRO



## EJEMPLO DE ENCUENTRO DE DOS JORNADAS - SEGUNDO ENCUENTRO



## SABORES ANDANTES SE EXPANDE....

Si llegaste hasta aquí, esperamos que este manual te haya sido de utilidad. Sabores Andantes es un proyecto que tiene como objetivo reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y reemplazar estos productos por comidas caseras, modificando las percepciones que tenemos sobre el cocinar.

¡Contamos contigo para amplificar el impacto! Además de aplicar las dinámicas propuestas, puedes compartir este manual en tu espacio de trabajo, familia, amigos o a personas que crees que pueda interesarle.

Por cualquier consulta que pueda surgir al leer este manual o aplicar las dinámicas, puedes comunicarte al mail [alimentacionybienestar@ei.udelar.edu.uy](mailto:alimentacionybienestar@ei.udelar.edu.uy)



**¡Revalorizar la preparación casera de alimentos  
y el consumo de alimentos naturales es posible!**