

ASQUEROSA
MENTE *Rico* Guía
Didáctica

Para Padres



“ Proveer a su audiencia de una variedad de posibilidades culinarias creadas a partir de frutas, granos y vegetales, todos ingredientes con un altísimo valor nutricional. ”

¿Qué es Asquerosamente Rico?

Esta guía ha sido pensada para que padres, maestros o cuidadores tengan una perspectiva más amplia acerca del contenido del libro digital interactivo Asquerosamente Rico, de manera que puedan hacer de esta experiencia un proceso enriquecedor para todos los que participen de ella.

Asquerosamente Rico es una estrategia de comunicación compuesta inicialmente por un programa de televisión, una página web, y este libro interactivo, enfocada en proveer a su audiencia de una variedad de posibilidades culinarias creadas a partir de frutas, granos y vegetales, todos ingredientes con un altísimo valor nutricional.

Sin embargo, lo importante de esta estrategia es que el punto de vista no se ubica en ningún momento en las cualidades positivas de los ingredientes, ni en la importancia de una nutrición variada que incluya cierta cantidad de

frutas y verduras. El concepto hace énfasis en la diversión: el humor de Mirta y Marta, lo lúdico del proceso de preparación de las recetas, los nombres extravagantes de cada plato, la estética, el humor derivado de lo absurdo, de lo que rompe las expectativas (por ejemplo al hablar de mocos, pedos, flemas, durante la cena), de lo inesperado, lo inverosímil, lo que no es correcto. Y el humor derivado de los juegos de palabras y sus significados.

¿Para qué Asquerosamente Rico?

La obesidad es uno de los diez factores que la Organización Mundial de la Salud identifica como responsables de más de la tercera parte de las muertes en el mundo. Actualmente más de mil seiscientos millones de personas adultas mayores de 15 años tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 400 millones son obesas.





Las cifras para Colombia son alarmantes: uno de cada dos colombianos, (el 52% de la población) sufre de sobrepeso, y según la OMS

el 13.7% de la población colombiana podría ser catalogada como obesa. La obesidad y el sobrepeso son en este momento un problema de salud pública que requiere de medidas inmediatas.

Uno de los factores identificados como causantes de esta situación es que los hábitos de alimentación de los colombianos no son buenos: según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010: uno de cada 3 (33,2%) colombianos entre 5 y 64 años no consume frutas diariamente y cinco de cada siete (71,9%) colombianos entre 5 y 64 años, no consumen hortalizas o verduras diariamente.

La obesidad infantil es un punto crítico. Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siéndolo de adultos y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas de enfermedades como diabetes, cáncer de colon, hipertensión y afecciones cardiovasculares. Además de la carga psicológica con la que deben lidiar los niños y niñas obesos, su capacidad respiratoria disminuye, así que con frecuencia se quedan dormidos en clase, su rendimiento académico no es el ideal, y se les dificulta hacer deporte.

La Asociación Colombiana de Endocrinología ha hecho importantes llamados a los diferentes actores de la sociedad a liderar iniciativas que contribuyan mediante la prevención, a reducir las cifras de colombianos afectados por las enfermedades derivadas del sobrepeso y la obesidad. En este sentido hace especial énfasis en la urgencia de transformar los hábitos alimenticios: "Estos se aprenden en familia y desde pequeños, es importante que estimulemos el

“Las cifras para Colombia son alarmantes: uno de cada dos colombianos, (el 52% de la población) sufre de sobrepeso, y según la OMS el 13.7% de la población colombiana podría ser catalogada como obesa.”



“ Creado para apoyar de manera lúdica el proceso de transformación de los malos hábitos alimenticios que afectan el desarrollo de un enorme número de niños y niñas ”

consumo de frutas y verduras desde la niñez temprana; lo indicado es de 5 a 7 porciones al día, y evitar los alimentos con alto contenido calórico como fritos y dulces”.

Asquerosamente Rico es un concepto que fue creado para apoyar de manera lúdica el proceso de transformación de los malos hábitos alimenticios que afectan el desarrollo de un enorme número de niños y niñas

¡Más allá de la cocina!

Llevar a cabo cualquier actividad culinaria con niños y niñas puede convertirse en un momento de comunicación familiar que afiance el vínculo con ellos, y refuerce diferentes áreas de su desarrollo:

Fortalecer su autoestima:

Permitir que dentro de la cocina los chicos pasen de ser ayudantes a ser chefs, requiere que pongan en práctica habilidades de comunicación y liderazgo.

Motivar su independencia:

Actividades como coordinar la ejecución de cada paso y diseñar la presentación final, genera seguridad en la toma de decisiones que es un aspecto fundamental en la formación de personalidades independientes.

Fomentar su creatividad:

Asquerosamente Rico ofrece una visión diferente acerca de algo cotidiano como la presentación de los alimentos. Este tipo de conceptos impulsa en los chicos el ejercicio creativo, hacia otras áreas de su cotidianidad.

Aumentar sus habilidades de lenguaje y comunicación:

Los juegos de palabras como el que se emplea en el título del recetario, en los nombres de los platillos y las descripciones de cada receta, motiva en los chicos el jugar con las palabras



y sus significados, ampliando su vocabulario y mejorando sus habilidades lingüísticas.

Mejorar la concentración.

La preparación de una receta Asquerosamente Rica requiere poner en marcha la capacidad para seguir instrucciones, obligando a la mente a retener información de manera inmediata, que permita la ejecución de tareas progresivas o simultáneas.

Potencializar habilidades de lecto escritura:

Preparar una receta Asquerosamente Rica con una herramienta guía como el eBook requiere la perfecta comprensión de lectura de cada instrucción. De igual forma al activar el audio de las instrucciones se obtiene un modelo de interpretación de texto escrito.

Ampliar la capacidad para resolver problemas:

En el desarrollo de una de las actividades de Asquerosamente Rico, en la que

los chicos son los jefes, se presentan diferentes dificultades en las que la solución debe venir de ellos y no de los adultos.

¡A cocinar, Asquerosamente Rico!

Cuanto estés realizando una actividad culinaria de Asquerosamente Rico con los chicos, toma en cuenta estas recomendaciones para que le saques el mejor provecho a cada momento.

El concepto de asquerosamente rico está orientado a romper algunos de los esquemas que usualmente nos resultarían comunes y apropiados. Así, una rata y una cucaracha, principales enemigos de cualquier cocina, en Asquerosamente Rico son las dueñas del lugar. Dentro de la serie de televisión, el empleado es el humano chef y son ellas las que tienen el rol de jefes. Los platillos que diseñan Mirta y Marta buscan parecer realmente desagradables a la vista, contrario a lo que comúnmente se busca con la presentación de cualquier comida.

“ El concepto de asquerosamente rico está orientado a romper algunos de los esquemas que usualmente nos resultarían comunes y apropiados. ”



“Asquerosamente Rico le brinda a los chicos la oportunidad de apropiarse de los alimentos a su manera, sin órdenes, regaños o lecciones moralizantes.”

En este sentido el diseño del libro digital se pensó para lograr que sean los niños y niñas los que **se apropien del paso a paso de cada receta**, de modo que ganen el rol directivo que no suelen tener durante una actividad culinaria. Al igual que sucede con un juego que conocen muy bien, se trata de permitir que **sean ellos los que dirijan a los adultos** en todos los procesos de cocción de los elementos previos al emplatado, y que sean ellos también los encargados de ejecutar la presentación de la receta en el plato. Durante toda la actividad te sugerimos que mantengas tu atención en reconocer los buenos resultados, por encima de cualquier necesidad de señalar las fallas.

Asquerosamente Rico le brinda a los chicos la oportunidad de apropiarse de los alimentos a su manera, sin órdenes, regaños o lecciones moralizantes, y por esta misma razón es importante que tú como adulto que acompaña el proceso, tampoco lo hagas. Mientras estás llevando a cabo la actividad con los pequeños,

evita intentar enseñarles lo importante que es la buena nutrición, lo saludables que son los ingredientes que están utilizando y los muchos beneficios que le aportará a su buena salud el consumirlos.

Procura mantener una actitud de apertura frente a lo que las recetas de Asquerosamente Rico proponen. Si la presentación del platillo te resulta demasiado desagradable, recuerda que se trata de un juego en el que tú también participas y acepta al reto de probar. Si no conoces algunos de los ingredientes, animate a comprarlos; a lo mejor se convierten en un alimento que querrás incluir en tu próximo mercado.

El concepto de Asquerosamente Rico se puede extender fácilmente a la presentación de los alimentos que se sirven en casa de manera cotidiana. Atrévete a realizar tus propios diseños y alienta a los chicos a realizar los de ellos. Un concurso en familia siempre será una actividad divertida.



“te invitamos” a emplear las actividades de Asquerosamente Rico como un espacio para jugar con los chicos, para crear y divertirte. El resultado te sorprenderá.

Antes de Comenzar, recuerda...

Antes de comenzar cualquier actividad culinaria es fundamental que recuerdes algunas normas de higiene que se deben seguir, y que de igual manera aproveches este escenario para que los pequeños las conozcan y comiencen a ponerlas en práctica.

1. Lavarse las manos:

Tener las manos limpias es la mejor forma de evitar que se propaguen los gérmenes. Es importante lavarse las manos antes de preparar los alimentos y después de cualquier interrupción que se presente durante el proceso, especialmente para cambiar el pañal de un niño o ir al baño. También después de sonarse la nariz, de



toser, o después de tocar animales. De igual manera se debe repetir el lavado después de manipular alimentos crudos como pescado, pollo o carne.

2. No estornudar o toser sobre los alimentos:

En la cocina es importante no estornudar o toser sobre los alimentos para evitar la propagación de gérmenes o bacterias. En caso de necesitarlo no es necesario retener el estornudo, sino cubrir nariz y boca con un pañuelo desechable o estornudar en el ángulo interno del codo y evitar hacerlo en la superficie de las manos.

3. Mantener limpias las superficies de la cocina:

Ya que los alimentos pueden contaminarse fácilmente, todas las superficies con las que entren en contacto deben desinfectarse frecuentemente. Los desperdicios que no se recogen

“Te invitamos a emplear las actividades de Asquerosamente Rico como un espacio para jugar con los chicos, para crear y divertirte.”



“ El tipo de contaminación cruzada más común ocurre a través de utensilios como tablas de picar o cuchillos ”

se convierten rápidamente en focos de infección, por eso es necesario rectificar la limpieza en diferentes momentos durante la actividad culinaria.

4. Evitar la contaminación cruzada:

La contaminación cruzada ocurre directamente cuando un alimento bien cocinado entra en contacto con alimentos crudos como carne, pollo o pescados. Pero el tipo de contaminación cruzada más común ocurre a través de utensilios como tablas de picar o cuchillos que, una vez se han empleado para procesar carne, pollo y pescado crudos, se utilizan para alimentos cocinados o que no requieren cocción como verduras o frutas.

Una forma de prevenirlo es destinar ciertos utensilios específicamente para los alimentos contaminantes y no emplearlos en los demás.

5. Almacenar adecuadamente los alimentos cocinados:

El almacenamiento de los alimentos ya

preparados o la conservación de las sobras, requiere especial cuidado en cuanto a la temperatura de conservación. Este se puede llevar a cabo en condiciones de frío, por debajo de los 10°C, o en condiciones de calor, por encima de los 60°C.

Para la conservación en frío, no es recomendable meter a la nevera demasiados alimentos que aún estén calientes pues estos pueden aumentar la temperatura general dentro del refrigerador de manera que los microbios comienzan a proliferar no solo en los alimentos almacenados recientemente, sino también en los que se habían refrigerado con anterioridad.



6. Recalentar correctamente los alimentos cocinados:

Para que este proceso logre destruir los microbios que pudieran haber proliferado durante el almacenamiento, es indispensable que el recalentamiento se realice a una temperatura mínima de 70°C, en todas las partes del alimento.

7. Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos o animales:

Los insectos, roedores y otros animales suelen transportar microorganismos patógenos que pueden contaminar los alimentos y producir intoxicación alimentaria. Para evitarlo es recomendable mantener los alimentos almacenados en recipientes con tapa.

En los lugares en los que no se cuenta con un suministro hídrico de calidad es necesario hervir el agua antes de



añadirla en la cocción o de utilizarla para preparar bebidas o hielo.

Además de tener presentes estas normas de higiene, para desarrollar cualquier actividad de cocina, en particular si se trata de una actividad en la que intervienen niños, es aconsejable conocer y poner en práctica algunas recomendaciones básicas de seguridad.

1. Los mangos de ollas y sartenes deben colocarse siempre hacia el interior de la estufa o mesón. De esa manera evitaremos accidentes que puedan ocurrir al golpearlos o enganchar nuestra ropa con ellos.
2. Apagar las hornillas o fogones que no se estén utilizando.
3. Evitar utilizar ropa suelta y llevar las mangas siempre remangadas al cocinar.
4. Utilizar “agarra calientes” o trapos secos para manipular elementos calientes. Nunca

“Para desarrollar cualquier actividad de cocina, en particular si se trata de una actividad en la que intervienen niños, es aconsejable conocer y poner en práctica algunas recomendaciones básicas de seguridad.”

“ No se trata de evitar que tengan cualquier contacto con cuchillos y objetos cortantes, sino de enseñarles a usarlos con seguridad para ellos mismos y para las demás personas. ”

emplear trapos húmedos o mojados ya que el agua se evapora en la tela y puede producir rápidamente una quemadura.

5. Revisar que no haya cortinas cerca de las hornillas de la estufa, y al utilizar repasadores o limpienes, dejarlos siempre lejos de estas.

6. Utilizar en el microondas únicamente recipientes adecuados para ese fin.

7. Cerrar la llave de paso de gas al terminar de cocinar, en la noche antes de acostarse a dormir, y al ausentarse de la casa.

8. Uso de cuchillos y objetos corto punzantes: El uso de este tipo de utensilios es inevitable para cualquier actividad culinaria. Al realizar una receta con chicos de más de 6 años no se trata de evitar que tengan cualquier contacto con cuchillos y objetos cortantes, sino de enseñarles a usarlos con seguridad para ellos mismos y para las demás personas. En ese sentido vale la pena tomar en cuenta:

- Al pasar un cuchillo a otra persona, nunca debes hacerlo con la punta hacia ella, sino ofrecerle siempre el mango para que lo pueda sujetar fácilmente.

- Al tener que trasladarnos con un cuchillo en la mano, nunca debemos hacerlo con la punta hacia fuera; esta siempre debe ir hacia el suelo y con el filo hacia atrás.

- La finalidad de un cuchillo, sea cual sea la tarea que vayamos a realizar, es siempre la de cortar. Es primordial que por ninguna razón se le asignen funciones diferentes: como destornillador, abrelatas o tijeras.

- Al cortar cualquier elemento, el sentido del corte debe ser siempre hacia afuera de la mano contraria con la que se esté sujetando el elemento que se quiere cortar.



- Nunca se deben hacer cortes sin apoyo o sobre una superficie poco estable. En todos los casos se debe emplear una tabla de picar apoyada firmemente sobre una mesa o mesón. Un truco para evitar que la tabla se deslice es mojar una servilleta de papel, cortarla en dos pedazos, enrollarlos muy bien y meter uno en cada extremo por debajo de la tabla contra el mesón.

- Al cortar se debe tomar el cuchillo por el mango con todos los dedos, y cerca de la hoja. Al dejarlo a un lado se debe ubicar alejado, con la hoja hacia el lado contrario a la persona que está cocinando y del borde del mesón.

- Si el cuchillo se cae, bajo ninguna circunstancia debemos intentar atajarlo con las manos, lo mejor es dejar que se caiga y alejarse de él.



“Nunca se deben hacer cortes sin apoyo o sobre una superficie poco estable.”