



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
ECONÓMICAS**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADA EN GASTRONOMÍA**

**TEMA:**

Desarrollo de competencias culinarias como un elemento de desarrollo personal en  
estudiantes de bachillerato

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Gestión, Producción, Productividad, Innovación y Desarrollo socioeconómico

**AUTORA:**

Chaska Kiwina Tituaña Fernández

**DIRECTOR:**

Dra. Mónica Patricia Buenaño Allauca

IBARRA, Octubre 2025

## IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1004725394		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	TITUAÑA FERNÁNDEZ CHASKA KIWINA		
<b>DIRECCIÓN:</b>	PUCARA DE SAN ROQUE, SECTOR YANALOMA		
<b>GMAIL:</b>	cktituanaf@utn.edu.ec		
<b>TELEFONO FIJO:</b>	s/n	<b>TELF. MOVIL:</b>	0961897071

<b>DATOS DE LA OBRA</b>			
<b>TÍTULO:</b>	DESARROLLO DE COMPETENCIAS CULINARIAS COMO UN ELEMNTO DE DESARROLLO PERSONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO		
<b>AUTOR(ES):</b>	TITUAÑA FERNÁNDEZ CHASKA KIWINA		
<b>FECHA(DD/MM/AAAA):</b>	25/10/2025		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
<b>PROGRAMA:</b>	<b>GRADO</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<b>POSGRADO</b>
<b>TITULO POR EL QUE OPTA</b>	LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
<b>DIRECTOR</b>	BUENAÑO ALLAICA, MONICA PATRICIA, DRA		
<b>ASESOR</b>	LÓPEZ EGAS, PABLO XAVIER, MSC		

### **AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD**

Yo, Chaska Kiwina Tituaña Fernández, con cédula de identidad Nro. 1004725394, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de integración curricular descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

Ibarra, a los 25 días del mes de octubre del 2025

**EL AUTOR:**

Firma: 


Nombre: Tituaña Fernández Chaska Kiwina

## CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 25 días, del mes de octubre de 2025

### EL AUTOR:

Firma: ..... 

Nombre: Tituaña Fernández Chaska Kiwina

**CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Ibarra, 24 de Julio del 2025

Dra, Mónica Patricia Buenaño Allauca

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

**CERTIFICA:**

Haber revisado el presente informe final del trabajo de Integración Curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Universidad Técnica del Norte: en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(f).....

Dra, Mónica Patricia Buenaño Allauca

**DIRECTOR DE TESIS**

C.C: 0603964073

## APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité Calificado del Trabajo de Integración Curricular “Desarrollo de competencias culinarias como un elemento de desarrollo personal en estudiantes de bachillerato” elaborado por Chaska Kiwina Tituaña Fernández, previo a la obtención del título de Licenciatura en Gastronomía, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f).....

Dra, Mónica Patricia, Buenaño Allauca

**DIRECTOR DE TESIS**

C.C: 0603964073

(f).....

MSc. Pablo Xavier, López Egas

**ASESOR DE TESIS**

C.C: 1002414454

## **DEDICATORIA**

A mi familia, por darme el ejemplo de amor, perseverancia y esfuerzo durante todo el proceso de mi vida, por su apoyo incondicional y por creer en mí aun en momentos difíciles. Este logro se lo dedico a ellos quienes son mi fuente de inspiración y motivo de vida. A mis compañeros, quienes me dejaron enseñanzas de gran valor recordándome que no estoy sola en este camino, gracias a ellos aprendí a valorar los momentos y apreciar el presente.

A mis maestros, quienes con su guía y enseñanzas encendieron en mí la pasión por aprender y crecer. Me ayudaron a descubrir mis fortalezas y debilidades para así poder desempeñarme como una buena profesional para el futuro. Con todo mi cariño y gratitud.

*Chaska Tituaña*

## AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Técnica del Norte, que se convirtió en mi segundo hogar durante estos años. Gracias por brindarme un espacio donde pude crecer, aprender y descubrir mi pasión. Llevo conmigo no solo los conocimientos adquiridos, sino también las experiencias y los momentos que marcaron mi vida.

A mi directora de tesis, la Dra. Mónica Buenaño, por su guía, paciencia y confianza en mí. Gracias por acompañarme en este proceso y por compartir su experiencia con tanta dedicación. Este trabajo no habría sido posible sin su apoyo constante. Al MSc. Pablo López, mi asesor, por estar siempre dispuesto a orientarme y ayudarme a superar cada obstáculo. Gracias por sus valiosas ideas, su cercanía y por creer en el potencial de esta investigación.

A cada uno de ustedes, mi más profundo agradecimiento. Su apoyo y acompañamiento hicieron de este camino una experiencia única que llevaré siempre en el corazón.

*Chaska Tituaña*

## RESUMEN

**Palabras clave:** Competencias, Competencias culinarias, Desarrollo Personal

Este estudio tuvo como objetivo implementar competencias culinarias como un elemento de desarrollo personal en estudiantes de tercero de bachillerato mediante talleres teórico-prácticos de cocina. Investigaciones previas han evidenciado que las competencias culinarias han experimentado constantes transiciones a lo largo del tiempo y que estas deberían estar vinculados con los planes de estudio. Por otra parte, la empleabilidad actual no demanda solo de personal con competencias técnicas, sino de aquellas competencias personales que mejoran el ambiente y eficacia laboral. En este contexto, este estudio buscó profundizar en la relación entre competencias culinarias y desarrollo personal. Esta investigación adaptó un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo-correlacional transversal, tipo de investigación básica y como técnica de investigación se realizaron dos encuestas. Se implementó una clase de laboratorio de cocina con la participación de 84 estudiantes de bachillerato a quienes se los evaluaron con los dos instrumentos del estudio. Se analizaron los datos de las encuestas mediante la correlación de Spearman para las tres hipótesis planteadas. Los resultados mostraron que las tres hipótesis obtuvieron un p valor menor a 0.5, lo que quiere decir que las hipótesis son aceptadas y no fueron tomadas al azar. La hipótesis 1,2 y 3 obtuvieron un coeficiente de 0.596, 0.355 y 0.229 respectivamente, donde la hipótesis con mayor coeficiente de correlación indica que los conocimientos culinarios tienen influencia en aquellas necesidades fisiológicas y de seguridad. Sin embargo, el estudio presentó limitaciones por el corto plazo de evaluación lo cual impidió medir impactos a largo plazo.

## ABSTRACT

**Keywords:** Competence, Culinary Competences, Personal Development

The objective of this study was to implement culinary competencies as an element of personal development in third year high school students through theoretical and practical cooking workshops. Previous research has shown that culinary competencies have undergone constant transitions over time and that they should be linked to curricula. On the other hand, today's employability demands not only personnel with technical competencies, but also personal competencies that improve the work environment and effectiveness. In this context, this study sought to deepen the relationship between culinary competencies and personal development. This research adapted a quantitative approach with a cross-sectional descriptive-correlational scope, basic research type and as a research technique two surveys were conducted. A cooking laboratory class was implemented with the participation of 84 high school students who were evaluated with the two study instruments. The data from the surveys were analyzed using Spearman's correlation for the three hypotheses. The results showed that the three hypotheses obtained a p-value of less than 0.5, which means that the hypotheses are accepted and were not taken at random. Hypotheses 1, 2 and 3 obtained a coefficient of 0.596, 0.355 and 0.229 respectively, where the hypothesis with the highest correlation coefficient indicates that the knowledge and skills of the participants were not taken at random.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN .....		15
1	Capítulo 1: Marco Teórico .....	18
1.1	Competencias.....	18
1.1.1	Dimensiones.....	20
1.2	Competencias Culinarias .....	20
1.2.1	<i>Origen</i> .....	20
1.2.2	<i>Definición</i> .....	22
1.2.3	<i>Impacto de la cocina en el bienestar individual y social</i> .....	23
1.2.4	<i>La gastronomía como elemento de madurez</i> .....	25
1.2.5	<i>Conceptualización de las habilidades culinarias</i> .....	25
1.2.6	<i>Protocolo de medición de competencias culinarias</i> .....	27
1.3	Desarrollo Personal.....	29
1.3.1	Teoría Ecológica de Bronferbrenner .....	30
1.3.2	Jerarquía de las necesidades de Abraham Maslow .....	31
1.4	Relación entre Competencias Culinarias y Desarrollo personal.....	34
2	Capítulo 2: Materiales y Métodos.....	36
2.1	Tipo de Investigación.....	36
2.2	Método de Investigación.....	36

		12
2.3	Técnicas e instrumentos de investigación.....	37
2.3.1	Validación del instrumento .....	38
2.3.2	Fiabilidad del Instrumento de investigación.....	38
2.4	Preguntas de Investigación y/o hipótesis .....	41
2.5	Matriz de operación de variables .....	42
2.6	Participantes.....	42
2.7	Procedimiento y análisis de datos .....	43
2.7.1	<i>Procedimiento (Fase de campo)</i> .....	43
2.7.2	<i>Análisis de datos</i> .....	44
3	Capítulo 3: Resultados y Discusión .....	46
3.1	Análisis de Resultados .....	46
3.1.1	<i>Percepción de las competencias culinarias como elemento de desarrollo personal con estudiantes de bachillerato</i> .....	46
3.2	Discusión.....	53
4	Capítulo 4: Propuesta.....	58
5	Conclusiones.....	63
6	Recomendaciones .....	65
7	Referencias Bibliográficas .....	66
8	Anexos .....	72

## ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 Visión holística de competencias profesionales .....	18
Tabla 2 Competencias culinarias basadas en el enfoque de Ternier (2010).....	22
Tabla 3 Conceptualización y dimensiones de las Competencias Culinarias.....	27
Tabla 4 Protocolo de validez y fiabilidad de un instrumento de evaluación de competencias culinarias.....	28
Tabla 5 Conceptualización y dimensiones del desarrollo personal.....	33
Tabla 6. Fases de validación del instrumento.....	38
Tabla 7 Rangos del Alfa de Cronbach.....	38
Tabla 8 Análisis de fiabilidad cuestionario Diagnóstico Competencias Culinarias Básicas.....	39
Tabla 9 Análisis de Fiabilidad cuestionario Percepción de las competencias culinarias como elemento de desarrollo personal.....	40
Tabla 10 Proceso análisis de datos enfoque cuantitativo .....	44
Tabla 11 Estadísticos descriptivos.....	48
Tabla 12 Interpretación coeficientes de correlación de Karl Pearson .....	49
Tabla 13 Relación entre Conocimientos culinarios y Necesidades fisiológicas y seguridad.....	50
Tabla 14 Relación entre Habilidades culinarias y Necesidades de Autoestima y autorrealización .....	51
Tabla 15 Relación entre Actitudes culinarias y Necesidades de pertenencia y afecto social.....	52

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Conceptualización de habilidades culinarias .....	26
Figura 2 Teoría Ecológica de Bronfenbrenner .....	31
Figura 3 Pirámide de las necesidades de Maslow .....	32
Figura 4 Relación entre Competencias Culinarias y Desarrollo Personal .....	34
Figura 5 Relación entre Conocimientos culinarios y Necesidades fisiológicas y de seguridad ...	34
Figura 6 Relación entre Habilidades culinarias y Necesidad de estima y autorrealización .....	35
Figura 7 Relación entre Actitudes culinarias y Necesidad de pertenencia y afecto social .....	35
Figura 8 Sexo de los estudiantes .....	47
Figura 9 Edades de los estudiantes .....	47

## INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo de titulación se presentó como las competencias culinarias pueden aportar como una herramienta de desarrollo personal en estudiantes de bachillerato. El estudio analizó como los conocimientos, habilidades y actitudes culinarias tienen relación con aquellas necesidades fisiológicas, de seguridad, pertenencia y afecto social, estima y autorrealización propuestas por Maslow (1991) pueden formar parte del desarrollo personal.

Al igual que la evolución de la humanidad, las competencias culinarias han sufrido cambios. La necesidad de alimentarse impulsó a la humanidad a transformar sus alimentos mediante el fuego y diversas técnicas de preparación (Bahls et al., 2019; Ordóñez & Robalino, 2018). Sin embargo, ha sido de gran discusión si realmente las habilidades culinarias han sufrido cambios por el avance tecnológico, la desconexión cultural, el rol de la mujer o simplemente es la falta de confianza para ser utilizadas (Lang & Caraher, 2001). Así como, por ejemplo, en el estudio de Levy & Auld (2004) se demostró que las clases de cocina contribuyen a la mejora en actitudes, conocimientos y comportamientos positivos en los estudiantes. El deterioro de habilidades culinarias en las personas es un factor que afecta su práctica y que esta problemática viene, por parte, por la reducción en la transmisión de conocimientos culinarias entre generaciones y el ámbito educativo (Jomori et al., 2018). Estudios previos han visto necesarios la implementación de habilidades culinarias como base para una buena alimentación e incluso una conexión con la identidad y pertenencia cultural (Dobre & Álvarez, 2024; Hermosa & López, 2025; Maiz et al., 2018).

Uno de los motivos principales de la investigación, fue el valor que tienen las prácticas culinarias en la vida de las personas. Probablemente nos referimos a ellas como simples habilidades mecánicas, sin embargo, la culinaria lleva consigo un concepto más amplio donde la

confianza, la autosuficiencia, la creatividad y la conexión emocional con la cocina se entrelazan y forman parte de nuestro desarrollo personal. La cocina es un espacio donde las personas pueden desarrollar competencias personales que pueden aportar a su desarrollo personal tanto en niños, jóvenes y adultos. Si bien estudios como el de Hermosa & López (2025), Maiz et al. (2018) o Sainz et al. (2016) argumentan sobre la enseñanza de habilidades culinaria como base para una buena alimentación, Hakim y Puspita (2025) y Dobre y Álvarez (2024) argumentan que la culinaria es un espacio donde las personas pueden desconectarse de la digitalización; las personas podrán desarrollar habilidades culinarias, mejorar su confianza e incluso ser más independientes. Por esta razón, el problema principal que aborda esta investigación es cómo se relacionan las competencias culinarias con el desarrollo personal.

Tomando en consideración de que la Organización Internacional del Trabajo (2020) menciona que los requisitos educativos han cambiado, y la educación secundaria ya no es suficiente para acceder a empleos de calidad; ahora se requiere experiencia laboral específica poniendo en relieve la necesidad de fortalecer el vínculo entre planes de estudio y preparación para la vida personal y profesional. Por otra parte, La Organización Mundial de la Salud (2024) menciona que, durante la adolescencia, los jóvenes experimentan un rápido crecimiento cognoscitivo que influye en cómo piensan, toman decisiones y enfrentan su entorno. La implementación de la culinaria podría contribuir al currículo de las instituciones educativas como un método de enseñanza basándose en aquellas competencias socioemocionales que se han implementado en los últimos años en el Currículo priorizado del Ministerio de Educación del Ecuador (Mineduc, 2021).

Como relevancia académica y social esta investigación ayuda con la base teórica de como la Teoría competencial propuesta por McClelland (1973) puede relacionarse con la Teoría de

desarrollo humano propuesta por Maslow (1991) e influir en el sistema de educación actual contribuyendo a una mejor formación personal en los estudiantes. El estudio buscó implicaciones teóricas donde las practicas culinarias se consideren como competencias culinarias y se definan en dimensiones de conocimientos, habilidades y actitudes que se desarrollan dentro de la cocina y sus factores psicológicos que pueden contribuir al desarrollo personal. También buscó la implementación social de las competencias culinarias como una propuesta innovadora para la educación actual donde los estudiantes se desarrollen personalmente en el ámbito educativo.

El presente estudio tuvo como **objetivo general** implementar competencias culinarias en estudiantes de tercero de bachillerato a través de talleres teórico-prácticos. Se plantearon tres **objetivos específicos**: identificar las competencias culinarias y su relación con el desarrollo personal, proponer e implementar un programa educativo que integre las competencias culinarias con el desarrollo personal, y evaluar la percepción de los estudiantes sobre el aporte del aprendizaje culinario en su desarrollo personal. El estudio tuvo tres hipótesis: Los conocimientos culinarios tienen influencia en aquellas necesidades fisiológicas y de seguridad, las habilidades culinarias tienen influencia en aquellas necesidades de estima y autorrealización, y por último si las actitudes culinarias tienen influencia en aquellas necesidades de pertenencia y afecto social.

El trabajo se desarrolla en cuatro capítulos. El primer capítulo presenta el Marco Teórico, donde se explican teorías, conceptos y estudios previos relacionados con el tema de estudio. El segundo capítulo, Materiales y Métodos, aquí se detalla cómo se llevó a cabo el estudio. El tercer capítulo presenta Resultados y Discusión, en esta sección se presenta los hallazgos y el análisis de los resultados. El cuarto capítulo presenta la Propuesta de la investigación, exponiendo modelos de planificación de clase con algunas prácticas culinarias que pueden ser desarrolladas. Y como parte final se realizó las conclusiones y recomendaciones del estudio.

## 1 Capítulo 1: Marco Teórico

### 1.1 Competencias

Las competencias surgen como respuesta a la necesidad de contar con un enfoque integral para evaluar el desempeño de las personas en el ámbito educativo o laboral (McClelland, 1973). Esta conceptualización se ha considerado en ámbitos psicológicos, educativos y empresariales.

McClelland (1973) y sus colegas eligieron el término "competencia" porque consideraban que era más amplio y abarcador que los conceptos tradicionales de habilidades o aptitudes. Le Boterf (2000) mencionó que una competencia no es simplemente saber hacer una tarea específica sino, saber actuar de manera efectiva en cualquier situación que se pueda presentar. Por otra parte, Echeverría (2002) presentó una perspectiva más holística de las competencias profesionales donde fusionó elementos técnico-metodológicos y participativa-personal de los cuales distinguió cuatro tipos de competencias:

Tabla 1 Visión holística de competencias profesionales

<b>Técnica (saber)</b>	<b>Metodológica (saber hacer)</b>	<b>Participativa (saber estar)</b>	<b>Personal (saber ser)</b>
Dominio del conocimiento especializado para realizar tareas.	Saber aplicar los conocimientos a la práctica	Importancia de la inteligencia interpersonal, comunicación efectiva y cooperación en equipo	Abarca la autopercepción, la actuación congruente con los valores, responsabilidad, toma de decisiones y la gestión de la frustración.

Fuente: Adaptado de Echeverría (2002)

Las competencias han sido de gran discusión en diferentes ámbitos investigativos, al no tener una conceptualización unánime pueden diferenciarse en dos dimensiones: competencias de desarrollo técnico – profesional y competencias de desarrollo socio – emocional (Bisquerra & Pérez, 2007). Estas últimas han cobrado creciente relevancia en el entorno laboral actual, donde no basta con saber y saber hacer, sino también a saber ser o saber actuar en contexto, pues el éxito en un puesto de trabajo no depende únicamente de conocimientos técnicos, sino también de factores socio-personales.

En el ámbito educativo, ha tenido la misma relevancia que las competencias en el ámbito empresarial, pasando de la mera aplicación de conocimientos y habilidades a una necesidad de preparar a los estudiantes tanto para el mundo profesional como para el personal, pues autores como Moya (2008), Miró & Capó (2010) y Bolívar (2008) han resaltado la importancia de integrar competencias básicas en los currículos y fortalecer las comunidades educativas.

En este contexto se enfatiza implementar competencias para la vida (también conocidas como competencias blandas o socioemocionales) a los currículos para un mejor desarrollo profesional. Se debe tener presente que la modernización del currículo es posible si tomamos conciencia de los ejes básicos del actual modelo educativo en función de las competencias para la vida (Quiroz & Rieckmann, 2020).

Para los fines de esta investigación hemos conceptualizado las competencias como el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que pueden ser aplicadas tanto para el desarrollo profesional y personal.

### **1.1.1 Dimensiones**

#### **Conocimientos**

Los conocimientos representan las competencias técnicas, el "saber", que comprenden el dominio del conocimiento especializado necesario para la ejecución de tareas específicas (Echeverría, 2002).

#### **Habilidades**

Las habilidades constituyen la competencia metodológica, el "saber hacer", que implica la capacidad de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica de manera efectiva (Echeverría, 2002).

#### **Actitudes**

Las actitudes engloban las competencias personales, el "saber ser", abarcando la autopercepción, la actuación coherente con los valores, la responsabilidad y la toma de decisiones (Echeverría, 2002).

## **1.2 Competencias Culinarias**

### **1.2.1 Origen**

La historia de la culinaria se remonta a los mismos orígenes de la humanidad, cuando la necesidad de alimentarse impulsó al ser humano a transformar los alimentos mediante el fuego y diversas técnicas de preparación, dando origen al inicio de una práctica que ha acompañado el desarrollo humano a lo largo del tiempo, y que ha evolucionado desde la simple preparación de alimentos hasta convertirse en una disciplina compleja y valorada tanto en contextos domésticos como profesionales. (Bahls et al., 2019; Ordóñez & Robcalino, 2018).

Las habilidades culinarias, que se remonta a los mismos orígenes de la humanidad y ha evolucionado significativamente, es precisamente el foco de investigaciones contemporáneas. Un artículo, basado en hallazgos de una investigación en el Reino Unido, realizada por Lang & Caraher (2001) postularon como tesis la transición de estas habilidades, demostrando su influencia en las dietas culturales de diversos países argumentando que estas habilidades están experimentando una reestructuración y fragmentación en respuesta a los variados estilos de vida.

Lang & Caraher (2001) llegaron a concluir que la transición de habilidades culinarias exhibe al menos las siguientes características:

- El rol de la mujer en la cocina
- La reducción de la brecha entre el precio de comer en casa o afuera
- Mayor uso de la tecnología tanto para usar como para pensar
- Una fragmentación de la cultura culinaria y alfabetización alimentaria

Sin embargo, uno de los factores que dificulta el uso de habilidades culinarias podría ser la confianza para aplicarlas, más que un declive de estas (Lang & Caraher, 2001).

En cuanto a su conceptualización, el estudio de Short (2007), mencionó que la definición actual de habilidades culinarias puede ser mucho más compleja y abstracta de lo que creía anteriormente, pues las habilidades culinarias no son simples tareas mecánicas, sino que también involucran habilidades perceptuales, conceptuales y otros que no se han tomado en cuenta durante ya mucho tiempo. Es aquí, donde Ternier (2010), como uno de los primeros autores, propuso conceptualizar estas habilidades como “competencias culinarias” pues este término abarca el acto de cocinar como algo más que una simple actividad física y mecánica. Para Ternier (2010) la

competencia culinaria es importante ya que afecta el proceso de preparación, la autosuficiencia, el conocimiento nutricional, el comportamiento y la calidad de la dieta.

Tabla 2 Competencias culinarias basadas en el enfoque de Ternier (2010)

<b>Categoría</b>	<b>Competencias Culinarias</b>	<b>Impacto</b>
<b>Conocimientos</b>	Nutrición y dieta saludable	Mejora la calidad de la alimentación
	Planificación de comidas	Optimiza el proceso alimentario
<b>Habilidades</b>	Técnicas de preparación de alimentos	Autosuficiencia en la cocina
	Manipulación y almacenamiento seguro	Alimentación segura y alarga la vida útil de los alimentos.
<b>Actitudes</b>	Confianza	Fomenta la creatividad y la experimentación con recetas

Fuente: Adaptado de Ternier (2010)

### **1.2.2 Definición**

La definición de habilidades culinarias puede ser mucho más compleja y abstracta de lo que creía anteriormente, pues no son simples tareas mecánicas, sino que también involucran habilidades perceptuales, conceptuales y otros que no se han tomado en cuenta durante ya mucho tiempo (Short, 2007). Y es aquí donde Ternier (2010) propuso conceptualizarlo como

competencias culinarias (*cooking competence*) ya que estas afectan la autosuficiencia, el conocimiento nutricional, el comportamiento, la calidad de la dieta, el proceso de preparación y consumo de comidas en casa (Ternier, 2010).

“Las competencias culinarias son un conjunto de factores que se integran en el andamiaje de conocimientos, habilidades y comportamientos que configuran la alfabetización alimentaria asociados positivamente a la calidad nutricional de la dieta” (Baladia et al., 2024).

Para esta investigación definimos competencias culinarias como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes utilizadas en la preparación de alimentos facultando a una persona para desenvolverse en la cocina, ya sea a nivel básico como profesional.

### ***1.2.3 Impacto de la cocina en el bienestar individual y social***

Un estudio realizado por Levy & Auld (2004), desarrolló clases de cocina versus clases demostrativas, donde los participantes mostraron cambios positivos en sus actitudes hacia la cocina donde el grupo de intervención que asistió a las clases de cocina de 4 horas demostró un patrón de cambios positivos significativamente mayores en sus actitudes en comparación con el grupo de demostración. Al igual que el estudio de Jaroudi et al. (2018), tuvo como resultado que estudiantes de medicina al tomar una asignatura de optativa de medicina culinaria ganó más competencias de nutrición y mayor confianza en realizar prácticas culinarias.

Por otra parte, el artículo de Ramos et al. (2014), se menciona que la competencia en alimentación debería ser implementada en la educación, pues en dicho artículo argumentó que tanto conocimiento, habilidades, actitudes y valores son necesarios para llevar a cabo una alimentación saludable. Este artículo puso énfasis a Ternier (2010) quien mencionó que el

conocimiento sobre la alimentación y nutrición depende de dos dimensiones: saber qué comer y el saber cómo hacerlo.

Maiz et al. (2018), es su estudio sobre “La importancia de involucrar a niños en la preparación de alimentos” mencionaron que la neofobia alimentaria (miedo a probar alimentos nuevos) infantil, es un problema que afecta la salud nutricional de los infantes y propusieron que las habilidades culinarias, la educación nutricional y educación sensorial podrían contribuir a reducir este problema. Al igual que Sainz et al. (2016), la adquisición de una educación en alimentación podría incrementar la confianza y autonomía de los estudiantes para que se sientan seguros de lo que están consumiendo y destaquen la importancia de una buena alimentación.

Un estudio de Lavelle et al. (2016), realizaron una encuesta de medición de habilidades culinarias a diferentes edades, en el cual tuvo como resultado que niños menores de 12 años y adolescentes de entre 13 a 18 años aprendieron más y con mayor confianza habilidades culinarias que los adultos, destacando la importancia de aprender habilidades culinarias a temprana edad por su capacidad de retención.

Hermosa y López (2025) en su estudio de análisis transversal realizado a estudiantes de España, argumentan la importancia de implementar competencias culinarias en adolescentes, pues esto puede contribuir a la salud de los jóvenes reduciendo el consumo de alimentos Ultra procesados (UPFs).

Por otra parte, el estudio de Galarza et al. (2020), proponen una serie de competencias laborales que se debería cumplir para un buen desempeño en el sector de la restauración, pero, los resultados mostraron que hay reducido personal formado en competencias y que para puestos en gestión tienen más significancia las competencias personales.

#### ***1.2.4 La gastronomía como elemento de madurez***

Dobre & Álvarez (2024) argumentan que la sociedad está impulsada por la inmediatez y viralidad por las redes sociales por lo cual, se fomenta una mentalidad infantil y una desconexión personal por la búsqueda de la satisfacción instantánea.

La gastronomía podría ser el ámbito de la educación para niños y adolescentes, como una forma de fugarse de la digitalización y encontrar un camino de crecimiento y madurez a través de hábitos alimentarios, prácticas culinarias y las experiencias en torno a la comida; niños y adolescentes aprenden sobre sí mismos, sobre su cultura, sobre las normas sociales y sobre cómo relacionarse con los demás (Dobre & Álvarez, 2024).

Y es aquí donde destacamos el estudio de Sainz (2018), que trata acerca de la relación de competencias culinarias y alimentación mencionando que, el 88% de los universitarios encuestados manifiestan a la familia como la principal fuente de adquisición de competencias culinarias. La comida de casa puede aumentar los sentimientos de pertenencia y actuar como fuente de consuelo para aquellas personas que se mudan a otro país (Veen et al., 2025).

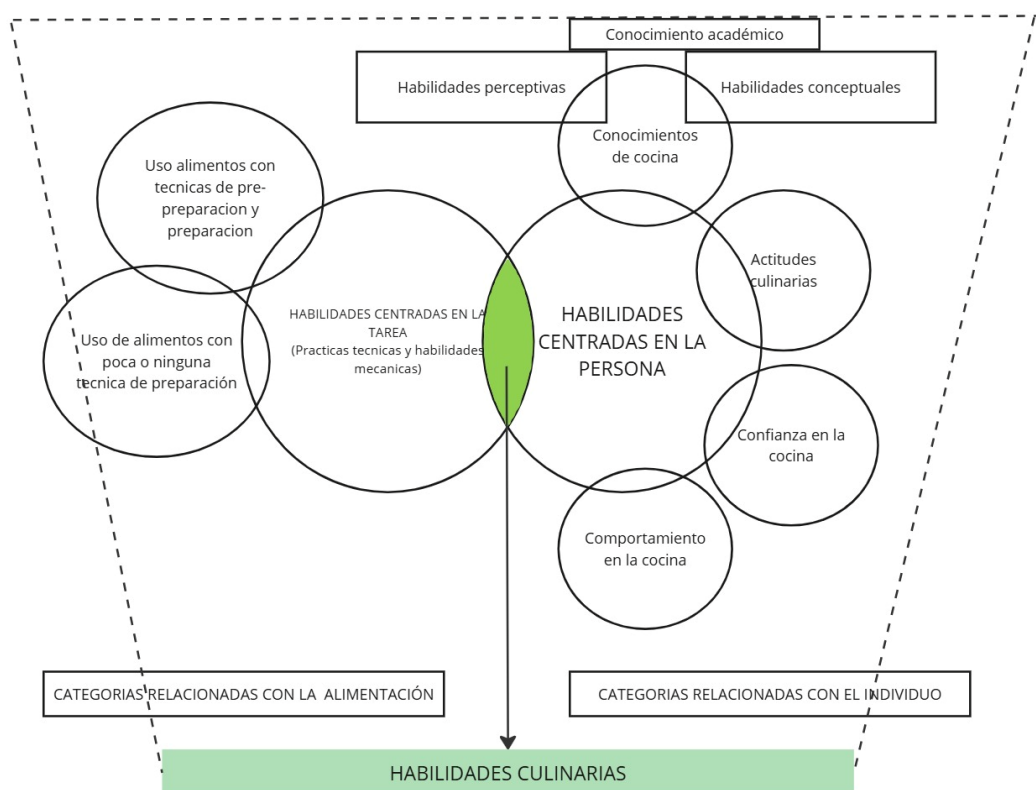
Calvo (2017) sostiene que la alimentación entrelaza nuestras emociones y experiencias de cuidado; el acto de comer se convierte en un vehículo de afecto que infunde en como percibimos y nos relacionamos con la comida en nuestra vida.

#### ***1.2.5 Conceptualización de las habilidades culinarias***

Los hallazgos de la investigación de Short (2003) y el artículo de revisión bibliográfica de Jomori et al. (2018) argumentan que las habilidades culinarias implican una categorización relacionada con los alimentos y las personas (ver Figura 1).

Short (2003) menciona que aquellas actividades centradas en las tareas son aquellas habilidades mecánicas necesarias para realizar una preparación mientras que las centradas en la persona, son capacidades del cocinero y la manera en la que utiliza sus habilidades según el contexto o situación.

Figura 1 Conceptualización de habilidades culinarias



Fuente: Tomado de Jomori et al. (2018)

Tabla 3 Conceptualización y dimensiones de las Competencias Culinarias

---

<b>COMPETENCIAS CULINARIAS</b>	
Conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes utilizadas en la preparación de alimentos facultando a una persona para desenvolverse en la cocina, ya sea a nivel básico como profesional.	
<b>DIMENSIONES</b>	
Conocimientos “ <i>saber</i> ”	Dominio del conocimiento teórico para realizar tareas dentro de una cocina.
Habilidades “ <i>saber hacer</i> ”	Capacidad de aplicar los conocimientos teóricos culinarias en la práctica de manera efectiva en la cocina.
Actitudes “ <i>saber ser o saber estar</i> ”	Comportamientos interpersonales e intrapersonales que se desarrollan dentro de la cocina

---

Fuente: Revisión Bibliográfica Bisquerra & Pérez (2007), Echeverría (2002), Lavelle et al. (2016); Short (2003), (2007); Ternier (2010)

Nota: Elaboración propia

### ***1.2.6 Protocolo de medición de competencias culinarias***

En un artículo de instrumento de evaluación de competencias culinarias realizada por Baladia et al. (2024), describieron un protocolo para el diseño, elaboración y validación de un cuestionario de competencias para adultos españoles como una herramienta de medición en los estudios dieta-salud (ver Tabla 3).

Este protocolo consta de seis fases secuenciales que ayudan a un mejor diseño y validación de un instrumento de medición de competencias culinarias que comienza desde una

fase de revisión panorámica de conceptos asociados a competencias culinarias hasta la validez del cuestionario.

Tabla 4 Protocolo de validez y fiabilidad de un instrumento de evaluación de competencias culinarias

<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
<b>Fase 1</b>	Aclaración de conceptos clave, definiciones y elementos relacionados con competencias culinarias.	Revisión bibliográfica de conceptos clave abordando componentes como conocimientos, habilidades, comportamientos y actitudes hacia competencias culinarias, a su vez se identificarán posibles elementos para cada componente ya sean validadas o no.
<b>Fase 2</b>	Desarrollo del conjunto inicial de elementos	Este conjunto se derivará de la fase 1 para garantizar su relevancia cultural y lingüística, junto con criterios profesionales. En esta etapa se definirá el formato del cuestionario y el tipo de preguntas (abiertas o cerradas) y escalas de respuestas (opción múltiple o escala Likert).
<b>Fase 3</b>	Evaluación de expertos para la validación del contenido	Consulta detallada por un panel de expertos quienes evaluarán la relevancia e importancia de cada ítem ajustando o reformando elementos que garanticen mejor comprensión a la población objetivo
<b>Fase 4</b>	Validez cognitiva con un estudio piloto en una muestra objetivo de la población	El conjunto de ítems se someterá a una prueba piloto de validación cognitiva. Se estima una comprensión del contenido en un tiempo de 15min.  Se dividirá en cuestionario en facetas o componentes.  Participantes con un nivel básico de interés o experiencia

---

		culinaria, para proporcionar retroalimentación.
		Esta prueba permite ver errores o confusiones.
<b>Fase 5</b>	Evaluación de la fiabilidad de la herramienta y evaluación del constructo	Primera versión de la herramienta, se realizará una evaluación de fiabilidad mediante un análisis de consistencia interna (coeficiente Alfa de Cronbach). El análisis evaluará hasta que punto los individuos proporcionan respuestas consistentes empleando los estadísticos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kappa de Cohen</li> <li>- La Tau de Kendall</li> <li>- Correlación de Pearson</li> </ul>
<b>Fase 6</b>	Evaluación de la validez de criterio	Se realizará una prueba de correlación para la herramienta final, comparándola con otras herramientas.  La población objetivo responderá al menos 2 herramientas (utilizando la correlación r de Pearson).

---

Fuente: Redactado de Baladia et al. (2024)

### 1.3 Desarrollo Personal

El desarrollo personal es un proceso individual para fortalecer potencialidades y alcanzar objetivos y cubrir aspectos emocionales y sociales. Según Dongil & Cano (2014), desarrollarnos en todos los aspectos es un ideal, aunque difícil de alcanzar en su totalidad, las personas tienen a buscar satisfacción en áreas específicas que consideren significativas y que estas dependen de perspectivas o metas personales.

El desarrollo personal es un proceso constante de aprendizaje y adaptación. A medida que avanzamos hacia nuestras metas, nos enfrentaremos a situaciones nuevas y desafiantes; y superar los obstáculos será clave para nuestro desarrollo (Arias et al., 2008). El individuo que se esfuerza

por su desarrollo personal tiende a mantener un equilibrio en todos los aspectos de su vida, incluyendo el ámbito personal, profesional y sus relaciones interpersonales (Trejo & Carrasco, 2003).

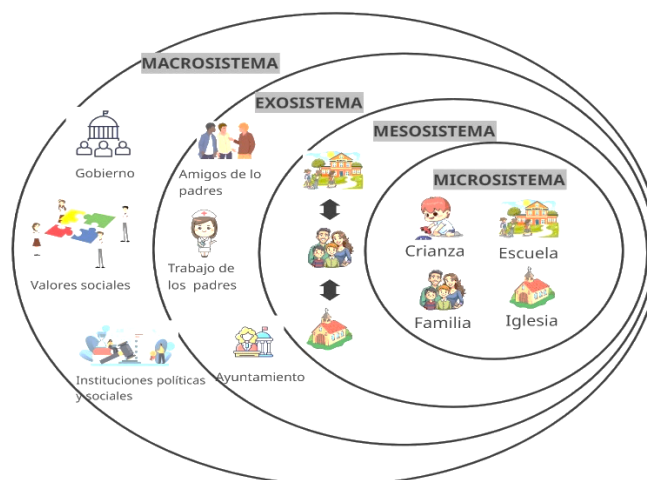
Por otra parte, según Maslow (1991), el ser humano es un animal necesitado y raramente alcanza su total satisfacción. Cuando una satisfacción es completada inmediatamente aparece otra. Es propio del individuo estar en constante deseo de obtener algo, prácticamente el resto de su vida. Es aquí donde se implica dos hechos importantes: primero, el ser humano nunca está satisfecho, y segundo, esas necesidades parecieran ordenarse en una especie de jerarquía.

### **1.3.1 Teoría Ecológica de Bronfenbrenner**

En la Teoría Ecológica del Desarrollo Humano propuesta por Urie Bronfenbrenner (1979), argumenta que el desarrollo no puede entenderse simplemente como la suma de influencias genéticas y ambientales, sino más bien a través de los procesos proximales, es decir, las formas particulares de interacción entre el organismo y su entorno que operan a lo largo del tiempo.

Bronfenbrenner (1979), subraya la importancia de analizar cómo los factores genéticos se manifiestan y se modulan a través de la interacción del individuo con su entorno en diferentes niveles: desde el microsistema de las relaciones directas hasta el macrosistema de los valores culturales y las políticas sociales. (ver Figura 2)

Figura 2 Teoría Ecológica de Bronfenbrenner



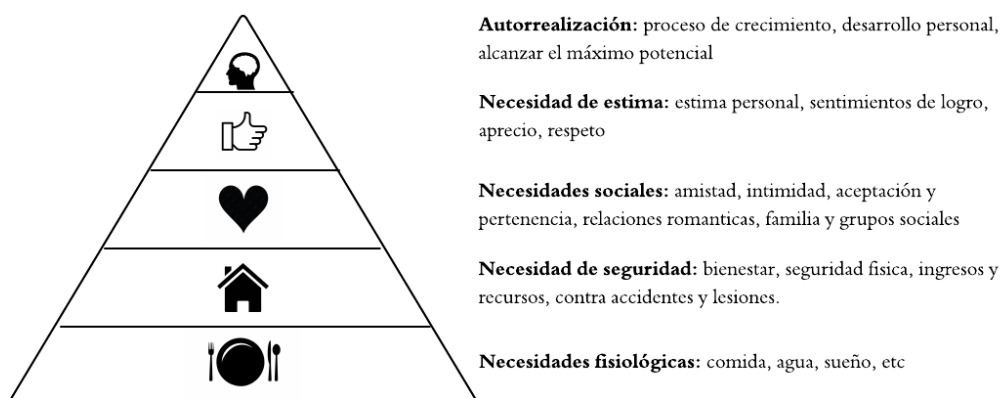
Fuente: Tomado de Collodel et al. (2013)

### 1.3.2 Jerarquía de las necesidades de Abraham Maslow

La Teoría de la Motivación Humana de Abraham Maslow, propuesta originalmente en 1943, es una teoría psicológica que postula una jerarquía de necesidades humanas que influyen en el comportamiento y la motivación.

Tras el análisis de la motivación Maslow (1991), desarrolló una pirámide en la que conceptualiza la motivación en cinco necesidades (ver Figura 3). La naturaleza biológica del ser humano lo impulsa inherentemente hacia un progreso continuo y la realización de su máximo potencial (autoactualización). Este camino de desarrollo personal se activa cuando las necesidades fundamentales del individuo, como las fisiológicas, están cubiertas, permitiéndole así dirigir todas sus capacidades hacia su completo desarrollo individual (Freire et al., 2022).

Figura 3 Pirámide de las necesidades de Maslow



Fuente: Adaptado de López (2020)

Para los fines de esta investigación hemos considerado que la clave para el desarrollo personal se relaciona con las necesidades que propone Maslow para alcanzar su autorrealización.

Sin embargo, investigaciones como las de Short (2003), Levy & Auld (2004a), Sainz et al. (2016), Baladia et al. (2024) y entre otras muchas más investigaciones, se han centrado en las competencias culinarias como una necesidad fisiológica (como es la nutrición y buena salud) que un enfoque hacia necesidades superiores (como la estima y autorrealización).

Pero esta investigación no se centra simplemente en aquellas necesidades básicas, pues para eso hemos planteado una nueva metodología que representa de una manera más abarcadora a aquellas necesidades secuenciales a las fisiológicas. Las competencias culinarias visualizan un nuevo enfoque mediante el cual las personas pueden ligarse de estas para una buena salud física y mental para su pleno desarrollo.

Tabla 5 Conceptualización y dimensiones del desarrollo personal

---

<b>DESARROLLO PERSONAL</b>	
Proceso constante de aprendizaje y adaptación, a medida que avanzamos hacia metas, nos enfrentaremos a nuevas situaciones.	
<b>DIMENSIONES</b>	
Necesidades fisiológicas y de seguridad	<p>Son aquellas necesidades básicas relacionadas con la buena alimentación y seguridad. Entre ellas se encuentran:</p> <p>Las <b>necesidades fisiológicas</b> tienen que ver con la salud física, así como el buen funcionamiento de nuestro cuerpo mediante acciones como comer, beber y descansar.</p> <p>Las <b>necesidades de seguridad</b> se refieren a sentirnos protegidos y sin riesgos en nuestro entorno.</p>
Necesidades de pertenencia y afecto social	<p>Esto se conoce como la necesidad social, y se refiere al deseo de tener relaciones significativas con otras personas, sentirnos aceptados por un grupo (ya sean amigos, familiares, compañeros).</p>
Necesidades de estima y autorrealización	<p>La <b>necesidad de autoestima</b> se refiere a nuestro deseo de sentirnos valorados, respetados, seguros de nosotros mismos y tener un sentido de logro.</p> <p>La <b>necesidad de autorrealización</b> se trata de un nivel alto de realización personal, desarrollo de talentos al máximo y el punto de encuentro del propósito de vida.</p>

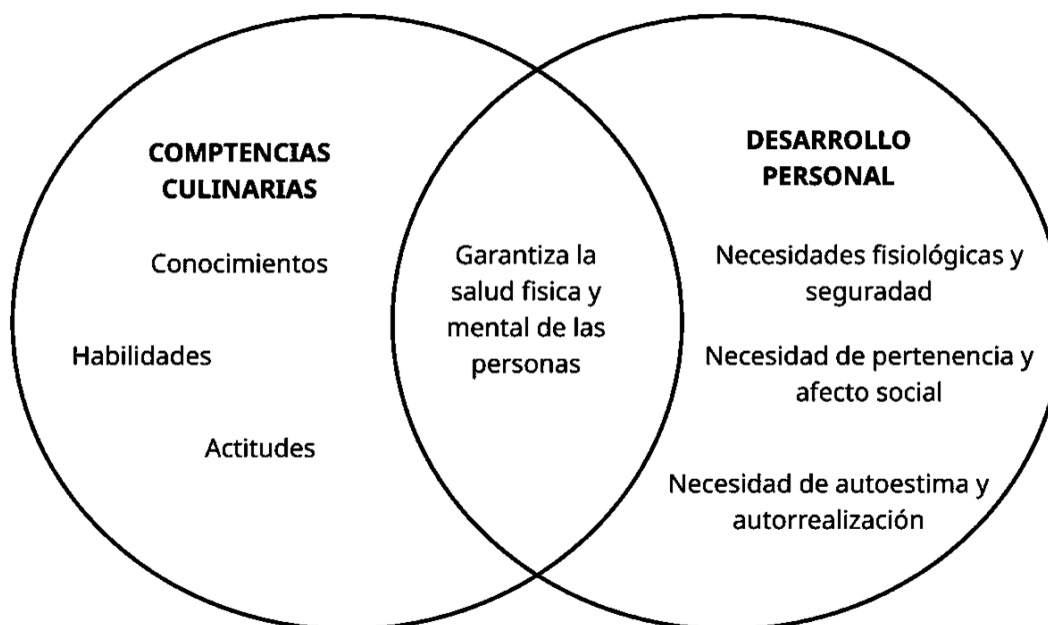
---

Fuente: Revisión Bibliográfica Maslow (1991), Dongil & Cano (2014), López (2020)

Nota: Elaboración propia

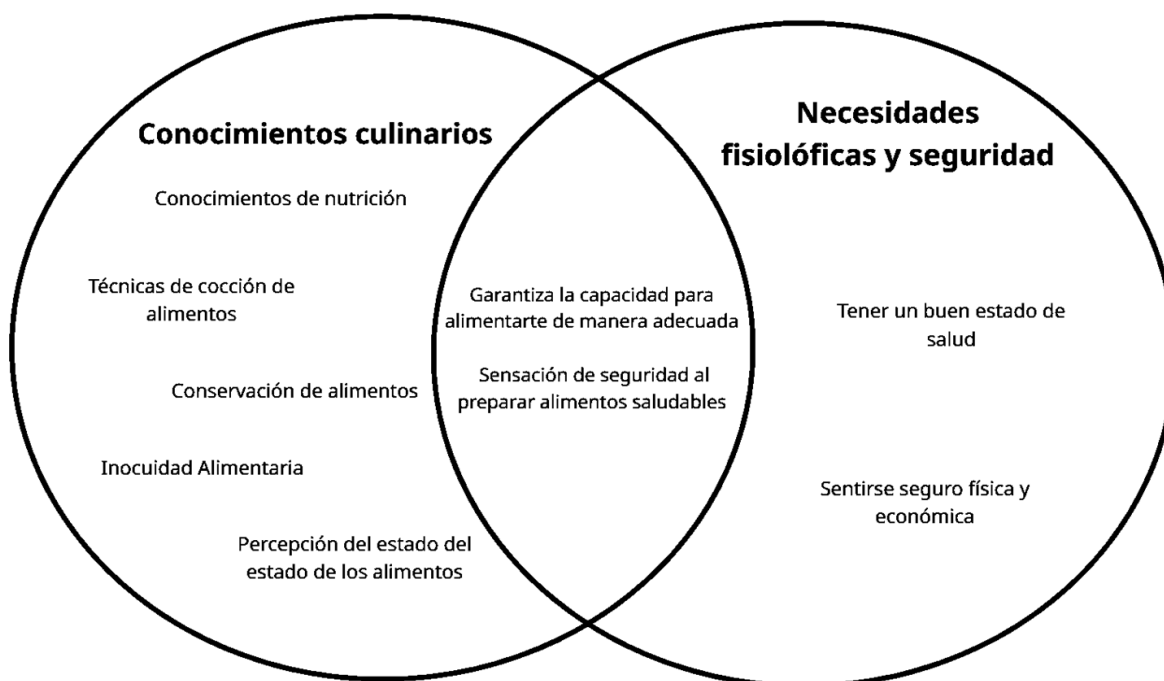
## 1.4 Relación entre Competencias Culinarias y Desarrollo personal

Figura 4 Relación entre Competencias Culinarias y Desarrollo Personal



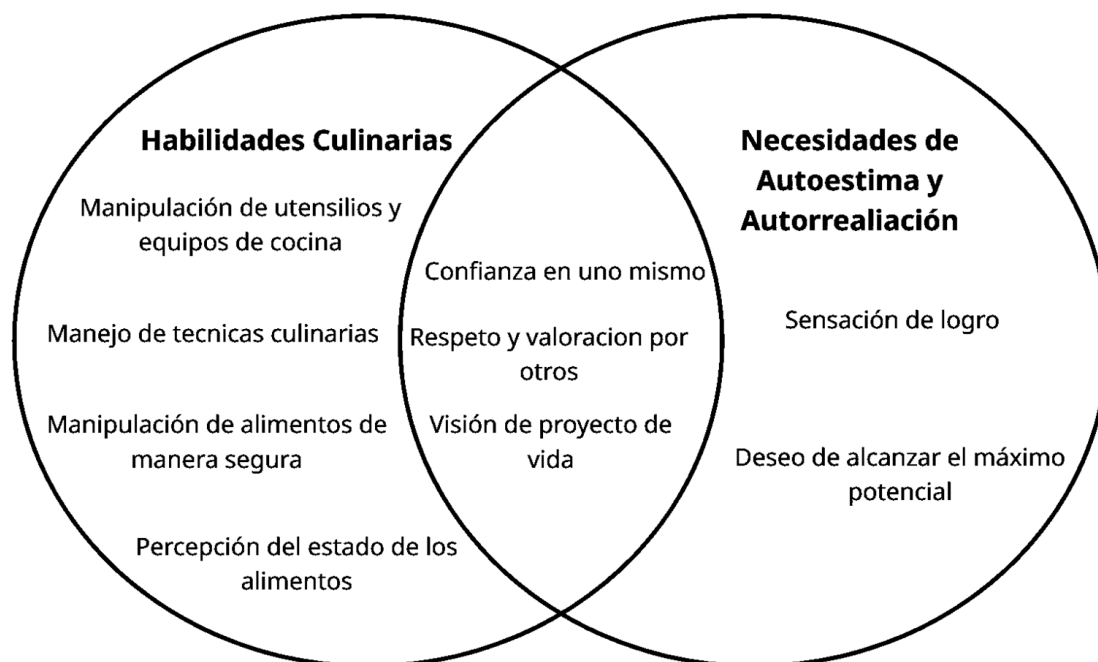
Fuente: Elaboración propia

Figura 5 Relación entre Conocimientos culinarios y Necesidades fisiológicas y de seguridad



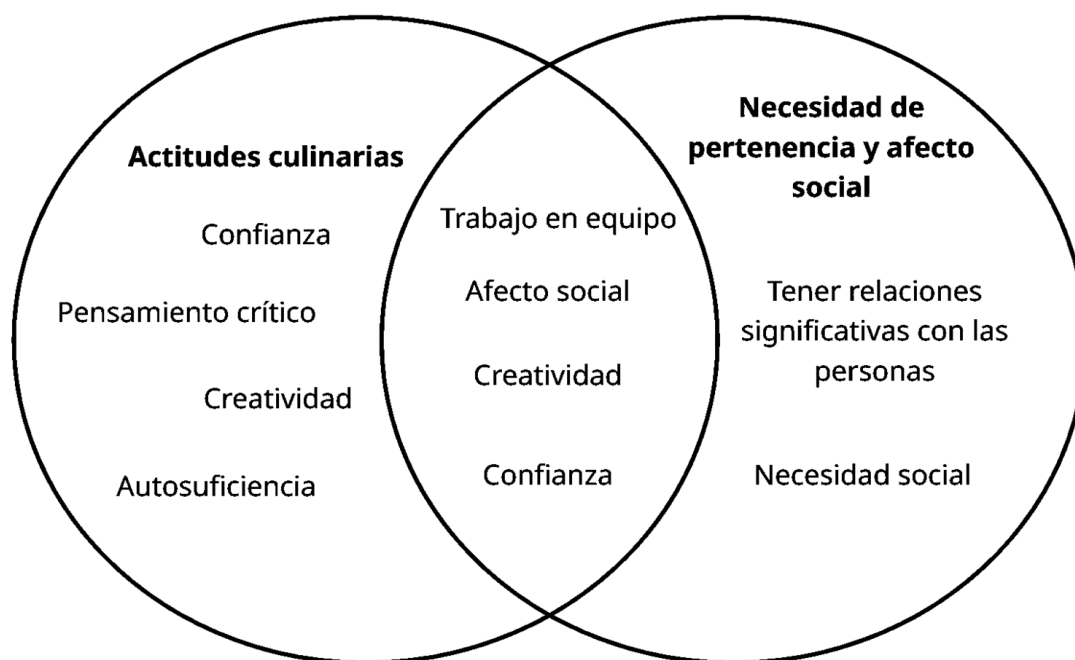
Fuente: Elaboración propia

Figura 6 Relación entre Habilidades culinarias y Necesidad de estima y autorrealización



Fuente: Elaboración propia

Figura 7 Relación entre Actitudes culinarias y Necesidad de pertenencia y afecto social



Fuente: Elaboración propia

## **2 Capítulo 2: Materiales y Métodos**

### **2.1 Tipo de Investigación**

El presente trabajo de titulación tuvo un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo - correlacional. El enfoque cuantitativo permitió la recolección y análisis de datos numéricos para comprender la percepción entre competencias culinarias básicas y desarrollo personal en estudiantes de segundo de bachillerato (De Jesús, 2024).

Al ser una investigación con alcance descriptivo transversal ayudó a describir los datos e informaciones de la investigación para su análisis respectivo en un solo momento mediante una clase de laboratorio de cocina de un día con una duración de cuatro horas (Gomez, 2009; Ñaupas et al., 2018).

El estudio también fue de alcance correlacional, lo que permitió medir el grado de relación entre dimensiones de las variables (competencias culinarias y desarrollo personal) utilizando coeficientes de correlación estadísticos (Gomez, 2009).

La investigación es de tipo básica, ya que buscó construir conocimiento teórico sobre la relación entre las competencias culinarias y el desarrollo personal. El propósito de este tipo de investigación nace de la curiosidad científica, pues esta investigación buscó ampliar y relacionar el conocimiento científico sobre el tema (Ñaupas et al., 2018).

### **2.2 Método de Investigación**

Esta investigación se guiará por el método deductivo. Partiendo de lo general a lo particular, se revisó la literatura teórica existente sobre el desarrollo de competencias culinarias y su posible influencia en las dimensiones del desarrollo personal (basadas en la jerarquía de necesidades de Maslow) para a partir de estas teorías generales derivar preguntas que establezcan

predicciones sobre la relación entre el nivel de desarrollo de competencias culinarias y aspectos particulares del desarrollo personal (Baena Paz, 2014).

### **2.3 Técnicas e instrumentos de investigación**

Para la recolección de datos de la investigación, se empleó la técnica de la encuesta, utilizando como instrumento dos cuestionarios uno de Diagnóstico de Competencias Culinarias Básicas y uno de Percepción de competencias culinarias como elemento de desarrollo personal.

El primer cuestionario denominado “Diagnóstico de Competencias Culinarias Básicas” constó de 21 preguntas con respuestas en Escala Likert, organizada en cuatro secciones: la sección 1 se presenta como una introducción y consentimiento informado de los estudiantes para aclarar su participación voluntaria, la sección 2 presenta la dimensión de conocimientos, la sección 3 la dimensión de habilidades y la sección 4 la dimensión de actitudes, cada una de las dimensiones abarca 5 a 9 preguntas con respuestas en escala Likert, donde 1 es Muy poco y 5 es Mucho (ver Anexo 1).

El segundo cuestionario de “Percepción de las Competencias Culinarias como elemento de Desarrollo Personal” constó de 15 preguntas con respuestas en Escala Likert, organizada en cuatro secciones: la sección 1 se presenta como una introducción y consentimiento informado de los estudiantes para aclarar su participación voluntaria, la sección 2 presenta las Necesidades fisiológicas y de seguridad, la sección 3 las Necesidad de Pertenencia y afecto social y la sección 4 las Necesidades de autoestima y autorrealización, donde cada sección abarca 5 preguntas con respuestas en escala Likert, donde 1 es Totalmente en desacuerdo y 5 es Totalmente de acuerdo (ver Anexo 2).

### 2.3.1 Validación del instrumento

Para la validación de los instrumentos se tomó en cuenta argumentaciones de la fase 3 del protocolo de Baladia et al. (2024), por lo cual se hizo una evaluación del contenido por parte de dos expertos gastronómicos de la Universidad Técnica del Norte (ver Anexo 3)

Tabla 6. Fases de validación del instrumento

Fase 3	Evaluación de expertos para la validación del contenido
--------	---

Fuente: Redactado de Baladia et al. (2024)

### 2.3.2 Fiabilidad del Instrumento de investigación

Para la fiabilidad del instrumento se tomó en cuenta argumentaciones de la fase 5 del protocolo de Baladia et al. (2024), para lo cual se realizó una evaluación de fiabilidad mediante el análisis de consistencia interna Alfa de Cronbach.

Tabla 7 Rangos Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	Consistencia Interna
$\alpha \geq 0.9$	Excelente
$0.8 \leq \alpha < 0.9$	Buena
$0.7 \leq \alpha < 0.8$	Aceptable
$0.6 \leq \alpha < 0.7$	Cuestionable
$0.5 \leq \alpha < 0.6$	Pobre
$\alpha < 0.5$	Inaceptable

Fuente: Tomado de GPL Research (2025)

Tabla 8 Análisis de fiabilidad cuestionario Diagnóstico Competencias Culinarias Básicas

Estadísticas de Fiabilidad de Escala

<b>Alfa de Cronbach</b>	
<b>escala</b>	0.923

Estadísticas de Fiabilidad de Elemento

<b>Si se descarta el elemento</b>	
<b>Alfa de Cronbach</b>	
<b>C5</b>	0.919
<b>C1</b>	0.919
<b>C2</b>	0.916
<b>C3</b>	0.914
<b>C4</b>	0.917
<b>C6</b>	0.914
<b>C7</b>	0.916
<b>H1</b>	0.913
<b>H2</b>	0.921
<b>H3</b>	0.919
<b>H4</b>	0.920
<b>H5</b>	0.923
<b>H6</b>	0.922
<b>H7</b>	0.918
<b>H8</b>	0.917

## Estadísticas de Fiabilidad de Elemento

<b>Si se descarta el elemento</b>	
<b>Alfa de Cronbach</b>	
<b>H9</b>	0.918
<b>A1</b>	0.919
<b>A2</b>	0.919
<b>A3</b>	0.921
<b>A4</b>	0.930
<b>A5</b>	0.928

Tabla 9 Análisis de Fiabilidad cuestionario Percepción de las competencias culinarias como elemento de desarrollo personal

## Estadísticas de Fiabilidad de Escala

<b>Alfa de Cronbach</b>	
<b>escala</b>	0.958

## Estadísticas de Fiabilidad de Elemento

<b>Si se descarta el elemento</b>	
<b>Alfa de Cronbach</b>	
<b>NFYS1</b>	0.954
<b>NFYS2</b>	0.959

## Estadísticas de Fiabilidad de Elemento

<b>Si se descarta el elemento</b>	
<b>Alfa de Cronbach</b>	
<b>NFYS3</b>	0.955
<b>NFYS4</b>	0.956
<b>NFYS5</b>	0.955
<b>NPYA1</b>	0.957
<b>NPYA2</b>	0.953
<b>NPYA3</b>	0.953
<b>NPYA4</b>	0.954
<b>NPYA5</b>	0.960
<b>NAYA1</b>	0.953
<b>NAYA2</b>	0.953
<b>NAYA3</b>	0.952
<b>NAYA4</b>	0.953
<b>NAYA5</b>	0.954

## 2.4 Preguntas de Investigación y/o hipótesis

¿Cómo se relacionan las competencias culinarias con el desarrollo personal?

### **Hipótesis:**

Los conocimientos culinarios tienen influencia en aquellas necesidades fisiológicas y de seguridad.

Las habilidades culinarias tienen influencia en aquellas necesidades de estima y autorrealización.

Las actitudes culinarias tienen influencia en aquellas necesidades de pertenencia y afecto social.

## **2.5 Matriz de operación de variables**

Se analizaron dos variables: Competencias Culinarias Básicas (Independiente) y Desarrollo Personal (Dependiente). Se realizó una revisión exhaustiva de la literatura para las respectivas dimensiones de cada variable. Ver Anexo 4

## **2.6 Participantes**

Para la selección de los participantes en este estudio, se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia. La selección de los individuos fue por accesibilidad y proximidad definidos para la investigación (Otzen & Manterola, 2017).

En el estudio participaron de forma voluntaria 84 estudiantes de Segundo de Bachillerato del Colegio Universitario de la Universidad Técnica del Norte, previa autorización por parte de los padres de familia y de la rectora de la institución. En cuanto a términos de ética, los participantes firmaron una carta de consentimiento en el que autorizaron el uso de la información de las respuestas de las encuestas para los fines de la investigación tomando en cuenta la confidencialidad de datos.

## **2.7 Procedimiento y análisis de datos**

### **2.7.1 Procedimiento (Fase de campo)**

#### **Fase 1.** Planificación de la clase de laboratorio de cocina

La planificación de laboratorio de cocina (ver Anexo 5), se planificó considerando: introducción, objetivos, metodología, contenidos, recursos y cronograma, misma que fue presentada a la rectora del Colegio Universitario de la Universidad Técnica del Norte como requisito para obtener la autorización para que los estudiantes participen en la investigación.

También se elaboró una hoja de ruta como guía a seguir en la ejecución del laboratorio de cocina (ver Anexo 6) junto con un recetario que describe ingredientes, técnicas culinarias, procedimientos y equipos a utilizar para la elaboración del plato (ver Anexo 7).

#### **Fase 2.** Ejecución de práctica de laboratorio de cocina

Para la debida ejecución de la clase se pidió a los estudiantes llevar una indumentaria correcta que constó de su uniforme deportivo, mandiles de laboratorio y tablas (si disponen de una). Con la participación de 5 docentes y 15 estudiantes de gastronomía se llevó a cabo la organización, supervisión e instrucción para un mejor desarrollo de la clase de laboratorio de cocina.

La ejecución de la clase comenzó con una breve introducción sobre la cocina. Seguidamente, se implementó una encuesta de Diagnóstico de Competencias Culinarias Básicas, para luego realizar la presentación de la receta a realizar. Para la implementación de la clase de laboratorio se comenzó con la distribución de los grupos. Se formaron grupos de 5 estudiantes supervisados por un docente o estudiante de gastronomía. Se les designaron una caja de materiales que constaba de los ingredientes, recetario y mallas de cabello a utilizar durante toda la clase de

laboratorio. El proceso continuó con la preparación del plato por parte de los estudiantes con la debida supervisión de docentes y estudiantes de gastronomía. Al finalizar la preparación se procedió con la presentación de platos, reflexiones sobre las competencias personales desarrolladas a través de la práctica de laboratorio y con la degustación de las preparaciones. Finalmente, se pidió a los estudiantes realicen la encuesta de Percepción de Competencias Culinarias como elemento de Desarrollo Personal.

### 2.7.2 *Análisis de datos*

Tabla 10 Proceso análisis de datos enfoque cuantitativo

Preparación preliminar del plan de análisis de datos	El estudio de los datos se llevó con un enfoque cuantitativo, empleando técnicas inferenciales y descriptivas. Se analizaron variables cuantitativas para el cuestionario Diagnostico de Competencias Culinarias y el cuestionario Percepción de las Competencias Culinarias como elemento de Desarrollo Personal para su respectiva relación. Para la toma de los datos descriptivos se consideró las preguntas: “Edad”, “Sexo” Y para comprobar y analizar la hipótesis se tomó en cuenta los datos de la dimensión de Necesidades de pertenencia y afecto social.
Revisión del cuestionario	Se realizó la revisión de los cuestionarios para ver si han sido completados. Los cuestionarios fueron completados en su totalidad.
Edición	Se verificó que las preguntas estén de acuerdo con el nivel de comprensión de los participantes y se modificó de acuerdo con las argumentaciones de expertos acerca del tema gastronómico. Posteriormente, se digitalizó y editó los datos en la plataforma Google Formularios para su respectivo análisis.
Codificación	Código = COD Sexo = SEX

---

Edad = EDA

Conocimientos Culinarias = C

Habilidades Culinarias = H

Actitudes Culinarias = A

Necesidades fisiológicas y de seguridad = NFYS

Necesidades de pertenencia y afecto social = NPYA

Necesidad de Autoestima y Autorrealización = NAYA

Trascripción	Los datos recopilados a través de los cuestionarios fueron digitalizados en una base de datos donde cada respuesta fue asignada con un código numérico. Este proceso de transcripción fue realizado en Excel para luego llevarlo al software jamovi 2.6.26 y hacer el respectivo análisis de datos de acuerdo al estadístico de correlación Sperman.
Depuración de los datos	En esta fase del proceso, se llevó a cabo una revisión detallada para asegurar la coherencia de la información recopilada. Los cuestionarios fueron totalmente coherentes y no hubo fallas estadísticas ni cuestionarios incompletos al momento de la revisión de los resultados obtenidos.
Ajuste estadístico de los datos	No se realizó ningún ajuste estadístico.
Elección de una estrategia y técnica de análisis de datos	Se seleccionaron técnicas estadísticas inferenciales y descriptivas basadas en las escalas ordinales para el debido análisis de datos.

---

Fuente: Gómez (2009)

### 3 Capítulo 3: Resultados y Discusión

#### 3.1 Análisis de Resultados

Para la obtención de los datos cuantitativos de esta investigación se implementó una clase de laboratorio de cocina con 84 estudiantes de segundo de bachillerato del Colegio Universitario de la Universidad Técnica del Norte. Primero, se diagnosticó las competencias culinarias básicas mediante un cuestionario de 21 preguntas. Seguidamente, se implementó la clase de laboratorio de cocina que consistía en la elaboración de un plato fuerte mediante grupos de 5 estudiantes. Al finalizar la clase de laboratorio de cocina, los estudiantes fueron llevados a un auditorio, donde cada líder de grupo expuso su plato y sus perspectivas con respecto a todo el proceso de elaboración. Y finalmente, se implementó la segunda encuesta de “Percepción de las competencias culinarias como elemento de desarrollo personal” que contenía 15 preguntas.

Después de los datos obtenidos en las dos encuestas, fueron llevados a hojas de cálculo de Excel para ser tratados. Al realizar las respectivas ediciones y codificaciones de los datos, se procedió a la transcripción de estos al Software estadístico, de datos cuantitativos, Jamovi en su versión 2.6.26.

##### ***3.1.1 Percepción de las competencias culinarias como elemento de desarrollo personal con estudiantes de bachillerato***

En las encuestas realizadas a 84 estudiantes del segundo de bachillerato del Colegio Universitario de la Universidad Técnica del Norte, se obtuvieron datos cuantitativos con la participación de más mujeres que hombres, todos ellos entre edades de 16 y 17 años.

Figura 8 Sexo de los estudiantes

Sexo

84 respuestas

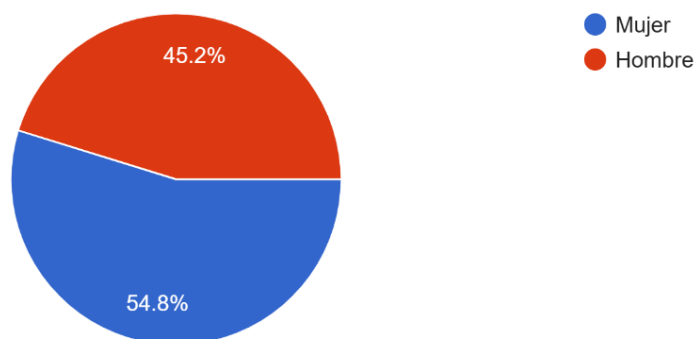
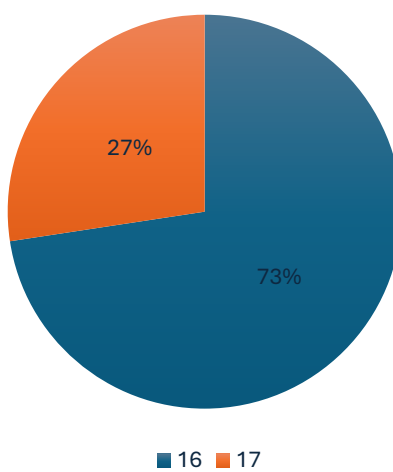


Figura 9 Edades de los estudiantes



Los estadísticos descriptivos tomados del cuestionario de Diagnóstico de competencias culinarias básicas, con escala del 1 al 5, indican que los estudiantes de segundo de bachillerato poseen, en promedio, un nivel moderado a bueno en sus competencias, con los "Conocimientos" (media = 3.37) y las "Actitudes" (media = 3.12) siendo las dimensiones mejor puntuadas. Sin embargo, las "Habilidades" (media = 2.85) presentan la puntuación promedio más baja. En cuanto a la desviación estándar es mayor en las actitudes lo que quiere decir que hay actitudes más variadas entre los estudiantes.

Tabla 11 Estadísticos descriptivos

	<b>C</b>	<b>H</b>	<b>A</b>
<b>N</b>	84	84	84
<b>Perdidos</b>	0	0	0
<b>Media</b>	3.37	2.85	3.12
<b>Desviación estándar</b>	0.879	0.862	0.952

Nota: C=Conocimientos; H=Habilidades; A=Actitudes

Para evaluar las hipótesis de esta investigación, se correlacionaron los promedios de las dimensiones de las variables "Competencias Culinarias" y "Desarrollo Personal", obtenidas de los cuestionarios aplicados. Se empleó el software estadístico JAMOVI versión 2.6.26 para calcular la correlación de Spearman, lo que permitió determinar la existencia de una relación y su significancia estadística entre dichas dimensiones.

Tabla 12 Interpretación coeficientes de correlación de Karl Pearson

<b>Valor</b>	<b>Significado</b>
<b>-1</b>	Correlación negativa grande y perfecta
<b>-0,9 a -0,99</b>	Correlación negativa muy alta
<b>-0,7 a -0,89</b>	Correlación negativa alta
<b>-0,4 a -0,69</b>	Correlación negativa moderada
<b>-0,2 a -0,39</b>	Correlación negativa baja
<b>-0,01 a -0,19</b>	Correlación negativa muy baja
<b>0</b>	Correlación nula
<b>0,01 a 0,19</b>	Correlación positiva muy baja
<b>0,2 a 0,39</b>	Correlación positiva baja
<b>0,4 a 0,69</b>	Correlación positiva moderada
<b>0,7 a 0,89</b>	Correlación positiva alta
<b>0,9 a 0,99</b>	Correlación positiva muy alta
<b>1</b>	Correlación positiva grande y perfecta

Fuente: Pozo & Romero (2021)

**Hipótesis 1:** Los conocimientos culinarios tienen influencia en aquellas necesidades fisiológicas y de seguridad.

La Tabla 13 indica que el p valor es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula y se toma la alterna lo cual quiere decir que los conocimientos culinarios tienen influencia en aquellas necesidades fisiológicas y de seguridad y son estadísticamente significativas. El coeficiente de correlación 0.596 indica que existe una relación positiva moderada entre las dimensiones. A medida que los estudiantes poseen mayores conocimientos culinarios, también tienden a mostrar un nivel mayor de satisfacción en sus necesidades fisiológicas y de seguridad.

Los conocimientos de utensilios y equipos utilizados en cocina, técnicas de cocción, conservación de alimentos, inocuidad alimentaria y percepción del estado de los alimentos garantizan un mejor estado de salud, por lo cual, experimentamos esa sensación de seguridad física al preparar alimentos saludables.

Tabla 13 Relación entre Conocimientos culinarios y Necesidades fisiológicas y seguridad

		C	NFYS
C	Rho de Spearman	—	
	valor p	—	
NFYS	Rho de Spearman	0.596	—
	valor p	<.001	—

Nota: C = Conocimientos; NFYS = Necesidades fisiológicas y de seguridad

**Hipótesis 2:** Las habilidades culinarias tienen influencia en aquellas necesidades de autoestima y autorrealización.

La Tabla 14 indica que el p valor es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula y se toma la alterna lo que quiere decir que las habilidades culinarias tienen influencia en aquellas necesidades de autoestima y autorrealización y son estadísticamente significativas. El coeficiente de correlación 0.355 indica que existe una relación positiva baja entre las dimensiones. A medida que aumentan las habilidades culinarias de una persona, hay una tendencia a que sus necesidades de autoestima y autorrealización también se satisfagan en mayor medida. La relación no es tan fuerte, pero sigue siendo significativa.

Las habilidades culinarias como el manejo de utensilios y equipos de cocina, manejo de técnicas culinarias, manipulación segura de alimentos y percepción del estado de los alimentos tienen un impacto significativo en el crecimiento personal. El dominio de estas habilidades puede fomentar la confianza en uno mismo y generar respeto y valoración por otros. En un aspecto más productivo estas habilidades pueden ser parte integral de la persona quienes pueden tomarla como una carrera, un pasatiempo, una forma de cuidar de si mismo o de su familia dándole un sentido de propósito.

Tabla 14 Relación entre Habilidades culinarias y Necesidades de Autoestima y autorrealización

		H	NAYA
H	Rho de Spearman	—	
	valor p	—	
NAYA	Rho de Spearman	0.355	—
	valor p	<.001	—

Nota: H=Habilidades; NAYA=Necesidades de autoestima y autorrealización

**Hipótesis 3:** Las actitudes culinarias tienen influencia en aquellas necesidades de pertenencia y afecto social.

La Tabla 15 indica que el p valor es menor a 0.05, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se toma la alterna. En efecto, las actitudes culinarias tienen influencia en aquellas necesidades de pertenencia y afecto social. El coeficiente de correlación 0.229 indica que existe una relación positiva baja entre las dimensiones, pero sigue siendo significativa. A medida que aumentan las actitudes culinarias de una persona, aquellas necesidades de autoestima y autorrealización también se satisfacen en mayor medida.

Las actitudes culinarias como la confianza, pensamiento crítico, creatividad y autosuficiencia tienen influencia en aquellas necesidades sociales de tener relaciones significativas con otras personas. Una conexión entre estas genera un lazo entre un mejor desenvolvimiento en trabajar en equipo, afecto social y confianza tanto inter como intrapersonal en el desarrollo de las preparaciones culinarias.

Tabla 15 Relación entre Actitudes culinarias y Necesidades de pertenencia y afecto social

		A	NPYA
<b>A</b>	<b>Rho de Spearman</b>	—	
	<b>valor p</b>	—	
<b>NPYA</b>	<b>Rho de Spearman</b>	0.229	—
	<b>valor p</b>	0.036	—

Nota: A=Actitudes; NPYA=Necesidades de pertenencia y afecto social

### 3.2 Discusión

Los resultados confirman que existe relación positiva entre competencias culinarias y el desarrollo personal. Cada una de las dimensiones de cada variable, aunque con una relación positiva moderada, fueron significativas en este estudio. Abraham Maslow argumentó que el desarrollo personal se fundamenta en la satisfacción de cinco niveles de necesidades humanas: fisiológicas, de seguridad, sociales, de estima y de autorrealización. En este sentido, las competencias culinarias se vinculan directamente con estas necesidades, ya que no solo permiten cubrir aspectos nutricionales básicos, sino que también fomentan la autosuficiencia, la autoestima e incluso al ser considerado como propósito de vida o vocación profesional, puede contribuir al alcance de la autorrealización. Tanto conocimientos, habilidades y actitudes culinarias tuvieron impacto en los distintos niveles de la pirámide de las necesidades humanas, desde aquellas necesidades básicas hasta aquellas de estima y autorrealización, lo que permite ampliar y enriquecer la comprensión teórica sobre la manera en que las competencias culinarias contribuyen al desarrollo personal. Los hallazgos sugieren que las competencias culinarias pueden influir tanto en nuestra salud física como en nuestra salud psicológica.

El resultado de este estudio justifica la incorporación de programas de formación de competencias culinarias básicas en el curriculum de los estudiantes de bachillerato, así como mencionan Ramos et al. (2014) y Ternier (2010), sobre la implementación de competencias en alimentación pues tanto conocimiento, habilidades, actitudes y valores son necesarios para llevar a cabo una alimentación saludable y esto depende del saber qué comer y el saber cómo hacerlo. La culinaria se convierte en un espacio para desarrollar competencias socioemocionales, una de las competencias que han sido implementadas durante estos últimos años. Esto quiere decir, que dentro de la cocina los estudiantes podrán desenvolverse de mejor manera tanto personal como

interpersonal. La implementación de competencias culinarias al currículo de las instituciones educativas se convierte como una propuesta a la implementación y/o fortalecimiento del Aprendizaje Basado en Competencias.

Desde un enfoque teórico, estos resultados pueden relacionarse con la propuesta de Bronfenbrenner (1979) quien, en su Teoría de la Ecología, menciona que el desarrollo humano no puede entenderse simplemente como la suma de influencias genéticas y ambientales sino, entre la interacción entre el individuo y su entorno desde el microsistema hasta el macrosistema. Es decir, que la culinaria se convierte en un campo de aprendizaje e interacción entre el hogar, la escuela, la cultura y las políticas gubernamentales.

Los resultados de este estudio encuentran respaldo en investigaciones que vinculan competencias culinarias con el desarrollo personal, aunque desde distintos enfoques. Estos hallazgos refuerzan la perspectiva de Sainz (2018), quien argumentaba que en su estudio los estudiantes que cursaban nutrición humana y dietética reportaban un mayor consumo alimentario saludable que el resto de los grados universitarios. Aquí resaltamos como los conocimientos culinarios pueden contribuir a una dieta saludable y en consecuencia una buena salud física. Al igual que el estudio de Short (2003) y Ternier (2010), se evidencia una relación significativa en el ámbito nutricional, pues poseer conocimientos culinarios puede llevar a una dieta equilibrada nutricionalmente.

Mientras que Maiz et al. (2018) sostiene que involucrar niños en la preparación de alimentos puede combatir la neofobia alimentaria (el miedo a probar alimentos nuevos), los resultados de este trabajo sugieren la importancia de adquirir competencias culinarias con un enfoque más holístico donde no solo aporta curiosidad por probar alimentos nuevos, sino que lleva a una conexión de pertenencia social, estima y autorrealización. En el estudio de Jaroudi et al.

(2018), implementaron una materia optativa de medicina culinaria a un grupo de estudiantes y en efecto, el grupo de intervención tuvo mayor confianza a nivel general en habilidades culinarias, conocimientos de los ingredientes, técnicas de cocción y capacidad de utilizar utensilios de cocina concluyendo que debería ser un requisito importante para dar tratamientos y prevenir enfermedades crónicas.

En concordancia con los resultados obtenidos por Lavelle et al. (2016), quien argumento que los jóvenes tienden a tener mayor capacidad para adquirir habilidades culinarias, este estudio confirma que las competencias culinarias efectivamente tienen influencia en los jóvenes de entre 16 y 17 años, pues se obtuvo una perspectiva positiva por parte de los estudiantes después del taller.

La falta de estudios similares resalta la originalidad de esta investigación; sin embargo, los resultados pueden analizarse en relación con el marco conceptual de la Teoría de las competencias y la Teoría de desarrollo personal. Por un lado, McClelland (1973), postuló que las competencias son una característica subyacente de una persona que esta relacionada causalmente con el desempeño efectivo en un trabajo o situación, fomentando el crecimiento personal y/o profesional. Por otra parte, al vincular las competencias culinarias con el desarrollo personal, consideramos la teoría de Maslow (1991), quien nos recuerda que todo desarrollo personal comienza por satisfacer nuestras necesidades más básicas. La cocina, en este sentido, se convierte en un escenario para adquirir conocimientos, habilidades y actitudes cubriendo aquellas necesidades fisiológicas al preparar alimentos saludables, de seguridad al preparar un plato por nosotros mismos, de pertenencia y afecto social al compartir lo preparado, de estima al dominar las habilidades y de autorrealización si lo conviertes en una vocación o propósito de vida.

De las pocas investigaciones que se encontraron, más que todo en un contexto latinoamericano, este tema tomó como referencia enfoques como el de Dobre y Álvarez (2024), quienes postularon la importancia de una cultura gastronómica como una propuesta de educación para el futuro. La gastronomía podría considerarse como una forma de fugarse de la digitalización y encontrar un camino de crecimiento y madurez a través de hábitos alimentarios, prácticas culinarias y las experiencias en torno a la comida; niños y adolescentes aprenden sobre sí mismos, sobre su cultura, sobre las normas sociales y sobre cómo relacionarse con los demás (Dobre & Álvarez, 2024). Y es aquí donde resaltamos la perspectiva centrada en aquellas necesidades de pertenencia y afecto social, pues poseer competencias culinarias resalta esa conexión entre comida y familia. Así como los resultados del estudio de Sainz (2018), que trata acerca de las competencias culinarias y su relación con el tipo de alimentación, menciona que el 88% de los universitarios encuestados manifiestan a la familia como la principal fuente de adquisición de competencias culinarias. En un estudio de Veen et al. (2025) en el cual realizó entrevistas a migrantes en Almere, Países Bajos, se observó que algunos han perdido habilidades culinarias tradicionales debido a la falta de tiempo y a las exigencias de la vida contemporánea, sin embargo, pocos la conservan y algunos los han adaptado con la cultura holandesa. Por otro lado, algunos de los entrevistados destacan que, a pesar de estas dificultades, el acto de ver, oír, oler y saborear evoca una profunda sensación de pertenencia y unión con el país de origen conectándolos directamente con sus emociones y recuerdos de la infancia. En concordancia con los resultados de este estudio, podemos comprobar que en efecto, la culinaria se convierte en un escenario donde existe una conexión de pertenencia y afecto social.

Por otra parte, tenemos a Hermosa y López (2025) quienes en su estudio sobre habilidades culinarias y su relación con el consumo de alimentos Ultra procesados ((UPFs) realizaron un

estudio de análisis transversal con 847 adolescentes españoles (12 a 17 años) donde el 47% de los participantes calificaron sus habilidades como “adecuadas” y el 18% como “muy adecuadas”. Los resultados demuestran que el grupo “muy adecuado” consume menos porciones de UPF y menor consumo de dulces que los grupos “adecuado” y “muy inadecuado”. Esto demuestra que, efectivamente las competencias culinarias pueden satisfacer nuestras necesidades básicas (fisiológicas y de seguridad) fortaleciendo nuestra salud física y dando esa sensación de seguridad al consumir alimentos con menor riesgo para nuestra salud.

Los resultados obtenidos validaron las tres hipótesis, demostrando una relación significativa entre conocimientos, habilidades y actitudes culinarias con las necesidades fisiológicas y seguridad, pertenencia y afecto social, estima y autorrealización respectivamente. Esto evidencia como el cocinar y compartir alimentos fortalece el desarrollo de las personas.

Una limitación importante del estudio es la falta de instrumentos estandarizados para medir competencias culinarias, por lo cual esta investigación diseñó sus propios instrumentos. Sin embargo, otra limitante es el corto tiempo en el que se implementó la clase, donde pudo haber mayores cambios antes y después de su implementación. El estudio contó con una muestra no probabilística por conglomerados, lo que hace que el estudio afecte a un solo contexto y no pueda ser generalizado.

## 4 Capítulo 4: Propuesta

La Teoría del Aprendizaje Experiencial de David Kolb resalta el valor de la experiencia directa en la obtención de habilidades y competencias, enfocándose en la función de la experiencia en el proceso de aprendizaje. Esta teoría se basa en un ciclo de cuatro etapas (Experiencia, Reflexión, Conceptualización y Aplicación) y actúa como fundamento para elaborar una metodología participativa y activa en contextos educativos, profesionales y corporativos (Gómez, 2013).

El objetivo del método ERCA es incorporar este enfoque educativo en la educación de los alumnos, con el objetivo de potenciar habilidades prácticas mediante la experiencia, la reflexión, conocimientos y la práctica. No solo se busca potenciar el rendimiento técnico, sino también promover una conducta adecuada y la habilidad para solucionar problemas.

Este capítulo presenta como propuesta dos planificaciones de clase utilizando el método ERCA, una clase de Manejo de utensilios y equipos de cocina y otra de Técnicas básicas de cocina donde se aplicaron las etapas del ciclo de Kolb, junto con estrategias de evaluación que permiten medir el logro de los objetivos planteados. La implementación de este enfoque contribuirá a la innovación educativa donde realizan actividades culinarias o como una propuesta de implementación en instituciones donde no lo ponen en práctica considerándolo como una habilidad para la vida.

## PLANIFICACIÓN MÉTODO ERCA – APRENDIZAJE EXPERIENCIAL

### Clase 1: Introducción, herramientas, seguridad y limpieza en la cocina

<b>Institución:</b>	Universidad Técnica del Norte	<b>Área:</b>	Gastronomía		
<b>Docente:</b>	Chaska Kiwina Tituaña Fernández				
<b>Fecha:</b>	XX-XX-XXXX	<b>Inicia:</b>	8:00	<b>Termina:</b>	12:00
<b>Tema:</b>	Manejo seguro de utensilios y equipos de cocina				
<b>Objetivo de clase:</b>	Identificar y manipular utensilios con seguridad, aplicando normas básicas de higiene y prevención de accidentes.				
<b>Eje Transversal:</b>	Prevención de riesgos y salud				
<b>Criterio de Evaluación:</b>	Correcto uso de las herramientas, aplicación de normas de seguridad y limpieza				
DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	PROCESO DE LA CLASE	ESTRATEGIAS/TÉCNICAS METODOLÓGICAS	EVALUACIÓN		
			Técnica	Instrumento	
Utilizar correctamente los equipos y utensilios de cocina para la preparación de alimentos con eficiencia y seguridad en la manipulación y limpieza.	<b>EXPERIENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición física de utensilios (cuchillos, sartenes, ollas, ralladores, tabla de picar entre otros).</li> <li>- Demostración docente: como sostener o manipular los utensilios y equipos de cocina.</li> <li>- Exploración guiada: tacto y función de cada herramienta.</li> </ul>	Observación directa	Lista de cotejo (manejo inicial de utensilios y equipos de cocina)	
	<b>REFLEXIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas sobre errores comunes al utilizar el cuchillo.</li> <li>- Reflexión grupal sobre peligros y riesgos al momento del mal uso de herramientas de cocina.</li> </ul>	Participación oral	Preguntas abiertas	
	<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	<p><i>Actividad explicativa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dará a conocer los diferentes usos y manejos que se le dan a los utensilios y equipos de cocina</li> </ul>	Prueba escrita	Cuestionario preguntas abiertas	

		<i>Juego de memoria:</i> - Relacionar herramienta con su nombre/función		
	<b>APLICACIÓN</b>	<i>Competencia por equipos:</i> "La estación más segura" (organizar y limpiar área asignada contra reloj).	Prueba práctica	Rubrica de evaluación
<b>Adaptaciones:</b>	En caso de presentarse estudiantes con necesidades específicas, asociadas con discapacidad, se apoyarán mediante el uso de guantes y cuchillos de plástico para practicas iniciales hasta ver su mejor dominio. Se fomentará trabajos en equipos de manera heterogénea para un mejor aprendizaje en equipo.			

## Clase 2: Técnicas culinarias básicas de cocina

<b>Institución:</b>	Universidad Técnica del Norte	<b>Área:</b>	Gastronomía		
<b>Docente:</b>	Chaska Kiwina Tituaña Fernández				
<b>Fecha:</b>	XX-XX-XXXX	<b>Inicia:</b>	8:00	<b>Termina:</b>	12:00
<b>Tema:</b>	Técnicas básicas de cocina: Hervir, cocinar al vapor, asar, freír y saltear				
<b>Objetivo de clase:</b>	Aplicar técnicas básicas de cocción (hervir, cocinar al vapor, asar, freír y saltear) en la preparación de platos y cumplimiento de normas de seguridad e higiene alimentaria				
<b>Eje Transversal:</b>	Conocimiento y habilidades culinarias				
<b>Criterio de Evaluación:</b>	Ejecución de técnicas culinarias básicas como hervir, cocer al vapor, asar, freír y saltear aplicando normas de higiene y seguridad alimentaria.				
DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	PROCESO DE LA CLASE	ESTRATEGIAS/TÉCNICAS METODOLÓGICAS	EVALUACIÓN		
			Técnica	Instrumento	
Aplicar técnicas básicas de cocción (hervir, cocinar al vapor, asar, freír y saltear) en la preparación de alimentos siguiendo normas de higiene y seguridad alimentaria.	<b>EXPERIENCIA</b>	<p><i>Demostración docente:</i></p> <p>El docente ejecutará cada técnica, destacando puntos clave (ej.: temperatura ideal para saltear, cantidad de agua para hervir).</p> <p><i>Simulación de errores:</i></p> <p>Se simularán errores comunes uso inadecuado de la técnica, temperatura o incumplimiento de higiene alimentaria (contaminación cruzada).</p>	Observación directa.	Lista de cotejo (participación e identificación de errores)	
	<b>REFLEXIÓN</b>	<p><i>Lluvia de ideas:</i></p> <p>Los estudiantes argumentaran sobre el cambio de sabor, textura, color y olor al aplicar técnicas de cocción a los alimentos.</p>	Participación Oral	Preguntas abiertas	
	<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Mediante el apoyo explicativo del docente y documentos de apoyo, se dará a conocer las	Prueba escrita	Cuestionario preguntas de	

		técnicas básicas de cocina como: hervir, cocinar al vapor, asar, freír y saltear. Se detallará el procedimiento y temperaturas adecuadas para la realización de cada una de las técnicas.		selección múltiple
	<b>APLICACIÓN</b>	<i>Elaboración de un plato:</i> Cocinar un palto que contenga dos técnicas aprendidas en clase.	Evaluación práctica	Rubrica de evaluación (color, sabor, textura y orden y limpieza de la estación)
<b>Adaptaciones:</b>	En caso de presentarse estudiantes con necesidades educativas específicas, asociadas o no a una discapacidad, se planifican estrategias de apoyo como el uso de guantes y cuchillos de plástico para prácticas iniciales, uso de utensilios de cocina más prácticos como sartenes antiadherentes, ralladores, pelador de papas, entre otros garantizando la participación de todos los estudiantes. Se fomenta el trabajo colaborativo durante las actividades grupales donde se formarán grupos heterogéneos para favorecer el aprendizaje entre pares.			

## 5 Conclusiones

El estudio exploró y analizó el desarrollo de las competencias culinarias como elemento de desarrollo personal en estudiantes de bachillerato, y su impacto en las necesidades básicas y superiores propuestas en la Teoría del desarrollo humano de Abraham Maslow. Este estudio parte del tema de que la cocina como habilidad práctica, puede ser una propuesta innovadora en los planes de estudio para los estudiantes

Como respuesta al objetivo general esta investigación logró demostrar que las competencias culinarias (conocimientos, habilidades y actitudes) influyen significativamente en el desarrollo personal de los estudiantes, afectando positivamente desde necesidades básicas (fisiológicas y de seguridad) hasta necesidades superiores (pertenencias, estima y autorrealización), validando así las tres hipótesis planteadas.

Este trabajo es relevante porque aporta a la literatura al relacionar la teoría de las competencias con la teoría del desarrollo personal propuesta por Maslow. Los resultados de este trabajo proporcionan evidencia empírica para incorporar la formación culinaria en los currículos educativos como una estrategia de desarrollo personal ligado a competencias socioemocionales de las instituciones educativas actuales.

Respecto a los objetivos específicos en primer lugar, para el diseño de los instrumentos de esta investigación se realizó una revisión bibliográfica profunda para comprender y dimensionar cada variable. Seguidamente, se implementó una clase de laboratorio de cocina donde se introdujo los dos instrumentos previamente elaborados y validados. Luego del estudio de campo, realizamos el análisis de datos con el estadístico de correlación de Spearman utilizando el Software Jamovi versión 2.6.26. En concordancia con las hipótesis planteadas, los conocimientos culinarios mostraron influencia en aquellas necesidades fisiológicas y de seguridad, por otra parte, las

habilidades culinarias influyeron positivamente en las necesidades de estima y autorrealización, mientras que las actitudes tuvieron relación con aquellas necesidades de pertenencia y afecto social.

Este estudio tuvo como resultados que los p valor de las tres hipótesis fueron menores a 0,05, lo que quiere decir que las respuestas obtenidas no fueron tomadas al azar lo cual valida la información obtenida. Se identificó que las hipótesis obtuvieron coeficientes de correlación de 0.596, 0.355 y 0.229 respectivamente, donde la hipótesis con mayor coeficiente de correlación indica que los conocimientos culinarios tienen influencia en aquellas necesidades fisiológicas y de seguridad indicando que existe una relación positiva moderada más fuerte que el resto de las hipótesis.

## 6 Recomendaciones

Los resultados obtenidos abren nuevas perspectivas para futuros estudios en este campo, pues se identificó que las competencias culinarias se vinculan mucho en varios aspectos de nuestro desarrollo personal y profesional. Al ser una investigación centrada en competencias culinarias básicas, se recomienda realizar estudios centradas en competencias culinarias profesionales y su impacto al desarrollo personal.

De igual manera, se recomienda diseñar instrumentos con una mejor fiabilidad, desarrollados en colaboración con expertos en gastronomía, pedagogía y gestión del talento humano que permitan capturar con mayor precisión las dimensiones de estas variables.

Asimismo, resulta fundamental explorar cómo los factores de género y los estereotipos culturales pueden influir en la adquisición y valoración de estas competencias.

Se recomienda implementar las dos evaluaciones antes y después de las clases o talleres a desarrollar utilizando un mejor diseño de planificación de clase, como la que propone este estudio como la planificación con método ERCA (Experiencia, Reflexión, Conceptualización y Aplicación) propuesta por David Kolb, donde destaca donde destaca un aprendizaje experiencial más dinámico en donde los estudiantes puedan desarrollar una perspectiva más interna con la culinaria.

## 7 Referencias Bibliográficas

- Araya, L., & Pedreros, M. (2023). Análisis de las teorías de motivación de contenido: una aplicación al mercado laboral de Chile del año 2009. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, *IV*, 45–61. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/sociales/article/view/14301>
- Arias, L., Portilla, L., & Villa, C. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia et Technica Año XIV*, *40*.
- Baena Paz, G. M. E. (2014). *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Patria. <https://elibro.net/es/lc/utnorte/titulos/40362>
- Bahls, Á., Wendhausen, R., & da Silva, E. (2019). *Comprensión de los conceptos de Culinaria y Gastronomía. Una revisión y propuesta conceptual*. (Vol. 28).
- Baladia, E., Cuadrado, C., Del Pozo, S., Moñino, M., Miserachs, M., Russolillo, G., & Beltrán, B. (2024). Culinary competencies assessment tool in the Spanish adult population: A protocol for development and assessment of validity and reliability. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, *28*, 328–335. <https://www.renhyd.org/renhyd/issue/view/79/49>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, *10*, 61–82. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Bolívar, A. (2008). *El discurso de las competencias en España: educación básica y educación superior*. [http://www.redu.m.es/Red\\_U/m2](http://www.redu.m.es/Red_U/m2)
- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano* (Ediciones Paidós). [https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos\\_virtuales/posgrado/maestria\\_asesoria\\_familiar](https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar)

/familia\_contemporanea/modulo1/la-ecologia-del-desarrollo-humano-bronfenbrenner-copia.pdf

Calvo, R. (2017). *Cocinar y Comer con Conciencia Plena “Mindful Cooking/Mindful Eating.”*

<https://mindfullcookingmindfuleating.wordpress.com/2017/07/08/primera-entrada-del-blog/>

Collodel, I., Vieira, L., Crepaldi, M., & Ribeiro, D. (2013). Fundamentos da teoria bioecológica de Urie Bronfenbrenner. *Artículos de Reflexión Derivada de Investigación*, 9, 89–99.

De Jesús, C. (2024). *La Investigación Cuantitativa. Asturias Corporación Universitaria.*

Dobre, C., & Álvarez, L. (2024). *Una educación para el futuro: La importancia de una cultura gastronómica para los niños.* <https://www.ulcb.edu.pe/categoria/repositorios-ulcb>

Dongil, E., & Cano, A. (2014). *Desarrollo Personal y Bienestar.*

[https://aula.cesuver.edu.mx/chLicenciaturas/app/upload/users/1/1193/my\\_files/guia\\_desarrollo\\_personal\\_y\\_bienestar.pdf](https://aula.cesuver.edu.mx/chLicenciaturas/app/upload/users/1/1193/my_files/guia_desarrollo_personal_y_bienestar.pdf)

Echeverría, B. (2002). *Gestión de la competencia de acción profesional.* 7–43.

Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., & Valle, A. (2022). La consecución del

funcionamiento psicológico pleno: La dimensión de crecimiento personal. *Papeles Del Psicologo*, 2022(43), 63–73. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.2976>

Galarza, I., Aguinaga, C., López, P., Molina, R., & Rosero, G. (2020). Competencias laborales en el sector de la restauración: Un marco de competencias clave para su gestión. *Turismo y Sociedad*, 27, 161–181. <https://doi.org/10.18601/01207555.n27.09>

- Gomez, M. (2009). *Introduccion a la metodologia de la investigacion cientifica*. Editorial Brujas. <https://elibro.net/es/lc/utnorte/titulos/78021>
- GPL Research. (2025). *Coeficiente Alfa de Cronbach: ¿Qué es y para qué sirve el Alfa de Cronbach?* <https://gplresearch.com/coeficiente-alfa-de-cronbach/>
- Hakim, F., & Puspita, D. (2025). Kegiatan Cooking Class dalam Meningkatkan Kemandirian dan Keterampilan Siswa. *JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)*, 3(1), 233–239. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i1.2870>
- Hermosa, C., & López, J. (2025). Low Self-Perceived Cooking Skills Are Linked to Greater Ultra-Processed Food Consumption Among Adolescents: The EHDLA Study. *Nutrients*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/nu17071168>
- Jaroudi, S., Sessions, W., Wang, V., Shriver, J., Helekar, A., Santucci, M., Cole, L., Ruiz, J., Fackrell, J., & Chauncey, K. (2018). Impact of culinary medicine elective on medical students' culinary knowledge and skills. *Baylor University Medical Center Proceedings*, 31(4), 439–442. <https://doi.org/10.1080/08998280.2018.1473742>
- Jomori, M. M., De Vasconcelos, F. de A. G., Bernardo, G. L., Uggioni, P. L., & Proença, R. P. da C. (2018). The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. In *Revista de Nutricao* (Vol. 31, Issue 1, pp. 119–135). *Revista de Nutricao*. <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>
- Lang, T., & Caraher, M. (2001). Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture. *Revista de La HEIA*, 8(2).
- Lavelle, F., Spence, M., Hollywood, L., McGowan, L., Surgenor, D., McCloat, A., Mooney, E., Caraher, M., Raats, M., & Dean, M. (2016). Learning cooking skills at different ages: a

cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

<https://doi.org/10.1186/s12966-016-0446-y>

Le Boterf, G. (2000). *La gestión por competencias*.

Levy, J., & Auld, G. (2004). Cooking Classes Outperform Cooking Demonstrations for College

Sophomores. *J Nutr Educ Behav*, 36, 197–203. [https://sci-](https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60234-0)

[hub.se/https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60234-0](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60234-0)

López, I. (2020, December 11). *La pirámide de Maslow: necesidades y motivaciones humanas*.

Iratxelopezpsicologia. [https://iratxelopezpsicologia.com/necesidades-y-motivaciones-](https://iratxelopezpsicologia.com/necesidades-y-motivaciones-humanas-la-piramide-de-maslow/)

[humanas-la-piramide-de-maslow/](https://iratxelopezpsicologia.com/necesidades-y-motivaciones-humanas-la-piramide-de-maslow/)

Maiz, E., Urdaneta, E., & Alliot, X. (2018). La importancia de involucrar a niños y niñas en la

preparación de comidas. *Nutricion Hospitalaria*, 35(Spe4), 136–139.

<https://doi.org/10.20960/NH.2139>

Maslow, A. H. (1991). *Motivacion y personalidad*. Ediciones Diaz de Santos.

<https://elibro.net/es/lc/utnorte/titulos/55495>

McClelland, D. (1973). *Testing for Competence Rather Than for “Intelligence.”*

Ministerio de Educación del Ecuador (Mineduc). (2021). *Currículo priorizado con énfasis en*

*competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales*.

[https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/12/Curriculo-priorizado-](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/12/Curriculo-priorizado-con-enfasis-en-CC-CM-CD-CS_Elemental.pdf)

[con-enfasis-en-CC-CM-CD-CS\\_Elemental.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/12/Curriculo-priorizado-con-enfasis-en-CC-CM-CD-CS_Elemental.pdf)

Miró, J., & Capó, A. (2010). Repositorio de Actividades para enseñar competencias

transversales. *Revista de Docencia Universitaria*, 8, 101–110.

Moya, J. (2008). Las competencias básicas en el diseño y el desarrollo del currículo. In *REVISTA QURRICULUM*.

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis* (Ediciones de la U, Vol. 5).

Ordóñez, E., & Robalino, J. (2018). La evolución de la gastronomía en la academia a través del tiempo. *Turydes: Revista Turismo y Desarrollo Local*, 11.

<https://www.eumed.net/rev/turydes/24/evolucion-gastronomia.html>

Organización Mundial de la Salud. (2024, October 10). *La salud mental de los adolescentes*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio Sampling Techniques on a Population Study. In *Int. J. Morphol* (Vol. 35, Issue 1).

Pozo, C., & Romero, A. (2021). *Influencia de los protocolos sanitarios y de seguridad en la decisión de compra de los clientes de la empresa SODIMAC Piura, 2020* [Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://orcid.org/0000-0003-0675-3348>

Quiroz, R., & Rieckmann, M. (2020). *Competencias en la Educación Superior. Experiencias investigativas y enfoques innovadores* (Fondo Editorial IUE).

<https://posgrado.utn.edu.ec/wp-content/uploads/2021/03/LIBRO-COMPETENCIAS-2020.pdf>

Ramos, E. E., Garrido, A. C., & López, A. B. (2014). La competencia en alimentación. Un marco de referencia para la educación obligatoria. *Enseñanza de Las Ciencias*, 32(3), 611–629.

<https://doi.org/10.5565/rev/ensciencias.1080>

- Sainz, P. (2018). *Estudio de las competencias culinarias y su relación con el tipo de alimentación y la adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios* [Universitat Ramon Llull].  
[https://www.tdx.cat/bitstream/10803/587137/2/Tesi\\_Pedro\\_Sainz.pdf](https://www.tdx.cat/bitstream/10803/587137/2/Tesi_Pedro_Sainz.pdf)
- Sainz, P., Ferrer, M., & Sánchez, E. (2016). Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. *Rev Esp Salud Pública*, 90. [www.msc.es/resp](http://www.msc.es/resp)
- Short, F. (2003). Domestic cooking practices and cooking skills: Findings from an English study. *Department of Health Management and Food Policy*.  
[https://www.researchgate.net/publication/230181269\\_Domestic\\_cooking\\_practices\\_and\\_cooking\\_skills\\_Findings\\_from\\_an\\_English\\_study](https://www.researchgate.net/publication/230181269_Domestic_cooking_practices_and_cooking_skills_Findings_from_an_English_study)
- Short, F. (2007). *Cooking, Convenience and Dis-Connection*. *Linköping University*.  
<http://news.bbc.co.uk/1/hi/>
- Ternier, S. (2010). Understanding and measuring cooking skills and knowledge as factors influencing convenience food purchases and consumption. *Studies by Undergraduate Researchers at Guelph*, 3(2), 69–76. <https://doi.org/10.21083/surg.v3i2.1122>
- Trejo, E., & Carrasco, A. (2003). Capítulo III: Maduración y Desarrollo personal para el éxito. In *Guía luces para emprendedores*.
- Veen, E., Smaal, S., Sefu, Y., & Korn, M. (2025). Cooking Across Cultures: Everyday Food Provisioning in Multicultural Almere. *Societies*, 15(3). <https://doi.org/10.3390/soc15030055>

## 8 Anexos

### Anexo 1 Cuestionario Diagnóstico de Competencias Culinarias Básicas

#### **Diagnóstico de Competencias Culinarias Básicas**

**Estimado/a estudiante:**

Agradezco su disposición a participar en esta investigación. Soy Chaska Tituaña de la carrera de Gastronomía de la Universidad Técnica del Norte.

El objetivo de esta investigación es evaluar sus competencias culinarias (conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes en la preparación de alimentos) actuales para luego analizar cómo una clase de laboratorio puede influir en su perspectiva de estas competencias y su impacto en su desarrollo personal.

Te invito a responder con atención y reflexión a cada pregunta. *No existe un límite de tiempo* para completar el cuestionario; tu perspectiva y conocimientos es esencial para los objetivos de este estudio.

Su participación es voluntaria y completamente anónima. *La información proporcionada será tratada con confidencialidad, sin recopilar datos que permitan su identificación. Tiene la libertad de decidir si participar o retirarte en cualquier momento sin que esto implique algún inconveniente.*

Al hacer clic en "**Continuar**" o "**Siguiente**", *usted indica que ha leído y comprendido esta información, y que acepta participar de manera voluntaria.*

**Código** (Número asignado por estudiante)

**Sexo:**

Femenino

Masculino

**Edad:** (Número natural)

**Escala de respuesta (tipo Likert):**

**1 = Muy poco**

**2 = Poco**

**3 = Moderado**

**4 = Bastante**

**5 = Mucho**

*\* Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, tu honestidad y reflexión en cada respuesta son fundamentales para la validez de este estudio*

## Conocimientos culinarios

En esta sección, te presentaremos una serie de preguntas diseñadas para **evaluar tu nivel actual de conocimientos y comprensión en diversas áreas del campo culinario.**

1. Conozco los diferentes utensilios: cuchillos, tabla de picar entre otros
2. Conozco los equipos de cocina como: estufa, horno entre otros
3. Conozco técnicas de cocción de alimentos como: hervir, freír, cocer al vapor y otros.
4. Conozco las maneras de conservar los alimentos mediante: congelación, técnicas de marinado, deshidratación.
5. Sé que se debe lavar las manos y los alimentos antes de cocinar.
6. Conozco cuando un alimento está crudo o cocino.
7. Conozco cuando un alimento está sano o deteriorado.

## Habilidades culinarias

En esta sección, te presentaremos una serie de preguntas diseñadas para **evaluar tu nivel actual en habilidades culinarias.**

8. Sé pelar, cortar y picar alimentos utilizando utensilios de cocina básicos.
9. Tengo la habilidad para manejar la técnica de cocción de hervir
10. Tengo la habilidad para manejar la técnica de cocción de freír
11. Tengo la habilidad para manejar la técnica de cocción de cocer al vapor
12. Conservo alimentos mediante congelación
13. Conservo alimentos mediante marinado
14. Conservo alimentos mediante deshidratación
15. Manipulo y almaceno de manera segura los alimentos (libres de contaminantes)
16. Percibo (mediante olfato, gusto o tacto) si un alimento está crudo o cocido, sano o deteriorado.

## Actitudes

En esta sección, te presentaremos una serie de preguntas diseñadas para **evaluar tu nivel actual a aquellas actitudes (comportamientos) dentro de una cocina**

17. Me siento confiando al realizar una preparación dentro de la cocina
18. Me siento capaz de modificar una receta si no dispongo de un ingrediente
19. Me gusta combinar sabores diferentes a los tradicionales al preparar mis platos
20. Me siento capaz de seguir una receta sin la ayuda de otra persona
21. Puedo coordinarme bien con otros al realizar una preparación en grupo

## Anexo 2 Cuestionario Percepción de las Competencias Culinarias como elemento de Desarrollo Personal

### **Percepción de las Competencias Culinarias como elemento de Desarrollo Personal (Basado en la Pirámide de Maslow)**

#### **Estimado/a estudiante:**

Agradezco su disposición a participar en esta investigación. Soy Chaska Tituaña de la carrera de Gastronomía de la Universidad Técnica del Norte.

El objetivo de esta investigación es analizar cómo las competencias culinarias (conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes en la preparación de alimentos) han influido en su perspectiva en cuanto a su desarrollo personal.

Para esta investigación hemos tomado en cuenta la Jerarquía de las necesidades humanas de Abraham Maslow como una teoría para el desarrollo personal. Estas necesidades serán explicadas en cada sección para que puedas responder y relacionarlas con las competencias culinarias que lograste aprender y entender durante la clase de laboratorio de cocina.

Te invito a responder con atención y reflexión a cada pregunta. *No existe un límite de tiempo* para completar el cuestionario; tu perspectiva y conocimientos es esencial para los objetivos de este estudio.

Su participación es voluntaria y completamente anónima. *La información proporcionada será tratada con confidencialidad, sin recopilar datos que permitan su identificación. Tiene la libertad de decidir si participar o retirarse en cualquier momento sin que esto implique algún inconveniente.*

Al hacer clic en "**Continuar**" o "**Siguiente**", *usted indica que ha leído y comprendido esta información, y que acepta participar de manera voluntaria.*

**Código** (Numero asignado por estudiante)

#### **Escala de respuesta (tipo Likert):**

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Neutral

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

*\* Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, tu honestidad y reflexión en cada respuesta son fundamentales para la validez de este estudio*

## Necesidades fisiológicas y de seguridad

Todos tenemos necesidades fundamentales para sobrevivir y sentirnos bien. Entre ellas se encuentran:

Las **necesidades fisiológicas** son las más básicas y tienen que ver con mantener nuestro cuerpo funcionando, como comer, beber y descansar.

Las **necesidades de seguridad** se refieren a sentirnos protegidos y sin riesgos en nuestro entorno.

*Piensa en cómo el saber cocinar influye en tu capacidad para alimentarte de manera adecuada y en tu sensación de seguridad al preparar tus propios alimentos. Las siguientes preguntas te invitan a reflexionar sobre esta relación.*

1. Me siento más consciente de la importancia de una alimentación saludable
2. Siento que puedo preparar una receta equilibrada nutricionalmente
3. Estoy seguro/a de que la comida que preparo es inocua (no hace daño).
4. Me siento seguro/a al cocinar por mí mismo/a
5. Me siento seguro/a al utilizar equipos pequeños de cocina (cuchillos, tablas, rallador, otros)

## Necesidad Pertenencia y afecto social

Como seres humanos, también tenemos una fuerte necesidad de pertenencia y afecto. Esto se conoce como la **necesidad social**, y se refiere a nuestro deseo de tener relaciones significativas con otras personas, sentirnos aceptados por un grupo (ya sean amigos, familiares, compañeros).

*Piensa en cómo el acto de cocinar y compartir alimentos puede influir en tus relaciones con los demás, en tu sentimiento de pertenencia a un grupo y en la conexión que sientes con las personas que te rodean.*

6. Disfrute trabajar en equipo durante las actividades de cocina
7. Cocinar me hizo sentir que compartí más momentos con mis compañeros.
8. Considero que las habilidades culinarias son una forma de expresar cariño hacia tus seres queridos

9. Cocinar puede construir o fortalecer una amistad
10. Me sentí valorado/a por mis compañeros mientras cocinábamos

## **Necesidad de Autoestima y Autorrealización**

Más allá de las necesidades básicas y sociales, los seres humanos también buscamos sentirnos bien con nosotros mismos y alcanzar nuestro máximo potencial.


La **necesidad de autoestima** se refiere a nuestro deseo de sentirnos valorados, respetados, seguros de nosotros mismos y tener un sentido de logro.

La **necesidad de autorrealización** va un paso más allá y se trata de la búsqueda de desarrollar nuestros talentos al máximo, de encontrar un propósito en la vida y de convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.


*Piensa en cómo el aprender nuevas técnicas culinarias, el crear platos deliciosos, el recibir reconocimiento por tus creaciones o el sentir que estás desarrollando un talento en la cocina pueden influir en tu confianza en ti mismo y en tu sensación de crecimiento personal.*

11. Me siento orgulloso de haber aprendido cosas nuevas en la clase de laboratorio de cocina
12. He ganado confianza en mis competencias culinarias
13. Siento que puedo aplicar lo aprendido en la vida cotidiana
14. Estoy motivado para seguir aprendiendo sobre gastronomía
15. La clase me inspiró a fijarme nuevas metas personales

## Anexo 3 Evaluación de expertos para la validación del contenido de los instrumentos



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS



**EVALUACION DE LA VALIDEZ DE INSTRUMENTOS PARA LA INVESTIGACIÓN**

**Tema de Trabajo de titulación:** Desarrollo de competencias culinarias como un elemento de desarrollo personal en estudiantes de bachillerato.

**Autor (es):** Chaska Kiwina Tituaña Fernández

**Carrera:** Gastronomía

**Nombre del experto evaluador:** Francisco Guerrero

**Fecha de evaluación:** 16-05-2025

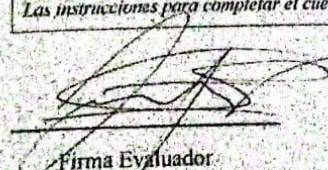
\* Simbología de evaluación: 1 = Deficiente, 2 = Regular, 3 = Bueno, 4 = Excelente


**Instrumento 1: Competencias Culinarias**


CRITERIOS DE EVACUACIÓN	ESCALAS			
	1	2	3	4
<b>Claridad y congruencia de los ítems.</b> <i>El instrumento presenta claridad en sus ítems. No presenta ambigüedad.</i>		2		
<b>Representatividad del contenido.</b> <i>Los ítems cubren las dimensiones de las competencias culinarias básicas relevantes para estudiantes de bachillerato.</i>			✓	
<b>Formato de respuesta.</b> <i>Las escalas de respuesta de los ítems son adecuadas y fáciles de comprender.</i>				✓
<b>Instrucciones.</b> <i>Las instrucciones para completar el cuestionario son claras, precisas y fáciles de entender.</i>				✓

**Instrumento 2: Percepción de las competencias culinarias al desarrollo personal**

CRITERIOS DE EVACUACIÓN	ESCALAS			
	1	2	3	4
<b>Claridad y congruencia de los ítems.</b> <i>El instrumento presenta claridad en sus ítems. No presenta ambigüedad.</i>				✓
<b>Representatividad del contenido.</b> <i>Los ítems cubren las dimensiones del desarrollo personal frente a las competencias culinarias.</i>				✓
<b>Formato de respuesta.</b> <i>Las escalas de respuesta de los ítems son adecuadas y fáciles de comprender.</i>				✓
<b>Instrucciones.</b> <i>Las instrucciones para completar el cuestionario son claras, precisas y fáciles de entender.</i>				✓

  
 Firma Evaluador

  
 Firma director

  
 Firma Autor



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS



EVALUACIÓN DE LA VALIDEZ DE INSTRUMENTOS PARA LA INVESTIGACIÓN

**Tema de Trabajo de titulación:** Desarrollo de competencias culinarias como un elemento de desarrollo personal en estudiantes de bachillerato.

**Autor (es):** Chaska Kiwina Tituaña Fernández

**Nombre del experto evaluador:** Carlos Enrique Ortiz G.

**Fecha de evaluación:** 19 mayo 2025


\* Simbología de evaluación: 1 = Deficiente, 2 = Regular, 3 = Bueno, 4 = Excelente

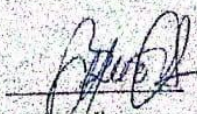
**Instrumento 1: Competencias Culinarias**

CRITERIOS DE EVACUACIÓN	ESCALAS			
	1	2	3	4
<b>Claridad y congruencia de los ítems.</b> <i>El instrumento presenta claridad en sus ítems. No presenta ambigüedad.</i>				/
<b>Representatividad del contenido.</b> <i>Los ítems cubren las dimensiones de las competencias culinarias básicas relevantes para estudiantes de bachillerato.</i>				/
<b>Formato de respuesta.</b> <i>Las escalas de respuesta de los ítems son adecuadas y fáciles de comprender.</i>				/
<b>Instrucciones.</b> <i>Las instrucciones para completar el cuestionario son claras, precisas y fáciles de entender.</i>				/

**Instrumento 2: Percepción de las competencias culinarias al desarrollo personal**

CRITERIOS DE EVACUACIÓN	ESCALAS			
	1	2	3	4
<b>Claridad y congruencia de los ítems.</b> <i>El instrumento presenta claridad en sus ítems. No presenta ambigüedad.</i>				/
<b>Representatividad del contenido.</b> <i>Los ítems cubren las dimensiones del desarrollo personal frente a las competencias culinarias.</i>				/
<b>Formato de respuesta.</b> <i>Las escalas de respuesta de los ítems son adecuadas y fáciles de comprender.</i>				/
<b>Instrucciones.</b> <i>Las instrucciones para completar el cuestionario son claras, precisas y fáciles de entender.</i>				/

  
Firma evaluador

  
Firma director

  
Firma Autor

## Anexo 4 Operacionalización de variables

Variable/Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Fuente	Instrumento/Preguntas	Instrumento/ Escalas	Autor
<b>Competencias Culinarias</b>  Proceso que combina habilidades, conocimientos y actitudes en la preparación de alimentos	Conocimiento	Manipulación de utensilios y equipos de cocina	Encuesta	Estudiantes	Conozco los diferentes utensilios y equipos básicos (cuchillos, tabla, estufa entre otros) utilizados en la cocina	Ordinal 1 = Muy poco 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	(Sainz et al., 2016; Short, 2007)
		Técnicas de cocción de alimentos (hervir, freír o cocer al vapor, otros)			Conozco técnicas de cocción de alimentos como: hervir, freír, cocer al vapor y otros.	Ordinal 1 = Muy poco 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	
		Conservación de alimentos			Conozco las maneras de conservar los alimentos mediante: congelación,	Ordinal 1 = Muy poco 2 = Poco	

Variable/Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Fuente	Instrumento/Preguntas	Instrumento/ Escalas	Autor
					técnicas de marinado, deshidratación.	3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	Short, 2007)
		Inocuidad Alimentaria			Sé que se debe lavar las manos y los alimentos antes de cocinar.	Ordinal 1 = Muy poco 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	(Short, 2007; Ternier, 2010)
		Percepción del estado del estado de los alimentos			Conozco cuando un alimento está crudo o cocino, sano o deteriorado.	Ordinal 1 = Muy poco 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	(Sainz et al., 2016; Ternier, 2010)
	Habilidades				Se pelar, cortar y picar alimentos utilizando	Ordinal	

Variable/Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Fuente	Instrumento/Preguntas	Instrumento/ Escalas	Autor
		Manipulación de utensilios y equipos de cocina			utensilios de cocina básicos.	1 = Muy poco 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	(Galarza et al., 2020; Short, 2007; Ternier, 2010)
		Técnicas de Cocción			Aplico las técnicas de cocción de alimentos como: hervir, freír, cocer al vapor y otros.	Ordinal 1 = Muy poco 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	(Sainz et al., 2016; Short, 2007; Ternier, 2010)
		Manipulación de alimentos de manera segura			Conservo los alimentos mediante: congelación, técnicas de marinado, deshidratación, entre otros.	Ordinal 1 = Muy poco 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	(Sainz et al., 2016; Short, 2007; Ternier, 2010)

Variable/Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Fuente	Instrumento/Preguntas	Instrumento/ Escalas	Autor
					Manipulo y almaceno de manera seguro los alimentos (libres de contaminantes)		
		Percepción del estado de los alimentos			Percibo (mediante olfato, gusto o tacto) si un alimento está crudo o cocido, sano o deteriorado.	Ordinal 1 = Muy poco 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	(Short, 2003, 2007; Ternier, 2010)
	Actitudes	Confianza			Me siento confiando al realizar una preparación dentro de la cocina	Ordinal 1 = Muy poco 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	(Short, 2007; Ternier, 2010)

Variable/Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Fuente	Instrumento/Preguntas	Instrumento/ Escalas	Autor
		Pensamiento crítico			Me siento capaz de modificar una receta si no dispongo de un ingrediente	Ordinal 1 = Muy poco 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	(Short, 2007; Ternier, 2010)
		Creatividad			Me gusta combinar sabores diferentes a los tradicionales al preparar mis platos	Ordinal 1 = Muy poco 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	(Short, 2007; Ternier, 2010)
		Autosuficiencia			Me siento capaz de seguir una receta sin la ayuda de otra persona	Ordinal 1 = Muy poco 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	(Short, 2007; Ternier, 2010)

Variable/Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Fuente	Instrumento/Preguntas	Instrumento/ Escalas	Autor
		Trabajo en equipo			Puedo coordinarme bien con otros al realizar una preparación en grupo	Ordinal 1 = Muy poco 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Mucho	(Bisquerra & Pérez, 2007; Short, 2007)
<b>Desarrollo personal</b>  Proceso continuo de crecimiento y mejora en diversos aspectos de la vida de una persona. (Freire et al., 2022)	Necesidades fisiológicas / seguridad	Tener un buen estado de salud	Encuesta	Estudiantes	Me siento más consciente de la importancia de una alimentación saludable	Ordinal 1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Neutral 4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo	(Araya & Pedreros, 2023; Dobre & Álvarez, 2024)
					Siento que puedo preparar una receta	Ordinal	(Araya & Pedreros, 2023;

Variable/Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Fuente	Instrumento/Preguntas	Instrumento/ Escalas	Autor
<p><i>Teoría de la jerarquía de las necesidades humanas (Piramide de Maslow)</i></p>					<p>equilibrada nutricionalmente</p> <p>Estoy seguro/a de que la comida que preparo es inocua (no hace daño)</p>	<p>1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Neutral 4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo</p>	<p>Dobre &amp; Álvarez, 2024)</p>
		<p>Sentirse seguro física y económica</p>			<p>Me siento seguro/a al cocinar por mí mismo/a</p>	<p>Ordinal</p> <p>1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Neutral 4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo</p>	<p>(Araya &amp; Pedreros, 2023; Dobre &amp; Álvarez, 2024)</p>
					<p>Me siento seguro/a al utilizar equipos pequeños</p>	<p>Ordinal</p>	<p>(Araya &amp; Pedreros, 2023; Dobre &amp;</p>

Variable/Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Fuente	Instrumento/Preguntas	Instrumento/ Escalas	Autor
					de cocina (cuchillos, tablas, rallador, otros)	1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Neutral 4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo	Álvarez, 2024)
	Necesidad de pertenencia – afecto (social)				Disfruté trabajar en equipo durante las actividades de cocina  Cocinar me hizo sentir que compartí más momentos con mis compañeros.	Ordinal  1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Neutral 4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo	(Araya & Pedreros, 2023; Dobre & Álvarez, 2024)
						Ordinal	(Araya & Pedreros, 2023;

Variable/Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Fuente	Instrumento/Preguntas	Instrumento/ Escalas	Autor
					<p>Considero que las habilidades culinarias son una forma de expresar cariño hacia tus seres queridos</p> <p>Cocinar puede construir o fortalecer una amistad</p>	<p>1 = Totalmente de acuerdo            2 = En desacuerdo            3 = Neutral            4 = De acuerdo            5 = Totalmente de acuerdo</p>	<p>Dobre &amp; Álvarez, 2024)</p>
					<p>Me sentí valorado/a por mis compañeros mientras cocinábamos</p>	<p>Ordinal</p> <p>1 = Totalmente en desacuerdo            2 = En desacuerdo            3 = Neutral            4 = De acuerdo            5 = Totalmente de acuerdo</p>	<p>(Araya &amp; Pedreros, 2023; Dobre &amp; Álvarez, 2024)</p>
					<p>Me siento orgulloso de haber aprendido cosas</p>	<p>Ordinal</p>	<p>(Araya &amp; Pedreros, 2023;</p>

Variable/Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Fuente	Instrumento/Preguntas	Instrumento/ Escalas	Autor
	Necesidad de autoestima / autorrealización	Me siento orgullosos de lo que he logrado hasta ahora			nuevas en la clase de laboratorio de cocina	1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Neutral 4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo	Dobre & Álvarez, 2024)
					He ganado confianza en mis competencias culinarias	Ordinal 1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Neutral 4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo	(Araya & Pedreros, 2023; Dobre & Álvarez, 2024)
					Siento que puedo aplicar lo aprendido en la vida cotidiana	Ordinal	(Araya & Pedreros, 2023; Dobre &

Variable/Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Fuente	Instrumento/Preguntas	Instrumento/ Escalas	Autor
						1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Neutral 4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo	Álvarez, 2024)
		Deseo de alcanzar el máximo potencial			Estoy motivado para seguir aprendiendo sobre gastronomía	Ordinal 1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Neutral 4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo	(Araya & Pedreros, 2023; Dobre & Álvarez, 2024)
					La clase me inspiró a fijarme nuevas metas personales	Ordinal 1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En	(Araya & Pedreros, 2023; Dobre &

Variable/Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Fuente	Instrumento/Preguntas	Instrumento/ Escalas	Autor
						desacuerdo 3 = Neutral 4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo	Álvarez, 2024)

Anexo 5 Planificación de la clase de laboratorio de cocina

## **PLANIFICACIÓN DE LABORATORIO DE COCINA PARA ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

### **I. Datos generales:**

**Título de Clase:** Competencias culinarias como elemento de desarrollo personal

**Tema de Tesis:** Desarrollo de Competencias Culinarias como un elemento de Desarrollo Personal en estudiantes de Bachillerato

**Nivel:** Estudiantes de Segundo de Bachillerato (26 estudiantes)

**Duración:** 4horas

**Fecha:** 30 de mayo 2025

**Hora:** 8h00am – 12h00pm

**Lugar:** Laboratorio de la carrera de Gastronomía (Campus San Vicente de Paul)

**Profesor a cargo:**

**Director de Tesis:** PhD. Mónica Buenaño

**Tesista:** Chaska Kiwina Tituaña Fernández

**Facilitadores:** 4 Docentes y 15 estudiantes de la carrera de Gastronomía

### **II. Introducción**

En el contexto de mi trabajo de titulación de tema “Desarrollo de competencias culinarias como un elemento de desarrollo personal” se presenta como una herramienta metodológica para aplicar y evaluar las competencias culinarias (conocimientos, habilidades y actitudes utilizadas en la preparación de alimentos) y su influencia en el desarrollo de competencias personales en un grupo de estudiantes de bachillerato.

Se ha seleccionado el laboratorio de cocina de la carrera de gastronomía, como el espacio para desarrollar el laboratorio, considerando que presta una capacidad de recepción adecuada, cuenta con equipos y utensilios de cocina necesarios e infraestructura adecuada para su implementación.

Además, se ha puesto énfasis en la seguridad y bienestar de los estudiantes. Para ello, se ha diseñado el para evitar el uso de cuchillos y otros elementos que puedan representar un riesgo. En su lugar, se promueve el uso de utensilios seguros y técnicas de preparación que minimicen la posibilidad de accidentes.

### **III. Objetivos**

#### **Objetivo general:**

Implementar competencias culinarias mediante una clase teórico-practico de laboratorio de cocina en estudiantes de bachillerato para evaluar su percepción hacia el desarrollo personal

#### **Objetivos específicos:**

- Explicar sobre que son las competencias culinarias y competencias de desarrollo personal
- Evaluar el dominio de competencias culinarias de los estudiantes
- Desarrollar una clase dinámica y practica en el laboratorio de cocina mediante grupos de trabajo
- Evaluar la percepción de los estudiantes sobre cómo la actividad de cocina influyó en aspectos de su desarrollo personal

### **IV. Contenidos**

#### **Contenido teórico**

1. Introducción a la cocina
2. Higiene y seguridad alimentaria
3. Bases y técnicas culinarias
4. Almacenamiento de alimentos

## Contenido práctico

- 
5. Presentación de la receta a elaborar en la clase de laboratorio de cocina
- 
1. Organizar grupos de trabajo
  2. Aplicación de la evaluación diagnóstica sobre conocimiento de competencias culinarias
  3. Preparación de un plato principal de la cocina ecuatoriana y un postre internacional (Austria).
  4. Supervisión y guía individualizada por parte del tesista brindando apoyo y resolviendo dudas.
  5. Presentación y degustación de los platos
  6. Limpieza y saneamiento del laboratorio de cocina
  7. Aplicación del Evaluación Perceptual sobre competencias de desarrollo personal

## V. Metodología

1. **Organización Grupal:** 18 grupos de 5 estudiantes supervisados por un docente o un estudiante de gastronomía. Cada grupo designará un líder y un nombre identificativo.
2. **Participación Inclusiva:** Fomentar la participación de todos en cada etapa. Que cada miembro se sienta parte del resultado final.
3. **Ejercicio de Memoria y Creatividad en el Montaje:** El montaje debe reflejar algo previamente visto y se motivará la originalidad en la presentación.
4. **Exposición:** Parámetros: técnicas, trabajo en equipo, sabor, presentación. Se usará para evaluar objetivamente a cada grupo.

## VI. Recursos

### Materiales teóricos

- Diapositivas con los contenidos teóricos
- Folletos explicativos de los procesos culinarios y desarrollo personal
- Guía de recetas a elaborar durante el laboratorio de cocina

---

**Plato fuerte:** Compuesta por una proteína, carbohidrato, salsa y guarnición.

- Papas medianas
- Cebolla perla
- Sal y pimienta
- Harina
- Leche
- Aceite

### **Materiales prácticos**

*serán provistos por el responsable del trabajo de titulación*

Utensilios:

- Ollas medianas de acero
- 2 ollas pequeñas
- 2 sartenes antiadherentes
- 6 bowls medianos y 4 pequeños
- 2 latas de horno
- 2 rodillo
- 2 colador
- 4 platos base
- 2 peladores manual

Equipos:

- Licuadora
- Cocina

## **VII. Evaluación**

**Evaluación Diagnóstica:** Diagnostico de las competencias culinarias.

**Evaluación Dinámica:** Se evaluarán las preparaciones que los estudiantes realizaron.

**Evaluación Perceptual:** Se evaluará la percepción después de la clase para ver cómo lo relacionan con el desarrollo personal.

## **VIII. Normas para la Integridad de los estudiantes**

- Se evitará el uso de cuchillos para evitar algún accidente
- El uso de cocinas y horno serán supervisados por los facilitadores y tesista
- Los estudiantes serán supervisados durante toda la clase teórica y práctica
- Se dispondrá del botiquín de primeros auxilios del laboratorio

### IX. Normas para uso de los laboratorios de gastronomía de la UTN

Se solicita a los señores estudiantes asistir con las siguientes indumentarias:

- Entrar con el uniforme que consta de: pantalón jean, camiseta blanca, adicional si los estudiantes disponen, un delantal.
- Obligatorio el uso de malla en el cabello (*será provisto por la tesista*)
- No podrán usar los hornos sin acompañamiento del tesista o facilitador
- Lavar los utensilios y limpiar la cocina después de su uso

### X. Cronograma de actividades

Tiempo	Actividad	Descripción	Lugar
8:00am	Salida de los estudiantes	Los estudiantes serán transportados a los laboratorios del Antiguo Hospital	Colegio Universitario
8:30am	Introducción al uso de laboratorios y temas a abordar	Se dará una breve introducción a la cocina	Campus San Vicente de Paul
9:30am	Desarrollo de laboratorio de cocina	Los estudiantes serán llevados a los laboratorios para que realicen las preparaciones	Laboratorio de Cocina
11.30am	Presentación de los platos	Los platos de los estudiantes serán evaluados	Laboratorio de cocina
12:00pm	Retorno al Colegio Universitario	Los estudiantes serán transportados a la institución educativa.	Colegio Universitario

<b>HOJA DE RUTA</b>		
Investigación de Estudio de Campo - Clases de Laboratorio de Cocina		
<b>DETALLES</b>		
<b>Duración:</b> 4 horas		
<b>Estudiantes:</b> 90 (18 grupos de 5)		
<b>Preparaciones/Grupo:</b> 1		
<b>Laboratorios:</b> 2 grandes, 1 pequeño		
<b>Presupuesto Ingredientes:</b> \$230		
<b>DISTRIBUCION DE GRUPOS DOCENTES Y SUPERVISORES</b>		
<b>Laboratorio 1</b>	6 grupos de 5 integrantes (30 estudiantes) – 2 Docente – 4 Supervisores	
<b>Laboratorio 2</b>	6 grupos de 5 integrantes (30 estudiantes) – 2 Docente – 4 Supervisores	
<b>Laboratorio 3</b>	6 grupos de 5 integrantes (30 estudiantes) – 1 Docente y tesista – 4 Supervisores	
<b>RESPONSABILIDAD DOCENTES</b>		<b>RESPONSABILIDAD SUPERVISORES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Supervisión grupo asignado</li> <li>▪ Guía y Apoyo a estudiantes</li> <li>▪ Asegurar Seguridad e Higiene</li> <li>▪ Tomar las respectivas evaluaciones</li> <li>▪ <b>Introducción a la cocina</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la receta</li> <li>- Técnicas culinarias a utilizar</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Supervisión del grupo asignado</li> <li>▪ Seguridad de los estudiantes</li> <li>▪ Asegurar la higiene de la estación</li> <li>▪ Apoyo de dudas con respecto a la receta</li> <li>▪ Tomar las respectivas evaluaciones en los tiempos establecidos en el cronograma.</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>	<b>Caja de Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingredientes</li> <li>- Recetario</li> <li>- Mallas de cabello</li> <li>- Cuchillos/tenedor</li> </ul>

	<b>Menaje de cocina</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tabla de picar</li> <li>- 1 plancha o sartén antiadherente</li> <li>- 1 sartén pequeño</li> <li>- 1 olla pequeña de acero</li> <li>- 1 cuchareta de metal/palo</li> <li>- 1 pinza</li> <li>- 1 prensa papa</li> <li>- 4 bowls</li> </ul>
<b>CRONOGRAMA</b>		
<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>	
<b>8:00 – 8:30 (30min)</b>	Introducción a la cocina (Auditorio)	
<b>8:30 – 9:00 (30min)</b>	Evaluación Diagnóstica Competencias Culinarias	
<b>9:00 – 10:30 (1h30min)</b>	Presentación y preparación del plato	
<b>10:30 – 11:00 (30min)</b>	Montaje y Degustación	
<b>11:00 – 11:30 (30min)</b>	Evaluación Percepción de Competencias Culinarias como elemento de desarrollo personal	
<b>11:30 – 12:00 (30min)</b>	Limpieza laboratorios	

Componentes del plato	Ingredientes (cantidad)	Técnicas culinarias	Utensilios necesarios	Procedimiento detallado <span style="float: right;">98</span>
Pechuga de pollo a la plancha	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 filete de pechuga de pollo</li> <li>- Sal y pimienta</li> <li>- Ajo en polvo</li> <li>- 1 cda de aceite vegetal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sazonado</li> <li>- Cocción a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tabla de picar</li> <li>- Cuchillo</li> <li>- Sartén o plancha</li> <li>- Pinzas de cocina</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sazonar el filete de pechuga con sal, pimienta y ajo.</li> <li>3. Calentar la sartén a fuego medio.</li> <li>4. Añadir el aceite, dejar que caliente un poco y colocar el pollo. Sellar cada lado 3-4 minutos hasta que esté dorado por fuera y cocido por dentro.</li> <li>5. Retirar y reservar tapado para mantener caliente.</li> </ol>
Salsa de fondo de pollo con cebolla caramelizada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de fondo de pollo</li> <li>- ½ cebolla perla en juliana</li> <li>- 1 cda de mantequilla</li> <li>- 1 cdita de harina</li> <li>- Sal y pimienta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caramelización</li> <li>- Roux ligero</li> <li>- Reducción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sartén pequeña</li> <li>- Batidor o cuchara</li> <li>- Cuchillo y tabla</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una sartén, derretir la mantequilla y añadir la cebolla. Cocinar a fuego medio-bajo por 10 a 12 minutos hasta que esté dorada.</li> <li>2. Agregar la harina y mezclar bien durante 1 minuto.</li> <li>3. Incorporar el fondo de pollo poco a poco, sin dejar de mover.</li> <li>4. Cocinar a fuego medio por 5-7 minutos hasta que espese.</li> <li>5. Corregir sal y pimienta. Reservar caliente.</li> </ol>
Puré de papa cremoso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 papas medianas</li> <li>- 2 cdas de leche</li> <li>- 1 cda de mantequilla</li> <li>- Sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocción</li> <li>- Triturado</li> <li>- Emulsión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Olla</li> <li>- Prensapapas o tenedor</li> <li>- Cuchara</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelar las papas, cortarlas en cubos y colocarlas en una olla con agua fría y sal.</li> <li>2. Hervir hasta que estén suaves (15-18 minutos).</li> <li>3. Escurrir y triturar.</li> <li>4. Añadir mantequilla y leche caliente, mezclar hasta que quede cremoso.</li> <li>5. Rectificar sal y mantener caliente.</li> </ol>
Ensalada fresca con vinagreta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 hojas de lechuga</li> <li>- 1 tomate Cherry</li> <li>- 1 pepinillo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corte</li> <li>- Rallado</li> <li>- Mezcla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bowl</li> <li>- Cuchillo</li> <li>- Tabla de picar</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar bien los vegetales.</li> <li>2. Cortar la lechuga en trozos medianos</li> <li>3. Los tomates a la mitad</li> </ol>

<b>Componentes del plato</b>	<b>Ingredientes (cantidad)</b>	<b>Técnicas culinarias</b>	<b>Utensilios necesarios</b>	<b>Procedimiento detallado</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 mango</li> <li>- 1 cda de aceite</li> <li>- 1 cda de vinagre</li> <li>- 1 limón</li> <li>- Sal</li> </ul>			<p>4. Pelar el mango y pepinillo para luego picarlo en cubos.</p> <p>5. Preparar la vinagreta en un recipiente aparte y mezclar con los vegetales.</p>

Anexo 8 Fotos de la clase de laboratorio de cocina







