



**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**

**Documento para la entrega del proyecto de investigación**  
**Bitácora 7**



**Proyecto Enjambre -**  
**FOCIEP Norte de Santander**  
**Octubre de 2015**



**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**

**LOS TESOROS DEL SABOR**  
**GRUPO DE INVESTIGACIÓN LUNALASA**

**Investigadores:**

Olga María Bastos Alvarado  
Angie Katherine Avendaño Sánchez  
Camila Andrea Quintana Angarita  
Ketlyn Nayey Acosta Angarita.  
Karen Yuliana Novoa Pallares  
Ana Karina Quintero solano  
Aminta Rojas Mejía  
Yusely Ropero Castro  
Anyi Jimena Contreras Pacheco  
Alexander Pérez Yáñez  
Diana Marcela Téllez Téllez  
Jennifer Giselle Jaime Salcedo  
Maryan Lisbeth Pinto Villalba  
Beyly Karina Quintero Angarita  
Keila katherin Ropero Castro  
Paula Andrea Flórez Ascanio  
Jennifer Tatiana Sánchez  
Estefanía Quintero Manosalva  
Merly Daniela Ropero Carreño  
Yendy Marcela Neira Peñaranda  
Yurith Alexandra Navarro Gómez  
Emily Lobo Mora  
Yemily Yomitza Martínez  
Zhaireth Noriany Acosta Trigos  
Frank Hadenson Galaviz  
Estefany Pallares García  
Jennifer Lehesteiler Bayona Pabón  
Yiseth Vanesa Ibáñez Caselles  
María José Diaz Sánchez  
Alexandra Casas Quintero

**Co Investigadores: Janeth patricia Barbosa Verjel**  
**Institución Educativa Colegio La Salle**  
**Ocaña, Norte de Santander**



## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO

Bitácora 7

### RESUMEN

El proyecto Los Tesoros del Sabor, grupo de investigación LUNALASA, Colegio La Salle de Ocaña, nace como estrategia lúdica recreativa del semillero de culinaria con participación de estudiantes de diversos grados que demostraron interés por este tema.

A partir de preguntas surgidas, su solución y selección de la pregunta de investigación: ¿Qué recetas raras y nutritivas existen y no conocemos de los abuelos del Colegio La Salle?, se detectaron problemas frecuentes en la alimentación de las familias, como poco consumo de frutas y vegetales; consumo excesivo de comidas rápidas y dulces artificiales; malos hábitos en cuanto a horarios de alimentos, el no desayunar antes de ir al colegio y gran cantidad de harinas incorporadas en la dieta diaria.

La metodología es acción participativa, porque se involucra a toda la comunidad. Empleándose la entrevista a los abuelos como instrumento de recolección. La socialización se realizó mediante diversas ferias al igual que la implementación de un recetario de muestra.



## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO

Bitácora 7

### INTRODUCCIÓN

La mayoría de personas relaciona la palabra abuelos con gratos recuerdos de la infancia, y si surge la frase: las recetas de la abuela, causa todavía una sensación mayor de nostalgia. La presente investigación Los Tesoros del sabor, grupo LUNALASA, parte del rescate por esos vínculos familiares que fortalecen la vida de las personas, de la memoria oculta en los abuelos que representan el patrimonio inmaterial de las diversas regiones colombianas. Tomando como punto de partida los intereses y motivaciones de los estudiantes que conformaron un semillero de culinaria centrando su atención en la pregunta ¿Qué recetas raras y nutritivas existen y no conocemos de los abuelos del Colegio la Salle de Ocaña? Lo que permitió que se comenzará a desarrollarse como proyecto adscrito al Programa Enjambre.

El grupo LUNALASA, enmarca su proyecto en las teorías social constructivista donde se establece que el aprendizaje es esencialmente activo. Sustentada bajo las tendencias de Vygotsky, Ausubel y Brunner. Para el primer pensador el educando es protagonista y productor de múltiples interrelaciones sociales, apropiándose de diversos saberes culturales. Los docentes y padres deben ser mediadores guiando la enseñanza y los procesos cooperativos para desarrollar la zona de conocimiento próximo. Según Ausubel es importante partir de los pre saberes que incorporados con los nuevos permiten la construcción de un aprendizaje significativo. Requiere que el aprendizaje sea contextualizado, resolviendo problemas con sentido. Brunner propone un aprendizaje por descubrimiento a partir de una pregunta. La posibilidad de construcción del significado está orientada por la selección de información considerada relevante, y en todo caso esta es la que guía la construcción de significados dentro del contexto que requiere de la mediación del lenguaje. En su influencia cognitiva expresa conceptos de aprendizaje claves como adquisición, construcción y apropiación del conocimiento.

Se hizo necesaria una revisión a los trabajos investigativos adelantados en relación con el rescate de tradiciones culinarias regionales, en diversos escenarios. Estableciendo los aportes que nos ofrece. De acuerdo con ello señalamos las siguientes:

Meléndez & Cañez, La Cocina Tradicional Regional como un elemento de Identidad y Desarrollo Local. Sonora, El caso de san Pedro El Saucito. Sonora, México. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, 2009. Plantea que las cocinas tradicionales regionales constituyen parte del patrimonio intangible de las sociedades y las comunidades, que son a su vez un elemento de identidad y una pieza fundamental de las economías regionales y locales. Permite justificar la realización de nuestro proyecto.

Ministerio de cultura, Portal de Colombia Aprende, Construcción de Nación, Formación Integral a partir de Comunidad territorio y Memoria. Bitácora del



## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO

### Bitácora 7

patrimonio. Documento pdf. Ubica nuestro tema con mayor claridad en la línea de historia y tradición.

Vega & López, con la temática Alimentos típicos de Boyacá Colombia, tesis de grado ingeniero forestal de la UNAD, Bogotá 2012. Aporta a nuestro proceso la búsqueda de recetas raras y nutritivas, motivando a reconstruir la memoria para consolidar la identidad regional.

SENA, boletín de prensa enviado a Cvne, Centro Virtual de Noticias, estudio denominado Colombia de Sal & Dulce, Bogotá, D.C., 11 de junio de 2008. Determinar que nuestro proyecto puede proporcionar información para desarrollar otros proyectos productivos o de innovación. De igual manera establecer contactos con el SENA para desarrollar capacitaciones de manipulación de alimentos y la creación de unidades productivas.

Jijón, Ivonne Estudio Gastronómico De la Provincia de Imbabura, Recolección de recetas tradicionales y ruta gastronómica, trabajo de titulación para la obtención del título de Ingeniero en Gastronomía, Quito, 2014. Esta investigación se acerca a la nuestra en el rescate de lo tradicional y en la creación de un recetario. Con la diferencia de que ella parte de los sitios de expendio de estas preparaciones y la nuestra de los abuelos. Para dar a conocer esta idea a personas involucradas en este campo como por ejemplo Chef de la región, dueños de restaurante, mujeres emprendedoras.

La metodología es acción participativa, empleándose la entrevista a los abuelos como instrumento de recolección. La socialización se realizó mediante diversas ferias al igual que la implementación de un recetario. Generando una cultura de rescate por la tradición regional. Recordándose y aprendiendo recetas como: arifuquí, chicha, postre de cáscara de naranja, dulce de apio entre otros. Integrando a la comunidad en los temas de cocina como algo novedoso e interesante, que exige una reflexión permanente en búsqueda de hábitos saludables incorporando además el uso de las redes sociales y llevando estos procesos al aula de clases. El proyecto beneficiará alrededor de 2500 estudiantes de la institución y más de 500 familias.

A través de la reflexión se puede comprender que en largo recorrido de la trayectoria de investigación son muchos los obstáculos, de igual manera es amplio el escenario de posibilidades. Surge la profunda felicidad del descubrimiento del saber, jugando, un gran eje motivador del proceso enseñanza aprendizaje. Enjambre rompió barreras y unió a nuestros niños, niñas y jóvenes en un mundo para SOÑAR.



LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO  
Bitácora 7

**1. CONFORMACION DEL GRUPO DE INVESTIGACION:**

Un viernes inesperado de julio de 2014 se decidió que nuestro colegio desarrollaría una jornada lúdica recreativa con participación de todos los estudiantes, fue así como surgió un semillero de culinaria. Posteriormente a través de una larga reflexión y la convocatoria del Proyecto Enjambre formamos el grupo LUNALASA.

**LUNALASA:** Luz en la unión de los alumnos y alumnas Lasallistas.





**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**

<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>Edad</b>	<b>Sexo</b>	<b>Grado</b>	<b>Identificación</b>	<b>Correo Electrónico</b>
1.OLGA MARIA BASTOS ALVARADO	13	F	8°3	1004898890	olgamaria2008@gmail.com
2..ANGIE KATHERINE AVENDAÑO SÁNCHEZ	11	F	6°1	1091652592	angiekatherine111@gmail.com
3.CAMILA ANDREA QUINTANA ANGARITA	15	F	6°3	1092671222	andreaquintana_2014@hotmail.com
4.KETLYN NAYEY ACOSTA A.	11	F	6°3	10918521996	knacosta_05@hotmail.com
5.KAREN YULIANA NOVOA PALLARES	11	F	6°1	1091651710	yulianapallares2004@hotmail.com
6.ANA KARINAQUINTERO SOLANO	13	F	6°5	1005038097	colombkary@hotmail.com
7.AMINTA ROJAS MEJIA	12	F	7°3	1004945134	loreyni-2112@hotmail.com
8.YUSELY ROPERO CASTRO	15	F	9°3	99122506750	yuselyropero@gmail.com
9.ANYI JIMENA CONTRERAS PACHECO	13	F	7°3	1007949708	
10.ALEXANDER PEREZ YAÑEZ	14	M	7°4	1000085507	alex5588@hotmail.com
11.DIANA MARCELA TELLEZ TELLEZ	13	F	7°2	1007391587	mayarit26@gmail.com
12.JENNIFER GISSELLE JAIME SALCEDO	12	F	6°3	1004898214	jennifer-635@hotmail.com
13.MARYAN LISBETHPINTO VILLALBA	13	F	7°1	1007957862	
14.BEYLY KARINA QUINTERO ANGARITA	14	F	8°3	1004356918	bellik@hotmail.com
15.KEILA KATHERIN ROPERO CASTRO	13	F	8°1	1007949866	keilaropero11@hotmail.com



**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**

16. PAULA ANDREA FLOREZ ASCANIO	13	F	8°4	1007913056	ascanioflorez-paula@gmail.com
17. YENIFER TATIANA SANCHEZ	14	F	8 3	1004944996	yennisanchez31@hotmail.com
18. ESTEFANIA QUINTYERO MANOSALVA	14	F	8°4	1004898582	quinteroestefaniaa@gmail.com
19. MERLY DANIELA ROPERO CARREÑO	14	F	8°4	1193521256	roperomerly@gmail.com
20. YENDY MARCELA NEIRA PEÑARANDA	14	F	8°3	1193219410	marcela1234hotmail.com
21. YURITH ALEXANDRA NAVARRO GOMEZ	12	F	6°2	1004925844	yurithalena@hotmail.com
22. EMILY LOBO MORA	13	F	7°4	1007957463	amylaleemilyale@hotmail.com
23. YEMILY YOMITZA MARTINEZ	12	F	6 2	1004898477	Yemilyyomitza2003@hotmail.com
24. ZHAIRETH NORIANY ACOSTA TRIGOS	12	F	6°3	1091656022	Shaireth-12hotmail.com
25. FRANK HADENSON GALVIZ	13	M	7°4		Franhandenson-@hotmail.com
26. ESTEFANY PALLARES GARCIA	13	F	7°5		Stefany0210@hotmail.com
27. YENNIFER LEHESTEILER BAYONA PABÓN	13	F	7°5		Yenifer.25hotmail.com
28. YISETH VANESA IBAÑEZ CASELLES	12	F	6°3	34171919	
29. MARIA JOSE DIAZ SANCHEZ	11	F	6°1	1091652592	
30. ALEXANDRA CASAS QUINTERO	12	F	6°4	1004809069	



## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO

### Bitácora 7

#### **OBSERVACIÓN:**

Los integrantes que aparecen en los numerales 20 al 24 aparecen registrados en la página de enjambre como integrantes pero falta añadirlos a la bitácora 1.

Los estudiantes relacionados en los numerales 25 al 30 presentaron dificultades en la inscripción a través de la página pero hicieron parte activa del grupo.



**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**

## **2. LA PREGUNTA COMO PUNTO DE PARTIDA**

El grupo tenía definido la temática, porque surgió del gusto por la culinaria. Se inició una breve explicación sobre: que es una investigación y la importancia de la pregunta. Organizándose subgrupos y lluvia de ideas, elaborando lista de preguntas. Se realizó una socialización, estableciendo jerarquización entre ellas.

Las preguntas inicialmente fueron: ¿Por qué a los niños no les gustan los vegetales? ¿Por qué no conocemos las recetas de nuestros abuelos y antepasados? ¿Por qué le encontramos mejor sabor a frituras y dulces? ¿Cuáles son las costumbres de alimentación de los alumnos del Colegio La Salle? ¿Qué recetas raras y nutritivas existen y no conocemos de los abuelos del Colegio La Salle? Poco a poco se fueron resolviendo las preguntas, presentándose dificultades en fuentes especialmente la conexión a internet. Para darle respuesta a la pregunta sobre las costumbres de alimentación de los alumnos, se retomó una encuesta que inicialmente se había aplicado; fue tabulada, elaborándose gráficas y conclusiones. Finalmente la pregunta seleccionada fue ¿Qué recetas raras y nutritivas existen y no conocemos de los abuelos del Colegio La Salle?, Se propuso conseguir con los abuelos recetas, compartirlas, preparar algunas y elaborar un recetario.



### 3. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

En el colegio La Salle sede central, ubicada en el barrio Santa Clara perteneciente a la Ciudadela Norte Comuna 6 del municipio de Ocaña, con una población vulnerable de estratos 1, 2 y desplazada se viene observando un desconocimiento de tradición culinaria, pese a la existencia de innumerables abuelos y personas mayores con un gran conocimiento en este campo. Lo que conlleva a que se de en la actualidad una alimentación rutinaria, que prefiere el uso de dulces, grasas, comida chatarra y harinas.

Los afanes diarios han llevado a la población a desconocer el valor nutricional del desayuno, dándole poca importancia a este, el cual en ocasiones se omite o se toma de una manera rápida y poco nutritiva recurriendo a empanadas, gaseosas o comidas de tienda. Por otro lado las frutas y verduras se consumen en pocas o nulas cantidades, desconociendo muchas de ellas y su forma de preparación. Lo cual si hacen con gran facilidad las personas mayores o abuelos. Además se han olvidado la elaboración de postres perdiéndose los espacios de integración en torno al proceso de ellos, se desconoce la preparación de las recetas autóctonas propias de nuestra región las cuales pueden desaparecer en la historia.

Los niños, niñas y jóvenes expresan poco gusto por los vegetales debido a que no se incluyen hábitos saludables desde los primeros años. En casa siempre se preparan los mismos alimentos y no se alterna con preparaciones novedosas. Cuando se decide iniciar con la alimentación de un producto nutritivo con sabor poco agradable, se obliga a los niños a comerlo, lo que causa mayor malestar en ellos.

En la Ciudadela Norte convergen personas de diferentes puntos, municipios aledaños de la provincia y el sur del Cesar, lo que enriquece la tradición culinaria al mezclarse con la nuestra.

Se pretende recoger esa riqueza de tradición culinaria oculta y elaborar un documento (RECETARIO), para compartir esa información con las diferentes familias y personas de la comunidad, implementando una cultura de adecuados hábitos alimenticios a la vez que fortalecer el patrimonio inmaterial de la región. De esta manera fortalecemos la conservación de nuestra cultura, motivando a residentes y foráneos a preparar, degustar y fortalecer vínculos de unión familiar.

De igual manera el recetario servirá para la creación de un blog digital, donde se motive a los jóvenes a interesarse en el uso de las tecnologías de manera productiva, apropiándose de conocimientos regionales, consultando la historia de nuestra región, compartiendo y manteniendo viva la gastronomía particular de nuestra zona.

El proyecto también propiciara espacios para el desarrollo de competencias y servirá de base para seguir ampliando el campo de acción, ejecutando de manera creativa diversos proyectos de complementación, innovación y profundización en la misma línea.



**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**

**SEGUNDA PARTE DEL CONTENIDO**

- **Trayectoria de la Indagación:** Metodología de la Investigación

La investigación es acción participativa. Es investigativa porque orienta un proceso de estudio de la realidad con rigor científico. Es acción porque es entendida como el acto de reflexión que conduce al cambio social. No hay que esperar el final de la investigación para llegar a la acción, pues todo lo que se va ejecutando en el proceso es acción y a la vez va incidiendo en la realidad. Es participativa: porque participa activamente toda la comunidad objeto de estudio. Busca ayudarle a resolver sus problemas y necesidades. Aquí los problemas a investigar son definidos, analizados y resueltos por los propios afectados.

Tabla 1. Fases de la Investigación:

Fuente Grupo Investigador

POBLACION E INSTRUMENTOS	DESCRIPCIÓN
Población	Conformada por 1250 estudiantes aproximadamente de la sede secundaria del Colegio La Salle. 2500 estudiantes en total con las tres sede de primaria. Más de 500 familias de estratos 1, 2 y desplazada.
Muestra	Para la encuesta se tomó 100 estudiantes y se aplicaron 1000 entrevistas a abuelos y personas mayores de 40 años.
Encuesta	Recolectar información concerniente a las costumbres alimenticias de los estudiantes, como respuesta a una de las preguntas surgidas inicialmente.
Entrevistas a los Abuelos e Historias de Vida	Se involucró a toda la comunidad para la realización de entrevistas a los abuelos, recogiendo historias de vida de los mismos y recetas tradicionales. El grupo realizo salida de campo, los padres de familia especialmente los del grado sexto se involucraron en el proceso, al igual que los estudiantes de primaria de todas las sedes. Se hizo uso de las redes sociales como Facebook, whatsapp y correo electrónico para enviar la información.se utilizo una ficha.



## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO Bitácora 7

### • Recorrido de las trayectorias de indagación:

A continuación describimos gran parte de las actividades realizadas.

### Entrevistas



Las señoras Olga María Lozano de 60 años, María Josefa Durán de 55, accedieron a la entrevista. Con la docente Lucía Iázaró en la sede Santa Clara socializando el Proyecto.

### Encuestas



Los esposos Ana Delsa Velásquez y Elicer Maldonado fueron muy amables, además de darnos la entrevista decidieron preparar y degustar con nosotros una receta de un Jugo Potencial.

Aplicando encuestas a los estudiantes en las diferentes sedes



Francisco Antonio Tolosa Caicedo de 96 años, disfrutamos enormemente de su compañía.

### Historias de Vida



La señora Ana Esther Torrado, de 92 años, nació en Abrego, tuvo 13 hijos. En su juventud se dedicó a tejer sombreros de lata, oficio que podía alternar con las labores de su casa y en especial el cuidado de sus hijos. Nos explicó que era frecuente que hiciera las sopas machas, sin carne ni hueso, pero que el truco era usar cilantro cimarrón, cocinar con leña, en olla de barro y agregar al final las ruyas elaboradas con maíz, orégano, aliños y manteca de cerdo.



## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO

### Bitácora 7

Carmen Amelia Rodríguez de 70 años, nació en la Mesa de Hacarí, tuvo 8 hijos



Virgelina Blanco, tiene 77 años, se dedicó a criar cerdos para su sustento, después de quedar viuda.



Mercedes Gómez, con 78 años de edad, tuvo 9 hijos y compartió una receta de arequipe casero.

Ramón Antonio Vargas, tiene 83 años. Tuvo 16 hijos. Compartió con una receta de ají casero.



Romelia sanguino Pérez, con 75 años, nació en Buena Vista. Se dedicó a hilar fique para hacer la cabuya.



María Angelina Pacheco, tiene 82 años. se desempeñó como docente. Tuvo 12 hijos. Nació en Bucarasica pero vive hace 30 años en Ocaña nos compartió la receta el guiso de palmito.



Dilia Jácome



Ana Markeza Durán



Abel Alvarado Cadenas de 85 años, nos contó historias de su trabajo cuando manejava una volqueta



Luis Emilio Cristancho de 82 años, quedo viudo hace 35 años y desde entonces se mantiene con la venta de Jaleas, receta que nos compartió.



Aminta Ochoa Tolosade 72 años



La señora Cecilia de 72 años

## Otros encuentros con abuelos



## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO Bitácora 7

### SELECCIÓN DEL LOGOTIPO



REUNIDOS CON ASESORES ENJAMBRE



Elaboración del arifuqui por la señora Doris Galvis Leal.



El proyecto se socializo con los padres de Familia, ellos participaron activamente del proceso elaborando recetas y vinculándose al aula de clase para darlas a conocer y explicarlas.



## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO Bitácora 7

Socialización del proyecto con padres de Familia



Se socializo la experiencia con docentes y alumnos de las diversas sedes

A partir de la socialización de la receta del dulce de cocota, la consulta de su historia, se ´propuso crear una forma de utilizar las semillas para evitar ser arrojadas al suelo.



Se decidió desarrollar la creatividad y fue así como surgieron muchas ideas para reutilizar las semillas: unos elaboraron un pesebre, otros llaveros, una canasta, muñecos...







## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO

### Bitácora 7

- **Reflexión/Análisis de resultados:**

El desarrollo del presente proyecto se alcanzó diversos logros:

Integrar a toda la comunidad educativa de una manera indirecta y motivante alrededor de los abuelos. Se socializó el proyecto con las diversas sedes, se vinculó a casi la totalidad de los grados de la institución, se aplicaron alrededor de 1000 entrevistas a los abuelos. Conociendo además de las recetas historias de vida conmovedoras.

El docente coinvestigador aplicó en un 100% en el aula el proyecto, desarrollándolo en los grados donde labora diariamente, lo que lo hizo más efectivo, motivante y alcanzable.

La elaboración de las preguntas, selección de la pregunta de investigación, revisión de antecedentes y de bases teóricas, elaboración de gráficos, selección del logotipo, reflexión permanente, selección de actividades dinamizó el proceso de enseñanza aprendizaje fortaleciendo los conocimientos en el proceso de investigación tanto para alumnos como para el docente.

Todo el proyecto se consolidó en la elaboración de recetarios, los cuales serán socializados y divulgados en la comunidad al iniciar el año 2016.

El presente proyecto dinamiza la labor docente permitiendo que a través de él se obtenga información para continuar ejecutándolo en una segunda fase para el siguiente año. Da herramientas de innovación educativa.

El mayor logro alcanzado fue la motivación presente de los niños, niñas y jóvenes involucrados durante todo el proceso.

El proyecto ofrece herramientas económicas para poder crearse unidades productivas en la implementación, innovación y mercadeo de algunas de las recetas tradicionales obtenidas. El mismo recetario ofrece la posibilidad de obtener recursos económicos para el grupo y mantenerlos, para invertirlos nuevamente en la profundización y seguimiento del mismo.

A nivel académico permite al docente apropiarse de experiencia en el trabajo por proyectos, a través de la reflexión, para continuar mejorando las prácticas pedagógicas.

Dentro de las dificultades señalaremos el limitante del tiempo, del uso de internet, acceso a equipos informáticos, manejo de fuentes físicas. El diligenciamiento de las bitácoras se hace dispendioso para el docente, proponemos que ellas sean más sencillas, concretas, precisas y cortas.

Sugerimos además que las ferias departamentales no se desarrollen en el mes de noviembre, el programa Enjambre debe tener en cuenta las actividades institucionales porque debido a ello no pudimos participar de la feria de Pamplona ni la de Cúcuta pese a que éramos uno de los grupos opcionados.

Para el recetario aunque recogimos suficiente información, debido a las dificultades de tiempo, organización del material, digitalización del mismo, otras actividades de la institución y el recargo de trabajo de las tipografías está pendiente por ser recibido y entregado para su socialización, pero estamos seguros que será un éxito, puesto que padres, docentes, alumnos y comunidad en general manifestaron su interés en tenerlo.

### **Conclusiones:**



## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO

### Bitácora 7

Los niños, niñas y jóvenes de la comunidad desconocen gran cantidad de tradiciones y recetas de nuestra región. Los maestros tenemos la gran misión de fortalecer las raíces de nuestra identidad regional. Los abuelos representan una importante fuente de rescate por el patrimonio intangible de la sociedad, y en la ciudadela Norte de Ocaña se pudo comprobar que existen personas de la tercera edad que superan los 70 años, lo que representa aún mayor bagaje de conocimientos ancestrales.

Es grato encontrar personas que viven de la elaboración de alimentos tan ricos y nutritivos como la jalea, abuelos que pueden contar todo un proceso de elaboración de la chicha en torno al maíz y la olla de barro, otros nos describen con precisión y elocuencia recetas elaboradas a partir del barbatusco y el palmito elementos autóctonos de la región y desconocido por generaciones presentes. Esos conocimientos deben guardarse para no ser olvidados pero para ello necesitamos hacer uso de la tradición oral y escribir la memoria colectiva.

Cada receta y preparación trae consigo una historia oculta, otras por descubrir y algunas por crear. Eso fue lo que comprobamos en cada una de ellas. El arifúqui por ejemplo trae el recuerdo del colegio, de la envoltura descomplicada, del tiesto y el maíz. El palmito y la barba tusca de aquel guiso exótico con arepa caliente que se preparaba con gran dedicación.

El trabajo por proyectos puede ser llevado al aula para ser integrado de manera transversal en cualquier área del conocimiento, se pudo comprobar como a través de esta práctica pedagógica se desarrollan y fortalecen las diversas competencias en los estudiantes. El proceso enseñanza aprendizaje se desenvuelve de manera creativa, novedosa y fascinante debido a que el principal factor es la motivación de los diversos estamentos. De igual manera la integración con los padres de familia se realiza de manera espontánea, logrando que ellos se vinculen a la institución, aprendan y enseñen, compartan las emociones y experiencias del aula. Todo esto mejora el clima escolar.

La creatividad del docente juega un papel importante en la selección de estrategias adecuadas a las necesidades del aula. La motivación es un factor decisivo para lograr un aprendizaje significativo. El maestro debe despertar el interés en cada una de las actividades y etapas del proceso de investigación. Lo difícil es enseñar al que no quiere. Si despertamos la motivación lograremos que el alumno descubra y busque por sí solo el conocimiento. Esto se logró con el Proyecto Enjambre.

En un aula de clase cada estudiante representa un mundo mágico, el docente debe lograr que se exploten las diversas potencialidades, descubrir intereses y deseos pero especialmente romper los obstáculos que nos impiden el disfrute y la felicidad por aprender. La labor docente debe convertirse en una diversión, no solo de quien aprende sino de quien enseña.



## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO

Bitácora 7

### **Bibliografía:**

Manjarrés, Mejía & Gallo. Xua; Teo y sus Amigos En la Onda De la Investigación., Guía de la Investigación y de la innovación del Programa Ondas. Departamento Administrativo de Ciencia Tecnología e Innovación Colciencias Bogotá D.C 2007. Edeco Ltda. Segunda edición 2009, págs. 100

Ministerio de Cultura, Cartilla de Formación integral a partir de Comunidad, Territorio y Memoria. Bitácora del Patrimonio. Colombia, Plan Nacional de Cultura 2001-2010, págs. 40

Díaz & castro, Educación para la Vida de la escuela a la casa. La importancia de la alimentación y la educación física. UNICEF, Argentina, junio 2003



## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO Bitácora 7

### Agradecimientos.

A través del Proyecto  
Los Tesoros del Sabor  
Pudimos sentir  
Y transformar la educación.  
Gozando aprendimos,  
Compartimos y comimos,  
Para estar unidos;  
En un solo ideal:  
Lograr memoria cultural.  
Agradecimientos sinceros  
Al Programa Enjambre  
Por forjar ideales de paz  
Al rector de la institución  
Emilio Alfonso Vergel  
Quien apoyó la iniciativa  
Y convocó.  
A los padres de familia  
Que se integraron día, a día en esta iniciativa.  
A los niños y niñas  
Que se motivaron en esta función.  
A todos los abuelos  
Encontrados en el caminar  
Llenándonos de ternura  
Y haciéndonos reflexionar.  
Ellos son verdaderos niños.  
Que encierran un gran caudal  
De amor y conocimiento,  
Valor y tenacidad.



**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**

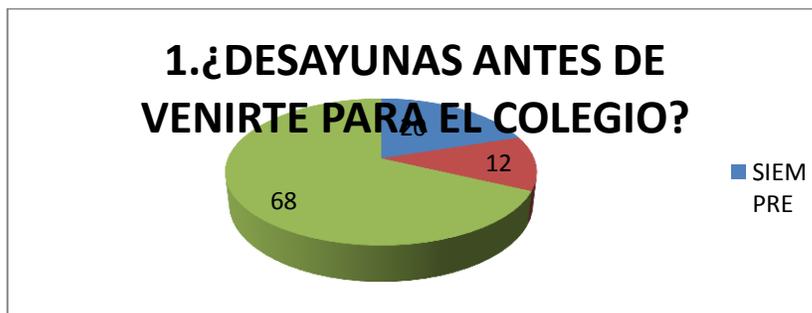
**Anexos**

**ANALISIS DE RESULTADOS:** Encuesta aplicada a los Estudiantes  
Pregunta 1. ¿Desayunas antes de venirte para el colegio?

Tabla: Resultados pregunta 1 Encuesta Estudiantes

PREGUNTA 1		
RESPUESTA	Nº	%
SIEMPRE	20	20%
NUNCA	12	12%
ALGUNAS VECES	68	68%
TOTAL	100	100%

• Fuente: Grupo Investigador



Como se observa en la gráfica anterior el 68% de los estudiantes encuestados solo algunas veces desayunan y el 12 % nunca lo hacen. Esto debido a los afanes diarios pues la entrada al colegio es a las 6:30 a.m. y los estudiantes afirman que el tiempo en la mañana se hace limitado, la mayoría llega caminando a la institución y las madres también deben salir a trabajar, no existe una cultura sobre la importancia del desayuno porque como se observa solo el 20% desayuna.

2. ¿Frecuentemente con que desayunas?

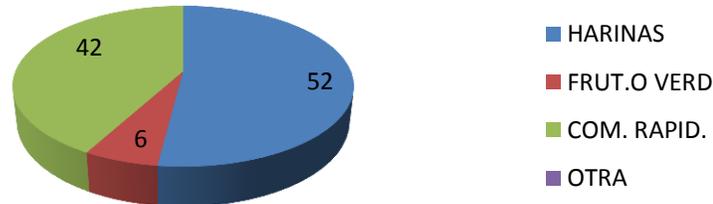
Tabla: Resultados pregunta 2 Encuesta a estudiantes

PREGUNTA 2		
RESPUESTA	Nº	%
a. PAN, GALLETAS, AREPA U OTRA HARINA	52	52%
b. FRUTASJUGOS NATURALES O VERDURAS	6	6%
c. FRITOS COMIDAS RAPIDAS	42	42%
D.OTRO	0	0%
TOTAL		100%



**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**

## 2.¿FRECUENTEMENTE CON QUÉ DESAYUNAS?



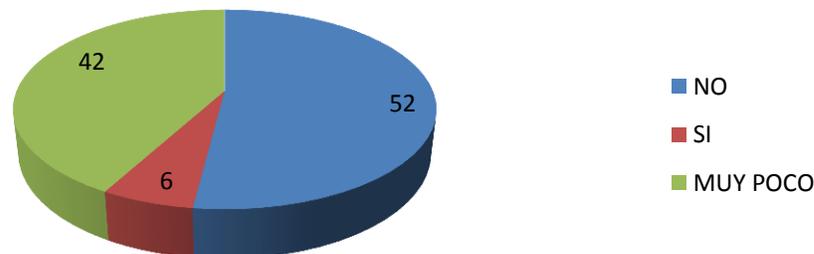
Como era de suponerse la mayoría de las respuestas apuntaron al consumo de harinas para el desayuno con un 52% y otro alto porcentaje consume fritos y comidas rápidas 42%.Es preocupante comprobar que un bajo porcentaje 6% es el que consume frutas o verduras.

3. ¿Consideras que tu alimentación y la de tu familia es saludable?

Tabla: Resultados pregunta 3 Encuesta a estudiantes

PREGUNTA 3		
RESPUESTA	Nº	%
a. NO	52	52%
b. SI	6	6%
c. MUY POCO	42	42%
TOTAL	100	100%

## 3.¿CONSIDERAS QUE TU ALIMENTACION Y LA DE TU FAMILIA ES SALUDABLE?



La respuesta de esta pregunta es consecuencia de la anterior porque como se analizó la mayoría de estudiantes afirmaba que su alimentación del desayuno estaba cargada de harinas y se consumía muy pocas verduras y frutas. Aquí un 52% afirma no tener una alimentación saludable y un 42% que es muy poco saludable . Solo el mismo 6% que en la



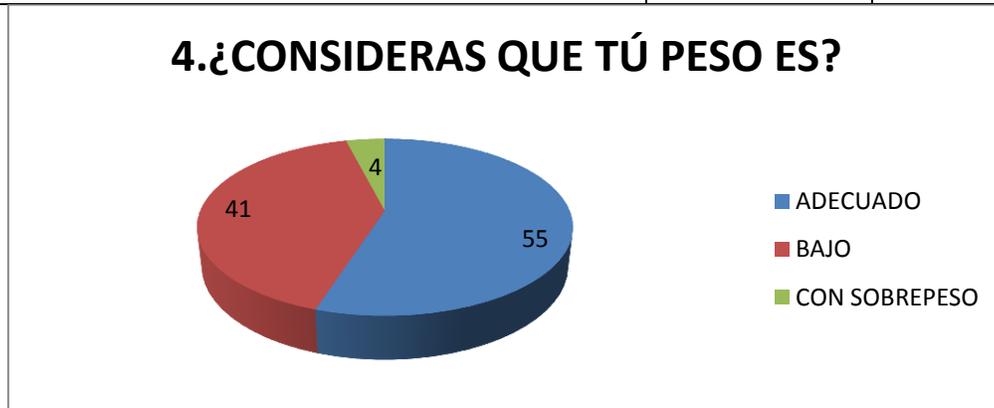
**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**

pregunta anterior expuso consumir frutas y verduras afirma tener una alimentación saludable.

4. ¿considero qué tu peso es?

Tabla: Resultados pregunta 4 Encuesta a estudiantes

PREGUNTA 4		
RESPUESTA	Nº	%
a. ADECUADO	52	52%
b. BAJO	44	44%
c. CON SOBREPESO	4	4%
TOTAL	100	100%



Aunque un poco más de la mitad 55% cree tener un peso adecuado, un 41% considera que su peso es bajo especialmente en los grados sexto y séptimos. Se detectan en un mínimo porcentaje problemas de sobrepeso 4%.

5. Visitas al médico u odontólogo?

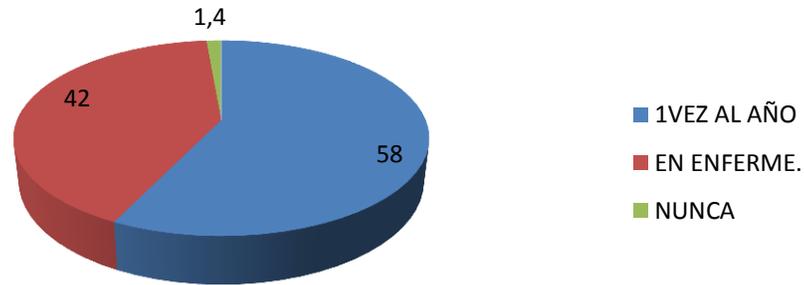
Tabla: Resultados pregunta 5 Encuesta a estudiantes

PREGUNTA 5		
RESPUESTA	Nº	%
a. Por lo menos una vez al año	58	58%
b. Solo cuando te enfermas	42	42%
c. Nunca	0	%0
TOTAL	100	100%



**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**

### 5. ¿VISITAS AL MÉDICO U ODONTOLOGO?



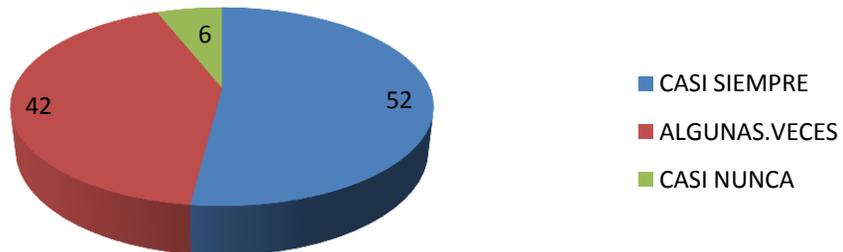
Se observa que no existe una cultura de visita al médico y se da con menor frecuencia la visita al odontólogo. Un 42% solo lo hace cuando se enferma.

### 6. ¿Duermes bien y te sientes descansado?

Tabla: Resultados pregunta 6 Encuesta a estudiantes

PREGUNTA 6		
RESPUESTA	Nº	%
a. CASI SIEMPRE	52	52%
b. ALGUNAS VECES	42	42%
c. CASI NUNCA	6	6%
TOTAL	100	100%

### 6. ¿DUERMES BIEN Y TE SIENTES DESCANSADO?



Con preocupación se descubrió que un 42% de los estudiantes encuestados solo algunas veces duerme bien o se siente descansado y un 6% casi nunca duerme bien o se siente descansado



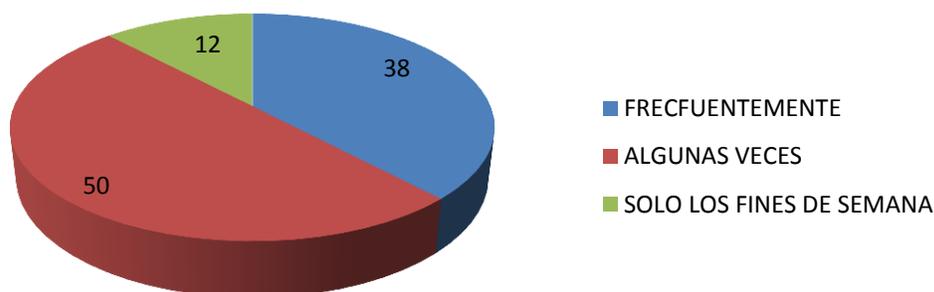
**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**

7. ¿Consumes mucha azúcar, sal o comida chatarra?

Tabla: Resultados pregunta 7 Encuesta a estudiantes

PREGUNTA 7		
RESPUESTA	Nº	%
a. FRECUENTEMENTE	38	38%
b. ALGUNAS VECES	50	50%
c. SOLO LOS FINES DE SEMANA	12	12%
TOTAL	100	100%

**7.¿CONSUMES MUCHA SAL, AZÚCAR O COMIDA CHATARRA?**



Un alto porcentaje 38% afirma que frecuentemente consume mucha azúcar, sal y comida chatarra, lo que confirma la existencia de malos hábitos alimenticios que generan múltiples enfermedades. Un 12% solo los fines de semana. Y un 50% algunas veces.

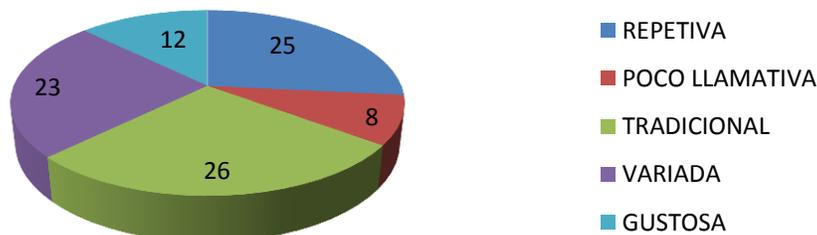
8. ¿Consideras que la preparación de alimentos en tu hogar es?

Tabla: Resultados pregunta 8 Encuesta a estudiantes

PREGUNTA 8		
RESPUESTA	Nº	%
A .REPETITIVA	25	25%
b. POCO LLAMATIVA	8	8%
c. TRADICIONAL	26	26%
d. VARIADA	23	23%
E. GUSTOSA	18	18%
TOTAL	100	100



## 8. ¿CONSIDERAS QUE LA PREPARACION DE ALIMENTOS EN TU CASA ES?



El enunciado 23% variada, repetitivo con 25%, tradicional con 26% presenta los más altos porcentajes. Aclarándose que quienes anotaron tradicional hacen alusión a la arepa para la comida y desayuno, al igual que las sopas para el almuerzo que se come frecuentemente. Lo que se prestaría para pensar que también entran dentro del grupo de alimentos repetitivos. De la misma manera los que seleccionaron que era variada hicieron énfasis en el almuerzo donde se trata de no comer lo mismo todos los días pero se analizó que en nuestra región es muy usual el consumo excesivo de verduras, se comen varias a la vez, como papa, yuca, plátano, ahuyama y apio. Un 12% apunta a decir que es gustosa y 8% poco llamativa.

Esto se logró debido a que se realizó una socialización con los encuestados, y esta pregunta dio para confusión de términos. Concluyéndose que la mayor respuesta real debía ser repetitiva con 74 % uniendo las respuestas de variada, repetitiva y tradicional que se obtuvieron por separado.

9. ¿Tienes horarios fijos de comidas?

Tabla: Resultados pregunta 9 Encuesta a estudiantes

PREGUNTA 9		
RESPUESTA	Nº	%
a. SI	48	48%
b. NO	10	10%
c. ALGUNOS DIAS	42	42%
TOTAL	100	100%



LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO  
Bitácora 7



Aunque un alto porcentaje 48 dice tener horarios fijos de comidas, el resultado de quienes consideran que solo lo tienen en algunos días es aproximado 42%. Esto último se debe a que un alto número de madres es cabeza de hogar, deben trabajar y de acuerdo a sus horarios se desarrolla la alimentación en los hogares. Un 10% afirma que solo algunos días manejan horarios fijos de comidas.

10. Realiza un registro de los alimentos que consumiste el día anterior

- 11. Relaciona tres a cinco alimentos que te gusten mucho y por qué?

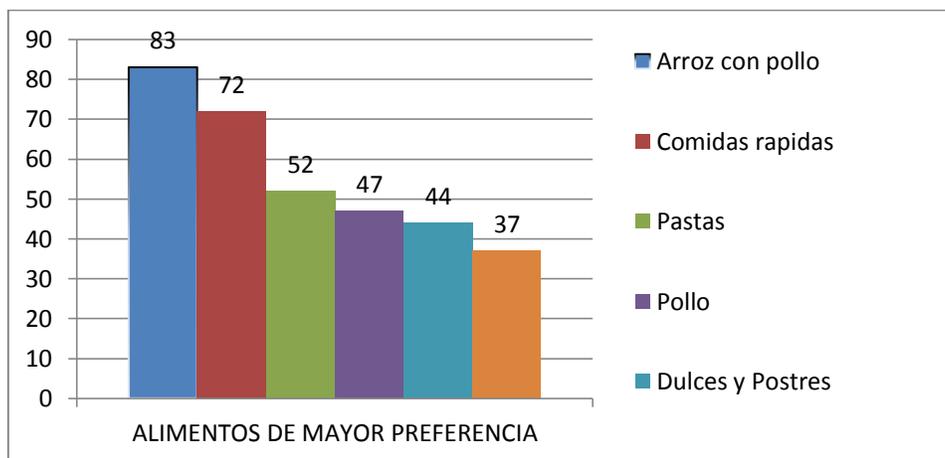
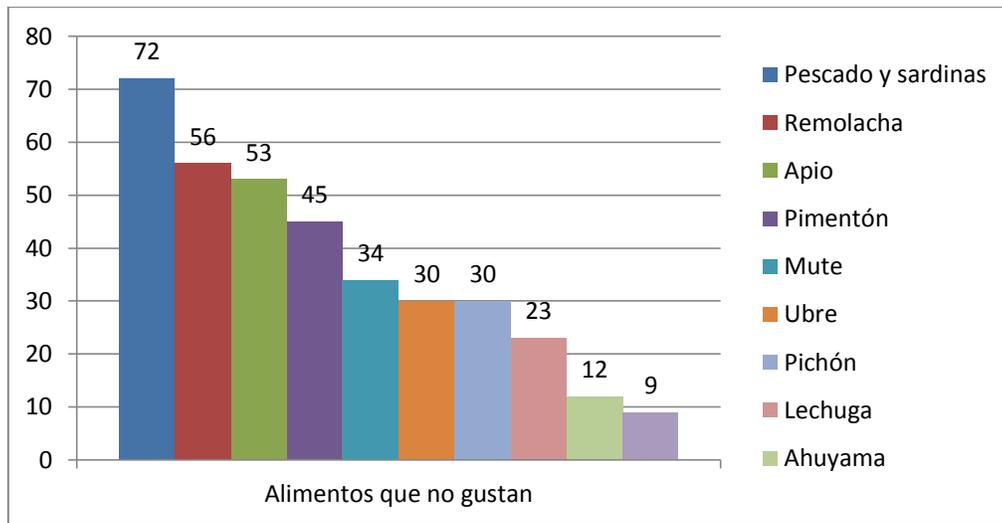


Tabla: Resultados pregunta 11 Encuesta a estudiantes

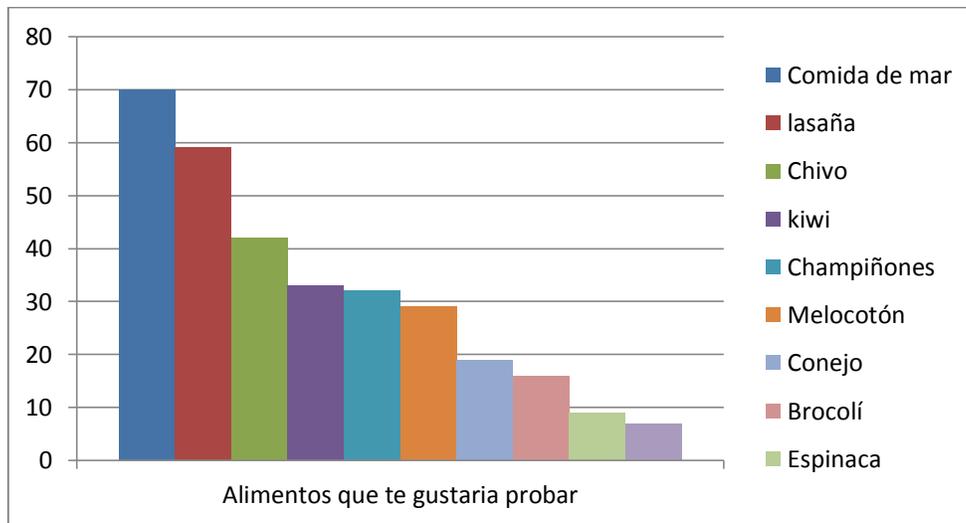
12. Relaciona tres a cinco alimentos que no te gusten y por qué?



**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**



13. Relaciona tres a cinco alimentos que no hallas probado y te gustaría hacerlo



14. Consideras que la cooperativa del colegio aporta una alimentación balanceada, nutritiva o sana?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Muy poco \_\_\_\_\_ por  
qué \_\_\_\_\_

Tabla: Resultados pregunta 14 Encuesta a estudiantes

PREGUNTA 14		
RESPUESTA	Nº	%
a. SI	17	17%
b. NO	4	4%



**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**

c. MUY POCO	79	79%
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>

**LA COOPERATIVA APORTA UNA ALIMENTACION BALANCEADA**



Un alto porcentaje 79% expresa que la cooperativa muy poco aporta una alimentación balanceada porque ofrece gran cantidad de fritos, gaseosas, comida empaquetada.

15. ¿qué te gustaría aprender con este proyecto  
Resultados pregunta 15 Encuesta a estudiantes

El total de respuestas apuntaron a querer aprender hacer postres, recetas variadas y nutritivas.

16. ¿De qué manera consideras que este proyecto sería importante para ti, tu familia, el colegio o la comunidad? Las siguientes respuestas fueron dadas por los estudiantes encuestados.

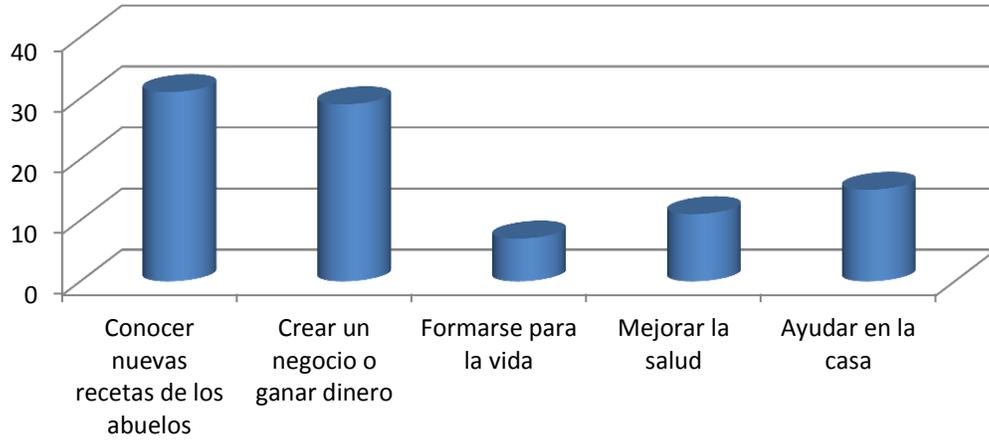
Tabla: Resultados pregunta 16 Encuesta a estudiantes

PREGUNTA 16		
RESPUESTA	Nº	%
a. Aprender a cocinar nuevas recetas de los abuelos	31	36%
b. Para crear un negocio o ganar dinero extra por venta de productos	29	30%
c. Forma para la vida o brinda apoyo a la formación	7	7%
d. Ayuda a mejorar la salud, permite conocer alimentos nutritivos	11	18%
e. Puedo ayudar en mi casa en la preparación de alimentos	22	15%
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>



LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO  
Bitácora 7

### ¿De qué manera este proyecto sería importante?





**LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO**  
**Bitácora 7**

COLEGIO LA SALLE OCAÑA 2014  
GRUPO INVESTIGADOR LOS TESOROS DEL SABER - PROYECTO ENJAMBRE  
DOCENTE: JANETH PATRICIA BARBOSA VERJEL  
COLABORADORA: DEL AREA ADMINISTRATIVA MARITZA VEJEL DE CLAVIJO

NOMBRE: \_\_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_

**ENCUESTA DIAGNÓSTICA:**

1. ¿Desayunas antes de venirte para el colegio?  
Siempre \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_ Algunas veces \_\_\_\_\_
2. ¿Frecuentemente con que desayunas?  
Pan, galletas, arepa u otra harina \_\_\_\_\_ frutas, jugos naturales o verdura \_\_\_\_\_  
Fritos o Comidas rápidas \_\_\_\_\_ otro \_\_\_\_\_ cuál \_\_\_\_\_
3. ¿Consideras que tu alimentación y la de tu familia es saludable?  
No \_\_\_\_\_ Si \_\_\_\_\_ muy poco \_\_\_\_\_  
Por qué \_\_\_\_\_
4. ¿considero que tu peso es?  
Adecuado \_\_\_\_\_ bajo \_\_\_\_\_ muy pesado \_\_\_\_\_ tienes sobrepeso \_\_\_\_\_
5. Visitas al médico u odontólogo?  
Por lo menos una vez al año \_\_\_\_\_ solo cuando te enfermas \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_
6. ¿Duermes bien y te sientes descansado?  
Casi siempre \_\_\_\_\_ algunas veces \_\_\_\_\_ casi nunca \_\_\_\_\_
7. ¿Consumes mucha azúcar, sal o comida chatarra?  
Frecuentemente \_\_\_\_\_ algunas veces \_\_\_\_\_ solo los fines de semana \_\_\_\_\_
8. ¿Consideras que la preparación de alimentos en tu hogar es?  
Repetitiva \_\_\_\_\_ poco llamativa \_\_\_\_\_ tradicional \_\_\_\_\_ variada \_\_\_\_\_ gustosa \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_
9. ¿Tienes horarios fijos de comidas?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Algunos días \_\_\_\_\_
10. Realiza un registro de la alimentación que tuviste el día anterior: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Relaciona tres a cinco alimentos que te gusten mucho y por qué \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Relaciona tres a cinco alimentos que no te gusten y por que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. Relaciona tres a cinco alimentos que no hallas probado y te gustaría hacerlo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. Consideras que la cooperativa del colegio aporta una alimentación balanceada, nutritiva o sana?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Muy poco \_\_\_\_\_ por qué \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
15. ¿qué te gustaría aprender con este proyecto? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
16. ¿ De qué manera consideras que este proyecto sería importante para ti, tu familia, el colegio o la comunidad? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO  
Bitácora 7

ALGUNAS PARTES DEL RECETARIO:

El señor apio

El apio poco gusta

A los niños atormenta

El comerlo los asusta

De eso ellos se lamentan

Pero a la clase llevaron

Un dulce de apio

Cuando comenzaron a probarlo

Querían comerlo rápido

De los abuelos aprendimos

Que era fácil la receta

A cocinarlo lo pusimos

Con clavos y canela

Se le hecha la leche un poco

El azúcar y revolver

Con cuchara de palo toco

No se pega usted lo va a ver. Gisel Daniela  
Bayona Arias

**DULCE DE APIO**

**Ingredientes:**

2 kilos de apio

3 libras y media de azúcar

Una cajita de maicena

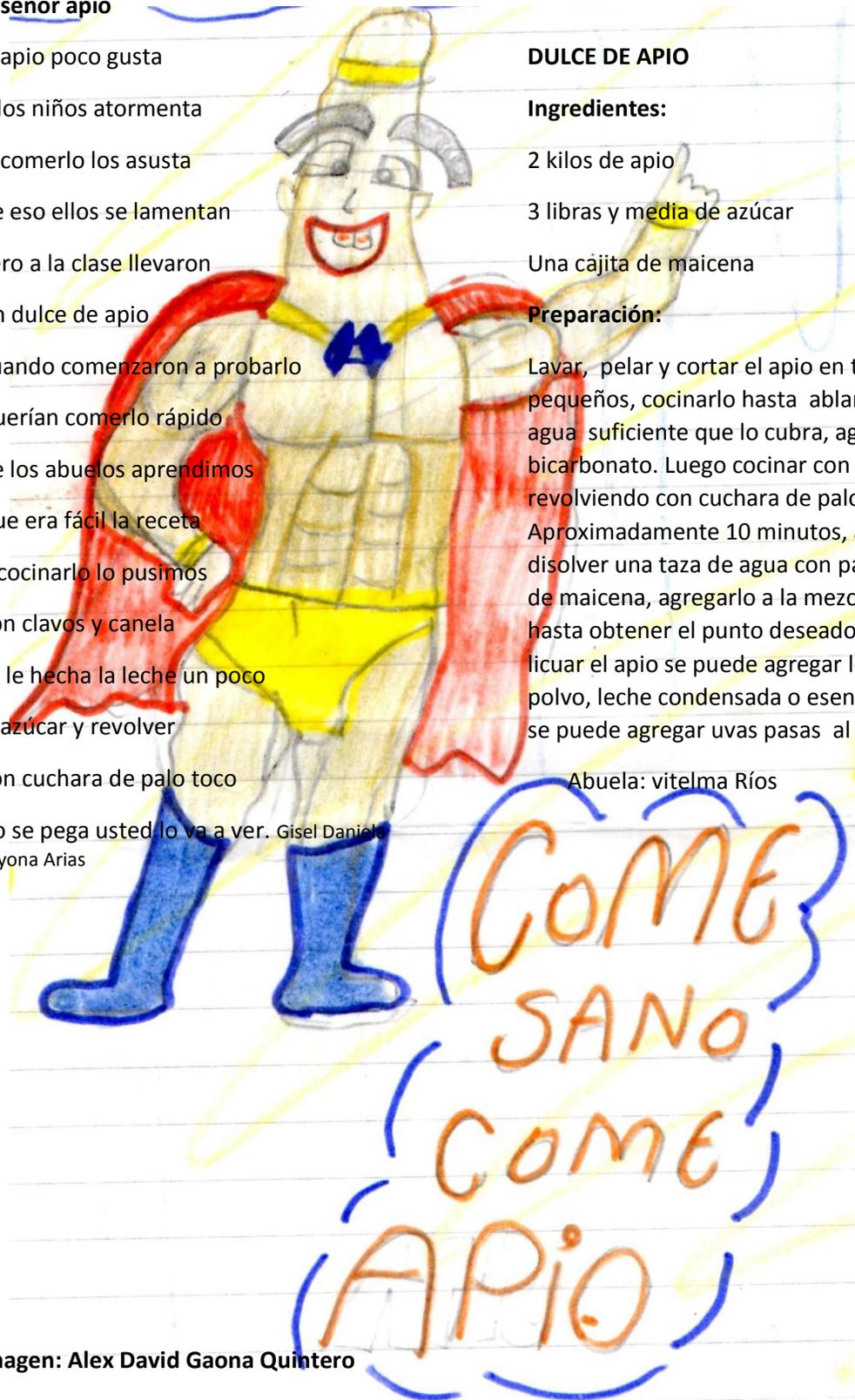
**Preparación:**

Lavar, pelar y cortar el apio en trozos pequeños, cocinarlo hasta ablandar con agua suficiente que lo cubra, agregar bicarbonato. Luego cocinar con el azúcar revolviendo con cuchara de palo.

Aproximadamente 10 minutos, aparte disolver una taza de agua con parte de la caja de maicena, agregarlo a la mezcla anterior hasta obtener el punto deseado. Opcional, al licuar el apio se puede agregar leche en polvo, leche condensada o esencias. También se puede agregar uvas pasas al final.

Abuela: vitelma Ríos

Imagen: Alex David Gaona Quintero





## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO Bitácora 7

### Torreas:

Entre más grande sea

Más cuidado tendré

De que no se rompa

Para poder comer.

Esa torreja inmensa

Yo quiero morder

Y si esta tostada

A ti te daré

Para que al probarla

Tú quieras hacer

Con un poco de harina

Un extraño ser

Que parece un sol

Tal vez un león,

Solo los niños ven

Esa magia que tú no ves.

Alumnos de 6°1

### Ingredientes:

Harina de trigo, un poquito de sal,

Una pizca de polvo de hornear,

3 huevos, azúcar, aceite.

### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes excepto el azúcar y el aceite. Formando una masa compacta y suave. Se deja reposar por media hora.

Luego se extiende encima de una tabla o mesón con un rodillo.

Aparte se calienta el aceite.

Cuando el aceite este caliente, se coloca a freír la masa bien estirada y delgada.

Se sacan sin dejar quemar pero tostada.

Se les espolvorea azúcar por encima.

María Teresa Vergel de Barbosa



Imagen: Isabela Montejo 6°1



## LINEAMIENTO PARA LA ENTREGA DEL DOCUMENTO

### Bitácora 7

#### **OBSERVACION:**

Otras recetas expuestas en el recetario son: dulce de cáscara de naranja, chicha, dulce de pimentón, arifuqui, cucas, guiso de barbatusco y palmito, entre otras. Algunas van acompañadas de la historia del alimento, su valor nutricional, imágenes o experiencias. El recetario será expuesto al iniciar el año 2016.