

Titulillo: LA GASTRONOMÍA Y EL DESARROLLO DE LA FUNCIÓN EJECUTIVA

Con las Manos en la Masa: Actividades para el aprovechamiento del tiempo libre relacionadas con la gastronomía para niños entre 4 a 8 años con el fin fortalecer la función ejecutiva

Lina M. Sánchez

Universidad CES

Medellín

Tabla de Contenido**INTRODUCCIÓN****1. Justificación****2. Problema de investigación****3. Objetivos**

3.1. Objetivo general

3.2. Objetivos específicos

4. Marco Teórico

4.1 Funciones ejecutivas

4.2 Gastronomía

4.3 Función ejecutiva y gastronomía

5. Población Objeto**6. Ubicación y Cobertura****7. Organización, Funcionamiento, Actividades****8. Recursos físicos y Humanos****9. Cronograma****10. Presupuesto****11. Mecanismos de Evaluación****Referencias**

INTRODUCCIÓN

Como consecuencia de los cambios y nuevos retos de las sociedades, los roles de los padres de familia se han ido transformando y los hijos a su vez han sufrido las consecuencias, en el pasado los niños llegaban a casa y las madres estaban pendientes de sus cuidados, ahora después de llegar del colegio permanecen con una empleada, ya que para satisfacer las demandas económicas y personales ambos padres deben trabajar.

Una de las mayores preocupaciones que manifiestan las familias es como utilizan sus hijos el tiempo libre cuando ellos no están presentes en casa, sobre como proponer actividades que favorezcan su desarrollo, ya que la mayoría de empleadas no están capacitadas en temas relacionados con la infancia.

Una actividad que puede motivar a los niños para utilizar el tiempo libre en beneficio de su desarrollo, es la gastronomía, ya que es un espacio donde se realizan diferentes tipos de recetas con los pequeños, la cocina es una mezcla de juego, ciencia y arte, que ejercita además la capacidad de observar, experimentar y crear. Finalmente es una buena vía para fortalecer en los niños la función ejecutiva a través de la planeación, anticipación, seguimiento de instrucciones y capacidad de espera con el fin de lograr un objetivo: Una rica receta.

1. Justificación

Estudios recientes han evidenciado gran relación en como los niños utilizan el tiempo libre y los efectos en el desarrollo corporal, cerebral y patrones de comportamientos. Según Gingold, Simon, & Schoendorf (2014) quienes realizaron un estudio sobre el exceso de televisión en niños de Estados Unidos, concluyeron que al menos el 50% de la población entre 6 y 17 años, excede el tiempo frente a las pantallas de dos horas recomendado por la American Academy of Pediatrics, lo cual incluye televisión, video juegos, computador, entre otras, este resultado está asociado con el tener televisor en la habitación, el que no haya reglas claras frente al contenido que ven y que solo comen cuatro veces a la semana en familia.

Partiendo del estudio mencionado anteriormente, es necesario promover actividades que favorezcan el aprovechamiento del tiempo libre y que estimulen el desarrollo; por lo tanto es importante generar un programa para niños de 4 a 8 años que potencie sus habilidades, específicamente en relación con las funciones ejecutivas en cuanto a su capacidad de planeación, anticipación, seguimiento de instrucciones y capacidad de espera a través de la gastronomía.

Cocinar con los niños es un verdadero placer y se convierte en una valiosa oportunidad para fortalecer aspectos de la función ejecutiva, específicamente en cuanto a la planeación,

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

anticipación, seguimiento de instrucciones y capacidad de espera, ya que debe seguir unas pautas para generar un producto.

Fortalecer estas habilidades desde la infancia se convierte en un factor importante para el desempeño futuro, ya que en la cotidianidad las personas constantemente necesitan anticipar las consecuencias de sus acciones, planear lo que van a realizar, seguir instrucciones en sus trabajos y regular su comportamiento con el fin de alcanzar las metas propuestas. Por lo tanto desde pequeños debemos aprovechar el proceso de desarrollo neural, el cual se ve afectado por la estimulación positiva del ambiente.

2. Problema de Investigación

Con las Manos en la Masa: Actividades para el aprovechamiento del tiempo libre relacionadas con la gastronomía para niños entre 4 a 8 años con el fin fortalecer la función ejecutiva.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

- Diseñar actividades para el aprovechamiento del tiempo libre relacionadas con la gastronomía para niños entre 4 a 8 años con el fin fortalecer la función ejecutiva.

3.2 Objetivos Específicos

- Describir el desarrollo de las funciones ejecutivas en niños de 4 a 8 años de edad.
- Establecer la relación entre el desarrollo de las funciones ejecutivas y la gastronomía.
- Diseñar un recetario para fortalecer la planeación, anticipación, seguimiento de instrucciones y capacidad de espera de los niños entre 4 a 8 años.

4. Marco Teórico

4.1 Función Ejecutiva

Hablar de funcionamiento ejecutivo, conlleva a un sin número de cuestionamiento y teorías que se han planteado a lo largo de la historia. Muchos profesionales han dedicado toda su vida a descubrir este apasionante y maravilloso enigma. Luria (como se citó Pineda & Trujillo, 2008) describió por primera vez la existencia de una actividad cognitiva reguladora del comportamiento humano, la cual permitiría actuar de acuerdo con una intención definida, en dirección hacia la obtención de una meta.

A partir de lo anterior, científicos comenzaron a desarrollar sus teorías, cada vez más complejas y detalladas, Pineda (2000) define:

La función ejecutiva como un conjunto de habilidades cognoscitivas que permiten la anticipación y el establecimiento de metas, el diseño de planes y programas, el inicio de las actividades y de las operaciones mentales, la autorregulación y la monitorización de las tareas, la selección precisa de los comportamientos y las conductas, la flexibilidad en el trabajo cognoscitivo y su organización en el tiempo y en el espacio para obtener resultados eficaces en la resolución de un problema. (p.764)

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

Al tratarse de un sistema neurológico complejo, se ha establecido que la función ejecutiva es una actividad propia de los lóbulos frontales, pero que no solo se centra en esta área, ya que constituye un proceso de conexiones recíprocas con zonas del córtex cerebral y estructuras subcorticales, cuyos mecanismos ejecutivos coordinan información procedente de distintos mecanismos de entrada (percepciones de distintas modalidades sensoriales), procesamientos (atención, memoria o emociones) y salida (programa motores) (Verdejo & Bechara, 2010, p.227). En conclusión la función ejecutiva es un conjunto de subsistemas independientes que se relacionan entre sí, con el fin de promover un funcionamiento adaptativo de la persona.

Existen varios modelos de funcionamiento ejecutivo, los cuales depende de la perspectiva teórica que se esté trabajando, básicamente son cuatro: el primero habla de modelos de procesamiento múltiples basados en la noción de modulación jerárquica arriba-abajo, el segundo modelos de integración temporal orientada a la acción relacionados con el constructo de memoria de trabajo, el tercero modelos que asumen que las funciones ejecutivas contiene representaciones específicamente relacionadas con secuenciación de acciones orientadas a objetivos y finalmente modelos que abordan aspectos específicos del funcionamiento ejecutivo soslayados por los modelos previos. (Verdejo, 2010)

Ahora bien, el desarrollo de la función ejecutiva no solo depende del nivel de maduración de los lóbulos frontales, sino que también de otras regiones del cerebro ya que como se había mencionado es un sistema de conexiones complejo y no todas las regiones cerebrales se

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

desarrollan al mismo tiempo sino que siguen el modelo jerárquico, en donde primero se fortalecen las aéreas de proyección y posteriormente las de asociación. Este modelo según Luria (como se citó en Pineda & Trujillo, 2008) detalla elementos del desarrollo ejecutivo desde una perspectiva escalonada, reconociendo que cada elemento de un nivel inferior es prerequisite de otro de nivel superior y, por lo tanto, para alcanzar un desarrollo jerárquico superior de lo ejecutivo hay que alcanzar el objetivo previo evolutivo. Sin embargo, los procesos no generan habilidades o productos de manera lineal en cada etapa, es decir, no se sigue una ley de todo o nada en los resultados, sino que se alcanzan metas progresivas, las cuales se perfeccionan conforme a los aprendizajes que los procesos ya estructurados van generando. (Zelano, como se citó en Pineda & Trujillo, 2008)

Dentro del periodo de maduración cerebrales existe dos tipos de procesos: progresivos y regresivos, de acuerdo con Capilla et al. (2004) los procesos progresivos hacen referencia a la proliferación celular, la arborización dendrítica y la mielinización, mientras que los fenómenos regresivos se relacionan con la muerte neural, que conlleva una regresión de espinas dendríticas y sinapsis y la poda sináptica.

Durante los primeros meses el bebé manifiesta conductas mínimas de autocontrol como inhibir y mantener acciones hasta alcanzar su objetivo. Denckla (como se cito en Bauselas, 2010) realizo una revisión sobre el estudio de la función ejecutiva y su desarrollo ontogenético concluyendo que este se inicia con el control y la regulación motora, hasta llegar a regular los procesos cognitivos por medio de la introspección.

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

A partir del año y medio se evidencia un mejor control en la inhibición para contener impulsos y resistir la distracción. Así mismo, un desarrollo de la memoria de trabajo manifiesta en la capacidad de permanencia del objeto y coordinar medios-fines. Para Barkely (como se citó en Bauselas, 2010):

Se desarrolla primero la memoria de trabajo no verbal y, a continuación, la memoria de trabajo verbal. La apropiación de ambas subdivisiones de la memoria de trabajo permite, a su vez, la adquisición de la capacidad de simbolización, de representar en la mente estímulos sensoriales y respuestas motoras y que, posteriormente soportaran representaciones más complejas, como la imagen de situaciones futuras e, incluso, de entidades abstractas. (p. 273)

En resumen, la inhibición es un pre-requisito para el desarrollo de funciones ejecutivas más complejas y la memoria de trabajo es la habilidad que tiene mayor peso para asegurar su funcionamiento adecuado. (Bauselas, 2010)

Durante el periodo de desarrollo de la función ejecutiva, la mediación verbal por parte de otros favorece la capacidad de inhibición y memoria de trabajo. Por lo tanto según Bauselas (2010) el lenguaje se convierte en una herramienta para formular acciones, realizar correcciones y evaluar el significado adaptativo del actuar.

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

El periodo de mayor desarrollo ocurre entre los 6 y 8 años, cuando el niño ya tiene la capacidad de llevar a cabo un comportamiento estratégico y planeado.

En este lapso los niños adquieren la capacidad de autorregular sus comportamientos y conductas, pueden fijarse metas y anticipar a los eventos, sin depender de las instrucciones externas, aunque aun está presente cierto grado de descontrol e impulsividad. Esta capacidad cognoscitiva está claramente ligada al desarrollo de la función reguladora del lenguaje, (lenguaje interior) y a la aparición del nivel de las operaciones formales y a la maduración de las zonas pre frontales del cerebro, lo cual ocurre tardíamente en el proceso de desarrollo infantil. (Pineda, 2000, p. 765)

Finalmente, desde la perspectiva del modelo de las funciones cerebrales complejas del cerebro y desde la propuesta neo conexionista, los niños a los doce años ya tienen una organización cognoscitiva muy cercana a la que se observa en los adultos, sin embargo, el desarrollo completo de la función ejecutiva se consigue alrededor de los dieciséis años.

Dentro de la función ejecutiva existen unos componentes, los cuales son importantes definir para lograr los objetivos planteados en el proyecto

Planeación

Se refiere a

La capacidad de estructurar las respuestas en función de la solución de un problema; es decir, el niño debe reconocer las características del problema (representación del

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

problema), y poder estructurar sistemáticamente una respuesta que de solución al objetivo propuesto, basándose en el reconocimiento de cada uno de los aspectos que hacen parte de la situación. Para el logro de esta habilidad el niño debe integrar los componentes del comportamiento y cognición, en función de buscar una meta. (Pineda & Trujillo, 2008, p. 83)

Así mismo, este aspecto (Lopera, 2008) incluye la capacidad para formular hipótesis, realizar cálculos, estimaciones cognitivas y generar estrategias acertadas para la solución de problemas.

Seguimiento de instrucciones

Las instrucciones son los lineamientos, disposiciones y decisiones que los padres, cuidadores y maestros ofrecen a los menores para que estos se ajusten a las reglas y normativas sociales. (Ochoa, 2014)

Anticipación

Según (Ramírez) La anticipación es un proceso de análisis y evaluación cognitiva que prevé las consecuencias que un acontecimiento dado provocaría en el individuo en el futuro inmediato, sobre la base de la experiencia y otras fuentes de conocimiento intuitivo.

Capacidad de espera

Este componente se va fortaleciendo durante el desarrollo infantil y está estrechamente relacionado con la virtud de la paciencia y el control de impulsos, hace referencia al tiempo que

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

los niños pueden esperar de manera tranquila para satisfacer sus necesidades y deseos o establecer el momento oportuno para llevar a cabo una acción.

4.2 Gastronomía

Se conoce que la gastronomía es tan antigua como el hombre, cuando se descubrió el fuego, comenzaron a cocinar los alimentos y a través del tiempo se ha convertido en todo un aspecto cultural que se trasmite de generación en generación, constituyéndose en un patrimonio inmaterial para todas las sociedades.

En las sociedades modernas debido a las múltiples ocupaciones y el ritmo de vida acelerado de las personas, los hábitos alimenticios se han ido modificando y cada vez se le dedica menos tiempo a la preparación de alimentos, por lo tanto ha aumentado el consumo de alimentos procesados y pocos saludables para la salud.

Actualmente, tanto la obesidad como la desnutrición infantil se han convertido en un problema global que aumenta el riesgo en los niños de sufrir múltiples enfermedades y problemas de salud mental. El cambio en los hábitos alimentarios, el sedentarismo y el poco gasto energético son determinantes en el incremento de las tasas de obesidad infantil. (Black & Creed, 2012)

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

Según un estudio longitudinal, realizado con una muestra de 107 alumnos entre los 9 y 15 años, concluyo el 15% de los niños encuestados presenta exceso de peso, el 16% no realiza ninguna actividad física habitual, el 71% dedica al menos una hora a ver televisión, el 50% duerme menos de las 9 horas recomendadas, el 63% realiza una dieta mediterránea optima, el 61% consume regularmente verduras una vez al día. (Rodríguez, Romero, Barcenilla, Longo, Pereira, & García, 2013)

Estos aspectos suponen un importante reto para la salud pública, por lo que es necesario el diseño de estrategias innovadoras y específicas para el abordaje de la obesidad desde la edad infantil.

Según Alvear et al. (2013) en un estudio realizado sobre la alimentacion de los niños dentro y fuera de la escuela, concluyó que la frecuencia de consumo de alimentos en la mayoría de los niños era de tres a cuatro comidas al día, en las cuales se incluía comida poco nutritiva, pocos preferían comer carnes o pescado, lácteos y el consumo de frutas y verduras diario era muy poco. Además en el recreo la mayoría llevaba dinero para comprar y los productos que más consumían eran paletas, frituras, dulces y jugos industrializados.

La escasa variedad de alimentación, indica una cultura alimentaria pobre, por lo que es necesario promover el conocimiento sobre los alimentos y la nutrición, las habilidades culinarias y el valor social de la preparación de los alimentos y compartirlos en la mesa con los demás. Para incidir en los hábitos alimenticios saludables, es necesario que en las intervenciones se combinen

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

acciones en el ámbito familiar y escolar que incluyan la promoción de la actividad física y el asesoramiento sobre educación nutricional.

Aprender a comer requiere una compleja integración de habilidades en el proceso en el cual los infantes aprenden a autorregular sus estados de hambre y saciedad que caracteriza a las interacciones durante los momentos de comer con su cuidador.

Estudios observacionales han demostrado que la crianza responsiva definida como aquella que responde a las señales emitidas por el niño se relacionan con el desarrollo cognitivo y socioemocional positivo en niños pequeños. Este concepto puede aplicarse claramente a los estilos de alimentación, en donde se brinda estrategias basadas en la familia como el establecimiento de rutinas en torno a la hora de comer, el asegurara que los niños estén sentados en una posición de apoyo y cómodo, sin distracciones como la televisión y modelar la conducta apropiada a la hora de comer con alimentos saludables puede minimizar los problemas de alimentación. (Black & Creed, 2012)

De acuerdo a lo anterior, la alimentación durante la infancia es crucial para un óptimo desarrollo, por lo tanto es importante implementar diferentes estrategias que fomenten unos adecuados hábitos alimenticios en los niños.

En síntesis, las actividades culinarias, en especial la elaboración de recetas exigen por parte del chef la puesta en marcha de algunas habilidades de la función ejecutiva, la primera de ellas es la planeación, la cual se evidencia en la selección del plato de acuerdo a la ocasión o

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

necesidades, hacer un listado de los ingredientes y electrodomésticos que requiere y hacerse una idea mental de cómo será la presentación. Debe poner a prueba su capacidad de espera al tener paciencia mientras los alimentos están listos, en cuanto al seguimiento de instrucciones, cumplir de manera rigurosa el proceso en que se mezclan los ingredientes y las cantidades indicadas son aspectos claves para obtener una deliciosa receta.

4.3 Función ejecutiva y gastronomía

La experiencia de cocinar es una oportunidad rica en aprendizajes, incluso en el colegio de Ashton Vale Primary esta actividad se ha convertido parte del currículo, según Owen (2013) las actividades culinarias en este colegio están divididas en tres etapas claves, en la primera a los alumnos se les enseña sobre aspectos básicos de la alimentación, de donde proviene los alimentos y se les motiva para adentrarse en el mundo culinario, en el segundo se les enseña sobre los componentes de una dieta balanceada y a preparar recetas a través de técnicas culinarias simples y en el tercero los estudiantes deben conocer una amplia variedad de alimentos y hacer preparaciones culinarias más elaboradas.

En Japón se realizó un estudio sobre el efecto de las actividades de cocina en las funciones cognitivas de los niños los sujetos que participaron fueron 29 niños entre los 8 y 10 años, los cuales fueron divididos en el grupo control conformado por 13 niños y en el grupo de intervención por 16 niños los cuales participaron durante tres meses asistiendo una vez por

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

semana a un curso de cocina y realizando recetas en casa con sus padres mas de tres veces a la semana.

El presente estudio concluyó que este tipo de tareas si se llevan cabo con cierta regularidad muestra una diferencia estadística significativa con el grupo control. Parece que la corteza pre frontal que controla el pensamiento estratégico, puede ser estimulada hablando con los padres y pensando en la preparación para realizar su procedimiento. La corteza parietal que controla la coordinación de ambas manos, puede entrenarse mediante la realización de tareas en la cocina como cortar ingredientes con el cuchillo o servir con los cubiertos. Además se observo mejoría en otros aspectos como la confianza en sí mismo y la relación padre e hijo. (Yamashita et al., 2012)

5. Población Objeto

La población para la cual está diseñada los talleres, es para usuarios del proyecto empresarial **After School: Aprender es divertido**, este es un programa que busca propiciar a los padres de familia un espacio para que sus hijos fortalezcan destrezas, desarrollen habilidades y hagan buen uso del tiempo libre, a través de talleres lúdicos y recreativos. También ofrecemos clases de nivelación y acompañamiento en tareas de manera personalizada.

El programa se ofrece para niños entre 4 y 8 años, de estrato socio económico alto, con grupos de máximo 10 participantes. Dirigido por profesionales en Licenciatura en Educación Preescolar y Primaria, cada actividad tendrá una duración de 1 hora, realizando una sesión por semana alternando entre los diversos talleres.

Ofrecemos las actividades al interior de las unidades residenciales, adecuamos el salón social con el material necesario para que puedan acceder a los talleres todos aquellos que les sea difícil desplazarse a lugares más distantes, también para que los padres puedan estar tranquilos por brindarles a sus hijos un espacio propicio y seguro para su formación y recreación en donde también los niños tendrán múltiples oportunidades de desarrollar todas sus dimensiones.

6. Ubicación y Cobertura

El proyecto hace parte de la propuesta de negocio de emprendimiento **Afer School: Aprender es divertido**, las clases hacen parte de uno de los servicios llamado **Con las manos en la masa**, que se llevará a cabo en un principio unidades residenciales en el sector del poblado y envigado.

7. Organización, Funcionamiento, Actividades

De acuerdo a lo mencionado, al realizar una receta con una estructura determinada, se puede fortalecer el desarrollo de las funciones ejecutivas, a continuación se va a describir paso a paso los momentos de la actividad y las habilidades que se pueden fortalecer:

1. Al comenzar la receta se hace una motivación, lo cual ayuda al estudiante a inhibir otros estímulos y mantener una atención sostenida en la actividad con el fin de alcanzar los objetivos propuestos.
2. Se informa cual receta se va a realizar en esa sesión, al realizar este proceso el estudiante se hace una representación mental de lo que va a preparar. Además puede aprovecharse este espacio para trabajar la capacidad de anticipación a través de preguntas como: ¿Cuales ingredientes creen que vamos a utilizar?, ¿Que puede pasar cuando estemos haciendo la receta?, ¿Qué pasa si mezclamos estos ingredientes? Estos cuestionamientos llevan al niño a plantearse hipótesis teniendo en cuenta los aprendizajes previos que involucra los diferentes tipos de memoria, en especial la memoria de trabajo.
3. A continuación se da a conocer la lista de ingredientes con las cantidades necesarias, lo que lleva al alumno a identificar que elementos debe utilizar para medir las cantidades y que instrucciones debe seguir en el proceso de elaboración.

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

4. Finalmente se da una breve explicación de la preparación, en este paso y durante la realización de la receta, el alumno debe planear mentalmente lo que va a realizar, es decir estructurar las respuestas en función de logara la meta, basándose en el reconocimiento de cada uno de los aspectos que hacen parte de la situación. (Pineda & Trujillo, 2008)

Cuando comienza preparación ese plan mental debe transformarlo en una acción, proceso fundamentado en la intencionalidad y el uso de reglas. Así mismo puede anticiparse a los resultados, realizar un trabajo cooperativo mediado por el lenguaje, debe seguir instrucciones y fortalecer la capacidad de espera mientras la receta esta lista.

5. Finalmente cuando el producto está terminado, el niño puede realizar un proceso de evaluación, con el fin de reconocer si el resultado fue el esperado de acuerdo al plan que había hecho, esta evaluación contempla dos fase, la primera de ella es la capacidad de detectar los errores, lo que implica el monitoreo y control del comportamiento por parte del niños. (Zelano como se citó en Pineda & Trujillo, 2008, p. 84)

En conclusión la gastronomía es una actividades de gran disfrute para los niños y lo más importante es que implícitamente se convierte en un espacio para trabaja aspectos del neurodesarrollo y componentes de la función ejecutiva.

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

El recetario, producto de este proyecto, será utilizado en los talleres del proyecto empresarial **After School: Aprender es divertido.**

8. Recursos físicos y Humanos

Para el diseño del recetario se debe contar con el apoyo de un chef quien es el experto en el área de gastronomía, él con la ayuda de una docente y un especialista en neurodesarrollo, serán los encargados de seleccionar las recetas y estructurar paso a paso como se van a ejecutar para lograr los objetivos del proyecto. Finalmente una licenciada en educación preescolar o primaria será la encargada de desarrollar la actividad con los niños.

El taller manitos creativas se dictará en un principio en el salón social de las unidades residenciales e instituciones educativas con las cuales se haga convenio, esta clases incluyen los ingredientes que varían en cada receta y los elementos básicos de cocina que se requieran.

9. Cronograma

ACTIVIDAD	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Escoger el tema del proyecto	X			
Realizar un rastreo bibliográfico sobre la temática	X	X		
Delimitar el problema	X			
Desarrollar el proyecto de intervención	X	X	X	X
Contactar a chef para realizar las recetas			X	
Diseñar las actividades de gastronomía			X	X

10. Presupuesto

CONCEPTO	VALOR
RECURSOS HUMANOS	
Especialista en neurodesarrollo	1.000.000
Docente	500.000
Chef	850.000
SUMINISTROS	
Diseño del recetario	500.000
Diagramación del recetario	150.000
Producción del recetario (un ejemplar)	80.000
EQUIPOS	
Computador	1.000.000
Impresora	250.000
INGREDIENTES	200.000
UTENSILIOS BÁSICOS DE COCINA	100.000
TOTAL	4.630.000

11. Mecanismos de Evaluación

La evaluación del proyecto será la entrega del recetario al proyecto de empresarismo **AFTER**

SCHOOL: Aprender es divertido para que luego sea difundida a los padres de familia.

REFERENCIAS

- Alvear, M., Yamamoto, L., Morán, C., Solís, M., Torres, P., Juárez, M., y otros. (2013). Consumo alimentario dentro y fuera de la escuela. *Revista médica del instituto Mexicano del seguro social* , 51 (8), 450-453.
- Bauselas, E. (2010). Función ejecutiva y desarrollo en la etapa preescolar. *Boletín de Pediatría* , 50 (214), 272-276.
- Black, M., & Creed, H. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Rev Peru Med Exp Salud Publica* , 29 (3), 373-378.
- Capilla, A., Romero, D., Maestú, F., Campo, P., Fernández, S., González, J., y otros. (2004). Emergencia y desarrollo cerebral de las funciones ejecutivas. *Actas Españolas de Psiquiatría* , 32 (2), 377-386.
- Gingold, J., Simon, A., & Schoendorf, K. (2014). Excess Screen Time in US Children: Association With Family Rules and Alternative Activities. *Clinical Pediatrics* , 53 (1), 41-50.
- Lopera, F. (2008). Funciones Ejecutivas: Aspectos clínicos. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias* , 8 (1), 59-76.
- Ochoa, J. (2014). Manual para los abuelos cuidadores.
- Owen, G. (2013). Teaching cooking at Ashton Vale Primary. *Education and Health* , 31 (4), 93-96.
- Petty, A., & Coelho, M. (2012). Executive Functions Development and Playing Games. *US-China Education Review* , 9, 795-801.
- Pineda, D. (2000). La función ejecutiva y sus trastornos. *Revista de Neurología* , 30 (8), 764-768.
- Pineda, D., & Trujillo, N. (2008). Función Ejecutiva en la Investigación de los Trastornos del Comportamiento del Niño y del Adolescente. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias* , 8 (1), 77-94.
- Ramírez, O. (s.f.). *Mormonsud*. Obtenido de <http://mormonsud.com/profiles/blogs/la-anticipacion>

FUNCIÓN EJECUTIVA Y GASTRONOMÍA

Rodríguez, R., Romero, M., Barcenilla, B., Longo, G., Pereira, J., & García, P. (2013). Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario. *Nutrición Hospitalaria* , 28 (5), 1567-1573.

Verdejo, A., & Bechara, A. (2010). Neuropsicología de las funciones ejecutivas. *Psicothema* , 22 (2), 227-235.

Yamashita, M., Kawashima, R., Sassa, Y., Yamamoto, K., Takakura, M., Minami, K., y otros. (2012). Effect of Parent and Child Cooking on Cognitive Functions of Children : Daily Intervention Program and Measurement with Near Infrared Spectroscopy. *Journal for the Integrated Study of Dietary Habits* , 23 (3), 154-160.