

República Bolivariana de Venezuela  
Universidad de los Andes  
Facultad de Humanidades y Educación  
Maestría en Educación mención Informática y Diseño Instruccional

**MANUAL DIDÁCTICO DIGITALIZADO PARA EL  
MEJORAMIENTO DE LAS HÁBILIDADES Y DESTREZAS DE  
LOS NÓVELES DE LA COCINA DEL PERSONAL DE  
SERBIULA PARA NO MORIR EN EL INTENTO**

Autor: Abg. Yria Yrene Carrero Guillén. Esp.

Tutor: Licda. Nélide Vivas. M.Sc.

Mérida, octubre 2019

República Bolivariana de Venezuela  
Universidad de los Andes  
Facultad de Humanidades y Educación  
Maestría en Educación mención Informática y Diseño Instruccional

## MANUAL DIDÁCTICO DIGITALIZADO PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS HÁBILIDADES Y DESTREZAS DE LOS NÓVELES DE LA COCINA DEL PERSONAL DE SERBIULA PARA NO MORIR EN EL INTENTO

Autor: Abg. Yria Yrene Carrero Guillén. Esp.

Tutor: Licda. Nélide Vivas. M.Sc.

### RESUMEN

El presente estudio se desarrolló como una investigación de campo, con carácter descriptivo, bajo la modalidad de proyecto factible. Tiene como finalidad proponer un manual didáctico digitalizado, orientado al mejoramiento de las habilidades y destreza de los noveles en la cocina en el personal administrativo, técnico y obrero (ATO) de los Servicios Bibliotecarios de la Universidad de Los Andes en lo sucesivo (SERBIULA) del Municipio Libertador del Estado Mérida. La muestra estuvo conformada por dieciséis (16) trabajadores SERBIULA. Para recolectar la información se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario contentiva de veintiuno (21) ítems. El estudio y la interpretación de los datos obtenidos se realizó mediante el análisis estadístico en términos de frecuencia y porcentaje, de dichos datos se concluyó: que en su mayoría los trabajadores nunca han utilizado un manual didáctico digitalizado para cocinar y que les gustaría aprender sobre el mismo con la finalidad de mejorar sus habilidades y destrezas en el arte culinario.

**Descriptor:** manual didáctico digitalizado, noveles en la cocina .

# ÍNDICE GENERAL

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>9</b>
<b>1. EL PROBLEMA</b>	<b>11</b>
1.1. Planteamiento del Problema . . . . .	11
1.2. Descripción del problema . . . . .	11
1.3. Objetivos de la Investigación . . . . .	13
1.3.1. Objetivo General: . . . . .	13
1.3.2. Objetivos Específicos: . . . . .	13
1.4. Justificación de la Investigación . . . . .	14
1.5. Alcances de la Investigación . . . . .	15
1.6. Delimitación de la Investigación . . . . .	15
<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	<b>16</b>
2.1. Antecedentes de la Investigación . . . . .	16
2.2. Bases Teóricas que Sustentan la Investigación . . . . .	19
2.2.1. La Teoría constructivista . . . . .	19
2.2.2. Diseño Instruccional . . . . .	20
2.2.3. Modelos de Diseño Instruccional . . . . .	21
2.3. Gastronomía . . . . .	24
2.3.1. Gastronomía Típica . . . . .	25
2.3.2. Gastronomía Venezolana . . . . .	26
2.3.3. Alimentos por Regiones . . . . .	26
2.3.4. Principales Platos Nacionales . . . . .	28
2.3.5. Contornos para Diferentes Platos . . . . .	30

2.3.6.	Pasapalos . . . . .	30
2.3.7.	Dulces Criollos Venezolanos . . . . .	31
2.3.8.	Bebidas Venezolanas . . . . .	31
2.3.9.	Espicias . . . . .	32
2.3.10.	Plantas Aromáticas en la Cocina Venezolana . . . . .	34
2.3.11.	Técnicas de Cocción Alimentos . . . . .	36
2.4.	Manual Didáctico Digitalizado . . . . .	38
2.4.1.	Bases Legales . . . . .	38
<b>3.</b>	<b>MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>40</b>
3.1.	Tipo de Investigación . . . . .	40
3.1.1.	Fase I Diagnóstica: . . . . .	41
3.1.2.	Fase II. El Diseño de la Propuesta . . . . .	41
3.1.3.	Fase III Factibilidad: . . . . .	41
3.2.	Población y Muestra . . . . .	42
3.2.1.	Población . . . . .	42
3.2.2.	Muestra . . . . .	42
3.3.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información . . . . .	42
3.4.	Validez y Confiabilidad . . . . .	43
3.4.1.	Validez . . . . .	43
3.4.2.	Confiabilidad . . . . .	43
3.4.3.	Técnicas de Análisis de los Resultados . . . . .	44
<b>4.</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>45</b>
4.1.	Diagnóstico que Sustenta la Propuesta. . . . .	45
<b>5.</b>	<b>PRESENTACION DE LA PROPUESTA</b>	<b>55</b>
5.1.	Presentación de la propuesta . . . . .	55
5.2.	Justificación de la Propuesta . . . . .	56
5.3.	Objetivo General . . . . .	57
5.3.1.	Objetivos Específicos . . . . .	57
5.4.	Factibilidad de la Propuesta . . . . .	57
5.4.1.	Factibilidad Técnica . . . . .	57
5.4.2.	Factibilidad Institucional . . . . .	57
5.4.3.	Factibilidad Económica . . . . .	58
5.4.4.	Factibilidad Social . . . . .	58
5.5.	Pasos para la implementación del Diseño Instruccional . . . . .	61

<b>6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>63</b>
6.1. CONCLUSIONES . . . . .	63
6.2. RECOMENDACIONES . . . . .	64
<b>Appendices</b>	<b>69</b>
<b>A. Instructivo de higiene y seguridad</b>	<b>70</b>
<b>B. Sugerencias de la Investigadora</b>	<b>71</b>
<b>C. Experiencias y anécdotas de algunos comensales</b>	<b>73</b>
<b>D. Recetario en físico que contiene la aplicación</b>	<b>79</b>
<b>E. Instrumento Dirigido a Los Noveles en la cocina de SERBIULA</b>	<b>101</b>
<b>F. Validación de los Instrumentos</b>	<b>104</b>
<b>G. Aplicación Android Manual Didáctico Digitalizado</b>	<b>112</b>

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## ÍNDICE DE CUADROS

4.1. Frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA de la variable Manual didáctico Digitalizado basado en el indicador Conocimiento de Manual Didáctico Digitalizado. . . . .	47
4.2. Frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA de la variable Manual Didáctico Digitalizado basado en el indicador Diseño del Manual Didáctico Digitalizado . . . . .	49
4.3. Frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA de la variable Habilidades y Destrezas de los Noveles en la Cocina basado en el indicador Habilidades de los Noveles al Cocinar. . . .	51
4.4. Frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA de la variable Habilidades y Destrezas de los Noveles en la Cocina basado en el indicador Destreza de los Noveles al Cocinar. . . . .	53
5.1. Actividades planificadas para la propuesta . . . . .	58

## ÍNDICE DE FIGURAS

2.1. Fases del diseño instruccional. . . . .	22
4.1. Histograma de las frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA al cuestionario a cada ítem, sobre el Conocimiento de Manual Didáctico Digitalizado . . . . .	48
4.2. Histograma de las frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA al cuestionario a cada ítem, sobre el Conocimiento de Manual Didáctico Digitalizado . . . . .	50
4.3. Histograma de las frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA al cuestionario a cada ítem de la variable Habilidades y Destrezas de los Noveles en la Cocina basado en el indicador Habilidades de los Noveles al Cocinar. . . . .	52
4.4. Histograma de las frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA al cuestionario a cada ítem de la variable Habilidades y Destrezas de los Noveles en la Cocina basado en el indicador Destreza de los Noveles al Cocinar. . . . .	54
A.1. Instructivo de Seguridad. . . . .	70

## INTRODUCCIÓN

Cocinar puede ser una actividad reconfortante y muy placentera para quienes sienten pasión por la cocina, sin embargo, aun cuando alimentarse es una actividad vital para todo ser humano, no a todas las personas les agrada cocinar, de allí la necesidad de proponer esta actividad de carácter educativo con las técnicas que permitan la incorporación de los nóveles en el mundo de la cocina, de una forma sencilla, agradable, segura, práctica y placentera. Actualmente, existen instituciones de enseñanza universitaria con un talento humano e intelectual altamente calificado, así como también en el dictado de carreras profesionales, cursos y talleres dirigidos a personas interesadas en adquirir conocimientos, técnicas, habilidades y destrezas en el campo de las artes gastronómicas, ya sea con el fin único de desarrollarse en este medio laboral o simplemente para perfeccionar sus conocimientos.

Existe un numeroso grupo de nóveles que de manera empírica practican la actividad de cocinar, sin embargo, les resulta complejo llevar a cabo esta hermosa tarea, por cuanto no cuentan con los equipos ni las herramientas apropiadas necesarias para tal fin, por ejemplo, desde el uso del delantal, aspecto considerado como básico, hasta encontrar los ingredientes precisos para elaborar un plato y los utensilios adecuados para la preparación del mismo, otro factor que incide negativamente, es el hecho de que los nóveles manifiesten desmotivación para cocinar por la falta de tiempo y la carencia de recursos económicos. Por lo expuesto, el objetivo principal de esta investigación radica en la propuesta de un manual didáctico digitalizado, orientado al mejoramiento de habilidades y destrezas por parte de los nóveles en la cocina, en el personal de Serbiula.

El presente trabajo de grado está dividido en cinco capítulos: En el I capítulo, se presenta el planteamiento del problema a investigar que corresponde al ¿Qué? de la investigación, la justificación que define la importancia del estudio y el ¿Por qué? del mismo y a su vez contiene los objetivos tanto generales como específicos de las metas a alcanzar. En el II

capítulo, se especifican como antecedentes todos aquellos estudios previos realizados por diversos autores en la línea de investigación correspondientes a este estudio. A su vez, en dicho capítulo se encuentra la fundamentación teórica detallada de manera precisa referente a las teorías aportadas por diversos investigadores respecto al tema, sustentando así la mayor parte de la investigación. En el III capítulo, se presenta el marco metodológico, el cual describe el tipo de investigación utilizada, la población, muestra y sujetos participantes de ella, asimismo se presentan las técnicas e instrumentos de recolección de la información. También se presenta el método empleado para medir la fiabilidad de los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento. En el IV capítulo se señalan los resultados obtenidos, se plantea el diagnóstico de la propuesta, análisis de los datos, conclusiones del diagnóstico, los cuadros y gráficos de los resultados arrojados. En el V capítulo se presenta la propuesta como solución a la problemática estudiada y su factibilidad de acuerdo al juicio de experto. En el VI capítulo, se emiten las conclusiones y recomendaciones. Finalmente se presenta las referencias bibliográficas y los anexos.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

# CAPÍTULO 1

## EL PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del Problema

La labor gastronómica representa un arte que implica disposición emotiva y/o vocación para introducirse en el quehacer culinario. El problema de la presente investigación radica en el poco interés que tienen los nóveles en la cocina, que en este caso representa el personal administrativo, técnico y obrero de la dirección del Servicios Bibliotecarios de la Universidad de los Andes (SERBIULA), ubicado en el Municipio Libertador del Estado Mérida, al momento de iniciar el proceso de preparación y elaboración de la comida individual o para su grupo familiar, desestimando la importancia del valor nutricional de un menú elaborado por sí mismo, tomando en cuenta normas de higiene y seguridad.

### 1.2. Descripción del problema

Para el año 2014 la ciudad estuvo convulsionada por hechos violentos, las autoridades de la Universidad de los Andes estableció un horario de contingencia de 8:30 am a 3:00 pm, en consecuencia el personal tenía que llevar a su sitio de trabajo sus alimentos para ingerirlos en ese espacio. La autora laboraba en el departamento legal de SERBIULA, en la convivencia diaria observo lo malos hábitos alimenticios del personal a la hora del almuerzo y merienda, ingerían alimentos poco nutritivos para el ser humano, tales como: galletas, platanitos, pepitos, doritos entre otros. Algunos de ellos salían a comer en las ventas de comida popular, esto se repetía frecuentemente. Al ver esta situación la autora les manifestó su preocupación por las consecuencias en la salud que este desorden alimenticio les podría ocasionar; les pregunto ¿por qué ustedes no cocinan en sus casas almuerzo más nutritivos?

Ellos respondieron: “por pereza a pararse temprano”, “Vivian lejos y no les gustaba cargar bolsas”, “se les podía derramar la comida”, “no sabían cocinar ”, entre otras respuestas poco convincentes. En este sentido se les invito a hacer un compartir para la hora del almuerzo, que cada uno elaborara una pequeña porción de comida. Se hizo un listado de posibles opciones para llevar el control, el personal se animó, les gusto y de aquí salió el tema para el trabajo de grado ya que estaba cursando la Maestría en Diseño Instruccional e Informática en la Facultad de Humanidades y Educación. Se les manifestó que esas respuestas eran solo excusas, que cocinar era placentero, se podrían ahorrar dinero y beneficioso para la salud. Ante la receptividad del grupo para el compartir surgió la idea de intercambiar las recetas y anécdotas que cada uno experimento durante la preparación, todos se comprometieron a continuar y mejorar cada día los almuerzos, naciendo la inquietud de elaborar un recetario que recopilara todo lo que hacían, en este momento se consolido la elaboración de un manual didáctico digitalizado. El cual representaría el aporte de la autora a estos nóveles en la cocina, entendiéndose por nóveles: aquellas personas que recién se inician en las actividades propias de la cocina, destacando jóvenes emancipados, solteros, recién casados, divorciados, viudos entre otros. Cocinar es una actividad que forma parte de la rutina diaria de las personas en sus vidas, esta noble actividad puede desarrollarse con otras; como: cantar, bailar, pensar, planificar y conversar. Mientras se cocina pueden presentarse distintas emociones que hace variar el estado de ánimo que repercutirá en el procesamiento y resultado de lo que se quiere cocinar o simplemente no tenga motivación. La labor en la cocina no sólo involucra al género femenino, sino también al masculino, tomando en consideración que actualmente esta actividad resulta de gran interés, puesto que, se ha evolucionado en el concepto que anteriormente se tenía del cocinero(a), quien era subestimado por realizar ésta labor. La tarea gastronómica la puede desempeñar cualquier profesional, o ama de casa y hacer de esta actividad algo muy especial que involucre la parte económica, académica y de recreación. Cuando se cocina se debe disfrutar el momento, hacerlo agradable, escuchar música, percibir el olor que producen los distintos alimentos al combinarse, a si mismo tertuliar entre amigos, deleitarse probando los guisos y dejando el tiempo necesario para la cocción sin desesperarse y así no morir en el intento. Se debe aprovechar la maravillosa mezcla racial, las costumbres y tradiciones de cada pueblo, compartir el legado de los ancestros y tradición familiar, arrancar elogios y sonrisas a sus comensales con el primer bocado, hasta conseguir una cocina divertida, variada y si se quiere admirable, porque cuando un venezolano cocina en el exterior es reconocido gracias a la inspiración, dedicación, creatividad e invención a la hora de cocinar, sumándole la jocosidad del venezolanismo que lo hace tan particular. Es por ello que en el hogar la cocina ocupa el ambiente ideal para reunir a la familia, amigos y demás comensales, donde se preparan los alimentos provenientes de la naturaleza, que al

llevarlos al fogón se transforman en comidas exquisitas, el toque personal es el secreto del cocinero quien le da el valor agregado a la preparación de acuerdo a la técnica especial de cocinar. De lo expuesto anteriormente, la presente investigación plantea la elaboración de un manual didáctico digitalizado orientado al mejoramiento de las habilidades y destrezas de los nóveles en la cocina, específicamente en el personal de SERBIULA, ubicado en el Municipio Libertador del Estado Mérida. Durante la estadía en el departamento legal de SERBIULA se pudo observar que el personal administrativo, técnico y obrero en primer lugar no tienen el placer de cocinar y segundo no disponen de un manual didáctico digitalizado que le permita guisar con facilidad y calidad, disminuyendo así el ocio y el estrés que le puede generar cocinar, ocasionando daño en sus estados de salud y en su condición socio-económica. En tal sentido el manual didáctico digitalizado contribuirá a mejorar la actitud de los nóveles en la cocina. Este manual será una importante herramienta de trabajo para quien se inicie en la cocina. De lo antes expuesto, surgen las siguientes interrogantes: ¿Cuáles son las habilidades y destrezas que tiene el personal de SERBIULA para cocinar durante su tiempo libre? ¿Qué factibilidad tendría el uso de un manual didáctico digitalizado para nóveles en la cocina? ¿Cómo se podría diseñar un manual didáctico digitalizado para el mejoramiento de las habilidades y destreza de los nóveles en la cocina utilizando una teoría y modelo Instruccional? A partir de estas interrogantes los objetivos planteados son los siguientes:

### **1.3. Objetivos de la Investigación**

#### **1.3.1. Objetivo General:**

Proponer un manual didáctico digitalizado, orientado al mejoramiento de las habilidades y destreza de los nóveles en la cocina en el personal de SERBIULA del Municipio Libertador del Estado Mérida.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos:**

- Diagnosticar en el personal de SERBIULA las habilidades y destrezas para cocinar durante su tiempo libre.
- Determinar la factibilidad de un manual didáctico digitalizado para nóveles en la cocina.
- Diseñar un manual didáctico digitalizado para el mejoramiento de las habilidades y destreza de los nóveles en la cocina utilizando una teoría y modelo instruccional.

## 1.4. Justificación de la Investigación

Las exigencias del horario laboral y la escasez de tiempo de las personas han hecho cambiar la cultura ancestral del hombre de comer y compartir en familia, obligando a los trabajadores a adquirir los alimentos en expendios de comida rápida. De allí, la importancia de retomar las experiencias gastronómicas del hogar materno que puedan motivar a los trabajadores a cocinar de manera placentera sus propios alimentos y los de su grupo familiar y así puedan llevar preparados a sus sitios de trabajo sus almuerzos. Es indispensable conocer las distintas especies que se usan para cocinar, ya que algunas pueden ser nocivas para la salud. También es necesario conocer los variados ingredientes para lograr obtener platos exquisitos que complazcan diferentes paladares, esto permitirá tener mayor control de las porciones a ingerir, ahorrar dinero y tener una mayor calidad en la comida que se consuma; evitando así las tentaciones al comer en exceso, o comprar comida en la calle, puesto que en algunos expendios no preparan menú balanceados, dándole poca importancia a las proteínas y nutrientes necesarios para el organismo. Durante el arqueo bibliográfico realizado y la revisión de los antecedentes no se detectaron trabajos especiales de grado relacionados con manuales didácticos para cocinar. A su vez, el tema a desarrollar en ésta investigación representa un estudio de sumo interés para la investigadora, por cuanto es una investigación inédita, en la cual se materializa el sueño de plasmar las recetas que constituyen un valor sentimental y emocional para la autora, sus hijos y sus comensales más allegados. Aunado a ello, este estudio servirá de antecedente para futuras investigaciones, tanto culinarias como en diseño instruccional. El tema es considerado de gran importancia puesto que alimentarse bien es fundamental para mantener un buen estado físico y mental, así como también el desarrollo personal y profesional del ser humano. El uso del manual didáctico digitalizado, permitirá a los nóveles interactuar social y culturalmente, creando grupos de apoyo a la hora de realizar celebraciones familiares y de trabajo intercambiando recetas, anécdotas, tips de cocina, entre otras. Partiendo de nuestro contexto geográfico e histórico cabe mencionar a la gastronomía venezolana, cuyo origen proviene de la mezcla que se dio durante la colonización, aportando costumbres y tradiciones que se mezclaron con la de nuestros aborígenes resultando la gastronomía venezolana. Entendiéndose por gastronomía según Larousse Ilustrado (2010) al conjunto de aspectos culinarios y culturales que identifican a cada sociedad o comunidad en particular. La define como “Técnica de preparar una buena comida ” (p.479). En la gastronomía venezolana encontramos un sinfín de recetas y platos que resaltan e identifican cada región del país, entre ellos tenemos: el pabellón criollo, la hallaca, el sancocho, la carne a la parrilla, el asado negro, el mondongo, la cachapa y el pollo en brasas, siendo la arepa el plato más popular, convirtiéndose en el ícono utilizado como acompañante de otros platos,

y también como principal cuando se consume rellena con otros alimentos, destacándose la reina pepeada. La región andina es determinante para la presente investigación, en ella encontramos alimentos esenciales para la dieta cotidiana, entre los que destacan: papa, trigo, maíz, caña de azúcar, yuca, arroz, auyama, chayote, café, cacao, carnes, queso, garbanzo, arveja, piña, guayaba, cambur plátano y mora, considerados autóctonos de la región que han trascendido desde la época de la conquista y la colonización, productos que siguen presentes en la cocina popular merideña. En tal sentido la gastronomía venezolana se destaca en aspecto cultural, ya que comprende actividades agrícolas, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Los esfuerzos realizados en nuestro país para preservar la cocina tradicional han sido de gran magnitud y de allí la importancia que ésta tiene como medio de desarrollo sostenible.

## **1.5. Alcances de la Investigación**

El interés de esta investigación, está centrado en presentar un manual didáctico digitalizado, orientado al mejoramiento de las habilidades y destrezas de los nóveles en la cocina en el personal de SERBIULA del Municipio Libertador del Estado Mérida, con el fin de motivar a este personal a cocinar con creatividad. Así mismo, lograr el cambio de actitud de los nóveles hacia la actividad culinaria y el interés de otros investigadores a utilizar la propuesta como herramienta didáctica para desarrollar actividades similares, pudiendo superarlo en la incorporación de nuevas estrategias, diseño y tecnología.

## **1.6. Delimitación de la Investigación**

El manual didáctico digitalizado estará a disposición de los trabajadores de SERBIULA, ubicado en el Municipio Libertador del Estado Mérida. Quienes lo pondrán en práctica en sus hogares.

## CAPÍTULO 2

### MARCO TEÓRICO

El presente capítulo, consiste en desplegar el marco teórico referencial que consta de los antecedentes y las bases teóricas que sustentan la investigación. Con relación a los antecedentes Arias (2006, p. 106) señala que se refiere a la revisión de trabajos previos: trabajos y tesis de grado de ascenso, artículos e informes científicos relacionados con el problema planteado, es decir investigaciones realizadas anteriormente y que guardan alguna relación con el trabajo de grado. Es por esto que se toma como antecedentes de la presente investigación los siguientes:

#### 2.1. Antecedentes de la Investigación

Nieto (2010), realizó un estudio titulado "Creación de una red de franquicias a partir del negocio actual denominado Lentejitas del sabor restaurante de la ciudad de rio Bamba-Ecuador", en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Economía. Con el objetivo de crear una red de franquicias a partir de un negocio que se ha mantenido por años en el mercado. El estudio se realizó mediante el diseño descriptivo no experimental, se determinó la característica de la población a través de una encuesta con una muestra de noventa y nueve (99) clientes; se midieron parámetros con cordialidad y buen trato en el servicio, limpieza del establecimiento, calidad de los alimentos, seguridad y otros que realiza el personal del restaurante. Se obtuvo como resultado que la mayoría de la población expresa la satisfacción con la calidad del servicio, el 52 % califica como excelente la calidad de los alimentos, el 73 % valora la atención que brinda el restaurante como muy bueno, mientras que el 46 % confirma que los precios en relación a la calidad son adecuados. Por tanto propuso elaborar un manual de franquicias en base a los requerimientos que

establece en Instituto Ecuatoriano de propiedad intelectual (IEPI) con el fin de expender platillos típicos de la sierra central los cuales se deben explotar adecuadamente ya que constituirá una fuente generadora de divisas para la población y el país contribuyendo de esta manera al desarrollo económico y social. En tal sentido el presente estudio guarda estrecha relación con el trabajo de investigación sobre el Manual Didáctico Digitalizado para nóveles en la cocina, ya que una de las características resaltantes de los dos estudios es la calidad de los alimentos, la importancia que tiene la preparación y presentación para el deleite de los comensales, quienes son los que evalúan la cordialidad, el buen trato en el servicio, limpieza del establecimiento, calidad de los alimentos y seguridad del ambiente donde se consumirán los alimentos. Vignolo (2011), en su investigación "propuesta de diseño de un libro digital sobre gastronomía típica venezolana" en la Universidad de Nueva Esparta, Facultad de Ciencias Administrativas, Escuela de Administración de Empresas de Diseño de la Ciudad de Nueva Esparta-Venezuela, realizó un proyecto factible con la finalidad de contribuir al rescate de nuestro Patrimonio Cultural Gastronómico, la autora hace referencia a la Gastronomía Típica de Venezuela, señalando que es muy diferente a como lo era antes, la vida de los venezolanos ha ido cambiando al pasar los años, cada vez es más agitada, incidiendo notablemente en la alimentación, ésta la fueron adaptando según la disponibilidad de tiempo que tienen para comer, por ésta razón, se consume frecuentemente comida rápida. Es por tal motivo que se propuso diseñar un Libro Digital sobre Gastronomía Típica Venezolana como estrategia para dar a conocer nuestra cultura gastronómica. El proyecto de investigación, metodológicamente se basa en un Diseño Documental y de Campo, como un Proyecto Factible. El presente trabajo tiene gran similitud con la investigación por cuanto la autora realizó un libro digital sobre gastronomía y la presente investigación plantea la elaboración de un manual digitalizado para nóveles en la cocina. Estas dos investigaciones tienen contenido didáctico, pues pretenden enseñar a través de la tecnología los secretos de la cocina sin perder sus raíces culturales y ancestrales.

Gómez (2012), realizó una investigación, titulada "Creación de un manual de HACCP, BPMS y POES en las áreas de bodega, cocina y barra del bar restaurante Sport Planet Cuenca" con la finalidad de crear e implementar un manual HACCP para toda la recepción, procesamiento, producción y entrega de los platos y bebidas que se hayan realizado bajo las condiciones, reglamentos, auditorias y controles necesarios para que el producto sea de calidad e inocuo. Entendiéndose por HACCP cuya siglas en ingles significan "Análisis de peligros y puntos críticos de control" es un sistema que tiene fundamentos científico y sistemático que está diseñado para medidas de prevención, reducción, o eliminación de los peligros que puedan menoscabar la seguridad alimentaria, sean estos físicas, químicas y biológicas. El HACCP es un sistema preventivo para garantizar la seguridad alimentaria, de

forma lógica y objetiva. Es de aplicación en industria alimentaria aunque también se aplica en otras industrias que fabriquen materiales en contacto con los alimentos. Cabe destacar en este apartado que el tema de estudio al igual que esta investigación radica principalmente en crear un manual relacionado con la recepción, procesamiento, producción de los alimentos que garanticen la seguridad, medidas de prevención, reducción, y eliminación en lo posible de la mayoría de los peligros que se le puedan presentar al comensal durante la ingesta de alimentos. Fernández y Velasco (2008), en su trabajo de grado "Hotel-Escuela Gastronómico para la Ciudad de Maracaibo" de la Universidad Rafael Urdaneta, Facultad de Ciencias de la Escuela de Ingeniería. Teniendo como objetivo dar respuesta a la carencia de espacios destinados a la actividad turística y recreacional en la ciudad de Maracaibo. Dicha carencia se ha visto incrementada en los últimos años debido al crecimiento de la afluencia de visitantes a la región, de manera que se hace necesaria la creación de instalaciones hoteleras de alta calidad, donde se explote las grandes potencialidades del Estado Zulia y de Maracaibo. En el Hotel Escuela Gastronómico se incorpora la Gastronomía como valor turístico y un recurso para sacar provecho a nuestra identidad nacional y regional. La pertinencia de este antecedente para la presente investigación radica en la importancia que le dan las autoras a la creación de un espacio físico-académico, donde la gastronomía se estudie para formar profesionales calificados en esta área y a su vez resaltar las costumbres, tradiciones regionales y nacionales, resaltando el valor histórico que representa la gastronomía venezolana que implica la maravillosa mezcla racial, las costumbres y tradiciones de cada pueblo, al compartir el legado de los ancestros y tradiciones familiares, tópicos que se asemejan al presente estudio, por cuanto el manual didáctico digitalizado tiene como objetivo vencer la apatía de los nóveles en la cocina y motivarlos a disfrutar el placentero momento de cocinar.

Ruiz y Balboa (2012) en su investigación requerida por el área de recursos humanos del Ministerio de Salud de Lima-Perú, titulada "Procedimiento para el diseño y validación de recetas nutricionales" la propuesta metodológica para el diseño, elaboración y validación de recetas nutricionales se basan en el desarrollo de un perfil de recetas como marco de referencia y la validación de propuestas en la población objetivo. Para el desarrollo de este proceso se cuenta con la participación de un supervisor, profesional nutricionista quien supervisa el diseño y validación de las respuestas nutricionales: así mismo dependiendo del grupo y conjunto de recetas serán necesarios de dos a tres nutricionistas colaboradores. En tal sentido el contenido de este trabajo respalda acertadamente la presente investigación por cuanto el Manual Didáctico Digitalizado incluye elaboración de recetas con alto contenido nutricional de fácil elaboración usando especies autóctonas de la región y alimentos de todo tipo que contribuyan en el bienestar integral del ser humano, así mismo resalta la importancia que tiene el seguimiento y control nutricional a las recetas.

## 2.2. Bases Teóricas que Sustentan la Investigación

A continuación se hace referencia a un cuerpo de ideas explicativas, coherentes y conceptuales relacionadas entre sí, para sistematizar las causas que explican la formulación del problema de investigación.

Según Balestrini (2006), las bases presenta una estructura sobre la cual se diseña el estudio, sin estas no se sabe cuáles elementos se pueden tomar en cuenta y cuáles no, es por ello que sin unas buenas bases teóricas todo instrumento diseñado, seleccionado o técnica en el estudio carecerá de validez. En tal sentido la fundamentación teórica está apoyada en ideas relacionadas con un tema en particular, en este caso el Manual Didáctico Digitalizado para nóveles en la cocina, las cuales guardan estrecha relación con la investigación, haciendo referencia a diferentes teorías, temas de interés según la contexto o el entorno.

### 2.2.1. La Teoría constructivista

Según Zubiría (2004), expone en su investigación “el constructivismo se originó a principios del siglo XX en dos vertientes paralelas: Un constructivismo genético que se puede entender como un proceso de construcción interna activo e individual y un constructivismo social ”. (p. 18). Al mencionar el constructivismo genético, se hace referencia a la teoría constructivista de Jean Piaget reconocido como una de las figuras más representativas e influyentes de la psicología en el siglo XX. Piaget expone en su teoría las formas elementales de entender el pensamiento humano, desde sus orígenes (genéticos) hasta los niveles de mayor nivel y alcance. En cuanto al constructivismo social (interacción social) mencionamos a Lev Vigotsky uno de los más destacados teóricos de la psicología del desarrollo. Este psicólogo expresa la importancia de la influencia del entorno socio-cultural en el desarrollo cognoscitivo del ser humano. Según estos dos grandes psicólogos se puede decir que la teoría constructivista conduce a crear el aprendizaje como un proceso de enriquecimiento progresivo del conocimiento a partir de las experiencias previas y las enseñanzas que aporta el entorno o realidad social donde se encuentre inmerso el ser humano. Díaz y Hernández (2002), definen el constructivismo como un proceso de construcción donde el individuo construye sus conocimientos partiendo de sus experiencias previas y con la orientación de un facilitador que dirigirá el proceso de enseñanza ?aprendizaje significativo. El profesor se convierte en el mediador que dirige el proceso para apoyar al estudiante a lograr sus objetivos trazados, donde le suministra contenidos muy variados relacionados con su interés, tomando como gran herramienta la realidad que se le presenta. Cabe señalar que la enseñanza y el aprendizaje constructivista requieren de participantes motivados y eficaces, capaces de crear y construir nuevos conocimientos para innovar y aportar en medio social donde se desenvuelva. Otro de

los exponentes de esta teoría es Soler (2006), quien señala que "El constructivismo rechaza el enfoque tradicional de la enseñanza como mera transmisión de conocimiento" (p. 121), dado que no es solo una transmisión y acumulación de conocimientos sino un proceso activo por parte del educando, que requiere una interacción entre la nueva información que se le aporta y la información previa para acomodar la información y construir el nuevo conocimiento. Todos los autores antes mencionados coinciden en que el constructivismo es el resultado de la unión de conocimientos inherentes al ser humano y la adquisición de conocimientos que la interrelación personal y social le permite enriquecer diariamente su proceso cognitivo, logrando perfeccionar su aprendizaje. En este sentido es fundamental para la construcción de los nuevos conocimientos diferentes herramientas que faciliten la transmisión de los mismos; una de ellas es el diseño instruccional, una de las prácticas más usadas por los facilitadores para la adquisición de conocimientos y habilidades a través de instrucciones estratégicas y precisas.

### **2.2.2. Diseño Instruccional**

Para Yukavetsky (2003) el Diseño Instruccional, lo define de una forma sencilla como un proceso sistemático, planificado y estructurado donde se produce una variedad de materiales educativos creados en base a las necesidades de los aprendices, asegurándose así la calidad del aprendizaje. Este se nutre de diferentes áreas en las ciencias, como: la social, que estudia las diferencias individuales a través de la psicología, así como también las teorías conductistas, cognoscitivas y constructivistas. De las ciencias de la Ingeniería: utiliza las teorías de sistemas y de la informática.

El diseño Instruccional es una herramienta didáctica, útil y necesaria que sirve de guía a las personas para sistematizar cualquier proceso de aprendizaje que le permita ser más hábil, eficaz, eficiente en la producción de métodos óptimos de instrucción. Las tecnologías de información y comunicación han permitido incrementar el impacto que ejercen en diversos contextos; tanto facilitadores como aprendices tienen a su disposición un extenso rango de posibilidades para su uso, es importante dominar conocimientos, bases y principios tecnológicos que aporten beneficios para su formación. Los diseñadores instruccionales se apoyan en el constructivismo como herramienta para perfeccionar el producto deseado, en este caso el Manual Didáctico Digitalizado para nóveles en la cocina el cual se aplicara a través de una APP (aplicación android). Esta ha sido desarrollada en IDE (Integrated Development Enviroment) android studio, desarrollado por la compañía Google. El código fuente esta implementado en el lenguaje de programación JAVA un programa orientado a objetos, la estructura grafica esta implementada en XML (extensible Markup Language), el cual es uti-

lizado para definir la síntesis del texto con un formato codificado que sea comprensible para los humanos y para el computador. La aplicación consta de una pantalla inicial que consiste en una imagen del tipo “ImageView ” representando el diseño del recetario la cual posee un botón que da acceso al contenido de la App.

### **2.2.3. Modelos de Diseño Instruccional**

De acuerdo con Mergel (2006) “El diseño Instruccional proporciona un conjunto de herramientas intelectuales que facilita la negociación mental interna necesaria para construir nuevos esquemas mentales” (p. 21). En relación a lo expresado, el diseño Instruccional contribuye en el proceso de enseñanza-aprendizaje a planear, organizar y ejecutar acciones que faciliten la elaboración de esquemas mentales para una mejor asimilación y acomodación de los nuevos conocimientos adquiridos. Sherman citado por Mergel, (2006) expone que la teoría constructivista, ésta se sustenta en la concepción de que las personas aprenden asociando nuevas experiencias a conocimientos previos para construir conocimientos más complejos. Mergel (2006), explica que la influencia de la ciencia cognitiva, el diseño instruccional se pone en evidencia con el uso de organizadores avanzados, dispositivos nemónicos, metafóricos, divididos en partes con significado y la organización del material instruccional de lo simple a lo complejo. La teoría cognitiva se preocupó porque el profesor aplicara estrategias instruccionales que permitieran la participación activa del estudiante y lo motivaran a lograr aprendizajes significativos para relacionar nuevos conocimientos en su memoria. Al respecto, Piaget citado por Stassen (2007) sobre las etapas de desarrollo cognitivo y sus aportaciones a la epistemología del conocimiento, han tenido una influencia significativa en el constructivismo. Este se ha convertido en un asunto de moda en la medida que ha comenzado a recibir mayor atención en un número considerable de disciplinas, incluyendo el diseño instruccional. Los tres enfoques anteriores, han influido en el tecnología educativa y en la diversidad de modelos de diseño instruccional en los cuales prevalecen una o varias teorías educativas. Los modelos de diseño instruccional Después de haber explicado los fundamentos teóricos que subyacen en el diseño instruccional, sus conceptos y la importancia que tiene para cualquier ambiente de aprendizaje, se puede destacar que existen una diversidad de modelos de diseño instruccional los cuales han evolucionado influenciados por el desarrollo de las teorías educativas y las tecnologías de información y comunicación. Como se describió en el apartado anterior, el diseño instruccional, tiene diferentes fases, en algunos modelos representa etapas lineales y en otros su diseño es holístico, dinámico y sus etapas van interrelacionadas. En este sentido el modelo que más se adaptada en todo proceso de enseñanza-aprendizaje es el AD-DIE (Análisis, Diseño, Desarrollo, Implantación, e Implementación y Evaluación). El Modelo

ADDIE es uno de los modelos comúnmente utilizado en el diseño instruccional, su nombre obedece al acrónimo analize (análisis), designe (diseño), develop (desarrollo), implement (implementación) y evalúe (evaluación); que representan las fases de este modelo, dado que las fases constituyen los pasos indispensables en todo proceso de diseño instruccional. Es oportuno señalar que el modelo ha sido frecuentemente utilizado tanto en la educación como en la industria, ADDIE adopta el paradigma del procesamiento de la información y la teoría de sistema del conocimiento humano. Los elementos que comprende el modelo constituyen fases interactivas que organizan el proceso instruccional. En el gráfico se muestra el esquema que representa los elementos y las interacciones que se promueven dentro del modelo expuesto. Ver figura 2.1



Figura 2.1: Fases del diseño instruccional.

Este modelo se propone como alternativa para organizar las actividades que guíen hacia el aprendizaje autónomo del aprendiz como se describe en las cinco fases que componen al modelo:

**Análisis:** Un punto esencial para diseñar un ambiente de aprendizaje es el análisis del aprendiz, del contenido y del entorno, es decir, una evaluación de necesidades que permita identificar tanto el perfil del aprendiz como de las condiciones contextuales, que puedan incidir en el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que revela la naturaleza de un determinado

problema por atender y sus posibles alternativas de solución.

**Diseño:** En esta fase se desarrolla el programa atendiendo a ciertos principios didácticos acorde a la naturaleza epistemológica acerca de cómo se enseña y cómo se aprenden determinados contenidos. En esta fase se redacta los objetivos de la unidad o módulo, se diseña el proceso de evaluación, se selecciona los medios y sistemas para hacer llegar la información, se determina el enfoque didáctico en general, se planifica la formación es decidir las partes y el orden del contenido, se diseña las actividades del aprendiz e identificar los recursos pertinentes.

**Desarrollo:** El propósito de esta fase es generar y validar los recursos de aprendizaje, necesarios durante la implementación de todos los módulos de instrucción. A esta fase, corresponde la elaboración y prueba de los materiales y recursos necesarios, como programación de páginas web, multimedia, desarrollo de manuales o tutoriales para los aprendices y los instructores. El propósito de esta fase es concretar el ambiente de aprendizaje e involucrar a los aprendices.

**Implantación e Implementación:** en esta fase se divulga eficiente y efectivamente la instrucción, se propicia la comprensión del material, el dominio de destrezas y objetivos y la transferencia de conocimientos del ambiente instruccional al ambiente de trabajo.

**Evaluación:** Es una fase importante en el modelo, la cual permite valorar la calidad no sólo de los productos, sino de los procesos de enseñanza y aprendizaje involucrados antes y después de la implementación. De esta forma, la elaboración de criterios de evaluación de todo el proceso es uno de los principales procedimientos de esta fase. Para la presente investigación se seleccionó el modelo ADDIE (Análisis, Diseño, Desarrollo, Implantación, e Implementación y Evaluación). por cuanto su estructura lineal se adapta al objetivo establecido. Que se define como un proceso sistemático de diseño Instruccional representado como un flujo de procesos que progresa de izquierda a derecha. Se diseña un modelo Instruccional a través de un manual didáctico digitalizado para los noveles en la cocina, con la finalidad de que desarrollen los conocimientos previos a través de sus habilidades y destrezas, durante la preparación de sus alimentos, utilizando los insumos que tengan a disposición en su despensa, de manera que no sea excusa para no cocinar, logrando incentivar el entusiasmo, la constancia, perseverancia y sobre todo motivación a la hora de preparar alimentos, obteniendo resultados exitosos y así se vence la apatía y se descubre el maravillo mundo de la gastronomía entendiéndose esta como el “arte de cocinar”.

## 2.3. Gastronomía

La gastronomía es el arte de preparar alimentos, la afición a la buena comida, esta se encarga de la preparación y la presentación de alimentos de manera atractiva para el comensal.

Según Frías (2001):

“la gastronomía es el conocimiento razonado de todo lo que tiene relación con el hombre en tanto que este se alimenta, su fin es velar por la conservación de los hombres por medio de la mejor alimentación posible, esto lo consigue orientando con determinados principios a cuantos buscan, prever o preparar los elementos que puedan convertirse en alimentos. ” (pág. 3)

La gastronomía es la que fija el punto exacto de cada sustancia alimenticia, pues no se pueden presentar todas en las mismas condiciones, para ello es importante clasificar ciertas sustancias según sus cualidades, en tal sentido, indican las que puedan asociarse y a su vez se estima las cantidades necesarias para el debido valor nutricional. El ser humano necesita alimento para vivir, la historia de la humanidad puede ser relatada a través del estudio de los hábitos y productos alimentarios consumidos, por ello se señala que la evolución de la industria de los servicios alimentarios se inicia hace 30 o 40 millones de años con la transformación del mono en hombre según la teoría evolucionista. Farías (2001), La alimentación ha sido señalada por la sociología como uno de los casos de estudio más instructivo, dado que su preparación y consumo están conectados estrechamente a muchos otros procesos de la vida social, que fortalecen la interacción del ser humano. Actualmente, es una de las actividades de mayor generación de empleo en el ámbito profesional y a nivel mundial. Por otra parte, la alimentación es un tópico de gran contenido psicológico y emocional, dentro de un rango amplio de fenómenos que van desde la “comida de mamá”, hasta enfermedades como la “anorexia”. En concordancia con esta polivalencia de significados, las prácticas de la alimentación pueden ser utilizadas como un laboratorio para comprender las relaciones sociales, y la manera cómo diferentes culturas preservan su sentido de identidad. Según la revista “Anales Venezolanos de Nutrición” (2004) la Gastronomía forma parte importante de las expresiones culturales de un país, quienes señalan que el conocimiento de las cocinas locales, regionales o nacionales es de gran interés para su patrimonio cultural, ayudando a fortalecer el turismo a través del disfrute físico y espiritual del turista, el cual es quien promueve y da a conocer las costumbres y tradiciones de cada localidad, región o país. El comer se vinculó a una expresión de identidad, como consecuencia de este hecho, la producción de alimentos se consideró una actividad relevante, en la cual, la ejecución de quien los preparaba se constituía en elemento artístico, dando lugar así a especialidades características de

cada región o localidad, originándose lo que hoy se conoce como especialidad gastronómica o gastronomía típica.

### **2.3.1. Gastronomía Típica**

Las prácticas alimentarias revelan las características propias de cada localidad, región o país, constituyen uno de los valores más ilustrativos de las costumbres, tradiciones y usos de los pueblos. Estos aspectos contribuyen con la preservación de la identidad de cada comunidad y minimiza la estandarización de la cultura, así como también la satisfacción gastronómica que sienten los comensales al momento de ingerir los alimentos. Según Goncalves (2010) a través del tiempo, en cada espacio geográfico se ha ido generando una cultura gastronómica diferenciada, que viene determinada por los productos que pueden fabricarse en dicho espacio, más la creatividad que se ha aplicado en la preparación de especialidades, las cuales han originado la cultura gastronómica de cada pueblo, entendiéndose entonces como gastronomía el arte de preparar y apreciar una buena comida, representando un símbolo muy importante de la identidad de los pueblos. Bajo estas premisas, se considera que las especialidades gastronómicas son parte fundamental del patrimonio cultural de cada región, pues representan un arte social, con un lenguaje universal comprensible por todos los hombres, porque involucran a la alimentación, el cual es un acto no limitado por fronteras, pleno de humanidad, de creatividad, depositario de tradiciones y por ello vínculo del hombre con su pasado. Existe otra dimensión del acto alimentario muy ligada con el bienestar social, derivada de la conciencia de una tradición que al ser apreciada y cultivada, refuerza la autoestima y apuntala la identidad cultural. La Gastronomía promueve la comunicación y la relación social, ella está dirigida por un jefe (chef) de cocina, el cual a su vez tiene a cargo ayudantes para la elaboración del menú el cual es supervisado constantemente por el gastrónomo, este es el responsable de que el menú quede en óptimas condiciones para ser degustado por los comensales en diferentes ocasiones. En tal sentido, el organismo internacional UNESCO ha otorgado a la gastronomía el lugar privilegiado que se merece, ya que los alimentos y las bebidas son, entre los productos de un país, una de las más importantes expresiones culturales. Bajo esta concepción, la gastronomía de un pueblo es clave para su historia, a través de ella se puede profundizar en el conocimiento de la vida económica, social, cultural, psicológica, ambiental y hasta religiosa. Así, la gastronomía nacional es un atributo de relevo que pasa de generación en generación, enriquecida por los cambios en los procesos y la tecnología.

### **2.3.2. Gastronomía Venezolana**

Según La revista “Anales Venezolanos de Nutrición” (2004), Venezuela es un país pleno de ricas tradiciones culturales, las cuales reflejan el perfil cultural de las diversas regiones que conforman el territorio nacional. Estas manifestaciones culturales pueden ser atributos muy locales que sólo se practican en pequeñas y distantes poblaciones, lo que ha originado que algunos platos de la gastronomía nacional hayan sido sustituidos por costumbres y prácticas globalizadoras, tales como, la generalización de las hamburguesas en el consumo nacional. En este sentido se comprende, que en ciertas ocasiones, ha existido desconocimiento o desinformación asociado algunas veces a un débil sentido de pertenencia nacional y limitada divulgación. La gastronomía venezolana no ha sido considerada en su verdadero potencial. No obstante, las manifestaciones gastronómicas son susceptibles de ser rescatadas en la medida en que se vinculen con la concepción de patrimonio cultural, resaltando la dimensión en términos de su valor y su integración con el resto de los atributos que conforman la identidad nacional. En tal sentido Sanoja y Vargas (2012), expresan que dentro de este marco, la mayor parte de las tradiciones culturales venezolanas, cualquiera que sea su situación actual, son el resultado de un proceso de transferencia de costumbres, modos de vida, creencias, mitos o leyendas entre los grupos que inicialmente entraron en contacto: españoles y aborígenes. Más adelante, con la llegada del esclavo negro, traído de África, se conformó una trilogía de la que va a surgir la verdadera cultura venezolana producto del mestizaje de estos grupos étnico - culturales. La conjunción de estos grupos influyó la identidad cultural gastronómica (siglos XVI y XVII), dando paso a innumerables claves que, en conjunto, constituyen las raíces de la cultura venezolana, integrándose a su vez una porción importante de la identidad gastronómica.

### **2.3.3. Alimentos por Regiones**

Según el Recetario Nuestra Cocina Venezolana, uno de los valores más importantes de una cultura, es su identidad nacional, en ella encontramos los alimentos y platos típicos que expresan la originalidad y las características propias de una nación. La Cocina Nacional: es aquella donde las preparaciones de los platos típicos superan los límites regionales o locales y que son consumidas sin excepción, en todo el territorio del país. La Cocina Regional: es donde se expresa a través de los platos típicos la cultura local, por medio de ingredientes autóctonos de la región que muchas veces se encuentran en un determinado sitio geográfico. En Venezuela, se distingue un sin número de preparaciones gastronómicas que representan a seis regiones geográficas: Central, Occidental, Andina, Llanera, Oriental y Guayana. En ellas encontramos los distintos platos típicos originarios de cada región y los cuales las represen-

tan: Región Central: Dto. Federal, Carabobo, Aragua, Miranda, Vargas y Yaracuy Casabe, tequeños, empanadas con caraotas negras, sopa de mute, polenta, pastel de pollo, chalupa, Jaleas(guayaba, membrillo y mango); ponqué, dulces en almíbar, , hojaldres, cabello de ángel, dulce de toronja, de sidra, conservita de leche, quesillo, torta de guanábana, torta de coco con crema, torta de jojoto, torta de queso, , panelitas de San Joaquín.

#### **Región Occidental: Zulia, Falcón y Lara**

Pan de horno caroreño, pan de tunja, acema de maíz , pan de horno de trigo y de maíz carriaco, hervido de chivo, mondongo de chivo, bollos pelones, tostones, sancocho de armadillo, armadillo asado, plátano con queso blanco, dulce de hicacos, jalea de mango, conserva de plátanos, calabazate, majarete, mandoca, manjar blanco, dulce de limonsón, besito zuliano, arroz con leche, buñuelos de yuca con miel, torta de maduro, cabello de ángel, huevos chimbos, dulce de leche, catalina.

**Región Andina: Mérida, Trujillo y Táchira** Panes de maíz, de avena, pan negro o integral, pan de mantequilla, pan de leche, , pan de queso, pan de yuca, arepas de harina de trigo, sopas (de papas, de apio, de arveja, de cereales, de plátano verde), mondongo, pizca andina, ajiaco, albóndigas, gallina rellena, lechón horneado, chorizo, trucha horneada y trucha frita, sancocho de gallina y de res. Bizcochos, pan aliñado dulce, pan azucarado, quesadillas, almidoncitos, paledonias, roscas, señoritas, galletas, alfondoque, alfajor, almojábanas, majarete, melcocha, conservas, confites, melindre, bocadillos (guayaba, plátanos, apio o yuca), polvorosa, mandoca, templeones, dulces brillantados, higos.

#### **Región Llanera: Cojedes, Portuguesa, Barinas, Apure y Guárico**

Casabe, cachapas, empanadas, sopa de picadillo, sopa de plátano verde, sopa de cochino, sancocho de gallina, guisados de pescados de río, guisado de lapa, carne asada de aves, pisillo de chiguire, rabo de baba y venado, palo a pique llanero, carne en vara, perico, niños rellenos, venado asado.

#### **Región Oriental: Nueva Esparta, Sucre, Monagas, Anzoátegui y Delta Amacuro**

Casabe, cachapas, pan de leche, , empanadas con pescado, gofio , sancocho de res barcelonés, sancocho de pescado frito, cuajado oriental, chucho frito, pastel de chucho, arroz con chipichipe, chivo guisado, cazón a la Juan Griego, escabeche sucrense, tarkarí de chivo, chorizo, morcilla. Piñonate de mero, cocadas, besito de coco, conservas (guanábana, dátil, guayaba, jobo, lechosa, mango, mamey, plátano, tamarindo, vinagrillo y coco), bocadillos (guayaba y mango), melindre, papeloncito, la rosca, el suspiro.

#### **Región Guayana: Bolívar y Amazonas**

Pelao de gallina, sopa dorada, catara, guarusé, cucurito, sapoara, el pavón, el lau lau (frito o hervido), cuajado de morrocoy, el tortuguillo. Fuente: Revista “Anales Venezolanos

de Nutrición”.

En la cocina criolla se encuentra presente un gran número de preparaciones simbólicas que representan significativamente el patrimonio cultural venezolano, en ella se constituyen los distintos aportes de los grupos Indígenas, europeos y africanos.

#### 2.3.4. Principales Platos Nacionales

**Pabellón Criollo:** es el plato más representativo del país. Está compuesto de arroz blanco, carne mechada, caraotas negras y tajadas de plátano maduro frito. Según señala Cartay (2010), no se conocía el Pabellón Criollo antes del siglo XIX, sino que se comía la carne frita que era el alimento nacional por excelencia, se acompañaba con arroz u otro contorno. A principios del siglo XX, apareció por primera vez unidos los ingredientes de lo que hoy en día se conoce como Pabellón Criollo, en un principio lo llamaron Pabellón Caraqueño, y la carne dejó de ser frita para ser mechada o guisada.

**Torta de Casabe:** es típico del Estado Amazonas. El casabe proviene de la yuca rayada, es uno de los alimentos que se utiliza en muchas regiones como acompañante de diversos platos. Palo a Pique Llanero: esta preparación nace en el siglo XIX, aporta en un solo plato los elementos básicos de una dieta mínima: carne salada de res o tocino, el frijol y el arroz cocido. Se acostumbra comer éste plato en las zonas del alto y bajo llano, dependiendo de la región donde se elabore, puede quedar como un caldo o como plato seco. Es muy común en las regiones de los llanos y en el Estado Apure.

**Pisillo de Chigüire:** es una carne de animal que abunda en los ríos llaneros, principalmente en el Estado Cojedes; se prepara en semana santa. Como su nombre lo indica la preparación del pisillo consiste en darle golpes a la carne con una piedra redonda o con un pilón, hasta formar hebras delgadas. Sopa de Lentejas: es un plato universal y es popular en la Región Andina donde se prepara con tocino o costillita de cochino y papas. Se acostumbra comerlo el 31 de diciembre antes de la media noche, como garante de la prosperidad hogareña.

**Sancochos o Hervidos:** proviene de platos Españoles como sopón, el cocido y el puchero; la palabra sancocho viene del latín sub-coctum, que denota el cocido a fuego bajo. Se compone de ingredientes sólidos que varían según la zona. Se pueden hacer varios tipos de sancochos como el de pescado, el de gallina, el hervido de res .Mondongo de Res: es una sopa universal pero cada una con ingredientes particulares, el mondongo Venezolano es una variante de los callos madrileños, su consumo es muy frecuente en todo nuestro territorio.

**Pisca Andina:** es uno de los platos más representativos de los Andes Venezolanos y de otras regiones de montaña, donde acostumbran tomarla durante el desayuno. Puede acom-

pañarse con arepitas, queso ahumado o en algunos casos con un toque de picante.

**Carite en Escabeche:** es un pescado de carne blanca, que abunda en las costas venezolanas. Para conservarlo es necesario aliñarlo con limón, sal y un poco de pimienta. También puede consumirse frito y a la plancha.

**Chivo en Coco:** es un guiso típico de Falcón y Zulia, que se prepara con carne de chivo, coco seco y aliños.

**Pastel de Chucho Margariteño:** el chucho es un pez que se caracteriza por tener un cuerpo aplanado con una anchura de un metro aproximadamente. Tiene combinaciones dulces y saladas, con ingredientes como el plátano maduro, melado de papelón, pescado desmesurado y queso rallado.

**Cachapa:** es originaria de los llanos. Es una tortilla delgada y redondeada a base de maíz tierno molido. Su cocción es breve y se hace en un budare o a la plancha. Suele comerse con mantequilla y queso blanco (como el de mano, guayanés o rallado).

**Arepa:** la arepa sin duda al igual que la Hallaca, es un emblema de la Cocina Venezolana. Es una expresión Nacional que puede encontrarse en cualquier Ciudad de Venezuela. Puede servir como acompañante de cualquier tipo de alimento o con cualquier relleno. Suelen comerse rellenas con mantequilla y queso, con carne mechada o asado, con jamón o simplemente con cualquier cosa que le provoque. Entre las variedades de nuestras arepas están: arepa de maíz pilado, arepa tradicional, arepa frita con chicharrón, arepa dulce de anís, arepa de ajonjolí.

**Hallaca:** es el popular plato navideño que se remonta a la época de la colonia, su consumo es una expresión de tradición que contribuye a vincular y unir espiritualmente a miembros de la familia, amigos y vecinos. Consiste en un pastel elaborado, con masa de maíz, cocido o de harina pre-cocida, relleno con un guiso de carne (cerdo, res, gallina, pavo, pescado, de acuerdo con el uso regional), cocido o no, complementándolo con diversos ingredientes (que algunos llaman adornos), envuelto en hojas tratadas de plátanos, cambur o bijao, dándoles forma rectangular, para luego ser cocidos en agua.

**Ensalada de Gallina:** su preparación es a base de gallina o pollo desmechado, papas, guisantes y zanahorias, aderezado todo con mayonesa y un toque por cuadritos de manzana verde o amarilla. La ensalada de gallina es parte de la mesa navideña junto con la hallaca, el perrito y el pan de jamón.

**Bollito:** se suelen hacer con el guiso y la masa sobrante de las hallacas.

**Pan de Jamón:** aunque se consume todo el año, es un típico acompañante en la cena navideña.

**Pernil:** es un excelente acompañante del plato navideño, la preparación del perrito, de cochino (cerdo) o de cordero, se basa la selección de la carne de acuerdo a su corte y pro-

porción. Algunos frotan previamente el pernil con vino y a otros les gusta agregarle hierbas frescas.

**Jamón Ahumado o Planchado:** se puede comer frío o caliente, y se caracteriza por su delicioso sabor ahumado y dulzón.

**Panettone (de chocolate):** es típico dulce navideño, de origen italiano.

**Torta Negra:** se compone de especias, frutas secas y los secretos de antaño que hacen que se conserve durante mucho tiempo. A pesar de no ser una receta de origen venezolano, es tan famosa en Venezuela que se ha adaptado a los ingredientes que allí existen.

**Ponche Crema:** es una bebida dulce y cremosa, que nunca falta en las fiestas navideñas, está hecha a base de leche, huevos y ron. Varían de familia en familia y de región en región.

### 2.3.5. Contornos para Diferentes Platos

**Tostones:** es el preparado de plátano verde, de textura firme y seca y su sabor es salado, pueden servirse solos, con queso blanco rallado, jugo de limón, mojo de ajo y cilantro, con ensaladas y algunas salsas.

**Plátanos dulces:** es un plato que se elabora en todo el territorio nacional, es una receta sencilla y apetecible, se carameliza y acentúa con melao de papelón; es un acompañante de preparados salado y sirve como postre.

**Tajadas:** es uno de los contornos más típicos de la comida venezolana, y es parte imprescindible del pabellón criollo.

### 2.3.6. Pasapalos

**Tequeños:** fue creado en los primeros años del siglo XX, el queso debe ser blanco y no muy salado y que derrita fácilmente. Éste tipo de pasapalo se prepara para todo tipo de celebraciones.

**Empanadas de queso:** tiene forma de media luna, la masa es firme, dorada y crujiente. Los rellenos varían de acuerdo a la zona, pero las más típicas son las de queso, carne y pollo.

**Bolitas de carne o queso:** son platillos muy solicitados en fiestas y brindis, son fáciles de preparar y pueden consumirse calientes o a temperatura ambiente.

**Buñuelos de yuca:** son típicos en la cocina caraqueña. Es de una masa suave y delicada que se deshace en la boca, se pueden comer solo o rellenos y bañados con un melado de papelón, ya sea como acompañante, como postre.

### 2.3.7. Dulces Criollos Venezolanos

**Arroz con Leche:** es un postre típico del país, que le encanta tanto a niños como adultos.

**Bienmesabe:** es un dulce de origen español y muy típico en Caracas. Es una especie de bizcocho casero con crema de coco.

**Catalinas:** es una especie de galleta grande y redonda, donde el melado de papelón y el coco le dan su sabor tan especial. En algunas partes del país las llamas “cucas” y en otras “paledonias”. Típicos de Zulia y Falcón.

**Dulce de Lechosa:** es tradicional en toda Venezuela, y suele consumirse de forma especial en la época decembrina. Es un postre típico del Estado Guárico y Barinas.

**Golfeado:** son unos pancitos enrollados en forma de caracol, que están rellenos de papelón rallado y queso, aromatizados con anís en especie, se enrollan y se hornean. Al acompañarlos con un trocito de queso de mano quedan deliciosos.

**Huevos Chimbos:** es un postre típico del Estado Zulia, elaborado principalmente con azúcar, huevo y brandy.

**Jalea de Mango:** es muy tradicional en Venezuela y se hace de manera muy sencilla. Es introducido en América por los colonizadores portugueses y españoles entre los siglos XV y XVI.

**Majarete:** es un postre de origen aborigen, hecho a base de leche de coco, canela en rama, harina, papelón y azúcar.

**Quesadilla:** se comen en distintos países, pero en Venezuela, las hacemos a nuestro estilo; pueden comerse calientes o frías y su ingrediente principal es el queso blanco llanero.

**Quesillo:** es parecido al flan, de consistencia blanda y suave; pero el quesillo es a base de huevos enteros y el flan de amarillas de huevo.

### 2.3.8. Bebidas Venezolanas

Por su clima templado en casi todo el territorio venezolano, la mayor parte del tiempo, en Venezuela predominan las bebidas frías, ya sea con y sin alcohol, que refrescan, pero también hay diversidad de bebidas calientes. Entre las cuales tenemos:

**Carato:** es una bebida muy refrescante y nutritiva de origen indígena.

**Chicha:** proviene de los Indígenas, existen dos tipos: La chicha criolla que es hecha de arroz, la cual se cocina con ramas de canela, o concha de limón y azúcar, debe quedar espesa y se sirve con bastante hielo.

**La Chicha Andina:** era la bebida ritual en la época Colombina de los Indígenas; resulta de la mezcla del grano de maíz molido y guarapo de piña, se deja un tiempo para que se

fermente, añadiéndole algunas especies entre ellas el clavo dulce.

**Chocolate Casero:** se elabora con el cacao que se cultiva, desde época de la colonia, es típico consumirlo en temporada navideña.

**Cocada:** es original de la zona Oriental del país y el coco es el principal ingrediente de esta bebida.

**Cocuy:** es una bebida fuerte que se extrae de la penca de fique y asada. Es típica de los Estados Trujillo, Lara y Falcón.

**Guarapitas:** se hace con la combinación de frutas cítricas, aguardiente y otros licores, colocándole abundante hielo en trozos pequeños.

**La Tizana:** se elabora con varias frutas como: la piña, manzana, uva, mango, fresa, naranja, lechosa o papaya; estas se pican en cuadritos y se mezclan todas, se le agrega jugo de limón, granadina y mucho hielo. Generalmente suele servirse en un tazón o recipiente grande con cucharón. Puede servirse en celebraciones infantiles, bautizos, cumpleaños, entre otros.

**Papelón con Limón:** bebida tradicional para refrescarse del calor, puede tomarse frío o caliente.

**Ponche Crema:** su producción y comercialización se inició a mediados del año 1900 con una receta de familia, su textura cremosa y dulce, se popularizó de inmediato entre la población femenina y los jóvenes. Su preparación lleva leche, huevo y ron, se le agrega otros ingredientes como vainilla y nuez moscada. Puede consumirse en cualquier época del año, pero es emblemática en las festividades navideñas de Venezuela. Es considerado un postre líquido.

### 2.3.9. Especies

De acuerdo con el Recetario Nuestra Cocina Venezolana las especias son de origen vegetal, importantes a la hora de cocinar, ya que le otorgan tanto el aroma, como el sabor de una sazón. Gracias a las especias, algunos alimentos nutritivos que no resultan sabrosos logran mejorar su sabor, sin que se alteren sus propiedades. El secreto está en utilizar la cantidad apropiada de especias, ya que el exceso produce un efecto contrario y aporta un sabor desagradable.

Las especias tienen una gran importancia culinaria, han estado presentes durante muchos siglos, la gran mayoría de ellas provienen del Medio Oriente y sus aromas nos envuelven en una magia gastronómica. Antiguamente, las usaban por su poder curativo, se cree que fueron los romanos, los primeros que las utilizaron para condimentar sus platos y así mejorar su sabor. En el siglo XII se estableció en Francia la denominación espice o espesse y en la Edad

Media se comercializaron varias especias como: la pimienta, la vainilla, el jengibre, el clavo, la nuez moscada y el azafrán, el cual hoy en día sigue siendo la especia más costosa de todas, pues se necesitan 170.000 flores para hacer solo 1kg de azafrán.

Algunas de las especias más usadas en la Cocina Venezolana son:

**Pimienta:** es una de las especias más utilizadas, proviene de la India. Son cuatro variedades, la blanca, la negra, verde y rosada. Es una especia picante y aromática, en donde la más picante es la negra. Su uso es amplio, para carnes, pescados, pollos, entre otros.

**Pimienta Guayabita:** también conocida como pimienta de Jamaica, pimienta dulce o pimienta tabasca; son unas bayas diminutas que se usan en plátanos, ensaladas, postres, dulces, sopas, ponches y caratos de arroz o maíz.

**Onoto:** son unas semillas de color rojo terracota, que al calentarlo en aceite se vuelve un colorante natural; su función más conocida es la de proporcionar tinte y suavidad a la masa de las hallacas.

**Semillas de cilantro o coriander:** es una especia aromática, para darle sabor a platos dulces y salados como conservas, caramelos y preparados con curry.

**Curry:** está compuesto de pimienta, cúrcuma, jengibre y otras especias. Existen muchos tipos, de curry ya que se deriva de otras especias; se debe sofreír y no colocarlo crudo en las carnes, arroz o pollo.

**Anís:** estas semillas dan un sabor dulce, fresco y tiene propiedades digestivas. Su uso más popular es en las arepitas dulces y en la repostería criolla.

**Anís estrellado:** como su nombre lo indica, tiene forma de estrella, con sabor dulce y un aroma penetrante. Se emplea frecuentemente en alimentos de cocción lenta y en hervidos.

**Clavo de olor:** tiene un color marrón oscuro, su sabor es dulce y picante. Se utiliza para repostería generalmente, y para guisos.

**Azafrán:** se usa para preparaciones de sabores delicados, para platos de influencia española o italiana. Puede utilizarse como condimento o como un agente colorante.

**Comino:** es una planta aromática, cuyas semillas se usan como especia. Su sabor es fuerte por lo tanto debe usarse en pequeñas cantidades, es cálido y aromático. Se emplea en carnes, pollos, algunas salsas y en caraoatas negras. Tiene propiedades digestivas.

**Nuez moscada:** tiene un aroma agradable, y su gusto es un poco amargo, al igual que otras especias posee propiedades digestivas. Sirve para cremas y salsas de carnes; también le proporciona un sabor delicado a tortas, helados y es buena combinación con chocolate o bebidas como el carato de parcha o guanábana y para algunas frutas.

**Canela:** su sabor es dulce y con un fuerte aroma. Se utiliza en dulces y postres como el arroz con leche o coco, aromatiza bebidas como la chicha y es muy versátil para condimentar platos salados.

**Otros:** se utilizan otras especias como la paprika, semillas de hinojo, la cúrcuma, semillas de eneldo y semillas de sésamo.

### 2.3.10. Plantas Aromáticas en la Cocina Venezolana

Así mismo, en el Recetario Nuestra Cocina Venezolana expresa que las plantas pequeñas, de tallos tiernos que permiten dar sabor y olores al arte culinario, hay muchos tipos de plantas aromáticas, pero principalmente se dividen en frescas y secas o deshidratadas.

Las frescas son ideales para platos que no requieren mucho tiempo de cocción, como las salsas rápidas, o platos crudos como las ensaladas. En caso de querer añadir las en algún asado o similar, conviene hacerlo al finalizar la cocción de los mismos para que no pierdan su sabor.

Por el contrario, las hierbas o plantas aromáticas secas sí necesitan un tiempo mínimo de contacto con el calor para que puedan liberar todo el sabor y el aroma que concentran en su interior. Conviene, por tanto, añadir las al empezar a cocinar para que vayan desprendiendo sustancia.

A continuación se nombra algunas de las plantas aromáticas más usadas en la cocina venezolana:

**Apio:** conocido como apio España o céleri. Sus hojas lisas color verde amarillentas y ramas frescas pueden comerse crudas en ensaladas, o cocidas en guisos, granos o hervidos. Sus semillas y raíz se usan para aderezar sopas.

**Albahaca:** es de hojas grandes, puede ser verde o morada. Generalmente se suele utilizar fresca debido a su delicadeza, de manera que se añade antes de servir para que no pierda textura. Se emplea en salsas para pastas, en cualquier preparado que contenga tomate y en verduras.

**Cebollín:** también llamado cebolla en rama, cebolla junca o cebollino, es de hojas largas, estrechas y huecas, el sabor es muy parecido a la cebolla y se utiliza en guisos tradicionales, sopas y sofritos.

**Cilantro:** es una hierba de sabor dulce, caracterizada por su fuerte sabor, se trata de una de las plantas aromáticas más utilizada en todo el mundo, se emplea para guisos, granos, hervidos, adobos, mojos y ajiceros, en carnes y pescados. Además, a todas sus partes se les puede dar uso: el tallo para la sopa, las hojas para las salsas, o como decoración es recomendable.

**Culantro:** conocido como culantro cimarrón y culantro de monte, tiene un sabor fuerte y un aroma penetrante, de textura áspera; debe picarse en partes diminutas para que de esta forma no incomode el paladar. Se emplea en sopas, y hervidos de pescados generalmente.

**Eneldo:** de tallo largo y hojas finas, su sabor es dulce y con un ligero toque anisado que combina igual de bien con pescado que con carne, así como con el limón y el vinagre, también se usa en salsas agrias y ensaladas de hortalizas; las flores y semillas le añaden un sabor fuerte a pasteles, dulces y ensaladas. Esta planta aromática no debe utilizarse en proporciones demasiado grandes porque es muy potente y le restaría protagonismo al resto de ingredientes.

**Hinojo:** Al igual que el cilantro, puede utilizarse toda la planta. El bulbo se suele usar como hortaliza para los guisos, los tallos y las hojas picadas actúan como aromatizante y las semillas, si se dejan secar, son ideales para especiar debido a que contienen la esencia del hinojo.

**Laurel:** sus hojas son verdosas, de aroma dulce, y su sabor es un poco amargo; se emplean secas y enteras, machacadas o molidas, dependiendo de su uso. Tiene un amplio uso en la cocina, como caldos, sopas, encurtidos, marinadas para carnes, guisos, salsas para espagueti y para pudines dulces o salados. Las hojas de laurel vienen muy bien para preparar comidas de cocción lenta como lentejas, arroces, estofados o guisos. También se utiliza en la elaboración de pescados y mariscos, para aromatizar aceites y vinagres, y en el proceso de escabechar.

**Menta:** Refrescante, algo picante y de fuerte sabor, la menta nos produce una sensación de frío que estimula el apetito. Se utiliza, junto con la hierbabuena, en repostería y platos dulces; sin embargo, también podemos encontrarla en ensaladas, acompañando verduras y carnes, aromatizando salsas o sopas y, por supuesto, en el proceso de elaboración de helados y licores.

**Orégano:** son pequeñas hojas que producen un aroma suave, puede añadirse a salsas, pastas, carnes y platos con tomate; también se emplea frecuentemente para preparar el pernil criollo.

**Perejil:** Esta es otra de las plantas aromáticas más utilizadas en la gastronomía, debido a que casa prácticamente con cualquier plato. En países latinos es raro no encontrar una salsa con este ingrediente, como ocurre con la guasacaca venezolana, también se puede preparar en infusión, ya que tiene las propiedades de ayudar a una buena digestión, o añadir simplemente como elemento decorativo. Hay dos variedades de esta hierba, el rizado que es el más utilizado por los venezolanos y el de la hoja plana es bueno en fragancia y sabor. Se utiliza mucho en las ensaladas, sopas, guisos, salsas, consomés, carnes, cremas, mariscos, postres y bebidas.

**Romero:** de hojas verdes por un lado y blanquecidas por el otro, son ásperas y picantes, por lo que debe usarse con moderación. Se emplea para adobar carnes como el chivo, el cerdo, la ternera y el conejo, así como también en escabeches, guisos, caldos y algunas salsas, esto se debe al particular aroma con el que impregna estos platos, potenciando su sabor. Los usos del romero son variados, ya que también se utiliza como planta medicinal y en la elaboración

de aceites e infusiones.

**Salvia:** es una hierba muy usada en la cocina italiana, es de hojas plateadas y aterciopeladas, principalmente para ternera.

**Tomillo:** es una hierba de hojas pequeñas, de aroma cálido y floral. Puede emplearse en adobos para conejo, res, chivo, pollo, pescados, en sopas, hervidos y vinagretas,

### 2.3.11. Técnicas de Cocción Alimentos

De acuerdo con el Recetario Nuestra Cocina Venezolana existen diversas técnicas para cocinar un alimento, que son los que permiten ya sea enriquecer o empobrecer dicho alimento, según el procedimiento de cocción utilizado; entre los más usados en la cocina venezolana tenemos:

**En Caldo Corto:** ésta técnica se utiliza principalmente para carnes blancas, donde se cocinan sobre una pequeña cantidad de líquido hirviendo con sabor concentrado. Cualquier consomé puede servir como base en este caso. Éste método también se recomienda para pescados, mariscos, algunas aves y para la carne de res solo la ternera.

**En Ceviche:** en frío se usa para pescados y mariscos; deben limpiarse, el pescado se corta en filetes, ruedas delgadas o en trozos pequeños, sin la piel y sin espinas; y los mariscos se les quita la cáscara o piel. Se sazonan en jugo de limón y especias, luego se tapa y se deja en la nevera.

**En Hervido:** se emplea para preparar carnes rojas o blancas, vegetales, caldos, mariscos, pulpo, otros frutos del mar y cuando se quieren desmechar carnes. Se sumerge el alimento en un líquido caliente que lo sobrepase y puede hervir ya sea antes o después de introducirlo.

**Al Vapor:** para pescados, mariscos, aves y verduras, por medio del contacto con el vapor. Se hierve un poco de agua en una olla y encima se coloca la vaporera con los alimentos.

**En Baño María:** al igual que al vapor, éste método recurre al calor del agua hirviendo sin colocar el alimento directamente. Se hierve el agua en una olla a fuego medio, y un segundo recipiente encima de la misma (sea preferiblemente metálico) donde vierte el alimento. Se utiliza para mantener caliente salsas a base de mantequilla; en la repostería, para derretir barras de chocolate o cocer la leche condensada.

**En Sudado:** se aplica para pescados, aves y vegetales; aprovechando los líquidos de los mismos. Es una preparación que lleva tiempo, para que suelte el juego y a la vez se cocine bien; a fuego lento se coloca el alimento en una olla, con una cantidad mínima de agua y se tapa para que no se evapore.

**En Guisado y/o Estofado:** se cortan en trozos tanto carnes como los vegetales, se cocina a fuego medio en un líquido, el cual absorbe lentamente. Una vez que la carne se

dore, se le agregan las verduras o hierbas que se deseen. Se baña con cualquier líquido o salsa, dejando que se evapore un poco para que los sabores se concentren y por último se tapa la olla, cocinándolo hasta que se ablande.

**En Asado al Horno:** se recomienda limpiar y sazonar el alimento, ya sea con mantequilla, ajo, aceite, pimienta o cualquier otro condimento o especia para aromatizarla. Cuando se utiliza líquido se tapa el recipiente para que no se evapore, manteniendo una temperatura entre 150° C y 160°C. Cuando se quiere dorar, se sube la temperatura a 240° C y se destapa el recipiente.

**En Fritura:** para alimentos pequeños como los tequeños, buñuelos y empanizados. Es mediante el contacto directo del alimento con abundante aceite caliente; cuando están doradas se retiran con una espumadera y se escurren en papel absorbente.

**En Salteado y/o Sofrito:** se utiliza mucho para vegetales y las carnes de los guisos; a fuego alto en una sartén y con un poco de aceite, de esta forma los alimentos quedan dorados y jugosos.

**A la Plancha:** es ideal para preparaciones bajas en grasa, ya que se utiliza muy poco aceite; colocando el alimento en una plancha o budare bien caliente y se deja cocinar, dándole vuelta una sola vez.

**A la Parrilla:** para carnes, pescados, aves o vegetales; donde se cocinan al carbón o leña. Se aliñan primero y luego se colocan en la parrillera, mientras más gruesa sea la pieza, más se debe alejar del calor.

**En Microondas:** para cocer, calentar o descongelar alimentos, es un método muy rápido de cocción, en donde las ondas de energía electrónica, activan las moléculas de agua (que todo alimento posee) y la fricción que producen al moverse, genera el calor suficiente para cocinarlo. Se recomienda introducir los alimentos en un recipiente parcialmente tapado o cubierto con un plástico agujereado.

**En Empanizado:** consiste en cubrir la carne o vegetales con harina, huevo y pan rallado y antes de ponerlos al fuego se deja reposar unos 10 minutos. Con ésta técnica los alimentos quedan crujientes por fuera y suaves por dentro.

**A Tempura:** se prepara con una mezcla de harina, huevo y agua fría untándolo sobre el alimento antes de ponerlo a freír. Se puede añadir también a la mezcla cerveza o algunas especias.

**En Sellado:** a fuego alto se calienta una plancha con poco aceite y cuando ya esté caliente se coloca la pieza. También puede hacerse en el horno a una temperatura por encima de los 240°C. O simplemente puede dorarse y luego se pasa al horno para que se termine de cocer.

Una vez descrito todo lo antes expuesto sobre gastronomía y cocina venezolana, es necesario resaltar la importancia de cocinar con entusiasmo y dedicación para lograr resultados

satisfactorios que alagan el arte de cocinar y enaltece a quien cocina. Es por ello que la investigadora propone un manual didáctico digitalizado con recetas de autor, recopilación de saberes ancestrales y costumbres de la región que se insertaran en la elaboración del mismo, dedicado a los nóveles en la cocina y a quienes tengan el agrado de explorarlo. Por lo tanto se hace preciso definir el término ?Manual Didáctico Digitalizado?.

## 2.4. Manual Didáctico Digitalizado

Un manual es una publicación que incluye los aspectos fundamentales de una materia. Se trata de una guía que ayuda a entender el funcionamiento de algo, o bien que educa a sus lectores a cerca de un tema de forma ordenada y concisa; por tanto es un documento de comunicación técnica que busca brindar asistencia a los sujetos que usan un sistema más allá de su especificidad, los autores de los manuales intentan apelar a un lenguaje simple para llegar a la mayor cantidad de receptores.

Dada su complejidad todos los productos electrónicos o informáticos suelen contar con su propio manual de usuario.

Los manuales suelen estar escritos en diversos idiomas y contar tanto con textos como con imágenes. De esta forma se facilita la comprensión de los conceptos.

Manuales Didácticos señala que el manual es básicamente un compendio (Exposición de lo sustancial de una materia). Extracto de un tratado.

Un manual es un libro o folleto, que contiene las nociones esenciales de un arte o ciencia. El manual es un libro en el que se sintetiza lo más sustancial de una materia, es fácil de entender, ejecutar y manejar.

En este aspecto el manual didáctico digitalizo que se plantea en esta investigación consiste en una aplicación móvil en el sistema operativo Android con un formato codificado que sea comprensible para las personas y para el computador.

### 2.4.1. Bases Legales

A continuación se menciona los artículos de La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela relacionados al trabajo de investigación y su importancia en el mismo:

Artículo N°102: “La educación es un derecho humano y un deber social fundamental es democrática, gratuita y obligatoria... El estado, con la participación de las familias y la sociedad promoverá el proceso de educación ciudadana de acuerdo con los principios contenidos en esta Constitución y en la ley”. El ser humano posee un cumulo de conocimientos previos, como lo denota el constructivismo, el facilitador debe respetar ese conocimiento

previo y a su vez enriquecerlo con la interacción social. Gracias a esta interacción el ser humano desarrolla un espíritu emprendedor e innovador en el arte gastronómico.

Artículo N°103 “Toda persona tiene derecho a una educación integral, de calidad, permanente, en igualdad de condiciones y oportunidades, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes, vocación y aspiraciones” la persona en la búsqueda de ampliar sus conocimientos previos sumado a su disposición de expresar su potencial innato, demuestra la capacidad que posee para asimilar toda la información dada por el facilitador logrando su desempeño exitoso en lo que le entusiasme.

Artículo N° 110 Señala “El Estado reconocerá el interés público de la ciencia, la tecnología, el conocimiento, la innovación y sus aplicaciones y los servicios de información necesarios por ser instrumentos fundamentales para el desarrollo económico social y político del país” es importante saber que el estado protege y apoya cualquier innovación que beneficie a sus ciudadanos y aporte al país desarrollo a través de la gastronomía. Decreto con fuerza de ley de ciencia, tecnología e innovación.

Actividades de ciencia, tecnología e innovación.

Artículo N°4: De acuerdo con esta Ley, las acciones en materia de ciencia, tecnología, innovación y sus acciones estarán dirigidas a:

Numeral 2: Estimular y promover los programas de formación necesarios para el desarrollo científico y tecnológico del país.

Numeral 5: La coordinación intersectorial de los demás entes y organismos públicos que se dediquen a la investigación, formación y capacitación científica y tecnológica requeridas para apoyar el desarrollo y adecuación al sistema Nacional de Ciencia, tecnología e innovación.

Artículo N° 5 Las actividades de Ciencia, y tecnología, innovación y sus aplicaciones, así como la utilización de los resultados, deben estar encaminado a contribuir con el bienestar de la humanidad, la reducción de la pobreza, el respeto a la dignidad, a los derechos humanos y la preservación del ambiente.

En importante mencionar que el Estado es garante del contenido que con carácter educativo sobre temas de gastronomía sean compartidos en las redes sociales y todo lo que tenga que ver con tecnología y su innovación permanente.

## CAPÍTULO 3

# MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se presenta la metodología empleada que sustenta la investigación y en la que se propone un manual didáctico digitalizado para nóveles en la cocina; se describe qué tipo de investigación se realizó, la población a utilizar, las técnicas e instrumentos para la recolección de los datos e información, la validación y confiabilidad de los instrumentos y por último las técnicas de análisis y procesamientos de los datos, con la finalidad de mejorar las habilidades y destrezas de los nóveles en la cocina, específicamente en el personal de SER-BIULA, ubicado en el Municipio Libertador del Estado Mérida. Mediante el uso del manual didáctico digitalizado, permitirá a los nóveles interactuar social y culturalmente, creando grupos de apoyo a la hora de realizar celebraciones familiares y de trabajo intercambiando recetas, anécdotas, tips de cocina, entre otras.

### 3.1. Tipo de Investigación

La presente investigación se enmarca en el paradigma cuantitativo, en la modalidad de proyecto factible, apoyada en una investigación de campo de carácter descriptivo. Con relación al aspecto cuantitativo, Hurtado y Toro (2006) señalan que es un método de investigación fundamentado en los principios metodológicos del positivismo y neopositivismo, siendo su objetivo estudiar las propiedades y fenómenos cuantitativos además de sus relaciones para establecer, formular, fortalecer y revisar la teoría existente; asimismo emplea modelos matemáticos que competen a los fenómenos naturales. Así mismo el presente estudio está fundamentado en una investigación de campo de carácter descriptivo, ya que la información fue recolectada directamente de la realidad a través del instrumento cuestionario, mediante un trabajo concreto por parte de la investigadora, lo cual permitirá describir con

ello la problemática existente. En tal sentido, UPEL (2006), señala que una investigación de campo consiste en el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia. El presente estudio se realizó bajo la modalidad de proyecto factible, definido según el manual de trabajo de grado de especialización y maestría y tesis doctorales de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador UPEL, (2012) señala que el proyecto factible “consiste en la elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales; puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o proceso” (p.21). Por otra parte, el proyecto factible de acuerdo a la Universidad Experimental Libertador (2012), considera las siguientes fases:

### **3.1.1. Fase I Diagnóstica:**

En esta fase se procede a interpretar de manera sistemática la realidad de la población en estudio, a través del cuestionario aplicado al personal administrativo, técnico y obrero de la Dirección del Servicio Bibliotecario de la Universidad de los Andes (SERBIULA); con la finalidad de recabar los datos que permitan caracterizar el diagnóstico de la realidad estudiada.

### **3.1.2. Fase II. El Diseño de la Propuesta**

En base a los resultados del diagnóstico se elaboró un manual didáctico digitalizado para nóveles en la cocina de la Coordinación de los Servicios Bibliotecarios de la Universidad de los Andes (SERBIULA).

### **3.1.3. Fase III Factibilidad:**

Está dada por la viabilidad social, técnica y económica en referencia a los materiales existentes y a los recursos con que se cuenta. Luego de definido el problema a investigar, formulados los objetivos y delimitadas las variables se hace necesario determinar los elementos o individuos con quienes se va a llevar a cabo el estudio o investigación. Esta consideración conduce a delimitar el ámbito de la investigación definiendo una población y seleccionando la muestra.

## **3.2. Población y Muestra**

### **3.2.1. Población**

Está determinada por sus características definitorias. Palella (2006), ¿Define que la población de una investigación es el conjunto de unidades de las que se desea obtener información y sobre las que se van a generar conclusiones?. El individuo, en esta acepción, hace referencia a cada uno de los elementos de los que se obtiene la información. Para la presente investigación, la población está conformada por dieciséis (16) trabajadores adscritos a la Dirección General de SERBIULA.

### **3.2.2. Muestra**

Es un conjunto de unidades, una porción del total, que representa el universo en su conjunto. Una muestra, en un sentido amplio, no es más que eso, una parte del todo que se llama universo o población y que sirve para representarlo.

Según Jiménez (2003) ver bibliografía, la muestra: ¿es una parte o subconjunto de una población normalmente seleccionada de tal modo que ponga de manifiesto las propiedades de la población. Su característica más importante es la representatividad, es decir, que sea una parte típica de la población en la o las características que son relevantes para la investigación. (p. 237).

En función a lo expresado, por ser la población muy pequeña, no se realizó la técnica de muestreo, por lo que se tomó toda la población la cual es considerada como censal según el autor antes mencionado.

## **3.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información**

Para efectos de esta investigación, se utilizó como técnica para recolectar los datos, la encuesta, pues, esta técnica conducirá a la verificación del problema planteado, se utilizó como instrumento el cuestionario, definido por Hernández y otros (2006), como “un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir ” (p.242). El mismo se estructuró teniendo en cuenta las variables e indicadores; conformado por ítems con cinco (5) alternativas dentro de la escala de actitudes de tipo Likert Siempre, Casi Siempre, Algunas Veces, Casi Nunca y Nunca; la cual es definida por Hernández y otros (2006) como “un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de

los sujetos ” (p.368); es decir, se presenta cada afirmación y se pide al sujeto que externe su reacción eligiendo una de las alternativas de la escala.

## **3.4. Validez y Confiabilidad**

### **3.4.1. Validez**

La validación del instrumento en la presente investigación se realizó a través del juicio de tres expertos, para lo cual se entregó un ejemplar de cada instrumento a: Un Ingeniero Programador preparado en el campo del Diseño Instruccional, un MSc. en Diseño Instruccional y una Chef; quienes validaron el contenido de dicho instrumento tomando en cuenta la siguiente escala

1. Bueno.
2. Regular.
3. Deficiente.

Con la finalidad de dar a conocer si los ítems propuestos median lo que se pretendía medir en cuanto a claridad de términos, precisión, pertinencia relevancia y vigencia de los mismos, para Hernández R y otros (2003). ? Validez de Contenido se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir? De igual manera el instrumento es válido en la medida en que sus mediciones están libres de errores sistemáticos, para lo cual se tomaran en cuenta las observaciones realizados por los Expertos y de acuerdo a estas opiniones se procede a la aplicación. A la muestra piloto. (Ver Anexo C). Donde el CPAC presenta los siguientes valores: 1. De 0.0 a 0.60 validez débil. 2. De 0.60 a 0.70 validez poco aceptable. 3 De 0.70 a 0.80 validez aceptable. 4. De 0.80 a 0.90 validez buena y bastante significativa.5-De 0.90 a 1.00 validez excelente. Dando un resultado para la siguiente investigación de CPAC= 0.8171 lo que indica que el instrumento tiene validez de contenido buena y bastante significativa para ser aplicado en la muestra de estudio.

### **3.4.2. Confiabilidad**

Hernández y otros (Ob. cit), establecieron que ?la confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto de estudio produce iguales resultados ?(p.235). La confiabilidad del instrumento se obtuvo mediante una primera aplicación de una prueba piloto, al respecto Brito (ob. cit.), plantea que ?consiste en poner a prueba las técnicas o instrumentos a utilizar, requiriendo mayor rigurosidad

en el caso de los instrumentos no estandarizados con el propósito de garantizar la validez y confiabilidad de los instrumentos diseñados? (p.5). Dicha prueba se aplicó a Diez (10) sujetos al azar de otra población distinta a la del estudio. Una vez obtenidos los resultados se procesaron y al mismo tiempo se les aplicó el coeficiente estadístico Alpha de Cronbach el cual indica la capacidad que tiene el instrumento para arrojar los mismos resultados en repetidas aplicaciones. Arias (2003), expresa que el coeficiente Alpha de Cronbach se realiza mediante la siguiente formula:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left( 1 - \frac{\sum_{i=1}^K \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right) \quad (3.1)$$

Dónde:

- $\alpha$  = Coeficiente de Cronbach.
- $K$  = Número de Ítems.
- $\sum_{i=1}^K \sigma_i^2$  = Sumatoria de la Varianza de los Ítems.
- $\sigma_t^2$  = Varianza Total de los Instrumentos.

Luego de aplicar la formula se obtuvo un resultado de 0.8903, calificado según Ruiz (2003) como alto.

### 3.4.3. Técnicas de Análisis de los Resultados

El análisis constituye un proceso que involucra la clasificación, codificación, el procedimiento y la interpretación de la información obtenida durante la recolección de datos. La finalidad del análisis, es llegar a conclusiones específicas en relación al evento de estudio y dar respuestas a las preguntas de investigación, Hurtado y Toro (2006). En este sentido, una vez que se realizó la recolección de datos, producto de las respuestas aportadas por la muestra en estudio, se procedió a organizar y cuantificar la información, con el propósito de llegar a conclusiones y recomendaciones. Para ello, los datos fueron sometidos a un proceso de tabulación y en el análisis se utilizó la estadística descriptiva y se trabajó con distribución de Frecuencia Absoluta y Relativa (%), para representarlos posteriormente en cuadros y gráficos, donde se observa la sumatoria de las frecuencias y porcentajes de las alternativas propuestas. La presentación de estos, se realizó a través de cuadros y gráficos, que permiten transformar los datos originales en secuencias ordenadas y sistematizadas para luego describir y analizarlos haciendo la respectiva interpretación.

### 4.1. Diagnóstico que Sustenta la Propuesta.

En el capítulo IV se detallan los resultados de la investigación producto del análisis realizado mediante la información obtenida luego de la aplicación del cuestionario al personal de La Dirección de SERBIULA de la Universidad de los Andes, los datos obtenidos de las respuestas dadas por el personal mencionado, se presentan tabulados en frecuencias y porcentajes, considerando las alternativas de la escala Likert: (Siempre. Casi Siempre. Algunas Veces. Casi Nunca y Nunca) en correspondencia con la variable indicada para cada uno de los indicadores. Con los resultados obtenidos luego de aplicado el cuestionario se realizan los cuadros correspondientes a cada una de las partes que conforman el instrumento para su posterior análisis. Al analizar cuantitativamente y cualitativamente los instrumentos; en referencia a cada uno de los ítems permitió la representación gráfica de los resultados arrojados por ellos, examinando especificar comparativamente los datos aportados por el Personal de La Dirección de SERBIULA de la Universidad de los Andes. Seguidamente, se reflejan los resultados obtenidos en el estudio después de la aplicación del instrumento (cuestionario) a la muestra, que tuvo como propósito analizar el impacto que tendrá el Manual Didáctico Digitalizado en el personal de SERBIULA. A continuación las respuestas que facilitaron los dieciséis (16) trabajadores por cada ítems y su frecuencia:

S (siempre), CS (casi siempre), AV (algunas veces), CN (casi nunca) y N (nunca).

1= S 2= CS 3= AV 4=CN 5=N

Los siguientes cuadros analizan las frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el Personal de La Dirección de SERBIULA de la Universidad de los Andes y de igual modo su análisis cuantitativo y cualitativo para cada uno de los indicadores y variable que lo

VARIABLE: Manual Didáctico Digitalizado						
Indicadores: Conocimiento de manual Didáctico Digitalizado						
N	Í T E M S	1	2	3	4	5
1	Conoce cómo se utiliza un manual didáctico digitalizado	3	2	2	2	7
2	Sabe usted cuáles son las características de un manual didáctico digitalizado	2	2	2	2	8
3	Has utilizado algún manual didáctico digitalizado	2	2	3	2	7
4	Le gustaría aprender a cocinar utilizando un manual didáctico digitalizado de cocina	8	3	3	2	0
5	Se ha unido a comunidades virtuales o foros para intercambiar experiencias culinarias.	2	0	3	3	8
6	Utiliza en su quehacer recetarios compartidos en la web para cocinar	5	2	4	3	2
7	Piensa usted que la elaboración de un manual didáctico digitalizado mejorará las habilidades y destrezas de los nóveles en la cocina.	10	3	3	0	0
Indicadores: Diseño del manual didáctico digitalizado						
8	Considera usted que el manual didáctico digitalizado debe contener textos e imágenes.	11	3	2	0	0
9	Considera usted que los colores más apropiados a utilizar en el manual didáctico digitalizado son los colores intensos	7	2	4	0	3
10	Considera usted que la letra más conveniente para el manual didáctico digitalizado es la Arial tamaño 12	7	3	2	2	2
11	Has utilizado la aplicación App Inventor	2	0	4	2	8
12	Considera usted que la aplicación App Inventor es fácil de utilizar.	2	2	3	4	5
VARIABLE: Habilidades y destrezas de los nóveles en la cocina						
Indicadores: Habilidades de los nóveles al cocinar						
13	Utiliza con facilidad los instrumentos básicos para cocinar	6	4	2	2	2
14	Aplica las reglas básicas de higiene y seguridad en la cocina	8	2	4	2	0
15	Utiliza las técnicas básicas de cocción de alimentos	8	4	4	0	0
16	Utiliza recetas para elaborar un menú básico	2	4	4	2	4
	Indicadores: Destreza de los nóveles al cocinar	2	2	5	3	4
17	Puede calcular los ingredientes de un menú y las porciones para determinado número de comensales	2	2	5	3	4
18	Cuándo usted va a cocinar se cerciora que el ambiente cumpla con los requerimientos pertinentes para realizar la actividad	8	3	2	3	0
19	Reconoce cuando una verdura, alimento proteico y víveres están aptos para el consumo humano	8	4	2	2	0
20	Utiliza los alimentos que verdaderamente son necesarios para el cuidado de su salud	5	5	4	2	0
21	Logra usted preparar un menú nutritivo y con buen aspecto con escasos alimentos que pueda tener en la despensa en momentos de escasez	4	4	6	2	0

Cuadro 4.1: Frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA de la variable Manual didáctico Digitalizado basado en el indicador Conocimiento de Manual Didáctico Digitalizado.

SONDEO APLICADO AL PERSONAL DE LA COORDINACION DE SERBIULA										
Ítems	Siempre		Casi Siempre		Algunas Veces		Casi Nunca		Nunca	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1	3	18,75	2	12,50	2	12,50	2	12,50	7	43,75
2	2	12,50	2	12,50	2	12,50	2	12,50	8	50,00
3	2	12,50	2	12,50	3	18,75	2	12,50	7	43,75
4	8	50,00	3	18,75	3	18,75	2	12,50	0	0,00
5	2	12,50	0	0,00	3	18,75	3	18,75	8	50,00
6	5	31,25	2	12,50	4	25,00	3	18,75	2	12,50
7	10	62,50	3	18,75	3	18,75	0	0,00	0	0,00

comprenden.

El personal de la muestra a la que se le aplicó el cuestionario señala en el ítem N° 1 en 43.75 % de los casos nunca conocer cómo se utiliza un manual didáctico digitalizado, 18.75 % afirma siempre conocer y en un 12.5 % certifica en sus respuestas casi siempre, algunas veces o casi nunca respectivamente conocer cómo se utiliza un manual didáctico digitalizado. Al ítem N° 2; 50% asevera nunca saber cuáles son las características de un manual didáctico digitalizado, 12.5 % confirman para las opciones restantes en forma semejante. En referencia al ítem N°3; 43.75% de los encuestados opina nunca haber utilizado un manual didáctico digitalizado, 18.75 % considera haberlo utilizado algunas veces, mientras que 12.5 % de forma respectiva para las otras opciones como son siempre, casi siempre y casi nunca. Concerniente al ítem N°4; 50% en sus repuestas señala gustarle siempre aprender a cocinar utilizando un manual didáctico digitalizado de cocina, 18.75 % aprecia casi siempre o algunas veces le gustaría aprender a cocinar utilizando un manual didáctico digitalizado de cocina, solo un 12.5 % opino casi nunca le gustaría utilizar un manual didáctico digitalizado de cocina para aprender a cocinar. Respecto al ítem N° 5; el 50 % asegura nunca se ha unido a comunidades virtuales o foros para el intercambio de experiencias culinarias, 18.75 % asevera en forma análoga casi nunca o algunas veces si se ha unido a comunidades virtuales o foros con el fin de intercambiar experiencias culinarias, aunque 12.5 % afirma siempre unirse a estas comunidades virtuales. En cuanto al ítem N° 6; 31.25 % siempre utiliza en su quehacer recetarios compartidos en la web para cocinar, 25 % algunas veces, 18.75 % casi nunca y 12.5 % en forma respectiva para las opciones nunca y casi siempre. Relativo al ítem N°

7; 62.50% de quienes se les aplicó el cuestionario siempre piensa que la elaboración de un manual didáctico digitalizado mejorará las habilidades y destrezas de los noveles en la cocina, 18.75% respectivamente son de la opinión que casi siempre o algunas veces la elaboración de un manual didáctico digitalizado mejoraría las habilidades y destrezas de los noveles en la cocina. Se puede inferir a partir de los anteriores resultados que todo manual didáctico digitalizado debe cumplir con la planeación, preparación y diseño de recursos didácticos informatizados que permitan el conocimiento del mismo. Ver figura 4.1

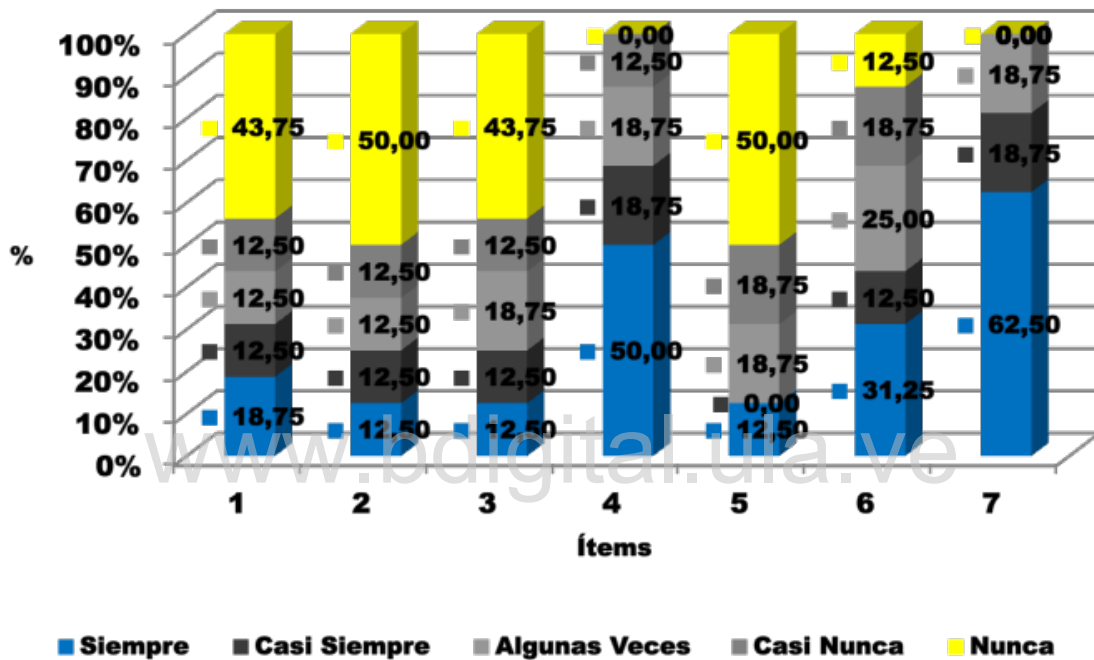


Figura 4.1: Histograma de las frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA al cuestionario a cada ítem, sobre el Conocimiento de Manual Didáctico Digitalizado

Partiendo de la premisa que la instrucción es vista como la creación intencional de condiciones adecuadas para el aprendizaje con el fin de lograr los objetivos educativos propuestos, en base al conocimiento técnico operativo de un diseño factible del manual didáctico digitalizado, el cual articula estrategias didácticas y características informáticas que coadyuvaran con el desarrollo del conocimiento culinario, a través de las habilidades y destrezas que se observan y manifiestan los noveles aprendices en las artes gastronómicas. Sin embargo, es conveniente señalar que la opinión expresada por los encuestados resulta significativamente desfavorable, al manifestar no tener conocimiento de cómo se utiliza un manual didáctico digitalizado por no conocer sus características de operatividad, manifestando que les gustaría

Cuadro 4.2: Frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA de la variable Manual Didáctico Digitalizado basado en el indicador Diseño del Manual Didáctico Digitalizado

SONDEO APLICADO AL PERSONAL DE LA COORDINACION DE SERBIULA										
Ítems	Siempre		Casi Siempre		Algunas Veces		Casi Nunca		Nunca	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
8	11	68,75	3	18,75	2	12,50	0	0,00	0	0,00
9	7	43,75	2	12,50	4	25,00	0	0,00	3	18,75
10	7	43,75	3	18,75	2	12,50	2	12,50	2	12,50
11	2	12,50	0	0,00	4	25,00	2	12,50	8	50,00
12	2	12,50	2	12,50	3	18,75	4	25,00	5	31,25

saber utilizarlo, para poder participar en comunidades virtuales o foros de intercambio de experiencias de cocina, a través de la web como herramienta digital en aras de mejorar sus habilidades y destrezas gastronómicas.

De acuerdo a las respuestas emitidas por el personal de la Dirección de SERBIULA al ítem N° 8; 68.75% coincide en señalar la opción de siempre considerar que el manual didáctico digitalizado debe contener textos e imágenes, 18.75% considera que casi siempre los manuales deben contener imágenes y textos, 12.5% si supone que las imágenes y textos deben estar contenidos en un manual didáctico digitalizado. Respecto al ítem N° 9; 43.75% de los encuestados conviene en señalar la opción siempre al referirse a el uso de los colores intensos como los más apropiados a utilizar en el manual didáctico digitalizado. 25% es de la opción que algunas veces los colores intensos deben ser los más apropiados, 18.75% aseguran que nunca los colores intensos sean los más apropiados y solo un 12.5% manifiesta que estos colores intensos son los más apropiados. Relacionado al ítem N° 10; 43.75% de quienes se les aplicó el instrumento señala siempre que la letra más conveniente para la elaboración del manual didáctico digitalizado es la Arial tamaño 12, Un 18.75% confirma con la opción casi siempre al referirse al tamaño de la letra del manual didáctico digitalizado debe ser la Arial tamaño 12, en forma simultánea y con igual porcentaje de un 12.5% para las elecciones de las restantes categorías como son; algunas veces, casi nunca y nunca. Acorde al ítem N° 11; 50% de los consultados manifestó la opción nunca al tratarse el uso de la aplicación App Inventor, 25% asegura haberla utilizado algunas veces, 12.5% afirman haberla utilizado siempre o casi nunca. Conforme al ítem N° 12; el 31.25% de quienes se les aplicó el instrumento señalan en sus respuestas nunca considerar que la aplicación App Inventor sea fácil de utilizar, 25% son de la opinión que casi nunca ésta aplicación tenga una fácil manera de utilizar, 18.75%

aprecian que es una aplicación algunas veces fácil de utilización, y en forma análoga para las opciones siempre y casi siempre en donde 12.5% aseveraron que la aplicación App Inventor es de fácil uso. Observando los resultados arrojados de acuerdo del indicador diseño del manual didáctico digitalizado, se puede aseverar que es importante ubicar los mismos en el contexto de la definición de lo que significa el diseño Instruccional, con el fin de comprender la propuesta del manual didáctico digitalizado como objetivo de la presente investigación. Por tanto, el diseño Instruccional es la disciplina interesada en prescribir métodos óptimos de instrucción al crear cambios en los conocimientos y habilidades del estudiante. Ver figura 4.2

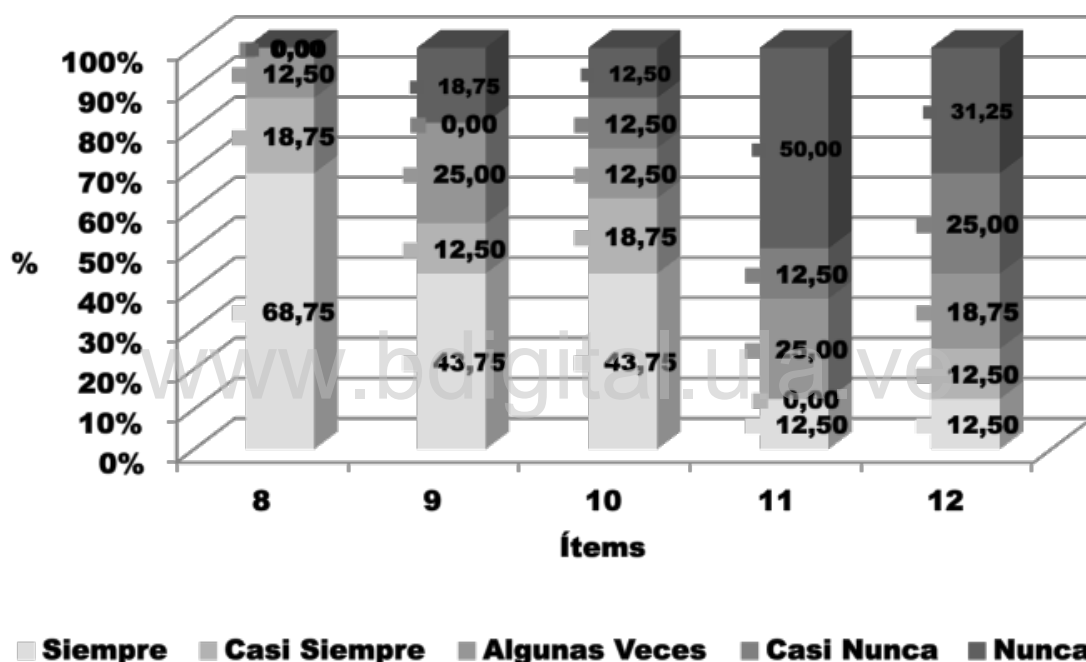


Figura 4.2: Histograma de las frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA al cuestionario a cada ítem, sobre el Conocimiento de Manual Didáctico Digitalizado

Los datos obtenidos claramente manifiestan que todo manual digitalizado debe contener en forma armoniosa desde el punto de vista del diseño iconográfico textos e imágenes coherentes y relacionadas con el contexto temático, ya que los colores utilizados para las imágenes deben ser apropiados a los textos y leyendas que explican los contenidos del mismo, en cuanto a iconos utilizados tipo y tamaño de letra adecuada, Arial 12. No obstante los sujetos encuestados expresan en su mayoría no haber utilizado nunca la aplicación App Inventor por considerar tener poco conocimiento de la existencia de la misma.

Cuadro 4.3: Frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA de la variable Habilidades y Destrezas de los Noveles en la Cocina basado en el indicador Habilidades de los Noveles al Cocinar.

SONDEO APLICADO AL PERSONAL DE LA COORDINACION DE SERBIULA										
Ítems	Siempre		Casi Siempre		Algunas Veces		Casi Nunca		Nunca	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
13	6	37,50	4	25,00	2	12,50	2	12,50	2	12,50
14	8	50,00	2	12,50	4	25,00	2	12,50	0	0,00
15	8	50,00	4	25,00	4	25,00	0	0,00	0	0,00
16	2	12,50	4	25,00	4	25,00	2	12,50	4	25,00

Concerniente al ítem N 13; en donde 37.50 % de los encuestados manifiesta siempre utilizar con facilidad los instrumentos básicos para cocinar, 25.00 % expresa que casi siempre, mientras que en porcentaje similar del 12.5 % las opciones de algunas veces, casi nunca y nunca fueron contestadas por el personal perteneciente a la Dirección de SERBIULA cuando se les aplicó el instrumento. En relación al ítem N 14; 50.00 % correspondiente a la muestra de estudio convino en señalar la opción siempre cuando se trata de aplicar las reglas básicas de higiene y seguridad en la cocina, 25.00 % sólo lo aplica algunas veces, 12.50 % lo aplica casi siempre o casi nunca respectivamente. Conforme al ítem N 15; 50.00 % asegura siempre utilizar las técnicas básicas de cocción de alimentos, 25.00 % expresa por medio de sus respuestas casi siempre o algunas veces hace uso de las técnicas básicas de cocción de alimentos. Acorde al ítem N 16; el 25.00 % de quienes se les aplicó el cuestionario señala en forma análoga tres categorías con el mismo porcentaje como son casi siempre, algunas veces y nunca acerca de la utilización de recetas para la elaboración de un menú básico, 12.50 % señala las categorías siempre y casi nunca al responder sobre la utilización de recetas cuando se trata de la elaboración de un menú básico. Ver figura 4.3.

En referencia al indicador habilidades de los noveles al cocinar, estos señalaron que utilizan con facilidad los instrumentos básicos para cocinar y toman a su vez en cuenta las normas de higiene y seguridad al ejecutar las labores culinarias; dichos aspectos se presentan importantes para cada uno de ellos en el momento de utilizar y aplicar las técnicas básicas para la adecuada y equilibrada preparación de los variados alimentos en el contexto de la gastronomía, la cual está supeditada en la utilización de variadas recetas cuando se elaboran los diferentes menús de cocina que existen.

Inherente al ítem N 17; 31.25 % de la muestra en estudio coincide en señalar la respuesta algunas veces cuando se trata de calcular los ingredientes de un menú y las porciones

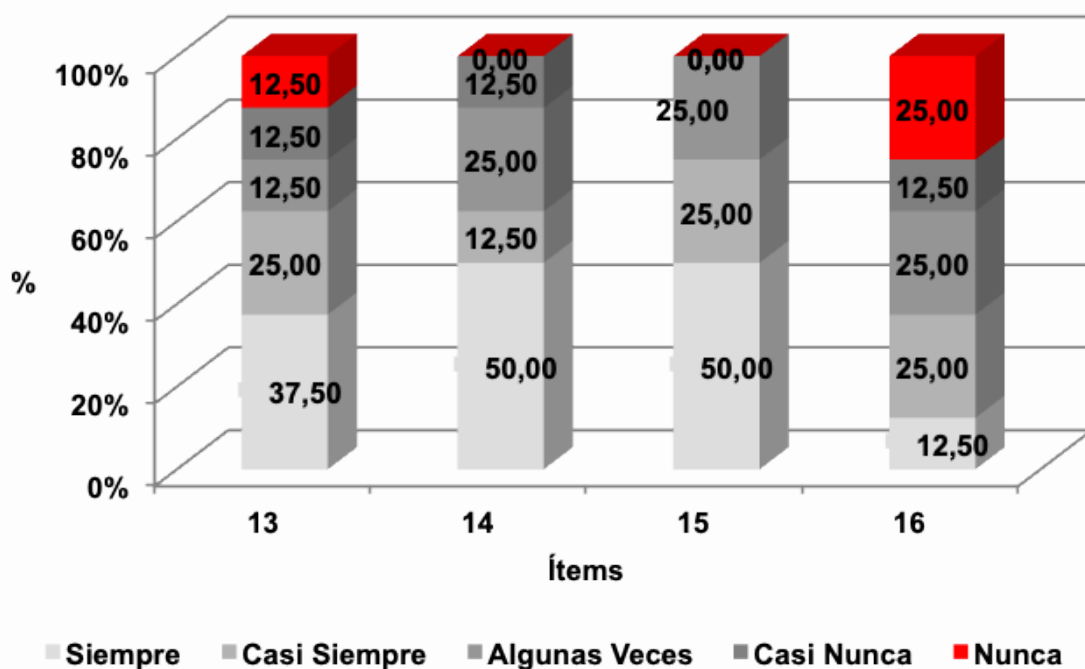


Figura 4.3: Histograma de las frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA al cuestionario a cada ítem de la variable Habilidades y Destrezas de los Noveles en la Cocina basado en el indicador Habilidades de los Noveles al Cocinar.

para un determinado número de comensales, 25.00 % opina que nunca puede calcular los ingredientes de un menú y las porciones para determinado número de comensales, 18.75 % afirma que casi nunca, y solo un 12.50 % asegura siempre o casi siempre poder hacer este cálculo sobre los menú y las porciones. Correspondiente al ítem N° 18; 50.00 % de quienes se les aplicó el cuestionario menciona siempre se cerciora que el ambiente cumpla con los requerimientos pertinentes para realizar la actividad, en porcentajes similares del 18.75 % responde casi siempre o casi nunca se cerciora del cumplimiento de los requerimientos por parte del ambiente cuando se trata de realizar la actividad, solamente un 12.50 % algunas veces se garantiza que el ambiente cumpla con los requerimientos pertinentes al momento de realizar la actividad. Acorde al ítem N° 19; el 50.00 % siempre reconoce cuando una verdura, alimento proteico y víveres están aptos para el consumo humano, 25.00 % casi siempre lo reconoce, en porcentajes similares del 12.5 % las opciones de algunas veces y casi nunca fueron señaladas por los participantes correspondientes a la muestra de estudio. En consonancia con el ítem N° 20; en donde en porcentajes similares del 31.25 % correspondiente a la muestra en estudio señala las opciones siempre y casi siempre al tratarse del uso de alimentos que verdaderamente sean necesarios para el cuidado de su salud, 25.00 % considera algunas

Cuadro 4.4: Frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA de la variable Habilidades y Destrezas de los Noveles en la Cocina basado en el indicador Destreza de los Noveles al Cocinar.

SONDEO APLICADO AL PERSONAL DE LA COORDINACION DE SERBIULA										
Ítems	Siempre		Casi Siempre		Algunas Veces		Casi Nunca		Nunca	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
17	2	12,50	2	12,50	5	31,25	3	18,75	4	25,00
18	8	50,00	3	18,75	2	12,50	3	18,75	0	0,00
19	8	50,00	4	25,00	2	12,50	2	12,50	0	0,00
20	5	31,25	5	31,25	4	25,00	2	12,50	0	0,00
21	4	25,00	4	25,00	6	37,50	2	12,50	0	0,00

veces, 12.50 % opina casi nunca utiliza los alimentos que verdaderamente son necesarios para el cuidado de la salud. De igual modo el ítem N°21; 37.50 % algunas veces logra preparar un menú nutritivo y con buen aspecto con escasos alimentos que pueda tener en la despensa en momentos de escasez, en forma análoga el 25.00 % expresa en sus respuestas siempre o casi siempre lograr preparar este menú nutritivo y con buen aspecto en momentos de escasez con escasos alimentos que se tengan en la despensa y un 12.50 % opina que casi nunca se logra preparar un menú nutritivo y de buen aspecto en momentos de escasez de alimentos. Ver figura 4.4

Por todo lo antes expuesto en el resultado y análisis de los resultados arrojados por la investigación es conveniente concluir que existe una mayoritaria opinión de los noveles de la cocina cuando demuestran su destreza para el cálculo de ingredientes y preparación de variados menús de acuerdo a un número determinado de comensales; cuidando en todo momento el espacio físico y ambiental de la cocina al cumplir las normas exigidas para tal actividad. Igualmente dominan el conocimiento que debe existir de acuerdo a la pirámide alimenticia en cuanto al equilibrio proteico y alimentario que contienen los diversos alimentos y víveres necesarios para el cuidado de la buena salud de los seres humanos; en forma significativa comentan que poseen la capacidad y destreza requerida para la preparación de menús altamente nutritivos, aplicando dicha destreza al elaborar la preparación de variados alimentos con escasos recursos alimentarios que poseen a su alcance en la despensa de su cocina, señalando que recurren a dicha estrategia culinaria en los momentos de escasez económica que se les presenta para adquirir suficientes suministros e insumos alimentarios con los que ellos puedan demostrar su pleno talento y destrezas de cocina acordes a las exigencias gastronómicas que existen en el país para estándares culinarios.

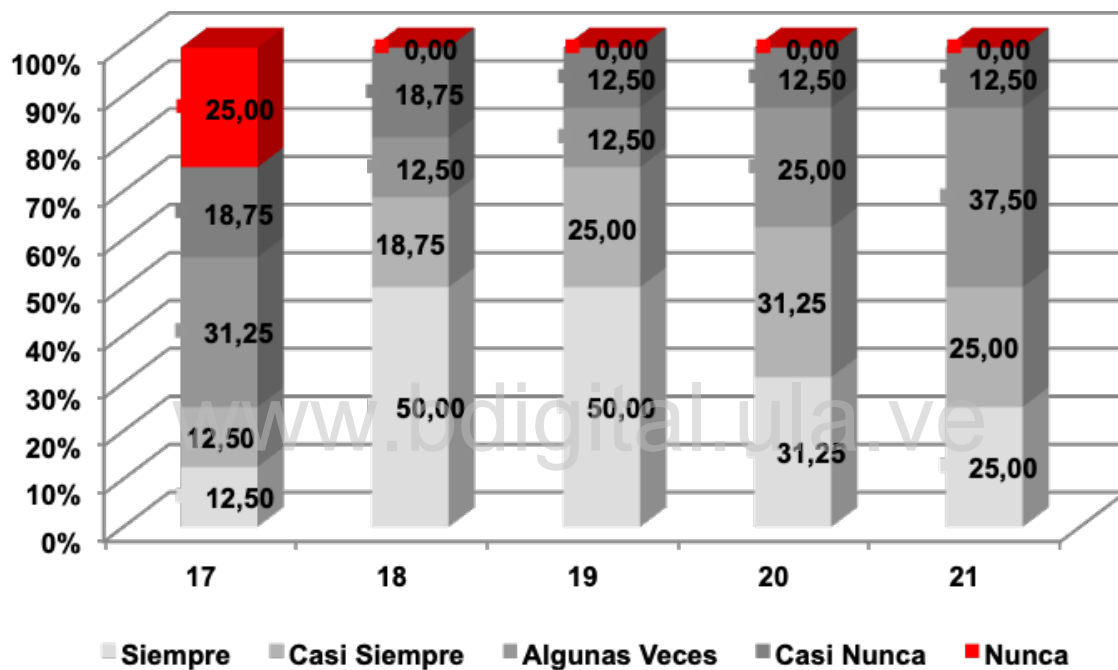


Figura 4.4: Histograma de las frecuencias y porcentajes de las respuestas dadas por el personal de la Dirección de SERBIULA al cuestionario a cada ítem de la variable Habilidades y Destrezas de los Noveles en la Cocina basado en el indicador Destreza de los Noveles al Cocinar.

## CAPÍTULO 5

# PRESENTACION DE LA PROPUESTA

Partiendo del análisis e interpretación de los resultados obtenidos en el diagnóstico se aborda en este capítulo la propuesta del diseño del manual didáctico digitalizado titulado:

**“Manual didáctico digitalizado para el mejoramiento de las habilidades y destrezas de los nóveles de la cocina del personal de Serbiula para no morir en el intento.”**

### 5.1. Presentación de la propuesta

La presente investigación tiene como propósito diseñar un manual educativo didáctico digitalizado dirigido a los noveles en la cocina de SERBIULA ubicado en el Municipio Libertador de Estado Mérida. Así mismo tendrá como finalidad orientar el mejoramiento de las habilidades y destrezas de los noveles. Por ello la importancia de esta propuesta radica en ser utilizada como herramienta de apoyo en el proceso de aprender y mejorar tanto los conocimientos previos como los adquiridos. La propuesta está enmarcada en el diseño Instruccional de un manual didáctico digitalizado basado en el modelo de ADDIE. El modelo ADDIE cuyas siglas significan Análisis, Diseño, Desarrollo, Implantación y Evaluación, es un modelo comúnmente utilizado en el diseño de la instrucción tradicional.

Es importante resaltar la actitud positiva, el interés, o motivación de los noveles en la cocina ante las expectativas que representa el arte de cocinar, por cuanto influirán en los resultados. Para la elaboración del manual es fundamental conocer las características de la audiencia, para ello fue necesario realizar el diagnóstico de la institución SERBIULA, en el cual se especifica los aspectos referentes al personal administrativo, técnico y obrero. En

cuanto a la edad y sexo: las edades del personal de Serbiula oscilan entre 24 y 60 años de edad, el sexo femenino es predominante con respecto al masculino. Las edades de la población en estudio, permiten adecuar el diseño de la unidad instruccional de manera más amplia, por cuanto son adultos y en consecuencia están aptos para cocinar. Referente a la salud de los sujetos en estudio: en lo que se refiere al aspecto físico y de salud del personal de SERBIULA, algunos de ellos han manifestado que padecen de hiperinsulinismo, estrés, obesidad, entre otros problemas de salud, así como, pérdida de peso de manera significativa. En cuanto a la alimentación (hora del almuerzo) se pudo observar desorden alimenticio, pues algunos ingieren frituras y comidas rápidas (empanadas, pasteles, galletas, papas fritas), otros dejan de almorzar y se comen alguna chuchería (pepitos, tostones, galletas), posponiendo el almuerzo hasta llegar a la casa, sumado a ello, el tiempo que tardan en el trayecto del lugar de trabajo hasta su residencia incidiendo negativamente en la salud de cada uno de los trabajadores. Las condiciones familiares y socio-económicas inciden notablemente en la mayoría de los sujetos en estudio, ya que su poder adquisitivo no es suficiente para cubrir las necesidades de alimentación. El espacio físico para merendar en SERBIULA es muy reducido para el número de usuarios, el cual consta de un cubículo pequeño compuesto por, mesón, microondas, nevera y taburetes en buenas condiciones, la ventilación, iluminación y limpieza es adecuada.

www.bdigital.ula.ve

## 5.2. Justificación de la Propuesta

Una vez descrito las características de la audiencia a través del diagnóstico se pretende que los noveles mejoren la actitud ante el arte de cocinar, pues la actitud es un factor básico para el ser humano, estar motivado significa realizar las tareas cotidianas sin apatía y sin un sobre esfuerzo adicional. Para Maslow (1991), ¿un estado motivacional es un estado especial, peculiar, claramente diferenciado de otros acontecimientos del organismo?. (p. 8). La motivación parte de la disposición que tiene el individuo para hacer algo, es un proceso que influye en su conducta, aunado a esto es importante que cada día se varíe las estrategias y se introduzcan herramientas que causen interés y motiven resultando ser más dinámico y significativo cocinar. Es por esto que se implementara un manual didáctico digitalizado que contribuya a erradicar la apatía a la hora de preparar alimentos y fortalezca la motivación en el arte de cocinar. En el diagnóstico se elaboró y aplicó el instrumento (cuestionario) previamente validado por tres expertos (chef, experto en diseño instruccional y diagramador), tomando en cuenta las dos variables. Manual Didáctico Digitalizado y Habilidades, Destrezas de los Noveles en la Cocina, cuyo cuestionario respondieron individualmente, en diferentes momentos de la jornada laboral. El análisis del mismo conducirá a conocer las necesidades

en cuanto a destrezas, técnicas y herramientas de los noveles en la cocina. Este servirá de base para la aplicación móvil en el sistema operativo Android con un formato codificado que sea amigable y comprensible para las personas y para el computador.

### **5.3. Objetivo General**

Iniciar un cambio de actitud en los noveles hacia el arte de cocinar.

#### **5.3.1. Objetivos Específicos**

- Identificar los conocimientos previos que poseen los noveles sobre el arte de cocinar.
- Propiciar estrategias que motiven a los noveles a cocinar sin sentir fatiga ni frustración al hacerlo.
- Mejorar paulatinamente las habilidades y destrezas de los noveles en la cocina.
- Evaluar los aprendizajes adquiridos a través de los talleres impartidos en las jornadas de interacción gastronómica.

### **5.4. Factibilidad de la Propuesta**

#### **5.4.1. Factibilidad Técnica**

La misma se determinó en función de los recursos humanos y materiales necesarios para el desarrollo de las estrategias, el cual se calculó en consideración de las posibilidades económicas y del tiempo disponible de los noveles y de los facilitadores de los talleres, quienes manifestaron estar de acuerdo en ejecutar las estrategias programadas para vencer la apatía y así mejorar la actitud ante el quehacer gastronómico.

#### **5.4.2. Factibilidad Institucional**

Esta se consideró en función de la aceptación y posible cooperación de la facilitadora y de los noveles de SERBIULA. La gran mayoría manifestaron su disposición a cocinar, ya que a través de las estrategias se pueden involucrar y ser corresponsables del mejoramiento y crecimiento de sus habilidades y destrezas en la cocina

### 5.4.3. Factibilidad Económica

La cual se realiza en virtud de los gastos que se hacen para la ejecución de la propuesta, se cuenta con recursos propios de la facilitadora y de los noveles, calculándose estos para los efectos de organización y ejecución de las diversas estrategias, implementos en las actividades propuestas, materiales necesarios y del personal calificado para dictar los talleres.

### 5.4.4. Factibilidad Social

La misma se determinó en relación a la disposición de la facilitadora y de los noveles, para promover la estrategia comunicacional mediante la retroalimentación como herramienta fundamental para lograr el objetivo general, el trabajo en equipo y la toma de decisiones. A continuación se presenta de forma esquemática las actividades planificadas para la propuesta:

Cuadro 5.1: Actividades planificadas para la propuesta

Estrategia	Finalidad	Actividad	Tiempo de Duración	Responsables	Recursos
Talleres digitalizados sobre: herramientas básicas en la cocina, normas de higiene y seguridad al cocinar, elaboración de un menú semanal de acuerdo al ingreso personal.	Propiciar seguridad y confianza en los noveles al momento de cocinar.	A través de los facilitadores expertos en cada área, donde ellos explicaran paso a paso lo concerniente al tema, se harán mesas de trabajo luego de la exposición presentada por cada uno de ellos, donde se interactúe y haya intercambio de ideas que consoliden la información recibida.	Un mes.	Investigadora Expertos en el area	<b>Humanos:</b> expertos en el área, los noveles y la investigadora. <b>Materiales:</b> computadora, video been, pendrive, pantalla, hojas de papel, lápices, láminas de papel bond, marcadores, revistas, tijeras, goma blanca, entre otros.

Planificación y Organización de la Elaboración de Recetas	Establecer el cronograma de trabajo de las diferentes fechas y espacios físicos donde se prepararan las recetas	Una vez que se tiene el número de noveles que participaran y las recetas que se elaboraran de acuerdo a los eventos sociales, se asignaran las tareas que cada persona le corresponde para luego iniciar con la elaboración de las recetas.	Una semana	Investigadora	Materiales: hojas de papel, lápiz, calendario.
---	---	---	------------	---------------	--

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

<p>Elaboración de las Recetas</p>	<p>Demostrar a través de la enseñanza directa los pasos a seguir en la preparación de una receta determinada</p>	<p>Previamente se tiene preparado el ambiente de trabajo con las condiciones higiénicas y de seguridad necesarias, así mismo el ambiente deberá ser armónico y placentero (fondo musical, palabras de bienvenida, té o cocteles, aperitivos y sorteo de un delantal). Seguidamente se invita a los noveles a participar en la preparación de la receta indicada según la organización previa y se invitan a los ayudantes seleccionados para cocinar junto a la facilitadora.</p>	<p>Dos meses (dos recetas por semana)</p>	<p>Investigadora y Noveles</p>	<p><b>Humanos:</b> Investigadora y los noveles. <b>Materiales:</b> diferentes ingredientes para la preparación de cada receta. Utensilios a usar.</p>
-----------------------------------	--	---	---	--------------------------------	---

Cierre de las experiencias gastronómicas	Evaluar las habilidades y destrezas adquiridas durante la experiencia compartida en la preparación de las recetas	Se realizara un sorteo de las recetas entre los noveles, quienes prepararan una muestra significativa, que será expuesta en un stand previamente decorado y acondicionado resaltando el contenido gastronómico de los ingredientes utilizados, elaboraran una reseña de su preparación.	Un día	Investigadora y noveles	<b>Humanos:</b> investigadora, noveles e invitados. <b>Materiales:</b> Menú elaborado, mesas, manteles, vasos, platos, cubiertos, bandejas, servilletas, agua, jugos, cocteles, té, entre otros.
--	---	---	--------	-------------------------	---

## 5.5. Pasos para la implementación del Diseño Instruccional

En este caso el investigador debe adoptar una actitud motivadora debe ser capaz de despertar en el grupo entusiasmo, estar siempre abierto y sensible a las vivencias afectivas del arte de cocinar; transmitir en la experiencia de enseñar la satisfacción de transferir el conocimiento adquirido; revelar a sus participantes las ventajas socio-económicas que representa el hecho de cocinar sus alimentos; inspirando actitudes de respeto hacia sí mismos, de entusiasmo y calidez en su relación con los otros, de autoconfianza y valoración de sus habilidades gastronómicas. El investigador debe ser una persona organizada en sus ideas, segura, y bien documentada para que su palabra transmita serenidad, claridad, y confianza, es decir que tenga impacto positivo en cada uno, logrando cambios significativos, para que utilicen apropiadamente las diversas técnicas, recursos, y métodos de comunicación, necesarios para hacer más atractiva y eficiente la transmisión de sus saberes gastronómicos. En

esta fase se comunica eficiente y efectivamente la instrucción, la misma puede ser implantada en diferentes ambientes: en el salón de uso múltiples, en escenarios donde se utilicen las herramientas tecnológicas, que permitan visualizar y explicar la aplicación, en el área destinada a merendar se aprovechara para intercambiar algunos tips. En esta fase se propicia la comprensión del material, el dominio de destrezas y objetivos, y la transferencia de conocimiento del ambiente Instruccional al ambiente de trabajo. Es el momento en que el investigador comienza su rol de transferencia de conocimientos a sus noveles. Para llegar al logro de los objetivos, el investigador y sus colaboradores deben estar preparado para:

- Guiar la atención hacia el logro de los objetivos.
- Motivar el interés de los noveles.
- Mantener el interés en lo que se aprende.

Proporcionar a los noveles la información requerida para construir sus conocimientos. Promover el desarrollo de actitudes positivas. El investigador y los noveles seleccionaran el lugar para promover el aprendizaje, puede ser en la institución, en algunas casas de los noveles, o al aire libre. Para que la actividad planificada se produzca de acuerdo al modelo constructivista se debe lograr que los noveles sean capaces de:

- Comprender las instrucciones.
- Compartir sus propias destrezas y habilidades.
- Transferir sus conocimientos del ambiente Instruccional al ambiente de trabajo.

Evaluación de la Unidad Instruccional: Observación directa: La observación es una de las actividades de la vida diaria, que consiste en observar para obtener información y determinar los objetivos para luego registrar los datos observados, analizarlos e interpretarlos. Es un hecho fundamental en todo proceso investigativo, en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos, y así determinar y poder evaluar la situación con nuestros propios juicios. Esta técnica es muy importante porque permite constatar todo lo referente a lo que sucede en el entorno de una cocina, tal cual como suceden los hechos, de manera que se pueda captar la situación que se presenta, incluyendo todos los elementos necesarios, permitiendo verificar de forma directa y amplia el medio donde se desarrolla el estudio. Además en esta parte se evaluara la factibilidad y viabilidad de la aplicación del manual didáctico digitalizado para noveles en la cocina, por diversos expertos.

## CAPÍTULO 6

# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.1. CONCLUSIONES

Partiendo del proceso de reflexión que constituye todo trabajo de investigación, se disertara sobre la percepción y expectativa que tienen los noveles en la cocina para vencer la apatía que limita la creatividad e innovación en el arte de cocinar, así como transformar hábitos alimenticios, adquirir habilidades y destrezas en la preparación de los alimentos. Pues una investigación es un proceso donde se reconstruyen experiencias de todo el trabajo, tomando en consideración los resultados obtenidos y evaluados, lo que constituye una guía para desarrollar las deliberaciones necesarias. Al respecto, es importante destacar las actividades desarrolladas, pues constituyen un marco de referencia y reflexión para transformar acciones y contenidos, propiciando la internalización del uso del Diseño Instruccional como recurso pedagógico. Asimismo, las actividades planteadas en la propuesta constituyen una reflexión profunda sobre la práctica gastronómica en lo que se refiere a la elaboración, ejecución y control de acciones para el uso del Diseño Instruccional, incluyendo una transformación e innovación en el desarrollo de estrategias, actividades, técnicas y recursos novedosos para desarrollar el arte gastronómico en los noveles de la cocina, con los rubros y provisiones que se encuentren en las despensas. Es importante señalar que al momento de preparar algún plato nutricional no es necesario tener ingredientes costosos, lo que se requiere es la creatividad, motivación y entusiasmo que cada cocinero tenga al momento de cocinar. Tomando en cuenta las condiciones mínimas necesarias de seguridad e higiene en un espacio físico agradable, con buena iluminación y ventilación, con un mobiliario básico al igual que los utensilios.

Cualquier novato puede cocinar con un mínimo de orientación, por cuanto posee cono-

cimientos previos que aun cuando no los ponga en práctica permanecen en sus experiencias previas y al compartir la elaboración de alguna receta, esos recuerdos pueden ser evocados y de seguro recordará momentos de su niñez y comida que preparaba la abuela o su mamá; pero lo primordial es el entusiasmo que debe tener esta persona para elaborar algún plato gastronómico, donde el aporte nutricional es indispensable para el ser humano.

## 6.2. RECOMENDACIONES

Partiendo de la realidad del grupo de noveles objeto de la presente investigación, quienes laboran en un horario comprendido entre las ocho (8) de la mañana hasta las tres (3) de la tarde y viven muy distantes del lugar de trabajo se recomienda:

- Los noveles deben tomar conciencia sobre la importancia de consumir alimentos nutritivos a la hora del almuerzo y en el horario que este corresponda.
- Planificar y organizar los menús de sus almuerzos para toda la semana.
- Hacer un inventario de la despensa, para determinar que quedó y comprar solo lo necesario.
- Comprar alimentos frescos y en buen estado, aprovechar los de temporada de cosecha y en ferias de hortalizas que expendan a mejor precio, así como los necesarios para cumplir con el menú semanal.
- Organizar grupos de personas para comprar alimentos al por mayor que incidan en bajar costos.
- Planificar y organizar una vez semanal el almuerzo en colectivo donde cada uno de los noveles lleve un plato elaborado en su casa para compartir.
- Acondicionar el ambiente físico y mobiliario del espacio destinado a merendar en la Dirección de SERBIULA, para que la hora de comer sea más placentera.
- Durante la hora de almuerzo evaluar el progreso individual de la actividad gastronómica emprendida, e Intercambiar tips, recetas y anécdotas de sus progresos.
- En el aspecto educativo cada novel enriquecerá los conocimientos previos, alcanzando expandir sus conocimientos sobre gastronomía y fortaleciendo su alimentación nutricional.

- Cada novel debe apropiarse e internalizar las indicaciones del diseño Instruccional, así mismo podrá utilizar la aplicación propuesta, que le servirán de gran apoyo al momento de preparar sus alimentos, demostrando su talento en cada receta.
- El degustar una nutritiva y balanceada comida es fundamental para el ser humano siempre y cuando esta sea elaborada con amor, dedicación, entusiasmo, innovación, compartiendo saberes, tips, recetas, anécdotas e intercambios en reuniones grupales que alimenten una actitud gastronómica positiva. Teniendo presente que el compartir es el secreto de la prosperidad ¿todo lo que das, vuelve a ti de manera espontánea?.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## BIBLIOGRAFÍA

- [1] Arias, F. (2006). El Proyecto de Investigación. Caracas: Editorial Episteme.
- [2] Balestrini, M. (2006). Como se elabora el proyecto de investigación. Caracas-Venezuela. Editorial BL Consultores Asociados.
- [3] Díaz, Barriga; Frida y Hernández, R. (2002). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. México. (2ª edición). Editorial Mc Hill.
- [4] Cartay, R. (2010). Entre Gustos y Sabores. Caracas-Venezuela. Editorial El Nacional.
- [5] Castañeda, M. (2004). Guía práctica cocinar a la venezolana. Metodología de la investigación. Caracas-Venezuela. Editorial El Nacional.
- [6] Comisión Sectorial de Enseñanza. Elaboración de Manuales Didácticos. (2018). Uruguay. Pro-rectorado de la enseñanza.
- [7] Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999). Caracas-Venezuela. Gaceta Oficial N° 36.860.
- [8] Fernández y Velasco (2008). Hotel-Escuela Gastronómico para la Ciudad de Maracaibo. Universidad Rafael Urdaneta. Facultad de Ciencias de la Escuela de Ingeniería. Zulia-Venezuela.
- [9] Frías, M. (2001). La importancia del rescate de la comida barroca como arte culinario dentro de la gastronomía del Estado de Puebla. Instituto Politécnico nacional. Escuela Superior. De turismo. Distrito de Puebla. México.
- [10] Goncalves, J. (2010). Producción y transformación territorial. Universidad Estatal de Ponta Grossa. Brasil. Volumen 19.

- [11] Gómez, M. (2012). Creación de un manual de HACCP, BPMS y POES en las áreas de bodega, cocina y barra del "Bar Restaurant SportsPlanet Cuenca". Trabajo de grado para optar al título de Licenciado en Gastronomía y servicio de Alimento y Bebida. Facultad de Ciencias de la Hospitalidad. Universidad de Cuenca. Ecuador.
- [12] Hurtado, I y Toro J. (2015). Paradigmas y Métodos de Investigación en Tiempos de Cambio. Caracas-Venezuela. Editorial Episteme-Consultores Asociados C.A.
- [13] Maslow, A. (1991). Motivación y Personalidad. Madrid- España. Ediciones Díaz de Santos.
- [14] Mergel, B. (2006). Diseño Instruccional y Teoría del Aprendizaje. Estudiante de Postgrado del Programa Comunicaciones y Tecnología Educacional de la Universidad de Saskatchewan. Canadá.
- [15] Nieto, E. (2010). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Trabajo de grado para optar al título de Licenciado en Gestión Gastronómica. Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía. Ecuador.
- [16] Revista Anales Venezolanos de Nutrición. (2004). La patrimonialización de la gastronomía venezolana como estrategia de desarrollo turístico.
- [17] Palella, S. y Martins, F. (2006). Metodología de la investigación cuantitativa. Caracas-Venezuela. 2ª Edición. FEDUPEL.
- [18] Recetario Nuestra Cocina Venezolana. Caracas-Venezuela. Editorial R.J. Ediciones, srl.
- [19] Ruiz y Balboa, (2012). ¿Procedimiento para el diseño y validación de recetas nutricionales?. Lima-Perú.
- [20] Sanoja, M; Vargas, I. (2012). Visión histórica de la gastronomía y la culinaria de Venezuela. Caracas-Venezuela. Boletín Antropológico.
- [21] Soler, F. (2006). Constructivismo, innovación y enseñanza efectiva. Miranda-Venezuela. Editorial Equinoccio.
- [22] Stanssen, B. (2007). Psicología del desarrollo infancia y adolescencia. Madrid-España. Editorial médica panamericana.
- [23] Tejada, J. (1997). Investigación cualitativa. Comprender y actuar. Madrid-España. Editorial la muralla.

- [24] Universidad Pedagógica Experimental libertador. (2006). Vicerrectorado de Investigación y Postgrado. Manual de trabajo de Grado de Especialización y Maestría y tesis Doctorales. Caracas-Venezuela. Editorial FEDUPEL.
- [25] Vignolo, E. (2011). Propuesta de diseño de un libro digital sobre gastronomía típica venezolana. Para optar al título de licenciada en administración. Universidad de Nueva Esparta. Facultad de Ciencias Administrativas. Escuela de Administración de Empresas de Diseño de la Ciudad de Nueva Esparta-Venezuela.
- [26] Yukavestsky, G. (2003). La elaboración de un módulo Instruccional. Preparado para el centro de competencias de la comunicación. Puerto Rico.
- [27] Zubiria, H. (2004). El constructivismo en los procesos de enseñanza-aprendizaje en el siglo XXI. (1era edición). México. Editorial plaza yvaldez.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## Appendices

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

# APÉNDICE A

## INSTRUCTIVO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

Las personas que desarrollen actividades en sectores de cocina deberán cumplir con normas mencionadas

### INSTRUCTIVO DE SEGURIDAD EN LA COCINA

Que la seguridad sea una prioridad  
en tu cocina



#### 1 MANTENER ORDEN EN LA COCINA

Esto ayuda al higiene del espacio, ayuda a mantener limpio y evita los germenenes en la cocina.



#### 2 USAR VESTIMENTA ADECUADA

Ayuda a conservar el ambiente, no se recomienda el porte de accesorios, protegerse al momento de utilizar utensilios



#### 3 VENTILAR LA COCINA

Es importante para poder evitar accidentes y mantener el personal comodo



#### 4 CUIDADO AL ALMACENAR PRODUCTOS QUIMICOS

Los productos químicos hay que utilizarlos y almacenarlos lejos de la comida para evitar posibles fugas.

Yria Carrero

Figura A.1: Instructivo de Seguridad.

## APÉNDICE B

### SUGERENCIAS DE LA INVESTIGADORA

- Antes de cocinar se revisa el ambiente de trabajo, si no es mi cocina pregunto dónde están los utensilios y inspecciono las hornillas de gas para evitar un posible accidente, luego pregunto ¿qué tienes en la nevera?, esto me permite hacer un plan con las posibles opciones, luego de una tertulia con café incluido, pido letra al omnipotente y lista para el reto.
- La cocina es un laboratorio puedes crear un delicioso plato o un accidente con graves consecuencia. El responsable eres tú. Así que mucho cuidado, usa las técnicas de seguridad. Póngale corazón y bendice tus manos cada vez que inicies el trabajo y al finalizar dar gracias a DIOS.
- Estas sugerencias en la cocina me dan resultados. Incluyo algunos consejos de mis amigos que me han obsequiado y que le han resultado muy útiles, la idea es nutrir este trabajo que representa las vivencias en el maravilloso mundo de la cocina, que inicialmente llamé la cocina de Yria y sus amigas, (Alejandra, Rita, Oscar Mesa, Laura).
- Para aromatizar el café se le agrega un trocito de canela y una semilla de cardamomo. Si la sopa queda salada se agrega un trozo de pan dulce.
- Para que una crema quede consistente, diluir una cucharita de gelatina sin sabor agregar cuando vaya a estar lista.
- El puré de papas queda cremoso y delicioso, hierva las papas en caldo de pollo y cocino durante 40 minutos a fuego lento, triturar con el pisa papas y luego repasa la mezcla en el procesador de alimentos en pequeñas cantidades para que no se compacte.

- Para que los granos no den gases, colóquelos en remojo toda la noche y al día siguiente escurre y los coloca en un colador durante tres días en ambiente oscuro, remojando cuando estén secos, al germinar estarán listos para cocinar.
- Para que los plátanos verdes no se oscurezcan al cocinar, les agrego gotas de limón.
- Los vegetales conservan el color si después de estar hirviendo los coloco en agua con hielo.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## APÉNDICE C

# EXPERIENCIAS Y ANÉCDOTAS DE ALGUNOS COMENSALES

- Laura Meza resuelve el problema así: cuando le llega el olor a quemado porque se distrajo viendo televisión sale corriendo baja el caldero, le introduce una rama de cebollín, tapa la olla y santo remedio. Así me dijo! También me regaló este truquito que le funciona: para ablandar la carne después de aderezar le agrega trocitos de lechosa pintona quedando suave y blanda.
- Omar Palencia dice que inmediatamente pone el caldero con el arroz ahumado, le quita la tapa y abre el grifo del agua fría y el humo sale como alma que lleva el diablo.
- Omar recomienda para los asados: aderezar con cítricos dulces les da un toque delicioso, Ornar es un excelente estilista y cocinero.
- Para la crema de bechamel, le agrego trocitos de romero fresco, orégano seco y cebolla blanca previamente sofrita.
- Para cuidar tus manos de las odiosas manchas de algunos vegetales, coloque limón a sus manos y al finalizar lávelos y coloque su crema hidratante, si no tiene unas gotitas de aceite para evitar la resequedad.
- Para curar una quemadura coloca rápidamente una compresa de vinagre para quitar el ardor luego coloca una rebanada de cebolla
- Si te cortas un dedo y no tienes adhesivo coloca una hoja de Lechuga presionas y espera un ratito que cierre la herida

- Moraima López utiliza la ralladura de limón para aromatizar bebidas dulces y atoles.
- Mi amiga Luz Ángel Meza Carvajal dice que cuando prepara sancocho de costilla de res y queda muy grasoso, mete el chucharón en el congelador un rato y luego lo mete en la sopa dice que la grasa se pega al chucharón, repite varias veces el proceso.
- Para que los ajíes picantes se puedan utilizar ella les retira las semillas y la pasa por agua caliente un rato, luego los utiliza en guisos o salsas, dice que no pican.
- Mi amiga Dulce Puentes, cuando se le quema el pescado, trata de salvar lo que queda, desmenuzándolo, le agrega aliños, hace unas croquetas de Pescado ahumado que le quedan deliciosas. Cuando sus chiquillos se antojan de quesillo y no tiene leche condensada para complacerlos se le ocurrió y le funciona, a los ingredientes básicos le sustituye la leche condensada por leche en polvo y le agrega una galleta

Mi nombre es Maria Tera Alarcon Davila, amiga de Yria Carrero, bueno desde que tengo uso de razón y desde que conocí a Yria es una buena cocinera, ella siempre nos sorprende con sus platos, con sus deliciosas recetas que cocina, en cualquier lugar que este, y con los ingredientes que tenga a la mano, recuerdo una vez que fuimos al campo y en cuestión de segundos preparo una delicia de comida, se la ingenio para que los que estábamos allí, deleitamos la rica comida que nos preparo.

También recuerdo que en una oportunidad no había gas en el acto y ella en un dos por tres nos deleito con un menú espectacular que yo me chupe los dedos por tan deliciosa comida. Creo que mi amiga cocina con el corazón y le pone los polvitos mágicos a cada preparación que hace, y sus manos bailan al son de los utensilios, ella cocina de una manera tan rápida y deliciosa. Solo me queda decir que mi amiga Yria es un cajón de sorpresa en la cocina.

Mi nombre es Vicenta Colangelo. Me han pedido que comente mis parecer con respecto a las comidas y bocaditos preparados por mi querida amiga Yria, debo señalar que durante 11 de junio al 12 de julio del año 2017, tuvimos la oportunidad de compartir juntas y disfrutar de cada momento de este viaje y de cada comida y bocaditos con los cuales siempre supo deleitarnos. Se nos ocurrió llevar un registro visual del desarrollo de esas recetas, su presentación y degustación, lamentablemente por el poco conocimiento de las tecnologías, toda esa información se perdió. Aun así, quedo en la memoria los placeres y la inolvidable experiencia gastronómica. Recuerdo la sutileza en la elaboración de sus comidas, el uso de lo que estuviera disponible, sin preocuparse ni angustiarse en ningún momento por la ausencia de algún producto e implemento y espacio de cocina, todo lo que se encontraba en la cocina, despensas y nevera eran bienvenidas para pensar y elaborar bocaditos y comidas completas.

Desayunamos, almorzamos, cenamos y merendamos en el espacio que para ello estaba dispuesto de cada elaboración de Yria, sorprenda el uso de los más variados elementos ((vegetales, carnes, lácteos, frutas) todos suministrados para la temporada de los mismos.

Jamás hubo cansancio, ni fastidio por abordar la cocina, siempre dispuesta para agradarnos, consentirnos y alimentarnos de manera muy sana, divertida y gustosa.

Debo agregar que dicha experiencia contribuyo a cambiar en mí la idea que como y con cuánto debía alimentarme, desde esa experiencia disfruto la cocina, aprendí que con lo disponible en casa y con poco dinero se pueden elaborar las más exquisitas comidas. Lo importante es hacerlo con amor y creatividad. Veo a Yria agradando a cada uno de sus afectos con cada plato que coloque a la disposición. Gracias por compartir conocimientos y experiencias.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

Ejido, 16 de junio del 2018.

Querida Yria:

Recuerdo cuando mis hijos estaban en Preescolar y Tú eras su maestra. Que además de preocuparte por el trabajo con ellos en el aula, estabas muy pendiente de la Elaboración de su Merienda. en la cocina de la escuela, Preparabas junto con las Señoras madres colaboradoras los alimentos, sasonabas, dabas instrucciones, pesabas, escogías el menú, muy al pendiente de que todos se comieron todo, incluyendo a las madres para enseñar a su hijos a comer Vegetales, las Sopas; nos dejabas participar con ellos de esa etapa tan importante y clave en la vida de nuestros hijos, sin reservas, sin impedir el libre inter-actuar y eso te lo agradezco toda la vida, porque es allí donde se aprende, se forman ellos, No dejabas que los niños se quedaran sin comida, sino había programa PAE, inventabas unas meriendas Fabulosas con la colaboración de los representantes, eras recursiva, sino había un ingrediente, utilizabas otro. Y el ingrediente tuyo que nunca faltaba. 'El AMOR' x nuestros muchachos. d por.

doctrina, de corazón, de alma. e.  
intrínseco está allí, el amor por la  
cocina, por el preparar los alimentos  
con arte, sin mezquindad, que  
todos comieran con generosidad,  
disputabas el verlos Satisfechos,  
que algunos repitieran, que llevaran  
hasta para sus hogares, y esto al  
igual en todo paseo, actividad fuera  
del aula, y ni se diga en las  
invitaciones a tu casa, siempre tan  
abierta, generosa, muchos banquetes  
en tu casa, cada cumpleaños, y  
en muchas ocasiones sin ningún  
motivo, pero siempre hacías una  
fiesta alrededor del preparar una  
comida, siempre detallista en que  
picáramos algo antes del plato fuerte.  
y te preguntaba quienes podemos ir?  
y tú respondía: pues toda la tropa.  
y allí estábamos listos y dispuestos  
para quedar Satisfechos, porque la  
comida hecha con amor llena, los  
muchachos con sus barriguitas tem-  
pladas, reuerdo, las polentas, las  
tortas, el chiquiré, los postres,  
Uhhmm. que Rico?  
Reuerdo cuando montaste el  
restaurante en tu casa, eso era.

con abundancia. Las Parrillas.  
Sabrosas y con Servicio a domicilio  
con mucha sazón y el Secreto.  
mágico Tuyo, te Felicito en  
tu maestría, es algo que  
Siempre te ha apasionado, el  
Arte de alimentar no solo el  
Cuerpo, sino el alma, y el dejar  
en cada preparación lo que Tú  
eres, tu esencia, sencillamente  
exquisita. [www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve) Buenahora! Éxitos?  
Bendiciones + y buen provecho!

tu amiga con cariño.

Luz Angel

APÉNDICE D

RECETARIO EN FÍSICO QUE CONTIENE LA  
APLICACIÓN

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

# **Noveles en la Cocina...** **para no morir en el INTENTO**



**Recetario**  
de **Yria Carrero**

[www.pedigital.ula.ve](http://www.pedigital.ula.ve)





www.bdigital.ula.ve

C.C.Reconocimiento

## DEDICATORIA

*Para mis glotones preferidos **Mi Rafa y Mi Qury** a quienes les cociné desde lo más profundo de mi corazón, con el amor que nace del alma y que se expande por cada fibra de mi ser y hace maravillas en mí y logro transformar lo que la madre naturaleza me socorre en ricos y deliciosos bocaditos dignos del paladar más exigente. Hijitos donde quiera que estén deseo que cocinen para sus semejantes y que como ritual bendigan sus alimentos, ahhh y para mis comensales de todos los tiempos hoy es día de celebración y esta muestra de mis recetas seguro que ustedes las han degustado.*

*Con amor Yria.*



## ÍNDICE

Ensalada Campesina	5
Ensalada Serbiula	6
Pizca Andina	7
Tortillas de papas y vegetales	8
Tortillas de acelga con queso	9
Arepas de maiz precocido	10
Arepas de harina de trigo	11
Empanadas de pollo	12
Asado negro	13
Pollo horneado	14
Pastel horneado	15
Tequeños	17
Mini pizzas	18
Brochetas de frutas y proteinas	19
Pastel de platano	20



## ENSALADA CAMPESINA

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

4 Tomates perita.  
1 Cebolla de cabeza.  
200 gramos de Habichuelas.  
1 Aguacate maduro.  
1 Manojó de Perejil.  
4 Huevos cocidos.  
Sal y pimienta al gusto.

### Preparación:

Se retira la piel de los tomates y se cortan en finas rodajas, se limpia la cebolla y se corta en aros delgados, se hierben los huevos durante 7 minutos y se cortan en rodajas. Las habichuelas se cocinan en agua salada durante 5 minutos y luego se colocan en agua con hielo para que conserve el color y se hacen cortes biselados; el aguacate se corta en finas láminas y el perejil se corta finamente para espolvorearlo sobre los vegetales.

Para el aderezo: mezclar mostaza, mayonesa, yogurt, aceite de oliva, vinagre de manzana, una cucharadita de miel, sal y pimienta al gusto.



*Buen provecho!!!*

  
**Recetario**  
de Yria Carrero

**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**



5

## ENSALADA SERBIULA

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

2 Chayotas medianas.  
1 Repollo mediano.  
1 Piña dulce.  
2 Limones.  
¼ de kgr de pasitas.  
Concentrado de tamarindo  
Aderezo, Aceite de Oliva, Sal, Yogur, Mostaza, Miel  
y Pimienta al gusto.

### Preparación:

Se pelan las chayotas y se rebanan en cintas delgadas con un pela papas. El repollo se corta en tiras finas procurando que queden largas, luego se hierven con un poquito de sal y jugo de limón por cinco minutos aproximadamente. Seguidamente se cuelean y se dejan en un recipiente hasta que se enfríen.

A la piña se le quita la corteza y se corta en cubos pequeños, luego se mezclan todos los vegetales. Se prepara una vinagreta con el concentrado de tamarindo, aceite de oliva, sal, yogur, mostaza, miel y pimienta al gusto.



*Buen provecho!!!*

**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**



**Recetario**  
de Yris Carrero



## PIZCA ANDINA

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

#### 1 litro

- 1 ramito de cilantro y perejil.
- 1 cebolla picada en cuadritos pequeños.
- 2 dientes de ajos machacados.
- 4 papas medianas cortadas en rebanadas.
- 4 huevos, uno por persona.
- 1 cucharada de cebollín picadito
- 2 ajíes dulces finamente picados
- Queso blanco fresco picado en cuadritos.
- 1/2 taza de leche.
- Pan blanco tostado en mantequilla o galletas de soda
- Sal al gusto.

### Preparación:

En una cacerola mediana se coloca a hervir durante quince minutos el agua con la cebolla, ají dulce, cebollín, cilantro, perejil y ajos, junto con la papas.

Al estar las papas blanditas se le agrega la leche, y al hervir se incorporan los huevos, al momento de servir, se agrega el queso, el pan en trozos pequeños y/o las galletas de soda. Se deja reposar por 3 minutos. Al servir se agrega cilantro y el perejil picadito.



*Buen provecho!!!*



**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**

## TORTILLAS DE PAPAS Y VEGETALES

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

1/2 kilo de papas.  
1 cebolla de cabeza pequeña.  
1 pimentón pequeño.  
1 ramita de cebollín.  
4 huevos.  
Aceite  
Queso y mantequilla  
Sal y pimienta al gusto.

### Preparación:

Pelar y cortar las papas en rodajas finas y dorarlas en sartén antiadherente con la mantequilla espolvoreándole la sal y pimienta.

Cortar la cebolla en plumitas, el pimentón en cuadritos y el cebollín en ruedas finas.

En un bol batir los huevos, salpimentar y añadir las papas. Colocar un sartén al fuego con unas gotas de aceite y verter las papas y huevos.

Cocinar al comienzo a fuego fuerte y enseguida bajar a medio. Cuando se doren, darle la vuelta a la tortilla. Espolvorear el queso. Cocinar hasta que esté a gusto de cada uno.



*Buen provecho!!!*



Recetario  
de Yria Carrero

**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**

## TORTILLAS DE ACELGA CON QUESO

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

- 2 Hojas grandes de Acelga.
- ½ Cebolla de cabeza.
- 1 Diente de ajo y 4 Huevos.
- 3 Ajíes dulce y 1 Ramita de perejil.
- ½ Taza de queso y Aceite o mantequilla.
- 1 Pizca de Sal y pimienta al gusto.

### Preparación:

Lavar muy bien las hojas de acelga y el perejil. Pelar la cebolla, ají dulce y el diente de ajo.  
Corta las acelgas eliminando de la corteza del tallo las venitas que son un poco amargas y troceando el resto de las hojas. Cocina en agua hirviendo unos 5 minutos hasta que ablande. Pica finamente la cebolla y sofríe en un sartén con un poco de aceite hasta que ablande y esté transparente; batir los huevos y mezclarlos con todo los demás vegetales (acelgas, perejil, ají dulce, cebolla y el ajo), y el queso cortado en cuadros.  
Por último, cocina la tortilla en un sartén caliente con un poco de aceite, vierte la mezcla y cuando empiece a cuajar dale la vuelta y cocina por el otro lado, agregando el queso y el perejil finamente picado.



*Buen provecho!!!*



**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**

## Arepas de Maíz precocido

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

2 1/2 Taza de agua tibia.

2 Tazas de Harina.

Sal al gusto.

### Preparación:

Vierta el agua en un recipiente, añada la sal, agregue la harina lentamente y mezcle removiendo constantemente, luego amase hasta lograr una consistencia suave.

Con esta masa puede preparar arepas fritas, asadas, horneadas, empanadas, hallacas y mandocas.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

*Buen provecho!!!*



**Recetario  
de Yria Carrero**

**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**



10

## AREPAS DE HARINA DE TRIGO

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

- 3 Tazas de harina de trigo.
- 1 Huevo.
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de mantequilla derretida.
- 1/2 Cucharadita de Polvo de hornear.

### Preparación:

En un recipiente se mezclan todos los ingredientes secos, poco a poco se agrega agua y los demás ingredientes, amasando suavemente hasta lograr una consistencia homogénea. Se deja reposar la masa cubriéndola con un paño hasta que doble su volumen, aproximadamente una hora. Luego se extiende la masa con un rodillo y cortando porciones, formando bolitas para luego darle la forma circular. Calentar la plancha o el budare previamente engrasado, asar las arepas hasta que doren, estarán listas cuando les damos un golpecito y suenan huecas.



*Buen provecho!!!*



**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**

## EMPANADAS DE POLLO

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

1 Ramita de Perejil.  
1 Pechuga de Pollo.  
1 Pimentón rojo y verde.  
2 Tomate.  
1 Cebolla, una ramita de Apio España, Ajo Porro.  
1 Diente de Ajo y 1 Ají Dulce.  
Comino, Sal, Pimienta, Orégano al gusto y Aceite al gusto.

### Preparación:

Cocinar la pechuga con sal por unos 20m. y dejar enfriar, corta en trozos pequeños todas las verduras, desechando las semillas. En una sartén sofreír en aceite los vegetales, cebolla, los pimentones, el ajo porro, apio España y los tomates. Desmenuza la pechuga cocinada.

Agrega el pollo junto con las verduras, dejar reducir hasta que la preparación quede como para relleno, retirar del fuego y condimentar. Con el relleno listo extiende la masa en lienzo húmedo y agregar el relleno y doblar cortar en forma de media luna y hornea o fríe las empanadas, acompáñalas con una salsa. Puedes hacer empanadas con las diferentes masas tu creatividad te permitirá hacer variaciones con distintos rellenos el procedimiento es similar.



*Buen provecho!!!*



**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**



## ASADO NEGRO

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

- 1 Muchacho de Res redondo de 1 ½ Kg. Aprox.
- ½ Taza de Aceite.
- 1/4 taza de Papelón rallado.
- 1 Cebolla grande cortada en cubos pequeños.
- 3 Cabezas de Ajo machacado.
- 1/2 Kg de Tomates maduros sin piel ni semillas.
- 1 Pimentón y el jugo de un Limón.
- Sal y Pimienta negra recién molida al gusto.

### Preparación:

Limpie el muchacho dejando parte de la capa de grasa que lo cubre, aderezar el muchacho con los ajos, cebolla, pimentón, sal y pimienta. Exprimir el limón sobre la carne colocarlo en un recipiente y llevarlo a la nevera durante toda la noche. Caliente el aceite en un caldero y agregue el papelón (puede sustituir por azúcar morena). Cuando esté oscuro, selle la carne en esta mezcla hasta quedar prácticamente negra. Aparte corte las cebollas en cubos pequeños, pase los tomates por agua caliente para retirarles la piel, retire las semillas y déjelos en trozos. En un sartén agregue aceite para sofreír las cebollas hasta que quede transparente, agregue los tomates, un poco de agua, sal y pimienta, deje cocer tapado hasta que esté todo sofrito, agregar al muchacho, agregar agua de ser necesario, para que no se seque. Cuando esté listo el asado negro déjelo reposar antes de cortarlo. Para servirlo puede usar de contorno arroz blanco y plátanos fritos o un puré de papa.

*Buen provecho!!!*



**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**

## POLLO HORNEADO

(Para 2 personas)

### Ingredientes:

2 muslos de Pollo.  
4 Dientes de Ajo.  
1 Pimentón  
Pimienta negra, sal, aceite y limón.

### Preparación:

Precalentar el horno a 170°C. Retirar los posibles excesos de grasa del pollo y secar con papel de cocina. Calentar un poco de aceite en una bandeja que podamos introducir en el horno y dorar los muslos por ambos lados. Salpimentar y retirar.

Pelar los dientes de ajo y añadirlos a la bandeja, hasta que se hayan dorado. Agregar el jugo de Limón, añadir el pimentón rallado para que le de color. Tapar e introducir en el horno. Asar durante unos 25-30 minutos. Dejar reposar unos minutos fuera del horno antes de servir.

Nota: Esta receta puede variar si le agregas vegetales salteados, o papas azadas.

Para servir se puede acompañar con vainitas o habichuelas cocidas, papas fritas o tostones.



*Buen provecho!!!*



Recetario  
de Yria Carrero

**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**



14

## PASTEL HORNEADO

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 1 kg de masa de plátano, papa o yuca.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1 cebolla y 2 dientes de ajo.
- 1/2 kilo de carne molida.
- 4 tomates y 1 calabacín.
- 1/2 cucharadita de albahaca, orégano.
- 1/4 kilo de queso, requesón o ricota.
- 1/4 kilo de queso mozzarella.
- 100 gr. de queso parmesano.
- 1 pimentón. Sal y pimienta al gusto.

### Preparación: Salsa Bechamel

En una cacerola a fuego medio, agrega un punto de aceite y mantequilla. Una vez derretida ésta, añade la cebolla rallada y mezcla. Luego incorpora la fécula de maíz, nuez moscada, sal, pimienta y batir hasta que espese. Luego agregar poco a poco la leche sin dejar de mezclar, bajar el fuego y seguir revolviendo con cuchara de madera unos 8 o 10m más. Después, debes rectificar el sabor y, si es necesario, le agregas un poco más de sal y pimienta. Antes de armar el pastel se debe reservar Bechamel y queso mozzarella para el final junto con la mezcla del pan rallado.

*Buen provecho!!!*



**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**



### **Preparación: Pastel**

En una sartén coloque el aceite y dore ligeramente la cebolla y el ajo. Agregue la carne y cocine hasta que esté dorada, colocando sal y pimienta. Añada los tomates, las hierbas y mezcle bien, a fuego lento, tapar y revolver ocasionalmente durante media (1/2) hora. Si la salsa se espesa mucho, puedes agregar agua caliente.

### **Armar el Pastel:**

Preparé la masa que colocarás de fondo en un envase refractario o molde engrasado. Extienda en el fondo una capa de masa, encima coloque la salsa bechamel y el relleno de carne molida. Luego otra capa de masa, una de queso, requesón o ricota, rodajas de Calabacín, una de Mozzarella y repita el procedimiento. Deben ser por lo menos tres capas, así que calcule que sus ingredientes le alcancen. Debe terminar con queso parmesano.

**Nota:** Si los comensales son vegetarianos sustituya la carne molida por brócoli, coliflor, berenjenas o los vegetales que tenga en su despensa.

*Buen provecho!!!*



**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**



16

## TEQUEÑOS

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

2 Tazas de Harina de Trigo.  
2 Cucharadas de Mantequilla.  
1 Huevo.  
500 grs de Queso blanco, (duro o llanero)  
Agua tibia.  
1 Cucharadita de Sal.  
Aceite de Maíz suficiente (para freír)

### Preparación:

En un mesón se coloca la harina formando un volcán o corona, en el medio se agrega la mantequilla derretida con la sal y el huevo, se mezcla bien con ayuda de un tenedor, se va agregando el agua tibia según se requiera, Se amasa muy bien por espacio de 5m. y se deja reposar en un bowl ligeramente enharinado por espacio de media hora. Se corta el queso en bastones de 2 x 2 centímetros y 6 centímetros de largo, se reservan en la nevera. Se extiende la masa con un rodillo, se espolvorea con harina el mesón y se procede a extender la masa de forma pareja hasta que tenga un grosor de 1 ½ a 2 milímetros. Se procede a cortar las tiras uniformes de 2 a 3 cm. con ellas se cubren los bastones de queso. Se va enrollando un tequeño a la vez y se reservan en una bandeja, espolvoreando con harina de ser necesario para evitar que se peguen, luego se fríen u homean. Los tequeños se pueden congelar para ser usados más adelante. Otras opciones: se puede combinar el queso Jamón, Guayaba...



*Buen provecho!!!*

**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**



## MINI PIZZAS

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 2 Tazas de Harina de Trigo.
- ½ Queso Mozzarella (o cualquier queso que se derrita).
- 250 gramos Tocineta.
- 250 gramos de Jamón Serrano o cualquier otro.
- 250 gramos de Champiñones y 6 Tomates.
- 1 Cucharadita de Orégano seco o fresco.
- 4 Cucharadas Aceite de Oliva.

### Preparación: Masa

En un mesón se coloca la harina formando un volcán o corona, en el medio se coloca sal se mezcla bien, se va agregando el agua tibia progresivamente según se requiera. Se amasa bien y se deja reposar en un bowl ligeramente enharinado por espacio de media hora.

### Preparación:

Se extiende la masa y se cortar en forma de círculos pequeños de aproximadamente 7cm. en una bandeja de hornear, se les coloca dos cucharadas de salsa de tomate por encima de cada círculo. Se espolvorea con orégano seco o fresco. Se le agrega el queso rallado o cortado en trocitos, la tocineta y el jamón que hayamos elegido. Agregamos un Champiñones por mini pizza. Finalmente rociamos cada círculo con una cucharada de aceite de oliva. Hornear por 15min. hasta que el queso se derrita y empiece adorarse.



*Buen provecho!!!*



**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**



## BROCHETAS DE FRUTAS Y PROTEINAS

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 1 Un mango pintón.
- 6 Fresas.
- 1 Piña.
- 3 Zanahorias.
- 1 Pimentón.
- ½ kgr. Queso.
- Palitos para Brochetas.

### Preparación:

Lavar las frutas y cortarlas por la mitad o trozos pequeños y luego pinchar las frutas en los palitos para brochetas, alternando las unas con las otras. Podrás elegir las que prefieras y combinarlas entre sí, creando distintos diseños de colores.



*Buen provecho!!!*

**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**



## PASTEL DE PLATANO

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

2 Plátanos verdes.

100 g. Semillas de Ajonjolí.

4 Cucharadas de crema de leche o yogurt.

Sal y pimienta al gusto.

Para el relleno puedes usar pollo desmechado, vegetales salteados, queso mozzarella, según su preferencia.

### Preparación:

Se le quita la concha a los plátanos y se cocinan durante 5 minutos, luego se rayan finamente y se amasan agregando 4 cucharadas de crema de leche, el ajonjolí, la sal y la pimienta al gusto. Se extiende en un lienzo húmedo, estirando con un rodillo, hasta formar una fina capa, cuidando de no romper. Para armar los pastelitos, se corta la masa en forma de cuadros y se le coloca el relleno de su preferencia (pollo desmechado, vegetales salteados, queso mozzarella...) y los puedes hornear o freír.

*Buen provecho!!!*



**Noveles en la Cocina...**  
**para no morir en el INTENTO**



Recetario  
de Yria Carrero



20



[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**Que tu cocina sea un templo  
de bendiciones y el universo  
representado en tus comensales  
darán las gracias a Dios  
por tu infinita bondad  
de alimentarlos.**

**Namaste...  
Yria**

APÉNDICE E

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS NÓVELES EN LA  
COCINA DE SERBIULA

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

República Bolivariana de Venezuela  
 Universidad de Los Andes  
 Facultad de Humanidades y Educación  
 Maestría en Educación mención Informática y Diseño Instruccional

**INSTRUMENTO DIRIGIDO AL PERSONAL DE LA COORDINACIÓN DE SERBIULA**

**INSTRUCCIONES:**

A continuación se presentan una serie de ítems, con cinco opciones de respuesta, debes leer detenidamente cada una de ellas para elegir la que usted considere correcta marcando con una (X), seleccionando una opción:

1= S    2= CS    3= AV    4=CN    5=N

VARIABLE: Manual didáctico digitalizado						
Indicadores: Conocimiento de manual didáctico digitalizado						
N	ÍTEMS	ES	C	A	L	A
		1	2	3	4	5
1	Conoce cómo se utiliza un manual didáctico digitalizado					
2	Sabe usted cuáles son las características de un manual didáctico digitalizado					
3	Has utilizado algún manual didáctico digitalizado					
4	Le gustaría aprender a cocinar utilizando un manual didáctico digitalizado de cocina					
5	Se ha unido a comunidades virtuales o foros para intercambiar experiencias culinarias.					
6	Utiliza en su quehacer recetarios compartidos en la web para cocinar					
7	Piensa usted que la elaboración de un manual didáctico digitalizado mejorará las habilidades y destrezas de los nóveles en la cocina.					
Indicadores: Diseño del manual didáctico digitalizado						
8	Considera usted que el manual didáctico digitalizado debe contener textos e imágenes.					
9	Considera usted que los colores más apropiados a utilizar en el manual didáctico digitalizado son los colores intensos					
10	Considera usted que la letra más conveniente para el manual didáctico digitalizado es la Arial tamaño 12					
11	Has utilizado la aplicación App Inventor					

12	Considera usted que la aplicación App Inventor es fácil de utilizar.						
<b>VARIABLE: Habilidades y destrezas de los nóveles en la cocina</b>							
<b>Indicadores: Habilidades de los nóveles al cocinar</b>							
13	Utiliza con facilidad los instrumentos básicos para cocinar						
14	Aplica las reglas básicas de higiene y seguridad en la cocina						
15	Utiliza las técnicas básicas de cocción de alimentos						
16	Utiliza recetas para elaborar un menú básico						
<b>Indicadores: Destreza de los nóveles al cocinar</b>							
17	Puede calcular los ingredientes de un menú y las porciones para determinado número de comensales						
18	Cuándo usted va a cocinar se cerciora que el ambiente cumpla con los requerimientos pertinentes para realizar la actividad						
19	Reconoce cuando una verdura, alimento proteico y víveres están aptos para el consumo humano						
20	Utiliza los alimentos que verdaderamente son necesarios para el cuidado de su salud						
21	Logra usted preparar un menú nutritivo y con buen aspecto con escasos alimentos que pueda tener en la despensa en momentos de escases						

Leyenda: S= siempre CS=casi siempre AV= algunas veces

CN= casi nunca N=nunca

APÉNDICE F \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

Mérida, Enero 2018.

Chef. Graciela Ludymar Hora

Su despacho.

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, por cuanto aprecio su preparación en el campo de Diseño Instruccional. En esta oportunidad solicito muy respetuosamente su colaboración para la validación de contenido de un instrumento que tiene por finalidad, recoger información para el desarrollo del Trabajo Especial de Grado, para optar al título de Magister en Educación mención Informática y Diseño Instruccional.

El instrumento se estructuró en función del propósito central del trabajo. Por estas razones, se requiere de un instrumento que permita medir los aspectos que se abordaran en la presente investigación.

Agradeciendo de antemano la atención que se sirva dispensar a la misma.

Atentamente,

YRÍA CARRERO

*Yría Carrero*

El Investigador

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LOS  
NÓVELES EN LA COCINA**

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA		
	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación del Instrumento	x		
Claridad de la Redacción de los ítems	x		
Pertinencia de la Variable con Indicadores.	x		
Factibilidad de Aplicación.	x		

Apreciación Cualitativa:

*El instrumento coincide con los objetivos de la investigación, en consecuencia es factible su aplicación*

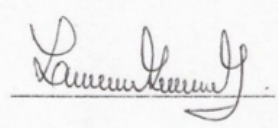
Observaciones: \_\_\_\_\_

Validado por: *Graciela Ludyma J.* C.I. N°: *V- 14.268.356*

Profesión: *Licenciada en Educación*

Lugar de Trabajo: *SERBIA*

Cargo que Desempeña: *ASISTENTE DE ESPECIALISTA EN INFORMACIÓN*



Firma

Mérida, Enero 2018.

MSC Rosa Chira González

Su despacho.

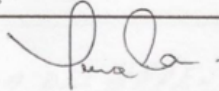
Tengo el agrado de dirigirme a Usted, por cuanto aprecio su preparación en el campo de Diseño Instruccional. En esta oportunidad solicito muy respetuosamente su colaboración para la validación de contenido de un instrumento que tiene por finalidad, recoger información para el desarrollo del Trabajo Especial de Grado, para optar al título de Magister en Educación mención Informática y Diseño Instruccional.

El instrumento se estructuró en función del propósito central del trabajo. Por estas razones, se requiere de un instrumento que permita medir los aspectos que se abordaran en la presente investigación.

Agradeciendo de antemano la atención que se sirva dispensar a la misma.

Atentamente,

YRITA CARRERO



El Investigador

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LOS  
NÓVELES EN LA COCINA**

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA		
	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación del Instrumento	✓		
Claridad de la Redacción de los ítems	✓		
Pertinencia de la Variable con Indicadores.	✓		
Factibilidad de Aplicación.	✓		

Apreciación Cualitativa:

*Instrumento acorde con los objetivos planteados en la investigación, por tanto, es factible su aplicación.*

Observaciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Validado por: DOSA EMIRA GONZÁLEZ C.I. N°: V-3.498.048

Profesión: DOCENTE

Lugar de Trabajo: JUBINADA DEL MPPE- EJERCICIO LIBRE

Cargo que Desempeña: \_\_\_\_\_

*D. González*

Firma

Mérida, Enero 2018.

Ing-Programador. Robert A. Herrera

Su despacho.

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, por cuanto aprecio su preparación en el campo de Diseño Instruccional. En esta oportunidad solicito muy respetuosamente su colaboración para la validación de contenido de un instrumento que tiene por finalidad, recoger información para el desarrollo del Trabajo Especial de Grado, para optar al título de Magister en Educación mención Informática y Diseño Instruccional.

El instrumento se estructuró en función del propósito central del trabajo. Por estas razones, se requiere de un instrumento que permita medir los aspectos que se abordaran en la presente investigación.

Agradeciendo de antemano la atención que se sirva dispensar a la misma.

Atentamente,

YELIA CARRERO

El Investigador

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LOS  
NÓVELES EN LA COCINA**

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA		
	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación del Instrumento			
Claridad de la Redacción de los ítems			
Pertinencia de la Variable con Indicadores.			
Factibilidad de Aplicación.			

Apreciación Cualitativa:

El presente instrumento de validación (está en sintonía) y conforme a los objetivos trazados en la línea de investigación, por lo que su aplicación es factible.

Observaciones:

Validado por: Robert A. Herrera C.I. N°: 9267599

Profesión: Ing. de Sistemas

Lugar de Trabajo: Universidad de los Andes

Cargo que Desempeña: Especialista de Tecnología de Inf. y Comu.

  
Firma

### Operacionalización de las Variables

#### Variables, indicadores e ítems.

Las siguientes variables se aplicarán para la elaboración del instrumento que diagnosticará los conocimientos previos o teóricos de cada uno de los noveles sobre el tema.

Variables	Indicadores	Ítems
V1: Manual didáctico digitalizado	1.1 Conocimiento sobre manual didáctico digitalizado.	Del 1 al 7
	1.2 Diseño del manual didáctico digitalizado.	Del 8 al 12
V2: Habilidades y destrezas de los noveles en la cocina	2.1 Habilidades de los noveles al cocinar	Del 13 al 16
	2.2 Destrezas de los noveles al cocinar	Del 17 al 21

# APÉNDICE G

## APLICACIÓN ANDROID MANUAL DIDÁCTICO DIGITALIZADO

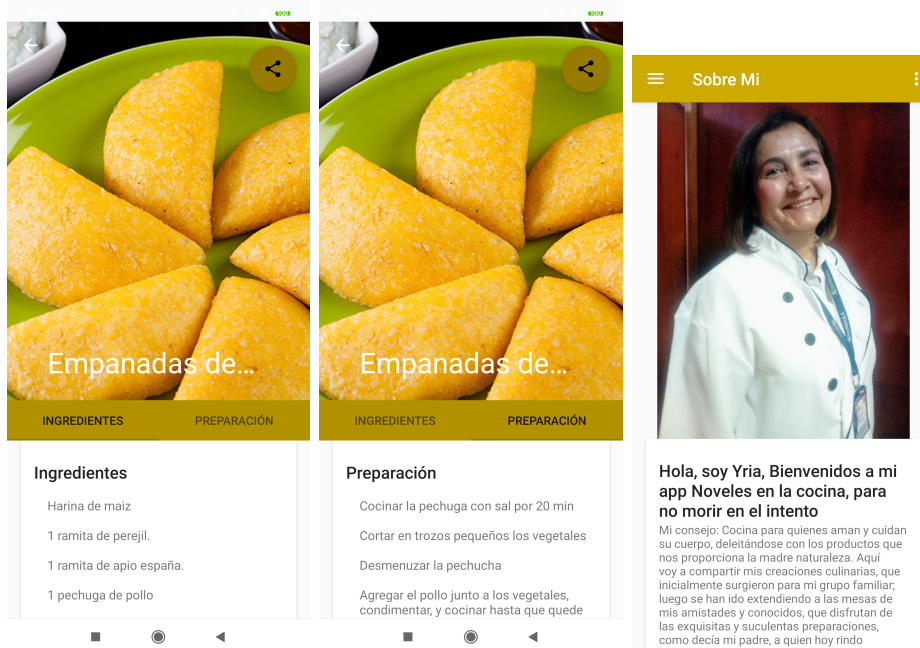
The screenshot displays a mobile application interface for recipes. At the top, a yellow header contains a menu icon, the word "Recetas", and a vertical ellipsis. Below this, three recipe cards are visible. The first card is for "Ensalada Campesina" with a colorful salad image. The second is for "Ensalada Serbiula" with a salad in a wooden bowl. The third is for "Pisca Andina", which is expanded to show its details. The "Pisca Andina" card features a bowl of soup with a spoon. The expanded view shows the following content:

**Ingredientes**

- > 1 litro de agua
- > 1 ramito de cilantro y perejil
- > 1 cucharada de cebollin picadito
- > 1 cebolla picada en cuadritos
- > 2 dientes de ajo machacados
- > 4 papas cortadas en rebanas
- > 4 huevos
- > 2 ajíes dulces finamente cortados
- > Queso blanco fresco picado en cuadritos
- > 1 ramito de cilantro y perejil
- > 1/2 taza de leche

**Preparación**

- En una cacerola mediana se coloca a hervir durante 15 minutos el agua con las papas, cilantro, perejil, ajos, cebolla y ajíes.
- Al estar cocidas las papas, se agrega la leche.
- Al momento de hervir, se incorporan los huevos.
- Retirar del fuego y agregar los trozos de pan junto con el queso.
- AL servir, agregar un poco de cilantro y perejil.



www.bdigital.ula.ve

