

PROYECTO DE APS

LA COCINA VERDE- MASTER CHEF



PROYECTO DE COCINA SALUDABLE Y HÁBITOS SOSTENIBLES CON
EL C.E.I.P. FÉLIX RODRÍGUEZ DE LA FUENTE, A TRAVÉS DE UN
PROYECTO DE APRENDIZAJE SERVICIO

LLEVADO A CABO POR ASPIMIP (Asociación para la Inclusión Social de
Personas con Diversidad Funcional de la Comunidad de Madrid)

Responsables del proyecto:

M^a Carmen Lozano Gómez (Educatrice del centro ocupacional)

Blanca Ballesteros Muñoz (Técnico de Integración Social del centro
ocupacional)

Jennifer Salazar Pacheco (Técnico de integración Social del centro ocupacional)

Cristina Rodríguez Arroyo (directora del Centro Ocupacional)

Localización: Coslada (MADRID)

1. SINOPSIS

Con los problemas de sobrepeso y mala alimentación existentes, las personas con discapacidad del centro ocupacional de ASPIMIP, tras los aprendizajes adquiridos a través del programa de autonomía en el hogar y vida saludable, han enseñado a los niños y niñas de 3 años de Infantil del CEIP Félix Rodríguez de la Fuente (Coslada), a conocer alimentos saludables y no saludables, a realizar algunas recetas sencillas y sanas y, además, contarán la importancia de la reducción de residuos y desperdicios, así como dar a conocer el compost y el cubo marrón.

El proyecto se ha llevado a cabo en el curso 2022-2023, a lo largo del tercer trimestre del curso. Ha sido liderado por personas con discapacidad intelectual del Centro Ocupacional de ASPIMIP, y en él han participado alumnos y alumnas de 3 años de infantil, de las dos clases del centro.

Enlace al video

<https://youtu.be/juLoZm-FWj8?feature=shared>

Premios a los que se presenta el proyecto:

1. En primer lugar, al premio “Promoción de hábitos saludables y prevención de la obesidad”
2. En segundo lugar, al premio “Aprendizaje-servicio en las etapas de Educación Infantil y Primaria”
3. En tercer lugar, al premio “Inclusión”

2. NECESIDAD A LA QUE SE ATIENDE

Desde ASPIMIP, trabajamos los hábitos de vida saludable de diferentes maneras. Una de ellas, es, mediante la elaboración de recetas sencillas, secuenciadas y compuestas de ingredientes saludables. Con la irrupción de los alimentos ultraprocesados en la dieta, así como de la comida rápida, se ha detectado la necesidad de recuperar la elaboración de recetas sencillas, fáciles, y, sobre todo, saludables, que permitan a las personas con discapacidad ganar autonomía y no depender de la comida menos sana.

Esta necesidad es extrapolable a la población infantil y juvenil, ya que, según los datos del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE) publicados en el año 2020, el 34% de la población española entre 3 y 24 años presenta sobrepeso u obesidad, y se debe principalmente a dos motivos: la falta de ejercicio físico regular, y a una alimentación menos saludable de lo que debería.

Según la ONU, cada año, 1/3 de toda la comida producida termina en los contenedores. Dentro del ODS 12, de producción y consumo responsable, se contempla tanto la alimentación adecuada para reducir el sobrepeso y la obesidad, como la disminución de residuos para reducir el impacto negativo al planeta.

Por ello, se ha realizado un proyecto de APRENDIZAJE SERVICIO con el C.E.I.P. Félix Rodríguez de la Fuente de Coslada (Madrid), mediante el cual se han hecho propuestas de alimentación sana para los niños y niñas participantes, que ayude a mejorar las tasas de obesidad infantil.

La propuesta es participar de una manera proactiva en el aprendizaje de los niños y niñas del nivel 3 años de infantil, que trabajarán como proyecto de trimestre “MasterChef”,

transmitiéndoles la importancia de la alimentación saludable para prevenir la obesidad, así como de la importancia de reducir la cantidad de residuos que generamos, haciendo una introducción al compostaje doméstico.

Por tanto, el servicio responde a las necesidades principalmente: por un lado, la importancia de introducir hábitos de vida saludable desde la infancia para prevenir la obesidad, por otro, conocer la importancia de la reducción de residuos para reducir nuestro impacto negativo en el medio ambiente y, por último, la importancia de la inclusión social de personas con discapacidad intelectual, promoviendo su participación pro-activa en la mejora de sus comunidades.

3. DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO Y DE LAS TAREAS QUE CONTIENE



La descripción del servicio es la **difusión y conocimiento de alimentos saludables, así como el aprendizaje y la elaboración de recetas sencillas y el destino de los residuos orgánicos siendo el compost la mejor opción para el cuidado del planeta a niños y niñas de infantil 3 años del CEIP Félix Rodríguez de la Fuente de Coslada**. Todo este servicio será llevado a cabo por personas con discapacidad intelectual, trabajando así, además, una inclusión social real.

Los objetivos del servicio, dirigidos a los alumnos del colegio, han sido los siguientes:

- Conocer platos saludables como alternativa a la comida rápida y ultraprocesada.
- Elaborar platos sencillos y divertidos que hagan atractiva la comida más saludable como forma de prevenir la obesidad infantil.

- Adquirir conocimientos básicos relacionados con la reducción de residuos, el consumo saludable y la reducción de desperdicio alimenticio.
- Conocer los beneficios de cuidar el planeta y cuidar la salud a través de la alimentación saludable
- Conocer a personas con diversidad funcional, así como sus potencialidades y capacidades, para romper prejuicios y estereotipos y entender el valor que aportan a la comunidad.
- Mejorar destrezas comunicativas y conocer claves de buen trato a personas con diversidad funcional.

Se han elaborado algunas recetas sanas y sencillas, adaptadas a las personas con diversidad funcional y a los niños, presentándolas de manera secuenciada y divertida, que se planteen como alternativa a ultraprocesados, dándoles un enfoque más atractivo, y que han sido elaboradas por equipos mixtos de alumnos y por personas con diversidad funcional intelectual.

Las principales tareas que se llevarán a cabo durante el servicio han sido las siguientes:

- **Presentación del proyecto y sensibilización.** Las personas con discapacidad presentan ASPIMIP y la diversidad funcional. Cuentan por qué están en el cole y qué servicio van a llevar a cabo. Para ello se prepararon diferentes carteles con pictogramas que hiciesen la información accesible. Se trabaja con los niños y niñas el respeto a la diferencia como elemento enriquecedor de la sociedad. Mediante esta sensibilización se trabaja el empoderamiento de las personas con diversidad funcional, ya que son ellas las encargadas de realizar el servicio al cole. En esta sensibilización se prepararon juegos para conocerse las personas con diversidad funcional y los niños y niñas.



- **Alimentos saludables.** Se les explica a los niños sobre la importancia de la alimentación saludable como forma de prevenir la obesidad infantil. Se trabaja sobre la importancia de las frutas y verduras en nuestra dieta y de los alimentos de temporada.

Se clasifica con ellos alimentos saludables y no saludables para que aprendan a diferenciarlos. Para esta tarea se han elaborado materiales con pictogramas sobre alimentos saludables y se ha realizado una búsqueda de recetas sencillas con frutas. Estas recetas se han enviado al colegio para que los niños y niñas eligiesen cuáles les gustaban más y así poder elaborarlas por equipos mixtos. Para la elaboración de las recetas, desde ASPIMIP se han realizado los materiales adaptados y secuenciados y se ha llevado parte de los utensilios a utilizar. La cocina del colegio también ha colaborado con la aportación de algunos de los materiales y materias.



- **Reducción y separación de residuos.** Se les da a conocer los diferentes tipos de residuos. Se realizan juegos en los que ellos separan los distintos tipos de residuos. Se explica la importancia de reducir nuestra cantidad de residuos (reducción de plásticos, reducción de elementos de un solo uso, reutilización de elementos, etc.) Para llevar a cabo esta tarea se han elaborado juegos con pictogramas, se prepararon dinámicas de residuos con los restos del desayuno y los diferentes contenedores.



- **Conocemos el compost.** Como alternativa a los residuos orgánicos, se les presenta el compost. Para llevar a cabo esta actividad, se guardan restos vegetales de la elaboración de la receta de uno de los días, y desde ASPIMIP se llevan diferentes fases del compost de nuestra compostera, así como una muestra de nuestras amigas las lombrices composteras. Además, se plantaron aloes con tierra del cole y con compost que se quedó allí para que fuese cuidada por los niños y niñas.



- **Difusión** de la experiencia a través de redes sociales, por parte del colegio como de ASPIMIP, cartas a las familias de alumnos y personas con diversidad funcional de la asociación, medios de comunicación locales, etc. para dar a conocer el proyecto que estamos realizando.

4. VINCULACIÓN CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Este proyecto se vincula con los siguientes ODS:

ODS 3: Salud y bienestar. Al promover acciones de mejora de la salud en todas las edades, planteando alternativas que tengan un impacto positivo en la salud de las personas, su calidad de vida y su inclusión en las actividades de la sociedad.

ODS 4: Educación de calidad. Al promover oportunidades de aprendizaje permanente a lo largo de toda la vida. Al promover formaciones que capaciten a las personas con discapacidad en el desarrollo y desempeño de perfiles profesionales. Al mejorar instalaciones educativas de colectivos más vulnerables.

ODS 10: Reducción de la desigualdad. Al promover la inclusión social real y transformadora de las personas con discapacidad. Al asegurar una representación real de las personas con discapacidad en proyectos y programas encaminados hacia ese empoderamiento y esa figura de agentes del cambio.

ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles. Al fomentar la autonomía de las personas con discapacidad mediante el uso del transporte público para acudir al colegio a realizar el servicio. Al impulsar el compost como mejor alternativa de reducción y reutilización de residuos orgánicos. Al trabajar proyectos de mejora de la sostenibilidad de la entidad, así como de otras entidades y recursos. Al reutilizar materiales para el desarrollo del proyecto.

ODS 17: Alianzas para el logro de los objetivos. Al promover la metodología de Aprendizaje Servicio como vehículo para el fomento de la inclusión social. Al implicar y dar respuesta a necesidades de otros colectivos como forma de transformar nuestra comunidad próxima. Al invitar a otros actores y entidades de la zona a participar y enriquecer los proyectos y objetivos que se persiguen desde el centro.

5. NECESIDADES EDUCATIVAS DE LOS Y LAS PARTICIPANTES

Según uno de los puntos de la misión de los centros ocupacionales, debemos conformarnos como recursos abiertos a la comunidad. Para ello, desde el COFOIL Nelson Mandela- ASPIMIP llevamos muchos años trabajando hacia la inclusión de las personas con discapacidad en la comunidad que nos rodea. Con el Aprendizaje Servicio, hemos tratado de mejorar esa participación e inclusión de las personas con discapacidad en sus comunidades, como miembros activos y proactivos de la sociedad, generadores de aprendizajes y de cambio social.

Las personas con discapacidad intelectual, han sido contempladas habitualmente como un colectivo receptor de proyectos de aprendizaje servicio. En ASPIMIP, tras varios años siendo receptores de algunos servicios impulsados sobre todo por institutos de Coslada, decidimos dar un paso más allá. Se apostó por vincular los aprendizajes propios del centro ocupacional, a proyectos de APS que cumplieren una doble función, por un lado, empoderar a las personas con discapacidad intelectual, haciéndolas partícipes de cambios sustanciales en sus comunidades y barrios, y, por otro lado, se le daba un sentido a los aprendizajes en competencias prelaborales, sociales y de autonomía que se han venido trabajando en los centros.

6. OBJETIVOS EDUCATIVOS Y/O COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN

Los objetivos educativos del proyecto que se pretenden trabajar son los siguientes:

- Introducir el Aprendizaje - servicio como forma de trabajo en ambos centros.
- Trabajar de manera transversal dando sentido a los aprendizajes.
- Fomentar la participación activa de los alumnos y las personas con discapacidad intelectual implicadas en el proyecto.
- Sensibilizar con el respeto y el valor de las diferencias entre los grupos de personas

OBJETIVOS EDUCATIVOS

OBJETIVOS ÁREA PERSONAL Y SOCIAL

Aprender, adquirir y mantener las destrezas necesarias para relacionarse con otras personas.

Aprender a desplazarse por entornos conocidos y no conocidos

Aprender, adquirir y mantener las habilidades necesarias para la escucha activa y la comunicación efectiva

-Ampliar el impacto social a través de un proyecto que fomenta la interacción con personas ajenas al centro.

OBJETIVOS AUTONOMÍA Y VIDA SALUDABLE

-Mejorar el grado de autonomía en materia de alimentación a través de la elaboración de platos.

-Trabajar aspectos relacionados con la formación (medidas, pesos, cantidades), vinculadas a un aprendizaje significativo.

-Conocer platos saludables como alternativa a la comida rápida y ultraprocesada.

-Adquirir conocimientos relacionados con el consumo responsable, saludable y la huella ecológica, así como sobre la reducción de desperdicio alimenticio.

COMPETENCIAS

- Comunicación
- Trabajo en equipo
- Respeto a la diferencia
- Responsabilidad
- Empoderamiento
- Capacidad de transformación
- Agentes de cambio

VINCULACIÓN CON EL SERVICIO

Desarrollo de sesiones de sensibilización con respecto a la diversidad y su riqueza.

Preparación y elaboración de recetas sencillas con alimentos saludables.

Transmisión de la importancia de reducir los residuos.

Dar a conocer el compost, su formación y su utilidad

7. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

RELACIONADAS CON EL ÁREA PERSONAL Y SOCIAL

- Elaboración y puesta en marcha de las sesiones de sensibilización para trabajar con los niños en el aula el respeto a la diferencia, y la importancia de la diversidad en los grupos de personas como riqueza en sí misma.
- Investigación llevada a cabo para la elección de las recetas que fuese atractiva para los niños y niñas y que cumpliera con los requisitos de comida saludable, sencilla y fácil adaptada a la edad de los más pequeños.
- Trabajar en grupos mixtos de niños y niñas y personas con discapacidad.
- Explicación de las dinámicas, actividades y recetas en un lenguaje adaptado a los niños y niñas y con las herramientas propias de cada una de las personas con discapacidad intelectual.
- Difusión de la actividad

RELACIONADAS CON LA AUTONOMÍA Y VIDA SALUDABLE

- Elaboración de recetas de cocina de platos sencillos y saludables en grupos mixtos: investigación, validación de la estructura de la receta, compra de productos, secuenciación de los pasos, plato resultante.
- Preparación y explicación de las actividades de reducción de residuos.
- Adquisición de conocimientos previos y posterior transmisión del funcionamiento de la compostera, el uso de lombrices y los usos del compost una vez transformado.
- Aprendizaje sobre alimentos saludables como alternativa a los ultraprocesados y transmisión a los niños como medida de cuidado de la salud y prevención de la obesidad. Preparación y realización de las actividades relacionadas con pictogramas.

8. CALENDARIO



9. PARTICIPACIÓN DE LOS CHICOS Y CHICAS

A pesar de que las acciones se llevan a cabo en un centro educativo, son las personas con discapacidad intelectual las que impulsan el desarrollo de este servicio. Para ello, los profesionales del centro hemos trabajado previamente sobre el impacto comunitario que el APS genera en su entorno más próximo.

Como impulsores del servicio, han tenido que explicar a los niños cada una de las tareas y actividades, contando con el apoyo del resto del equipo. Para ello, se ha llevado el apoyo visual de pictogramas y proyecciones, así como de actividades y juegos dinamizados principalmente por las personas con discapacidad.

Para la preparación de los platos, las personas con discapacidad han puesto en marcha las actividades tal y como se han trabajado durante años en el centro, enseñándoles qué pasos a seguir y cómo entender la receta, y luego les daban pautas de cómo elaborarla. Y lo mismo con el funcionamiento de la compostera, las fases y el uso del compost.

Gracias a este APS, los niños y niñas de 3 años, y el resto del colegio que nos veían todas las semanas ir a realizar el servicio, han entendido el valor que las personas con diversidad funcional han aportado al desarrollo de su proyecto educativo trimestral, enriqueciéndolo y aprendiendo “de otra manera”.



10. TRABAJO EN RED



11. CELEBRACIÓN

La celebración se llevó a cabo el día 2 de junio de 2023. Ese día se realizó la gala final Master Chef.

En esta gala final, los equipos de cocineros mixtos, llevaron a cabo la elaboración de una receta que luego fue valorada por el “jurado”, compuesto por Iván López, concejal de educación de Coslada, Mar Cruz, responsable de la Oficina de ApS de Coslada y por Pedro Cámara, director del CEIP.



Equipo de “maestros cocineros” de ASPIMIP

“Jurado” de la Gala Master Chef



Todos los equipos fueron premiados, ya que el objetivo fue saber hacer una receta con alimentos saludables y trabajar en equipo, disfrutando en todo este proceso.

Desde la oficina de APS de Coslada y la concejalía de educación se llevó a cabo la entrega de diplomas a las personas del COFOIL de ASPIMIP, por ser impulsores del servicio, y al alumnado de infantil por haber sido tan participativos.



Entrega de diplomas

12. DIFUSIÓN

Desde las redes sociales de ASPIMIP, se ha estado haciendo difusión del proyecto a lo largo del desarrollo como puede verse en los siguientes enlaces y capturas:

Redes sociales de ASPIMIP:

[ASPIMIP \(@aspimip\) • Fotos y videos de Instagram](#)

[ASPIMIP \(@aspimip\) • Fotos y videos de Instagram](#)

[ASPIMIP \(@aspimip\) • Fotos y videos de Instagram](#)

Redes sociales de Rubén Barbera y Silvia García (profesores del CEIP Félix Rguez de la Fuente)

[Maestropinpinpitielin \(@maestropinpinpitielin\) • Fotos y videos de Instagram](#)

[Silvia Silvia \(@maestrafirvi\) • Fotos y videos de Instagram](#)

[Silvia Silvia \(@maestrafirvi\) • Fotos y videos de Instagram](#)

[Silvia Silvia \(@maestrafirvi\) • Fotos y videos de Instagram](#)

13. RECURSOS NECESARIOS

RECURSOS DEL PROYECTO



HUMANOS

- Técnico de integración social
- Persona de apoyo a personas con diversidad funcional intelectual.
- Maestros de diferentes áreas del centro educativo.
- Director del centro educativo.
- 12 personas con diversidad funcional intelectual de la asociación ASPIMIP.
- Alumnos del centro educativo de Infantil 3 AÑOS del C.E.I.P. Félix Rodríguez de la Fuente
- Responsable de la oficina de aprendizaje servicio del ayuntamiento de Coslada.



MATERIALES

- Material de papelería (folios, lápices de colores, etc)
- Fotocopiadora, impresora, plastificadora.
- Ordenadores, tablets y móviles.
- Alimentos: frutas, verduras, pan bimbo, quesitos, aceitunas, etc.
- Utensilios de cocina: tablas, platos, cubiertos, etc.
- Manteles, gorros, delantales
- Compost, compostera, lombrices, criba, macetas.
- Guantes desechables



ECONÓMICOS

Los materiales siguientes: pictogramas, juegos, recetas plastificadas, gorros de cocina, guantes, compost, lombrices, criba han sido aportados por ASPIMIP.

La mayoría de los alimentos se han aportado desde la cocina del colegio.

Al cierre del proyecto, la asociación ASPIMIP les hizo un detalle por su gran implicación y participación.

14. EVALUACIÓN

Este proyecto de APS surge desde las personas del COFOIL Nelson Mandela.

Es a partir de la incorporación del aprendizaje servicio a la dinámica del centro, cuando se nos abre un abanico de oportunidades para realizar los aprendizajes del Plan de Centro con un sentido y un resultado tangible.

Mediante la metodología del APS se está consiguiendo una verdadera inclusión social de las personas con diversidad funcional de ASPIMIP. Son ellas las que transforman su comunidad y ayudan a eliminar estereotipos y la visión negativa que la sociedad todavía puede tener con respecto a la diversidad.

Se ha destacado dentro de la evaluación del proyecto, el impacto positivo que las personas con discapacidad del centro han tenido en los niños y niñas, y el aprendizaje que se han llevado de sus “amigos de Aspimip”, resaltando los valores que este servicio aporta socialmente.

Gracias al APS estamos viviendo un verdadero empoderamiento de las personas con discapacidad intelectual mediante las figuras de agentes del cambio. Ya no solo por la capacidad de impactar positivamente en un entorno diferente al centro, sino por hacerlo mediante un servicio que, además, contempla el cuidado del medio ambiente y el cuidado de la salud en la forma de desarrollarlo.

15. VIDEO

<https://youtu.be/juLoZm-FWj8?feature=shared>