



**LA SECRETARÍA ACADÉMICA  
DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO**  
A través de la Facultad de Ciencias Naturales

## **Convoca**

### **A todos los interesados en cursar el “Taller Bienestar en la Cocina”**

#### **Finalidad del Taller:**

Ayudar a desarrollar habilidades de interacción, realizando actividades en cocina saludables de forma individual y grupal, promoviendo un intercambio de experiencias que ayuden al aprendizaje significativo de forma individual y en relación con otros niños.

#### **Horas totales: 5**

**Inicio y conclusión de las actividades:** 27 septiembre, 25 octubre, 29 noviembre

**Horario de las sesiones:** 9 am – 2 pm

**Sede:** Clínica Universitaria de Nutrición “Dr. Carlos Alcocer Cuarón” Facultad de Ciencias Naturales, Campus Juriquilla

**Dirigido a:** Población escolar mayores de 12 años.

**Número de participantes:** máximo 12

**Responsable del taller:** MNH. Ma. Guadalupe Martínez Peña y LN. Luz Alejandra Baltazar Gómez

**Modalidad:** Presencial

**Costo (en moneda nacional):**

Público externo:

- [\\$450 la sesión](#)

Comunidad UAQ:

- [\\$350 la sesión.](#)

No hay reembolso.

#### **Introducción y Origen del proyecto:**

El Taller de Cocina para niños surge como una iniciativa innovadora y educativa para cultivar en los más jóvenes un amor por la cocina y una comprensión de la nutrición. Este proyecto está diseñado para ofrecer a los niños una experiencia culinaria interactiva y divertida, combinando aprendizaje práctico con el placer de cocinar.

#### **Objetivo general:**

El objetivo principal de este taller es que los niños se diviertan mientras aprenden. Además, el taller promueve una actitud positiva hacia la alimentación y enseña a los niños la importancia de una dieta equilibrada, todo a través de una experiencia práctica y envolvente.

- **Objetivos particulares**

**Fomentar la Creatividad Culinaria:** Incentivar a los niños acerca de experimentar con diversos ingredientes y recetas, permitiéndoles personalizar y decorar sus platos, así como desarrollar su creatividad a través de la cocina.



**Inculcar Hábitos de Higiene y Seguridad:** Instruir a los niños sobre las prácticas correctas de higiene en la cocina, como lavarse las manos, mantener limpios los utensilios, y seguir normas de seguridad para prevenir accidentes.

**Desarrollar Habilidades Culinarias Básicas:** Enseñar a los niños técnicas fundamentales de cocina, como medir ingredientes, mezclar, cortar con seguridad, y utilizar utensilios de cocina adecuados para su edad.

**Estimular el Interés por la Cocina y la Alimentación:** Fomentar el interés y la curiosidad de los niños por la cocina, motivándolos a descubrir nuevas recetas y a involucrarse activamente en la preparación de los alimentos

**Contenidos o programa:**

1er. viernes						
Fecha	Hora	Actividad	Recurso material	Descripción	Recurso humano	Lugar
30 de agosto y 27 de septiembre	9:00 - 9:30	Introducción a la limpieza de superficies, lavado de manos y preparación de alimentos	Jabón para manos Trapos para secar Toallas de papel Esponja Bowls Desinfectante para alimentos	En la primera media hora se enseñará la técnica correcta para limpiar superficies y el lavado de manos. Después se dejarán limpias las superficies, los materiales a utilizar y el lavado de manos como se había enseñado para poder seguir con la manipulación de los alimentos.	M.N.H. Ma. Guadalupe Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición
	9:30 - 10:30	Preparación masa de pizza	500 g de harina de fuerza 100 g de harina para todo uso 250 ml de agua 2 g de levadura fresca 2 cditas de sal 3 cditas de azúcar 40 ml de aceite	En un bowl desmoronar la levadura y combinarla con un poco de agua, azúcar, aceite y harina y revolver. Tamizar la harina, agregar la sal y revolver, posteriormente hacer un hoyo en el centro y agregar la mezcla de la levadura. Poco a poco agregar el agua, la mezcla debe quedar un poco pegajosa.	M.N.H. Ma. Guadalupe Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición



				Poner un poco de harina encima y hacer una bolita, dejar reposar por 1-2 horas hasta que triplique su tamaño.		
10:30 - 11:00	Preparación del puré	6 Jitomate Saladette ¼ de cebolla 1 diente de ajo Licuadora	Poner a sofreír la cebolla a fuego medio con aceite de oliva. Agregar los jitomates sin semillas y dejar tapado. Posteriormente agregar sal, pimienta molida, mezcla de especias, ajo en polvo o picado. Se mezcla y se deja a fuego bajo con la tapa puesta aprox. 10 minutos mientras se mueve constantemente. Se agrega la mitad de un botecito de tomate condimentado. Se agrega azúcar y sal en grano. Se deja hervir tapado y después se licúa.	M.N.H. Ma. Guadalupe e Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición	
11:00 - 11:25 am	<b>LUNCH</b>					
11:30 - 12:30	Preparación pizza	1 pizca de sal Albahaca al gusto 5 g de mantequilla 300 g de queso manchego ½ taza de pepperoni  1 pimiento Aceitunas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner aceite en una olla y verter el puré, agregar albahaca y sal.</li> <li>2. Enmantequillar la sartén y colocar nuestra masa previamente expandida, dejar cocer bien.</li> </ol>	M.N.H. Ma. Guadalupe e Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición	



			<p>Cebolla morada</p> <p>Charola Refractario</p>	<p>3. Con ayuda de un tenedor, hacer hoyitos en la masa para destapar poros.</p> <p>4. Ya que esté bien cocida de ambos lados, agregar el puré, pepperoni y queso manchego.</p>		
	12:30 - 13:00	Exposición y degustación de platillo	<p>Mesa</p> <p>Platos</p> <p>Cuchillo</p> <p>Servilletas</p>	En esta sección, las y los niños pasarán a contar su experiencia en la realización de la pizza y darán a probar su pizza a los demás.	<p>M.N.H. Ma. Guadalupe Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez</p>	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición
	13:00 - 13:00 pm	Limpieza de áreas	<p>Jabón para platos</p> <p>Jabón de manos</p> <p>Toallas y trapos para secar</p> <p>Escoba</p> <p>Bowl</p>	<p>Se realizará la limpieza de superficies como se enseñó y las zonas de trabajo quedarán barridas.</p> <p>Se lavan platos, materiales utilizados y se dejan secos en las tarjas limpias.</p>	<p>M.N.H. Ma. Guadalupe Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez</p>	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición
<b>2do. viernes</b>						
Fecha	Hora	Actividad	Recurso material	Descripción	Recurso humano	Lugar
<b>25 Octubre</b>	9:00 - 9:30	Limpieza de superficies,	Jabón para manos	En la primera media hora se dejarán	M.N.H. Ma.	Laboratorio de



		lavado de manos y preparación de alimentos	Trapos para secar Toallas de papel Esponja Bowls Desinfectante para alimentos	limpias las superficies, los materiales a utilizar y el lavado de manos como se había enseñado para poder seguir con la manipulación de los alimentos.	Guadalup e Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición
	9:30 - 10:30	Preparación de la masa	500 g harina $\frac{3}{4}$ taza azúcar $\frac{1}{2}$ taza de leche 11 g levadura 3 huevos 3 yemas 150 g mantequilla 2-3 cditas de agua de azahar Ralladura 2 naranjas $\frac{3}{4}$ cdita sal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar la levadura con 3 cdas de harina, leche tibia y 1 cda de azúcar.</li> <li>2. Se cubre con un plástico y se deja crecer unos 20 min.</li> <li>3. Mientras se ralla la cáscara de la naranja.</li> <li>4. En una superficie se pone la harina con un hoyo en medio, el azúcar en las orillas y la sal hasta el final. En el centro se vierte la levadura.</li> <li>5. Poco a poco se van integrando los huevos y yemas.</li> <li>6. Se empieza a amasar hasta que se integre bien y se le agrega la mantequilla a temperatura al ambiente.</li> </ol>	M.N.H. Ma. Guadalup e Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición



				<p>7. Se agrega la ralladura de naranja y el agua de azahar y se sigue amasando por unos 30 minutos o más.</p> <p>8. Se deja crecer la masa por 1 hora o más en un bowl con aceite para que no se pegue.</p>		
10:30 - 11:00 am	<b>LUNCH</b>					
11:00 - 11:30	Preparar el pan	Harina	Hacer bolitas para hacer el pan y hacer los huesitos. Pegar con un poco de agua.  Se deja reposar hasta que vuelvan a crecer.	M.N.H. Ma. Guadalup e Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición	
11:30 - 13:00	Hornear del pan	Mesa Platos Cuchillo Servilletas	Se meten a hornear por 25-30 minutos a 170°C.	M.N.H. Ma. Guadalup e Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición	



	13:00 - 13:30 pm	Escarcha de pan	Azúcar Mantequilla	Se derrite mantequilla y se le unta por encima para después espolvorear el pan con azúcar.	M.N.H. Ma. Guadalupe e Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición
	13:30 - 14:00 pm	Limpieza de áreas	Jabón para platos Jabón de manos Toallas y trapos para secar Escoba Bowl	Se realizará la limpieza de superficies como se enseñó y las zonas de trabajo quedarán barridas. Se lavan platos, materiales utilizados y se dejan secos en las tarjas limpias.	M.N.H. Ma. Guadalupe e Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición

### 3er. viernes

Fecha	Hora	Actividad	Recurso material	Descripción	Recurso humano	Lugar
29 de Noviembre	9:00 - 9:30	Limpieza de superficies, lavado de manos y preparación de alimentos	Jabón para manos Trapos para secar Toallas de papel Esponja Bowls Desinfectante para alimentos	En la primera media hora se dejarán limpias las superficies, los materiales a utilizar y el lavado de manos como se había enseñado para poder seguir con la manipulación de los alimentos.	M.N.H. Ma. Guadalupe e Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición
	9:30 - 10:00	Preparación de puré para lasaña	Recipientes Jitomate Saladette	Para el puré, echar en la licuadora el jitomate, cebolla, ajo y	M.N.H. Ma. Guadalupe	Laboratorio de alimentos



			¼ de cebolla 1 diente de ajo Licuadora Mejorana Orégano Pimienta Tomate condimentado Sal Albahaca	un chorrito de agua. Reservar.	e Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	en Clínica Universitaria de Nutrición	
	10:30 - 11:00	Hervir lasaña	12 láminas de lasaña Olla Agua Sal	Se pone a hervir el agua con sal y se va a meter de una en una para evitar que se peguen. Al sacarlas se ponen encima de un trapo/papel húmedo.	M.N.H. Ma. Guadalupe Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición	
	11:00 - 11:40 am	<b>LUNCH</b>					
	11:40 - 13:30	Preparación de la lasaña	Láminas de lasaña Puré de jitomate Carne sazónada Salsa bechamel Queso para derretir	Para montar la lasaña ponemos en el fondo de la fuente unas cucharadas de la bechamel. Encima las láminas, una capa de la mezcla con la carne en cada lámina, otra vez la bechamel y así hasta tener 3 pisos. Horneamos en la bandeja del medio durante 15 minutos a 180° C.	M.N.H. Ma. Guadalupe Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	Laboratorio de alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición	
	13:30 -	Limpieza de áreas	Jabón para platos	Se realizará la limpieza de	M.N.H. Ma.	Laboratorio de	





	14:00 pm		Jabón de manos Toallas y trapos para secar Escoba Bowl	superficies como se enseñó y las zonas de trabajo quedarán barridas. Se lavan platos, materiales utilizados y se dejan secos en las tarjas limpias.	Guadalup e Martínez Peña L.N. Alejandra Baltazar Gómez L.N. Carolina Rivera Márquez	alimentos en Clínica Universitaria de Nutrición
--	----------	--	---	--	---	---

**Que incluye:** Todos los alimentos y materiales para cocinar.

**Requisitos de ingreso:** tener mas de 12 años.

**Informes e inscripciones:** [clinicadenutrición.fcn@uaq.edu.mx](mailto:clinicadenutrición.fcn@uaq.edu.mx) Tel. 442 192 12 00 Ext. 5395

**Coordinador:** Ma. Guadalupe Peña Martínez

**DADA A CONOCER EL 11 DE SEPTIEMBRE DEL 2024**

**ATENTAMENTE  
“EDUCO EN LA VERDAD Y EN EL HONOR”**

**DRA. OLIVA SOLÍS HERNÁNDEZ  
SECRETARIA ACADÉMICA**