

Cofinanciado por
la Unión Europea



Este proyecto ha sido cofinanciado con el apoyo del programa Erasmus+ de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones de sus autores, y ni la Comisión Europea ni el SEPIE se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.

Tema

La resolución de problemas cotidianos en la cocina y la planificación de las comidas con recursos limitados

Duración

60 minutos

Nivel

Nivel intermedio

Pasos del pensamiento computacional utilizados

- ☒ Descomposición
- ☐ Reconocimiento de patrones
- ☒ Abstracción
- ☒ Pensamiento algorítmico

Enfoque metodológico

- ☐ Gamificación
- ☐ Aprendizaje basado en retos
- ☐ Aprendizaje colaborativo
- ☒ Aprendizaje experiencial

CAJA DE APRENDIZAJE DE ACTIVIDADES DESENCHUFADAS

La receta con pocos ingredientes

En esta actividad sin conexión, los participantes tienen la tarea de preparar una comida completa utilizando un conjunto limitado de ingredientes disponibles. Cada participante o equipo recibe una «lista de despensa» predefinida con una pequeña selección de ingredientes, junto con una serie de restricciones básicas, como el tamaño de las raciones, los requisitos dietéticos o la sencillez de la preparación.

El reto consiste en diseñar una receta coherente y realista utilizando únicamente los ingredientes proporcionados. Los participantes deben decidir cómo combinar, organizar y ordenar los pasos de la preparación para crear una comida completa, incluso con recursos limitados.

Enfocado a :

- ☒ Adultos con bajo nivel de cualificación y escasas competencias digitales
- ☒ Adultos con baja cualificación y con una educación o titulación formal limitada
- ☒ Adultos con bajo nivel de cualificación y escasa participación en oportunidades de aprendizaje permanente o formación

Objetivos de aprendizaje

Diseñar una solución viable utilizando un conjunto limitado de recursos

Identificar combinaciones eficaces de elementos en función de su función, compatibilidad y limitaciones

Reconocer patrones en estructuras y procesos comunes dentro de recetas y secuencias de resolución de problemas

Aplicar la abstracción para centrarse en las propiedades esenciales de los elementos a la hora de tomar decisiones

Organizar un proceso en una secuencia de pasos lógica, coherente y ejecutable

Áreas de especialización

a) Competencias en materia de innovación

- ☒ Creatividad
- ☒ Pensamiento crítico
- ☒ Resolución de problemas
- ☐ Comunicación
- ☐ Colaboración

b) Competencias en alfabetización informacional

- ☒ Capacidad para acceder a la información, comprenderla y analizarla de forma crítica
- ☐ Interpretación de contenidos digitales y visuales
- ☐ Concienciación sobre la influencia y los sesgos de los medios de comunicación

c) Competencias para la vida y la carrera profesional

- ☒ Flexibilidad y adaptabilidad
- ☒ Iniciativa y autonomía
- ☐ Sociabilidad y competencia intercultural
- ☐ Productividad
- ☐ Liderazgo y responsabilidad

Resultados del aprendizaje

Diseñar una solución completa (una comida) utilizando un conjunto limitado de recursos (ingredientes)

Identificar combinaciones adecuadas de elementos en función de su función, compatibilidad y limitaciones

Reconocer patrones en la forma en que se elaboran las soluciones estructuradas (por ejemplo, recetas)

A la hora de tomar decisiones, centrarse en las propiedades esenciales de los elementos

Organizar un proceso en una secuencia de pasos clara, lógica y viable

Notas

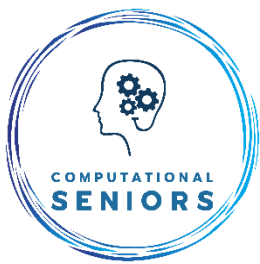
Asegúrate de que las listas de ingredientes sean realistas y familiares (por ejemplo, arroz, huevos, verduras, pasta, especias), para que los participantes puedan centrarse en el razonamiento en lugar de en los conocimientos sobre alimentación.

Limita el número de ingredientes lo suficiente como para establecer restricciones, pero lo suficiente como para permitir múltiples recetas válidas.

Evita las exigencias alimentarias o culinarias excesivamente complejas; las restricciones deben ser sencillas y comprensibles.

Fomenta la creatividad: no debería haber una única receta «correcta». Cualquier combinación puede ser válida si está bien justificada.

Destaca la estructura de las recetas (secuencia, pasos de preparación, orden de cocción) en lugar de limitarte a los platos finales.



Cofinanciado por
la Unión Europea

La receta con pocos
ingredientes

Paso 1: Conocer los ingredientes y las limitaciones

Los participantes reciben una lista fija de ingredientes disponibles y una serie de limitaciones (por ejemplo, número de raciones, restricciones alimentarias, límite de tiempo o utensilios de cocina disponibles). No pueden añadir nuevos ingredientes.

En primer lugar, analizan las opciones disponibles y definen claramente cuál debe ser el resultado final (una comida completa, apetecible y equilibrada).

Enfoque del pensamiento computacional: Descomposición: dividir el problema en componentes clave, como los ingredientes, las limitaciones y los requisitos de la comida.

Paso 2: Selecciona y organiza los ingredientes para crear una idea de receta

Los participantes deciden cómo se pueden agrupar y combinar los ingredientes disponibles para crear un posible plato. Definen la estructura del plato (por ejemplo, entrante, plato principal, condimentos, guarnición) y deciden cómo se utilizará cada ingrediente.

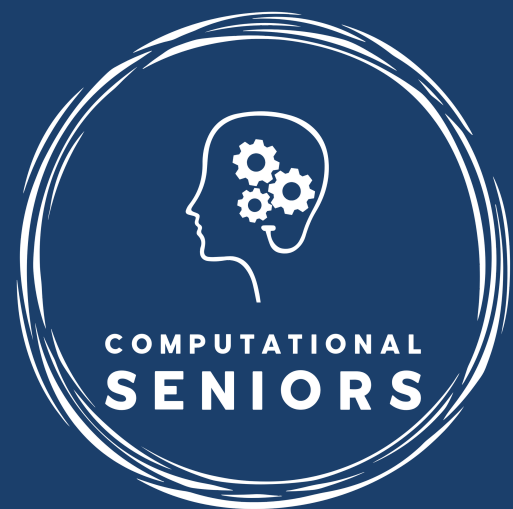
Empiezan a definir claramente el concepto de la receta asignando una función a cada ingrediente.

Enfoque del pensamiento computacional: Abstracción, centrándose en la función y la finalidad de cada elemento en lugar de en sus características aisladas.

Paso 3: Elabora y presenta el proceso de preparación

Los participantes elaboran una receta completa paso a paso, explicando cómo se preparará el plato utilizando únicamente los ingredientes disponibles. Esto incluye el orden de las acciones (preparación, cocción, montaje) y cómo se consigue el plato final.

Enfoque del pensamiento computacional: Pensamiento algorítmico: crear una secuencia clara y ordenada de pasos para transformar los ingredientes en un plato terminado.



TARJETAS DE ACTIVIDADES

La receta con ingredientes limitados

Categorías de tarjetas

Ingredientes

Limitaciones

Niveles de prioridad

Esencial

Es sumamente necesario tenerlo en cuenta.

Alto

Importancia

Medio

Es útil tenerlo en cuenta

Este proyecto ha sido cofinanciado con el apoyo del programa ERASMUS+ de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones de sus autores, y ni la Comisión Europea ni SEPIE se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.

Imprime y recorta las tarjetas de las siguientes diapositivas para usarlas en la actividad.



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Arroz

Pastas

Pan

Huevos

Pechuga de pollo

Atún

Queso

Cebolla

Tomates

Zanahorias

Espinaca

Guisantes congelados

Lechuga

Maíz tierno

Ajo

Aceite de oliva

MENOS TIEMPO

Ahora solo tienes 20 minutos para preparar la comida.

Prioridad: Alta

INVITADO ADICIONAL

Prepara una porción adicional.

Prioridad: Alta

NO FREÍR

No se puede freír ningún ingrediente.

Prioridad: Alta

COMIDA SALUDABLE

Reduce la cantidad de aceite y céntrate en métodos de cocina más saludables.

Prioridad: Alta