

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias y Humanidades



Diseño de un programa de coaching culinario para adultos jóvenes de 18
a 25 años de la Universidad del Valle de Guatemala, Campus
Central

Trabajo de graduación en modalidad de proyecto de graduación
presentado por Ericka Odily Flores Valencia para optar al grado
académico de Licenciada en Nutrición

Guatemala,

2024

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias y Humanidades



Diseño de un programa de coaching culinario para adultos jóvenes de 18
a 25 años de la Universidad del Valle de Guatemala, Campus
Central

Trabajo de graduación en modalidad de proyecto de graduación
presentado por Ericka Odily Flores Valencia para optar al grado
académico de Licenciada en Nutrición

Guatemala,

2024

Vo Bo

(f)

Msc. Ana Maria del Rosario Paz Pierr
Asesora

Tribunal Examinador:

(f)

Msc. Ana María del Rosario Paz Pierr
Asesora

(f)

Msc. Wendy Rebeca Carrera Hernández

(f)

Msc. Ana Isabel Rosal
Directora Departamento de Nutrición

Fecha de aprobación: Guatemala, 05 de diciembre de 2024

Índice

| | |
|--|------|
| Índice..... | I |
| Lista de tablas | III |
| Lista de figuras..... | IV |
| Resumen..... | VII |
| Abstract..... | VIII |
| I. Introducción..... | 1 |
| II. Objetivos..... | 3 |
| A. Objetivo general..... | 3 |
| B. Objetivos específicos | 3 |
| III. Justificación..... | 4 |
| IV. Antecedentes..... | 6 |
| A. Estudios sobre determinantes en los patrones de consumo | 6 |
| B. Estudios sobre coaching culinario | 8 |
| V. Marco teórico..... | 12 |
| A. Hábitos | 12 |
| B. Coaching | 14 |
| 1. Principios del coaching | 14 |
| 2. Aplicación del coaching..... | 16 |
| 3. Diferencias entre el coaching y otras disciplinas | 16 |
| C. Coaching culinario | 17 |

| | |
|---|----|
| 1. Aplicación del coaching culinario..... | 19 |
| 2. Beneficios del coaching culinario..... | 20 |
| 3. Enfoque del coaching culinario..... | 20 |
| D. Programa culinario..... | 21 |
| 1. Técnicas culinarias..... | 22 |
| 2. Fundamentos de la cocina..... | 23 |
| 3. Técnicas específicas..... | 24 |
| 4. Conceptos avanzados..... | 24 |
| 5. Medición de aceptación de un programa culinario..... | 25 |
| E. Prueba piloto..... | 26 |
| F. Focus group..... | 27 |
| VI. Marco metodológico..... | 30 |
| VII. Resultados y discusión..... | 35 |
| VIII. Conclusiones..... | 43 |
| IX. Recomendaciones..... | 44 |
| X. Referencias..... | 45 |
| XI. Anexos..... | 56 |

Lista de tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Cuadro comparativo coaching vs otras disciplinas..... | 17 |
| Tabla 2. Principales dificultades al cocinar | 36 |
| Tabla 3. Objetivos para alcanzar con clases de cocina | 36 |
| Tabla 4. Formato para las clases de cocina..... | 37 |
| Tabla 5. Duración de las sesiones de cocina..... | 37 |
| Tabla 6. Frecuencia de las sesiones de cocina | 37 |
| Tabla 7. Hallazgos en la investigación y estudios anteriores..... | 39 |
| Tabla 8. Género de la muestra que respondió la encuesta | 65 |
| Tabla 9. Edades de la muestra que respondió la encuesta | 65 |
| Tabla 10. Respuestas de la pregunta 1 | 66 |
| Tabla 11. Respuestas de la pregunta 2 | 66 |
| Tabla 12. Respuestas de la pregunta 3 | 66 |
| Tabla 13. Respuestas de la pregunta 4 | 67 |
| Tabla 14. Respuestas de la pregunta 5 | 67 |
| Tabla 15. Respuestas de la pregunta 6 | 68 |
| Tabla 16. Respuestas de la pregunta 7 | 68 |
| Tabla 17. Respuestas de la pregunta 8 | 68 |
| Tabla 18. Respuestas de la pregunta 9 | 69 |
| Tabla 19. Respuestas de la pregunta 10 | 69 |
| Tabla 20. Respuestas de la pregunta 11 | 70 |
| Tabla 21. Respuestas de la pregunta 12 | 70 |
| Tabla 22. Respuestas de la pregunta 13 | 71 |
| Tabla 23. Respuestas de la pregunta 14 | 71 |

Lista de figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1. Esquema etapas en la adquisición de un hábito..... | 13 |
| Figura 2. Encuesta enviada para la aprobación (parte 1) | 56 |
| Figura 3. Encuesta enviada para la aprobación (parte 2) | 57 |
| Figura 4. Encuesta enviada para la aprobación (parte 3) | 57 |
| Figura 5. Encuesta enviada para la aprobación (parte 4) | 58 |
| Figura 6. Encuesta enviada para la aprobación (parte 5) | 58 |
| Figura 7. Encuesta enviada para la aprobación (parte 6) | 59 |
| Figura 8. Encuesta enviada para la aprobación (parte 7) | 59 |
| Figura 9. Preguntas de la encuesta final (parte 1)..... | 60 |
| Figura 10. Preguntas de la encuesta final (parte 2)..... | 61 |
| Figura 11. Preguntas de la encuesta final (parte 3)..... | 61 |
| Figura 12. Preguntas de la encuesta final (parte 4)..... | 62 |
| Figura 13. Preguntas de la encuesta final (parte 5)..... | 62 |
| Figura 14. Preguntas de la encuesta final (parte 6)..... | 63 |
| Figura 15. Preguntas de la encuesta final (parte 7)..... | 63 |
| Figura 16. Preguntas de la encuesta final (parte 8)..... | 64 |
| Figura 17. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 1) | 72 |
| Figura 18. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 2) | 73 |
| Figura 19. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 3) | 73 |
| Figura 20. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 4) | 74 |
| Figura 21. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 5) | 74 |
| Figura 22. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 6) | 75 |
| Figura 23. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 7) | 75 |
| Figura 24. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 8) | 76 |
| Figura 25. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 9) | 76 |
| Figura 26. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 10) | 77 |

| | |
|---|----|
| Figura 27. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 11) | 77 |
| Figura 28. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 12) | 78 |
| Figura 29. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 13) | 78 |
| Figura 30. Ejemplo de las recetas que se les dará a los participantes en el recetario | 79 |
| Figura 31. Diario de reflexión que se les dará a los participantes | 80 |
| Figura 32. Ejemplo de las tarjetas con alimentos que se les dará a los participantes para la actividad de la primera semana..... | 81 |
| Figura 33. Plato de Harvard que se les dará a los participantes para la actividad de la primera semana | 81 |
| Figura 34. Infografía de la selección de ingredientes que se les dará a los participantes para la actividad de la primera semana | 82 |
| Figura 35. Cuaderno de equipo y utensilios que se les dará a los participantes para la actividad de la segunda semana | 83 |
| Figura 36. Infografía de los tipos de cortes que se les dará a los participantes para la actividad de la tercera semana | 84 |
| Figura 37. Infografía de los tipos de cocciones que se les dará a los participantes para la actividad de la tercera semana | 85 |
| Figura 38. Tarjeta que se les dará a los participantes para que escriban su receta de la actividad de la cuarta semana | 86 |
| Figura 39. Ejemplo de las recetas tradicionales que se les dará a los participantes para la actividad de la quinta semana | 87 |
| Figura 40. Ejemplo de la lista de ingredientes saludables que se les dará a los participantes para la actividad de la sexta semana..... | 88 |
| Figura 41. Infografía de batch cooking que se les dará a los participantes para la actividad de la séptima semana | 89 |
| Figura 42. Formato de menú que se les dará a los participantes para la actividad de la séptima semana | 90 |

| | |
|--|-----|
| Figura 43. Ejemplo de la lista de ingredientes de cocción rápida que se les dará a los participantes para la actividad de la séptima semana..... | 91 |
| Figura 44. Infografía de la conservación de alimentos que se les dará a los participantes para la actividad de la octava semana..... | 92 |
| Figura 45. Ejemplo de las tarjetas con alimentos y comidas que se les dará a los participantes para la actividad de la octava semana..... | 93 |
| Figura 46. Ejemplo de las tarjetas con diferentes tipos de empaques que se les dará a los participantes para la actividad de la octava semana..... | 93 |
| Figura 47. Correo electrónico de la licenciada Álvarez encargada de la planta de alimentos de la UVG..... | 94 |
| Figura 48. Ingredientes de las recetas que se realizarían en la prueba piloto | 95 |
| Figura 49. Ejemplo de las estaciones que se montaron para las participantes..... | 95 |
| Figura 50. Plato de Harvard entregado a las participantes..... | 96 |
| Figura 51. Código QR del recetario | 96 |
| Figura 52. Ejemplo de la receta entregada a las participantes | 97 |
| Figura 53. Primera pareja cocinando | 98 |
| Figura 54. Segunda pareja cocinando | 98 |
| Figura 55. Tercera pareja cocinando..... | 99 |
| Figura 56. Bowl de quinua y pollo preparado por las participantes | 99 |
| Figura 57. Crema de zanahoria preparada por las participantes | 100 |

Resumen

Este trabajo de graduación se centra en el diseño de un programa de coaching culinario dirigido a jóvenes adultos de 18 a 25 años en la Universidad del Valle de Guatemala, Campus Central. Estudios previos indican que, en un entorno social caracterizado por un ritmo de vida acelerado, muchos jóvenes enfrentan desafíos para mantener una alimentación saludable. La falta de tiempo y habilidades culinarias se presentan como obstáculos que representan una barrera para cocinar.

El programa tiene como objetivo empoderar a los participantes a través del desarrollo de habilidades culinarias, tanto básicas como avanzadas, así como de la planificación eficiente de comidas y la optimización del tiempo en la cocina. Esta propuesta busca transformar su relación con la comida y fomentar hábitos alimentarios saludables. Los resultados evidencian que el coaching culinario no solo incrementa la confianza en las habilidades culinarias, sino que también reduce el estrés asociado a la preparación de alimentos y fortalece las relaciones sociales y familiares.

Los resultados permitieron desarrollar el programa de coaching culinario *Despierta tu Chef Interior*, estructurado en dos sesiones semanales de una hora, donde los participantes, guiados por un coach, aprenden técnicas culinarias y preparan recetas saludables y prácticas. Cada semana, dedican 15 minutos a definir objetivos personales y crear un plan de acción, fomentando la autogestión en su alimentación. La estructura final del programa busca no solo mejorar sus habilidades culinarias, sino también fortalecer su autoconfianza en la cocina y su relación con la alimentación.

Palabras clave: programa, coaching culinario, alimentación saludable, falta de tiempo, habilidades culinarias

Abstract

This graduate work focuses on the design of a culinary coaching programme aimed at young adults aged 18 to 25 at the Universidad del Valle de Guatemala, Central Campus. Previous studies indicate that, in a social environment characterized by a fast-paced lifestyle, many young people face challenges in maintaining a healthy diet. Lack of time and cooking skills are obstacles that make cooking a boring activity.

The programme aims to empower participants through the development of basic and advanced culinary skills, as well as efficient meal planning and time optimization in the kitchen. This approach aims to transform their relationship with food and encourage healthy eating habits. The results show that culinary coaching not only increases confidence in cooking skills, but also reduces the stress associated with food preparation and strengthens social and family relationships.

The results allowed the development of the culinary coaching programme *Awaken your Inner Chef*, structured in two weekly one-hour sessions, where participants, guided by a coach, learn culinary techniques and prepare healthy and practical recipes. Each week, they spend 15 minutes defining personal goals and creating an action plan, encouraging self-management of their diet. The final structure of the programme aims not only to improve their culinary skills, but also to strengthen their self-confidence in the kitchen and their relationship with food.

Keywords: Programme, Culinary Coaching, Healthy eating, Lack of time, Culinary skills

I. INTRODUCCIÓN

La vida urbana en la Ciudad de Guatemala se caracteriza por tener un ritmo acelerado debido a las exigencias laborales y académicas, el disfrutar de la cocina se ha convertido en un desafío para muchos jóvenes y adultos ya que, entre el trabajo, el estudio y las demás responsabilidades el tiempo para cocinar se reduce haciendo que cocinar se vuelva una actividad para cubrir una necesidad más que para disfrutar (Lemus Ríos, 2017; Riddle, 2016).

Es por esto por lo que se hace necesario mostrar que la cocina no tiene que ser obligación o sentirse como una tarea tediosa y aburrida, sino por el contrario puede ser una experiencia creativa, placentera y beneficiosa para la salud física y mental. Siendo aquí donde el coaching culinario se presenta como herramienta innovadora para transformar la relación con la comida (Lemus Ríos, 2017; Riddle, 2016).

El coaching culinario no se trata únicamente de enseñar técnicas de cocina, sino también de brindar acompañamiento y asesoramiento personal con el objetivo principal de empoderar a las personas para que disfruten de cocinar, así como optimizar tiempo y energía para mejorar su calidad de vida (Barcelona Culinary Hub, 2024; La Puma, 2016). Ayudando a los participantes a lo siguiente:

- Desarrollar habilidades culinarias básicas y avanzadas
- Experimentar diferentes sabores y texturas
- Encontrar placer al cocinar platos saludables y deliciosos
- Planificar comidas y organizar la cocina de forma eficiente
- Optimizar tiempo y energía en la cocina
- Reducir el estrés y la ansiedad
- Aumentar la autoestima y confianza en sí mismos
- Fortalecer relaciones sociales y familiares

Con el fin de contribuir a la construcción de una cultura culinaria mucho más saludable, placentera y sostenible para los jóvenes y adultos de la Ciudad de Guatemala es que este trabajo tuvo como principal objetivo diseñar un programa de coaching culinario. El presente trabajo es importante para el conocimiento sobre el coaching culinario y sus beneficios para la población adulta joven entre 18 y 25 años de la Universidad del Valle de Guatemala, Campus Central; así mismo para que en un futuro pueda ser replicado en otros contextos, contribuyendo a la promoción de una cultura culinaria más saludable, placentera y sostenible.

II. OBJETIVOS

A. Objetivo general

Diseñar y evaluar la aceptación de un programa de coaching culinario para adultos jóvenes de 18 a 25 años de la Universidad del Valle de Guatemala, Campus Central.

B. Objetivos específicos

1. Determinar las necesidades y deseos de jóvenes de 18 a 25 años de la Universidad del Valle de Guatemala, Campus Central, respecto a sus habilidades culinarias y hábitos de alimentación.
2. Diseñar un programa de Coaching Culinario que busque resolver los principales desafíos reportados por lo jóvenes para mejorar sus habilidades culinarias y hábitos de alimentación.
3. Evaluar la aceptación del programa elaborado y encontrar puntos de mejora.

III. JUSTIFICACIÓN

Es de conocimiento general que la alimentación es uno de los pilares fundamentales para la salud física y mental ya que una dieta equilibrada y nutritiva es esencial para la prevención de enfermedades, para mantener un peso saludable y tener la suficiente energía para realizar las actividades diarias (Polak, et al., 2018; Núñez, R., 2023; Ramos, A., 2022).

Sin embargo, debido a que actualmente en la Ciudad de Guatemala se tiene un ritmo de vida acelerado, como resultado de jornadas laborales y de estudio muy extensas además de diferentes responsabilidades tanto en el ámbito laboral como social y personal se ha vuelto difícil adoptar hábitos alimenticios saludables, llevando a que cada vez sea mayor el consumo de comida rápida entre la población con el fin de reducir tiempo y energía, pero finalmente llevando a una peor calidad de vida (Lemus Ríos, 2017; Riddle, 2016).

Como una solución a esta problemática surge el Coaching Culinario como una innovadora e interesante herramienta para ayudar a que las personas puedan mejorar su relación con la comida y con la preparación de la misma; dado que se trata de un acompañamiento personalizado permite que los participantes desarrollen diferentes habilidades culinarias, experimenten con los alimentos, disfruten más la preparación de platos saludables, mejoren su organización en la cocina que los lleva a reducir el estrés y la ansiedad; así como a fortalecer la autoconfianza y autoestima (Barcelona Culinary Hub (2024)).

Según la revisión de literatura realizada por Reicks y colaboradores en 2014, se encontraron resultados significativos en la salud de las personas que habían recibido clases de cocina. Por ejemplo, cuatro de los estudios analizados reportaron resultados positivos en salud. Dos de ellos demostraron mejoras en los niveles de colesterol sérico, mientras que otros evidenciaron mejoras en parámetros asociados con afecciones o enfermedades. En pacientes con enfermedad renal crónica, se observaron mejoras en parámetros como proteína urinaria, sodio urinario y presión arterial en un grupo que recibió clases de cocina y ejercicio, en comparación con un grupo control que recibió atención estándar (Reicks et al., 2014).

Según Polak (2018), una revisión reveló que existen múltiples deficiencias en los programas de Coaching culinario que se encuentran disponibles hasta el momento. Una de las más destacadas es que estos programas se enfocan principalmente en las habilidades culinarias de los participantes, cuando una de las barreras más comunes y notorias para la cocina es la falta de confianza de los pacientes en sus habilidades culinarias, así como la falta de tiempo y gestión de estas.

Finalmente, un estudio descriptivo, observacional y transversal realizado en Brasil entre octubre de 2020 y marzo de 2021 con estudiantes de la Universidad Federal de Rio Grande do Norte evaluó las asociaciones entre las habilidades culinarias y el sobrepeso y la obesidad. Los resultados mostraron que, de los estudiantes, el 70.8% eran mujeres de entre 21 y 30 años, y aproximadamente el 43.6% presentaban problemas de sobrepeso u obesidad. Estos problemas se asociaron con niveles significativamente bajos de autoeficacia culinaria y en el uso de frutas, verduras y condimentos (da Costa Pelonha et al., 2023).

A pesar de los múltiples beneficios que implica el coaching culinario, actualmente existe muy poca investigación sobre su aplicación, sobre todo en la Ciudad de Guatemala. Por tanto, esta tesis busca contribuir al conocimiento sobre el tema mediante el desarrollo y evaluación de la aceptación de un programa de coaching culinario para jóvenes y adultos de la ciudad, además de generar un impacto social positivo, promoviendo una cultura culinaria más saludable, placentera y sostenible en la Ciudad de Guatemala para así mejorar la calidad de vida los jóvenes y adultos que deseen participar en el programa de coaching culinario (Reicks et al., 2014).

En conclusión, la presente tesis se justifica debido a la gran importancia que tiene la alimentación saludable y por los desafíos que enfrentan las personas para lograr una buena alimentación y los beneficios que el coaching culinario puede ofrecer además que se busca contribuir al conocimiento sobre el tema y generar un impacto social positivo en la Ciudad de Guatemala.

IV. ANTECEDENTES

Debido a que el mundo se encuentra en constante cambio se ha vuelto cada vez más importante buscar herramientas que permitan el desarrollo tanto en el ámbito personal como profesional y es en este contexto que el coaching surge como una disciplina poderosa para acompañar a las personas en el camino hacia el logro de sus objetivos (International Coaching Federation, 2024).

En el ámbito culinario, el coaching también ha encontrado un espacio amplio para su aplicación ya que se enfoca en el acompañamiento a chefs, cocineros aficionados y entusiastas de la cocina en su desarrollo tanto profesional como personal ya que buscan mejorar sus habilidades culinarias, desarrollar su negocio o simplemente disfrutar más de la experiencia de cocinar descubriendo su potencial culinario y alcanzando niveles de satisfacción y éxito en la cocina (International Coaching Federation, 2024).

En los recientes años se han llevado a cabo diferentes investigaciones que abarcan temas relacionados al Coaching Culinario.

A. Estudios sobre determinantes en los patrones de consumo

El estudio de Monsivais et al. (2014) resalta la importancia de dedicar tiempo a la preparación de alimentos como un factor clave para una dieta saludable. Esta investigación indica que las personas que invierten tiempo en cocinar en casa tienden a tener patrones de consumo más saludables, incluyendo una menor predisposición a consumir alimentos procesados y comida rápida. Además, el preparar los alimentos fomenta mayor conciencia respecto a los ingredientes utilizados y puede conducir a una mejor adherencia a las recomendaciones nutricionales. Estos hallazgos apoyan la idea de que fomentar las habilidades culinarias y la preparación de alimentos en casa podría ser una estrategia efectiva para mejorar la calidad de la dieta en la población general.

El estudio mencionado resalta un factor importante de la alimentación saludable: el tiempo. Aunque optar por comidas más sanas puede significar un ahorro económico al reducir el consumo en restaurantes, también implica una inversión de tiempo considerable

en la preparación y limpieza. Este compromiso de tiempo puede ser un desafío para los adultos empleados que, buscando comodidad, terminan gastando más en alimentos preparados. Este patrón sugiere que la comodidad y el ahorro de tiempo son factores valorados que influyen en las decisiones alimentarias, la clave podría estar en encontrar un equilibrio entre la salud, el tiempo y el costo, posiblemente a través de la planificación de comidas o la elección de opciones de comida rápida pero saludable.

El estudio de Crawford et al. (2007) resalta la importancia de la confianza y la planificación en la alimentación saludable entre las mujeres. Revela que la habilidad y el interés en la cocina pueden influir significativamente en la variedad y cantidad de frutas y verduras consumidas. Las mujeres que disfrutan de la cocina y se sienten seguras preparando alimentos tienden a incorporar una mayor diversidad de verduras en su dieta y son más propensas a cumplir con las recomendaciones de consumo de frutas. Por otro lado, aquellas que perciben la cocina como un desafío y dedican menos tiempo a la preparación de alimentos, tienden a tener una ingesta menor. Este estudio subraya la conexión entre las actitudes hacia la cocina y los hábitos alimenticios saludables, sugiriendo que fomentar la confianza en la cocina podría ser una estrategia efectiva para mejorar la dieta y la salud en general.

El estudio destaca la importancia de la planificación y organización en la alimentación, resaltando cómo acciones como hacer listas de compras, planificar menús y preparar comidas con antelación pueden influir positivamente en la nutrición y el disfrute de la comida. A pesar de los beneficios evidentes, se observa que no todas las familias adoptan estas prácticas regularmente. Por tanto, las intervenciones nutricionales deberían enfocarse en fomentar la planificación alimentaria y en encontrar maneras de hacer que la compra y preparación de alimentos sean actividades más atractivas y gratificantes. Esto podría incluir educación sobre cómo cocinar de manera eficiente y placentera, así como la promoción de la comida casera y el valor de compartir las comidas en familia. Al aumentar el valor percibido de estas actividades, es posible que más personas adopten hábitos alimenticios saludables y sostenibles.

El estudio de Smith et al. (2013) arroja datos sobre un aspecto crucial de la nutrición moderna: la influencia de la comida rápida en la dieta de los niños y cómo se consume

predominantemente en el hogar. Este hallazgo desafía la noción tradicional de que los alimentos consumidos en casa son siempre caseros y, por ende, más saludables. La falta de tiempo se destaca como un obstáculo significativo para la preparación de comidas nutritivas, llevando a las personas a optar por opciones preelaboradas o de rápida preparación. El artículo sugiere dos estrategias para mejorar las dietas: incrementar la calidad nutricional de los alimentos preparados fuera del hogar y potenciar la habilidad de las personas para cocinar platos saludables en casa de manera eficiente. Estas recomendaciones apuntan a un enfoque dual que abarca tanto el entorno de consumo externo como las prácticas culinarias domésticas, enfatizando la importancia de la educación nutricional y la accesibilidad a opciones saludables como pilares para una mejor alimentación.

B. Estudios sobre Coaching Culinario

La revisión de Reicks et al. (2014) destaca un aspecto crucial en la nutrición: la importancia de las habilidades culinarias en la promoción de una alimentación saludable. La investigación sugiere que la falta de estas habilidades puede ser un obstáculo significativo para la preparación de comidas en el hogar, lo cual tiene implicaciones directas en la calidad de la dieta y el consumo calórico. Los datos analizados por los autores indican que las comidas consumidas fuera del hogar pueden contribuir a un incremento en la ingesta calórica diaria y a una disminución en la calidad nutricional, medido por el Índice de Alimentación Saludable por lo que se resalta la necesidad de la educación culinaria como una estrategia para mejorar los hábitos alimenticios y combatir problemas de salud pública como la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.

Así mismo Reicks et al. (2014) enfatizan la importancia de la confianza en las habilidades culinarias, en particular, resalta cómo la autoconfianza de las madres en su capacidad para preparar comidas saludables puede influir positivamente en la calidad nutricional de los alimentos que se sirven en el hogar; por ejemplo la confianza en la preparación de verduras por parte del cocinero principal está directamente relacionada con una mayor diversidad de verduras adquiridas, lo que sugiere que el desarrollo de

habilidades culinarias puede ser un factor clave en la mejora de los hábitos alimenticios familiares.

Por otro lado, según Reicks et al. (2014), las intervenciones culinarias, como la iniciativa Cooking Matters, están ganando popularidad como una forma de mejorar la salud a través del desarrollo de habilidades culinarias y la educación nutricional. Este programa en particular, que opera en al menos 45 estados de EE. UU., colabora con chefs locales y organizaciones comunitarias para enseñar a las personas a preparar comidas saludables y económicas. Aunque los estudios preliminares sugieren un impacto positivo en los resultados de salud y dietéticos, la investigación actual indica la necesidad de estudios más rigurosos y a largo plazo para evaluar de manera concluyente el impacto de tales programas en el comportamiento culinario, la ingesta dietética y otros resultados de salud. Además, Cooking Matters ha proporcionado recursos valiosos durante 30 años, ayudando a padres y cuidadores a desarrollar habilidades para comprar y cocinar alimentos saludables con un presupuesto limitado, lo que a su vez beneficia a los niños y familias. La implementación de programas educativos bien diseñados es crucial para comprender y maximizar los beneficios potenciales de las intervenciones culinarias en la salud pública.

El estudio *Improving Adherence to Mediterranean-Style Diet with a Community Culinary Coaching Program* de Polak et al. Tenía como objetivo la descripción del desarrollo y posterior evaluación del proceso de una CBPA (Community-Based Participatory Approach, por sus siglas en inglés), un método de participación comunitaria basado en una colaboración altamente evolucionada, en la que cada colaborador respeta las fortalezas que los demás aportan a la asociación. Esta CBPA buscaba mejorar la adherencia de los residentes a una dieta mediterránea a través de asesoramiento culinario, siendo el primer programa en utilizar el enfoque de coaching.

El estudio operó de noviembre de 2012 hasta octubre de 2013 con 490 residentes de los cuales 315 eran mayores de 18 años y 49% mujeres; se completaron ocho sesiones de entrenamiento de 90 minutos cada una y se obtuvo una tasa superior al 85%.

De los objetivos planteados para el estudio catorce tuvieron un aumento significativo para opciones más saludables ya que al final se pudo observar un aumento en la compra de verduras, pescado, cereales integrales, legumbres y pan integral mientras que

por el otro lado se encontró una disminución en la compra de sopas en polvo, salsas industriales, carne de res y margarina.

Luego de la pandemia de COVID-19 y que se impusieran restricciones que impactaron grandemente en la salud mental de las personas, generando cambios en los comportamientos de salud. Silver et al. (2021) realizó un ensayo clínico aleatorizado de Telemedicina de Coaching Culinario con el objetivo de evaluar el impacto de educación culinaria en las prácticas de cocina casera, estrategias de afrontamiento y resiliencia durante la primera ola de la pandemia.

Los participantes se encontraban en el rango de edad entre 25 y 70 años que presentaban un IMC de 27.5 a 35 *kg/m*, la intervención consistió en 12 sesiones semanales individuales de 30 minutos cada una de coaching culinario. Los resultados obtenidos arrojaron que los participantes utilizaron habilidades de cocina casera, planificación y técnicas para ahorrar tiempo, durante la pandemia.

En cuanto a los resultados relacionados con la cocina casera y el bienestar emocional, se obtuvo que los participantes reportaron que tenían mayor participación en la cocina casera y uno de los principales factores que facilitó esto fue que tenían más tiempo disponible; seguido por la indisponibilidad de restaurantes y que el estrés de una vida tan ajetreada disminuyó. Finalmente, se encontró que una intervención de coaching culinario impartida a través de telemedicina puede resultar en que los participantes adopten hábitos de cocina casera y autocuidado, sin embargo, se necesitan más investigaciones para explorar si eventos estresantes generan la oportunidad para realizar intervenciones positivas en el estilo de vida.

El estudio de Parks y Polak de (2019) destaca una preocupación creciente sobre los hábitos alimenticios en Estados Unidos, evidenciando que una gran proporción de adultos opta por la comida rápida en sus cenas diarias. Este patrón de consumo, contrastado con aquellos que prefieren preparar sus alimentos en casa, revela una diferencia significativa en la ingesta calórica diaria. La elección de alimentos menos procesados y la práctica de cocinar en casa no solo contribuyen a una menor ingesta calórica, sino que también se asocian con un menor riesgo de desarrollar problemas de salud a largo plazo. Estos

hallazgos subrayan la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables como una estrategia efectiva para combatir el sobrepeso y las enfermedades relacionadas con la dieta.

En base a información reportada en la investigación de Polak, et al. (2018), una dieta poca saludable es asociada con aproximadamente el 26% de las muertes anuales en Estados Unidos; por lo que diversos expertos recomiendan mejorar la educación nutricional tomando en cuenta no solo los nutrientes como tal sino también habilidades de compra y preparación de comidas.

El estudio tenía como objetivo principal describir el primer programa de formación de educación médica en telenutrición sincrónica que utiliza un novedoso modelo de entrenamiento culinario (CC, Chef Coaching); demostrando así que un programa de capacitación en educación médica en coaching culinario resulta factible y con buena aceptación por parte de los alumnos, que a su vez presentó mejoría en el comportamiento culinario personal, así como aumento en la autoconfianza para utilizar CC.

Así mismo determinó que los principios curriculares pueden ser adaptados con base a las necesidades que se presenten, por ejemplo, el modelo que se utilizó en esta investigación está siendo adaptado para abordar las necesidades de población geriátrica y de mujeres con cáncer de mama.

V. MARCO TEÓRICO

A. Hábitos

Un hábito es el resultado de una acción que se repite de manera frecuente y automática. Por tanto, puede decirse que un hábito es toda actividad que se realiza de manera mecánica porque ya se ha repetido las suficientes veces para que forme parte de nuestra rutina y no requiere de tanta atención o esfuerzo para llevarla a cabo (Covey y Covey Leadership Center, 2003; Nieto Díez, 2000; UPCCA, 2015).

Según información reportada por algunos investigadores de la Universidad de Duke “los hábitos representan aproximadamente el 40% de nuestros comportamientos en un día determinado” (UPCCA, 2015).

Una de las grandes ventajas que se puede obtener de los hábitos es que se automatizan y son ejecutados casi sin pensarlo, sin embargo, una de las mayores desventajas que se puede mencionar es que en ocasiones los hábitos que se adoptan no son lo más saludables y se repiten constantemente sin importar que perjudiquen la salud y bienestar de la persona (Covey y Covey Leadership Center, 2003; Nieto, J, 2000; UPCCA, 2015).

Debido a que los hábitos suelen estar muy arraigados, pero el hábito puede ser modificado, aunque para alcanzarlo se requiere que la persona no solo tenga conciencia de que es necesario modificarlo, sino que se tenga la suficiente motivación y fuerza de voluntad para realizar de manera repetida la conducta contraria para modificarlo o eliminarlo (Covey y Covey, 2003; Nieto, J. 2000; UPCCA, 2015).

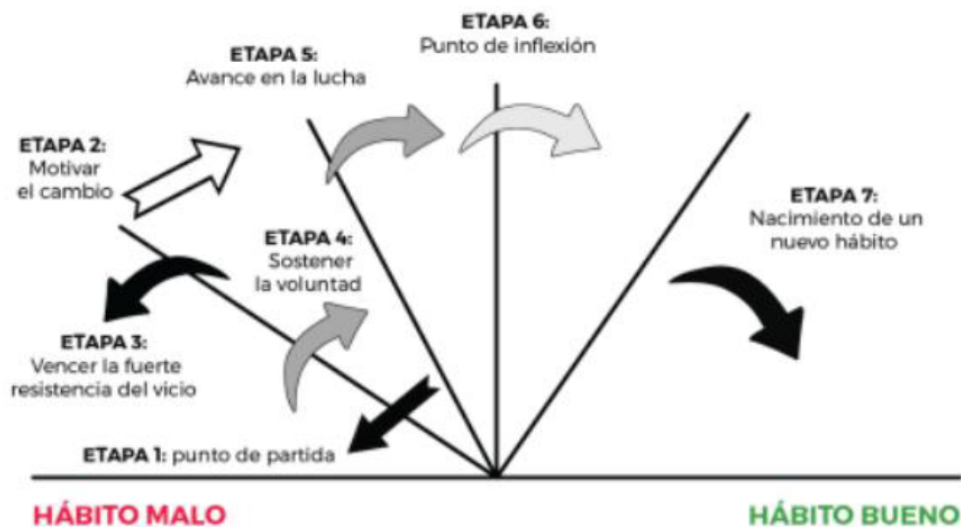
Existen la creencia de que para lograr formar un nuevo hábito se necesitan alrededor de 21 días, sin embargo, en el año 2009 la investigadora de psicología Phillippa Lally de la Universidad College de Londres publicó un estudio en el *European Journal of Social Psychology* donde se establecía que realmente se necesita aproximadamente de 2 meses para que un comportamiento se vuelva automático y depende mucho del comportamiento, la persona y las circunstancias (Nieto, J 2000; UPCCA, 2015).

Por tanto, para saber o tener una mejor idea de lo que se necesita para cambiar un hábito, se creó la siguiente fórmula:

Intención (por deseo u obligación) + saber cómo hacerlo + frecuencia

Es de suma importancia conocer el proceso por medio del cual se logra la formación de hábitos con el fin de tener eficacia en la educación del carácter de la persona. En la **Figura 1** se observa el siguiente esquema de flechas, que explica cómo intervienen la voluntad, la inteligencia y los sentimientos. Las flechas presentan diferentes tamaños y colores, que representan la intensidad con que influye y cómo colabora o se resiste al cambio (DHI, 2018; Nieto, J, 2000).

Figura 1. Esquema etapas en la adquisición de un hábito



Nota. Adaptada de DHI (2018)

La formación de hábitos es un proceso bastante complejo que necesita contar con un plan de acción que sea sólido y flexible. En el coaching, se diseñan estrategias personalizadas adaptadas a las necesidades y circunstancias de cada persona que sirven como herramientas para superar los desafíos como la frustración ante los obstáculos y al

trabajar en conjunto, el coach y el coachee crean un plan de acción hacia el éxito. (DHI, 2018; Nieto, J, 2000)

B. Coaching

Se denomina coaching a una metodología de aprendizaje que es dinámica e interactiva entre un coach (tutor, instructor) y un coachee (aprendiz) con el objetivo de desarrollar las capacidades y habilidades del coachee, ya sea en lo personal, profesional, empresarial u organizacional para alcanzar determinadas metas con los mejores resultados (Asociación Española De Coaching, 2018; Figueiras, 2021).

Durante el proceso de coaching la persona o grupo de personas trabajan bajo la supervisión del coach, quien los orienta, ayuda, acompaña, motiva y evalúa durante un determinado periodo de tiempo o durante un proyecto como tal con el fin de que estos alcancen metas específicas y alcanzar el máximo de rendimiento tomando en cuenta las capacidades, recursos y habilidades de cada uno de los integrantes o de la persona como tal (Figueiras, 2021; Payeras, 2004).

En el proceso la persona también es capaz de conocer y determinar cómo la manera en que actúa y reacciona en determinados momentos o situaciones de su vida puede afectar su desempeño para conseguir sus objetivos. Por lo que el coaching tiene como fin contribuir a que la persona aproveche de mejor manera sus capacidades para obtener mejores resultados en determinadas situaciones o metas (Figueiras, 2021; Payeras, 2004).

El coaching es un proceso definido, con un inicio y con un fin que permite a su vez establecer metas claras y concisas que serán alcanzadas por medio de acciones bien diseñadas que llevarán a los resultados deseados. De igual manera es necesario generar un ambiente de confianza y confidencialidad (Payeras, 2004; Wolk, 2020).

1. Principios del Coaching

Por definición el coaching es disciplina, arte y una herramienta que ayuda a las personas tanto en el ámbito personal y profesional a alcanzar mayores y mejores resultados para convertirse en referentes del éxito por alcanzar sus metas y cambiar su vida (Asociación Española De Coaching, 2018; Maldonado, 2020).

Por tanto, el coaching ayuda a mejorar la confianza y el compromiso con uno mismo y con el equipo de trabajo, así como a aceptar errores y temores para brindar soluciones. En resumen, el coaching a través del coach ayuda y acompaña a la persona para saber quién es, donde está, y a dónde quiere llegar, de ese modo ésta profundiza en el conocimiento de sí mismo, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida (Asociación Española De Coaching, 2018; Maldonado, 2020).

Según la Asociación Española de Coaching (2018), Maldonado (2020) y Payeras (2004), los principios en que se basa el coaching de manera general son los siguientes:

- Enfoque en el cliente: El coach es un facilitador en el proceso, pero es el cliente el centro del proceso y por tanto quien define el ritmo y objetivos con base en sus necesidades, intereses y objetivos.
- Escucha activa: Se escucha atentamente al cliente para poder comprender sus pensamientos, sentimientos y emociones.
- Preguntas poderosas: El coach debe formular preguntas que ayuden al cliente a reflexionar sobre su situación actual y así mismo para encontrar soluciones creativas.
- Retroalimentación positiva: El coach debe proporcionar al cliente una retroalimentación positiva y constructiva para ayudarlo a avanzar hacia sus objetivos.
- Creencia en el potencial: El coach debe tener la base o certeza de que el cliente tiene la capacidad para lograr lo que se proponga, esto genera un entorno de confianza y empoderamiento que favorece el desarrollo personal.
- Responsabilidad: Se promueve la autorresponsabilidad pues al se incentiva a que el cliente tome las riendas de su vida y sea el dueño de sus decisiones y acciones.
- Confidencialidad: Las sesiones se realizan en un espacio seguro y confidencial con el fin que el cliente pueda expresarse con libertad y de la misma manera el coach se compromete a mantener la confidencialidad o privacidad de toda la información.

- Acción: Se espera que el cliente ponga en práctica lo aprendido en las sesiones.

2. Aplicación del coaching

Según Figueiras (2021) y Payeras (2004), el coaching puede aplicarse en cualquier ámbito que involucre el relacionarse con otra persona con el objetivo de influir en una o varias de sus conductas y que este sea percibido de manera positiva. Entre los principales ámbitos en que se ha utilizado el coaching se encuentran los siguientes:

- Coaching deportivo
- Coaching educativo
- Coaching político
- Coaching social
- Coaching empresarial

Sin embargo, es necesario tomar en cuenta, que una de las principales características del coaching es que es sistémico por lo que de manera general al inicio el coaching puede tomarse como un proceso individual, aunque con el tiempo puede convertirse en algo colectivo y tiene como base al grupo con el que se está trabajando y en el que el coachee se desarrolla (Figueiras, 2021; Payeras, 2004).

3. Diferencias entre el coaching y otras disciplinas

Según la Asociación Española de Coaching (2018) y Payeras (2004), el coaching se distingue de otras disciplinas como la mentoría, la consultoría y la terapia, aunque pueda compartir ciertos enfoques con ellas. A continuación, se presenta un cuadro comparativo que muestra las principales diferencias entre el coaching y estas disciplinas:

Tabla 1. Cuadro comparativo coaching vs otras disciplinas

| | |
|----------------------------|--|
| Coaching | <p>No instruye, orienta ni aconseja.</p> <p>Se centra en dudas concretas y conductas que pueden mejorarse.</p> <p>Desarrolla habilidades que permiten alcanzar metas y objetivos.</p> <p>Las respuestas las da el coachee.</p> <p>Se busca trabajar el presente pero orientado al futuro.</p> <p>Se enfoca en desarrollar el crecimiento personal y profesional del coachee.</p> <p>Cuestiona.</p> <p>No juzga y motiva.</p> |
| Consultoría | <p>Orienta, aconseja y ayuda.</p> <p>Ofrece soluciones.</p> <p>Da respuesta a las dudas con el fin de mejorar.</p> <p>Su principal objetivo es el de asesorar.</p> |
| Mentoring | <p>Se basa en la experiencia que los mentores aportan.</p> <p>Se comparten los conocimientos para que sean aplicados.</p> <p>La asesoría es brindada desde su experiencia.</p> <p>Se utiliza la escucha activa para la obtención de información que permita orientar a la persona.</p> |
| Terapia Psicológica | <p>Realiza diagnósticos, evalúa y brinda tratamiento.</p> <p>Los psicólogos pueden aconsejar y orientar.</p> |

Nota. Adaptada de Asociación Española De Coaching, (2018) y Payeras (2004)

C. Coaching Culinario

El Coaching Culinario es definido como una intervención conductual cuyo principal objetivo es mejorar la nutrición y la salud de manera general mediante la facilitación de cocina casera para los participantes en un proceso de aprendizaje activo

que combina la formación culinaria con competencias de asesoramiento (Polak et al., 2017; Polak et al., 2018; Sagner et al., 2014).

Es un proceso de acompañamiento personalizado que también busca ayudar a las personas a mejorar su relación con la comida, tomando como base los principios del coaching, que se enfoca en el desarrollo del potencial individual y el logro de objetivos (Barcelona Culinary Hub, 2024; Polak et al., 2018; Sagner et al., 2014).

Según Barcelona Culinary Hub (2024) y La Puma (2016), el coaching culinario puede ser beneficioso para una diversidad de personas, desde aficionados o interesados en la cocina hasta profesionales de la industria gastronómica, como, por ejemplo:

- Amantes o interesados en la cocina que buscan mejorar o desarrollar sus habilidades y técnicas
- Cocineros caseros que lo que buscar o desean es desarrollar una relación más saludable con la comida
- Emprendedores gastronómicos que quieren iniciar o hacer crecer su negocio
- Chefs profesionales que buscan mejorar su liderazgo y gestión de equipo

Los objetivos del coaching culinario pueden variar con base a las necesidades de cada cliente, algunos de los más comunes son:

- Mejorar habilidades y técnicas culinarias
- Desarrollar más creatividad e innovación al momento de cocinar
- Aprender a gestionar el tiempo y los recursos con los que se cuentan de manera eficiente
- Fortalecer la autoconfianza y la autoestima
- Mejorar la comunicación y el trabajo en equipo
- Alcanzar metas personales y profesionales relacionadas con la gastronomía.

El proceso parte de una serie de sesiones individuales con el coach profesional, para que mediante diversas herramientas y técnicas el cliente pueda identificar sus objetivos y metas, descubrir sus fortalezas y debilidades para desarrollar un plan de acción que le permita superar los obstáculos que le impiden avanzar y finalmente alcanzar sus objetivos (International Coaching Federation, 2024; La Puma, 2016; Polak et al., 2017; Polak et al., 2018).

1. Aplicación del Coaching Culinario

Según Barcelona Culinary Hub (2024), Hauser (2019) y La Puma (2016), se aplica mediante sesiones individuales o grupales, en las cuales el coach trabaja con el cliente para:

- Identificar objetivos relacionados con la alimentación
- Desarrollar el plan de acción para alcanzar los objetivos identificados
- Aprender nuevas habilidades culinarias
- Experimentar con sabores y texturas
- Descubrir el placer de cocinar platos saludables y deliciosos
- Optimizar tiempo y energía en la cocina

Como se ha mencionado, el coaching culinario es una herramienta valiosa para chefs, profesionales de la gastronomía y personas en general que buscan mejorar sus habilidades, liderar equipos y crear experiencias culinarias excepcionales. Según Hauser (2019), International Coaching Federation (2024), La Puma (2016) y Polak et al. (2019, 2018), algunas formas en que se aplica son las siguientes:

- Desarrollo profesional del chef: se mejoran sus habilidades culinarias, pueden incluirse técnicas de cocción, presentación de platos y manejo de ingredientes.
- Gestión de equipos en la cocina: es necesario que tanto los restaurantes como las cocinas comerciales tengan una coordinación eficiente entre los miembros del equipo; por tanto, el coaching busca ayudar a los líderes culinarios a motivar y guiar a su equipo abordando temas de comunicación, resolución de conflictos y gestión del estrés.

- Creatividad y menús innovadores: las personas reciben inspiración y apoyo para crear nuevos platos y menús innovadores a través de fomentar la creatividad y la experimentación en la cocina.
- Manejo del Estrés y la Presión: se ayuda a manejar la presión, mantener la calma y tomar decisiones informadas, así mismo se trabaja en mantener el equilibrio entre la vida laboral y personal.
- Emprendimiento Culinario: orientado principalmente para aquellas personas que desean abrir su propio restaurante o negocio de catering, por tanto, se les brinda orientación empresarial abordando temas como la planificación financiera, la gestión de recursos humanos y la estrategia de marketing.

2. Beneficios del Coaching Culinario

El coaching culinario no solo se enfoca en mejorar las habilidades en la cocina, sino que también contribuye al bienestar general de las personas. A través de este enfoque, es posible desarrollar hábitos más saludables, fortalecer la confianza personal y mejorar las relaciones sociales. Según Barcelona Culinary Hub (2024), Hauser (2019) y La Puma (2016), algunos de los principales beneficios del coaching culinario son los siguientes:

- Mejora de la calidad de la alimentación
- Reducción del riesgo de enfermedades crónicas
- Mejora del estado de ánimo y la salud mental
- Aumento de la autoestima y la confianza en sí mismos
- Fortalecimiento de las relaciones sociales y familiares

3. Enfoque del Coaching Culinario

El coaching culinario es un enfoque que combina la pasión por la gastronomía con las técnicas de coaching:

- Culinary Medicine y Comida Casera: el Dr. Ranik Polak, experto en culinary coaching y culinary medicine, muestra la correlación que existe entre comer comida casera y la calidad de la dieta (Polak et al., 2017).

Siendo ésta que las personas que consumen comida casera de manera general ingieren menos alimentos ultra procesados y por el lado contrario aumentan su consumo de alimentos frescos y saludables (Crawford et al., 2007).

Lo que resulta realmente importante ya que la calidad de los alimentos es igual de importante como su composición de macronutrientes y el cocinar en casa permite elegir los ingredientes de más alta calidad (La Puma, 2016).

- La Importancia de Cocinar en Casa: como se mencionó cocinar en casa se asocia a una mayor calidad en la dieta. Sin embargo, las personas cocinan cada vez menos y recurren a comida fuera de casa (Brennan et al., 2023).
- Culinary Coaching: es un enfoque integral que combina los conocimientos y habilidades culinarias con las competencias de comunicación y relación interpersonal.

Por tanto, el culinary coaching no solo se trata de recetas y técnicas culinarias, sino de apoyar a las personas en su viaje hacia una alimentación más saludable y consciente (Polak, 2019).

D. Programa Culinario

Se refiere por lo general a un plan de estudios educativos enfocado en el arte de la preparación, cocción, presentación y servicio de alimentos que puede incluir programas en panadería y repostería (Mandolina, 2023; Oliver, 2014; Zuberbuehler, 2024).

Estos programas pueden tener diferentes objetivos:

- Educar: enseñar técnicas culinarias, recetas y conocimientos gastronómicos

- Promover: promover o difundir la cultura culinaria de una región o país en específico

De igual manera estos programas culinarios pueden ser variados en cuanto al formato, estilo y contenido; por ejemplo:

- Clases de cocina: dónde un chef profesional enseña cómo preparar un platillo en específico
- Concursos de cocina: diferentes cocineros, ya sean profesionales o aficionados compiten entre sí para la creación de los mejores platillos
- Entrevistas a chefs: los chefs comparten sus experiencias, filosofía y algunas recetas.

1. Técnicas culinarias

Las técnicas culinarias hacen referencia al conjunto de procedimientos prácticos que son aplicados en la preparación de los ingredientes utilizados para elaborar y presentar un platillo determinado. De manera general las técnicas culinarias permiten realizar cortes precisos, mejorar la apariencia de los alimentos, métodos de cocción que permiten que los alimentos sean cocinados de manera uniforme y así mismo que los alimentos no pierdan sus nutrientes naturales (Asociación de Chefs del Ecuador, 2018; Foro Panamericano, 2014; Labensky et al., 2014; Reid et al., 2011).

Utilizar y dominar las técnicas de cortes, aseo, temperatura, cocción y las buenas prácticas de manufactura es fundamental durante la preparación ya que esto garantiza un mejor resultado en el platillo final. Es necesario tomar en cuenta que un correcto entrenamiento le otorga a la persona más seguridad al momento de cocinar (Asociación de Chefs del Ecuador, 2018; Foro Panamericano, 2014; Labensky et al., 2014; Reid et al., 2011).

En una competencia o programa culinario es importante aplicar correctamente las técnicas culinarias, ya que esto permite sacar un mejor provecho de todos los productos que los participantes tiene a su disposición; deben saber seleccionar los productos para

conservar sus nutrientes, color y sabor de estos (Asociación de Chefs del Ecuador, 2018; Foro Panamericano, 2014; Labensky et al., 2014; Reid et al., 2011).

En caso de participar en una competencia o programa culinario es necesario que los participantes conozcan las bases ya que cada año las reglas, técnicas y tipos de preparación se modifican. Así mismo es necesario tomar en cuenta los ingredientes y productos que serán utilizados durante la preparación del platillo ya que depende de esto también la cantidad y qué técnicas serán utilizadas y que deben ser practicadas o ensayadas previamente (Asociación de Chefs del Ecuador, 2018; Foro Panamericano, 2014; Labensky et al., 2014; Reid et al., 2011).

Existen diversos temas que pueden abordarse en las técnicas culinarias, entre los principales pueden mencionarse los siguientes:

2. Fundamentos de la cocina

Para desarrollar habilidades culinarias sólidas, es fundamental conocer los principios básicos que rigen la cocina, ya que estos no solo permiten mejorar la técnica, sino que también influyen en la calidad y el sabor de los platillos. Según la Asociación de Chefs del Ecuador (2018), Labensky et al. (2014) y Reid et al. (2011), entre los principales fundamentos de la cocina se encuentran:

- Corte de alimentos: se abordan temas como las técnicas básicas y avanzadas, tipos de cuchillos, cuidado y mantenimiento.
- Métodos de cocción: Hervir, pochar, saltear, freír, asar, hornear, al vapor, etc., así mismo se puede profundizar en las diferentes temperaturas y resultados de cada método.
- Ingredientes básicos: se refiere a las características, propiedades y usos de los ingredientes más comunes que se utilizan en la cocina.

- Salsas: se profundiza en la elaboración y usos de salsas como la salsa bechamel, velouté, española, holandesa y tomate.
- Emulsiones: Se explica cómo crear y estabilizar diferentes emulsiones como lo son las mayonesas, las vinagretas, etc.
- Fermentación: Panadería, productos lácteos, vegetales fermentados.
- Conservación de alimentos: diferentes técnicas tanto tradicionales como modernas para lograr la conservación de los alimentos.

3. Técnicas específicas

Además de los fundamentos básicos, la cocina incluye una variedad de técnicas especializadas que permiten ampliar el repertorio culinario y desarrollar habilidades más avanzadas. Estas técnicas ofrecen la posibilidad de innovar en la preparación de platillos y adaptarse a diferentes estilos gastronómicos. Según la Asociación de Chefs del Ecuador (2018), Labensky et al. (2014) y Reid et al. (2011), entre las principales técnicas específicas se encuentran:

- Cocina molecular
- Cocción a baja en temperatura
- Panadería
- Pastelería
- Cocina internacional
- Cocina vegetariana y vegana

4. Conceptos avanzados

También abarca conceptos avanzados que permiten perfeccionar la experiencia gastronómica, garantizando no solo el sabor y la presentación de los platillos, sino también su equilibrio nutricional y seguridad. Según la Asociación de Chefs del Ecuador (2018), Labensky et al. (2014) y Reid et al. (2011), algunos de los principales conceptos avanzados en gastronomía incluyen:

- Equilibrio de sabores
- Maridaje de alimentos y bebidas
- Nutrición: se abordan temas como el valor nutricional de los alimentos, dietas especiales, etc.
- Seguridad alimentaria: higiene, manipulación de alimentos, prevención de enfermedades transmitidas por alimentos.
- Emplatado y presentación

5. Medición de aceptación de un programa culinario

Medir la aceptación de un programa se trata de un concepto complejo que abarca diversos aspectos, desde la satisfacción de los participantes hasta el impacto de en sus habilidades culinarias y desarrollo personal (Pascual y Chiara, 2007; Portilla, 2015).

Para medir la aceptación de un programa culinario no existe un solo método para realizarlo, sino que es necesario llevar a cabo diferentes estrategias y herramientas que permiten tener una visión completa de cómo está siendo percibido el programa (Pascual y Chiara, 2007; Portilla, 2015).

Algunos métodos o herramientas que se utilizan para medir la aceptación de un programa culinaria son:

- Encuestas de satisfacción: son sencillas y eficaces para recopilar la información sobre la opinión de los usuarios acerca del programa. Se pueden incluir preguntas respecto calidad de la instrucción, la utilidad de los consejos, el apoyo recibido durante el programa, la satisfacción general y la probabilidad de que recomienden el programa.
- Entrevistas a participantes: permiten obtener información más detallada y cualitativa sobre la experiencia de los usuarios con el programa, pueden realizarse individualmente o en grupos y se pueden abordar temas como motivaciones y desafíos al utilizar el programa y áreas que pueden mejorarse.

- Análisis de resultados culinarios: proporciona información valiosa sobre el progreso que han tenido en sus habilidades culinarias, incluyendo la evaluación de los platillos preparados, realizar pruebas de habilidades culinarias o la comparación de resultados antes y después del programa.
- Seguimiento del comportamiento culinario: permite obtener información respecto a cómo han aplicado los conocimientos y habilidades que adquirieron durante el programa en su día a día, como por ejemplo la frecuencia con que cocinas, la variedad de platillos y la adquisición de hábitos alimenticios saludables.
- Evaluación del impacto personal: se puede incluir el análisis de los cambios en la confianza en ellos mismos, la autoestima, la motivación y la satisfacción personal de los participantes; a través de encuestas, entrevistas o autoevaluaciones.

E. Prueba Piloto

Forma parte de la metodología de investigación y sirve principalmente para realizar aproximaciones reales de los proyectos de investigación antes de realizar la prueba final. Su principal objetivo es contribuir a disminuir los sesgos y errores que puedan presentarse en la obtención de los datos y por tanto así orientar para mejorar la metodología que había sido planteada (In, 2017; Lowe, 2019; Mora et al., 2015).

Para formalizar la recolección de datos en una investigación es necesario que haya realizado previamente una prueba piloto ya que esto ayuda a mejorar la validez y confiabilidad de los procedimientos (In, 2017; Lowe, 2019; Mora et al., 2015).

Entre las principales funciones que tiene una prueba piloto se pueden mencionar:

- Conocer si los procedimientos previamente planteados para la obtención de datos son pertinentes y factibles para conocer los posibles problemas que pueden presentarse y adecuarlos para la prueba final y mejorar la factibilidad del estudio.

- Validar previamente los instrumentos y así proporcionar entrenamiento a los facilitadores de las intervenciones con el fin de determinar la factibilidad de aplicación de los instrumentos o herramientas, es decir si los participantes comprenden los instrumentos utilizados; la adaptación cultural, el lenguaje, las actividades, las preguntas, etc.

Realizar una prueba piloto presenta diversas ventajas, la principal de ellas es que proporciona al investigador los elementos necesarios para llevar a cabo modificaciones importantes antes de realizar la investigación o proyecto en escala completa; así mismo sirve como entrenamiento a los facilitadores o colaboradores del proyecto para así unificar procedimientos, técnicas, recomendaciones, apoyo logístico e incluso realizar un análisis previo de los resultados obtenidos para agilizar la elaboración del informe científico. (In, 2017; Lowe, 2019; Mora et al., 2015)

Según García-García, Reding-Bernal y López-Alvarenga el tamaño de la muestra recomendada para estudios piloto debe incluir entre 30 y 50 participantes que deben poseer las cualidades o atributos deseados y necesarios de la población objetivo a quien va dirigido el proyecto o bien hay quienes dicen que el tamaño de la muestra puede variar de acuerdo con el tipo de investigación que se está desarrollando. Sin embargo, no existe un reglamento al respecto, por lo que se puede decir que determinar el tamaño de la muestra dependerá del diseño de investigación y del objetivo que se está buscando. (In, 2017; Lowe, 2019; Mora et al., 2015)

F. Focus Group

También llamado grupo focal, se trata de una técnica que se centra en las respuestas obtenidas a partir de un grupo de personas y se define como una técnica de la investigación cualitativa que tiene como principal objetivo obtener datos a través de la percepción, sentimientos, actitudes y opiniones del grupo de personas (Cortés, C, 2018; Hamui-Sutton, A y Ruiz, A, 2013; Rodas, F y Pacheco V, 2020).

Existen diversos tipos de grupos focales, que dependen en gran medida por el tipo de participantes por los que están compuestos: adolescentes, mujeres, hombres y así mismo las condiciones y lugar en que estos se encuentren y el tema principal del focus group (Hamui-Sutton, A y Ruiz, A, 2013; Rodas, F y Pacheco V, 2020; Ruiz, A, 2018).

Además, se menciona que esta técnica estimula la creatividad de los participantes y crea un sentimiento de coparticipación por parte de los entrevistados ya que les permite a estos expresarse en su propio lenguaje, estructura y empleando sus conceptos (Cortés, C, 2018; Hamui-Sutton, A y Ruiz, A, 2013; Rodas F y Pacheco V, 2020).

Los pasos que se deben de seguir para aplicar la técnica de Focus Group son:

- Plantear y definir los objetivos de la investigación
- Elaborar y planificar las preguntas sobre el tema de investigación
- Seleccionar y establecer el número de participantes que cumpla con las características necesarias
- Seleccionar al moderador del focus group
- Determinar el lugar en que se llevara a cabo el focus group
- Realizar la introducción del tema que se discutirá
- Escuchar activamente a los participantes
- Tomar notas
- Finalizar con la sesión
- Analizar los resultados obtenidos
- Realizar el informe final del focus group
- Compartir los resultados obtenidos y así mismo darles retroalimentación a los participantes

De acuerdo con el objetivo, se determina la logística para llevar a cabo el focus group de manera eficiente: la elección de los participantes, programación de las sesiones, estrategias para invitar a los participantes, remuneración, detalles de asistencia y duración de la entrevista tomando en cuenta que no puede durar más de hora y media (Hamui-Sutton, A y Ruiz, A, 2013; Rodas F y Pacheco V, 2020; Ruiz A, 2018).

En el caso de la selección de los participantes se recomienda llevar a cabo un muestreo para tal efecto, el más utilizado es el muestreo no probabilístico es decir que no tiene representatividad estadística (Hamui-Sutton, A y Ruiz, A, 2013; Rodas F y Pacheco, V, 2020; Ruiz, A, 2018). Algunos tipos de muestreo son:

- Muestreo de conveniencia o accidental: Se escogen a los sujetos a medida que se van encontrando hasta que se complete el tamaño de la muestra deseado.
- Muestreo intencional: la muestra es seleccionada en base a los criterios de inclusión establecidos para que puedan aportar la información necesaria.
- Muestreo por cuotas: este tipo de muestreo suele utilizarse en estudios de opinión, se parece al muestreo accidental, pero en este únicamente se interrogan a las personas que cumplen con los criterios de inclusión.

En cuanto a la cantidad de participantes de los focus groups se ha determinado que entre 4 y 10 participantes es adecuado. Ya que cuando se trabaja con menos de 4 personas se habla de grupos triangulares y cuando son más de 10 personas es muy difícil moderar la discusión y los participantes disponen de poco tiempo para intervenir por lo que se generan discursos muy superficiales (Hamui-Sutton, A y Ruiz, A, 2013; Rodas, F y Pacheco, V, 2020; Ruiz, A, 2018).

VI. MARCO METODOLÓGICO

1. Hipótesis

El diseño del programa de Coaching Culinario para adultos jóvenes de 18 a 25 años de la Universidad del Valle de Guatemala, Campus Central es aceptado por parte de una muestra significativa.

2. Tipo de investigación

Es una investigación de tipo descriptivo ya que lo que se busca es describir las características de la propuesta para un programa de Coaching Culinario para jóvenes adultos de 18 a 25 años de la Universidad del Valle de Guatemala, Campus Central.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010), las investigaciones descriptivas tienden a unificar la información analizada bajo criterios de características, con el fin de identificar algunos rasgos comunes en las realidades problemáticas investigadas.

3. Diseño de investigación

El diseño de la presente investigación es de tipo mixto no experimental transeccional exploratorio, tomando en cuenta que según Hernández et al. (2010), las investigaciones con este diseño se basan principalmente en el estudio de las variables en un solo momento en el tiempo además de no manipularlas para obtener un cambio significativo y que tienen como principal objetivo explorar a cerca de un tema que no es tan conocido y del que se tiene poca información.

4. Población

La población según Tamayo, (2015) es “el conjunto de individuos que posee una característica común con la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación”. Para fines de la investigación la población son los adultos jóvenes de 18 a 25 años de la Universidad del Valle de Guatemala, Campus Central.

5. Metodología

5.1 Revisión de literatura: con el fin de conocer los diferentes programas de coaching culinario que se encuentran disponibles para las personas y así mismo las problemáticas o necesidades que estos programas abordan se realizó la búsqueda exhaustiva sobre programas de coaching culinario en bases de datos académicas reconocidas como Google Académico y PubMed utilizando palabras clave como "coaching culinario", "programas de coaching culinario", "coaching gastronómico" y "coaching para chefs" dónde se priorizaron las publicaciones provenientes de instituciones académicas, organizaciones de coaching reconocidas y revistas científicas especializadas en el ámbito culinario o del coaching, con una fecha de publicación máxima de 5 años (2019-2024), asegurando así la actualidad y relevancia de la información y se incluyeron estudios en español e inglés para ampliar el alcance de la revisión.

5.2 Revisión programas de coaching culinario: con toda la información recabada se realizó un listado de preguntas para conocer los intereses y necesidades culinarias y de alimentación que tienen los jóvenes de 18 a 25 años de la Universidad del Valle de Guatemala, Campus Central.

5.3 Determinación de la muestra: Se preguntó en secretaria de la Universidad del Valle de Guatemala la población total del Campus Central y para determinar la muestra significativa se utilizó la siguiente fórmula:

$$n: \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

n = tamaño de la muestra

Z = valor crítico de la distribución normal estándar, asociado al nivel de confianza deseado.

Para un nivel de confianza del 95%, $Z = 1.96$

p = proporción de la población que se espera que tenga la característica de interés. En caso de no tener información previa, se puede utilizar $p=0.5$

q = margen de error muestral admisible. Es la precisión deseada para la estimación del parámetro de interés. Un valor común es $e= 0.05$ (equivalente a un error del 5%)

5.4 Aprobación de la encuesta: Se verificó que la encuesta elaborada cumpliera con los siguientes parámetros en el laboratorio dentro del programa del curso de Coaching Nutricional del último año de la licenciatura en nutrición con los estudiantes que se encuentran familiarizados con el tema.

- Preguntas claras y concisas con el fin que fueran fáciles de entender para cualquier participante sin utilizar términos técnicos que confundieran a los participantes.
- Instrucciones claras y fáciles de seguir, indicando como deben ser respondidas ya sea marcando una opción, escribiendo una respuesta abierta, etc.
- Preguntas relevantes que estén directamente relacionadas con el objetivo de la encuesta y evitar que las preguntas sean neutrales con el fin de que no sugirieran una respuesta en particular.
- Las preguntas siguieran un orden lógico
- De manera general que la encuesta fuer concisa y mantuviera un diseño claro y atractivo.

5.5 Distribución de la encuesta: Luego de que la encuesta contara con todos los criterios esperados se envió a jóvenes que cumplieran con el requisito de ser parte de la Universidad del Valle de Guatemala, Campus Central.

5.6 Análisis de resultados de la encuesta: Al obtener los resultados de manera anónima y confidencial por medio de la plataforma Google Forms de manera anónima se procedió a tabular las respuestas, se analizaron y encontraron las principales necesidades y deseos a tomar en cuenta en el desarrollo del Programa de Coaching Culinario.

5.7 Desarrollo del programa de coaching culinario: Al obtener los resultados de la encuesta se realizó lo siguiente:

- Establecimiento y priorización de los deseos y necesidades encontradas a través de la encuesta de Google Forms, se analizaron los temas ofrecidos por otros programas, los temas también debían estar acorde con las tendencias culinarias actuales, se tomó en cuenta el estilo de vida, las dificultades y nivel de experiencia de los participantes.
- Se identificaron las partes que conformarían el programa de Coaching Culinario tomando como referencia lo encontrado en la revisión de literatura y programas de Coaching Culinario ya existentes.
- Se determinaron los objetivos que se buscaba alcanzar con el grupo objetivo al que va dirigido el Programa de Coaching Culinario.
- Se determinaron los temas que cumplían con todos los criterios y objetivos establecidos en el programa para ser abordados dentro del temario.
- Se desarrollaron los planes de clases para la población objetivo donde se utilizó la siguiente metodología:
- Revisión bibliográfica sobre los temas elegidos que se abordarían en el programa, con el fin de fortalecer los conocimientos sobre los temas.
- Definir los objetivos que se pretende cumplir al momento de presentar los temas.

- Definir la metodología en la que se impartirán las clases, estableciendo junto con el profesional que lo llevará a cabo la manera en que se presentará el contenido teórico y cómo se desarrollará la parte práctica; así como la duración de estas.

- De ser necesario se elaborará el material didáctico que se considere necesario para el desarrollo de las clases.

5.8 Prueba piloto: Con el fin de poner a prueba el Programa de Coaching Culinario se llevó a cabo una prueba piloto del programa desarrollado adaptado a los deseos y necesidades encontradas con el grupo de estudiantes del laboratorio del curso de Coaching Nutricional del último año de la Licenciatura en Nutrición.

5.9 Focus group: Se llevó a cabo un focus group con el grupo de estudiantes del laboratorio del curso de Coaching Nutricional del último año de la Licenciatura en Nutrición. Con el fin de discutir cómo se sintieron respecto al programa, que aspectos les gustaron y que aspectos cambiarían para así determinar las áreas de fortaleza y mejora.

5.10 Realización de cambios: Se plantearon recomendaciones y cambios con el fin de mejorar la calidad del programa y su aceptación por parte del público objetivo.

VII. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La investigación se centra en el diseño del programa de coaching culinario, "Despierta tu Chef Interior", destinado a jóvenes de 18 a 25 años de la Universidad del Valle de Guatemala. Este programa aborda los desafíos alimenticios que enfrentan los jóvenes debido a estilos de vida acelerados, la falta de tiempo para cocinar y la disposición para cocinar, lo que fomenta la preferencia por comidas rápidas y procesadas.

Para diseñar la encuesta se realizó una revisión de literatura que identificó temas y estrategias educativas efectivas en programas de coaching culinario. Este análisis permitió entender necesidades comunes, como la dependencia de alimentos procesados y la percepción negativa de la cocina, y sirvió de base para adaptar el programa a las expectativas del público objetivo.

Con la información recabada, se diseñaron preguntas para identificar las necesidades de estudiantes de 18 a 25 años de la Universidad del Valle de Guatemala, Campus Central. La encuesta fue probada con 4 estudiantes de Coaching Nutricional (21 a 28 años), quienes confirmaron la claridad, las instrucciones y la relevancia de los temas, obteniendo un 100% de respuestas positivas (Ver Anexo No.1)

Para calcular la muestra, se aplicó la fórmula de tamaño muestral para población finita con un 90% de confianza y un 10% de margen de error. La encuesta, enviada a jóvenes del Campus Central de la Universidad del Valle, obtuvo 105 respuestas, permitiendo analizar patrones en sus barreras para cocinar, como el tiempo y la falta de habilidad, así como sus preferencias respecto a la estructura del programa (Ver Anexo No.3)

La encuesta reveló que el 62.9% de los encuestados encuentra dificultades regulares al cocinar. Las principales barreras mencionadas fueron el tiempo limitado (26.5%) y la falta de experiencia (19.5%), seguidas por la falta de organización (9.9%) y el presupuesto limitado (9.9%).

Tabla 2. Principales dificultades al cocinar

| ¿Cuáles son las principales dificultades que encuentras al cocinar? | | |
|--|------------|------------|
| | n | % |
| Falta de experiencia | 53 | 19.5 |
| Falta de organización | 27 | 9.9 |
| Tiempo limitado | 72 | 26.5 |
| Total | 272 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Así mismo se observó que entre los objetivos más comunes de los participantes, se encontraban aprender nuevas recetas (33.9%) y mejorar técnicas de cocina (27.3%). Además, un 22.7% desea comer más saludable, y un 13.2% quiere aprender a cocinar para ocasiones especiales.

Tabla 3. Objetivos para alcanzar con clases de cocina

| ¿Qué te gustaría lograr con clases de cocina? | | |
|--|------------|------------|
| | n | % |
| Aprender nuevas recetas | 82 | 33.9 |
| Mejorar técnicas de cocina | 66 | 27.3 |
| Comer más saludable | 55 | 22.7 |
| Total | 242 | 100 |

Nota. Elaboración propia

En cuanto al formato preferido, el 51.4% de los encuestados prefiere clases presenciales, mientras que un 38.1% se inclinó por un formato híbrido. La duración ideal para las sesiones es de una hora para el 43.8% de los participantes, y la frecuencia preferida es de 2 a 3 veces por semana para el 55.2%.

Tabla 4. Formato para las clases de cocina

| ¿Qué formato preferirías para las sesiones de las clases de cocina? | | |
|--|------------|------------|
| | n | % |
| Presencial | 54 | 51.4 |
| Virtual | 11 | 10.5 |
| Híbrido | 40 | 38.1 |
| Total | 105 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 5. Duración de las sesiones de cocina

| ¿Cuál sería la duración ideal para las sesiones de las clases de cocina? | | |
|---|------------|------------|
| | n | % |
| 30 minutos | 8 | 7.6 |
| 45 minutos | 32 | 30.5 |
| 1 hora | 46 | 43.8 |
| Más de 1 hora | 17 | 16.2 |
| 2 horas | 1 | 0.9 |
| 3 horas | 1 | 0.9 |
| Total | 105 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 6. Frecuencia de las sesiones de cocina

| ¿Con qué frecuencia te gustaría tener sesiones de clases de cocina? | | |
|--|------------|------------|
| | n | % |
| 1 vez a la semana | 46 | 43.8 |
| 2-3 veces a la semana | 58 | 55.2 |
| Más de 3 veces a la semana | 1 | 1.0 |
| Total | 105 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Con base en los resultados de la encuesta, se desarrolló una prueba piloto (ver Anexo No.7) de forma presencial en la planta de alimentos de la Universidad del Valle de Guatemala, con la participación de 6 estudiantes del curso de Coaching Nutricional. Durante esta sesión, las participantes, trabajando en parejas, prepararon dos recetas del módulo 1: sopa de zanahoria y ensalada de quinua, lo que permitió observar la dinámica de las sesiones y medir el tiempo de elaboración. Los resultados mostraron la necesidad de realizar ajustes como simplificar ciertos pasos de preparación, pre-cocinar algunos ingredientes, y distribuir previamente los ingredientes para optimizar el tiempo.

Las participantes mostraron preferencia por recetas de fácil preparación y pocos ingredientes. La crema de zanahoria y el bowl de quinoa, seleccionados del primer módulo, destacaron; la primera fue valorada por su simplicidad y sabor, mientras que el bowl requería más tiempo y atención. Este hallazgo respalda estudios sobre coaching culinario que enfatizan la importancia de recetas nutritivas y prácticas para personas con horarios ajustados, como señala Reicks et al. (2014).

Además, se observó un incremento en la autoconfianza de las participantes al cocinar, gracias a un ambiente de aprendizaje seguro y la guía del instructor, lo que les permitió utilizar equipo que antes les causaba temor y experimentar con técnicas culinarias. Este aspecto respalda investigaciones que destacan cómo el coaching culinario ayuda a superar la ansiedad y barreras emocionales en la cocina. Según Polak et al. (2019), el aumento en la autoconfianza es un beneficio clave del coaching, especialmente en entornos grupales y prácticos.

La organización también fue crucial; las participantes sugirieron especificar la cantidad de porciones y los ingredientes al inicio de la receta, así como distribuirlos de manera ordenada para optimizar la preparación. Este hallazgo destaca la necesidad de estructurar el recetario del programa de forma clara, mejorando la experiencia culinaria (Ver Anexo No.5). Estudios como el de Crawford et al. (2007) indican que una adecuada organización en la cocina contribuye a la eficiencia y disfrute en la preparación de alimentos, disminuyendo la percepción de la cocina como una actividad agotadora y molesto.

Las participantes mostraron interés en incluir información nutricional detallada en cada receta, como el contenido de carbohidratos, proteínas y calorías, lo que refleja una tendencia hacia la alimentación consciente. Proporcionar esta información podría ayudar a los participantes a entender mejor el valor nutricional de los platos y controlar sus metas alimenticias, confirmando la importancia de incluir educación nutricional en programas de cocina para aumentar la adherencia a dietas balanceadas.

Finalmente, expresaron interés en aprender a preparar postres saludables como alternativa para controlar la ansiedad por alimentos dulces, sugiriendo una variedad de ingredientes para diversificar las opciones. Esta solicitud presenta la oportunidad de incluir una sección dedicada a postres que ofrezcan satisfacción y equilibrio nutricional, respaldada por estudios como el de Silver et al. (2021), que demuestran que ofrecer recetas nutritivas puede reducir el consumo de azúcares refinados y fomentar opciones más saludables en momentos de antojo.

Tabla 7. Hallazgos en la investigación y estudios anteriores

| Aspecto evaluado | Hallazgos del estudio actual | Estudios anteriores |
|-------------------------------------|--|--|
| Preferencia por recetas simples | Las participantes prefirieron recetas de fácil preparación y pocos ingredientes, como la crema de zanahoria, por su simplicidad. | Reicks et al. (2014) destacó que las recetas prácticas y fáciles de preparar aumentan la adherencia a programas de alimentación saludable, especialmente entre jóvenes adultos con horarios ajustados. |
| Percepción de barreras en la cocina | Las principales barreras identificadas fueron tiempo limitado y falta de experiencia, dificultando la preparación de | Reicks et al. (2014) encontró que la falta de tiempo y experiencia son factores limitantes para la preparación de |

| | | |
|--------------------------------|--|--|
| | platos más complejos como el bowl de quinua. | comidas saludables en jóvenes adultos, lo cual afecta su compromiso con programas culinarios. |
| Incremento en autoconfianza | El ambiente de aprendizaje seguro y colaborativo, junto con la guía de un instructor, incrementó la autoconfianza de las participantes al cocinar. | Polak et al. (2019) observó que el coaching culinario grupal y práctico reduce la ansiedad en la cocina y aumenta la autoconfianza, permitiendo a los participantes superar el temor a equivocarse y adquirir nuevas habilidades culinarias. |
| Impacto del coaching culinario | El coaching culinario mejoró la disposición de las participantes a experimentar con nuevas técnicas y herramientas en la cocina | Polak et al. (2019) subraya que el coaching culinario es efectivo para fortalecer habilidades prácticas y emocionales, generando un impacto positivo en la relación de los participantes con la preparación de alimentos caseros. |
| Organización en recetas | Las participantes sugirieron especificar al inicio de cada receta las porciones e | Crawford et al. (2007) señalan que una organización adecuada |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| | ingredientes y organizarlos en pasos claros para optimizar el tiempo de preparación | de ingredientes y pasos en la cocina aumenta la eficiencia y reduce la percepción de la cocina como tediosa. |
| Interés en información nutricional | Las participantes solicitaron incluir información nutricional detallada (carbohidratos, proteínas, calorías) en cada receta. | Estudios como el de Hess et al. (2011) y el de International Food Information (2021) destacan la importancia de la educación nutricional en programas de cocina para fomentar dietas equilibradas. |
| Interés en postres saludables | Las participantes expresaron interés en aprender a preparar postres saludables como alternativa para reducir la ansiedad por alimentos dulces. | Silver et al. (2021) demostró que incluir postres saludables reduce el consumo de azúcares refinados y promueve opciones de antojo más saludables. |

Nota. Elaboración propia

Con base en la retroalimentación, el programa Despierta tu Chef Interior (ver Anexo No.4) se estructuró para fomentar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables a través de un enfoque práctico y personalizado, dividido en 4 módulos, cada uno con una duración de 2 semanas. Cada semana incluye una sesión teórica virtual, en la que se entrega material de apoyo, y una sesión práctica presencial de 1 hora y 15 minutos. Durante los primeros 15 minutos de cada sesión presencial, se aplican los principios del coaching para que los participantes definan objetivos individuales y desarrollen un plan de acción en cuanto a su alimentación y prácticas de cocina en casa, en colaboración con el coach. Este proceso se lleva a cabo respetando los principios de coaching mencionados en el marco teórico (pág.

7), lo que permite un acompañamiento que fomenta la motivación y el compromiso de los participantes. Esta metodología busca no solo el aprendizaje de técnicas culinarias, sino también el empoderamiento y la autogestión en la alimentación diaria, alineando los objetivos individuales con el progreso en el programa.

Finalmente, en cuanto al material didáctico del programa (Ver Anexo No.5) se incorporó la información nutricional en cada receta y se organizó el recetario con instrucciones claras sobre la cantidad de porciones y los ingredientes para optimizar la experiencia de los participantes. También se incluyó una sección de postres saludables para satisfacer los antojos de dulces de manera equilibrada, alineándose con estudios recientes que sugieren que ofrecer alternativas saludables puede reducir el consumo de azúcares refinados (Silver et al., 2021).

VIII. CONCLUSIONES

Se logró diseñar el Programa de Coaching Culinario “Despierta tu chef interior” basado en las necesidades culinarias y de alimentación de los jóvenes entre 18 y 25 años de la Universidad del Valle de Guatemala, Campus Central.

Las encuestas y focus group revelaron que los jóvenes desean mejorar habilidades culinarias básicas y prefieren recetas prácticas y rápidas, además de interés en opciones de postres saludables.

El programa de coaching culinario fue diseñado considerando los principales desafíos identificados, como la falta de tiempo y experiencia, con un enfoque práctico y accesible para facilitar el aprendizaje culinario.

La aceptación del programa con base a la prueba piloto fue positiva, y se identificaron áreas de mejora, como una mayor claridad en las instrucciones y la inclusión de información nutricional en cada receta.

IX. RECOMENDACIONES

Para futuras investigaciones se recomienda:

1. Proponer mecanismos de evaluación continua para medir el impacto del programa en las habilidades culinarias y los hábitos alimentarios de los participantes. Encuestas antes y después del programa pueden brindar información valiosa sobre los cambios en sus comportamientos.
2. Para maximizar la participación, recomiendo promover el programa a través de canales accesibles para jóvenes adultos, como redes sociales y eventos universitarios. Incluir testimonios o experiencias previas también puede motivar a más personas a inscribirse.
3. Aplicar encuestas de satisfacción y realizar focus groups de manera periódica para ajustar y mejorar continuamente el programa según las experiencias y recomendaciones de los participantes.
4. Para maximizar la participación, recomiendo promover el programa a través de canales accesibles para jóvenes adultos, como redes sociales y eventos universitarios. Incluir testimonios o experiencias previas también puede motivar a más personas a inscribirse.
5. Implementar una fase de validación del material didáctico para asegurar que el contenido sea claro y relevante, evaluar su eficacia en el aprendizaje, y recibir retroalimentación para mejoras. Esto se puede hacer a través de pruebas piloto y encuestas.

X. REFERENCIAS

- Albin, J. (2024). *Medicina culinaria* [Medicina culinaria]. Centro médico UT Southwestern. <https://utswmed.org/conditions-treatments/culinary-medicine/>
- Asociación de Chefs del Ecuador. (2018). *Guía de técnicas culinarias*. Asociación Mundial de Sociedades de Chefs.
- Asociación Española de Coaching. (2018). *El coaching se hace mayor: El libro blanco del coaching*. Editorial Círculo Rojo.
- Beckwith, R. (2024). *Cocina por lotes para principiantes*. BBC Good Food. <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/batch-cooking-beginners>
- Bocchio, G. (2023, 14 de septiembre). *10 técnicas culinarias que todo cocinero debe conocer #SegundaParte* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/LAVzPdTEPvA>
- Brennan, B., Beals, KA, Burns, RD, Chow, CJ, Locke, A., Petzold, M. y Dvorak, TE (2023). Impacto Curso de medicina sobre la confianza, comunicación conductas y defensa de los derechos. (2023). Impacto de un curso de medicina culinaria en la confianza y la competencia en el asesoramiento dietético y de estilo de vida, la comunicación interprofesional, y los comportamientos y la promoción de la salud. *Nutrients*, 15 (19), 4157. <https://doi.org/10.3390/nu15194157>
- Cannela, S. (2015, 29 de enero). *Siete criterios* (29 de enero de 2015). *Siete criterios para seleccionar correctamente tus alimentos*. Directo al Paladar México.
- Centro Culinario de Barcelona. (2024, 27 de marzo). *Importancia del coaching para emprendedores gastronómicos*. Centro Culinario de Barcelona. <https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/coaching-para-emprendedores-gastronomicos>

- Centro Médico UT Southwestern. (sin fecha). *Medicina culinaria | Afecciones y tratamientos* | Centro Médico UT Southwestern. UTSWMed.org. <https://utswmed.org/conditions-treatments/culinary-medicine/>
- CEUPE. (2019). *¿Cuáles son los métodos de conservación de alimentos?* CEUPE. CEUPE.
- Chef de mi casa. (2024, 5 de mayo). *¡Come bien sin gastar una fortuna! Menú semanal saludable y económico ¡Ideal para congelar!* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yUei86JOOI4>
- Cigna atención médica. (2024). *Cómo planificar sus comidas*. Cigna. <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/cmo-planificar-sus-comidas-aa154666>
- Clínica Del Carmen. (2024, junio). *Planificación de comidas saludables*. Clínica Del Carmen. <https://www.clinicadelcarmen.com/blog/planificacion-de-comidas-saludables-como-planificar-y-preparar-comidas-nutritivas/>
- Clínica Mayo. (2024). *Las comidas saludables comienzan con la planificación*. Clínica Mayo. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-Depth/healthy-meals/art-20546806>
- Consejo Internacional de Información Alimentaria (16 de noviembre de 2021). *Encuesta del IFIC: Conocimiento, comprensión y uso del etiquetado frontal en las decisiones sobre alimentos y bebidas: Perspectivas de los consumidores de EE. UU.* Food Insight. <https://foodinsight.org/ific-survey-fop-labeling/>
- Cortés Gómez, CF (2008). La técnica del Focus Group para determinar el diseño de experiencias de formación de usuarios. En P. Hernández Salazar (Ed.), *Métodos cualitativos para estudiar a los usuarios de la información* (pp. 33-60). UNAM. http://ru.iibi.unam.mx/jspui/handle/IIBI_UNAM/L43

- Covey, SR (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: La revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa*. Paidós.
- Crawford, D., Ball, K., Mishra, G., Salmon, J. y Timperio, A. (2007). ¿Qué hábitos alimentarios se asocian con un consumo más saludable de frutas y verduras en mujeres? *Public Health Nutrition*, 10 (3), 256–265. <https://doi.org/10.1017/s1368980007246798>
- D'Ambrosio, A. (12 de enero de 2024). *Consejos para cocinar en tandas*. Instrucciones dietéticas. <https://dieteticdirections.com/tips-for-cooking-in-batches/>
- Departamento de Agricultura de EE. UU. (2020). *Planificación de comidas | MiPlato*. <https://www.myplate.gov/es/eat-healthy/meal-planning>
- Departamento de Agricultura de EE. UU. (2023). *Las sobras de comida e inocuidad alimentaria | Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria*. <https://www.fsis.usda.gov>
- Equipo Diseño. (2024, 7 de agosto). *Cocina sin desperdicio: Recetas creativas para aprovechar sobras* [Entrada de blog]. MilGenial Uruguay. <https://milgenialuruguay.com/blogs/news/cocina-sin-desperdicio-recetas-creativas-para-aprovechar-sobras>
- Federación Internacional de Coaching. Federación (2024). *Federación Internacional de Coaching*. <https://coachingfederation.org/>
- Figueiras, S. (2021, 25 de junio). *¿Qué es el coaching?* [Entrada de blog]. CEUPE. <https://www.ceupe.mx/blog/que-es-el-coaching.html>
- Folgueiras-Bertomeu, P., y Ramírez, C. (2017). Elaboración de técnicas de recogida de información en diseños mixtos: Un ejemplo de estudio en aprendizaje-servicio. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 10 (2), 64–78. <https://doi.org/10.1344/reire2017.10.218069>

- Foro Panamericano de Asociaciones Gastronómicas Profesionales. (s.f.). *Competencias*. (s.f.). *Competencias*. Foro Iberoamericano de Organizaciones Gastronómicas. <https://foroiberoamericanogastronomico.com/competencias/>
- Ganivetería Roca. (2021, 28 de febrero). *Tipos de cortes básicos en la cocina y técnicas*. Ganivetería Roca. <https://www.ganiveteriaroca.com/tipos-de-cortes-basicos-en-la-cocina-y-tecnicas>
- Hamui-Sutton, A., y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2 (5), 55–60. [https://doi.org/10.1016/s2007-5057\(13\)72683-8](https://doi.org/10.1016/s2007-5057(13)72683-8)
- Hauser, Maine (2019). Medicina culinaria la educación en la Unidos *Serie de talleres del Instituto de Nutrición* (2019). Medicina culinaria: Fundamentos y aplicaciones en la educación médica en Estados Unidos. *Serie de talleres del Instituto de Nutrición Nestlé*, 92. [<https://doi.org/10>]., 161-170. <https://doi.org/10.1159/000499559>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). Educación McGraw-Hill.
- Hess, R., Visschers, VH, y Siegrist, M. (2011). El papel de los aspectos relacionados con la salud, motivacionales y sociodemográficos en la predicción del uso de las etiquetas de los alimentos: Un estudio exhaustivo. *Public Health Nutrition*, 15 (3), 407–414. <https://doi.org/10.1017/s136898001100156x>
- Impulsem el Consum Consciente. (2018, 7 de marzo). Recetas y trucos para aprovechar las sobras de la comida. *Opciones*. <https://opcions.org/es/aprovechar-sobras-comida/>
- In, J. (2017). Introducción de un estudio piloto. *Revista Coreana de Anestesiología*, 70 (6), 601–605. <https://doi.org/10.4097/kjae.2017.70.6.601>

- Irl, B. H., Evert, A., Fleming, A., Gaudiani, L. M., Guggenmos, K. J., Kaufer, D. I., McGill, J. B., Verderese, C. A., y Martínez, J. (2019). Culinary Medicine: Advancing a Framework for Healthier Eating to Improve Chronic Disease Management and Prevention [Medicina culinaria: Avanzando en un marco para una alimentación más saludable para mejorar la gestión y prevención de enfermedades crónicas]. *Clinical Therapeutics*, 41(10), 2184–2198. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2019.08.009>
- La Española. (2015, 2 de marzo). Tipos de cortes en la cocina. *La Española*. <https://www.laespandolaaceites.com/consejos-de-cocina/15-tipos-de-cortes-en-cocina-para-ser-un-profesional/>
- La Puma, J. (2016). What Is Culinary Medicine and What Does It Do? [¿Qué es la medicina culinaria y qué hace?]. *Population Health Management*, 19(1), 1–3. <https://doi.org/10.1089/pop.2015.0003>
- Labensky, SR, Hause, AM, y Martel, PA (2014). *Actualización sobre cocina*. Pearson Higher Ed.
- Lemus Ríos, JC (2017). *Los hábitos alimenticios y el carácter multicultural de los estudiantes de la Escuela Normal para Maestros en Educación Musical ENMEM “Jesús María Alvarado” jornada doble, zona 1 de la Ciudad de Guatemala* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio de la Universidad de San Carlos de Guatemala. http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0572.pdf
- Lowe, N. K. (2019). What Is a Pilot Study? [¿Qué es un estudio piloto?]. *Journal of Obstetric, Gynecologic y Neonatal Nursing*, 48(2), 117–118. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2019.01.005>

- Maldonado, TG (2020). *Coaching gastronómico*. Coaching.org.bo. <https://www.coaching.org.bo/blog/coaching-gastronomico>
- Mandolina. (2023, 1 de noviembre). *Programas de cocina en la televisión: Una historia sabrosa a través del tiempo*. Mandolina.co. <https://mandolina.co/blog/programas-de-cocina-en-la-television-una-historia-sabrosa-a-traves-del-tiempo/>
- Mengual, D. (2023, 5 de diciembre). *Coaching culinario, un enfoque innovador*. Instituto de Coaching Nutricional. <https://instituto.nutritionalcoaching.com/culinary-coaching-un-enfoque-innovador/>
- Monsivais, P., Aggarwal, A., y Drewnowski, A. (2014). Time Spent on Home Food Preparation and Indicators of Healthy Eating [Tiempo dedicado a la preparación de alimentos en el hogar e indicadores de alimentación saludable]. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(6), 796–802. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.07.014>
- Mora, EA, Soto Carrasco, AA, Muñoz, VP, Sánchez Salinas, R., Carrera Huerta, S., Pérez Noriega, E., y Landeros Olvera, E. (2015). Características de la prueba piloto: Revisión de artículos publicados en enfermería. *BV SALUD*, 14 (3). <https://doi.org/10.51422/ren.v14i3.212>
- Nieto Díez, J. (2000). La importancia de los hábitos en la formación del profesorado. *Revista Española de Pedagogía*, 58 (217), 5-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=175720>
- Oliver, T. (2014, 10 de octubre). Introducción. *Archivo Web*. <https://web.archive.org/web/20141010100909/http://www.nutricionyrecetas.com/cursos/showcooking/introduccion.htm>

- PyG. (2022, 26 de septiembre). *10 técnicas de cocina básica | Próxima a ti*. Próxima a Ti. <https://www.proximaati.com/hogar/recetas/10-tecnicas-de-cocina-que-debes-conocer>
- Parks, K., y Polak, R. (2019). Culinary Medicine: Paving the Way to Health Through Our Forks [Medicina culinaria: Abriendo el camino a la salud a través de nuestros tenedores]. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(1), 51–53. <https://doi.org/10.1177/1559827619871922>
- Pascual, L., y Chiara, M. (2007). *Guía para evaluación de programas en educación*. Dirección Nacional de Información y Evaluación de la Calidad Educativa. <https://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL001040.pdf>
- Payeras, J. (2004). *Coaching y liderazgo: para directivos interesados en incrementar sus resultados*. Díaz de Santos.
- Polak, R., Pober, D. M., Budd, M. A., Silver, J. K., Phillips, E. M., y Abrahamson, M. J. (2017). Improving Patients' Home Cooking – A Case Series of Participation in a Remote Culinary Coaching Program [Mejorando la cocina en el hogar de los pacientes: Serie de casos de participación en un programa remoto de entrenamiento culinario]. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42(8), 893–896. <https://doi.org/10.1139/apnm-2017-0053>
- Polak, R., Pober, DM, Budd, MA, Silver, JK, Phillips, EM y Abrahamson, MJ (2017). Mejorando la cocina casera de los pacientes: una serie de casos de participación en un programa de coaching culinario a distancia. *Fisiología Aplicada, Nutrición y Metabolismo*, 42 (8), 893–896. <https://doi.org/10.1139/apnm-2017-0053>
- Polak, R., Pober, D., Finkelstein, A., Budd, MA, Moore, M., Silver, J.K. y Phillips, EM (2018). Innovación en la educación médica: Un programa de teleformación en

- coaching culinario y nutrición. *Medical Education Online*, 23 (1), 1510704. <https://doi.org/10.1080/10872981.2018.1510704>
- Polak, R., Pober, D., Morris, A., Arieli, R., Moore, M., Berry, E., y Ziv, M. (2018). Improving adherence to Mediterranean-style diet with a community culinary coaching program. *Journal of Ambulatory Care Management*, 41(3), 181–193. <https://doi.org/10.1097/JAC.0000000000000240>
- Portilla, I. (2015). Medición de audiencia televisiva: Propuestas de la industria en la era de la digitalización. *Trípodos*, 36, 113–130. https://tripodos.com/index.php/Facultat_Comunicacio_Blanquerna/article/view/243
- Ramón Núñez, A. (2023). La importancia de la alimentación saludable. *Hospital San Juan de Dios Pamplona*. <https://hsdp.gov.co/portal/wp-content/uploads/2023/11/La-importancia-de-la-Alimentacion-Saludable.pdf>
- Ramos Ferreras, A. (2022). *La importancia de la alimentación saludable en segundo de educación primaria* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia]. UVaDOC. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/57913>
- Reicks, M., Trofholz, AC, Stang, JS y Laska, MN (2014). Impacto de las intervenciones de cocina y preparación de alimentos en casa en adultos: Resultados e implicaciones para futuros programas. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46 (4), 259–276. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2014.02.001>
- Reid, C., Koppmann, M., Santín, C., Feldman, P., Kleiman, E. y Teisaire, C. (2011). *Guía de buenas prácticas de fabricación para servicios de comida*. Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de Argentina. <https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/HomeAlimentos/Publicaciones/documentos/guias/guiBPMserviciodecomidas2021.pdf>

- Riddle, S. (30 de noviembre de 2016). La cultura alimentaria en Guatemala. *ENTREMUNDO*. <https://www.entremundos.org/revista/cultura/la-cultura-alimentaria-en-guatemala/>
- Rodas Pacheco, FD y Pacheco Salazar, VG (2020). Grupos focales: Marco de referencia para su implementación. *Revista de investigación INNOVA*, 5 (3), 182–195. <https://doi.org/10.33890/innova.v5.n3.20201401>
- Ruiz Bueno, A. (2018). La técnica de “Focus Group”: elementos teórico-prácticos [Documento en línea]. Universidad de Barcelona. https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/123386/1/La%20t%C3%A9cnica_de_Focus_Group_2018.pdf
- Sagner, M., Katz, D., Egger, G., Lianov, L., Schulz, K.-H., Braman, M., Behbod, B., Phillips, E., Dysinger, W. y Ornish, D. (2014). La medicina del estilo de vida tiene el potencial de revertir un mundo de epidemias de enfermedades crónicas: De la célula a la comunidad. *Revista Internacional de Práctica Clínica*, 68(11), 1289–1292. <https://doi.org/10.1111/ijcp.12509>
- Salas Cacho, A. (2018). *Etapas y estrategias para la adquisición de un hábito: Análisis del proceso antropológico para adquirir un hábito bueno*. DHI. [https://desarrollohumanointegral.org/resources/ETAPAS%20Y%20ESTRATEGIAS%20PARA%20LA%20ADQUISICION%20DE%20UN%20HABITO%20\(26-VII-2018\).pdf](https://desarrollohumanointegral.org/resources/ETAPAS%20Y%20ESTRATEGIAS%20PARA%20LA%20ADQUISICION%20DE%20UN%20HABITO%20(26-VII-2018).pdf)
- SEFHOR. (2022, 25 de octubre). *Técnicas culinarias básicas: ¿cuáles son?* SEFHOR. <https://sefhor.com/tecnicas-culinarias-basicas/>
- Silver, J. K., Finkelstein, A., Minezaki, K., Parks, K., Budd, MA, Tello, M., Paganoni, S., Tirosh, A. y Polak, R. (2021). El impacto de un programa de telemedicina de

coaching culinario en la cocina casera y el bienestar emocional durante la pandemia de COVID-19. *Nutrients*, 13 (7), 2311. <https://doi.org/10.3390/nu13072311>

Smith, LP, Ng, SW y Popkin, BM (2013). Tendencias en la preparación y el consumo de alimentos en el hogar en EE. UU.: Análisis de encuestas nacionales de nutrición y estudios de uso del tiempo de 1965-1966 a 2007-2008. *Nutrition Journal*, 12 (1), 45. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-12-45>

STERITECH. (2023, 3 de marzo). *Las principales técnicas de conservación de alimentos*. STERITECH. <https://steritech.eu.com/es/principales-métodos-de-conservación-de-alimentos/>

Tamayo, M. (2021). *Universidad del Valle de Guatemala - Excelencia que trasciende*. UVG. <https://www.uvg.edu.gt/>

Tan, J., Atamanchuk, L., Rao, T., Sato, K., Crowley, J. y Ball, L. (2022). Explorando la medicina culinaria como un método prometedor de educación nutricional en la facultad de medicina: Una revisión exploratoria. *BMC Medical Education*, 22 (1). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03449-w>

Teka Ecuador. (2024, 15 de enero). Trucos para aprovechar las sobras como un profesional. *Teka Ecuador*. <https://www.teka.com/ec/trucos-aprovechar-sobras/>

The American College of Culinary Medicine. (n.d.). *Health Meets Food: The Culinary Medicine Curriculum [La salud se encuentra con la comida: El currículo de medicina culinaria]*. CulinaryMedicine.org. <https://culinarymedicine.org/>

Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas. (2015). *Los hábitos: Qué son y cómo se forman*. [Documento en línea]. Ayuntamiento de Alfara del Patriarca. <https://www.alfaradelpatriarca.es/wp-content/uploads/2017/12/QUE-SON-LOS-HÁBITOS.pdf>

University of Arkansas for Medical Sciences. (2024). *What is Culinary Medicine? [¿Qué es la medicina culinaria?]* UAMS Culinary Medicine. <https://culinarymedicine.uams.edu/about-us/what-is-culinary-medicine/>

Wolk, L. (2020). *Entrenamiento: El arte de soplar brasas*. Gran Aldea Editores.

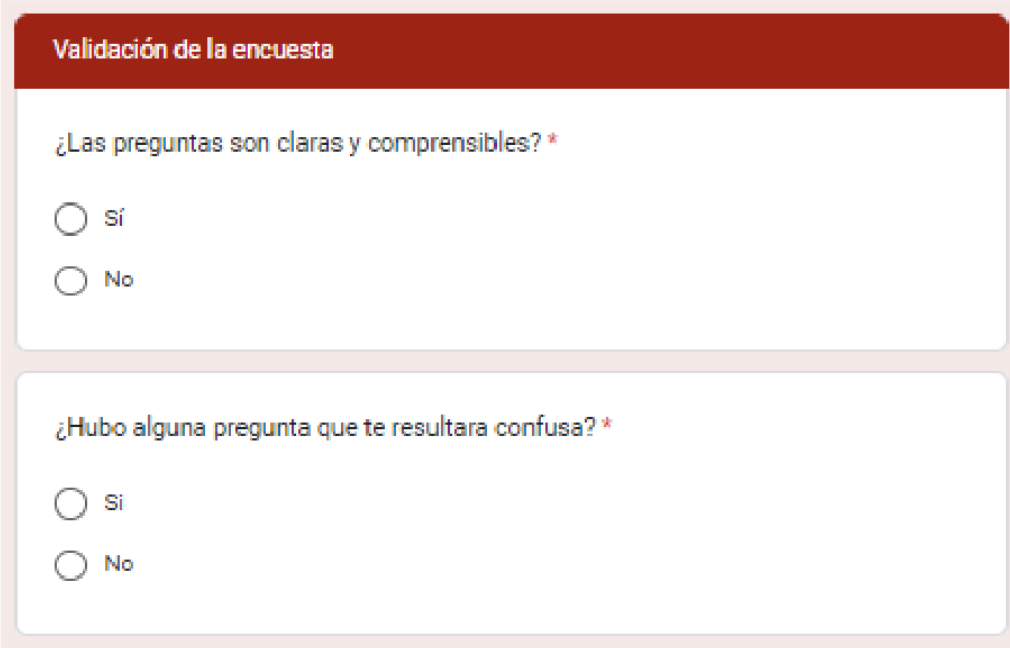
Zuberbuehler, A. (2024). *What Are Culinary Arts? [¿Qué son las artes culinarias?]* Hospitality Insights. <https://hospitalityinsights.ehl.edu/culinary-arts>

ANEXOS

Anexo 1. Preguntas para aprobación de la encuesta

Se incluyen las preguntas que fueron sometidas a revisión para su aprobación. Este proceso permitió garantizar la claridad y pertinencia del cuestionario antes de su aplicación en la investigación.

Figura 2. Encuesta enviada para la aprobación (parte 1)



The image shows a screenshot of a survey validation form. The form has a dark red header with the text "Validación de la encuesta". Below the header, there are two sections, each containing a question and two radio button options. The first question is "¿Las preguntas son claras y comprensibles? *" with options "Sí" and "No". The second question is "¿Hubo alguna pregunta que te resultara confusa? *" with options "Si" and "No".

Validación de la encuesta

¿Las preguntas son claras y comprensibles? *

Sí

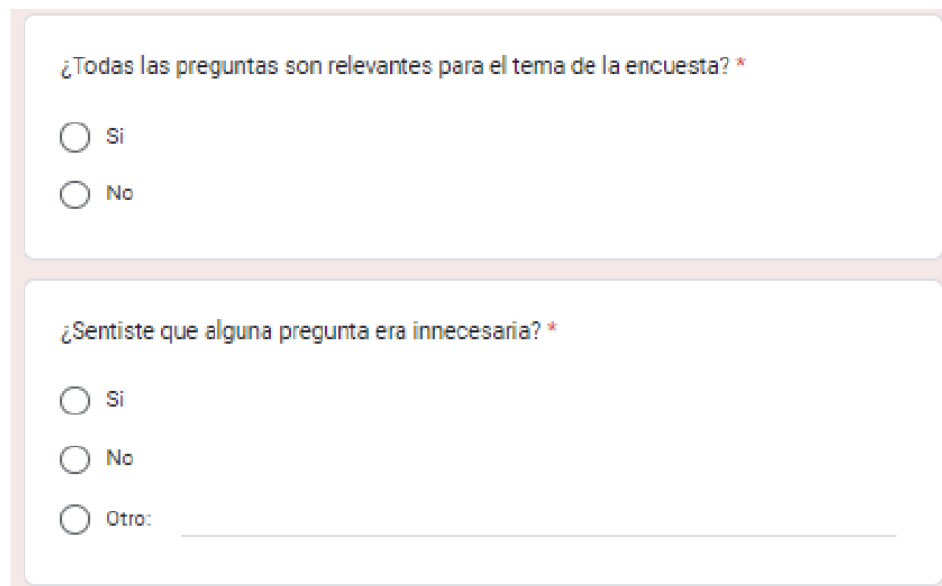
No

¿Hubo alguna pregunta que te resultara confusa? *

Si

No

Figura 3. Encuesta enviada para la aprobación (parte 2)



¿Todas las preguntas son relevantes para el tema de la encuesta? *

Si

No

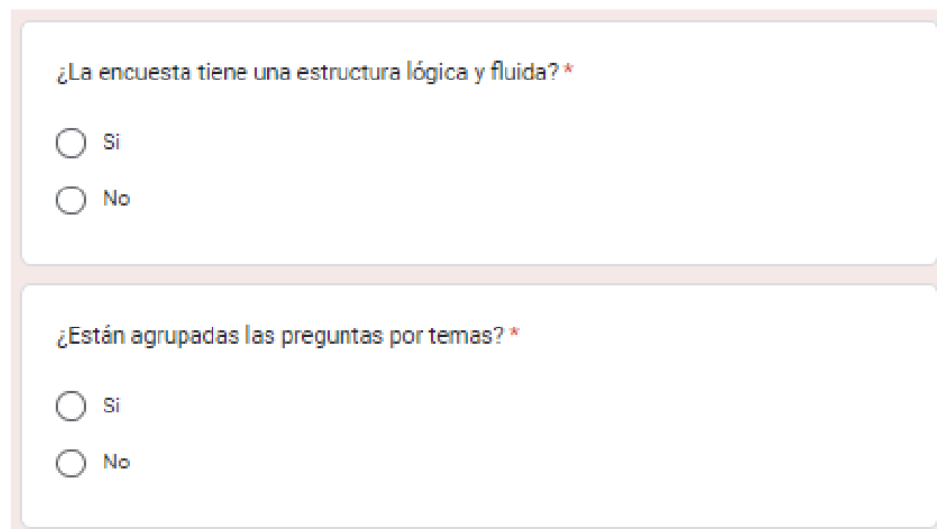
¿Sentiste que alguna pregunta era innecesaria? *

Si

No

Otro: _____

Figura 4. Encuesta enviada para



¿La encuesta tiene una estructura lógica y fluida? *

Si

No

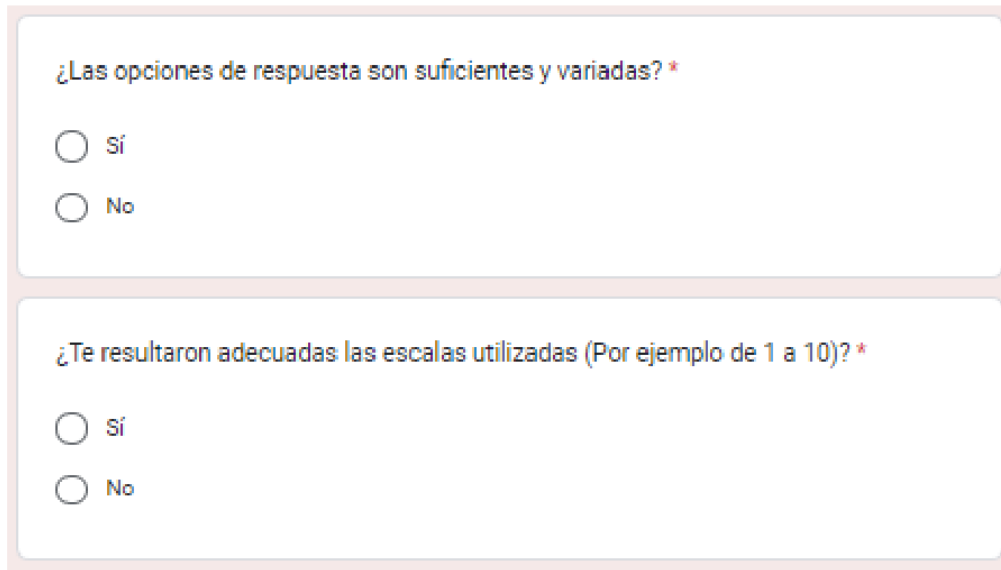
¿Están agrupadas las preguntas por temas? *

Si

No

la aprobación (parte 3)

Figura 5. Encuesta enviada para la aprobación (parte 4)



¿Las opciones de respuesta son suficientes y variadas? *

Sí

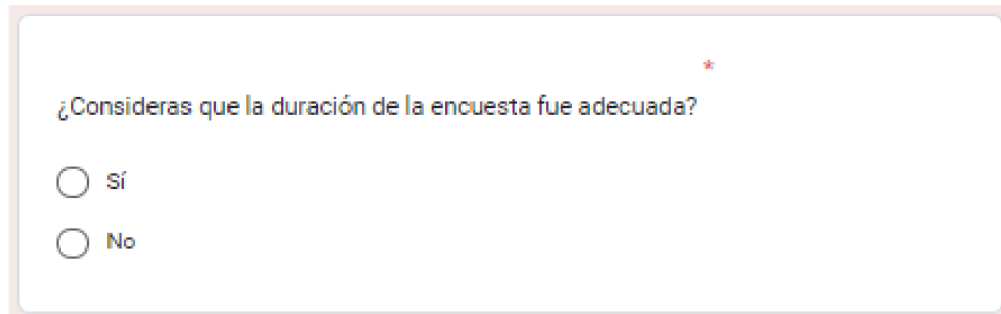
No

¿Te resultaron adecuadas las escalas utilizadas (Por ejemplo de 1 a 10)? *

Sí

No

Figura 6. Encuesta enviada para la aprobación (parte 5)

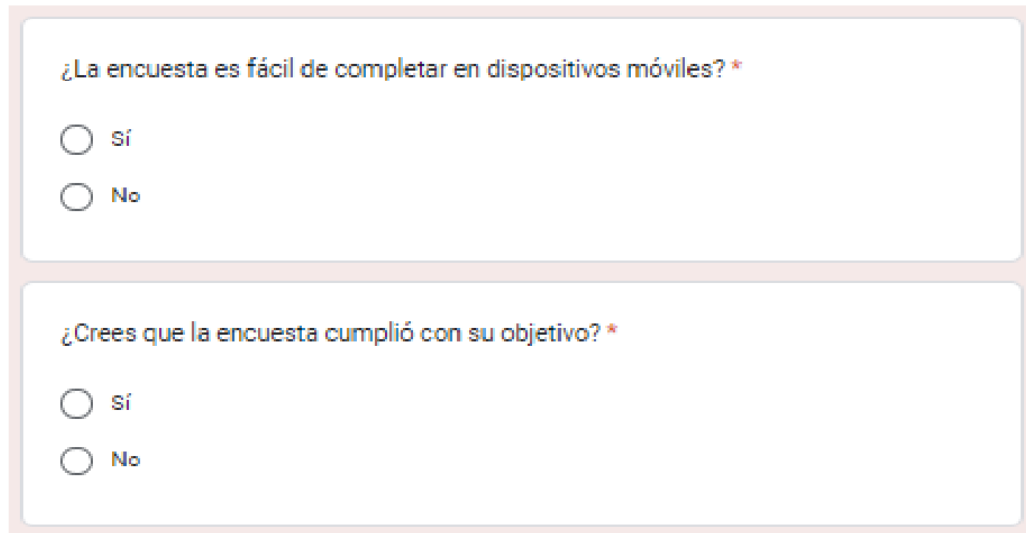


¿Consideras que la duración de la encuesta fue adecuada? *

Sí

No

Figura 7. Encuesta enviada para la aprobación (parte 6)



¿La encuesta es fácil de completar en dispositivos móviles? *

Sí

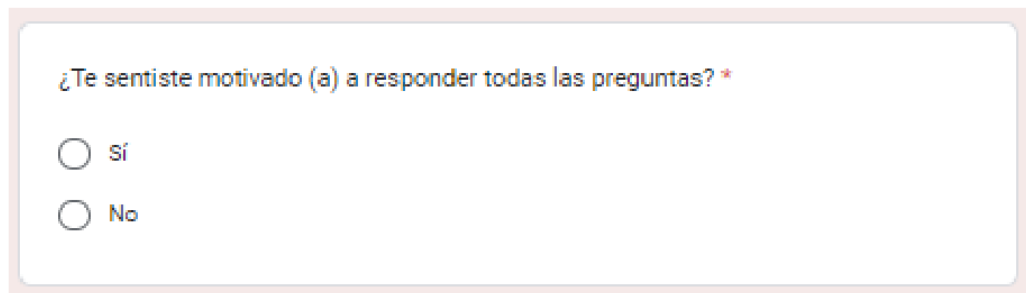
No

¿Crees que la encuesta cumplió con su objetivo? *

Sí

No

Figura 8. Encuesta enviada para la aprobación (parte 7)



¿Te sentiste motivado (a) a responder todas las preguntas? *

Sí

No

Nota. Elaboración propia

Anexo 2. Encuesta enviada a la muestra

En este anexo se presenta el cuestionario final aplicado a la muestra seleccionada. Su diseño responde a los criterios establecidos en la validación previa, con el objetivo de recopilar información clave para el estudio.

Figura 9. Preguntas de la encuesta final (parte 1)

Experiencia en cocina

¿Con qué frecuencia cocinas a la semana? *

Nunca cocino

Casi nunca cocino

Cocino 1 ó 2 veces a la semana

Cocino de 3 a 4 veces a la semana

Cocino todos los días

Si tu respuesta anterior fue todos los días ¿Cuántas veces al día cocinas?

Tu respuesta _____

De 1 a 10 ¿Cuánta experiencia considerarías que tienes en la cocina? *

Nada de experiencia 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mucha experiencia

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Consideras que con regularidad se te dificulta cocinar? *

Sí

No

Figura 10. Preguntas de la encuesta final (parte 2)

¿Cuánto tiempo puedes dedicar a cocinar en la semana? *

- Menos de 1 hora
- De 1 a 3 horas
- De 4 a 5 horas
- Más de 5 horas

Figura 11. Preguntas de la encuesta final (parte 3)

¿Cuáles son las principales dificultades que encuentras al cocinar? (Puedes marcar más de una opción) *

- Falta de experiencia
- Falta de organización
- Tiempo limitado
- Dificultad para seguir recetas
- Falta de conocimiento en el uso del equipo y utensilios
- Dificultad para modificar o adaptar recetas
- Presupuesto limitado
- Falta de ingredientes
- Miedo a experimentar

Figura 12. Preguntas de la encuesta final (parte 4)

Preferencias del curso

¿Te gustaría recibir clases de cocina? *

Sí

No

¿Qué tipos de cocina te interesan más? (Puedes marcar más de una opción) *

Saludable

Vegana

Vegetariana

Gourmet

Rápida

Comida Típica

Otro: _____

Figura 13. Preguntas de la encuesta final (parte 5)

¿Qué te gustaría lograr con clases de cocina? (Puedes marcar más de una opción) *

Aprender nuevas recetas

Mejorar técnicas de cocina

Comer más saludable

Cocinar para ocasiones especiales

Otro: _____

¿Qué te motivaría a participar en clases de cocina? (Puedes marcar más de una opción) *

Descubrir nuevos sabores o culturas

Mejorar la alimentación

Reducir gastos

Relajarse y divertirse

Incrementar la autoconfianza y autoestima

Superar retos personales

Compartir con otras personas

Otro: _____

Figura 14. Preguntas de la encuesta final (parte 6)

¿Que formato preferirías para las sesiones de las clases de cocina? *

Presencial

Virtual

Híbrido

Otro: _____

Figura 15. Preguntas de la encuesta final (parte 7)

¿Qué temas te gustaría que se abordaran en las clases de cocina? (Puedes marcar más de una opción) *

Técnicas básicas de cocina

Utensilios y equipos de cocina

Técnicas avanzadas de cocina

Cocina saludable

Alimentación consciente

Dietas especiales

Planificación de menús

Cocinar para la semana completa

Cocina económica

Combinación de sabores

Desarrollo de recetas propias

Otro: _____

Figura 16. Preguntas de la encuesta final (parte 8)

¿Cuál sería la duración ideal para las sesiones de las clases de cocina? *

30 minutos

45 minutos

1 hora

Más de 1 hora

Otro: _____

¿Con qué frecuencia te gustaría tener sesiones de clases de cocina? *

1 vez a la semana

2-3 veces a la semana

Más de 3 veces a la semana

Otro: _____

Anexo 3. Resultados de la encuesta

Se exponen los datos más relevantes obtenidos tras la aplicación de la encuesta. Se presentan en forma de tablas para facilitar su interpretación.

Tabla 8. Género de la muestra que respondió la encuesta

| Género | n | % |
|----------------------------|------------|------------|
| Femenino | 75 | 71.4 |
| Masculino | 28 | 26.7 |
| Prefiero no decirlo | 2 | 1.9 |
| Total | 105 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 9. Edades de la muestra que respondió la encuesta

| Edad | Femenino | | Masculino | | Prefiero no decirlo | |
|--------------|-----------------|------------|------------------|------------|----------------------------|------------|
| | n | % | n | % | n | % |
| 18 | 8 | 10.7 | 3 | 10.7 | | |
| 19 | 10 | 13.3 | 4 | 14.3 | | |
| 20 | 8 | 10.7 | 8 | 28.6 | | |
| 21 | 8 | 10.7 | 5 | 17.9 | | |
| 22 | 12 | 16 | 3 | 10.7 | 1 | 50 |
| 23 | 11 | 14.7 | 0 | 0 | | |
| 24 | 9 | 12 | 2 | 7.1 | | |
| 25 | 9 | 12 | 3 | 10.7 | 1 | 50 |
| Total | 75 | 100 | 28 | 100 | 2 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 10. Respuestas de la pregunta 1

| ¿Con qué frecuencia cocinas a la semana? | | |
|---|------------|------------|
| | n | % |
| Cocino todos los días | 22 | 20.9 |
| Cocino de 3 a 4 veces a la semana | 27 | 25.7 |
| Cocino 1 o 2 veces a la semana | 37 | 35.2 |
| Casi nunca cocino | 14 | 13.3 |
| Nunca cocino | 5 | 4.8 |
| Total | 105 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 11. Respuestas de la pregunta 2

| Si tu respuesta anterior fue todos los días ¿Cuántas veces al día cocinas? | | |
|---|-----------|------------|
| | n | % |
| Una vez al día | 2 | 9.1 |
| Dos veces al día | 12 | 54.5 |
| Tres veces al día | 8 | 36.4 |
| Total | 22 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 12. Respuestas de la pregunta 3

| De 1 a 10 ¿Cuánta experiencia considerarías que tienes en la cocina? | | |
|---|----------|----------|
| | n | % |
| 1 | 6 | 5.7 |
| 2 | 7 | 6.7 |
| 3 | 9 | 8.6 |
| 4 | 10 | 9.5 |
| 5 | 30 | 28.6 |
| 6 | 17 | 16.2 |
| 7 | 13 | 12.4 |

| | | |
|--------------|------------|------------|
| 8 | 10 | 9.5 |
| 9 | 1 | 0.9 |
| 10 | 2 | 1.9 |
| Total | 105 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 13. Respuestas de la pregunta 4

| ¿Consideras que con regularidad se te dificulta cocinar? | | |
|---|------------|------------|
| | n | % |
| Si | 66 | 62.9 |
| No | 39 | 37.1 |
| Total | 105 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 14. Respuestas de la pregunta 5

| ¿Cuáles son las principales dificultades que encuentras al cocinar? | | |
|--|------------|------------|
| | n | % |
| Falta de experiencia | 53 | 19.5 |
| Falta de organización | 27 | 9.9 |
| Tiempo limitado | 72 | 26.5 |
| Dificultad para seguir recetas | 12 | 4.4 |
| Falta de conocimiento en el uso del equipo y utensilios | 7 | 2.6 |
| Dificultad para modificar o adaptar recetas | 25 | 9.2 |
| Presupuesto limitado | 27 | 9.9 |
| Falta de ingredientes | 25 | 9.2 |
| Miedo a experimentar | 24 | 8.8 |
| Total | 272 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 15. Respuestas de la pregunta 6

| ¿Cuánto tiempo puedes dedicar a cocinar en la semana? | | |
|--|------------|------------|
| | n | % |
| Menos de 1 hora | 19 | 18.1 |
| De 1 a 3 horas | 59 | 56.2 |
| De 4 a 5 horas | 25 | 23.8 |
| Más de 5 horas | 2 | 1.9 |
| Total | 105 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 16. Respuestas de la pregunta 7

| ¿Te gustaría recibir clases de cocina? | | |
|---|------------|------------|
| | n | % |
| Si | 101 | 96.2 |
| No | 4 | 3.8 |
| Total | 105 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 17. Respuestas de la pregunta 8

| ¿Qué tipos de cocina te interesan más | | |
|--|----------|----------|
| | n | % |
| Saludable | 191 | 53.4 |
| Vegana | 11 | 3.1 |
| Vegetariana | 15 | 4.2 |
| Gourmet | 47 | 13.1 |
| Rápida | 42 | 11.7 |
| Comida típica | 33 | 9.2 |
| Deportiva | 2 | 0.6 |
| Cocina creativa | 2 | 0.6 |
| Repostería | 1 | 0.3 |

| | | |
|--------------------------------------|------------|------------|
| Comida infantil | 4 | 1.1 |
| Casera | 1 | 0.3 |
| Comida con ingredientes de la región | 1 | 0.3 |
| Cocinar en grandes cantidades | 1 | 0.3 |
| Todo tipo de cocina | 1 | 0.3 |
| Deportiva | 5 | 1.4 |
| Otro | 1 | 0.3 |
| Total | 358 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 18. Respuestas de la pregunta 9

| ¿Qué te gustaría lograr con clases de cocina? | | |
|--|------------|------------|
| | n | % |
| Aprender nuevas recetas | 82 | 33.9 |
| Mejorar técnicas de cocina | 66 | 27.3 |
| Comer más saludable | 55 | 22.7 |
| Cocinar para ocasiones especiales | 32 | 13.2 |
| Aprender a cocinar | 3 | 1.2 |
| Postres saludables | 1 | 0.4 |
| Desarrollar mi creatividad en la cocina | 1 | 0.4 |
| Aprender a cocinar en grandes cantidades para más días | 1 | 0.4 |
| Aprender recetas fáciles y rápidas | 1 | 0.4 |
| Total | 242 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 19. Respuestas de la pregunta 10

| ¿Qué te motivaría a participar en clases de cocina? | | |
|--|----------|----------|
| | n | % |
| Descubrir nuevos sabores o culturas | 45 | 15.1 |

| | | |
|---|------------|------------|
| Mejorar la alimentación | 68 | 22.8 |
| Reducir gastos | 28 | 9.4 |
| Relajarse y divertirse | 50 | 16.8 |
| Incrementar la autoconfianza y autoestima | 39 | 13.1 |
| Superar retos personales | 31 | 10.4 |
| Compartir con otras personas | 32 | 10.7 |
| Aprender a cocinar | 4 | 1.3 |
| Aprender alimentación en niños | 1 | 0.3 |
| Total | 298 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 20. Respuestas de la pregunta 11

| ¿Qué formato preferirías para las sesiones de las clases de cocina? | | |
|--|------------|------------|
| | n | % |
| Presencial | 54 | 51.4 |
| Virtual | 11 | 10.5 |
| Híbrido | 40 | 38.1 |
| Total | 105 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 21. Respuestas de la pregunta 12

| ¿Qué temas te gustaría que se abordaran en las clases de cocina? | | |
|---|----------|----------|
| | n | % |
| Técnicas básicas de cocina | 78 | 16.1 |
| Utensilios y equipo de cocina | 33 | 6.8 |
| Técnicas avanzadas de cocina | 30 | 6.2 |
| Cocina saludable | 63 | 13.0 |
| Alimentación consciente | 39 | 8.1 |
| Dietas especiales | 27 | 5.6 |
| Planificación de menús | 53 | 10.9 |

| | | |
|---------------------------------|------------|------------|
| Cocinar para la semana completa | 44 | 9.1 |
| Cocina económica | 33 | 6.8 |
| Combinación de sabores | 56 | 11.6 |
| Desarrollo de recetas propias | 20 | 4.1 |
| Deportiva | 3 | 0.6 |
| Cocina creativa | 1 | 0.2 |
| Alimentación infantil | 3 | 0.6 |
| Total | 483 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 22. Respuestas de la pregunta 13

| ¿Cuál sería la duración ideal para las sesiones de las clases de cocina? | | |
|---|------------|------------|
| | n | % |
| 30 minutos | 8 | 7.6 |
| 45 minutos | 32 | 30.5 |
| 1 hora | 46 | 43.8 |
| Más de 1 hora | 17 | 16.2 |
| 2 horas | 1 | 0.9 |
| 3 horas | 1 | 0.9 |
| Total | 105 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Tabla 23. Respuestas de la pregunta 14

| ¿Con qué frecuencia te gustaría tener sesiones de clases de cocina? | | |
|--|------------|------------|
| | n | % |
| 1 vez a la semana | 46 | 43.8 |
| 2-3 veces a la semana | 58 | 55.2 |
| Más de 3 veces a la semana | 1 | 1.0 |
| Total | 105 | 100 |

Nota. Elaboración propia

Anexo 4. Programa de Coaching Culinario

Se presenta en detalle el Programa de Coaching Culinario desarrollado en el estudio. Se incluyen sus objetivos, metodología, estructura y contenidos.

Figura 17. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 1)



Universidad del Valle de Guatemala
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Nutrición
Despierta tu chef interior

Despierta tu chef interior

I. Identificación

Nombre: Despierta tu chef interior
Año: 2024
Fecha de elaboración: octubre 2024

II. Descripción

Este programa de Coaching Culinario está diseñado para empoderar a los participantes en su camino hacia una alimentación más saludable y equilibrada, al mismo tiempo que se desarrollan habilidades prácticas en la cocina. Se enfoca en superar las barreras comunes que enfrentan las personas al cocinar, como la falta de tiempo y experiencia, y promueve el uso de ingredientes frescos y técnicas culinarias básicas.

El objetivo principal del programa es fomentar una alimentación saludable y accesible, enseñando a los participantes a organizarse en la cocina, optimizar el uso del tiempo y disfrutar del proceso de cocinar en casa. El curso es ideal para aquellos que buscan mejorar su estilo de vida a través de la cocina, independientemente de su nivel de experiencia.

Figura 18. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 2)

III. Competencias por desarrollar

| a. Genéricas | b. Específicas |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla destrezas en la cocina que le permiten preparar comidas saludables de manera eficiente y segura, utilizando técnicas adecuadas y optimizar el tiempo. • Adopta una alimentación equilibrada y variada, que incluye el uso de ingredientes frescos y de temporada, favoreciendo un estilo de vida saludable. • Mejora su capacidad de planificación y organización para reducir el tiempo de preparación de comidas y optimiza el uso de recursos en la cocina. • Implementa técnicas de conservación y aprovechamientos de "sobras" para minimizar el desperdicio de alimentos, mejorando la sostenibilidad de la cocina diaria | <ul style="list-style-type: none"> • Aplica técnicas de corte, cocción y emplatado con precisión, garantizando la correcta manipulación de los alimentos y el uso adecuado de utensilios. • Diseña y lleva a cabo menús que incluyan comidas variadas y nutritivas, adaptadas a diferentes estilos de vida y necesidades dietéticas. • Modifica recetas para reducir el contenido calórico y mejorar su perfil nutricional, sin sacrificar el sabor ni la calidad del plato. • Desarrolla la habilidad de elaborar comidas completas en menos de 30 minutos, así como snacks nutritivos que complementen una dieta balanceada. • Aprovecha ingredientes ya cocinados para crear nuevas recetas y utiliza técnicas de conservación como refrigeración, congelación y envasado para mantener la frescura de los alimentos. • Mejora la estética de los platos a través de técnicas de emplatado, haciendo que las comidas sean visualmente atractivas y apetecibles. |

Figura 19. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 3)

IV. Metodología

| |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Enfoque B-Learning (Blended Learning): <ul style="list-style-type: none"> • Combina sesiones presenciales prácticas y teóricas con el uso de recursos digitales (lecturas, infografías, etc.) para reforzar el aprendizaje. Con el fin de que las sesiones presenciales permitan a los participantes aplicar los conceptos teóricos y recibir retroalimentación inmediata mientras que el material de apoyo en línea, como recetas y guías, les permitirá estudiar de manera autónoma. 2. Técnicas de Coaching: <ul style="list-style-type: none"> • En la práctica presencial de 1 hora 15 minutos, los primeros 15 minutos se aplicarán los principios del coaching para establecer junto a los participante objetivos y plan de acción en cuanto a su alimentación y prácticas de cocina en casa 3. Técnicas de Coaching Motivacional: <ul style="list-style-type: none"> • Uso de estrategias de coaching motivacional para fomentar el cambio de hábitos y la superación de barreras personales respecto a la alimentación. 4. Aprendizaje Basado en Problemas (ABP): <ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento de situaciones problemáticas relacionadas con la cocina saludable (por ejemplo, cómo preparar una comida nutritiva en 30 minutos). • Resolución colaborativa de problemas en grupos pequeños, con la guía del instructor. 5. Evaluación Continua: <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del desempeño en la cocina. • Reflexión al final de cada módulo para identificar logros y áreas de mejora. |
|--|

Figura 20. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 4)

| |
|---|
| <p>6. Trabajo Colaborativo y Reflexivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dinámicas grupales y ejercicios de auto-reflexión para fomentar el aprendizaje social y el crecimiento personal. |
|---|

V. Procedimientos, instrumentos y criterios de evaluación

| | |
|------------------------|--|
| Duración total: | 8 semanas, 2 sesiones por semana |
| Formato: | 1 sesión teórica y 1 sesión práctica por semana de 1 hora cada una |
| Objetivo: | Desarrollar habilidades culinarias y conocimientos básicos sobre cocina saludable, planificación de menús, técnicas de cocción y aprovechamiento de alimentos para optimizar el tiempo en la cocina y promover una alimentación saludable. |

| Módulo 1 | | |
|--|---|--|
| Contenido | Indicador de logro | Materiales |
| <p>Semana 1</p> <p>→ Sesión Teórica: Introducción a la nutrición básica y planificación de comidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Contenido: Principios de una dieta balanceada, selección de ingredientes frescos, herramientas de planificación. Actividad: Entregar una lista de alimentos variados y pedir a los participantes que los clasifiquen en grupos (proteínas, | <p>→ Sesión Teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> El participante comprende los principios fundamentales de una dieta balanceada y es capaz de diseñar un menú semanal con ingredientes frescos y de temporada. <p>→ Sesión Práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> El participante selecciona ingredientes frescos y aplica técnicas de corte básicas para la | <p>→ Sesión Teórica:</p> <ul style="list-style-type: none"> Plato de Harvard Infografía de ingredientes Fichas de alimentos <p>→ Sesión Práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ingredientes Utensilios y Equipo Recetario Diario de reflexión |

Figura 21. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 5)

| | | |
|--|---|--|
| <p>carbohidratos, grasas, frutas y vegetales).</p> <p>→ Sesión Práctica: Selección de ingredientes frescos y técnicas de corte básicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Bowl de quinoa con pollo a la parrilla y vegetales frescos. Rocas de chocolate negro Crema de zanahoria y jengibre. Banido de "Carrot Cake" | <p>preparación de platos saludables.</p> | |
| <p>Semana 2</p> <p>→ Sesión Teórica: Herramientas y utensilios básicos en la cocina.</p> <ul style="list-style-type: none"> Contenido: Uso y mantenimiento de cuchillos, tablas de cortar, sartenes, etc. Actividad: Se les brindará el folleto con algunos utensilios y | <p>→ Sesión Teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> El participante identifica y explica el uso adecuado y mantenimiento de los utensilios básicos de cocina, incluyendo cuchillos, tablas de cortar y sartenes. <p>→ Sesión Práctica</p> | <p>→ Sesión Teórica:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno o folleto con algunos de los utensilios y equipo <p>→ Sesión Práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ingredientes Utensilios y equipo Recetario Diario de reflexión |

Figura 22. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 6)

| | | |
|--|--|--|
| <p>equipo de uso común para que mientras el catedrático explique ellos apunten lo más importante.</p> <p>→ Sesión Práctica: Aplicación de cortes y cocción de vegetales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wrap con hummus, aguacate y vegetales • Brownie vegano de garbanzo • Risotto de champiñones • Tarta de manzana | <ul style="list-style-type: none"> • El participante aplica correctamente las técnicas de corte y cocción básicas en la preparación de platos saludables. | |
|--|--|--|

| Módulo 2 | | |
|---|--|--|
| Contenido | Indicador de logro | Materiales |
| <p>Semana 3</p> <p>→ Sesión Teórica: Cocciones básicas: hervir, saltar y asar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenido: Cómo las técnicas de cocción afectan la textura y sabor de los alimentos. • Actividad: Se dividirá a los participantes en grupos y se les asignará una técnica de cocción distinta para que realicen un | <p>→ Sesión Teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> • El participante comprende como las diferentes técnicas de cocción (hervir, saltar y asar) afectan la textura, sabor y valor nutricional de los alimentos. <p>→ Sesión Práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> • El participante aplica correctamente las técnicas de cocción para preparar platos | <p>→ Sesión Teórica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infografía de cortes básicos • Infografía de cocciones básicas <p>→ Sesión Práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingredientes • Utensilios y equipo • Recetario • Diario de reflexión |

Figura 23. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 7)

| | | |
|---|---|---|
| <p>listado de ventajas y desventajas y compartan sus resultados.</p> <p>→ Sesión Práctica: Aplicación de técnicas de cocción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lasaña de berenjena y calabacín • Trufas de galletas de vainilla y leche condensada • Sopa de tomate • Galletas de avena y manzana | <p>saludables, controlando tiempos y temperaturas para lograr el resultado deseado.</p> | |
| <p>Semana 4</p> <p>→ Sesión Teórica: Salsas y aderezos caseros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenido: Ingredientes base para salsas saludables y aderezos. • Actividad: Se les entrega a los participantes una tarjeta para que cada uno cree un aderezo casero y se hace un recetario de aderezos para todos. <p>→ Sesión Práctica: Elaboración de aderezos y salsas simples.</p> | <p>→ Sesión Teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> • El participante comprende los ingredientes base y técnicas para la elaboración de salsas y aderezos saludables. <p>→ Sesión Práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> • El participante aplica las técnicas adecuadas para preparar salsas y aderezos simples, logrando un equilibrio de sabores y una buena consistencia. | <p>→ Sesión Teórica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarjeta para que escriban su receta de aderezo <p>→ Sesión Práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingredientes • Utensilios y equipo • Recetario • Diario de reflexión |

Figura 24. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 8)

| | | |
|---|---|---|
| <p>listado de ventajas y desventajas y compartan sus resultados.</p> <p>→ Sesión Práctica: Aplicación de técnicas de cocción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lasaña de berenjena y calabacín • Trufas de galletas de vainilla y leche condensada • Sopa de tomate • Galletas de avena y manzana | <p>saludables, controlando tiempos y temperaturas para lograr el resultado deseado.</p> | |
| <p>Semana 4</p> <p>→ Sesión Teórica: Salsas y aderezos caseros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenido: Ingredientes base para salsas saludables y aderezos. • Actividad: Se les entrega a los participantes una tarjeta para que cada uno cree un aderezo casero y se hace un recetario de aderezos para todos. <p>→ Sesión Práctica: Elaboración de aderezos y salsas simples.</p> | <p>→ Sesión Teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> • El participante comprende los ingredientes base y técnicas para la elaboración de salsas y aderezos saludables. <p>→ Sesión Práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> • El participante aplica las técnicas adecuadas para preparar salsas y aderezos simples, logrando un equilibrio de sabores y una buena consistencia. | <p>→ Sesión Teórica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarjeta para que escriban su receta de aderezo <p>→ Sesión Práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingredientes • Utensilios y equipo • Recetario • Diario de reflexión |

Figura 25. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 9)

| | | |
|--|--|--|
| <p>versión adaptada con sustituciones saludables.</p> <p>→ Sesión Práctica: Preparación de platos rápidos y saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesas de garbanzos • Mugcake de naranja • Roll Sushi sin Arroz • "Sushi" dulce | | |
| <p>Semana 6</p> <p>→ Sesión Teórica: Comidas para llevar y snacks saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenido: Selección de ingredientes para comidas portátiles y snacks energéticos. • Actividad: Hacer una lluvia de ideas en grupo para crear una lista de snacks rápidos y saludables que los participantes puedan llevar en cualquier momento (frutas, yogur con frutos secos, hummus con vegetales, etc.). Cada participante puede aportar ideas | <p>→ Sesión Teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> • El participante comprende los criterios para seleccionar ingredientes adecuados para comidas portátiles y snacks energéticos. <p>→ Sesión Práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> • El participante aplica las técnicas adecuadas para elaborar snacks y comidas portátiles saludables. | <p>→ Sesión Teórica:</p> <p>Lista de ingredientes saludables</p> <p>→ Sesión Práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingredientes • Utensilios y equipo • Recetario • Diario de reflexión |

Figura 26. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 10)

| | | |
|--|--|--|
| <p>basadas en sus gustos y necesidades.</p> <p>→ Sesión Práctica: Preparación de recetas de snacks y comidas para llevar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolitas energéticas de avena • Flan de zucchini • Mousse de chocolate con aguacate • Gazpacho de Pepino | | |
|--|--|--|

| Módulo 4 | | |
|--|--|--|
| Contenido | Indicador de logro | Materiales |
| <p>Semana 7</p> <p>→ Sesión Teórica: Planificación de menús para la semana y uso de ingredientes que se cocinen rápidamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenido: Batch cooking y organización semanal. • Actividad: Proporcionar a los participantes una plantilla de | <p>→ Sesión Teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> • El participante comprende los principios de planificación de menús semanales y el uso eficiente de ingredientes de cocción rápida. <p>→ Sesión Práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> • El participante aplica técnicas para reutilizar sobras de manera | <p>→ Sesión Teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infografía de Batch cooking • Formato menú • Lista de ingredientes que se cocinan rápido <p>→ Sesión Práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingredientes • Utensilios y equipo • Recetario |

Figura 27. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 11)

| | | |
|---|---|---|
| <p>menú semanal y una lista de ingredientes comunes (como pollo, vegetales, granos, y legumbres), luego pedirles que planifiquen un menú balanceado para la semana, incluyendo desayunos, almuerzos y cenas, usando ingredientes que puedan prepararse en grandes cantidades (batch cooking).</p> <p>→ Sesión Práctica: Preparación de recetas que aprovechen sobras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quesadilla de Tortilla de Verduras • Arroz Frito con Verduras y Pollo • Fritatas de Espinaca y Champiñones • Galletas de Zanahoria y Avena | <p>creativa y eficiente en nuevas preparaciones.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Diario de reflexión |
| <p>Semana 8</p> <p>→ Sesión Teórica: Técnicas de emplatado y conservación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenido: Métodos de refrigeración, congelación y emplatado creativo. | <p>→ Sesión Teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> • El participante comprende los métodos básicos de conservación de alimentos y aplica técnicas de emplatado para mejorar la presentación de los platos. | <p>→ Sesión Teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infografía sobre la conservación de los alimentos • Lista de alimentos • Distintos tipos de envases |

Figura 28. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 12)

| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Dividir a los participantes en pequeños grupos y a cada uno se le asignarán las siguientes actividades: <p>Se les dará una lista de alimentos y tendrán que elegir el método de conservación más adecuado y por qué.</p> <p>Se les presentaran distintos tipos de envases (vidrio, plástico, bolsas de congelación) y se les pedirá que identifiquen cuál sería el mejor para almacenar diferentes tipos de alimentos (sopas, carnes, frutas, etc.) y se discutirá cómo el tipo de envase puede influir en la conservación.</p> <p>Se les pedirá a los participantes que diseñen un plan para conservar sobras de una receta (por ejemplo, un guiso o una pasta). Deben indicar si se refrigerará o congelará, cómo empacarlo y cuánto tiempo estiman que se mantendrá fresco.</p> | <p>→ Sesión Práctica</p> <p>El participante aplica técnicas de emplatado y conservación al preparar un plato reutilizando sobras de manera eficiente y atractiva.</p> | <p>→ Sesión Práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingredientes • Utensilios y equipo • Recetario • Diario de reflexión |
|--|---|--|

Figura 29. Contenido del programa despierta tu chef interior (Parte 13)

| | | |
|--|--|--|
| <p>→ Sesión Práctica: Emplatado y presentación de un plato reutilizando sobras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de vegetales • Tacos de pollo a la mexicana • Wraps de pollo • Tortilla española • Pimientos Rellenos | | |
|--|--|--|

Nota. Elaboración propia

Anexo 5. Material Didáctico del Programa de Coaching Culinario

Se recopilan en este anexo los materiales educativos utilizados en el programa. Estos recursos, como guías y presentaciones, fueron diseñados para reforzar el aprendizaje de técnicas culinarias saludables.

Figura 30. Ejemplo de las recetas que se les dará a los participantes en el recetario

Información Nutricional

| | |
|---------------|--------------|
| Por porción | |
| Calorías | 328 calorías |
| Carbohidratos | 22 gramos |
| Proteínas | 18 gramos |
| Grasas | 21 gramos |

BOWL DE QUINOA Y POLLO

RINDE 2 PORCIONES



Ingredientes

- 6 onzas de pechuga de pollo
- 1/4 de taza de quinoa
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pepino
- 1/2 aguacate
- 1/4 de cebolla
- 3 tazas de lechuga
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Agua para cocinar la quinoa

Procedimiento

1. En una olla, añadir la quinoa y el doble de su volumen en agua. Llevar a ebullición, reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el agua se haya absorbido. Retirar del fuego y dejar reposar tapado por 5 minutos. Luego, esponjar con un tenedor.
2. Sazonar la pechuga de pollo con sal, pimienta y comino en polvo. Calentar la parrilla o sartén a fuego medio-alto y cocinar durante 6-7 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocido. Retira del fuego y deja reposar antes de cortarlo en tiras.
3. Lavar bien la lechuga y cortar.
4. Cortar el pimiento rojo, el pepino y el aguacate en cubos pequeños. Picar finamente la cebolla.
5. En un tazón combinar la quinoa, las tiras de pollo, el pimiento rojo, el pepino, el aguacate, la cebolla y la lechuga.
6. En un tazón pequeño, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
7. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar bien todos los ingredientes.

Nota. Elaboración propia, en el siguiente enlace se puede ver el material completo:

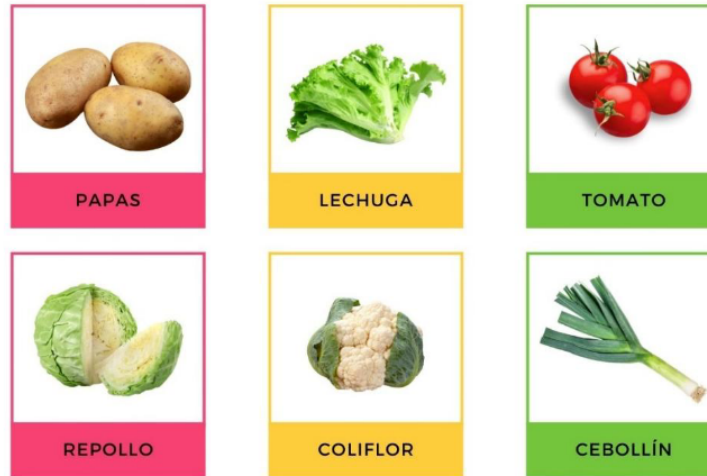
[Recetario Programa.pdf](#)

Figura 31. Diario de reflexión que se les dará a los participantes



Nota. Elaboración propia, en el siguiente enlace se puede ver el material completo: [Libro de reflexión \(1\).pdf](#)

Figura 32. Ejemplo de las tarjetas con alimentos que se les dará a los participantes para la actividad de la primera semana



Nota. Elaboración propia, en el siguiente enlace se puede ver el material completo: [Flashcards de alimentos.pdf](#)

Figura 33. Plato de Harvard que se les dará a los participantes para la actividad de la primera semana



Nota. Elaboración propia

Figura 34. Infografía de la selección de ingredientes que se les dará a los participantes para la actividad de la primera semana

Despierta tu chef interior

SELECCIÓN DE INGREDIENTES

FRUTAS Y VERDURAS

- Busca colores brillantes y uniformes.
- Evita manchas o grietas.
- Tacto firme, ni muy duras ni muy blandas.



CARNES Y PESCADOS

→ Características de carnes frescas:

- Pollo: Color rosado sin manchas grises, carne firme.
- Res: Color rojo brillante con grasa blanca.

→ Características de pescados frescos:

- Ojos brillantes y saltones, sin olor fuerte.
- Piel húmeda y escamas bien adheridas.



HIERBAS Y ESPECIAS

- Hierbas frescas: Deben tener un aroma fuerte y hojas de color vibrante.
- Especias en polvo o secas: Deben ser almacenadas en frascos cerrados y oler bien al abrirse.



PRODUCTOS LÁCTEOS

- Queso: Olor característico sin ser rancio, color uniforme.
- Leche y yogurt: Verificar fecha de caducidad y que no presenten olores extraños.



Cisneros, S. (2015, January 29). *Siete criterios para seleccionar correctamente los alimentos*. *Diario el Palacio México*. <https://www.diariopalacio.com/actualidad-y-noticias/diez-criterios-para-seleccionar-correctamente-los-alimentos/>
 Sanchez, C. G. (2024, August 23). *Guía para seleccionar los ingredientes ideales en tus recetas* | Actualizado octubre 2024. <https://www.gastronomico.com/actualidad-y-noticias/seleccionar-los-ingredientes-ideales-para-cada-receta/>

Nota. Elaboración propia

Figura 35. Cuaderno de equipo y utensilios que se les dará a los participantes para la actividad de la segunda semana



Nota. Elaboración propia, en el siguiente enlace se puede ver el material completo:
Cuaderno de equipo y utensilios.pdf

Figura 36. Infografía de los tipos de cortes que se les dará a los participantes para la actividad de la tercera semana



Nota. Elaboración propia

Figura 37. Infografía de los tipos de cocciones que se les dará a los participantes para la actividad de la tercera semana

COCCIONES BÁSICAS EN LA COCINA



HERVIR (BOILING)

COCINAR ALIMENTOS SUMERGÉNDOLOS EN AGUA HERVIENDO.
IDEAL PARA PASTA, VERDURAS Y HUEVOS.
CONSEJO: AGRÉGA SAL AL AGUA PARA REALZAR EL SABOR.



SALTEAR (SAUTÉING)

COCINAR ALIMENTOS RÁPIDAMENTE EN UNA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE A FUEGO ALTO.
PERFECTO PARA VERDURAS, CARNES Y MARISCOS.
CONSEJO: MANTENER LOS INGREDIENTES EN MOVIMIENTO PARA UNA COCCIÓN UNIFORME.



ASAR (ROASTING/BAKING)

COCINAR ALIMENTOS EXPUESTOS AL CALOR DIRECTO, YA SEA EN HORNO O PARRILLA.
EXCELENTE PARA CARNES, VERDURAS Y PESCADOS.
CONSEJO: USA MARIPOVAS PARA AÑADIR SABOR Y MANTENER LA HUMEDAD.



VAPOR (STEAMING)

COCINAR ALIMENTOS UTILIZANDO EL VAPORE DEL AGUA HERVIENDO, SIN QUE LOS ALIMENTOS TOQUEN EL AGUA.
IDEAL PARA VERDURAS Y PESCADO, PRESERVANDO NUTRIENTES.
CONSEJO: UTILIZA UNA OLLA CON BUELLA O VAPORERA.



ESCALFAR

COCINAR ALIMENTOS SUMERGÉNDOLOS EN UN LÍQUIDO CALIENTE (AJITO SIN HERVIR).
CÓMODO PARA HUEVOS FOCHE Y FRITAS.
CONSEJO: AGRÉGA UN POCO DE VINAGRE AL AGUA PARA AYUDAR A COAGULAR LAS CLAVAS.



FREIR (FRYING)

COCINAR ALIMENTOS SUMERGÉNDOLOS EN ACEITE CALIENTE.
IDEAL PARA PAPAS, FRIETAS, EMPANZADOS Y DONUTS.
CONSEJO: USA UN TERMÓMETRO PARA CONTROLAR LA TEMPERATURA DEL ACEITE.



ESTOFAR

COCINAR LENTAMENTE EN EL PROPIO Jugo O CON UN POCO DE LÍQUIDO TAMBIÉN.
PERFECTO PARA GUISOS Y CARNES Duras.
CONSEJO: CAMBIAR SEGUNDO LA CARNE ANTES DE AÑADIR LÍQUIDOS.

[PÁG. 22 DE 26 TÉCNICAS DE COCINA BÁSICA I](http://www.hogarmasall.com)
[PÁGINA 5 DE 26](http://www.hogarmasall.com) [WWW.HOGARMASSALL.COM](http://www.hogarmasall.com)
[HTTP://WWW.HOGARMASSALL.COM/HOGARRECETAS/06-TECNICAS-BASICAS-QUE-DEBES-SABER-FREIR](http://www.hogarmasall.com)

[SEÑOR DIOS, CORTESER DE TÉCNICAS CULINARIAS BÁSICAS](http://señor.dios.com)
[¿CUÁLES SON? SEÑOR](http://señor.dios.com)
[HTTP://SEÑOR.DIOS.COM/TECNICAS-CULINARIAS-BASICAS](http://señor.dios.com)

DESPIERTA TU CHEF

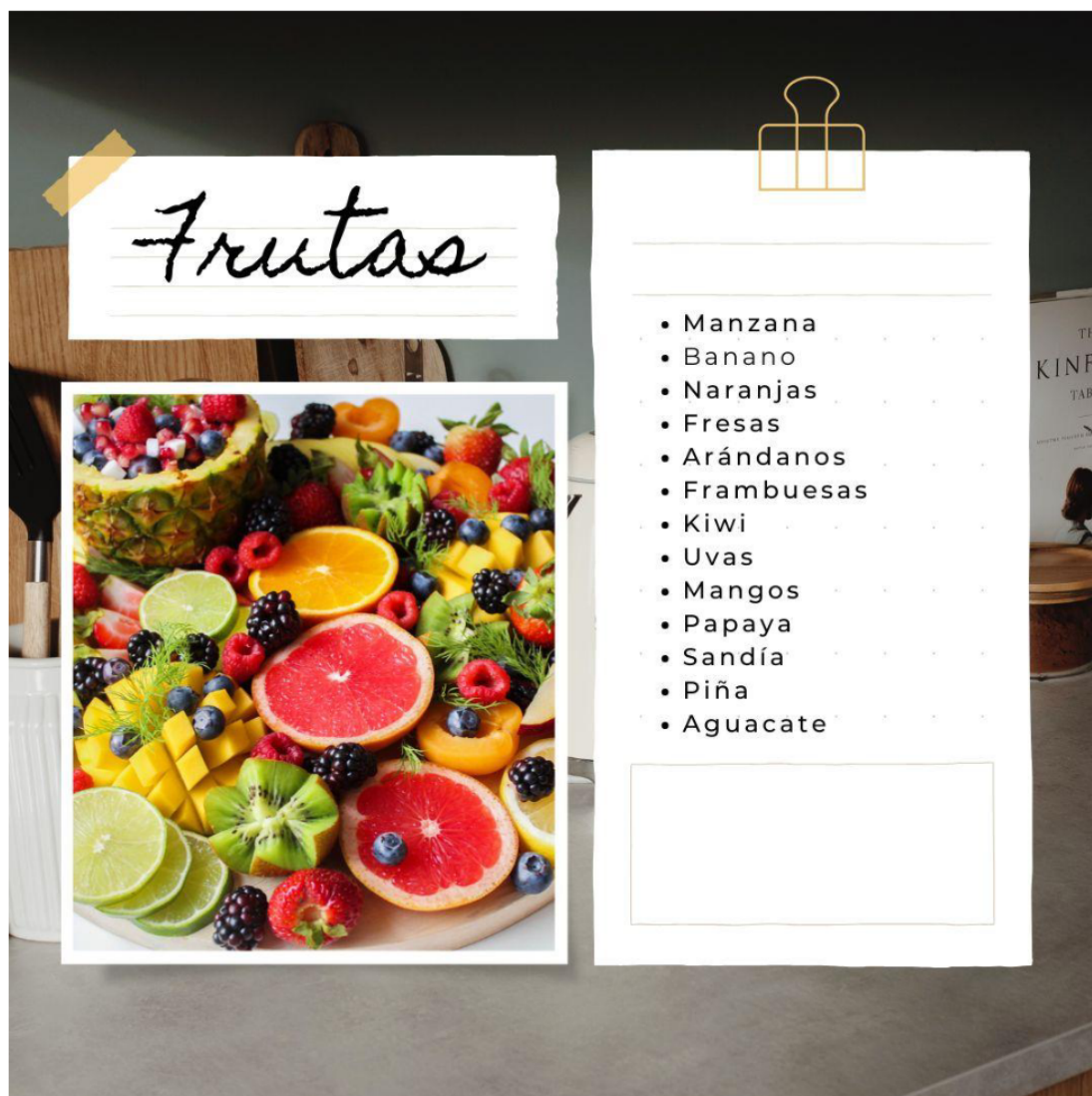
Nota. Elaboración propia

Figura 38. Tarjeta que se les dará a los participantes para que escriban su receta de la actividad de la cuarta semana



Nota. Elaboración propia

Figura 40. Ejemplo de la lista de ingredientes saludables que se les dará a los participantes para la actividad de la sexta semana



Nota. Elaboración propia, en el siguiente enlace se puede ver el material completo: [Lista de ingredientes saludables.pdf](#)

Figura 41. Infografía de Batch Cooking que se les dará a los participantes para la actividad de la séptima semana

Batch Cooking

1) ¿Qué es el Batch Cooking

Se refiere al método de cocinar grandes cantidades de comida a la vez para almacenar y consumir en el futuro.

Entre sus principales beneficios se puede mencionar que ahorra tiempo, reduce el desperdicio y facilita una alimentación saludable.

2) Planificación de comidas

- Elegir recetas: Optar por platos que se congelen bien, como sopas y guisos.
- Crear un menú semanal: Utilizar ingredientes compartidos para maximizar la eficiencia.
- Hacer una lista de compras: Basada en el menú para evitar compras innecesarias.

3) Técnicas de preparación

- Preparar ingredientes: Cortar y porcionar verduras y proteínas en cantidades grandes.
- Cocer verduras como brócoli o zanahorias antes de congelar para preservar su calidad.
- Cocinar granos y Legumbres: Hacerlos en grandes cantidades y congelar porciones.

4) Métodos de cocción eficientes

- One-Pot Meals: Cocinar todos los ingredientes juntos en una sola olla.
- Sheet Pan Dinners: Asar proteínas y verduras en una bandeja para facilitar la limpieza.
- Slow Cookers e Instant Pots: Preparar comidas con poco esfuerzo y sin supervisión constante.

5) Consejos para el éxito

- Empezar con unas pocas recetas si es nuevo en el batch cooking.
- Variar las comidas para evitar la monotonía.
- Mantener el espacio ordenado mientras se cocina.
- Dejar que los alimentos se enfríen completamente antes de almacenarlos.

6) Ideas de Comidas para Batch Cooking

- Desayunos: Muffins saludables, gachas de avena.
- Almuerzos/Cenas: Chili, curry, lasaña, pollo al horno con verduras.
- Snacks: Hummus con vegetales, barritas energéticas caseras.

Referencias

D'Ambrosio, A. (2024, January 12). Tips for Cooking in Batches | Dietitian Ontario (Dietetic Directions). Dietetic Directions - Dietitian and Nutritionist in Kitchener/Waterloo. <https://dieteticdirections.com/tips-for-cooking-in-batches/>

Good Food. (2024). Batch cooking for beginners. BBC Good Food. <https://www.bbcgoodfood.com/how-to/guides/batch-cooking-beginners>

Nota. Elaboración propia

Figura 42. Formato de menú que se les dará a los participantes para la actividad de la séptima semana

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| DESAYUNO | | | | | | | |
| REFACCIÓN | | | | | | | |
| ALMUERZO | | | | | | | |
| REFACCIÓN | | | | | | | |
| CENA | | | | | | | |

Nota. Elaboración propia

Figura 43. Ejemplo de la lista de ingredientes de cocción rápida que se les dará a los participantes para la actividad de la séptima semana



Nota. Elaboración propia, en el siguiente enlace se puede ver el material completo: [Lista de ingredientes de cocción rápida \(1\).pdf](#)

Figura 44. Infografía de la Conservación de alimentos que se les dará a los participantes para la actividad de la octava semana

Despierta tu cher interior

Conservación de Alimentos

Importancia de Conservar los Alimentos

- Prevenir el desperdicio de comida.
- Prolongar la vida útil y asegurar la seguridad alimentaria.



Métodos Comunes

- Refrigeración: Mantiene los alimentos frescos. Temperatura ideal: 4°C o menos.
- Congelación: Detiene el crecimiento bacteriano. Temperatura ideal: -18°C.
- Enlatado: Sellado al vacío para evitar bacterias. Ejemplos: mermeladas, salsas.
- Deshidratación: Elimina la humedad. Ejemplos: frutas secas, carnes.
- Fermentación: Uso de bacterias para conservar. Ejemplos: kimchi, yogur.



Consejos Prácticos en Casa

- Organiza el refrigerador por fecha de caducidad.
- Usa envases herméticos para almacenar.
- Evita la contaminación cruzada.
- Descongela los alimentos en el refrigerador.



Errores Comunes

- Guardar comida caliente en el refrigerador.
- Descongelar alimentos a temperatura ambiente.



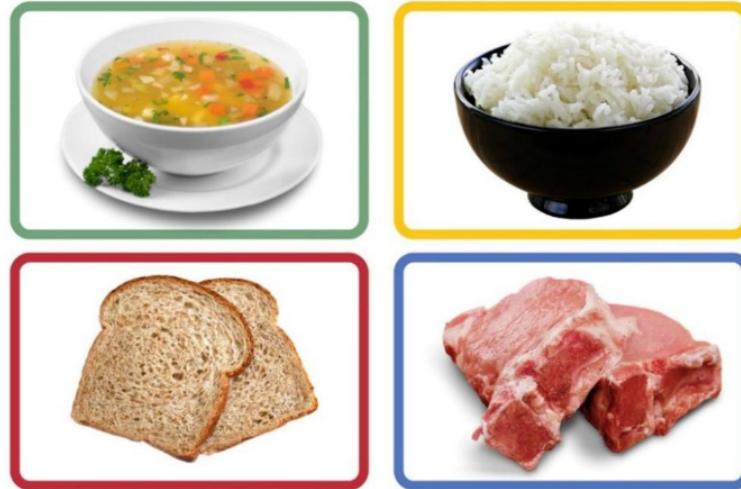
CEUPE. (2019). ¿Cuáles son los métodos de conservación de alimentos? Ceupe. <https://www.ceupe.com/blog/metodos-de-conservacion-de-alimentos.html>

STERITECH. (2023, March 5). Las principales técnicas de conservación de alimentos. STERITECH. <https://steritech.eu.com/es/main-methods-of-food-preservation/>

Terra Food Tech. (2022, March 14). Métodos De Conservación De Alimentos | TERRA Food Tech®. <http://www.terrafoodtech.com>. <https://www.terrafoodtech.com/metodos-de-conservacion-de-alimentos/>

Nota. Elaboración propia

Figura 45. Ejemplo de las tarjetas con alimentos y comidas que se les dará a los participantes para la actividad de la octava semana



Nota. Elaboración propia, en el siguiente enlace se puede ver el material completo: [Lista de alimentos \(1\).pdf](#)

Figura 46. Ejemplo de las tarjetas con diferentes tipos de empaques que se les dará a los participantes para la actividad de la octava semana



Nota. En el siguiente enlace se puede ver el material completo: [Tipos de empaques \(1\).pdf](#)

Anexo 6. Prueba Piloto

Se documenta la fase de prueba piloto, realizada antes de la implementación del estudio. Se detallan los procedimientos seguidos, las observaciones registradas y los ajustes efectuados para mejorar la investigación.

1. Lo primero que se hizo fue apartar el laboratorio de cocina y el salón de Diseño e Innovación para poder llevar a cabo la prueba piloto y el focus group el día 23 de octubre de 15:00 a 18:00 hrs en la Universidad del Valle de Guatemala con las estudiantes del curso de Coaching Culinario del último año de la licenciatura en nutrición.

Figura 47. Correo electrónico de la licenciada Álvarez encargada de la planta de alimentos de la UVG



2. Se decidieron las recetas que se harían el día de la prueba piloto. Para esto se eligieron dos de las recetas colocadas en la primera semana del primer módulo del programa de coaching culinario: Despierta tu chef interior. Se eligió el Bowl de quinua y la crema de zanahoria; se compraron los ingredientes necesarios.

Figura 48. Ingredientes de las recetas que se realizarían en la prueba piloto



Nota. Elaboración propia

3. El día de la prueba piloto llegaron 6 participantes, por lo que se decidió que se trabajaría en parejas y se montaron 3 estaciones con los utensilios y equipo que las participantes necesitarían para llevar a cabo las recetas.

Figura 49. Ejemplo de las estaciones que se montaron para las participantes



Nota. Elaboración propia

4. Cuando llegaron las participantes se les explicó que se iba a llevar a cabo ese día y cuál era el objetivo. Luego se les explicó el plato de Harvard brevemente, se les brindó una copia de este y se les pidió que escanearan el QR del recetario para empezar a cocinar.

Figura 50. Plato de Harvard entregado a las participantes



Nota. Elaboración propia

Figura 51. Código QR del recetario



Nota. Elaboración propia

Figura 52. Ejemplo de la receta entregada a las participantes

BOWL DE QUINOA Y POLLO



Ingredientes

- 75 gramos de pechuga de pollo
- 25 gramos de quinoa
- ¼ pimiento rojo
- ¼ pepino
- ¼ aguacate
- ½ de cebolla
- 1 1/2 taza de lechuga
- ½ cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de comino en polvo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Agua para cocinar la quinoa

Procedimiento

1. En una olla, añadir la quinoa y el doble de su volumen en agua. Llevar a ebullición, reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el agua se haya absorbido. Retirar del fuego y dejar reposar tapado por 5 minutos. Luego, esponjar con un tenedor.
2. Sazonar la pechuga de pollo con sal, pimienta y comino en polvo. Calentar la parrilla o sartén a fuego medio-alto y cocinar durante 6-7 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocido. Retira del fuego y deja reposar antes de cortarlo en tiras.
3. Lavar bien la lechuga y cortar.
4. Cortar el pimiento rojo, el pepino y el aguacate en cubos pequeños. Picar finamente la cebolla.
5. En un tazón combinar la quinoa, las tiras de pollo, el pimiento rojo, el pepino, el aguacate, la cebolla y la lechuga.
6. En un tazón pequeño, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
7. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar bien todos los ingredientes.

Rinde 1 porción

Nota. Elaboración propia

5. Las participantes comenzaron a preparar las recetas

Figura 53. Primera pareja cocinando



Nota. Elaboración propia

Figura 54. Segunda pareja cocinando



Nota. Elaboración propia

Figura 55. Tercera pareja cocinando



Nota. Elaboración propia

6. Presentación de las recetas preparadas por las participantes

Figura 56. Bowl de quinua y pollo preparado por las participantes



Nota. Elaboración propia

Figura 57. Crema de zanahoria preparada por las participantes



Nota. Elaboración propia

Anexo 7. Transcripción del Focus Group después de la prueba piloto

Se presenta la transcripción completa del Focus Group realizado tras la prueba piloto con siete estudiantes del Curso Coaching Nutricional del último año de la licenciatura en Nutrición, el día 23 de octubre de 2024. Este registro recoge las opiniones y experiencias de los participantes, información clave para optimizar el programa antes de su aplicación definitiva.

Moderadora: Buenas tardes, la siguiente actividad es un Focus Group, su servidora Wendy García será la moderadora. El objetivo es a través de sus comentarios generar mejoras para el programa de Coaching Culinario. La primera pregunta es: ¿Qué receta les gustó más y por qué?

Participante 1: La sopa, porque es más fácil de hacer, siento que fue más rápido. El Bowl era de estar cortando más cosas.

Moderadora: ¿Más práctico?

Participante 1: Sí, más práctico

Participante 2: El Bowl también es una receta práctica o sencilla, pero a diferencia de la sopa necesita más tiempo y más atención. Por ejemplo, a nosotras casi se nos quema la quinoa, entonces si hay que hacer muchas cosas juntas para llevarlo a cabo. Mientras que con la sopa se hecha todo junto y ya.

Participante 3: Sí, por practicidad creo que la receta de la sopa de zanahoria, pero por algo visual si se miraba mucho más llamativo el Bowl porque por todos los ingredientes llama más la atención.

Participante 4: Coincido con el Bowl, porque personalmente me gusta que tenga más diversidad y diferentes texturas.

Moderadora: Ok, ¿Creen que se podrían mejorar las recetas? Si es así, ¿de qué manera?

Participante 4: A mí la crema de zanahoria me parece espectacular, pero si mejoraría en colocar un poco más específico la cantidad de porciones: si por ejemplo sale 1 o 2 porciones.

Participante 2: Yo colocaría de primero la cantidad de porciones.

Moderadora: ¿Les pareció suficiente el tiempo asignado para preparar las recetas?

Participante 4: Yo siento que sí, por ejemplo, a nosotros no nos alcanzó el tiempo estipulado, pero porque no nos organizamos, pero si uno lo hace y realiza paso por paso la receta considero que el tiempo es más que suficiente.

Participante 3: Si, las recetas son bastantes prácticas, por lo que no necesitan mucho tiempo.

Moderadora: ¿Entonces todas consideran que no necesitan más tiempo?

Todas las participantes: No, así está bien.

Moderadora: Ok, entonces ¿Qué les parecieron los materiales proporcionados durante la prueba piloto? (Recetarios, guías, listas de ingredientes, etc.)

Participante 4: Todo estaba super claro, práctico y la presentación me pareció muy bonita.

Participante 2: Nuevamente yo lo único que cambiaría es eso de colocar antes la cantidad de porciones que salen de la receta.

Participante 3: Si, porque por ejemplo con mi compañera no nos habíamos dado cuenta de que los 500 gramos de zanahoria eran para 4 porciones.

Participantes 5 y 6: Si, igual nosotras

Participante 2: Si, porque por ejemplo yo lo que hago primero es leer todos los ingredientes y después leo el procedimiento, entonces si lo preferiría antes para yo poder preparar todos los ingredientes.

Participante 7: Por ejemplo, al inicio cuando vimos que decía pepino, cada grupo tomó uno completo de la bolsa y luego vimos que podíamos compartir. Entonces al colocarlo al inicio podría prevenir que haya mucho desperdicio.

Participante 4: Se podría incluso antes de iniciar la clase partir o dividir los ingredientes

Participante 3: O tal vez que alguna sea la encargada como de repartir los ingredientes, que por ejemplo diga ya agarre zanahoria quien más quiere.

Participante 2: Podría darse la instrucción al inicio para que las participantes ya lo sepan.

Moderadora: ¿Hay algún material que les hubiera gustado haber recibido para complementar la experiencia?

Todas las participantes: No, así está bastante bien

Participante 6: Aunque yo creo que, por ejemplo, para la crema de zanahoria se puede colocar y agregar que se puede acompañar por ejemplo con crotones saludables.

Participante 3: No sé si es parte de la pregunta, pero tal vez se podría tener mejor la receta en papel. Porque cuando uno tiene las manos sucias y el teléfono se bloque y hay que estar desbloqueándolo es un poco incómodo.

Moderadora: Perfecto, ¿Les gustaría aprender a usar algún utensilio o equipo específico con mayor detalle?

Participante 4: ¿De las que usamos hoy?

Moderadora: Si, o en general

Todas las participantes: No

Moderadora: Y ¿Consideran que las recetas eran nutritivas y equilibradas? Si es así ¿Por qué?

Participante 6: La del Bowl sí, porque incluye carbohidratos, proteínas y vegetales, en general es bastante nutritivo. La de crema de zanahoria también solo que le agregaría una proteína, así como pollito y algún carbohidrato para complementar.

Participante 3: Si, también hay personas que le echan aguacate y queso encima que también podrían ser una buena opción.

Moderadora: ¿Consideran que es necesario incluir información nutricional en los materiales?

Participante 6: Tal vez en las recetas si

Participante 3: Sería bueno que incluyera cuantos carbohidratos, proteína y calorías aportan cada una. Porque actualmente mucha gente se enfoca en ver cuanto está

consumiendo, por ejemplo, si me como dos cremas de zanahoria estoy comiendo tanto de proteína.

Moderadora: ¿Se sienten capaces de replicar las recetas en su casa con los ingredientes y utensilios que tienen a su disposición?

Todas las participantes: Si

Moderadora: Y ¿les parecieron accesibles los ingredientes utilizados?

Todas las participantes: Si

Participante 3: Y gracias por proporcionarnos todos los ingredientes necesarios

Moderadora: ¿Cómo se sintieron con la estructura de la prueba piloto? ¿Qué piensan del programa?

Participante 4: Me gustó bastante

Todas las participantes: Si, nos gustó y está bastante bien

Moderadora: ¿Consideran que se sentirían más seguras al cocinar después de haber participado en las sesiones?

Todas las participantes: Si

Moderadora: Y ¿Qué aspectos del programa creen que les ayudaría más a mejorar en la cocina?

Participante 6: Tal vez como que perderle el miedo a hacer las cosas, porque, así como a mí que me daba miedo usar la licuadora no tenía la suficiente confianza para hacer la receta y al principio no quería, pero después ya pude.

Participante 2: Si justamente yo creo que es como el hecho de tener la práctica con otras personas, ósea tanto compañeras como con el catedrático te ayudan. Porque, por ejemplo, yo que no sabía cómo partir el ajo cuando pregunté como se hacía se acercó mi compañera y la catedrática a decirme cómo y entonces se me quitó el miedo de hacerlo mal.

Participante 3: El tener recetas que incluyan todos los nutrientes, como el Bowl de quinoa que tenía carbohidrato, proteína y vegetales porque le ayuda a uno para darse una idea de cómo es que tiene que verse un plato equilibrado.

Participante 7: Yo quería añadir que tal vez se podría como que leer juntas la receta antes de empezar también podría evitar el desperdicio. Sobre todo, si el programa está diseñado para personas que no saben nada o muy poco de cocinar.

Moderadora: Ok gracias, ¿Hay algún tema o receta que les gustaría que se incluyera en futuras sesiones?

Todas las participantes: Algo dulce

Participante 3: Creo que ahora muchas personas buscan ideas de postres saludables porque muchos tienen como ansiedad y les da por comer cosas dulces entonces esto les ayudaría a tener mejores opciones para comer en esos casos. Y tener más ideas de qué combinar porque normalmente solo les dejan avena, banano y canela.

Moderadora: Por último, ¿Qué creen que se podría mejorar para las siguientes sesiones o en el programa en general?

Participante 3: Yo considero que el programa en sí está bastante bien.

Participante 6: Yo siento que está muy bien, porque muchas veces creemos que ya sabemos las cosas, pero no siempre es así entonces siempre adquirimos nuevas cosas y nos llevamos la experiencia. Está muy bonito.

Moderadora: Gracias, hemos terminado el Focus Group. Gracias por su participación, feliz tarde.

Todas las participantes: Gracias, feliz tarde.