Cocinamos

Talleres de cocina en la escuela (6-12)

M. Assumpció Roset (coord.),
Isabel Puigdueta, Ada Parellada, Blanca Gonzalvo

GRAÓ
248

Serie Comunidad educativa

© M. Assumpció Roset Elias (coord.), Isabel Puigdueta Lucas, Ada Parellada Garrell, Blanca Gonzalvo Heras
© de la traducción: Susanna Esquerdo
© de esta edición: Editorial GRAÓ, de IRIF, S.L.
C/ Hurtado, 29. 08022 Barcelona
www.grao.com

1.ª edición: septiembre 2008
ISBN: 978-84-7827-654-7
D.L.: B-40.139-2008

Diseño de cubierta: Xavier Aguiló
Impresión: Imprimeix
Impreso en España

Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquier medio tanto si es eléctrico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*.

Índice

Presentación | 5

¿Por qué la educación alimentaria? | 5
¿Qué pretendemos? | 6
¿Cuáles son nuestros objetivos? | 6
¿Cómo lo haremos? | 7

1. Informaciones básicas para maestros y educadores | 9

El acto de comer | 11
Alimentación saludable | 12
La alimentación y los sentidos | 14
Alimentos autóctonos y de otras culturas | 14
Técnicas culinarias y manipulación de alimentos | 15
Planificación de menús | 18
Gastronomía | 19

2. Los alimentos en el plato | 21

Introducción | 23
Fichas de trabajo para las diferentes etapas escolares | 24
- Etapa de 6 a 8 años | 24
- Etapa de 8 a 10 años | 42
- Etapa de 10 a 12 años | 60

Recetas para trabajar la interculturalidad | 78
Modelo de ficha para el alumnado | 90
Relación de recetas de cocina | 91

3. Actividades de profundización | 93

Origen de los alimentos | 95
- Justificación de la actividad | 95
- Punto de partida de la propuesta | 95
- Las actividades | 95
  - Origen vegetal y origen animal (primer ciclo de primaria) | 95
  - Alimentos procesados (segundo y tercer ciclo de primaria) | 99

Los grupos de alimentos | 103
- Justificación de la actividad 103

- Punto de partida de la propuesta | 103
- Las actividades | 104
  - Agrupar alimentos (primer y segundo ciclo de primaria) | 104
  - Grupos de alimentos. Un menú completo (segundo y tercer ciclo de primaria) | 111

Estacionalidad de los alimentos | 117
- Justificación de la actividad | 117
- Punto de partida de la propuesta | 117
- Las actividades | 118
  - Un calendario (primer ciclo de primaria) | 118
  - Un Memory de las temporadas (segundo y tercer ciclo de primaria) | 122

La sentidos y la alimentación | 127
- Justificación de la actividad | 127
- Punto de partida | 127
- Las actividades | 127
  - ¿Cuáles son nuestros sentidos? (primer y segundo ciclo de primaria) | 127
  - Todos podemos ser catadores (tercer ciclo de primaria) | 134

La diversidad cultural en la alimentación | 144
- Justificación de la actividad | 144
- Punto de partida de la propuesta | 144
- Las actividades | 144
  - El pan nuestro de cada día (primer y segundo ciclo de primaria) | 144
  - Busca las diferencias (tercer ciclo de primaria) | 151

Aprender técnicas culinarias en la escuela | 159
- Justificación de la actividad | 159
- Punto de partida | 159
- Las actividades | 160
  - ¿Crudo o cocido? (primer y segundo ciclo de primaria) | 160
  - Todo es natural, pero todo es modificado (tercer ciclo de primaria) | 166

Hábitos saludables: la palabra clave | 175
- Justificación de la actividad | 175
- Las actividades | 175
  - El juego del desayuno (todos los ciclos de primaria) | 175

Bibliografía | 183

Índice de recetas | 185

Presentación

¿Por qué la educación alimentaria?

Los estilos de vida se configuran en la infancia y se consolidan en la adolescencia. La población infantil y juvenil, con diferentes necesidades y planteamientos, se encuentra inmersa en un proceso de adquisición de hábitos o de consolidación de los mismos.

Tenemos evidencias de que entre la población infantil y juvenil es frecuente un bajo consumo de fruta, verdura y pescado, alimentos que forman parte de modelos de alimentación saludable. Eso nos lleva a reflexionar sobre la necesidad de aplicar estrategias con la complicidad de la escuela y la familia, principalmente en esta población en la que se ha puesto de manifiesto un alejamiento del modelo saludable y, en consecuencia, un incremento significativo de sobrepeso y obesidad.

Los hábitos alimentarios erróneos, junto con el sedentarismo, son una de las causas de esta situación. Por lo tanto, se hace necesaria una educación alimentaria que lleve a mejorar los hábitos contando con la participación de la familia.

La llamada «dieta mediterránea», con presencia destacada de frutas, verduras, cereales, legumbres y pescado, es un buen modelo que, además, cumple con los requisitos de incorporar un consumo adecuado de carne, huevos y lácteos. Así pues, es una alimentación variada, moderada, equilibrada y satisfactoria.

Sin embargo, la educación alimentaria no trata únicamente de alcanzar el equilibrio nutritivo, ya que en el acto de comer coexisten aspectos sociales y culturales que no hay que olvidar. La alimentación es un elemento integrador de nuestra cultura y los hábitos alimentarios son consecuencia de factores socioculturales que acaban determinando las especificidades del modelo alimentario de un área geográfica. Incluso en una misma área, cada comunidad tiene su propia identidad cultural.

La dieta mediterránea es un buen referente, tanto respecto al proceso nutritivo como por sus connotaciones de convivencia, placer e identificación social del acto de comer. Acompañada de actividad física adecuada ejerce una potente acción preventiva de distintas enfermedades.

¿Qué pretendemos?

Es necesario alcanzar un equilibrio nutricional que responda a las características de la población, y aún más si dicha población se encuentra en fase de crecimiento. Por eso, uno de los objetivos principales será lograr un conjunto de hábitos saludables.

La educación nutricional, en una de sus definiciones, hace referencia a las actuaciones que tienden a modificar conocimientos, actitudes y comportamientos. Conocimiento de los alimentos, desarrollo de actitudes y valores y adquisición de hábitos y comportamientos alimentarios saludables son, en resumen, la finalidad última de la educación nutricional El aprendizaje de la alimentación está formado por experiencias, que no están relacionadas únicamente con el equilibrio nutritivo: con quién se come, dónde se come, cómo se come, además de qué se come, son también aspectos de interés. Este aprendizaje es en la actualidad cada vez menos frecuente y se va perdiendo «información de origen»: saber elegir los alimentos, conocer cómo manipularlos o prepararlos es un importante proceso de aprendizaje que facilita la implicación progresiva de este grupo de población y una mayor autonomía en la gestión de su propia alimentación. El primer aprendizaje y el más importante se realiza en el entorno familiar, pero la escuela –en el aula o en el comedor escolar– es también un espacio muy adecuado para implicar a la población infantil en los aspectos gastronómicos de la alimentación.

Pretendemos que esta propuesta de trabajo sea flexible y abierta a la intervención educativa con pautas que permitan una adaptación a la realidad del entorno y también en función de la especificidad de cada etapa en relación con la edad del alumnado (etapa 6-8 años, etapa 8-10 años y etapa 10-12 años).

¿Cuáles son nuestros objetivos?

Los objetivos generales que nos proponemos respecto a la educación alimentaria son los siguientes:

- Acercar los hábitos alimentarios de la población en edad escolar a modelos saludables, mediante la coordinación de las acciones entre familia y escuela.
- Promover la participación y la responsabilidad de los niños y las niñas en su propia alimentación.

- Potenciar entre la población en edad escolar el conocimiento de los alimentos, preparaciones y técnicas culinarias.
- Conocer y respetar las diferentes culturas alimentarias como signo de identidad cultural y enriquecimiento social.
- Ofrecer a los centros escolares y a las familias recursos para incrementar los conocimientos, las actitudes y las habilidades de la población escolar en materia de alimentación.

¿Cómo lo haremos?

Los objetivos propuestos deberán alcanzarse en función de la especificidad de cada etapa. Teniendo en cuenta no únicamente los aspectos nutricionales y la elaboración culinaria, sino también las actitudes (higiénicas, de convivencia...) en relación con el acto de comer.

Los talleres se desarrollarán en el aula o en otros espacios adecuados, como por ejemplo el comedor escolar, que recoge en numerosas ocasiones la aplicación práctica del trabajo del aula. E igualmente podrán tener continuidad en el ámbito familiar con recetas de cocina para elaborar o completar en casa. La tutoría será una pieza esencial para facilitar el diálogo y lograr que el mensaje de salud llegue a la familia.

El profesor o profesora elegirá entre el conjunto de actividades las que puede llevar a cabo de acuerdo con el nivel educativo y la disponibilidad horaria.

El libro está estructurado en tres bloques:

- En el primero se ofrecen *informaciones básicas* para maestros y educadores: nociones sobre alimentación saludable, técnicas culinarias, alimentos autóctonos y de otras culturas. Este apartado puede ser un paso previo a la realización del taller.
- El segundo bloque, «Los alimentos en el plato», es el *taller propiamente* dicho. Incluye una selección de fichas de primeros platos, segundos platos y postres, para las diferentes etapas escolares. Cada ficha incorpora, además de la elaboración de la receta, aspectos de cultivo, historia, rasgos sensoriales y valor nutritivo de los alimentos que forman parte de una actividad previa en el aula.

  Una secuencia idónea de trabajo sería la siguiente:

  - *Actividades en el aula*. Son actividades introductorias y de motivación que sensibilizan al alumnado para trabajar el tema en el

taller. Se inicia la actividad con una introducción teórica que el alumnado complementará con un trabajo de investigación en casa. Por ejemplo, en el primer ciclo se pueden buscar fotografías de alimentos, en el segundo ciclo se puede buscar información en varias publicaciones o en el tercer ciclo recoger información de Internet.

- *Actividades en la cocina* (también en el comedor o en otro espacio adecuado). En esta parte del taller se introducen los alimentos, lo que obliga a trasladar al grupo a un espacio adecuado para su manipulación, ya sea en la cocina del centro, en el comedor o en otro espacio como el laboratorio.

Para estas actividades se divide la clase en grupos de 4-6 alumnos. Una parte de la actividad puede ser realizada por el educador. Y también se puede enviar la receta a la familia para que se pueda elaborar en casa.

Las recetas están programadas para cada etapa escolar según el grado de dificultad relacionado con la técnica culinaria empleada.

- El tercer bloque incluye *actividades de profundización agrupadas en torno a ámbitos diferentes*: origen de los alimentos, grupos de alimentos, estacionalidad de los alimentos, los órganos de los sentidos en la alimentación, diversidad cultural, técnicas culinarias y manipulación de alimentos y hábitos saludables.

Estas últimas propuestas de trabajo, que se presentan a modo de unidades didácticas, pueden ser un recurso para la escuela y la familia en el marco de un proyecto global de escuela más amplio: jornadas de salud, conocimiento de otras culturas, la semana de la alimentación... que constituyen la última parte del libro

1.
Informaciones básicas para maestros y educadores

El acto de comer

- El desarrollo del individuo en la infancia y la adolescencia tiene unas determinadas características en relación con la inteligencia, personalidad y sociabilidad de acuerdo con los cambios morfológicos, fisiológicos y psicológicos que se van presentando. Durante el crecimiento los hábitos alimentarios están influidos por dichos cambios.
- La aportación de energía tiene un papel importante en la infancia, y se incrementa aún más en la adolescencia, etapa de crecimiento más rápido. La alimentación, proceso que nos acompaña a lo largo de la vida, tiene una importancia decisiva en la etapa de crecimiento, que es más intenso en el bebé y en la pubertad.
- El acto de comer es un elemento de identificación cultural, además de ser un proceso nutritivo con aspectos de afectividad, identificación social, cultura, religión, etc. Por eso las diferentes formas de comer de cada país vienen también definidas por la tradición, la historia y la identificación social o religiosa.
- Es conveniente que la educación nutricional tenga en cuenta la gran variedad de productos y preparaciones que nos son propios. Aunque los adelantos tecnológicos han permitido consumir durante todo el año alimentos que antes solamente se podían hallar en la época de su cosecha, hay que conocer también la importancia del estacionalidad de los alimentos. Por otro lado, las nuevas tecnologías y los movimientos migratorios han permitido el acceso a culturas alimentarias que antes resultaban desconocidas.
- Hay que conocer los alimentos, pero también cómo se obtienen, se preparan y se consumen.
- Hay que elegir bien lo que se come. Es algo que no resulta fácil ya que la sociedad de consumo pone a nuestro alcance productos innecesarios y al mismo tiempo ofrece otros de gran interés.
- Ningún alimento puede estar ausente de un plan alimentario saludable. Sin embargo, muchas veces, el comportamiento alimentario tiene más que ver con la presión de grupo que con el valor nutritivo de los alimentos. Existen determinados tipos de productos de falso contenido nutritivo que obedecen más a razones publicitarias que a razones nutritivas.
- El correcto desarrollo y crecimiento del niño o la niña, además de la frecuencia y el número y la cantidad de la ingesta, ha de contar con

una correcta planificación a lo largo del día y con la coordinación entre familia y escuela.

- Finalmente hay que aprovechar el acto de comer y de manipular los alimentos para instaurar hábitos de higiene alimentaria correctos: lavarse las manos antes de comer o de manipular los alimentos, mantener los utensilios bien limpios, etc.

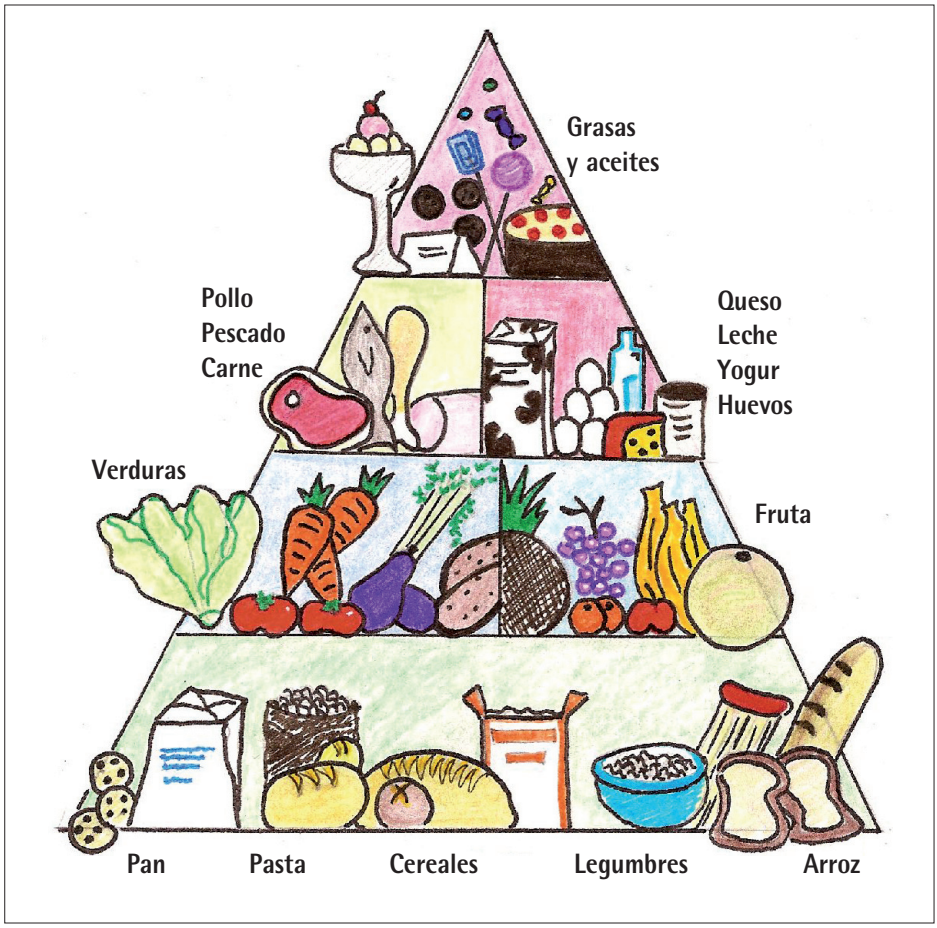
Alimentación saludable

- Una alimentación saludable es la que permite satisfacer las necesidades energéticas y de nutrientes, proporciona el equilibrio entre lo que se ingiere y las necesidades del organismo, y, además, produce satisfacción.
- Para programar una alimentación saludable y sensorialmente satisfactoria, hay que conocer las propiedades nutritivas y de uso de los diversos alimentos, clasificados en grupos por afinidades en nutrientes.
- La ingesta diaria debe incluir alimentos de todos los grupos en cantidades y raciones adecuadas a los diferentes grupos de edad.

La pirámide de los alimentos

Las guías alimentarias son instrumentos útiles para visualizar los grupos de alimentos. Las más utilizadas actualmente son gráficos en forma de pirámide.

- El grupo de los cereales y derivados aporta la energía necesaria para desarrollar las actividades diarias. Acompañados de frutas y lácteos constituyen un desayuno equilibrado.
- La pasta, el arroz y las legumbres forman parte de primeros platos saludables y son un buen acompañamiento para segundos platos.
- Las vitaminas y los minerales presentes en las verduras y las frutas son muy necesarios en la etapa de crecimiento.
- El consumo de leche y sus derivados (yogur, queso) proporciona el calcio necesario para la etapa de crecimiento y determina la salud ósea de toda la vida.
- El pescado es un alimento básico por su contenido en proteínas de buena calidad y en grasas saludables.



- La aportación proteica de la carne (ternera, pollo...) y los huevos es necesaria, pero deben consumirse con moderación debido a las grasas saturadas que también aportan.
- El aceite de oliva es el alimento más característico de la dieta mediterránea, con una importante contribución de grasa monoinsaturada que le da un carácter saludable.
- Los frutos secos (nueces, avellanas, almendras...) son también una buena fuente de grasa saludable.
- La bebida más saludable es el agua, y no debe ser sustituida por otras bebidas.

Todos estos alimentos forman parte de la dieta mediterránea.

La alimentación y los sentidos

Los órganos de los sentidos tienen un importante papel en el acto de comer. Por eso en el aprendizaje del comer es bueno que participen todos los sentidos.

- La vista nos permite visualizar colores que pueden hacer que los alimentos nos resulten más o menos atractivos.
- El oído nos permite identificar sonidos vinculados a los alimentos (por ejemplo, el crujido de las patatas *chips*).
- El tacto, a través de la piel, nos pone en contacto, por ejemplo, con la temperatura o la rugosidad de los alimentos.
- El olfato nos ayuda a percibir olores (por ejemplo, el de un estofado).
- El gusto, a través de la lengua, identifica los sabores. La educación del gusto es uno de los principales factores que hay que tener en cuenta en la educación alimentaria de niños y niñas. El paso del biberón a la cuchara ayuda a diferenciar mejor los sabores (salado, dulce, ácido, amargo...) y la textura de los alimentos.

Alimentos autóctonos y de otras culturas

Las distintas formas de comer de cada país están definidas, entre otros factores, por sus tradiciones, su cultura y su economía.

- El arroz es el cereal básico de la cultura oriental. El trigo es el cereal básico del área mediterránea. El maíz es un cereal originario de América y ocupa el segundo lugar entre los cereales más cultivados, después del trigo.
- El trigo en Occidente, el maíz en América, el arroz en Asia y el mijo en África son cereales que proporcionan los hidratos de carbono que necesitamos. Por eso mismo son símbolos de vida en muchas culturas.
- La alimentación mediterránea está considerada como un modelo saludable en todo el mundo. Se caracteriza por la presencia de trigo (harinas, pan...) con hidratos de carbono complejos que aportan energía. También cuenta con una importante presencia de verduras, fruta fresca y frutos secos (vitaminas, minerales, fibra) y pescado (proteína de calidad). La carne, los huevos y los lácteos también forman parte de ella como alimentos proteicos.

- Este patrón alimentario es rico en grasa de origen vegetal (principalmente, aceite de oliva), relativamente pobre en grasa de origen animal y rico en proteínas de origen vegetal.

Es preciso recuperar los valores de la cultura alimentaria mediterránea que se han perdido, en muchos casos, debido a la globalización actual.

Técnicas culinarias y manipulación de alimentos

Uno de los objetivos de la preparación de los alimentos es obtener unas buenas condiciones de consumo, mejorando la digestibilidad y la utilización de los nutrientes. La cocción es una de las primeras técnicas utilizadas para transformar los alimentos de modo que resulten más comestibles y agradables.

La cocción transforma física y químicamente la textura, el aspecto y la composición del alimento, por acción del calor. Esta operación mejora las características organolépticas del alimento, pero al mismo tiempo modifica su valor nutritivo. Aunque esta modificación supone a veces la pérdida de algún nutriente, en otros casos es una modificación beneficiosa.

Además, la cocción aumenta la garantía sanitaria de los alimentos, los higieniza al destruir los microorganismos que a veces los contaminan.

Las técnicas culinarias que mejor se adaptan a los niños son las que favorecen la seguridad, la apetencia y la digestibilidad de los alimentos.

Las principales técnicas culinarias incorporan operaciones de preparación y cocción que se explican a continuación.

Operaciones de preparación

- *Remojar*: sumergir en agua los alimentos para reblandecerlos y facilitar la cocción posterior o bien eliminar la acidez.
- *Cortar*: dividir los alimentos en porciones de mayor o menor tamaño.
- *Triturar*: con la ayuda de distintos instrumentos, como la batidora eléctrica o el tenedor, transformar un alimento sólido en una especie de pasta.

Operaciones de cocción

Cocción en agua

- *Hervir*: ablandar el alimento sumergido en un líquido a 100º C. Es un tipo de tratamiento culinario imprescindible para cocer los alimentos secos, como legumbres o cereales. Se puede utilizar también en la cocción de carnes, pescado o verduras, generalmente para obtener caldos.
- *Blanquear*: hervir durante poco tiempo un alimento para cocerlo ligeramente conservando su color original.
- *Baño maría*: cocción de un alimento por transmisión de calor. Se coloca el alimento en un recipiente que a su vez está dentro de otro con agua hirviendo. Se utiliza para alimentos que cuajan o se cuecen muy rápidamente o que son muy delicados.

Cocción al vapor

La cocción al vapor es una técnica culinaria que aprovecha el vapor de agua para cocer los alimentos.

Se ponen los alimentos sobre una rejilla que hay dentro de una olla o cazuela con agua al fondo. Cuando el agua empieza a hervir se produce vapor que envuelve a los alimentos y los cuece. La olla tiene que estar tapada para que no se escape el vapor.

Es el método más adecuado para los alimentos con alto contenido de agua. Con este método se obtienen resultados parecidos a la cocción con agua, pero se conservan mejor el sabor, los minerales y vitaminas que contienen.

Cocción a presión

En una olla a presión o en el horno, la temperatura de ebullición es aproximadamente de 115-118º C, de modo que los tiempos de cocción suelen ser más cortos, lo que implica una menor destrucción de las vitaminas que la cocción tradicional a 100º C.

Si la cocción se realiza al vapor y a presión, o con poca agua, se evita la difusión de los nutrientes y las sustancias aromáticas en el agua. En este caso hay que respetar rigurosamente los tiempos de cocción para evitar pérdidas.

Cocción en seco

Es la cocción a la brasa, a la plancha o al horno. El alimento se cuece por contacto con una superficie caliente o con aire caliente (si se llegan a superar los 300º C se puede quemar el alimento).

- *Parrilla*: el alimento se cuece sobre una parrilla muy caliente, sin apenas grasa, lo que crea una capa superficial en el alimento que actúa como barrera para los jugos, que quedarán presos dentro del alimento, consiguiendo que quede tierno.
- *Asado al horno*: cocción de un alimento por aire caliente, dentro de un espacio cerrado llamado horno.

Cocción en grasa

- *Freír*: consiste en sumergir el alimento en un baño de aceite o grasa a una temperatura de entre 180 y 200º C. La superficie del alimento (que puede estar rebozado con huevo o harina) se carameliza, lo que limita las pérdidas de nutrientes. Si el baño de aceite o grasa está suficientemente caliente, el alimento absorbe menos grasa.
- *Saltear*: freír alimentos con poca grasa a fuego intenso (por ejemplo, tortillas, pescado o verduras). Los alimentos se cuecen rápidamente en la sartén. Hay que remover a menudo, de manera que los alimentos vayan recibiendo los golpes de calor parcialmente y cociéndose despacio.

Cocciones combinadas

Este tipo de cocción es el que se realiza en estofados o guisados, el alimento se cuece en su propio jugo y una parte de los nutrientes se difunde en el jugo de cocción. A veces un primer paso en un estofado es cocer el alimento en una grasa o aceite, lo que aumenta su valor energético (Kcal) del alimento y enlentece la digestión. Los alimentos se cuecen en poca agua y a menudo dentro de la olla o cazuela.

Microondas

El microondas permite preparar casi todo tipo de alimentos, aunque no fríe ni dora la superficie. Con el microondas se pueden preparar en poco tiempo entrantes, sofritos, salsas, sopas y platos diversos. Basta con seguir unas normas de acuerdo con el tipo de plato.

Estos aparatos emiten ondas electromagnéticas de alta frecuencia que penetran en los alimentos, provocando fricciones entre sus moléculas de agua y produciendo calor. El alimento se calienta desde dentro a una temperatura que no supera los 100º C. La velocidad de calentamiento multiplica por cuatro la de los hornos convencionales. Estos aparatos sirven para descongelar, calentar y cocer. Algunos aparatos incorporan también un *grill*.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) aseguró en 1992 que no existe ninguna prueba científica de riesgo para la salud en la utilización del microondas. El riesgo más importante es el de quemaduras con los platos o utensilios utilizados.

Planificación de menús

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es disponer de una amplia variedad de alimentos en nuestra dieta. Los nutrientes que necesitamos se encuentran distribuidos en diversos alimentos (ningún alimento cuenta por sí solo con todos los nutrientes). Por eso la variedad es tan importante para lograr una alimentación equilibrada.

Los alimentos (agrupados según el contenido nutritivo) deben consumirse en una determinada cantidad. Hay que disponer de alimentos de todos los grupos (cereales y farináceos, lácteos, fruta, verdura, frutos secos, legumbres, carne, pescado, huevos aceite de oliva y agua), preparados y presentados de diferentes formas.

La OMS recomienda que el total de la energía que se ingiere diariamente se distribuya del modo siguiente:

- Un 50-55 % aportado por los hidratos de carbono.
- Un 30-35 % aportado por las grasas.
- Un 12-15% aportado por las proteínas.

Es recomendable repartir la ingesta diaria en cinco comidas: tres principales (desayuno, almuerzo y cena) y dos complementarias (una a media mañana, que constituye la segunda parte del desayuno, y otra a media tarde, la merienda). A veces se puede tomar un lácteo antes de dormir.

Respecto a estas comidas diarias hay que recordar las siguientes consideraciones:

- Un desayuno completo puede contener una gran variedad de alimentos, pero básicamente debe estar formado por cereales (pan, tostadas, galletas), lácteos (leche, queso, yogur) y fruta (mejor si es fresca).
- La comida, tanto si se toma en casa como en el comedor escolar, debe incluir entre cuatro y seis grupos de alimentos, preparados con técnicas culinarias muy variadas.
- La merienda es una pequeña comida que complementa el resto de comidas del día.