Mundo Maita

Elaborado por:

María Mercedes Manjarrés Bustos

Tutora:

Juliana Blanco Valdivieso

Universidad El Bosque

Facultad Creación y Comunicación

Proyecto de grado

Bogotá D.C.

2020

Contenido

Contextualización 4

Objetivo 4

Marco conceptual 4

Palabras clave 4

Marco teórico 4

Investigación segundaria 4

Saludable 4

Hábitos 5

Nutrición 5

Grupos alimenticios 5

- **“Alimentos plásticos o constructores:** 5
- **Alimentos energéticos:** 5
- **Alimentos reguladores:** 5

Pirámide alimenticia 7

Hábitos saludables 7

¿Cómo se forman los hábitos? 7

Hábitos alimenticios 7

Alimentación saludable 8

Enfermedades causadas por una mala alimentación 8

- **Diabetes tipo II:** 8
- **Cáncer de colón y estomago:** 8
- **Osteoporosis:** 8
- **Sobrepeso y obesidad:** 8
- **Hipercolesterolemia:** 8
- **Hipertensión arterial:** 8
- **Gota:** 8
- **Caries:** 8

El método de la mano 8

Conclusión investigación secundaria 9

Investigación primaria 9

Encuesta 9

Inmersión en restaurantes 10

Archie´s 10
Jungla Kumba 10
Andrés carne de res 10
Entrevistas a médicos 10
Conclusión investigación primaria 10
Segmentación de público objetivo 11
Buyer personas 11
Cliente (Papás) 11
Usuario (Niños) 11
Problemáticas del público objetivo 13
Mercado / Referentes 13
Cadena de valor 13
1. **Compra de alimentos** 13
2. **Hora de preparar un plato de comida (cocinar)** 13
3. **Servir** 14
Maita 14
Concepto 14
Significado 14
Propuesta de valor 14
Valores de marca 14
Bibliografía 15

Contextualización
La alimentación saludable está compuesta por los diferentes grupos alimenticios que son los carbohidratos, grasa, proteínas, vitaminas y minerales, que son importantes para nutrir el organismo, pero en Bogotá 1 de cada 4 niños de 4 a 6 años están sufriendo enfermedades causadas por la mala alimentación como, la diabetes, anemia, obesidad, entre otras. (salud, 2019).

Alimentarse saludable comienza desde casa, pero en la actualidad los padres trabajan más de 8 horas diarias, no dando el tiempo suficiente para crear estos hábitos al lado de sus hijos al igual que tienen poco conocimiento sobre cómo hacerlo.

Objetivo
Crear herramientas de diseño didáctico, dirigidas a papás, mamás y sus hijos de 4 – 6 años, que ayuden a entender y aplicar una alimentación saludable, para que los niños puedan tomar decisiones autónomas sobre esta misma.

Marco conceptual

Palabras clave

Palabra	Teórico	Público	Personal
Saludable	El organismo se ve afectado de forma positiva tanto emocionalmente como físicamente.	Que no haga daño al cuerpo u organismo	Un cuerpo sano tanto en lo físico como en lo emocional y mental.
Hábitos	Es una función que se hace de forma repetitiva hasta realizarse de forma automática.	Algo que se realiza constantemente.	Actividad que se realiza muchas veces de forma inconsciente.
Nutrición	La ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.	Forma adecuada de alimentar el cuerpo.	Alimentos necesarios que debe recibir el ser humano para estar saludable.

Marco teórico
Para crear hábitos alimenticios es importante saber todo el contexto que estas dos palabras conllevan y en que edades es mejor implementarlas.

Investigación segundaria
Saludable
Es como el cuerpo o el organismo se ve afectado de manera positiva, anímica o física; cuando se habla de físico, se refiere a estar sano sin enfermedades, sin lesiones o condiciones negativas, es decir estar bien de salud, pero no solo este aspecto genera buena salud, la parte del estado de ánimo (anímico) también es importante. (Conepto definición , 2019)

Hábitos
Es una función que realizas de forma repetitiva o constante por un tiempo determinado, lo que da como resultado una acción que ya no necesita ser recordada, sino que se realiza de manera automática; el cerebro cumple una función muy importante al crear los hábitos, ya que las neuronas crean caminos agiles para realizar las acciones que durante un tiempo fueron realizadas de forma repetida y de esta forma estos caminos trazados no necesitan de más neuronas para realizar la actividad si no que el cerebro lo automatiza. (Sanz, 2014)

Nutrición
Para la organización mundial de la salud (OMS) la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, es decir la cantidad de nutrientes que necesita la persona según los grupos alimenticios. (Merlo, 2014)

Grupos alimenticios
Los grupos alimenticios se dividen en cuatro: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Los grupos alimenticios se pueden segmentan según la función que tengan en nuestro organismo, y se dividen en (Fundación para la diabetes , s.f.):

- **"Alimentos plásticos o constructores:** sus componentes principales son proteínas de origen animal o vegetal y minerales. En este grupo se encuentran:
  - Leche, yogurt y quesos
  - Carnes, pescados y huevos.
  - Legumbres, frutos secos y cereales.
- **Alimentos energéticos:** sus principales componentes son hidratos de carbono y grasas que nos proporcionan energía. En este grupo se encuentran:
  - Aceite y grasas.
  - Frutos secos.
  - Cereales (arroz, harinas, pasta, pan).
  - Azúcar, miel, chocolates y dulces.
- **Alimentos reguladores:** aportan fundamentalmente vitaminas y minerales. Tienen una acción antioxidante y regulan los procesos metabólicos. En este grupo se encuentran:
  - Verduras y frutas frescas.
  - Hígado, lácteos y huevos."

"También podemos agrupar los alimentos en función de los nutrientes y el consumo habitual. Para ello disponemos de la Rueda de los Alimentos que los divide en 7 grupos:"

Álvarez, Julia. (s.f). Grupos de alimentos. Recuperado de https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos

Grupo 1: leche y derivados

Grupo 2: carne, huevos y pescados

Grupo 3: tubérculos, legumbres y frutos secos

Grupo 4: verduras y hortalizas

Grupo 5: frutas

Grupo 6: pan, pasta, cereales y azúcar

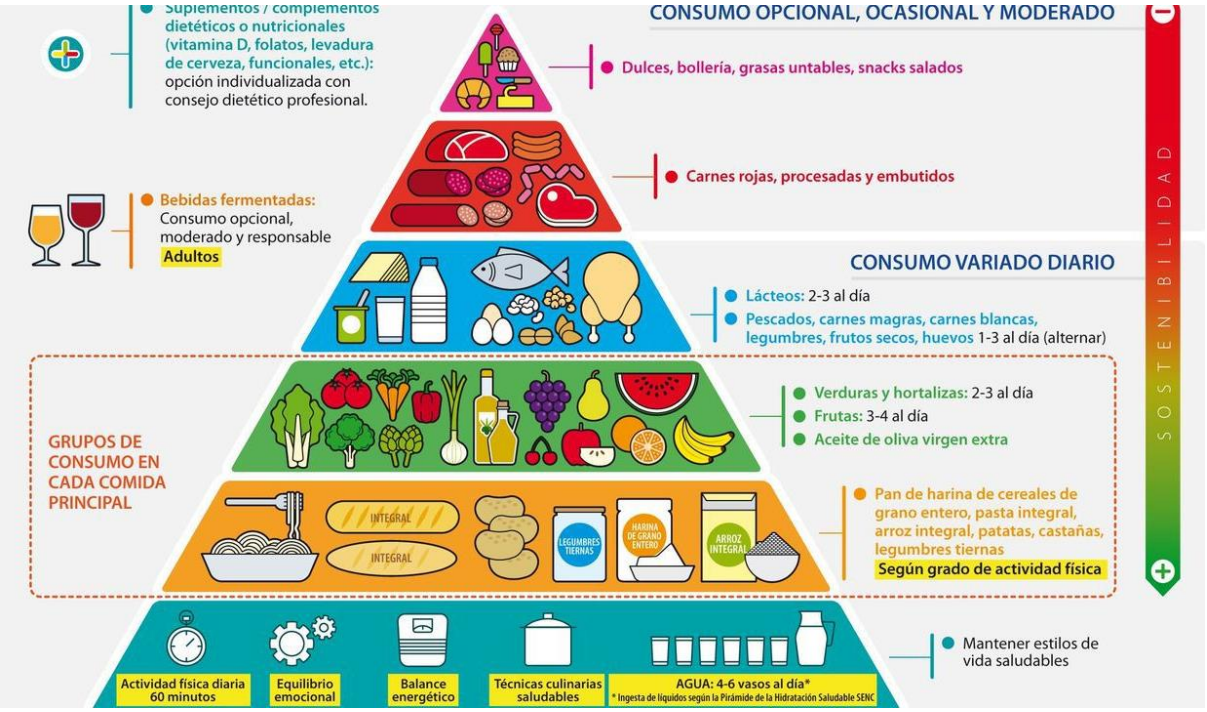
Grupo 7: grasas, aceite y mantequilla

“Cada alimento no proporciona un único nutriente. Vamos a revisar los distintos grupos de alimentos.” (Fundación para la diabetes , s.f.)

Para explicar mejor estos cuatro grupos la agricultura de los estados unidos (USDA) creó la pirámide alimenticia que habla de los grupos y las porciones a consumir por día.

Pirámide alimenticia

La Sociedad española de nutrición comunitaria (SENC) crearon la nueva pirámide de grupos alimenticios basados en la actualidad de las necesidades de los niños. (Álvarez, 2019)



Álvarez, Eliza. (2019). *Esta es la nueva pirámide alimenticia: más cereales integrales y menos carnes rojas.* Recuperado de https://www.lavozdegalicia.es/noticia/sociedad/2019/06/18/nueva-piramide-alimenticia-cereales-integrales-carnes-rojas/00031560855277615171133.htm

Hábitos saludables

Son actividades que se realizan y afectan de manera positiva el bienestar de una persona, en aspectos físicos, emocionales, mentales y sociales. (Sanz, 2014). Los hábitos se forman en la primera infancia de los 4 – 6 años. (Esteban, 2018)

¿Cómo se forman los hábitos?

Para lograr hábitos existe un ciclo llamado las 3r, que son: recordatorio, rutina y recompensa, el recordatorio es el que ínsita al comportamiento, la rutina es la acción que repite y la recompensa es ver la meta como un beneficio para el bienestar. (Sanz, 2014)

Hábitos alimenticios

Son comportamientos conscientes, colectivo y repetitivos, que conducen a seleccionar, consumir y utilizar alimentos, que se ven influenciados por aspectos sociales y culturales; los hábitos alimenticios se forman y crean en la infancia con ayuda de la familia, esto se hace a través de la repetición generando decisiones de forma voluntaria, existen diferentes factores que determinan

los hábitos como solo: socioculturales, fisiológicos, ambientales y económicos. ((FEN) Fundación Española de la Nutrición , 2014).

Alimentación saludable

La alimentación saludable está basada en los diferentes grupos alimenticios que son: carbohidratos, grasa, proteínas, vitaminas y minerales, que son necesarias para nutrir el organismo, para tener una sana alimentación los alimentos necesitan aportar los nutrientes necesarios al organismos en porciones adecuadas según el grupo alimenticios que sea, es decir los carbohidratos se necesitan de un 55% al 60%, las grasas de un 25% a 15%, proteínas 12% a 15% kilocalorías diarias y beber entre un litro y medio a dos litros al día, también influye la edad, talla y actividades físicas diarias y por último la dieta tiene que ser balanceada y equilibrada. (Sanitas, s.f.), (AEAL, s.f.).

Enfermedades causadas por una mala alimentación

La nutrióloga María Lourdes Quiñones, procedente de la ciudad de México, dice que la mala alimentación no es solo la comida chatarra, es también comer poco y mal y a deshoras o tras largos periodos de tiempo sin comer, esto puede llevar a enfermedades por la mala alimentación, que pueden ser (Merlo, 2014):

- **Diabetes tipo II:** Se crea por comer demasiadas grasas y azucares en la dieta, esta diabetes no es hereditaria.
- **Cáncer de colón y estomago:** Se da por comer poca fibra y mucha grasa.
- **Osteoporosis:** Carnes, grasas y azucares en exceso contribuyen al desarrollo de esta enfermedad, ya que este tipo de alimentación es poca en minerales como el calcio.
- **Sobrepeso y obesidad:** Comer más de lo que el cuerpo necesita, estudio de la universidad pública de Harvard descubrió que los alimentos que más engordan son las papas fritas y las bebidas azucaradas.
- **Hipercolesterolemia:** Lo producen las grasas que son de origen animal y los derivados, esta enfermedad pone en riesgo el corazón y la circulación.
- **Hipertensión arterial:** El exceso de grasa en la alimentación puede llevar a subir la tensión arterial, y puede causar accidentes cardiovasculares, una de las principales causas es comer condimentado o con mucha sal.
- **Gota:** Se forma por consumir muchas carnes rojas, bebidas azucaradas y alcohol, estos generan la elevación de ácido úrico en la sangre provocando dolores articulares.
- **Caries:** La comida rápida y rica en azucares y carbohidratos crean un cultivo ideal para las bacterias que producen las caries, al igual que la saliva influye en el desgaste y destrucción del esmalte dental. (Merlo, 2014)

El método de la mano

Este método consiste en tener las porciones adecuadas según la mano del consumidor, es decir que la mano controla la ración correcta de alimentos según la persona. (Peralta, 2014)

Peralta, Vanessa. (2014). *El método de la mano.* Recuperado de https://www.dietistasnutricionistas.es/el-metodo-de-la-mano/

Conclusión investigación secundaria

La alimentación saludable se conforma de diferentes métodos, formas y teorías, cada una de ellas tiene en común los grupos alimenticios que se componen por carbohidratos, grasa, proteínas, vitaminas y minerales, que cumplen con los nutrientes necesarios para el cuerpo, pero no es suficiente tener conocimiento sobre que constituye una sana alimentación, ya que las porciones son importantes para no exceder su consumo y esto depende de el tamaño de la persona, a raíz de esto existen varias teorías pero la que se rige correctamente de las porciones según la persona es "el método de la mano".

Como resultado es importante tener en cuenta el tiempo que se puede generar un habito, al igual que la alimentación cuenta con características especificas que no solo es de conocimiento teórico, si no practico con respecto a servir las porciones adecuadas a partir de las manos.

Investigación primaria

Encuesta

20 padres y sus hijos

Preguntas abiertas

¿Cuál es el método que utilizas para que tu (s) hijo (s) coman saludable?

¿Que considera comer saludable?

¿Cocinas con tus hijos? (Si la respuesta es sí ¿Qué vez que cambia en ellos con respecto a su alimentación y comportamiento frente a la comida? (Si no) ¿Por qué?

¿Consideras que los restaurantes familiares les ayuda a pasar tiempo juntos?

¿Consideras que los restaurantes para niños dan una buena alimentación?

¿Como le enseñas a alimentarse cuando no te encuentras cerca a ellos?

Inmersión en restaurantes

Archie´s

Este restaurante ofrece en su menú que los niños creen y comen su propia pizza, motivándolos al consumo de estas mismas, utilizan como herramienta principal para que el niño consuma su producto cocinar.

Jungla Kumba

Ofrece en su menú diferentes actividades, las cuales involucra decorar o cocinar diferentes postres, que se encuentran independientes a lo que consumen dentro del restaurante los platos que sirven son sopas o comidas rápidas como hamburguesa, haciendo que este menú infantil sea poco saludable al igual que las actividades que tienen para que los niños sigan consumiendo sus productos.

Andrés carne de res

Andrés ofrece actividades infantiles no solo cocinar si no crear manualidades, tiene un espacio dedicado solo para niños donde cada actividad tiene un acompañamiento de los empleados del restaurante, se pudo notar la importancia de tener una persona que asesore el proceso de cada actividad, al igual que el instructivo que le daban a cada niño.

Entrevistas a médicos

Esta entrevista tenía como objetivo investigar sobre ¿Cuál es la forma correcta de alimentarse saludablemente?

(Encuesta realizada en Google form https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeQrAK9Xo_YKWwNVFOCGlHvoHCOHcLQP2IJPa4JMTqPveki_Q/viewform?usp=sf_link)

Conclusión investigación primaria

En estas preguntas se pudo notar el conocimiento que tienen sobre la importancia de consumir todos los grupos alimenticios y las porciones, pero la pregunta sobre que consideran que es saludable cada uno tiene sus propios criterios que dependen también de la cultura y enseñanza dada, es decir pueden conocer la parte teórica pero no la implementan dentro de sus casas por falta de tiempo, espacio y enseñanza al no saber si es la correcta para educar a sus hijos sobre como tener una alimentación saludable, por otro lado los niños encuentran importante un acompañamiento en las actividades durante las instrucciones para entender y después desarrollarlo solos.

Las encuestas de los médicos arrojaron que para tener una alimentación saludable deben estar todos los grupos alimenticios en proporciones adecuadas, sin embargo la pirámide alimenticia no es la mejor manera de explicar que se debe comer, al tener la cantidad más grande de carbohidratos y no de frutas y verduras, pero el resto de ella se encuentra bien; 3 de cada 7

médicos si la implementan respondiendo que la mejor teoría de alimentación es la que tienes porciones balanceadas sin prohibición de alimentos sino un menor consumo del alimento dañino.

Segmentación de público objetivo

Buyer personas

Cliente (Papás)

María de 34 años y Carlos de 37 años son dos padres que trabajan más de 8 horas diarias como directores de área en las empresas donde pertenecen, viven en estrato medio – alto en Bogotá con su hijo Mateo un niño de 5 años, ellos quisieran compartir más con sus hijos entre semana y los fines de semana, esto también repercute en su alimentación, ya que al no tener tiempo siempre transcurren a pedir domicilios o no comer durante el día y llegar a su casa a comer.

Ellos saben que al no estar bien alimentados su hijo tampoco y quieren lo mejor para su bienestar pero no tienen conocimiento de como hacerlo, ni tampoco el tiempo.

En el poco tiempo que tienen entre semana, y los fines de semana descansan el ajetreo que tuvieron, necesitan que en ese espacio que pueden compartir con Mateo sea de esparcimiento para ellos y al mismo tiempo de diversión para él.

- **Perfil demográfico:**
  - Edad: 30 – 40 años
  - Vive en: Bogotá, estrato medio – alto
  - Ocupación: directores de área en empresas diferentes, donde trabajan mas de 8 horas diarias entre semana
  - Familia: Hijo

- **Les motiva:**
  - Tener una familia
  - Compartir con su familia
  - El bienestar de su familia
  - Pasar tiempo con su familia
  - Tener un trabajo con un buen puesto

- **Les desmotiva:**
  - No tener tiempo suficiente con su hijo
  - No alimentarse correctamente por el tiempo que tienen

- **Necesidades:**
  - Tener información sobre como alimentarse saludablemente
  - Pasar tiempo con su hijo
  - Enseñarle a su hijo una vida saludable

- **Características:**
  - No encuentran medios que le ayuden a tener conocimientos sobre una alimentación saludable

Usuario (Niños)

Mateo tiene 5 años, su tiempo entre semana se limita a salir a las 6:30 am al colegio y llegar a las 4:00 pm a su casa, sus padres María y Carlos preparan su lonchera cada mañana antes de salir, al

ellos no tener tanto tiempo solo le empacan paquetes de galletas, papas, entre otras cosas, al llegar a casa realiza todos sus deberes educativos, para que al llegar sus padres pueda compartir con ellos. Cuando los papás de Mateo llegan a casa están hambrientos y cansados y el tiempo que pasan con sus hijos es cuando se preparan juntos la cena, que puede ser a domicilio o cocinada por ellos.

- **Perfil demográfico:**
  - Edad: 4 – 6 años
  - Vive en: Bogotá
  - Ocupación: Estudiante de colegio
  - Familia: Padres

- **Les motiva:**
  - Compartir con sus papás
  - Divertirse
  - Jugar
  - Comer cosas que le gusten

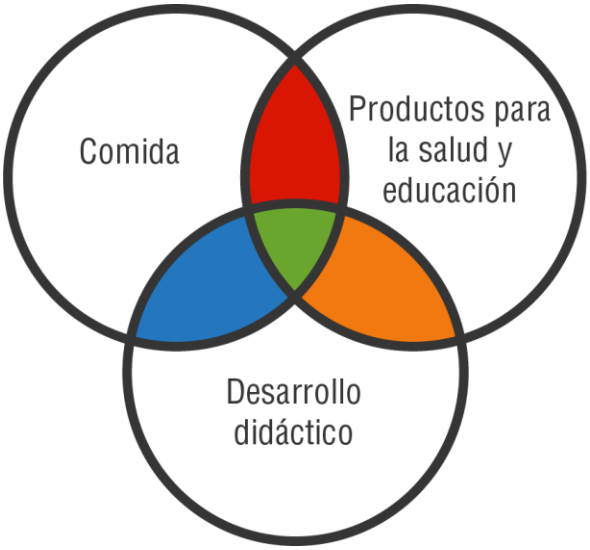
- **Les desmotiva:**
  - No compartir mucho tiempo con sus papás
  - Que no jueguen con él
  - Que no le presten la suficiente atención

- **Necesidades:**
  - Pasar tiempo con sus padres
  - Divertirse y jugar con sus padres

- **Características:**
  - **4 años:**
    - Crean hábitos saludables e higiene
    - Empiezan a tomar pequeñas responsabilidades
    - Les gusta tomar decisiones
    - Comprenden instrucciones visuales
    - Separan la realidad de la fantasía
  - **5 años:**
    - Nace la curiosidad y el ¿Por qué? De las cosas
  - **6 años:**
    - Les gusta compartir con los demás (Quicios, 2018)
  - **Educación infantil**
    Los niños en la infancia aprenden desde: (Quicios, 2018)
    - Experimentación
    - Exploración
    - Imitación
    - Repetición

Problemáticas del público objetivo
El público objetivo tiene problemas a partir de los puntos anteriores, ya que no tienen suficiente conocimiento sobre qué es y como tener una alimentación saludable, también se puede notar que en el mercado no existe productos enfocados a enseñar tanto a padres como a niños este tema, por otro lado, los padres no tienen el tiempo suficiente para generar un habito y enseñar desde ellos mismo a alimentarse correctamente.

Mercado / Referentes
El publico objetivo consume diferentes mercados, pero a partir del siguiente cuadro se sintetiza en temas relevantes que ayuden al desarrollo de este proyecto.



- Restaurante fit
- Fit Market
- Juegos de aprendizajes como: Matemáticas, colores, números, entre otros.
- Restaurantes con actividades para niños como: Archie's, Andrés carne de res, Jungla Kumba, entre otros.

Se puede notar que en cada intersección se encuentran mercados que frecuenta el publico objetivo, dando resultado referentes para el proyecto, al igual que al unir los tres temas lleva a un vacío de conocimiento cuando no existe ningún producto que abarque los tres temas.

Al tener conocimiento de cómo se crean los hábitos alimenticios, es pertinente que este enfocado desde la casa y no desde un lugar.

Cadena de valor
Durante el proceso investigativo se resalta el proceso que tiene una persona para comer, y como este mismo el niño lo ve interesante ya que llega un producto final que el mismo hizo, por este motivo se decide tomar actividades como escoger los alimentos, cocinarlos y servirlos.

1. **Compra de alimentos**
   En este punto María y Carlos llevan a su hijo de compras con ellos para poder pasar tiempo con él, notando que pregunta sobre dónde viene cada uno de los alimentos, dando como resultado mayor atención a que consume, se divierten con Mateo, pero a veces pide cosas que no son saludables que le gustan como los paquetes y dulces.
2. **Hora de preparar un plato de comida (cocinar)**
   Mateo se encuentra interesado viendo los colores y las texturas de cada alimento, pero sus padres no están seguros del como él puede ayudar, pero notan cambios cuando su hijo interactúa con los ingredientes, ya que le parecen más llamativos para comerlos.

3. **Servir**
   María y Carlos involucran a Mateo a decidir qué porción de algún alimento quiere más, su hijo al tener la posibilidad de decidir se siente seguro cuando va a comer, pero sus padres notan que quiere más de los otros elementos que no son verduras ni frutas, o simplemente le sirven y no se las come, necesitan buscar la forma que le llame la atención probar nuevas cosas.

Maita
A partir de la investigación anterior nace Maita

Es un desarrollo de diseño didáctico donde se puede compartir y aprender experiencias para padres y sus hijos sobre la alimentación saludable, desde que se escoge los alimentos hasta servirlos.

Concepto
“La cocina es un lenguaje multisensorial que, para vivirla tienes que estar de principio a fin”

Este concepto sale a partir de dos frases de dos grandes chefs

"La cocina es un lenguaje mediante el cual se puede expresar armonía, felicidad, belleza, poesía, complejidad, magia, humor, provocación, cultura"

Ferran Adrià (Portinari, 2017)

"La cocina es para divertirse: un hecho cultural y, también, un espacio lúdico donde jugar e interpretar"

Joan Roca (Portinari, 2017)

Significado
Maita significa olla pequeña en muisca, también representa la creatividad y niñez en los diferentes pasos que tiene una alimentación saludable.

Propuesta de valor
Permitimos que los niños y padres de Bogotá aprendan sobre la alimentación saludable, por medio de juegos educativos, donde pueden compartir tiempo juntos mientras aprenden.

Valores de marca
Educación infantil

- Explorar
- Experimentar
- Imitar
- Repetir

Se une la cadena de valor y los valores de marca para realizar actividades que tengan como objetivo aprender sobre una alimentación saludable

Bibliografía

(FEN) Fundación Española de la Nutrición . (1 de Octube de 2014). Obtenido de Hábitos alimentarios: http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/

AEAL. (s.f.). Obtenido de Alimentación saludable: http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/

Álvarez, E. (20 de Junio de 2019). *La voz de Galacia* . Obtenido de Esta es la nueva pirámide alimenticia: más cereales integrales y menos carnes rojas: https://www.lavozdegalicia.es/noticia/sociedad/2019/06/18/nueva-piramide-alimenticia-cereales-integrales-carnes-rojas/00031560855277615171133.htm

Conepto definición . (22 de Julio de 2019). Obtenido de https://conceptodefinicion.de/saludable/

Esteban, E. (17 de Agosto de 2018). *Guia infantil* . Obtenido de Qué aprenden los niños por edades: https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/que-aprenden-los-ninos-por-edades/

Fundación para la diabetes . (s.f.). Obtenido de Grupos de alimentos: https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos

Merlo, V. (25 de Febrero de 2014). *Hola Doctor* . Obtenido de Enfermedades causadas por la mala nutrición: https://holadoctor.com/es/%C3%A1lbum-de-fotos/enfermedades-causadas-por-la-mala-nutrici%C3%B3n

Peralta, V. P. (29 de Abril de 2014). *Alimmenta*. Obtenido de El método de la mano : https://www.dietistasnutricionistas.es/el-metodo-de-la-mano/

Portinari, B. (2017). *Directo al paladar*. Obtenido de Las 33 mejores frases de grandes chefs y gastrónomos sobre cocina : https://www.directoalpaladar.com/chefs/las-33-mejores-frases-de-grandes-chefs-y-gastronomos-sobre-cocina

Quicios, B. (19 de Marzo de 2018). Etapas de la infancia. Evolución del niño en la primera infancia.

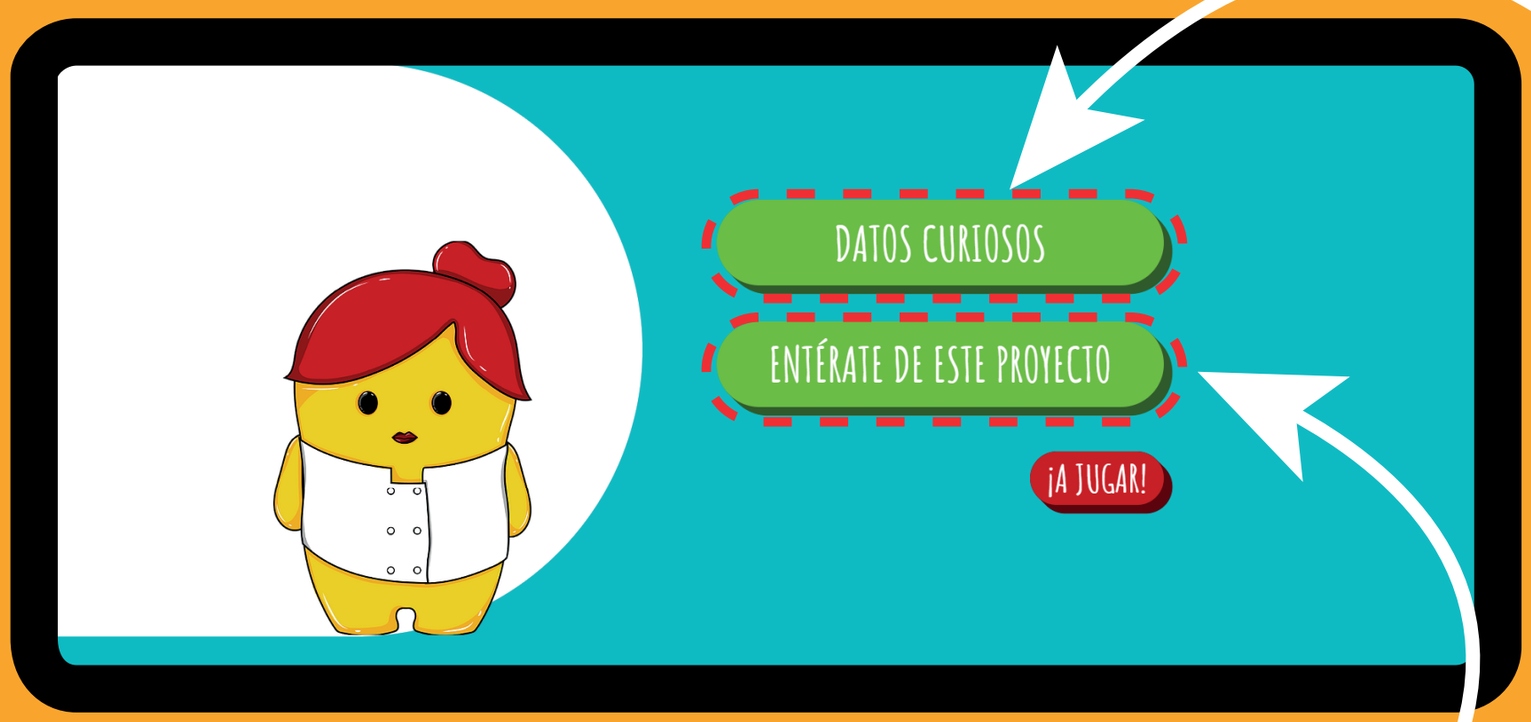
salud, R. (16 de Julio de 2019). Uno de cada cuatro niños colombianos sufre de desnutrición oculta. *El Tiempo* .

Sanitas. (s.f.). Obtenido de ¿Qué es una dieta saludable?: https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/san041831wr.html

Sanz, T. (2014). *Habituamente* . Obtenido de Los Hábitos, Qué Son, Cómo Se Forman Y Cómo Cambiarlos Según La Ciencia: https://habitualmente.com/los-habitos-segun-la-ciencia/#parte-uno

mundo maita

Bienvenido al Mundo Maita, esta es la guía de navegación la cuál te llevará a entender de donde viene este proyecto, su investigación y el producto en digital, entrando en “haz click aquí”.



1

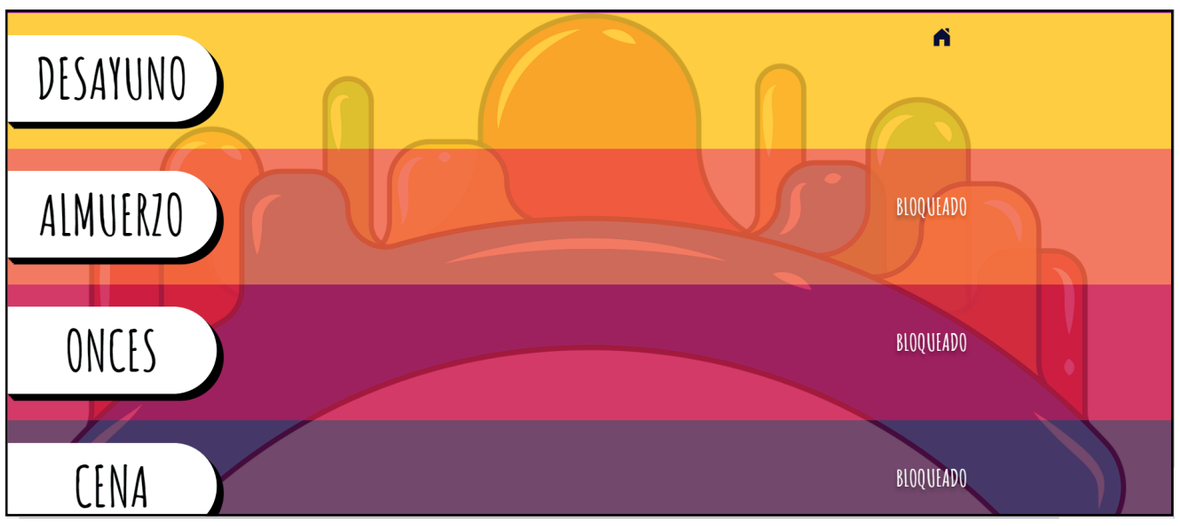
¡Empecemos! Dale click en este botón, en el encontrarás los datos curiosos de este proyecto, que son los tres pilares que lo rigen.

2

Ahora te invito a navegar por la explicación del proyecto, que se encuentra en este botón, ahí encontrarás la investigación que se realizó para tomar decisiones sobre el diseño de este proyecto.

3

Estás en el ultimo momento antes de adentrarte al Mundo Maita, en el te explicare su historia, así que vamos oprime el botón ¡A Jugar! Y comencemos, recuerda oprimir solo desayunos, ya que los otros aún están bloqueados.



4

Al entrar te encontrarás con vídeos que son importantes verlos, ya que son las instrucciones de cada una de las cartas que te explicaran las recetas.

NOTA: Hacer las recetas es importante para culminar el objetivo de este proyecto, que es enseñar a los padres y sus hijos a alimentarse de forma saludable.
Si tienes la posibilidad de preparar alguna de las recetas ¡Anímate!, Así entenderás cómo funcionan las cartas, los tiempos de preparación y la ruta del desarrollo didáctico.

Haz click aquí y entrarás a la experiencia del Mundo Maita