



TALLERES CULINARIOS CON ADOLESCENTES: una experiencia en ambiente escolar a través de la educación por pares

*CULINARY WORKSHOPS WITH ADOLESCENTS: an experience in
a school environment through peer education*

Annah Bárbara Pinheiro dos Santos

Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Rio de Janeiro, RJ, Brasil
annah.barbara.santos@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6409-817X

Letícia Ferreira Tavares

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Rio de Janeiro, RJ, Brasil
leticiaavares@nutricao.ufrj.br
ORCID: 0000-0001-5205-2994

Kennedy Ramires Mangerot Ribeiro

Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Rio de Janeiro, RJ, Brasil
kennedy11297@gmail.com
ORCID: 0009-0004-0261-6738

Gloria Valeria da Veiga

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Rio de Janeiro, RJ, Brasil
gveiga@nutricao.ufrj.br
ORCID: 0000-0002-7985-0213



RESUMEN

Los adolescentes son más vulnerables a la adopción de una alimentación inadecuada que puede exponerlos al riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, principalmente la obesidad. Con el objetivo de describir las etapas del proceso de realización y de analizar la aceptación de talleres culinarios por medio de la metodología de educación por pares, se realizaron 16 talleres culinarios con adolescentes en ambiente escolar, dirigidas a fomentar la alimentación saludable mediante la preparación de ensaladas y hamburguesas caseras. La evaluación de los talleres fue hecha con base en un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas, y la utilización de escala hedónica. Se observó una aceptación de los talleres superior al 80% de los alumnos. A partir de la educación por pares, aplicada a la alimentación, fue posible percibir la ruptura de barreras actitudinales a la ruptura de barreras actitudinales de los adolescentes frente a determinados alimentos, antes estigmatizados, mediados por la convergencia entre la gastronomía y la educación alimentaria y nutricional.

Palabras-clave: Adolescentes, Educación por pares, Gastronomía.

ABSTRACT

Adolescents are more vulnerable to the adoption of an inadequate diet and sedentary lifestyle, associated with the development of non-communicable chronic diseases, especially obesity. This paper aims to describe the stages of the realization process and analyze the acceptance of culinary workshops aimed at encouraging healthy eating, carried out based on the methodology of peer education, with adolescents in a school environment. The workshops were themed Salads and Homemade Hamburger with acceptance above 80%. The workshops were taught by the students to their peers, since food education activities with teenagers are more effective if thought through commensality, promoting integration and dialogic exchanges between the participants. From the Pairs methodology, applied to food, it was possible to perceive the breaking of attitudinal barriers between adolescents and certain foods, previously stigmatized, through the convergence between Food and Nutrition Education with Gastronomy.

Keywords: Gastronomy, Peer education, Teenagers.

Introducción

Los hábitos alimenticios se han transformado de forma cada vez más rápida y compleja en las últimas décadas. Factores como la globalización, la urbanización y el avance tecnológico promovieron cambios en el estilo de vida y, consecuentemente, en la alimentación (Buainain et al., 2016). Estos cambios resultaron en la adopción de un perfil alimentario con alta ingesta calórica, rico en grasa, azúcares y productos ultraprocesados que pueden impactar negativamente en la salud de los individuos (Costa, 2018; Monteiro et al., 2019). Estudios apuntan que alimentos ultraprocesados son ampliamente consumidos por adolescentes y están relacionados al riesgo de enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico y obesidad en esa franja etaria (Barbosa et al., 2019).

Según Silva, Teixeira e Ferreira (2014, p. 01), "analizar la alimentación en la adolescencia en la actualidad requiere una mirada crítica y objetiva sobre este fenómeno cultural". Alimentarse y comer poseen significados distintos dentro de la cultura alimentaria. La alimentación se relaciona a los aspectos biológicos y nutricionales en la atención de las necesidades energéticas del organismo, mientras que el comer abarca el abordaje cultural y social, el placer y la comensalidad (Da Matta, 1984; Santos, 2011; Toscano, 2012). Considerando el escenario alimentario de los adolescentes, se vuelven importantes acciones que busquen intervenir y promover la alimentación saludable por medio del incentivo al desarrollo del sentido crítico, teniendo en cuenta los factores nutricionales y culturales de los individuos.

Se encuentran, en la literatura, iniciativas con ese objetivo, principalmente en el contexto escolar (Borges & Silva, 2020). Estos proyectos buscan, a partir de la diversidad metodológica e interdisciplinaria, un medio de potenciar sus resultados. De este modo, surgen intervenciones variadas, de aspectos teóricos, prácticos y lúdicos, asociando temáticas como nutrición, actividad física y gastronomía (Costa et al., 2016; Moraes et al., 2019). Entre los tipos de acciones educativas, los talleres culinarios se sitúan como una estrategia de creciente utilización en la promoción de la alimentación saludable (Bennett et al., 2021).

Los talleres culinarios son utilizados en los más diversos rangos etarios y contextos, actuando en el desarrollo de habilidades culinarias, en la valorización de la cocina regional y del alimento por medio de su aprovechamiento integral, considerando sustituciones en pro de la salud y el uso de técnicas que objetivan la armonización de sus aspectos sensoriales (Bennett et al., 2021). Tales talleres, además, actúan como actividades de integración social y de ocio, en la promoción del empoderamiento y del sentido crítico acerca de la alimentación (Jomori et al., 2018).

En cuanto a las metodologías utilizadas en estudios orientados a la promoción de la salud en adolescentes, se cita la educación por pares como exitosa en temas orientados a la salud de los adolescentes, tales como: embarazo precoz (Flora et al., 2013), consumo de tabaco (Barreira & Madeira, 2009) y bebidas alcohólicas (Barroso et al., 2013). Esos trabajos presentaron índice de aceptación elevado entre los involucrados.

La metodología de *peer Education*, traducida como aprendizaje o educación por pares, fue desarrollada por el profesor de Física Eric Mazur, de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos, y consiste en una metodología de enseñanza activa centrada en el estudiante, en la cual uno o más individuos que pertenecen al público específico de la acción ocupan la posición de transmisores de conocimiento para sus pares (Müller et al., 2017). Esa metodología valoriza el protagonismo en la construcción y transmisión del conocimiento a sus pares,

permitiendo el intercambio de prácticas y saberes, propiciando que el individuo ocupe el centro del proceso de enseñanza y aprendizaje, dándole espacio para ser el protagonista en el proceso de cambio (Müller et al., 2017).

En este trabajo, los adolescentes son, al mismo tiempo, receptores y multiplicadores de conocimiento, haciendo que la concientización y la motivación para el cambio de comportamiento ocurran de forma horizontal entre sus pares, ya que el que transmite el conocimiento pertenece al público al que se dirige la acción (Santos et al., 2018). En el contexto de las acciones de promoción de la alimentación saludable, la ruptura de la barrera actitudinal con el adolescente es parte fundamental para establecer el diálogo en las acciones de intervención. De esta forma, el desarrollo del proyecto se basa en la aplicación de la metodología de educación por pares para facilitar y potenciar la aceptación de estudiantes en relación a los talleres culinarios.

Además de lo que fue visto, se hace necesario destacar que, hasta entonces, no se encontraron relatos que abordan la aplicación de esa metodología a la promoción de alimentación saludable por medio de talleres culinarios. Siendo así, este trabajo tiene los siguientes objetivos: (a) describir el proceso de planificación y estructuración de los talleres culinarios orientados para el incentivo a la alimentación saludable y realizadas con base en la metodología de educación por pares; (b) analizar la aceptación de estos talleres con adolescentes en ambiente escolar.

Método

El presente trabajo es un recorte del proyecto de extensión "El adolescente como multiplicador de acciones educativas para estilo de vida saludable para sus compañeros: una experiencia en ambiente escolar", apodado como "Proyecto Pares", aprobado por el Comité de Ética en Investigación del Hospital Universitario Clementino Fraga Filho, de la Universidad Federal de Río de Janeiro (UFRJ). Desarrollado en conjunto con un proyecto de investigación más amplio, que tuvo como objetivo incentivar la alimentación saludable, la práctica de actividad física, la percepción corporal y la autoestima en adolescentes por medio de la intervención por pares.

Debido a la experiencia previa con proyectos de investigación y extensión desarrollados por los investigadores, el proyecto fue realizado en una escuela de la red particular de la ciudad de Río de Janeiro, elegida por estar disponible. El equipo del proyecto contó con nueve docentes de los cursos de Nutrición y Gastronomía, tres posgraduados en Nutrición, un posgrado en Educación Física, cuatro graduandos de Gastronomía y tres graduandos de Nutrición. Además del equipo de la UFRJ, hubo colaboración de dos docentes de la disciplina de Educación Física del colegio en que ocurrió la acción. El proyecto recibió apoyo financiero del Consejo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico (CNPq).

El estudio se realizó con ocho (8) clases de Educación Primaria, siendo tres (3) de 7º año, tres (3) de 8º año y dos (2) de 9º año. Esas clases sumadas comprenden 230 alumnos matriculados, de los cuales 145 participaron de los talleres culinarios a partir de las autorizaciones de los padres o responsables, por medio del término de consentimiento libre e informado y del término de consentimiento firmado por el propio alumno.

Inicialmente, se investigaron, por medio de aplicación de cuestionario, algunas características sociodemográficas de los estudiantes, tales como: sexo, edad, raza/color de la piel,

tipo de vivienda, con quien vivían, número de personas en el domicilio, si eran becarios de la escuela, si ejercían una actividad remunerada y año escolar frecuentado.

Para la realización de todas las actividades del proyecto, la escuela dispuso parte del horario de la disciplina de Educación Física, consistiendo en un (1) encuentro semanal con duración de 1 a 2 horas en el curso del año escolar 2018. El proyecto fue estructurado en tres módulos: Medios, Ocio y Escuela-Familia. A partir de eso, fueron realizados talleres de cada tema; alimentación saludable, actividad física, percepción corporal y autoestima, dentro del contexto propuesto en los módulos. Dado que este trabajo tiene como objetivo analizar los talleres culinarios, se expresarán los resultados de los 16 talleres culinarios - preparación de hamburguesas caseras y preparación de ensaladas - realizados durante el año escolar.

La primera etapa del proyecto consistió en la selección de los alumnos multiplicadores, es decir, aquellos que desempeñarían el papel de promotores de las acciones de salud para sus pares. Estos fueron denominados "tutores", nomenclatura elegida por los propios adolescentes. Esa selección se dio por voluntariado, una vez que el equipo entendía, como prerrogativa para el mejor desempeño de las actividades, que el alumno demostrara interés en ocupar ese papel, además de presentar características de liderazgo y habilidad en oratoria, identificadas con la ayuda de los profesores de la escuela. Se estableció el número de tres tutores por clase, ya que cada clase comprendía la media de 25 a 30 alumnos.

La capacitación de los alumnos-tutores para la realización posterior de los talleres con sus pares ocurrió de forma integrada, o sea, reuniendo a los tutores de las clases en un encuentro único, permitiendo una mejor integración entre los alumnos y los miembros del equipo que los capacitaba. Así, los encuentros con los tutores ocurrían los lunes, con duración de 1 hora, en contrato de sus clases regulares, y la conducción de los talleres para sus pares era realizada inmediatamente después de cada capacitación en la misma semana, cuando cada grupo de tutores impartía el taller para su propia clase. De ese modo, se realizaron dos talleres culinarios de entrenamiento para los tutores, cada uno con un objetivo previamente definido, y estos fueron reproducidos para los pares de la respectiva clase. El equipo del proyecto contaba con un guión de preparación del taller para la capacitación de los tutores; en este, se especificaba el módulo y el tema del taller, los contenidos, textuales o audiovisuales que serían pasados para los tutores, y los materiales a ser utilizados. Específicamente los talleres culinarios contaban también con la lista para conferencia de alimentos, utensilios, materiales de higiene y de seguridad.

Después de la realización de los talleres con los tutores, éstos disponían tiempo para llenar el formulario de evaluación del taller; además, contaban con espacio para diálogo y orientación de los miembros del equipo sobre cómo conducirán el taller con la clase. No se preparó guión para la reproducción del taller entre tutores y pares. De ese modo los alumnos tenían autonomía para transmitir el conocimiento. El equipo realizó todo el seguimiento de la reproducción de los talleres conducidos por los tutores por observación. Había intervención del equipo solamente en la conducción de los alumnos hasta la sala de realización de los talleres, orientación sobre lavado de manos, vestimenta de delantales y gorras y, al final del taller, distribución y recolección de los cuestionarios. En el taller de hamburguesas caseras, los graduados del proyecto se encargaron de cocinar las carnes por motivos de seguridad.

En la realización de los talleres con los pares, también se aplicaron cuestionarios, compuestos por preguntas específicas para cada temática del taller. Estos contenían una

escala hedónica (Brasil, 2017), en la cual los alumnos marcaban cuál fisonomía representaba su satisfacción con la participación en el taller, comprendiendo los niveles "muy satisfecho", "satisfecho", "indiferente", "poco satisfecho" e "insatisfecho" respectivamente, en términos numéricos, de 1 a 5. Fueron expuestas las frecuencias de la evaluación de los dos talleres, con base en la escala hedónica (Brasil, 2017) y en el agregado; tales frecuencias, además, fueron estratificadas por sexo y serie, comparándose los grupos con base en el test Qui-cuadrado y utilizando el valor de $p < 0,05$ para significación estadística.

Para este artículo, también se analizaron las preguntas abiertas disponibles en los cuestionarios aplicados después de los talleres: "a) ¿Qué te gustó más del taller?" y "b) ¿Qué es lo que menos te gustó del taller?". Específicamente en el taller de elaboración de ensaladas, se añadieron al cuestionario las siguientes preguntas cerradas: "¿Experimentó algún alimento que no conocía?" y "¿Te gustaría hacer más actividades como esa?" (como posibilidades de respuesta: "sí" y "no") y las preguntas abiertas: "¿Qué te gustó más de la ensalada?" y "¿Qué te gustó menos de la ensalada?".

Resultados y discusión

Planificación y ejecución de los talleres culinarios

1 – Definición de los temas de los talleres culinarios

Las elecciones de las temáticas de los talleres culinarios y, consecuentemente, de las preparaciones, fueron estructuradas en consonancia con lo preconizado en la Guía Alimentaria para la Población Brasileña (Brasil, 2014) y la percepción de los alumnos sobre "comida saludable" y "basura/comida no saludable". Los talleres fueron planeados para adecuarse e integrarse a los momentos de socialización, por medio de la comensalidad, fueran ellos en el núcleo familiar, en la escuela o en el grupo de amigos, teniendo como objetivo el acercamiento con la realidad de los adolescentes y las discusiones acerca de la alimentación. En la fase inicial del proyecto, denominada fase exploratoria, se realizaron grupos focales (GF) con los alumnos, en los cuales se preguntó acerca de la relación con la comida en casa o en momento de sociabilidad, qué comían y cuáles eran sus hábitos alimenticios. Los siguientes son algunos de los informes obtenidos en estos GF:

Mi madre, ella cocina un montón de verduras, verduras, hace como un soufflé de zanáhoría y lanza queso por encima. La gente solo come comida chatarra en el fin de semana. (Chica GF - 7º año).

No, depende de cómo lo hagas. No me gusta la ensalada fría, no me gusta, si cocinas algo, le pones salsa a algo, como. Si sale de la simplicidad, yo como, si caliente, yo como. (Chica GF - 7º año).

No, depende de cómo lo hagas. No me gusta la ensalada fría, no me gusta, si cocinas algo, le pones salsa a algo, como. Si sale de la simplicidad, yo como, si caliente, yo como. (Chica GF - 7º año).

Es medio a medio, es saludable, pero también [si] come bastante comida chatarra (refiriéndose a la comida del día a día). (Niña GF - 9º año).

La gente solo come comida chatarra en el fin de semana. (Chica GF - 7º año).

No me gusta ninguna verdura, entonces, no como. (Muchacho GF - 8º año).

Me gusta más lo básico, como el arroz. A veces, incluso como una patata, como un poco más, soy más de estrogonofe, más de tonterías. (Chico GF - 9º año).

Día de la semana tiene cinco colores en el plato. (Chica GF - 7º año).

Los relatos presentan la distinción de la comida "de la semana" y "del fin de semana". Esa división va al encuentro de la sistematización relatada por Barbosa (2007) acerca de la organización de las comidas, por parte de la población brasileña, en tres grandes subsistemas: comida semanal, de fin de semana y ritual. Los adolescentes utilizan el término "*besteiras*" cuando admiten consumir la categoría que representa el grupo de alimentos en oposición a los "saludables". Entre los alimentos citados, se destacaron la aversión a las ensaladas y a las verduras.

A partir de esa colecta inicial, fueron desarrolladas las temáticas a ser trabajadas en el taller. Primero, el taller con la temática de preparación de "ensaladas", apuntada por los estudiantes como "comida sana, pero no sabrosa". Luego se tuvo en cuenta el discurso de GF sobre los aperitivos consumidos fuera de casa y, específicamente, los fines de semana, representados como "*besteiras*". Así, se eligió el tema del segundo taller culinario, que consistió en la preparación de "hamburguesa casera", el cual es asociado a los momentos de sociabilidad y de ocio fuera del ambiente doméstico, y entendido por los jóvenes como "comida sabrosa, pero no saludable". Especialmente en el taller de preparación de ensaladas, se buscó también incentivar la experimentación de alimentos conocidos y desconocidos por los alumnos.

Las acciones realizadas tenían énfasis en la comida más allá de los aspectos nutricionales, pensando en el desarrollo de habilidades culinarias, en la comensalidad y en el ocio. En cuanto a los aspectos de salud del adolescente, los talleres también trabajaron en la orientación en cuanto a la clasificación de los alimentos, desde los in natura hasta los ultraprocesados, ratificando la importancia de distinguir los componentes de los productos que consumen, trabajando en la lectura de las etiquetas y la distinción de los componentes. Fueron definidos como objetivos de los talleres: la promoción de la alimentación saludable por medio de la resignificación de las percepciones de los alumnos acerca de la temática; el estímulo al consumo de alimentos in natura; la sensibilización a la comida como cultura y comensalidad y el incentivo al desarrollo de habilidades culinarias.

2 - Local, utensilios utilizados y preparación previa de los talleres culinarios

Las actividades desarrolladas en los talleres fueron realizadas en un aula usada para actividades artísticas, que contaba con lavabo, grifo, mesas, sillas e instalación eléctrica. Durante la ambientación en la escuela, se realizó una visita técnica, guiada por dos docentes e investigadoras del proyecto, con los alumnos de los cursos de graduación en Nutrición y Gastronomía, para evaluar la posibilidad de realización de los talleres culinarios en ese ambiente, así como identificar los equipos y utensilios necesarios. La elección de los alimentos fue basada en aspectos sensoriales, económicos, nutricionales y que fueran de fácil adquisición. Además, se buscaron proveedores de alimentos locales que dispusieron de los ítems necesarios para la garantía de la higiene y la debida manipulación.

Para la implementación de los talleres, fue necesaria la adquisición de utensilios, tales como potes, ollas, cubiertos, servilletas y bolsa térmica, y productos de higiene, tales

como sanitizante, detergente, esponja, alcohol en gel, paños de cocina, gorros y delantales desechables. Dada la imposibilidad de utilizar la cocina de la escuela, se adquirieron dos *cooktops* eléctricos para la elaboración de las hamburguesas en el taller correspondiente.

Considerando el corto período para la realización de los talleres culinarios (60 minutos), se hizo necesario el pre-preparación de los alimentos por parte del equipo del proyecto. La preparación previa consistía en: higienización de los insumos, separación de los ítems por preparación, porcionado y cortes, precocinado necesario, preparación de salsas y porcionado de las preparaciones y de los insumos *in natura* por clase. Una vez que la cocina de la escuela no estaba disponible, todo el pre-preparo de los ítems de los talleres fue realizado por los alumnos de Gastronomía y Nutrición en el Laboratorio de Dietética de la UFRJ en horario alternativo. Después de la preparación, fue hecho el porcionamiento teniendo en cuenta el per cápita y las porciones preestablecidas, realizándose la división por aula/taller para facilitar la ejecución en la escuela. Las porciones fueron identificadas con etiquetas de alimentos, almacenadas y transportadas a la escuela siguiendo las recomendaciones sanitarias. Contabilizado el tiempo total utilizado para los pre-preparativos, se estima una media de 8 a 10 horas para la finalización de esa etapa, por taller.

3 – Elaboración de fichas técnicas

Las preparaciones realizadas en los talleres fueron confeccionadas con base en fichas técnicas, las cuales son una herramienta importante no solo para asegurar la estandarización y la calidad de las preparaciones, sino también para balizar las cantidades de insumos a ser utilizadas y, en consecuencia, las listas de compras y los costes de realización. A partir de las opciones de las preparaciones, se elaboró el per cápita de las producciones y se realizó la elaboración de las listas de compras y costos, previendo un público de treinta y cinco (35) alumnos por clase, el equivalente a una clase media de la escuela sumada al 10% de margen de insumos a más para eventuales imprevistos.

Para el taller de preparación de ensaladas, se pusieron a disposición de los estudiantes artículos variados para montar sus ensaladas según su creatividad y su deseo de experimentación. Siendo así, la elección de los insumos tuvo como objetivo atender a la diversidad y a los grupos alimenticios, disponiéndose: verduras (lechuga morada, lechuga crespita, rúcula y brócoli), frutas (mango y manzana), leguminosas (frijol fradinho), cereales (maíz), proteína animal (pollo y huevos de codorniz) Verduras (zanahoria rallada, remolacha rallada, pepino y calabacín) y crutones. Ya para el taller de preparación de hamburguesa casero, se ideó una receta más tradicional, conteniendo como ingredientes: mini pan de brioche, carne de patito molida, cebolla caramelizada, tomate, lechuga rizada y lechuga lisa, queso mozzarella, sal y pimienta del reino negro para templar.

Como forma de hacer las preparaciones más atractivas, también se han elaborado salsas caseras como acompañamiento para ambos talleres. En el taller de ensaladas, se hicieron vinagretas, mostaza y miel y crema agria; en el taller de hamburguesas, a su vez, se hizo ketchup casero. Los ingredientes seleccionados para la composición de las salsas fueron: mostaza, miel, aceite de oliva, limón, tomate, cebolla, crema agria, yogur natural, queso parmesano, perejil, cebollino y pimienta negra. La elección de los salsas siguió el criterio de selección de aquellos que podrían ser fácilmente reproducidos por los alumnos, como todas las demás preparaciones, con la preferencia por la utilización del menor factor de procesamiento posible.

Finalmente, todas las fichas técnicas de las preparaciones realizadas en los talleres fueron entregadas a los alumnos después de sus realizaciones, en forma impresa y, también, disponibles en el sitio web de la escuela, con el fin de animarlos a reproducir las recetas en casa.

4 – Realización de los talleres culinarios

La capacitación y la concientización de los tutores fueron el primer taller realizado en la semana, con el objetivo de prepararlos para reproducir los talleres con sus pares. Esta capacitación posibilitó experiencia práctica y discusión teórica de los aspectos que envolvían las preparaciones. Se discutieron también los aspectos nutricionales, las ventajas de las preparaciones caseras para la salud de los jóvenes comparadas con los alimentos industrializados y la importancia de preparar el propio alimento a fin de estimular el sentido crítico y la percepción de los alumnos. Al final de los talleres, los tutores completaron los cuestionarios para la evaluación de las actividades y contribuyen con sus percepciones, sugerencias y comentarios para el perfeccionamiento de los talleres con sus pares.

Para la realización de los talleres con los pares, la sala era organizada previamente para asignar cinco grupos de 5 a 8 alumnos. Esos grupos quedaban en sus respectivas mesas, revestidas por toallas, en las que se disponía de los insumos pre-preparados por el equipo, además de alcohol en gel, servilletas y cubiertos. Los alumnos también recibían y vestían delantales y gorras desechables, y eran orientados sobre higienización de las manos antes de comenzar las actividades.

Durante el taller de ensaladas, los tutores animaron a los alumnos a probar los insumos individualmente antes de montar sus respectivas ensaladas. Preguntas con respecto a los insumos que ellos no (re)conocían también fueron incentivadas y contestadas. En el taller de preparación de hamburguesas, fueron elaborados por los tutores carteles educativos, uno de ellos conteniendo el valor nutricional de una hamburguesa industrializada y otro conteniendo el valor nutricional de la hamburguesa casera, para comparación. Ayudados por los tutores, los alumnos creaban y montaban sus ensaladas y sus hamburguesas de forma libre, siguiendo para la degustación en un momento de integración y ocio con sus colegas; así, experimentaban el concepto de comensalidad (Boutaud, 2011) presente en la Guía Alimentaria de la Población Brasileña (Brasil, 2014), pues estaban desde la preparación hasta el consumo juntos.

Considerando la sugerencia de los tutores como un factor motivacional para maximizar el interés de la clase en los talleres, se incluyó una presentación, en la cual los alumnos fueron incentivados a crear una hamburguesa y una ensalada en cada grupo para ser evaluados por jurados. Los estudiantes eligieron, para componer el grupo de evaluación de los platos, profesores de la escuela y miembros del equipo del proyecto. Los jurados degustan las preparaciones considerando aspectos sensoriales y la participación de los miembros del grupo, tanto en la confección como en la degustación de las preparaciones; de ese modo, elegían sus alimentos favoritos. La inserción de un factor competitivo no fue considerada a priori por el equipo, ya que no era el objetivo de la actividad; sin embargo, los tutores eran libres para reproducir los talleres en el lenguaje que más juzgan adecuado para los pares. Además, se puntualiza que la inserción de la competencia provocó resultados positivos en cuanto al interés y la motivación de los grupos en la actividad.

Evaluación de los talleres culinarios

1 – Identificación de los adolescentes

Participaron de los talleres culinarios 145 estudiantes, de los cuales se obtuvieron 144 respuestas válidas a los cuestionarios. En el cuestionario de identificación, se buscó trazar el perfil sociodemográfico de los participantes del proyecto. Fueron elaboradas preguntas a fin de identificar sexo, serie escolar cursada, raza/color de la piel, situación de vivienda y ejercicio de actividad remunerada, cuyas respuestas son presentadas en la Tabla 1

Tabla 1 - Características sociodemográficas de los adolescentes participantes de los Talleres Culinarios en el Proyecto Pares (N=144)

Variable	N	%
Sexo		
Femenino	82	56,9
Masculino	62	43,1
Serie		
Septimo año	67	46,5
Octavo año	61	42,4
Noveno año	16	11,1
Raza/Color de piel		
Blanca	82	56,9
Preta	9	6,3
Amarilla	1	0,7
Parda	42	29,2
Indígena	8	5,6
No respondió	2	1,4
Becario		
Si	56	38,9
No	85	59,0
No respondió	3	2,1
Vivienda		
Propia	95	66,0
Alquilada	32	22,2
No sabe informar	15	10,4
No respondió	2	1,4
Con quien vive		
Padre	109	75,7
Madre	133	92,4
Hermano	80	55,6
Abuelo/Abuela	37	25,9

Actividad Remunerada		
Si	11	7,6
No	132	91,7
No respondió	1	0,7
	Média	DP
Edad (años)	12,4	0,87
Número de personas en la vivienda	3,8	1,57

Resulta que la mayoría de los estudiantes tienen color de piel blanco (56,9%), son mujeres (56,6%) y no son becarios (59%). Los participantes viven, mayoritariamente, con los padres, destacándose la madre (92,4%), en casa propia (66%), con media de 3,8 (desviación estándar DP 1,57) personas en el domicilio y no poseen ningún tipo de actividad remunerada (91,7%). La mayoría frecuentaba los 7° y 8° años (46,2% y 42,7%, respectivamente), con una media de edad de 12,5 años (DP=0,87).

2 – Aceptación de los talleres culinarios

Se elaboró un cuestionario de evaluación para los estudiantes, después de la realización de cada taller, con el fin de evaluar la aceptación de la actividad. A partir de la escala hedónica, los estudiantes señalaron su evaluación del taller, la cual comprendió los niveles "muy satisfecho", "satisfecho", "indiferente", "poco satisfecho" y "insatisfecho", variando, respectivamente, de 1 a 5, analizada por sexo y por serie:

Tabla 2 - Evaluación, basada en la escala hedónica, del taller de preparación de ensalada con adolescentes participantes del Proyecto Pares en una escuela privada, RJ, 2018

Variable	Taller ensalada						p-valor
	0 N (%)	1 N (%)	2 N (%)	3 N (%)	4 N (%)	5 N (%)	
Agregado	5(3,47)	79(54,86)	39(27,1)	15(10,41)	1 (0,69)	5(3,47)	
Sexo							
Femenino (n=82)	3 (3,7)	49 (59,8)	18 (22,0)	10 (12,2)	0 (0,0)	2 (2,4)	0,339
Masculino (n=63)	2 (3,2)	30 (48,4)	21 (33,9)	5 (8,1)	1 (1,6)	3 (4,8)	
Serie							
Septimo año (n=67)	2 (3,0)	30 (44,8)	24 (35,8)	7 (10,4)	1 (1,5)	3 (4,5)	0,540
Octavo año (n=62)	3 (4,9)	38 (62,3)	12 (19,7)	6 (9,8)	0 (0,0)	2 (3,3)	
Noveno año (n=16)	0 (0,0)	11 (68,8)	3 (18,8)	2 (12,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	
Subtítulo: 0 No respondió, 1: Muy satisfecho, 2 Satisfecho, 3: Indiferente, 4: Poco satisfecho, 5: Insatisfecho							

Los talleres de preparación de ensaladas obtuvieron una gran aceptación por parte de los adolescentes (Tabla 2), ya que más del 80% de los participantes quedaron "satisfechos y muy satisfechos", independientemente de su sexo o serie frecuentada. Se encontró que, en total de respuestas sobre lo que más les gustó, "comer" representó 44,1%, "todo", 20% y "hacer" la ensalada, 11%. Los "Ingredientes específicos" como preferidos fueron evidenciados en 13% del total de respuestas, siendo el pollo el más citado entre ellos. En el tema que abordaba lo

que menos les gustaba en el taller, "comer" representó 14,5%, "nada", 35,2%, "alimentos específicos", 12,4% y "poco ingrediente/variedad", 6,9%. En cuanto al cuestionamiento sobre lo que más les gustó en la ensalada, que tenía como objetivo abordar las preferencias en cuanto a los alimentos utilizados, el "pollo" representó 26,2%, "todo", 16,6%, "salsas", 12,4%, "lechuga", 9%, "huevo", 8,3%, "maíz", 6,9% y "queso", 6,2%.

Sobre lo que menos les gustó en el taller de ensalada, destacan las respuestas "frijol" (8,3%), "nada" (7,6%) y "pepino" (6,2%). Se resalta que el 55,2% de los participantes dejaron esa cuestión en blanco, pudiendo sugerir que nada les desagradó. En la pregunta "¿Le gustaría hacer más actividades como esa?" el 78,6% respondió "sí" y el 19,3%, "no".

Al ser cuestionados si habían experimentado algún alimento que no conocían, 22,1% respondieron que "sí" y 69,7%, "no". Cabe destacar que, a partir del taller de capacitación de los alumnos tutores, tanto referente a los talleres de preparación de hamburguesa como de ensalada, se pudieron realizar pruebas para evaluar el per cápita de las preparaciones escogidas. Así, en el caso de las ensaladas, específicamente, la aceptación y el consumo por parte de los tutores fueron superiores al supuesto por el equipo, lo que incidió en la necesidad de aumento del per cápita de los insumos para la reproducción del taller para los pares.

Tabla 3 - Evaluación, basada en la escala hedónica, del taller de preparación de hamburguesas casero con adolescentes participantes del Proyecto Pares en una escuela privada, RJ, 2018

Variable	Talleres Hamburguesa						p-valor
	0 N (%)	1 N (%)	2 N (%)	3 N (%)	4 N (%)	5 N (%)	
Agregado	4(2,8)	117(81,82)	18 (12,58)	4(2,8)	0 (0,0)	0 (0,0)	
Sexo							
Femenino (n=84)	0 (0,0)	79 (94,0)	4 (4,8)	1 (1,2)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,000
Masculino (n=59)	4 (6,8)	38 (64,4)	14 (23,7)	3 (5,1)	0 (0,0)	0 (0,0)	
Serie							
Septimo año (n=67)	2(3,0)	51 (76,1)	13 (19,4)	1 (1,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,100
Octavo año (n=55)	1 (1,8)	48 (87,3)	5 (9,1)	1 (1,8)	0 (0,0)	0 (0,0)	
Noveno año (n=21)	1 (4,8)	18 (85,7)	0 (0,0)	2 (9,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	
Subtítulo: 0 No respondió, 1: Muy satisfecho, 2 Satisfecho, 3: Indiferente, 4: Poco satisfecho, 5: Insatisfecho							

El taller de preparación de hamburguesas caseras (Tabla 3) tuvo una aceptación superior al 85%, considerándose las evaluaciones como "satisfecho" y "muy satisfecho", independientemente de género o serie. Sin embargo, la mayor aceptabilidad, "muy satisfecho", quedó nuevamente con el grupo femenino (94%). En cuanto a las series, el taller fue mejor evaluado por 8° año (87,3%). Ningún estudiante expresó insatisfacción ("poco satisfecho" y "insatisfecho") en este taller. Se encontró que, del total de respuestas sobre lo que más les gustó, 51,7% apuntaron "gustar de comer", 27,3% "gustaron de todo" y 24,5% "gustaron de hacer" la hamburguesa. Al ser interrogados sobre lo que menos les gustó, "nada" representó 58,7%, "no poder repetir", 10,5%, "organización", 6,3% y "perder clase de educación física" y "uniforme" (gorras y delantales) representaron 2,8% cada uno.

En cuanto al público específico, la adolescencia es una fase que necesita atención, pues se trata de la transición entre el fin de la infancia y el comienzo de la vida adulta, marcada por

diversos cambios biopsicosociales; además, es un período en el que las personas son más vulnerables a la alimentación inadecuada y al sedentarismo, asociados al posible desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, principalmente la obesidad (Ricardo, 2017). Frente a esto, las actividades de intervención dirigidas a ese grupo específico buscan promover mayor percepción, concientización y motivación para el cambio de comportamientos, buscando priorizar una alimentación saludable y el desarrollo de habilidades culinarias.

Por medio de la investigación bibliográfica, fue posible encontrar otros estudios con niños y adolescentes, como el de Lavelle (2016) y Hasan et al. (2019), que obtuvieron resultados similares al de ese proyecto, en cuanto a la mayor disponibilidad para experimentación del nuevo, mejora de la dieta y la confianza en sí mismo. En esas investigaciones, los talleres resultaron en mayor interés en la preparación de comidas del día a día en familia, ocasionando no solo el desarrollo de habilidades culinarias, sino también la integración familiar. Esos resultados fueron igualmente percibidos en el Proyecto Pares, por medio de comentarios y de relatos espontáneos de padres o responsables, hechos a los equipos de la escuela y del proyecto, los cuales relataron que los estudiantes no solo reprodujeron los preparativos de los talleres, como también participaron más activamente en la preparación de las comidas, en la compra de los insumos y en la verificación de etiquetas, reflexionando sobre la elección de alimentos más naturales y saludables después de la participación en las actividades del proyecto.

Como diferencial en el comparativo con otros estudios, se destaca el método de Educación por Pares utilizado en este proyecto, una vez que aún no había sido encontrado registro de utilización en Brasil, con la perspectiva de promoción de alimentación saludable, destacando al adolescente como protagonista en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Freire, 1996) durante la realización de los talleres culinarios. Por medio de la capacitación de los alumnos tutores, los talleres fueron ministrados por éstos para sus pares, posibilitando, así, la ruptura del patrón vertical de aprendizaje, transmutando en la práctica horizontal de enseñanza-aprendizaje (Freire, 1987). De ese modo, se tuvo como objetivo alcanzar mayor eficacia en los temas abordados en los talleres, favoreciendo mayores integración y reflexiones entre los pares, promoviendo el protagonismo juvenil (De Ávila et al., 2019) por medio de una educación crítica (Freire, 1993) que busca la autonomía (Freire, 1996).

Como desafío para los adolescentes, en el papel de tutores, el equipo averiguó, en algunos casos, la dificultad de algunos alumnos para hablar en público y el cobro por parte de los pares acerca de lo que los tutores consumían en horas de merienda en la escuela. Ambas cuestiones fueron tratadas en los entrenamientos, por medio del incentivo a la práctica de la oratoria, y se elaboró un taller teórico con orientaciones acerca de la composición de los alimentos y de las opciones de *snacks* más saludables para consumo en los intervalos. A partir de los talleres realizados por medio de este proyecto, con dicha metodología, fue posible percibir la capacidad de él addenda para proporcionar la deconstrucción de barreras y de prejuicios con determinados alimentos y conceptos. e él addenda para proporcionar la deconstrucción de barreras y de prejuicios con determinados alimentos y conceptos.

Uno de los grandes desafíos para la realización de los talleres fue la adecuación de la estructura escolar. Los talleres culinarios necesitan una planificación previa a partir del análisis de la realidad de la unidad escolar en la cual se pretende aplicarlas, además de pre-preparación y porcionado de ítems y/o insumos. Una vez que en la visita técnica se constató

que no había espacio en la escuela para almacenamiento de los insumos, la planificación fue realizada para que la adquisición, principalmente de ítems perecederos, que correspondían al mayor cuantitativo en las preparaciones propuestas, ocurriera más veces, con la menor antelación posible al uso. De esa forma, la preparación previa, el porcionamiento y el almacenamiento de los insumos se realizaron en el laboratorio dietético de la UFRJ y la finalización de ese proceso ocurría en la escuela momentos antes del inicio de los talleres.

La logística de preparación y transporte fue ejecutada de forma a garantizar la ejecución de la totalidad de los talleres, con todas las clases, en las fechas y en los horarios planeados. Se optó por describir en este artículo las dificultades de adecuación al ambiente escolar, ejecución de pre-preparación y almacenamientos, pues se entiende que acciones como esas son envueltas por complejidades, y no son, usualmente, contempladas en los artículos que abordan la temática. Se destaca, por ejemplo, que algunos insumos, tales como calabacín, brócoli, rúcula y mango, no fueron utilizados en los talleres como previamente planeado debido a las dificultades de logística que exigían la cocción anticipada y el almacenamiento en frío con días de antelación, no se adecuan a las condiciones de transporte y clima en la situación del proyecto. Con eso, se espera que este artículo no solo exponga los resultados y las discusiones sobre el alcance de los objetivos propuestos, sino que también pueda contribuir para la aproximación con la realidad de la práctica del campo investigado y sus desafíos.

Otra cuestión percibida en el campo, a ser destacada, fue la adecuación de la rejilla curricular para la inserción del proyecto en el ambiente escolar sin causar perjuicios relacionados al cumplimiento de horarios. El colegio seleccionado optó por poner a disposición parte de la carga horaria teórica de la disciplina de Educación Física para la realización de las actividades. Sin embargo, dado que los estudiantes reportaron insatisfacción con la posibilidad de reducción de la carga horaria de las clases de Educación Física comparada a los años escolares anteriores, se promovió la formación de un grupo de trabajo entre los miembros del grupo de investigación y los docentes de la disciplina de Educación Física de la unidad escolar para la integración de los contenidos de la disciplina curricular y de las prácticas propuestas en el proyecto. El grupo trabajó para relacionar las prácticas de ejercicio físico con las temáticas de la alimentación saludable, percepción corporal y sedentarismo. La integración con el grupo de docentes también se tornó factor de incentivo para la participación de los alumnos, que percibían la coherencia entre las dinámicas del proyecto y los contenidos curriculares.

Además de la integración entre los equipos, el proyecto en sí se basó en la integración entre los campos de la Nutrición y la Gastronomía para el diseño y la realización de los talleres. El campo de la Nutrición posee pionero en el ejercicio de la metodología de talleres culinarios (Figueiredo et al., 2014); sin embargo, la alimentación en el área de la nutrición es tradicionalmente asociada a la perspectiva biomédica, pautada en la ingesta de alimentos para los fines de evitar enfermedades, priorizándolos, así, sus aspectos nutricionales y, a veces, ignorándose otros factores que engloban la alimentación (Kraemer et al., 2014). En este enfoque, el "comer bien" puede pasar por alto factores más allá de la mirada fisiológica, como los aspectos culturales, sociales, económicos, políticos y subjetivos.

Con base en lo que fue abordado, se destaca la asociación con la Gastronomía, que vislumbra la alimentación en un contexto multidisciplinar (Brillat-Savarin, 1995), englobando tanto las Ciencias Biológicas como las Humanas y Sociales (Soares et al., 2020). En conso-

nancia con la relevancia de los aspectos nutricionales de la alimentación en el ámbito de la Gastronomía, el alimento es visto de forma compleja en base a sus valores histórico, socio-cultural, subjetivo, político, económico, afectivo, entre otros. En ese sentido, la mirada desde la lente de la Gastronomía fue esencial en el proyecto, además de la técnica en la preparación de los alimentos, una vez que se trabajó con la alimentación saludable con base en la comensalidad (Boutaud, 2011) y en la comida como cultura (Montanari, 2008).

Consideraciones finales

En cuanto al objetivo de evaluación de los talleres culinarios por parte de los estudiantes, se destacan como principales resultados la buena aceptación de las ensaladas y de la hamburguesa casera, el hecho de que los participantes hayan probado nuevos alimentos y el interés en realizar otras actividades similares. En ese contexto, consideramos que el método de educación por pares, utilizado en el proyecto, generó resultados positivos. Por medio de las actividades propuestas en ese proyecto, los alumnos fueron desafiados de forma teórico-práctica a aproximarse a la temática alimentación. En esa perspectiva, la contribución a partir de la aplicación del proyecto fue actuar en el empoderamiento y en la autonomía de los adolescentes, alentándolos a reflexionar y a debatir de forma crítica acerca de la propia alimentación y de los aspectos diversos a la misma. La elección de las preparaciones, de las ensaladas y de la hamburguesa se dio justamente con el objetivo de desmitificar la antítesis de las ideas concebidas por los alumnos y demostradas en el Grupo Focal (GF), puesto que reproducían la dicotomía entre comida sana no es sabrosa versus comida sabrosa no es saludable. La realización del GF se considera una etapa esencial para el desarrollo de estas actividades, ya que cada grupo y local estudiados presentan sus propias complejidades de ideas preconcebidas relacionadas con la alimentación.

El Proyecto Pares fue desarrollado a partir de las premisas de la extensión universitaria, posibilitando la aproximación y el intercambio dialógico entre la universidad y la sociedad, proporcionando la construcción colectiva y el beneficio social de la investigación realizada. A través de las actividades de extensión, este intercambio ocurre de forma más directa, ya que su objetivo es, justamente, la asociación de enseñanza e investigación, a fin de constituir un proceso interdisciplinario, político, científico y cultural (FORPROEX, 2012). En esa perspectiva, la extensión consiste en un aprendizaje mutuo, diferenciándose de la enseñanza clásica verticalizado, incorporando una estructura más horizontal, permitiendo la ruptura del patrón de verticalización de la enseñanza. A partir de las actividades y resultados obtenidos en el Proyecto Pares, se enfatiza la importancia y el potencial de impacto de las actividades extensionistas dentro y fuera del ámbito académico. La Extensión Universitaria no solo posibilita que el estudiante adquiera una formación más amplia, con experiencias y contacto con realidades diversificadas, como también permite que la sociedad pueda vivenciar y desarrollar conjuntamente las investigaciones académicas. En ese sentido, las actividades extensionistas actúan disminuyendo el distanciamiento entre esos espacios, pues se trata de un intercambio mutuo entre universidad-sociedad (FORPROEX, 2012).

Se reitera la importancia del desarrollo de más estudios que apliquen la metodología de educación por pares en investigaciones alimentarias con adolescentes. Esa educación posibilita que los jóvenes ocupen el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, dotándolos de autonomía para ejecutar una transmisión de conocimientos horizontales; además, como

se presenta en los resultados de este proyecto, permite alcanzar un alto índice de aceptación en la realización de la intervención.

Vale destacar, además, la relevancia de la aplicación de la metodología de educación por pares en escuelas de la red pública de enseñanza en futuras investigaciones de intervención alimentaria, una vez que el Programa Nacional de Alimentación Escolar tiene como uno de los pilares la educación alimentaria y nutricional. Este programa también posibilita la integración de la intervención alimentaria con acciones de educación socioambiental, ya que trabaja con agricultores familiares. La aplicación de la investigación en la red pública carece de incentivo y financiamiento, teniendo en cuenta que las escuelas poseen estructura y equipo muchas veces limitados; sin embargo, el beneficio de la democratización de esta acción de educación alimentaria y nutricional puede tener un papel fundamental en el combate de enfermedades, trastornos alimentarios y sedentarismo en jóvenes.

Por último, la *Guía Alimentaria de la Población Brasileña* incentiva el cocinar y comer en compañía, o sea, privilegia el abordaje de la comensalidad para toda la población (Brasil, 2014). Siendo así, aún hay una carencia de apertura de ese espacio para la actuación de gastrónomos sumada a las acciones de Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas. Se espera que, por medio de la divulgación de ese proyecto, más investigaciones sean desarrolladas con el uso de la metodología por pares, y sea posible obtener resultados cada vez más efectivos en cuanto al incentivo al cambio de comportamiento y a la adopción de una alimentación saludable entre los adolescentes en Brasil.

REFERENCIAS

- Barbosa, I. A.; Lopes, J. R.; Filho, M. C. O. C.; Dangelo, M. F. S. V.; Pinho, L.; Brito, M. F. S. F.; Barbosa, D. A. *et al.* (2019). Prevalencia y factores asociados al exceso de peso corporal en adolescentes. *Acta paul. enferm.* [online], 32(5), 485-492.
- Barbosa, L. (2007). Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. *Horizontes Antropológicos*, 13(28), 87-116.
- Barreira, E.; Madeira, M. (2009). Programa de intervenção "Quero crescer saudável". *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais*. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa. ISSN 1646-0502.6, 250-261.
- Barroso, T. M. M. D. A.; Mendes, M. O. C.; Barbosa, J. F. (2013). Programa de prevenção do uso/abuso de álcool para adolescentes em contexto escolar: parar para pensar. Escola Anna Nery *Revista de Enfermagem* [online]. 17(3), 466-473. ISSN: 1414-8145.
- Bennett, A. E.; Mockler, D.; Cunningham, C.; Glennon-Slattery, C.; Johnston Molloy, C. (2021). A Review of Experiential School-Based Culinary Interventions for 5–12-Year-Old Children. *Children (basel)*, 8(12), 1080.
- Borges, M. O.; Silva, P. H. L. (2020). *Educação alimentar e nutricional com estudantes adolescentes – um estudo de revisão*. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília.
- Boutaud, J. J. (2011). Comensalidade: compartilhar a mesa. *In: MONTANDON, A. O livro da*

hospitalidade: acolhida do estrangeiro na história e nas culturas. São Paulo: Senac, 1213-1230.

Brasil (2017). Ministério da Educação. *Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Manual para aplicação dos testes de aceitabilidade no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE*. Brasília; 2 ed., p. 20.

Brasil (2014). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2 ed. Brasília.

Brillat-Savarin, J. (1995). *A fisiologia do gosto*. São Paulo: Companhia das Letras.

Buainain, A. M.; Garcia, J. R.; Vieira, P. A. (2016). *O desafio alimentar no século XXI*. Estudos Sociedade e Agricultura, 24(2).

Costa, C. S. (2018). Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2015. *Caderno de Saúde Pública*, 34(3), e00021017.

Costa, M. C.; Sampaio, E. S.; Zanirati, V. F.; Lopes, A. C. S.; Dos Santos, L. C. (2016). Experiência lúdica de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar: satisfação e aprendizado dos estudantes. *O Mundo da Saúde*, São Paulo, 40(1), 38-50.

Da Matta, R. (1984). *O que faz o Brasil, Brasil?* Rio de Janeiro: Rocco.

De Ávila, R. S.; Pansera, D. V. C.; Previdente, N. Z.; Rossarolla, T. S.; Backes, V. (2019). Educação alimentar e nutricional para adolescentes: O protagonismo como estratégia para práticas alimentares saudáveis. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, 7(3) - ISSN 2317-8582.

Figueiredo, S. M.; Freitas, M. C. D.; Silva, J. M. T.; Filho, S. A. V.; Caligiorne, R. B. (2014). Oficinas de culinária: método educativo de alimentação saudável. *HU Revista*, Juiz de Fora, 40(1,2).

Flora, M. C.; Rodrigues, R. F. F.; Paiva, H. M. C. G. C. (2013). Sex education interventions with teenagers: systematic literature review. *Rev. Enf. Ref.*, Coimbra, 11(10), 125-134.

FORPROEX (2012). *Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras*. Política Nacional de Extensão Universitária. Manaus.

Freire, P. (1987). *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Vozes.

Freire, P. (1993). *Política e educação*. São Paulo: Cortez.

Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra.

Hasan, B.; Thompson, W. G.; Almasri, J.; Wang, Z.; Lakis, S.; Prokop, L. J.; Hensrud, D. D. *et al.* (2019). The effect of culinary interventions (cooking classes) on dietary intake and behavioral change: a systematic review and evidence map. *BMC Nutrition*, 5(29).

Jomori, M. M.; De Vasconcelos, F. A. G.; Bernardo, G. L.; Uggioni, L.; Proença, P. C. (2018). The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. *Revista de Nutrição*, 31(1), 119-135.

Kraemer, F. B.; Prado, S. D.; Ferreira, F. R.; De Carvalho, M. C. V. S. (2014). O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder. *Physis Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 24 (4), 1337-1359.

Lavelle, F.; Spence, M.; Hollywood, L.; McGowan, L.; Surgenor, D.; McCloat, A.; Mooney, E. *et al.* (2016). Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(119).

Montanari, M. (2008). *Comida como cultura*. Ed. Senac: São Paulo.

Monteiro, C. A.; Cannon, G.; Lawrence, M.; Costa Louzada, M. L.; Pereira Machado, P. (2019). *Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system*. Roma, Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).

Moraes, K. C. S.; De Santos, M. E. F.; Souza, V. (2019). Efeito da gastronomia na aceitabilidade de vegetais por adolescentes. *Ciência & Saúde*, 12, (1).

Müller, M. G.; Araujo, I.S.; Angela, E.; Schell, V. J. (2017). Uma revisão da literatura acerca da implementação da metodologia interativa de ensino *Peer Instruction* (1991 a 2015). Pesquisa em Ensino de Física. *Revista Brasileira de Ensino de Física*, 39(03).

Ricardo, C. Z. (2017). *Padrões de comportamentos de risco e proteção relacionados a doenças crônicas não transmissíveis entre adolescentes brasileiros*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo.

Santos, A. B. P.; Ribeiro, K. R. M.; Castro, K. T. N. E.; Spinelli, R. R.; Santos, B. M. B.; Torres, A. C. R. S.; Portronieri, F. R. D. S. *et al.* (2018). O adolescente como multiplicador de ações educativas para estilo de vida saudável para seus pares: uma experiência em ambiente escolar. In: *9ª Semana de Integração Acadêmica da Universidade Federal do Rio de Janeiro – 9ª SIAC*, Rio de Janeiro. Caderno de Resumos: Centro de Ciências da Saúde, p. 1-686.

Santos, C. R. A. D. (2011). A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. *Revista História Questões & Debates*, Curitiba, 54(1).

Silva, J. G.; Teixeira, M. L. O.; Ferreira, M. A. (2014). Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, Out-Dez; 23(4): 1095-103.

Soares, C. M. P.; Ferro, R. C.; Brandão, B. H. P.; Sugizaki, B. C.; Silva, G. B. L.; Mourão, T. J. F.; Oliveira, T. M. & Santos, F. P. (2020). Conceitos de Gastronomia: um debate sobre dissonâncias e convergências na literatura científica. *Revista Confluências Culturais*, 9 (02).

Toscano, F. D. O. (2012). Alimentação e cultura: caminhos para o estudo da Gastronomia. *Revista Contextos da Alimentação*, São Paulo, 1(02).

FECHA DE ENVÍO: 07/12/2021

FECHA DE ACEPTACIÓN: 05/02/2022