

# **Lancémonos al vacío: Alimentos a baja temperatura y lenta cocción**

Informe

P.P #14

PAI 2020 - 2021

Colegio Tilata

La Calera, Colombia.

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Introducción</b>          | <b>2</b>  |
| <b>Fase A: Investigación</b> | <b>3</b>  |
| <b>Fase B: Planeación</b>    | <b>6</b>  |
| <b>Fase C: Acción</b>        | <b>8</b>  |
| <b>Fase D: Reflexión</b>     | <b>13</b> |
| <b>Anexos</b>                | <b>15</b> |
| <b>Apéndices</b>             | <b>17</b> |
| <b>Bibliografía</b>          | <b>21</b> |

### **Introducción:**

Hola, mi nombre es Andrés Juan Carvajal, estudié en el Colegio Tilatá y estoy en noveno grado. El propósito de este informe es para contarles y mostrarles todo mi proceso y experiencia en la realización de mi proyecto personal. En este documento encontrarán información, fotos y tablas que prueban todo lo que tuve que hacer para lograr terminar mi producto y que haya quedado como lo planteé desde un principio.

## Fase A

### Aspecto I

Desde hace un tiempo mi papá, Alexander Carvajal, se interesó mucho por el tema de la cocina y tomó la decisión de aprender a preparar alimentos de distintas maneras. Después de varios meses, me empecé a fijar más en lo que él cocinaba y cómo preparaba los alimentos. Me pareció muy interesante lo que hizo y decidí analizar y profundizar un poco más en el tema. Esta es la razón por la cual hago este proyecto, que tiene como fin **indagar, analizar y ofrecer** una alternativa de alimentación saludable por medio de la cocción de alimentos a baja temperatura y **justificar** porque es la mejor opción.

En cuanto al objetivo, se busca mostrar una opción de comida saludable para así generar un cambio en la forma en la que se preparan los alimentos. Para ello se realizará una guía virtual de uso casero, ya que es mucho más accesible, pensando en lo que se está viviendo actualmente. Cumpliendo este objetivo, se ayudará a los estudiantes del colegio Tilata y a sus familias, ya que varios quieren cambiar su forma de comer, pero no los alimentos que consumen. A mi parecer, esta sería la mejor opción que pueden encontrar.

El contexto global que he escogido para este proyecto es *Indagación en Identidades y las Relaciones*. La línea de exploración es *Salud física*. Yo escogí este Contexto Global porque la exploración que contiene se conecta de una manera directa y sencilla con lo que yo quiero hacer: que las personas logren mejorar su salud, para ser más específicos su Salud Física, que es muy importante en la vida del ser humano. Muchas veces prevenir con una buena alimentación evita tener dificultades de salud. Esta es la razón de mi contexto global y de mi línea de exploración.

Este proyecto personal, como su propio nombre lo menciona es “personal”, porque se va a hablar de un tema de interés propio y también será trabajado de manera individual. Aparte de esto, en mi familia ha sido muy importante el tema de la cocina, de los alimentos que consumimos y de mantener una vida saludable, desde hace muchos años. Estas son las razones por las cuales el tema es de mucho interés para mí y eso ya la convierte en mi proyecto personal.

## **Aspecto II**

En cuanto a mi tema de Proyecto Personal, no tenía ningún conocimiento previo hasta hace unos varios meses atrás. Sin embargo, mucho antes de empezar, yo ya tenía conocimientos previos acerca de cómo se iba a trabajar en esto y lo que se requiere para tener un buen desempeño. Lo que ya conocía al respecto, fue gracias a mi hermano, pero en cuanto a asignaturas del programa PAI, hay una materia en especial que se me hace realmente la más importante y la que más va a ayudarme en este proceso, esa asignatura es la de Español. En esta clase he aprendido a analizar y profundizar más en los temas que quiero trabajar, me ha ayudado a indagar mejor, y por último pero no menos importante he podido mejorar en la redacción de textos.

Dejando atrás los conocimientos previos, tengo ciertos conocimientos específicos sobre mi tema, los cuales he desarrollado y adquirido por fuera del Colegio y de sus asignaturas. Estos conocimientos los he obtenido por medio de dos personas muy importantes: la primera es mi papá, y la segunda es su amigo Fernando Ospina, que lleva trabajando en el mundo de la cocina más de 20 años. Cabe aclarar que en el tema de mi proyecto Fernando, lleva más de 7 años. Estos dos personajes son los que más me han enseñado acerca de la cocina a baja temperatura y los beneficios que tiene cocinar los alimentos en este estilo.

## **Aspecto III**

Al principio de mi proyecto personal lo que hice principalmente fue tener una charla con mi papá acerca de lo básico que necesitaba saber para iniciarlo. Después de esto, investigue más a profundidad el tema para así ampliar mi conocimiento y tener más información que respalde mi proyecto. A lo largo de esta investigación, he utilizado distintas fuentes que me han sido de gran utilidad, muy pocas son de internet. Las que uso principalmente, son brindadas por Fernando Ospina, ya que él tiene un conocimiento más amplio del tema. Además de esto, muchas fuentes no son confiables y pueden contener información falsa o que no aporta para nada en mi proyecto, por esta razón confié más en lo que me dice Fernando a lo que me dice el internet, ya que ciertas páginas se pueden editar de una manera muy sencilla.

Al comienzo de mi proyecto ya contaba con ciertas habilidades de investigación, tales como saber que fuentes me sirven realmente para realizar una indagación y cuales no me sirven en lo absoluto. Otra cosa, es saber si la información que estoy leyendo es verdadera o falsa, esto lo compruebo al revisar otras fuentes que hablen de lo mismo para así identificar si la información es real. Aparte de tener estas habilidades también desarrolle otras: aprendí a investigar mejor. Logré desarrollar esta habilidad a medida de mis investigaciones ya que a veces no menciono cosas de gran importancia, y muchas veces mencionaba información que no era necesaria, y ahora si me fijo en que debo usar y en que no.

Fase B

### **Aspecto I**

A lo largo de este proyecto personal he logrado desarrollar un producto el cual va a ser una guía virtual para la casa. Al empezar mi planificación de trabajo decidí implementar 4 criterios de evaluación (**Anexo 2**), para así guiar más lo que haré. Estos criterios se dividen en dos clasificaciones:

conceptuales y de forma. Dentro de la clasificación conceptual se encuentran dos criterios de evaluación que tiene como propósito comprobar que toda la información que debe contener la guía, se encuentre en la guía. Mientras que en los criterios de forma se encargan de revisar que la guía tenga la estructura planteada por mí.

Lo que hice para poder conseguir los criterios conceptuales, fue haber indagado mucho acerca de la información que quería incluir en mi proyecto para que así la guía esté más completa. Para lograr conseguir los criterios de forma, investigue distintas formas de estructuras de una guía virtual y cómo hacerla llamativa para las personas. La página que más me sirvió como ejemplo fue “flipsnack”, esta me mostró muchos ejemplos de guías virtuales.

## **Aspecto II**

Después de haber establecido los criterios de evaluación, creé un cronograma (**Anexo 1**) el cual contiene distintas fechas para cumplir con mis trabajos y ser más organizado con el tiempo. A este cronograma, decidí simplemente agregarle una sola fecha que me pareció demasiado importante tener en cuenta para mi trabajo. No cambie nada del formato lo deje igual solo le cambie los colores de los títulos para identificarlos mejor y para que también se vea un poco más organizado.

Esta planeación me va a servir mucho a lo largo de este proceso, porque con esto siempre estaré a tiempo de mis entregas y demás. Me ayudará mucho a organizar mi tiempo para luego no tener que estresarme con qué y cuándo debo entregar mis cosas.

## **Aspecto III**

En todo este proceso aplique distintas habilidades afectivas, como por ejemplo: Practicar la concentración para vencer las distracciones. Esto

muchas veces se me dificulta, pero en este proceso logre vencer las distracciones. Esto lo pude hacer porque trabajo en un espacio en el cual no hay ningún tipo de distracciones tales como mi celular. Usualmente lo dejo en algún cajón o lejos de mi. Solo lo uso si en verdad lo necesito, como por ejemplo para preguntar algo, pero si no, pues no lo uso. Este método me ha ayudado mucho para este proceso, me vuelve más productivo. Otra habilidad afectiva que aplique es la siguiente: Solicitar críticas y comentarios o sugerencias de los demás y tomar decisiones fundadas con respecto a incluirlas o no en el trabajo propio. He esta me ha ayudado mucho en cuanto a la ortografía, mucha gente me ha ayudado como mi profesora, claramente aparte de ella he recibido comentarios de parte de mi tutora o mi papá, que muchas veces le digo que me ayude a revisar cómo quedó la redacción y demás. Estas dos habilidades han sido las que más me han aportado y ayudado en todo mi proceso de proyecto personal, y las que considero más importantes.

Las habilidades de autogestión que yo tenía cuando empecé mi proyecto eran: Planificar estrategias que le guíen en su indagación del Proyecto Personal. Esta habilidad fue muy importante al inicio de mi proyecto porque antes de empezar tenía que entender más a profundidad mi tema y al tener un plan de investigación esto me ayudó mucho en saber qué investigar y qué no investigar, qué me sirve y que no me sirve. También me ayudó mucho a aprender a organizarme con mis cosas, tener un plan o cronograma fue de gran ayuda, sobretodo para organizarme y saber que estoy haciendo.

A lo largo de mi proyecto, desarrollé otra habilidad de autogestión la cual es: Atenerse a los horarios de clase y las fechas límites de los proyectos. Esta habilidad fue un poco más complicada de desarrollar porque a veces los trabajos son un poco duros y el tiempo se me hace corto, pero después de un tiempo me acostumbre y esto me ha ayudado a mejorar el uso de mi

tiempo de gran manera. Si no se cumple con un trabajo te atrasas mucho y eso puede ser un problema muy grande que te afecta mucho.

### **Fase C:**

#### **Aspecto I:**

Durante este proceso anote una serie de criterios conceptuales y de forma. Estos me ayudaron a la creación de mi producto ya que eran las características que quería plasmar en este. Las conceptuales son que la guía virtual debe tener distintas recetas para los estudiantes del Colegio Tilatá y también debe tener una breve explicación de porqué este tipo de cocina es mejor y porque es saludable. Cumpli con los dos conceptos planteados, al principio de mi guía virtual hago la explicación de este tipo de cocina con un ejemplo de un alimento para que se pueda entender mucho mejor y sea más fácil preparar las otras recetas. En cuanto al otro concepto, también logre cumplirlo en la segunda parte de mi guía virtual estan distintas recetas de alimentos simples de cocinar y también muy deliciosos, para toda la familia.



## Cocina a baja temperatura

### ¿Que es y para que sirve?

Cocina a baja temperatura es un metodo para preparar alimentos la cual tiene como proposito dar un mejor sabor, textura y propiedades nutricionales. Esto hace que los alimentos sean un poco más saludables. Este metodo se realiza mediante un aparato que se llama "Roner"

Aparte de esto, esta forma de cocina tambien facilita la preparacion de alimentos. Como por ejemplo cocer un huevo a baja temperatura, que generalmente esto es muy dificil de realizar de otra forma a menos de que tengas ya experiencia en el tema.

Este metodo se lleva trabajando desde hace mucho tiempo, gracias a la tecnologia que se tiene hoy en día, se creo un aparato (el Roner). Este ayuda a controlar la presicion a la hora de cocinar y que los alimentos esten en su punto exacto.

## Ejemplo: Huevo cocido

Esto que voy a mostrar es para que entiendan más como sirve la cocina a baja temperatura y el Roner. Para empezar use 7 huevos, cada uno lo meti en el rones a la misma vez a distintos tiempos pero mismas temperaturas.



- 10 min - 65 grados centigrados.
- 12 min - 65 grados centigrados.
- 15 min - 65 grados centigrados.
- 17 min - 65 grados centigrados.
- 20 min - 65 grados centigrados.
- 30 min - 65 grados centigrados.
- 40 min - 65 grados centigrados.

Por otro lado están los criterios de forma los cuales son que la guía va a contener fotos de distintos alimentos que servirán de ejemplo para que las personas sepan cómo deben quedar los alimentos. El otro criterio es que debe tener una portada que sea llamativa para el espectador, para que así tenga interés en leer la guía desde un principio. Logre cumplir con estos dos criterios, casi en toda la guía virtual hay fotos de alimentos, más que todo en la segunda parte de la guía se encuentran las imágenes y juntos estas una breve explicación de que usar para preparar el alimento. El otro criterio de forma también pude cumplirlo porque le puse un título que con solo leerlo ya prende una llama de interés y genera preguntas. No solo eso sino que también use el color rojo como portada ya que es uno de los colores más llamativos para el ojo humano, entonces la persona va a querer leerlo y saber más acerca del tema.



Antes de iniciar mi producto cree un objetivo el cual es indagar, analizar y ofrecer una alternativa de alimentación saludable por medio de la cocción de alimentos a baja temperatura y justificar porque es la mejor opción. Logre relacionar y cumplir mi objetivo en mi producto porque a lo largo de la creación del producto tuve que indagar y en base a lo que indague decidí analizar la información para así llegar a poder ofrecer una alternativa de alimentación la cual es cocinar alimentos a baja temperatura.

También cree un contexto global antes de comenzar con la creación de mi producto. Este contexto global es indagación en identidades y relaciones, salud física. Logre relacionar y cumplir mi contexto global con el producto, porque si menciono en que aporta a la salud física de las persona.

Por otro lado mi producto en sí fue fácil de realizar por lo que es sencillo, pero eso no significa que no se me presentaron ciertas dificultades a la hora de la creación de este. A veces era mucha información la que tenía y me tocaba simplificar para que el producto no sea aburrido a la hora de leerlo si no que sea balanceado. Esto

fue lo que más me tomó tiempo porque tenía que leer toda mi información otra vez y sacar lo que no me servía para así dejar solo lo importante y lo que era más relevante. Otra cosa que me tomó tiempo pero no se me dificultó fue tener que preparar los alimentos que iba a usar como ejemplo para poder tomarle fotos y anotar bien lo que se necesitaba. Fue un buen proceso, un poco largo pero resultó muy bien hecho.

### **Aspecto II:**

Utilice una variedad de habilidades de pensamiento crítico y creativo en el proyecto. En pensamiento crítico hice uso del análisis y la de identificar problemas. En las investigaciones se ve el análisis y comparaciones entre el método de cocina que yo muestro al que se usa regularmente a la hora de cocinar. En cuanto a la solución de problemas la aplique cuando estaba haciendo mi mitad de producto los elementos que use no funcionaban entonces busque otras herramientas que me ayudaron a completar el producto.

En cuanto a pensamiento creativo use mapas de ideas para planificar desde antes como iba ser mi producto para luego sí aplicarla en vida real y quedará mejor de lo que podía quedar. Junto con esto hice una lluvia de ideas para los colores que iba a usar y el programa en donde haría el producto.

Algunas asignaturas del colegio me enseñaron varias habilidades de pensamiento que han sido de gran ayuda para la realización de este proyecto. Antes de iniciar proyecto personal ya tenía ciertas habilidades desarrolladas, como por ejemplo el saber argumentar. En mi producto esto era importante ya que este tema no es conocido en la sociedad. Otra que me ha ayudado es el uso de la evaluación. Considero que es la que más me ha ayudado porque es la que me permite tomar las decisiones correctas y que más favorezcan a que el producto sea mejor en cuanto a calidad e información.

A lo largo del proyecto personal también he adquirido muchas habilidades que han reforzado más el producto. Por ejemplo la habilidad de crear proyectos y productos utilizando conocimientos y habilidades adquiridos en las diferentes áreas disciplinarias. Esta ha sido muy importante ya que es la que he usado todo el tiempo en el proceso de proyecto personal. Otra habilidad que desarrollé fue la de demostrar persistencia y perseverancia ya que estoy trabajando un tema de interés y que me gusta. Por lo cual no me aburro de trabajar.

### **Aspecto III:**

Luego de haber desarrollado habilidades de pensamiento, desarrolle habilidades sociales y de comunicación, aunque antes ya había desarrollado algunas habilidades. Las habilidades de comunicación que tenía antes de empezar el proyecto era ofrecer y recibir comentarios pertinentes y también el de tomar notas de manera eficaz. En cuanto a las sociales las que ya sabía eran considerar, respetar y analizar las distintas opiniones, puntos de vista, ideas y preferencias y también el ser empático.

Por otro lado, las habilidades de comunicación que desarrollé durante el proyecto fueron organizar la información de manera lógica. Cuando mi tutor me decía cosas a veces solo tomaba nota sin organizar bien las ideas y eso me complicó mucho a la hora de usarlas. Pero ahora si las organizó de manera más lógica y entendible que antes. La otra habilidad fue negociar ideas y conocimientos con compañeros y profesores. Esto más que todo se desarrolló con mi tutor ya que a veces me daba ideas con las que no estaba muy de acuerdo entonces yo le daba otras y entre los dos llegábamos a un acuerdo y a una nueva idea.

Las habilidades sociales que desarrolle en el proceso del proyecto fueron delegar y asumir responsabilidades cuando sea apropiado. Esta fue desarrollada porque cumplí con mi tutor y mi profesor de proyecto personal con los horarios de entrega de los trabajos. La otra que desarrollé fue respetar las opiniones y los puntos de

vista de los demás. La desarrollé porque aparte de mis profesores y mi tutor, mis compañeros también me daban su opinión y sus puntos de vista en mi proyecto, y me daban consejos sobre cómo mejorar y qué arreglar.

#### **Fase D:**

##### **Aspecto I:**

Mi producto final cumple con todas las expectativas propuestas. Sin embargo, hay ciertos puntos débiles como por ejemplo la organización. Esta es muy simple y no tan llamativa o creativa como para que el lector se sienta más cómodo al leer, y no se les complique entender.

A parte de tener este punto débil también tengo mi punto fuerte. Considero que este es el color y la ayuda visual. Como mencione anteriormente (en la fase C) el color que escogí es uno de los colores más llamativos al ojo humano y eso aporta y prende cierta chispa de interés en la persona que lo quiera leer.

Las imágenes también es un punto fuerte e importante ya que mucho texto aburre y las fotos aportan a mantener ese interés. Una posible mejora es reducir un poco más los textos para que así el lector no se aburra y genere desinterés en este.

##### **Aspecto II:**

A lo largo del proyecto amplí mi conocimiento de gran manera, ya que al investigar encontré mucha más información la cual me ayudó mucho a sustentar mi producto. Por ejemplo, antes sabía muy poco acerca de que este tipo de cocina hacía que la comida fuera un poco más saludable, pero no sabía mucho de eso y a lo largo de investigar logre profundizar más y entendí el porqué de esto. Lo cual terminó no solo ampliando mis conocimientos sino que también aportando,

mejorando y haciendo que mi proyecto sea más interesante y en cierto sentido importante.

Esto que mencione se conecta con mi contexto global , he logrado adquirir cierto conocimiento en cuanto a saber investigar algo en específico. Esto sería la salud física que es mi línea de exploración, y como mencione anteriormente profundice en el tema de la comida saludable y esto me ayudó a ampliar mi conocimiento en mi tema de proyecto.

Uno de los muchos desafíos que tuve fue la distracción y no solo de los aparatos tecnológicos sino que también de las cosas que me rodeaban, con esto me refiero a mis guitarras, puede que suene sin sentido, pero es una de las cosas me más me distrae a la hora de trabajar. Otra cosa que me distrae mucho es el ruido y en mi casa las cosas que se hacen suelen sonar muy duras y eso me desconcentra. Y por último mi celular, hasta el propio computador en el que trabajo puede llegar a ser una distracción. Es fácil que me distraiga y eso presentó ciertas dificultades, pero las logre solucionar. Antes de trabajar sacaba mis guitarras y las dejaba en la sala de afuera. En cuanto al ruido cerré mi puerta, eso me ayudó a aislar el sonido. Por último mi celular lo ponía en modo “no molestar” y así no me llegaban los mensajes y lograba concentrarme.

### **Aspecto III:**

Uno de mis puntos débiles era que yo solo me acumulaba las tareas de las otras materias y eso me quitaba tiempo para trabajar en proyecto y terminaba haciendo muchas cosas a último minuto, pero esto lo fui mejorando a lo largo de todo este proceso. Un punto fuerte es que siempre estaba con toda la disposición para trabajar y no me daba pereza hacerlo, esto me ayudo mucho ya que me volvía más productivo y las cosas me salían mejor de lo que esperaba. Estos dos fueron mis puntos más débiles y fuertes que tuve a la hora de trabajar.

Otro punto débil es que muchas veces escribía y no leía lo que estaba escribiendo, lo cual generó problemas en mi redacción. Un punto fuerte también es que a la hora de trabajar organizaba mi puesto de trabajo, siento que tener el espacio donde uno trabaja limpio y organizado ayuda mucho a concentrarse y así trabajar mejor y más eficiente de lo normal.

Este proyecto personal, me va a ayudar en el futuro de gran manera ya que estoy desarrollando muchas cosas, como saber escribir, mejorar la redacción y saber investigar, citar fuentes, imágenes y otras cosas. Esto será de gran ayuda en los siguientes años del colegio, y no solo en el colegio sino que también en la universidad y en la vida en general.

**Anexos:**

**1.**

| <b>TRIMESTRE</b> | <b>FECHA</b>       | <b>ENTREGA</b>   |
|------------------|--------------------|--|
| 1                | 30 Octubre 2020    | -Entrega borrador informe (Fase A y B)                         |
|                  |                    | -3 Fragmentos de diario de campo                               |
| 1                | 11 Noviembre. 2020 | -Entrega formato de seguimiento reuniones (mínimo 2 reuniones) |
|                  |                    | -Entrega primer momento del documento de probidad académica    |
| 1                | 25 noviembre 2020  | -Definir los temas que voy a usar para mi guía.                |
| 2                | 2 Diciembre. 2020  | Avance del producto  |
| 2                | 20 Enero. 2021     | -Entrega borrador informe (Fase A, B y C)                      |
|                  |                    | -6 Fragmentos de diario de campo                               |
| 2                | 3 Febrero 2021     | -Entrega formato de seguimiento reuniones (mínimo 2 reuniones) |
|                  |                    | -Entrega segundo momento del documento de probidad académica   |
| 2                | 12 Febrero. 2021   | Entrega final del producto                                     |
| 2                | 26 Febrero. 2021   | Entrega final informe (Fase A, B, C y D)                       |

|   |                           |  |
|---|---------------------------|--|
| 2 | 26 Febrero - 5 Marzo 2021 | Primera moderación interna (Supervisor)                  |
| 2 | 8 Marzo - 12 Marzo 2021   | Segunda moderación interna (Segundo calificador anónimo) |

## 2.

| Número de criterio/Clasificación | Criterio  | Justificación   |
|----------------------------------|---|---|
| 1.(Conceptual)                   | La guía virtual debe tener distintas recetas para los estudiantes del Colegio Tilata.                           | Es muy importante mencionar recomendar recetas.   |
| 2.(Conceptual)                   | Debe tener una breve explicación de porqué este tipo de cocina es mejor y porque es saludable.                  | Se me hace necesario tener esta info en la guía para que la gente sepa más de porque es mejor cocinar de esta manera. |
| 3.(Forma)                        | La guía va a contener fotos de distintas comidas, como ejemplo, para que sepan como deben quedar los alimentos. | Las fotos son importantes para que la gente se guíe más en cómo debe quedar el alimento.                              |
| 4.(Forma)                        | Debe tener una portada, que sea llamativa para el espectador.   | Tener una portada es de gran importancia para que la gente sepa lo que se va a trabajar en específico.                |

### Apéndice (1)

#### Diario De Campo

**Fecha:** 19/08/2020

**Título:** Comienzo del proyecto.



**Desarrollo de la entrada:** En la clase de hoy el profesor nos mostró un cronograma del proceso del proyecto personal, después nos metimos en Jamboard y pusimos los temas que queríamos trabajar en nuestro proyecto. Al final de clase nos dijo que buscáramos dos fuentes y ponerlas en nuestro diario de campo.

**Fuente 1:** Beneficios de la cocción lenta. (n.d.). Retrieved from <https://www.crockpot.com.es/beneficios-de-la-coccion-lenta/>

**Fuente 2:** Mortagua, C., & CV, R. (2017, July 6). *Cocción lenta, la técnica del momento*. <https://www.cocinayvino.com/en-la-cocina/especiales/coccion-lenta-tecnica/>.

**Tareas pendientes:** Buscar más fuentes, para así poder profundizar más en mi tema y tener un mejor producto.

**Reflexión enfoques de aprendizaje:** Desarrolle la habilidad de transferencia, ya que indague en diferentes contextos para obtener una perspectiva distinta.

## Apéndice (2)

### Diario de Campo

**Fecha:** 26/08/2020

**Título:** Referencias APA

**Desarrollo de la entrada:** La clase de hoy nos mostraron una presentación, esta era un taller APA para nuestro proyecto personal. Básicamente el objetivo de esta presentación era comprender el uso del estilo APA en nuestro proyecto personal. Antes de que nos mostraran la presentación, nos metimos a Jamboard para responder una pregunta. Después de eso nos mostraron la presentación y en esta vimos distintas formas de citar y como citamos dependiendo del idioma que uno usa para su proyecto personal.

**Tareas pendientes:** Aprender a como citar fuentes de la forma en la que aprendí hoy, para luego usar ese formato en las fuentes que usaré para la investigación de mi proyecto personal.

**Reflexión enfoques de aprendizaje:** Desarrolle la habilidad de transferencia porque aplique mis habilidades y mi conocimiento en situaciones desconocidas, ya que antes no sabía usar muy bien el formato APA pero con el conocimiento que adquiriré en la clase puede referenciar ciertas fuentes.

### Apéndice (3)

#### Diario de Campo

**Fecha:** 18/09/2020

**Título:** Reunión con mi tutor

**Desarrollo de la entrada:** A las 3:30 me reuní con mi tutor por meet. En esta llamada le conté acerca de mi proyecto y que fue lo que me inspiró a hacerlo. Después de esto, me hizo correcciones en mi documento acerca de mi objetivo, ya que este era muy específico y debía hacerlo más general y también me corrigió la redacción de mi tema y como mejorar mi posible producto. Después de esto, hablamos de cuando sería nuestra próxima reunión.

**Tareas pendientes:** Como tarea debo cambiar mi objetivo por uno más general, y corregir la redacción de mi tema.

**Reflexión enfoques de aprendizaje:** Desarrolle la habilidad de pensamiento crítico, porque identifique problemas y desarrolle objetivos generales y específicos.

### Apéndice (4)

#### Diario de Campo

**Fecha:** 23/09/2020

**Título:** Escribir mi fase a.

**Desarrollo de la entrada:** Hoy comencé a escribir mi fase a. todo lo escribí en arial 12, espacio 1.5. Logre completarlo hasta la mitad del tercer aspecto. Decidí no seguir ese día porque ya había trabajado mucho

**Reflexión enfoques de aprendizaje:** Desarrolle la habilidad de organización ya que estoy a tiempo con los horarios de la clase y las fechas límites para entregar algo.

### Apéndice (4)

#### Diario de Campo

**Fecha:** 2/10/2020

**Título:** Segunda reunión con mi tutor

**Desarrollo de la entrada:** A las 3:35 de la tarde, me reuní con mi tutor por meet. En esta reunión me hizo ciertos comentarios de mi fase A de redacción. Después me ayudó a corregir el texto, y lo leímos para ver si todo quedó bien. Una vez terminamos decidimos volver a reunirnos el viernes 23 de Octubre.

**Tareas pendientes:** No hay tareas para la siguiente reunión.

**Reflexión enfoques de aprendizaje:** Autogestión. Desarrolle las habilidades afectivas, una de esas es: solicitar críticas y comentarios o sugerencias de los demás y tomar decisiones fundadas con respecto a incluirlas o no en el trabajo propio.

## Apéndice (5)

### Diario de Campo

**Fecha:** 11/11/2020

**Título:** Corrección fase A y B

**Desarrollo de la entrada:** El día de hoy tuvimos la primera clase presencial. En esta clase Camila nos dijo que viéramos las correcciones hechas por los tutores y que corregiremos lo que teníamos mal. Eso fue lo que se trabajó en la clase. Aparte de esto nos mencionó que teníamos que mostrar la mitad de nuestro producto en Diciembre.

**Tareas pendientes:** Como tarea pendiente queda, terminar de corregir.

**Reflexión de aprendizaje:** Desarrolle la habilidad de pensamiento creativo al considerar los puntos opuestos para renovar la perspectiva.

## Apéndice (6)

### Diario de Campo

**Fecha:** 2/12/2020

**Título:** Realizar documento probidad académica.

**Desarrollo de la entrada:** En la clase de proyecto de hoy realicé el documento de probidad académica y lo subi a mi carpeta personal de files. Cuando termine continúe con mi fase C y avance un poco más la mitad de mi proyecto.

**Tarea pendiente:** Terminar la fase C y la mitad de mi proyecto.

**Reflexión de aprendizaje:** Desarrolle la habilidad de organización ya que estoy a tiempo de los horarios de clase y las fechas límites de mi fase C y la mitad de mi producto.

## **Apéndice (7)**

### **Diario de Campo**

**Fecha:** 5/12/2020

**Título:** Continuar escribiendo la fase C

**Desarrollo de la entrada:** Hoy trabajé en mi fase C, ya termine los primeros dos aspectos, en el primer aspecto me falta incluir las evidencias de mi producto. Comencé a escribir el tercer aspecto y llegue hasta la mitad.

**Tarea pendiente:** Completar el aspecto tres y subir las evidencias del producto al aspecto uno.

**Reflexión de aprendizaje:** Desarrollo la habilidad de organización porque aun estoy a tiempo de los horarios de clases y las fechas límites de la fase C.

#### **Bibliografía:**

- Caracuel Garcia, Á. (2008) *Técnicas de cocción saludables aplicables a la alimentación mediterránea.*

[http://150.214.110.170:8080/bitstream/handle/10396/4043/10 ANALES 2008 caracuel.pdf](http://150.214.110.170:8080/bitstream/handle/10396/4043/10_ANALES_2008_caracuel.pdf)

- Aristisabal de Borjas, N. (1983) *Como conservar los alimentos*.  
[https://repositorio.sena.edu.co/bitstream/11404/423/13/vol22\\_conservar\\_alimentos\\_op.pdf](https://repositorio.sena.edu.co/bitstream/11404/423/13/vol22_conservar_alimentos_op.pdf)
- Salas, D. (2016). *Cocina a baja temperatura. El Español*.  
[https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/cocina-a-baja-temperatura/20161005/cocinar-baja-temperatura/1000642985696\\_30.html](https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/cocina-a-baja-temperatura/20161005/cocinar-baja-temperatura/1000642985696_30.html)
- Recetas a Baja Temperatura Sousvide (n.d).  
<https://altacocinaencasa.com/recetas-a-baja-temperatura-sousvide/>
- C. (2016). *Ventajas de la cocina a baja temperatura*.  
<https://cecotec.es/blog/item/138-cocina-a-baja-temperatura#:~:text=Uno%20de%20sus%20principales%20beneficios,cocci%C3%B3n%20evitando%20sobrecocer%20los%20alimentos.&text=La%20cocci%C3%B3n%20suave%20favorece%20que,y%20preserven%20su%20sabor%20original.>