# MASTER CHEF

**Proyecto interdisciplinario – Unidad de Nutrición**

**8.º año**

## 1. Introducción y fundamentación

El proyecto MasterChef se desarrolla desde hace seis años en nuestro colegio y se ha consolidado como una experiencia significativa dentro de las propuestas de 8.º año. A lo largo de sus diferentes ediciones, ha permitido abordar la alimentación y la nutrición desde una perspectiva integral, trascendiendo el estudio de los nutrientes y de las funciones biológicas para acercar a los estudiantes a situaciones concretas en las que deben investigar, tomar decisiones, crear, resolver problemas y poner en práctica los conocimientos construidos.

MasterChef constituye una propuesta interdisciplinaria en la que diferentes docentes, desde sus respectivas áreas, aportan saberes, miradas y herramientas para la construcción de un proyecto común.

El trabajo colaborativo ocupa, por lo tanto, un lugar central. Los estudiantes deben organizarse, distribuir responsabilidades, escuchar diferentes puntos de vista, argumentar sus decisiones, llegar a acuerdos y asumir compromisos individuales y grupales. Aprender con otros implica reconocer las capacidades de los demás, negociar, revisar las propias ideas y comprender que una producción colectiva puede enriquecerse a partir de diferentes aportes.

En este sentido, cocinar se convierte en una forma de aprender y de construir conocimiento en conjunto. Una receta no es solamente una secuencia de pasos: supone seleccionar alimentos, analizar sus propiedades, considerar cantidades y costos, conocer técnicas de preparación, garantizar condiciones de higiene y seguridad, tomar decisiones vinculadas a la salud, comunicar información y pensar en quienes van a compartir aquello que se prepara.

La alimentación constituye, además, una dimensión fundamental de la vida humana que excede ampliamente la satisfacción de una necesidad biológica. Comemos para nutrirnos, pero también para celebrar, encontrarnos, compartir, disfrutar y construir vínculos. Los alimentos y las formas de prepararlos forman parte de nuestras historias familiares y colectivas y constituyen una expresión de nuestra identidad cultural.

> **Desde esta perspectiva, la comida puede ser entendida simultáneamente como alimento, cultura, identidad, encuentro, disfrute, salud y derecho.**

Tomando como referencia la Guía Alimentaria para la Población Uruguaya y el proyecto Sabores Andantes, desarrollado por la Universidad de la República, MasterChef busca evitar una concepción reduccionista de «comer sano», asociada exclusivamente a restricciones o prohibiciones. Se propone que los estudiantes puedan descubrir que una alimentación saludable también puede ser atractiva, creativa, variada y placentera, y que las elecciones alimentarias pueden analizarse considerando aspectos nutricionales, económicos, culturales, ambientales y sociales.

***MasterChef se transforma así en un espacio donde se aprende con la cabeza, con las manos, con los sentidos y con otros.***

## Referencias bibliográficas


- Ministerio de Salud Pública. (2022). Guía de alimentación para la población uruguaya. Montevideo, Uruguay.
- Vitola, A., Gugliucci, V., Varela, L., Santín, V., Iragola, V., Bonilla, L., Girona, A., Curutchet, M. R., Magnani, D. y Ares, G. (2019). Sabores Andantes. Encuentros de Cocina. Núcleo Interdisciplinario Alimentación y Bienestar, Espacio Interdisciplinario, Universidad de la República; Comisión Sectorial de Investigación Científica; Instituto Nacional de Alimentación, MIDES. Montevideo.
- UNICEF Uruguay. (2019). Cocinales hoy, es para siempre. Material educativo sobre alimentación, cocina, cultura y transmisión de prácticas alimentarias.


# 2. Propuesta 2026

# *«Una celebración entre dos culturas»*

En esta edición, MasterChef propone un nuevo desafío: celebrar la historia de nuestro colegio y homenajear a su fundador, Richard Anderson, a través de la construcción colectiva de un menú saludable que dialogue entre las culturas uruguaya e inglesa.

Cada grupo deberá diseñar una propuesta de catering compuesta por diferentes bocados que representen elementos de ambas culturas, incorporando alternativas que contemplen diferentes necesidades alimentarias.

El desafío no consiste únicamente en elaborar alimentos, sino en construir una experiencia de celebración completa, en la que la selección de los ingredientes, la preparación, la presentación, la decoración, el relato y la comunicación formen parte de una misma propuesta.

## 3. ¿Qué deberá presentar cada grupo?

Cada grupo deberá construir una propuesta integral de catering que incluya los siguientes componentes.

### 1. MENÚ

Diseñar un menú de celebración que incluya:

- Bocados representativos de la cultura uruguaya.
- Bocados representativos de la cultura inglesa.
- Nombre de cada preparación.
- Una carta de presentación del menú en español e inglés.
- Fundamentación de la selección de los alimentos y las preparaciones.
- Deberá realizarse una investigación cultural que permita explicar qué representa cada preparación y por qué forma parte de la propuesta.

### 2. NUTRICIÓN: ¿Qué estamos comiendo?

Para cada preparación deberán analizar:

- Principales ingredientes.
- Nutrientes que aportan.
- Función de esos nutrientes en el organismo.
- Justificación de su inclusión en el menú desde el punto de vista nutricional.

El grupo deberá poder explicar cómo se relacionan las preparaciones seleccionadas con una alimentación saludable y variada.

### 3. DIVERSIDAD ALIMENTARIA E INCLUSIÓN

La propuesta deberá contemplar diferentes necesidades alimentarias.

- Una propuesta apta para personas celíacas.
- Una propuesta adecuada para personas con diabetes, fundamentando las decisiones realizadas.
- Identificación clara de estas preparaciones dentro del menú.

En el caso de las propuestas para personas celíacas, deberán prestar especial atención a las condiciones de elaboración y a la prevención de la contaminación cruzada, utilizando ingredientes aptos y aplicando las medidas de seguridad correspondientes.

> ***La inclusión implica preguntarse: ¿Cómo podemos diseñar una celebración en la que diferentes personas puedan participar y disfrutar de la comida?***

## 4. HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



- Durante la elaboración deberán aplicar las recomendaciones correspondientes a la manipulación segura de alimentos.
  - Higiene personal.
  - Higiene de superficies y utensilios.
  - Conservación adecuada de los alimentos.
  - Prevención de la contaminación cruzada.
  - Cuidados específicos relacionados con las preparaciones destinadas a personas celíacas.

Estas medidas deberán estar contempladas en la planificación del grupo y aplicarse durante la elaboración de los alimentos.

## 5. PRESUPUESTO Y TOMA DE DECISIONES



- Cada grupo contará con un presupuesto determinado para llevar adelante su propuesta.
- Deberán presentar una planilla de presupuesto que incluya:
  - Presupuesto disponible.
  - Lista de ingredientes.
  - Cantidades necesarias.
  - Precio de cada producto.
  - Costo total.
  - Decisiones tomadas para ajustarse al presupuesto.
- En la selección de los ingredientes deberán considerar precios y relación precio/calidad, productos de estación, disponibilidad de los alimentos y posibles sustituciones de ingredientes cuando sea necesario.

> El objetivo es comprender que las decisiones alimentarias también están relacionadas con aspectos económicos, la disponibilidad de recursos y la planificación.

## 6. LA MESA: «La comida entra por los ojos»



Cada grupo deberá diseñar una mesa de catering acorde con la celebración.

- Presentación artística de los alimentos.

- Decoración de la mesa.
- Colores y composición.
- Identidad visual.
- Elementos vinculados con Uruguay e Inglaterra.
- Elementos relacionados con la historia del colegio y la celebración de Richard Anderson.
- Presentación clara del menú.

La propuesta estética deberá acompañar y comunicar la historia que el grupo desea contar. El diseño de la mesa y la presentación de los alimentos formarán parte del trabajo interdisciplinario con el área de Arte.

### 7. ALIMENTO ESTRELLA + PACKAGING

Cada grupo deberá seleccionar un alimento o preparación que considere su «alimento estrella».

- A partir de esa elección, deberá diseñar un packaging que incluya:
  - Nombre del producto.
  - Logo.
  - Ingredientes.
  - Características nutricionales relevantes.
  - Identificación de condiciones alimentarias específicas, cuando corresponda.
  - Diseño atractivo y coherente con la propuesta general.

> El packaging deberá pensarse como una herramienta de comunicación del producto, y no solamente como un envoltorio.

## 4. ¿Qué deberá entregar cada grupo a las docentes?

### 1. Porfolio del proceso

El porfolio deberá incluir:

- Nombre del grupo e integrantes.
- Nombre de la propuesta.
- Investigación cultural y nutricional.
- Menú seleccionado.
- Fundamentación de las preparaciones.
- Planilla de uso del presupuesto y toma de decisiones ajustadas al mismo.
- Recetas y cantidades.
- Medidas de higiene y manipulación de alimentos.

- Fundamentación de la propuesta estética.
- Historia visual y narrativa.
- Diseño del alimento estrella y su packaging.
- Menú bilingüe.

## Presentación final: MasterChef celebra

**Fecha: 18 de noviembre.**

Cada grupo deberá diseñar y elaborar su propuesta de celebración, presentando la mesa de catering, los bocados seleccionados, el menú bilingüe, el alimento estrella y su packaging.

Además, deberá presentar y defender sus decisiones frente al jurado, explicando el proceso de trabajo y los conocimientos construidos.

Durante la presentación, los integrantes deberán ser capaces de responder:

- ¿Por qué eligieron estos alimentos?
- ¿Qué aportan nutricionalmente?
- ¿Qué representan culturalmente?
- ¿Por qué consideran que su propuesta es saludable?
- ¿Cómo contemplaron diferentes necesidades alimentarias?
- ¿Cómo organizaron el presupuesto?
- ¿Qué historia quieren contar con su mesa?

## Cronograma:

| | |
|---|---|
| **Jueves 15/10** | • **Entrega de los primeros borradores**<br>• Nombre del grupo<br>• Logo<br>• Ideas de menú en base a el plato saludable<br>• Primera agenda de división de tareas y organización |
| **Viernes 16/10** | • Primera autoevaluación por la web de biología |
| **jueves 22/10** | • Investigación sobre la cutura gastronómica inglesa y uruguaya en relación a la celebración que nos proponemos.<br>• Investigación sobre el aporte nutritivo de los diferentes grupos de aliementos |
| **Jueves 29/10** | • Menú definido, recetas, borrador del diseño de la mesa.<br>• Lista de materiales necesarios y división de los mismos. |
| **JUEVES5/11** | • Planilla de organización del presupueto<br>• Diseño del pakaging y modificaciones respecto a las entregas anteriores. |
| **Jueves 12/ 11** | • **Segunda autoevaluación**<br>• Menú en ambos idiomas, recetario en canva, entregas finales de todas las producciones. |
| **18/11** | • **Presentación y celebración de Master chef** |

# Analizar el plato para comenzar a pensar en el menú




