

Delicias Saludables: Nuestro MasterChef 3º ESO



Un proyecto interdisciplinar que une a tres cursos en una jornada culinaria llena de aprendizaje, creatividad y conciencia nutricional.

Los alumnos de 3º de la ESO no solo cocinaron; investigaron, calcularon y diseñaron. Cada receta partió de una premisa científica: el **modelo del Plato de Harvard**, la guía nutricional creada por expertos de la Universidad de Harvard que prioriza vegetales, proteínas saludables, granos integrales y grasas buenas.

Lo que hizo único este *MasterChef* fue su estructura colaborativa:

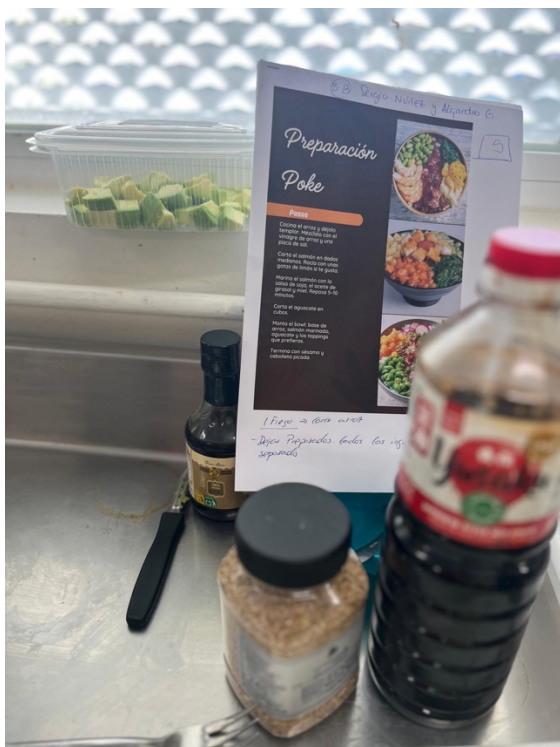
- **3º ESO: Los chef de la actividad.**

Con lo aprendido en la teoría, elaboraron deliciosos platos con el uso de quinoa, vegetales variados y varias fuentes proteicas, entre otros alimentos. La combinación de estos elementos conllevó a la presentación de platos creativos y originales. Los grupos además presentaron cada plato al jurado con una explicación formal, trabajando la comunicación.



- **1º CFGB: Los Jefes de cocina.**

Con sus conocimientos incipientes en cocina y seguridad alimentaria, supervisaron técnicas, medidas y tiempos. Fueron los asistentes de producción, asegurando que todo se hiciera con rigor.



- **2º CFGB: La Presentación Profesional.**

Vistiendo uniforme y mostrando una actitud impecable, se encargaron del servicio.



- **El Jurado Docente: Crítica Constructiva.**

Tres profesores, ataviados como los presentadores del programa "MasterChef", saborearon, preguntaron y valoraron. Su feedback no fue solo gustativo: "¿Por qué elegiste esta proteína?", "¿Cómo equilibras los hidratos?". Una evaluación formativa en toda regla.



Tras una deliberación difícil, se alzó con la victoria el equipo que mejor supo conjugar **sabor, presentación y fundamento nutricional**. El premio: una cesta repleta de productos frescos, frutos secos, aceite de oliva virgen extra,... Un detalle que refuerza el mensaje principal: alimentarse bien es un regalo para uno mismo.



"Este tipo de proyectos genera un aprendizaje significativo", señalan los docentes coordinadores de la actividad. Además, se fomenta la autonomía y la reflexión sobre los propios hábitos.

El ambiente fue de concentración, pero también de complicidad. Entre cuchillos que picaban verduras, sartenes que salteaban y presentaciones que afinaban al último segundo, resonaban risas y ánimos. "¡Nos ha salido!", se oyó en más de una ocasión.

En definitiva, este *MasterChef Saludable* fue mucho más que un concurso de cocina. Fue una lección práctica de nutrición, un ejercicio de cooperación entre ciclos formativos y ESO y una demostración de que la educación integral sabe tan bien como un plato bien preparado.