

PLANIFICACIÓN, MONITOREO Y EVALUACIÓN
DESARROLLO SOCIAL

Programa Cocina Uruguay 2019

Secretaría de Educación para la Ciudadanía

Carla Orós
Florencia Rosales
Alejandra Varela

Febrero, 2020

Índice de contenido

Presentación.....	3
1. Introducción.....	4
2. Características de participantes de los Cursos.....	5
3. Evaluación de conocimientos del curso.....	13
4. Evaluación de satisfacción del curso.....	18
5. Síntesis.....	19

Presentación

Se presenta el informe que caracteriza el Programa Cocina Uruguay desarrollado por la Secretaría de Educación para la Ciudadanía. La información se refiere al año 2019.

El documento describe las características de las personas participantes del Programa Cocina Uruguay, así como los resultados de la evaluación de conocimientos y el nivel de satisfacción de los usuarios.

Las fuentes de datos utilizadas son las respectivas fichas de relevamiento de información de la población beneficiaria; elaboradas, aplicadas e ingresadas por la Secretaría de Educación para la Ciudadanía durante el año 2019.

El total de participantes del Programa para el año 2019 fue de 1.567 de los cuales 1.162 egresaron de cursos y 405 de talleres. Los formularios de relevamiento se aplicaron a los egresados de cursos, siendo completados por 1.073 de sus participantes.

Con base en la población egresada de cursos que completó los formularios, la Unidad de Planificación, Monitoreo y Evaluación del Departamento de Desarrollo Social calculó una muestra aleatoria simple de 283 casos con un nivel de confianza del 95%, realizando el posterior procesamiento y sistematización de los datos, con el propósito de fortalecer los registros de los diferentes servicios o programas de la División Políticas Sociales.

1. Introducción

La Secretaría de Educación para la Ciudadanía tiene como objetivo la construcción de ciudadanía, fortaleciendo la autonomía y la solidaridad, apostando a convivir con las diferencias, teniendo como principal población objetivo a niños, niñas, adolescentes y jóvenes, pero también, incorporando personas de todas las edades a través de proyectos culturales, formativos y de convivencia.

Como parte de un proceso continuo y dinámico de aprendizaje y buscando enriquecer la vida de los habitantes de Montevideo, es que se lleva a cabo el Programa Cocina Uruguay.

Este programa constituye la primer experiencia implementada en Latinoamérica desde el Programa Cocina Brasil (2005), a iniciativa del Consejo Nacional del Servicio Social de la Industria Brasileira (SESI) y el Ministerio de Desarrollo Social y Combate al Hambre, adaptándose a nuestra cultura alimentaria. Su objetivo es promover la educación alimentaria, mediante la la preparación y consumo de alimentos saludables, enfatizando los aspectos nutricionales y la utilización de recursos naturales de bajo costo, impulsando una mejora de los hábitos alimentarios y favoreciendo el estado de salud de toda la población, especialmente de los grupos más vulnerables como son las embarazadas y primer infancia.

Como parte del apoyo y coordinación con el SESI, se recibió como donación en 2007 una Unidad Móvil totalmente equipada, que permite la realización del curso en distintas zonas de Montevideo. En el año 2016 se inaugura un aula fija, en el Mercado Agrícola de Montevideo, en la cual también se desarrolla dicho curso.

La formación consiste en un curso teórico-práctico de 4 días de duración de 10 horas semanales, dictado por un Lic. en Nutrición y un auxiliar de cocina, en el que participan aproximadamente 35 personas por turno. Los cursos son gratuitos y el único requisito para asistir, es ser mayor de 14 años.

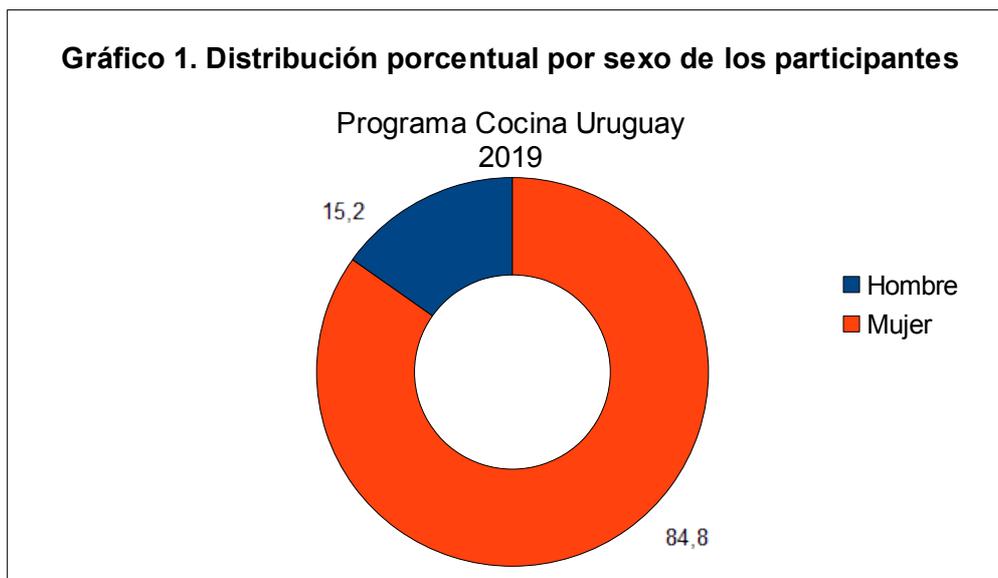
2. Características de participantes de los Cursos

En el año 2019 participaron 1.567 personas en el programa Cocina Uruguay, teniendo en cuenta participantes de: talleres y cursos del Mercado Agrícola de Montevideo y de la Unidad Móvil.

De los cursos dictados en la Unidad Móvil y en el aula del Mercado Agrícola, participaron total de 1.162 personas. También desde el programa se desarrollaron talleres de educación alimentaria con una participación de 405 personas.

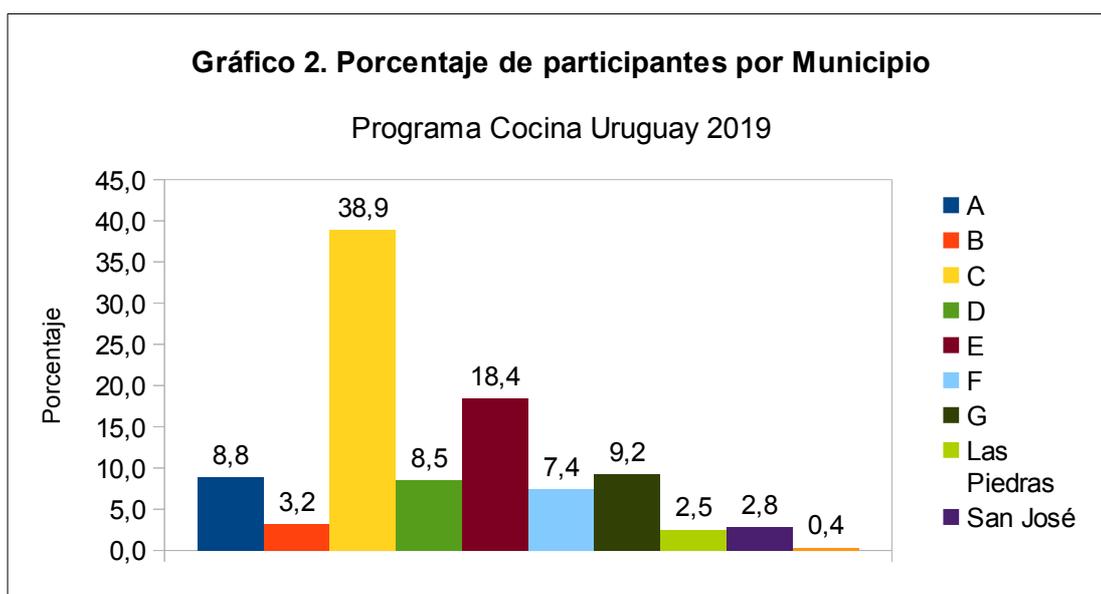
Este capítulo analiza una muestra aleatoria del conjunto de participantes de los cursos de Cocina Uruguay dictados en la Unidad Móvil y el Aula Fija, con el fin de caracterizar su perfil.

Si se desagrega el total de participantes por sexo, se observa que el 84,8% son mujeres, y el 15,2% hombres.



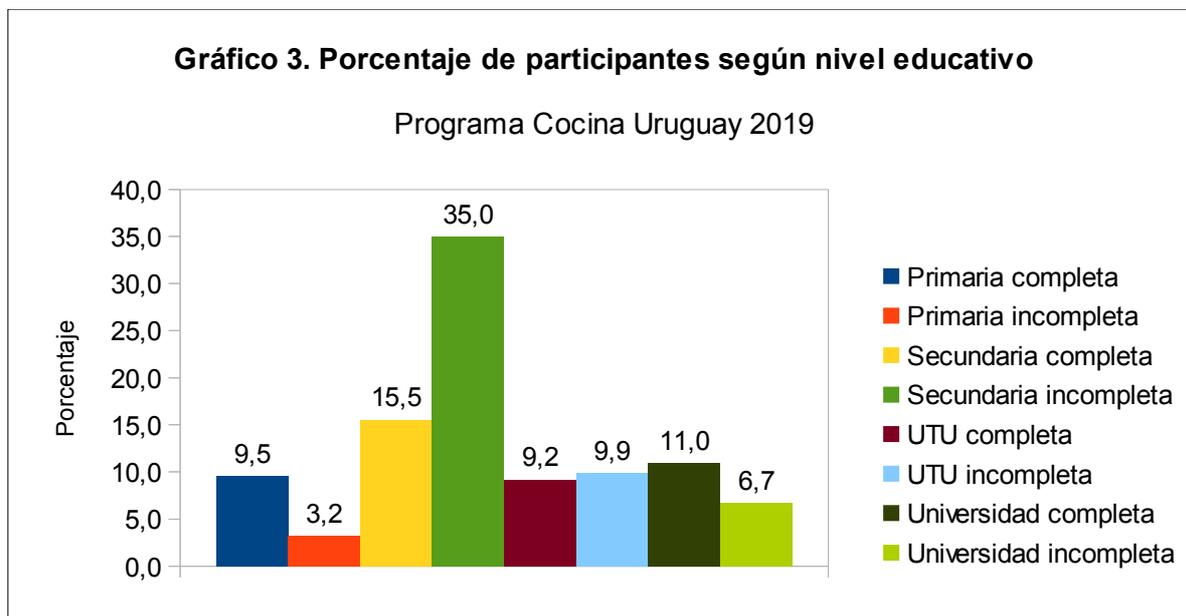
FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay

De acuerdo al Municipio de origen de inscripción y dictado del curso, se puede indicar que los tres Municipios con mayor participación son el C con 38,9% de participantes; en segundo lugar el E con un 18,4%; y por último el G con 9,2% (gráfico 2).



FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay

En relación al máximo nivel educativo alcanzado, se observa que el 35% de las personas participantes del programa tienen secundaria incompleta; le siguen: secundaria completa con 15,5%, universidad incompleta con 11%, UTU incompleta con 9,9%, primaria completa con 9,5%, UTU completa con 9,2%, universidad incompleta con 6,7% y por último primaria incompleta con 3,2%.

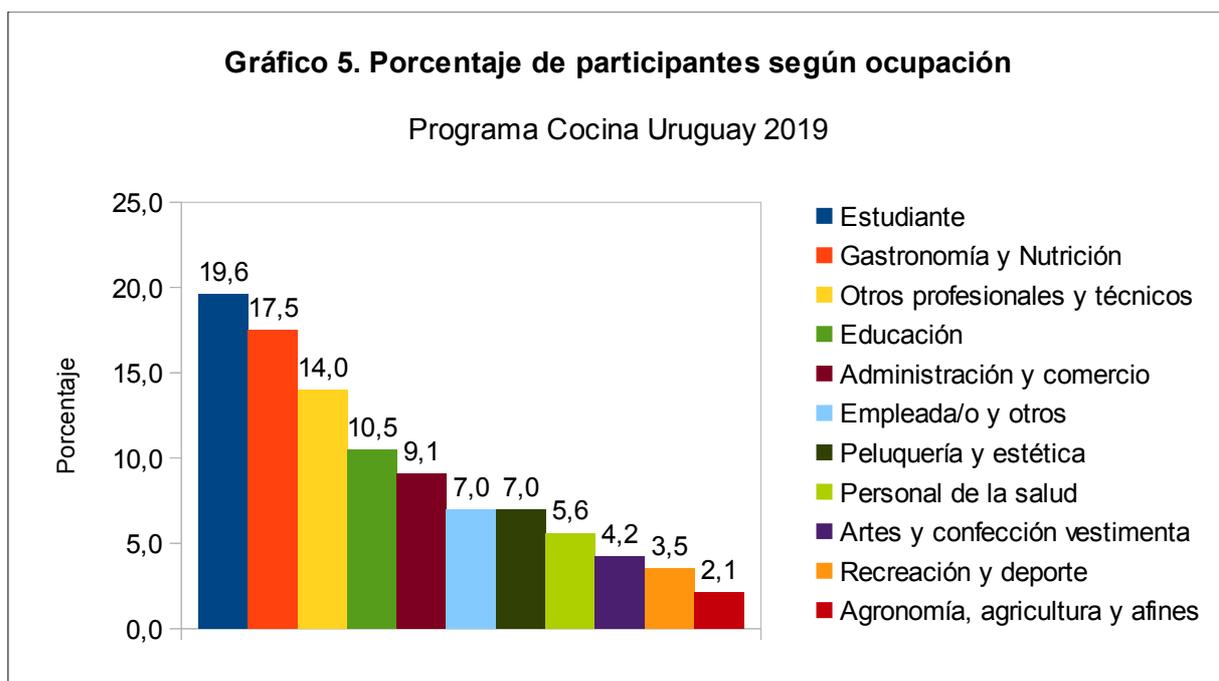


FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay. Formación Docente se incluye en Universidad.



FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay

De acuerdo a como se observa el gráfico 4, más de la mitad de las personas participantes expresaron no encontrarse trabajando (58,7%), ante un 40,3% que declaró tener trabajo y un 1,1% que no contestó.



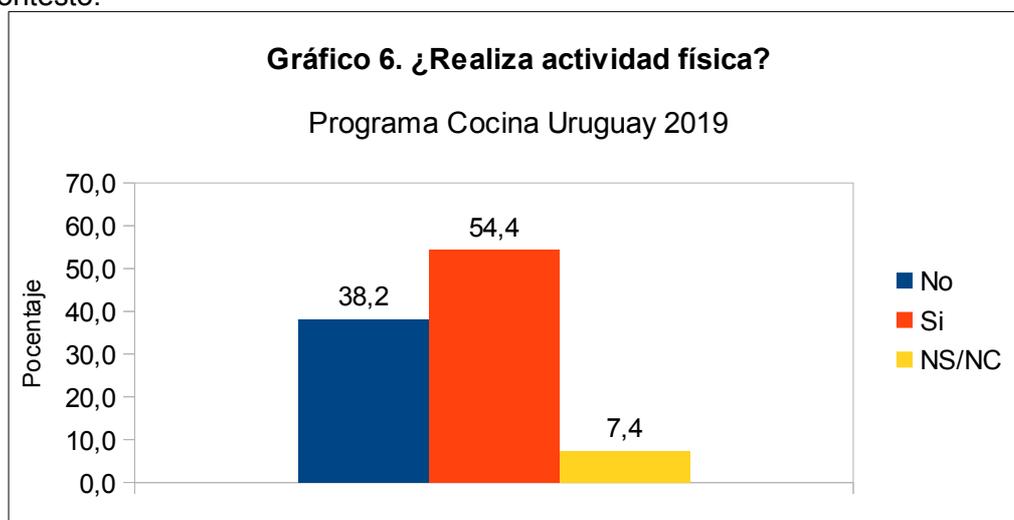
FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay. Se excluyen 140 casos sin respuesta (NS/NC).

En el gráfico 5 se observa la distribución de los participantes según ocupación, excluyendo del análisis los casos sin respuesta. La mayoría son Estudiantes (19,6%), seguidos de personas vinculadas a las áreas de Gastronomía y Nutrición con un 17,5%, si a estos últimos se les suma quienes la categoría de Agronomía, agricultura y afines, su participación asciende a 19,6%.

Las ocupaciones del rubro Educación también tienen un peso relevante con un 10,5%, seguidas de Administración y Comercio con un 9,7%.

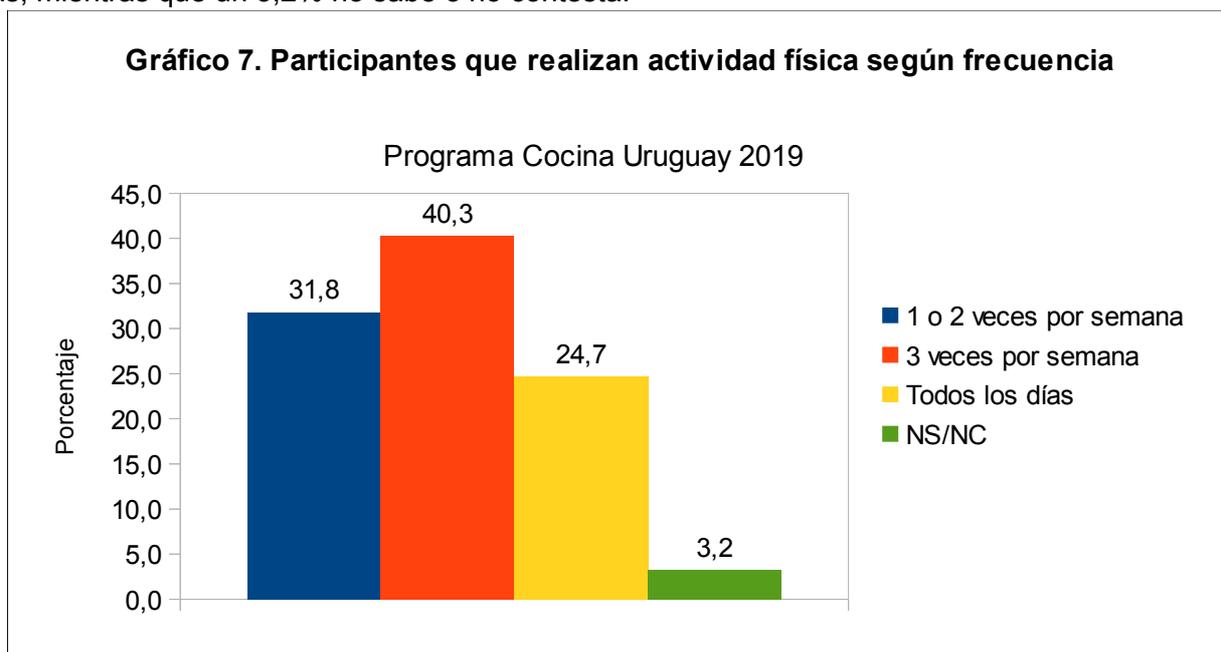
El Personal de la Salud junto con quienes se vinculan a Recreación y Deporte, acumulan un 9,1%. Por último, respecto a la información de este gráfico, cabe destacar que Profesionales y Técnicos no pertenecientes a las categorías anteriores, representan un 14%, Empleados y otros un 7% y Artes y confección de vestimenta un 4,2%.

De acuerdo a los objetivos del Programa, resulta relevante indagar sobre ciertos aspectos que responden a hábitos saludables. En este sentido, el 54,4% de las personas participantes respondieron que realizan actividad física, ante un 38,2% que expresó que no lo hace y un 7,4% que no contestó.

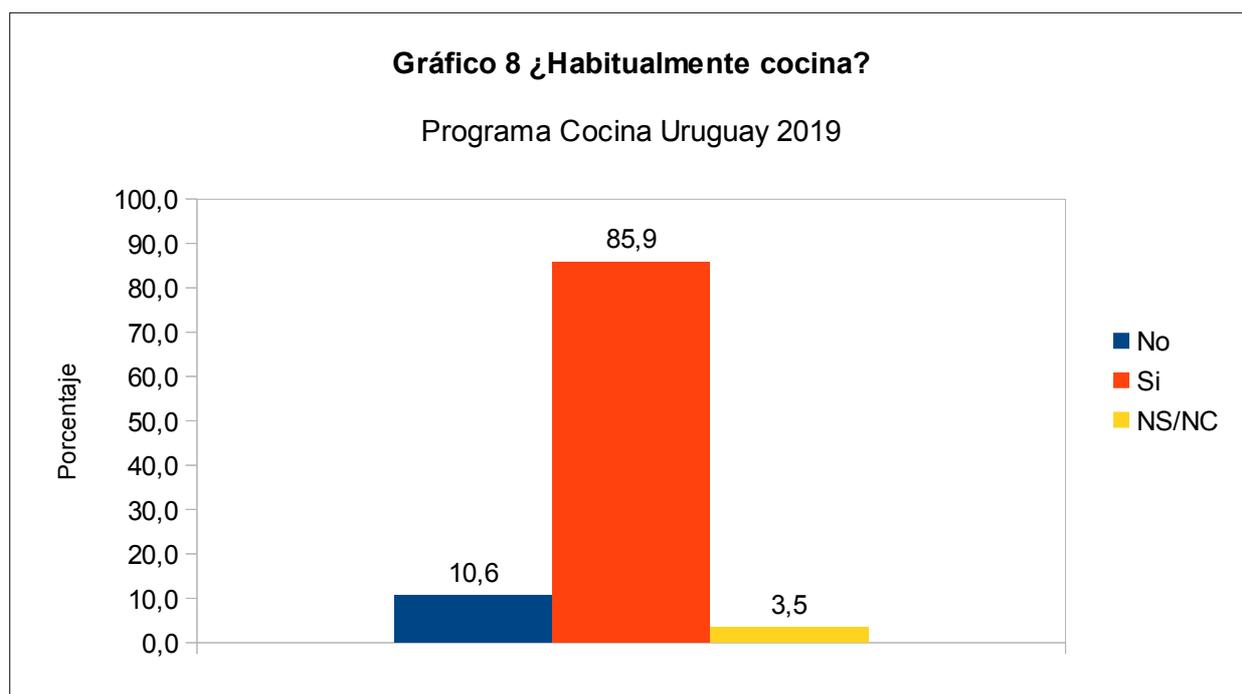


FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay

En relación a la frecuencia de práctica de ejercicio físico, cabe señalar que el 40,3% contestó que lo realiza tres veces por semana, el 31,8% una o dos veces por semana y el 24,7% todos los días, mientras que un 3,2% no sabe o no contesta.



FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay

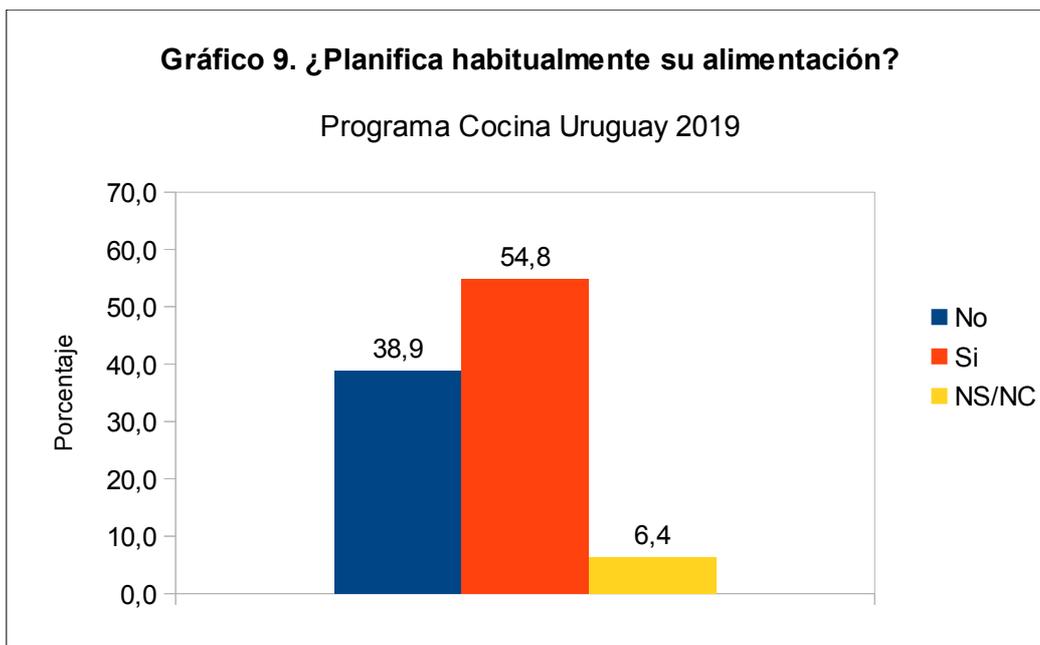


FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay

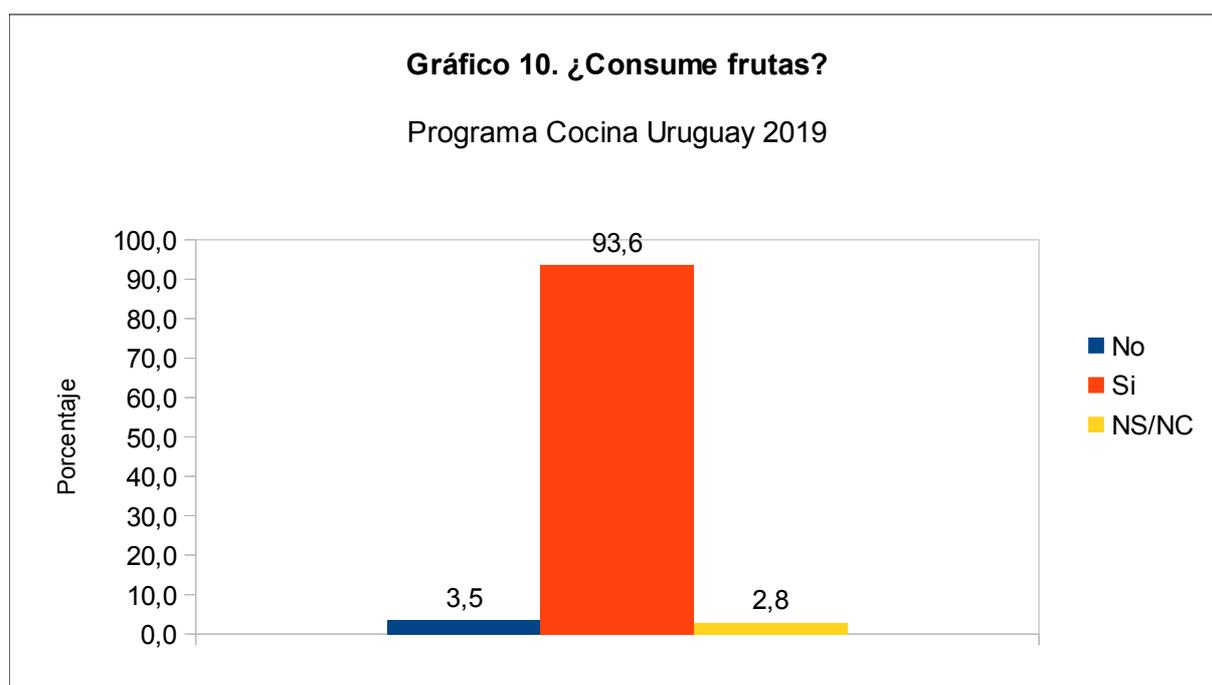
Otros de los aspectos indagados se refieren a si la persona que participa en el curso cocina, y planifica la alimentación.

Como se observa en el gráfico 8 el 85,9% de las personas participantes manifiestan que habitualmente cocinan, y sólo el 10,6% responde que no.

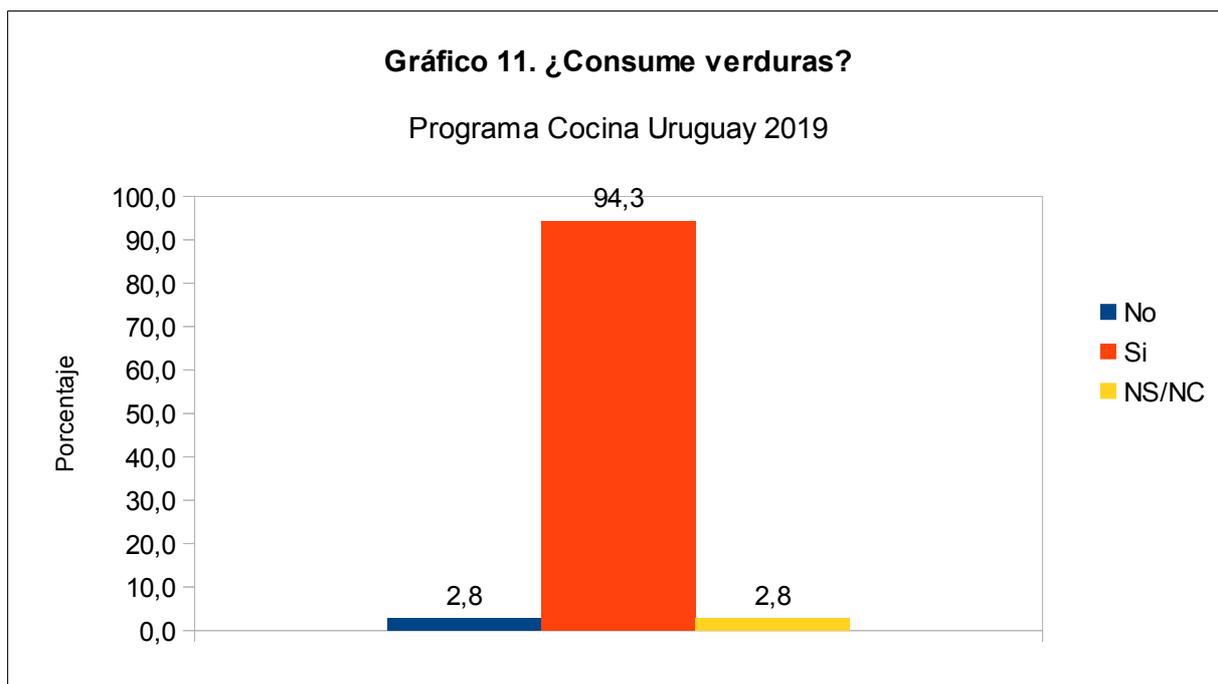
Según el gráfico 9, la mayoría de las personas contestaron que planifican habitualmente su alimentación (54,8%), mientras que un 38,9% no lo hace y un 6,4% no contesta.



FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay

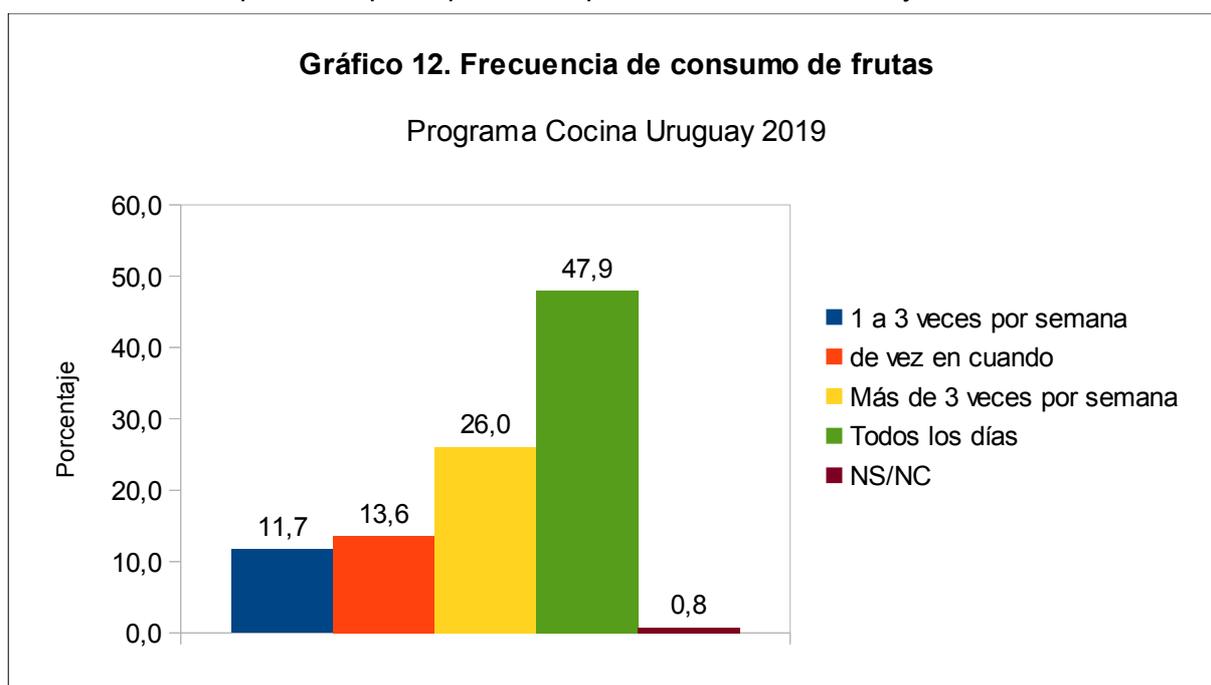


FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay



FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay

En relación al hábito de consumo de frutas y verduras por parte de los participantes, se observa que el 93,6% de las personas participantes responden consumir frutas y el 94,3% verduras.

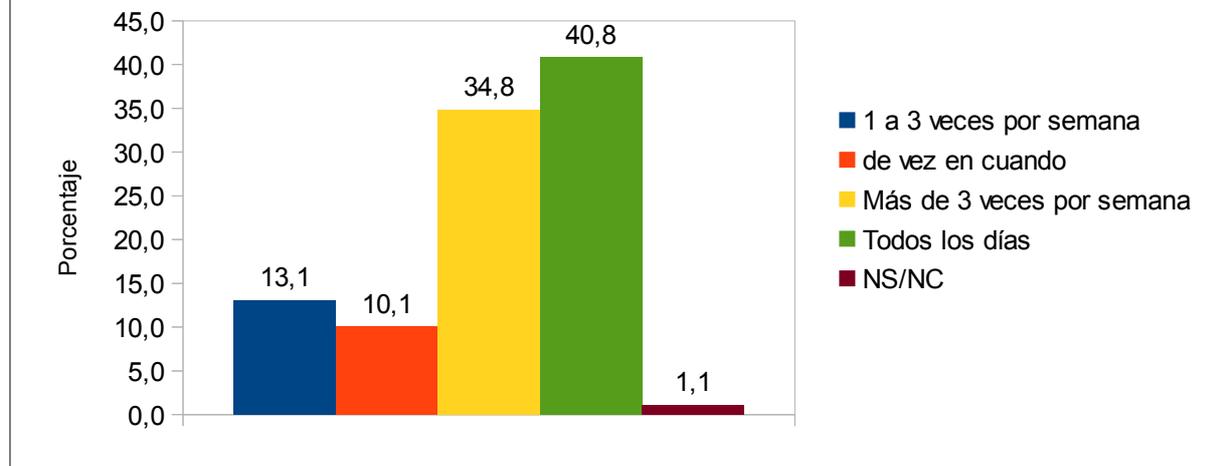


FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay

Con respecto a la frecuencia de consumo de frutas y verduras, la mayoría declara consumir ese tipo de alimentos todos los días (47,9% para el caso de las frutas, y 40,8% para el caso de las verduras).

Gráfico 13. Frecuencia de consumo de verduras

Programa Cocina Uruguay 2019



FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay

Por último, en lo que respecta a las características de los participantes, parece relevante vincular la información de la ocupación de los mismos con algunos de estos hábitos saludables.

El cuadro 1 presenta la cantidad de participantes que planifican su alimentación según ocupación. En la mayoría de los casos, los participantes planifican su alimentación con excepción de quienes son Estudiantes y aquellos profesionales o técnicos que no se encuentran vinculados a áreas de Gastronomía, Nutrición, Salud, Educación, Estética o Deporte.

Por otro lado, el cuadro 2 muestra la cantidad de participantes que cocina habitualmente según ocupación. En este caso, no se reitera la relación del cuadro anterior, sino que en su mayoría todos lo hacen de manera habitual independientemente de la ocupación.

Cuadro 1. Cantidad de participantes que planifican su alimentación según profesión

Profesión	Planifica habitualmente su alimentación		Total
	No	Si	
Administración y comercio	6	7	13
Agronomía, agricultura y afines	1	2	3
Artes y confección vestimenta	3	2	5
Educación	5	10	15
Empleada/o y otros	3	7	10
Estudiante	19	8	27
Gastronomía y Nutrición	5	18	23
Otros profesionales y técnicos	11	8	19
Peluquería y estética	1	9	10
Personal de la salud	2	6	8
Recreación y deporte	1	3	4
Total	57	80	137

FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay. Se excluyen casos sin respuesta (NS/NC).

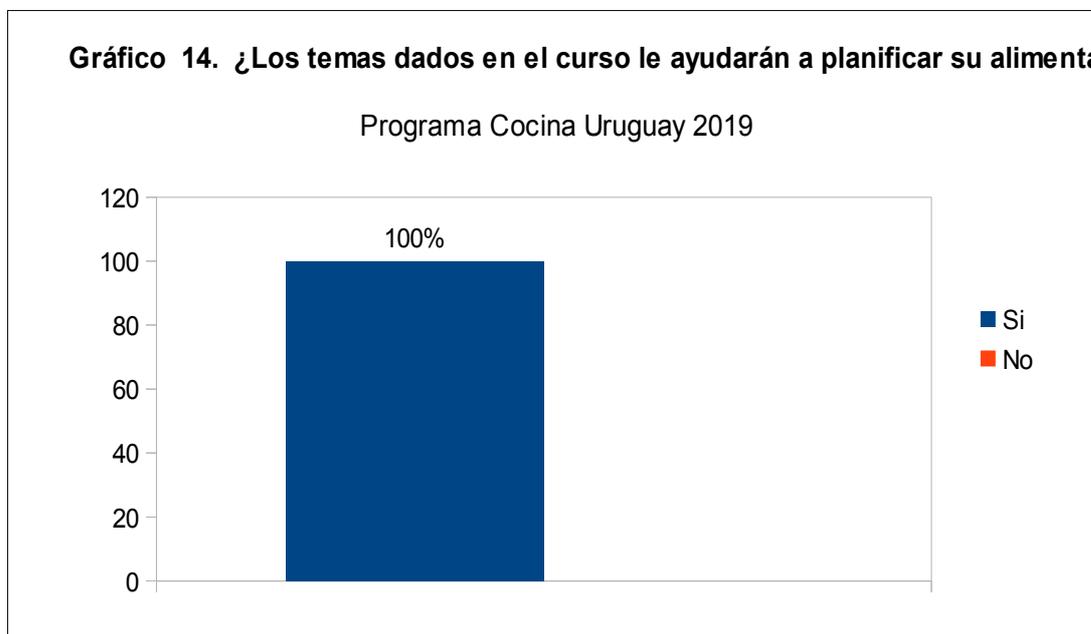
Cuadro 2. Cantidad de participantes que cocinan habitualmente según profesión

Profesión	Cocina habitualmente		Total
	No	Si	
Administración y comercio	1	12	13
Agronomía, agricultura y afines		3	3
Artes y confección vestimenta	2	4	6
Educación	1	14	15
Empleada/o y otros		10	10
Estudiante	9	19	28
Gastronomía y Nutrición		23	23
Otros profesionales y técnicos	4	15	19
Peluquería y estética	1	9	10
Personal de la salud		7	7
Recreación y deporte		4	4
Total	18	120	138

FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes del programa Cocina Uruguay. Se excluyen casos sin respuesta (NS/NC).

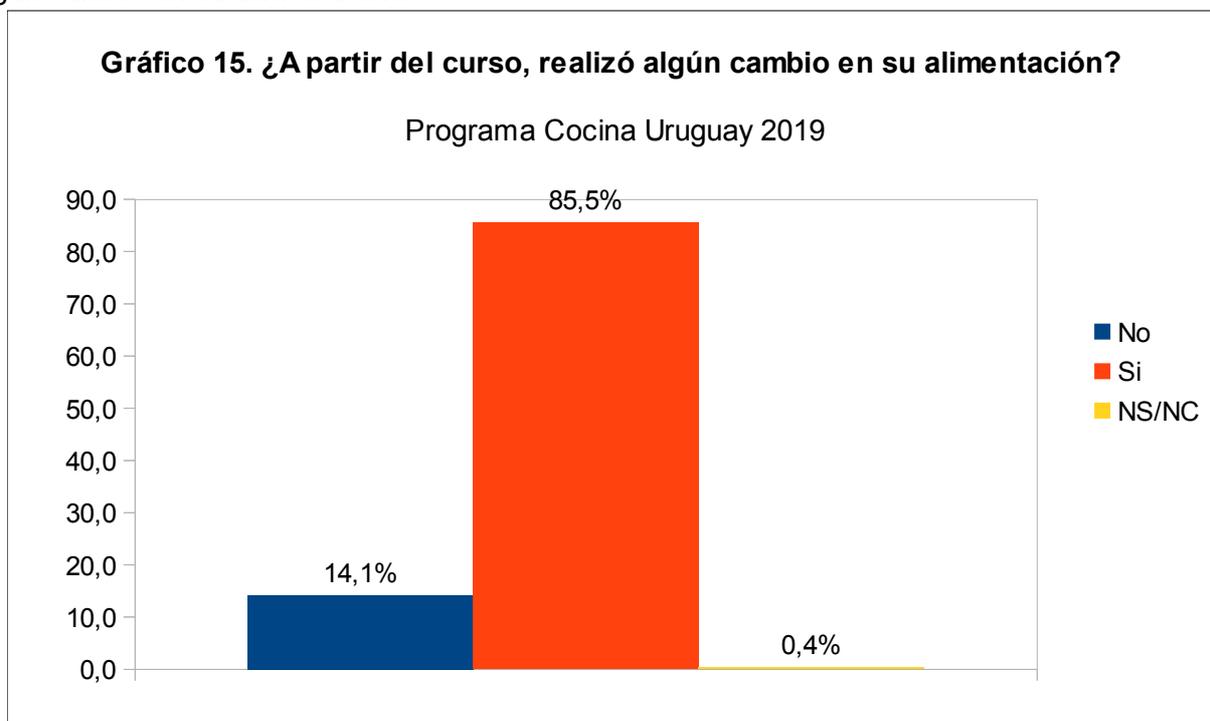
3. Evaluación de conocimientos del curso

El presente capítulo detalla los resultados de la evaluación de conocimientos aplicados al final del curso, los gráficos 14 y 15 así como la Figura 1, refieren a aspectos globales, mientras que a partir del gráfico 16 se abordan temas de conocimiento teórico-práctico específicos.



FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes de evaluación de conocimientos del curso Cocina Uruguay

El 100% de los participantes contestaron que los temas dados en el curso le ayudarán a planificar su alimentación. Por otra parte, el 85,5% sostiene que a partir de la asistencia al curso realizó algún cambio en su alimentación.



FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes de evaluación de conocimientos del curso Cocina Uruguay

Figura 1. ¿Cuáles cambios de alimentación realizó a partir del curso?

Programa Cocina Uruguay 2019

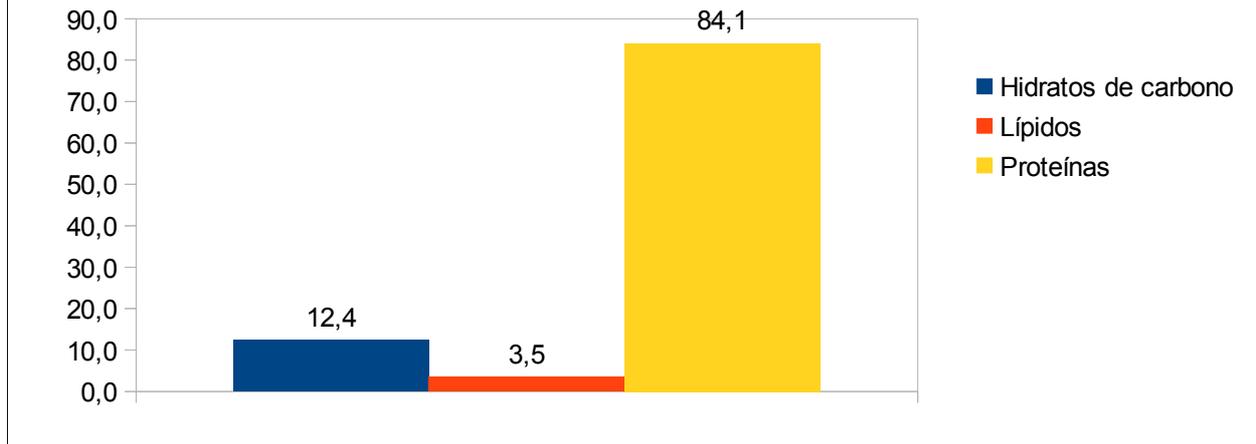


FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes de evaluación de conocimientos del curso Cocina Uruguay

Ante la pregunta de cuales fueron los principales cambios realizados en la alimentación a partir del curso, las tres respuestas más frecuentes son: en primer lugar comer más frutas y verduras, luego comer menos sal y azúcar y en tercer lugar comer más sano.

Gráfico 16. ¿Qué nutriente tiene la función de construir y reparar los tejidos de nuestro organismo?

Programa Cocina Uruguay 2019

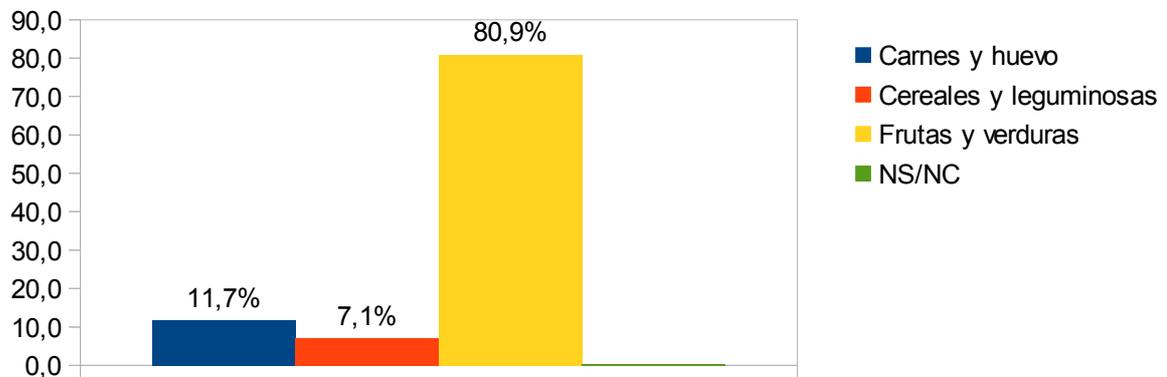


FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes de evaluación de conocimientos del curso Cocina Uruguay

El 84,1% contestó que las proteínas tienen la función de construir y reparar los tejidos de nuestro organismo. En relación al grupo de alimentos en que encontramos mayor cantidad de vitaminas y minerales, el 80,9% respondió frutas y verduras.

Gráfico 17. ¿En qué grupo de alimentos encontramos mayor cantidad de vitaminas y minerales?

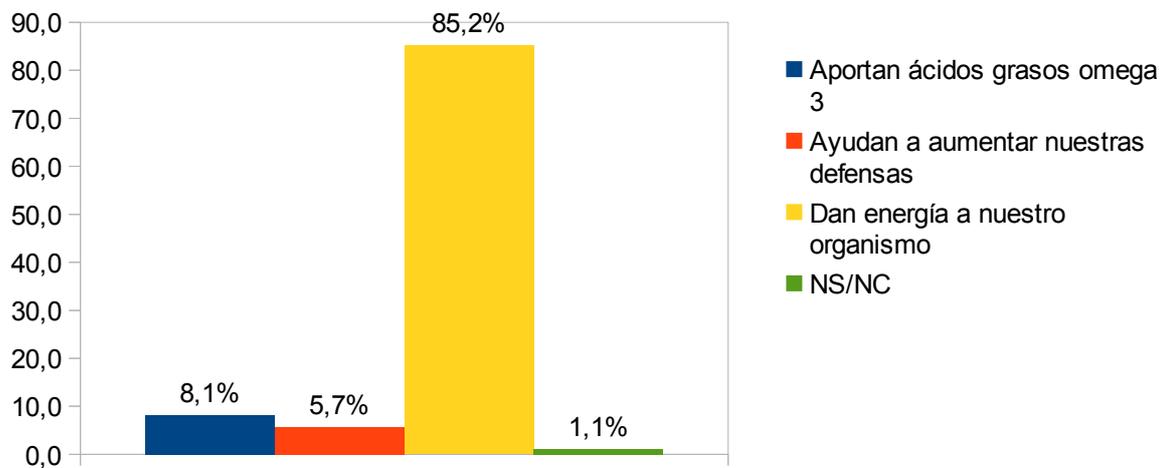
Programa Cocina Uruguay 2019



FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes de evaluación de conocimientos del curso Cocina Uruguay

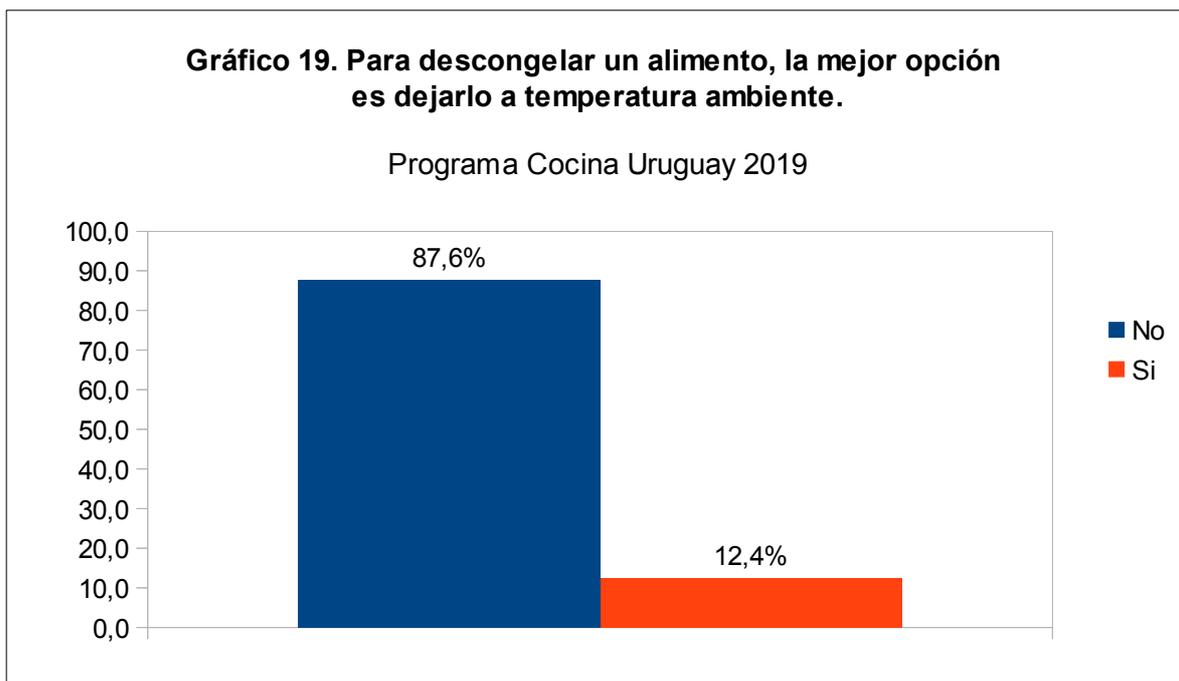
Gráfico 18. El pan, los fideos, el arroz, azúcar, dulces:

Programa Cocina Uruguay



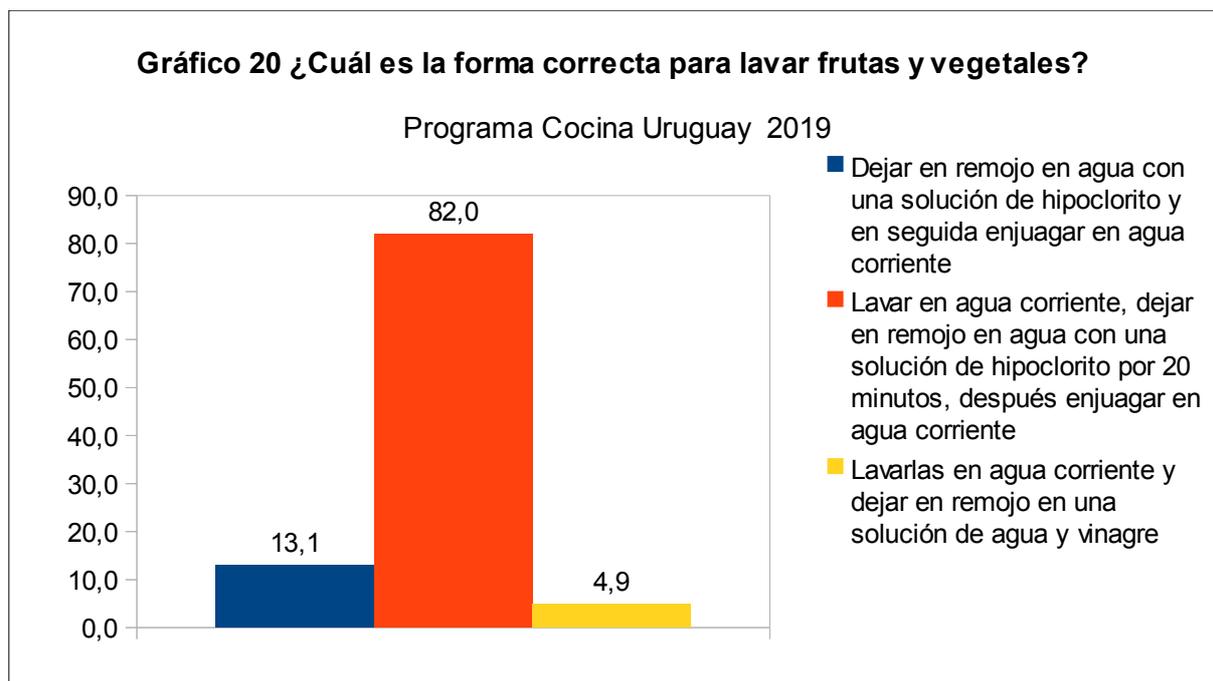
FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes de evaluación de conocimientos del curso Cocina Uruguay

Con respecto a qué aportan el pan, los fideos, el arroz, azúcar y dulces, el 85% respondió que dan energía a nuestro organismo.



FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes de evaluación de conocimientos del curso Cocina Uruguay

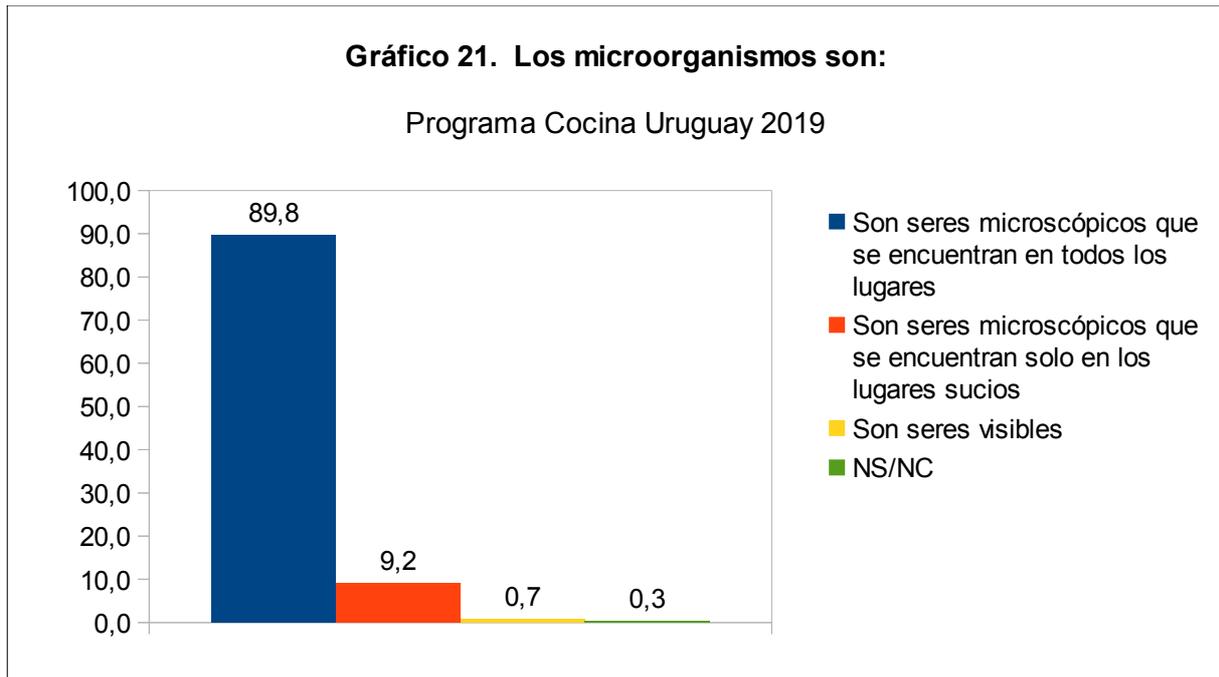
En cuanto al procedimiento para descongelar un alimento la mayoría de los participantes contestaron que no hay que dejarlo a temperatura ambiente (87,6%).



FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes de evaluación de conocimientos del curso Cocina Uruguay

En relación a la forma correcta de lavar las frutas y vegetales el 82% respondió la siguiente opción: lavar en agua corriente, dejar en remojo en agua con solución de hipoclorito por 20 minutos, después enjuagar en agua corriente.

Por último, la respuesta los microorganismos son seres microscópicos que se encuentran en todos los lugares, fue la que obtuvo el mayor porcentaje (89,8%).

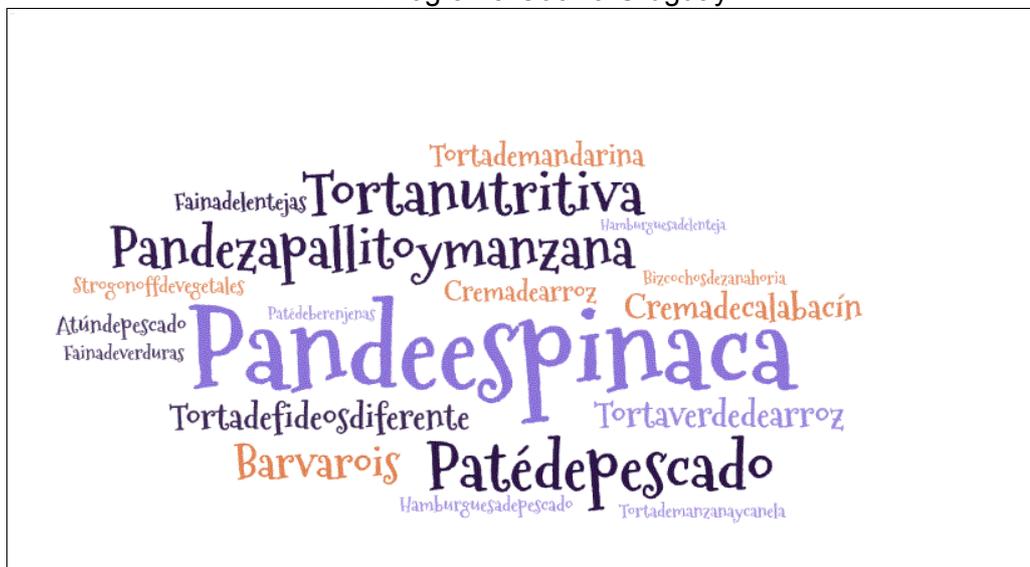


FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de participantes de evaluación de conocimientos del curso Cocina Uruguay

4. Evaluación de satisfacción del curso

El presente apartado se refiere a aspectos vinculados a la satisfacción del curso, se analizó específicamente la receta preferida.

Figura 2. Recetas preferidas por las personas participantes
Programa Cocina Uruguay



FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de evaluación de satisfacción del participante del curso Cocina Uruguay

La receta preferida por los participantes fue el pan de espinaca, y la razón con mayor frecuencia de respuesta en relación a por qué les gustó más la receta elegida como preferida fue rico, es decir por el sabor de la misma.

Figura 3. ¿Por qué le gustó más la receta preferida?
Programa Cocina Uruguay 2019



FUENTE: Elaboración propia hecha en base a ficha de evaluación de satisfacción del participante del curso Cocina Uruguay

5. Síntesis

El total de participantes del Programa Cocina Uruguay fue para el año 2019 de 1.567 de los cuales 1.162 egresaron de cursos y 405 de talleres.

En función de una muestra aleatoria simple de los egresados de los cursos, se obtuvieron los resultados que se expresan a continuación.

- Se presentó una predominancia del sexo femenino sobre el masculino. El 84,8% de los participantes fueron mujeres, mientras que el restante 15,2% fueron hombres.
- En relación con la procedencia de los participantes, se puede observar que son tres los Municipios que presentan una mayor participación en el programa. En primer lugar se encuentra el Municipio C con un 38,9%, seguido del E con un 18,4% y por último el G con 9,2%.
- Analizando los datos de ocupación de los participantes se obtuvo que la mayoría son estudiantes (19,6%), seguido por aquellos que se encuentran relacionados con el área Gastronómica y de Nutrición con un 17,5%. Por otro lado, los que se encuentran en el rubro Educación presentan relevancia al constituir un 10,5% de los participantes, seguidos por aquellos relacionados a la Administración y el comercio con un 9,7%. Por último, la ocupación que presenta la menor participación es Agronomía, agricultura y afines con un 2,1%.
- De acuerdo a los datos obtenidos, el 58,7% de las personas participantes del programa expresaron no encontrarse trabajando, mientras que un 40,3% declaró tener trabajo.
- En cuanto a los resultados obtenidos sobre determinados hábitos saludables, se puede concluir que la mayoría de los participantes realiza actividad física (54,4%), donde el 40,3% lo hace con una frecuencia de 3 veces por semana, seguido de un 31,8% que expresó una frecuencia de 1 a 2 veces por semana. Por otro lado, un 38,2% respondió que no realiza actividad física.
- En relación a actividades referentes a la cocina y a la alimentación, se obtuvo que el 85,9% de los participantes cocina habitualmente, mientras que un 10,6% no. Por otro lado, un 54,8% expresó que planifica su alimentación, seguido por un 38,9% el cual no realiza dicha planificación.
- En cuanto al consumo de frutas y verduras, los resultados expresan que un 93,6% de los participantes si consumen frutas, donde el 47,9% lo hacen con una frecuencia de todos los días, seguido por un 26% que lo hace más de 3 veces por semana.
- Por otro lado, se obtuvo que un 94,3% de los participantes consumen verduras, con un 40,8% de estos que las consumen diariamente, seguido por un 34,8% que lo hace más de 3 veces por semana.
- Mediante la evaluación posterior al curso, sobre los conocimientos adquiridos en éste, se puede observar que el 100% de los participantes presentaron que los temas vistos ayudarán a planificar su alimentación, de éstos un 85,5% expresó un cambio en su alimentación, siendo el mayor cambio que se obtuvo la incorporación de más frutas y verduras.
- Por otro lado, en el cuestionario teórico, se observó que el 84,1% de los participantes contestó que las proteínas tienen la función de construir y reparar los tejidos de nuestro organismo, mientras que, en relación al grupo de alimentos en los cuales se encuentra mayor cantidad de vitaminas y minerales, el 80,9% respondió frutas y verduras. Con respecto al aporte que brindan los alimentos como el pan, los fideos, el arroz, el azúcar y los dulces, el 85,2% respondió que dan energía a nuestro organismo.
- En relación al procedimiento llevado a cabo para descongelar un alimento, el 87,6% contestó que la mejor opción no es dejarlo a temperatura ambiente. En cuanto a la forma correcta de lavar frutas y verduras el 82% considera que es: lavar en agua corriente, dejar en remojo en agua con solución de hipoclorito por 20 minutos y después enjuagar en agua corriente.

- Por último, la respuesta: los microorganismos son seres microscópicos que se encuentran en todos los lugares, fue la que obtuvo el mayor porcentaje, con un 89,8%.
- En cuanto a la evaluación de satisfacción del curso la receta preferida por los participantes fue el pan de espinaca, mientras que la razón por la cual fue elegida fue debido a su rico sabor.