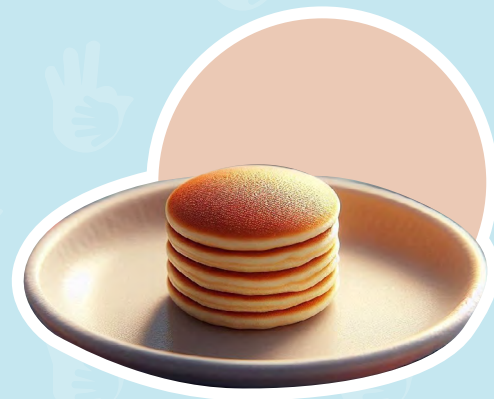


COMUNICÁNDONOS
NUTRICIÓN SALUDABLE INCLUSIVA



COMUNICÁNDONOS
NUTRICIÓN SALUDABLE INCLUSIVA
Copyright© 2025
© Universidad de Antofagasta
Facultad de Ciencias de la Salud
Laboratorio Virtual de Comunicación y Lenguaje

ISBN: Libro electrónico
Este Libro fue sometido a un proceso de referato externo para su publicación realizado en
Revisión Técnica y Revisión de estilo: Yamileht Castillo Lucumi.

Compiladoras
Marcela Vega Saavedra
Gina Viviana Morales Acosta

Editor Literario
CASA EDITORIAL ÉTNICA IMAGO
Nit: 901411725-3
Mail: editorialetnicaimago@gmail.com
Sitio web: www.editorialetnicaimago.com

Diagramación y Diseño: José Palma Troncoso

Estudiantes:
Cesia Rachel Robles Ancco, Jeraly Tamara González González, Javiera Paz Maya Orellana y
Geraldine Nicol Muñoz Pereira.

Agradecimientos:
Fondecyt de Iniciación a la Investigación #11230383 Etapa 2025
Laboratorio Virtual de Comunicación y Lenguaje: <https://labvirtualdecomunicacion.org/>
<https://acortar.link/QMaP8K>
Narrativas multimodales inclusivas.

La Universidad de Antofagasta, Chile, se adhiere a la filosofía con el Laboratorio Virtual de
Comunicación y Lenguaje, al acceso abierto con fines de uso pedagógico, siempre que se respete
la referenciación del libro para consulta libre, descarga y reproducción. Descarga gratuita: <https://labvirtualdecomunicacion.org/comunicandonos/lista>

Los conceptos o criterios emitidos en cada capítulo del libro son responsabilidad exclusiva
de sus autores. Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-
CompartirIgual 4.0 Internacional

Antofagasta, agosto 2025



NOTAS DE PRESENTACIÓN

DEL RECTOR

Estimada comunidad académica, estudiantes y colegas
Me complace presentar este texto, producto del proyecto Nutrición Saludable y Narrativa Multimodal:
Vocabulario en lengua de señas chilenas sobre colaciones para escolares con Diversidad Sorda,
una iniciativa que plasma el compromiso de nuestra institución con la inclusión, igualdad de
oportunidades y la innovación educativa. Como rector de la Universidad de Antofagasta,
quiero compartir con ustedes mi profundo orgullo por esta iniciativa que refleja nuestros valores
fundamentales y nuestro deseo de crear un entorno educativo inclusivo para todos y todas.

Este proyecto aborda una necesidad crítica en la educación alimentaria, desde una perspectiva que
pone en el centro a los estudiantes con diversidad Sorda. Mediante la integración de herramientas
innovadoras, como el uso de la Lengua de Señas Chilena (LSCh) y recursos audiovisuales adaptados,
se garantiza que estos estudiantes puedan acceder a información vital sobre nutrición. Tal como
lo promueve el Laboratorio Virtual de Comunicación y Lenguaje con el desarrollo de contenidos
accesibles y multimodales esenciales para generar aprendizajes inclusivos.

Destaco el compromiso y entusiasmo de las profesionales y estudiantes involucrados en la creación
de este proyecto, quienes han desarrollado cápsulas educativas digitales que no solo promueven
colaciones saludables, sino que también ofrecen un glosario de utensilios y procedimientos culinarios
en LSCh, facilitando el aprendizaje práctico y significativo para la comunidad Sorda. Además, de
demostrar cómo la nutrición puede ser un vínculo entre la inclusión y la equidad. Esta iniciativa es
una respuesta proactiva a la necesidad de adaptar la educación nutricional para los estudiantes
y la comunidad Sorda, en general. Estoy convencido de que su impacto será seguro y duradero.

La importancia de la alimentación saludable en el bienestar y desarrollo integral de la sociedad
actual es innegable. En este sentido, el proyecto también se alinea con los Objetivos de Desarrollo
Sostenible (ODS), en particular con el objetivo No. 4, que busca una educación inclusiva, equitativa y
de calidad. Al hacer accesible la educación nutricional a la comunidad Sorda, no solo promovemos
una mejor comunicación, sino que también impulsamos la inclusión y el empoderamiento de este
grupo para tomar decisiones informadas que mejoren su calidad de vida.

Finalmente, celebro el esfuerzo conjunto de todas las participantes en este proyecto y la visión
compartida de aportar a una comunidad universitaria que promuevan la equidad y la inclusión,
haciendo de la Universidad de Antofagasta una institución pionera en la educación inclusiva y
accesible para la Región y el país.

Dr. Marcos Antonio Cikutovic Salas
Rector
Universidad de Antofagasta

Estimados/as lectores/as,

Nos es grato presentarles las cápsulas digitales del proyecto Nutrición Saludable y Narrativa Multimodal: Vocabulario en Lengua de Señas Chilenas sobre colaciones para escolares con diversidad Sorda”, una iniciativa que representa un hito significativo en la integración de la educación en salud y la diversidad. Este proyecto ha sido desarrollado por un equipo multidisciplinario comprometido con la educación nutricional inclusiva, con el objetivo de proporcionar herramientas adaptadas y accesibles a la comunidad Sorda.

La concreción de este material ha sido posible gracias al esfuerzo y dedicación de un equipo de trabajo conformado por: Jeraly González González, Javiera Maya Orellana, Geraldine Muñoz Pereira, Cesia Robles Ancco, y las coordinadoras Gina Morales Acosta y Marcela Vega Saavedra. Este trabajo refleja el firme compromiso de todos los involucrados por continuar impulsando la inclusión en la educación nutricional, y destaca el rol fundamental de la Lengua de Señas Chilena (LSCh) como vehículo de conocimiento en este contexto.

Este texto surge como respuesta a la urgente necesidad de contar con recursos educativos inclusivos para el alumnado Sordo, un grupo que históricamente ha enfrentado barreras para acceder a información sobre temas de salud y nutrición, entre otros. Las cápsulas digitales desarrolladas en este proyecto no solo abordan estos desafíos, sino que también ofrecen un conjunto de instrumentos pedagógicos audiovisuales accesibles que facilitan una mejor comprensión y práctica de las colaciones saludables. Además, estas cápsulas incluyen un glosario técnico en LSCh y recursos visuales que apoyan tanto a educadores como a familias para su aplicación diaria.

Confiamos en que nuestro trabajo será de utilidad y contribuirá al conocimiento y desarrollo en el área de la nutrición escolar y la educación inclusiva. Esperamos que fomente la creación de más recursos educativos que promuevan prácticas nutricionales saludables y accesibles, apoyando e integrando a la comunidad con diversidad Sorda. Asimismo, invitamos a las instituciones educativas y a los profesionales del área de la salud a hacer uso de este material para seguir avanzando hacia un futuro donde la inclusión y el acceso a la educación nutricional sean una realidad para todos.

Marcela Vega Saavedra – Gina V. Morales Acosta

-Notas de presentación del rector ----- 03

-Equipo de trabajo ----- 04

-Índice ----- 05

-Introducción ----- 06

-Yogurt con nuez y arándanos ----- 08

- Ingredientes
- Utensilios
- Preparación
- Propiedades
- Glosario Utensilios

-Tazón de frutas picadas con avena ----- 15

- Ingredientes
- Utensilios
- Preparación
- Propiedades
- Glosario Utensilios

-Mezcla de verduras ----- 24

- Ingredientes
- Utensilios
- Preparación
- Propiedades
- Glosario Utensilios

-Sandwich de huevo ----- 33

- Ingredientes
- Utensilios
- Preparación
- Propiedades
- Glosario Utensilios

-Panqueques de avena ----- 43

- Ingredientes
- Utensilios
- Preparación
- Propiedades
- Glosario Utensilios

-Agradecimientos y Participantes ----- 56

INTRODUCCIÓN

Estas cápsulas digitales están dirigidas a escolares con diversidad Sorda, y tienen como objetivo ofrecer una variedad de cinco colaciones saludables en formato multimodal accesible. Cada receta ha sido cuidadosamente seleccionada no solo por su valor nutricional, sino también por sus posibilidades de presentarse en formatos visuales, su simplicidad en la preparación y su alineación con las prácticas alimenticias saludables recomendadas para la población escolar.

Lo que distingue a este recurso educativo es su integración con la Lengua de Señas Chilena (LSCh), lo que permite la enseñanza de la nutrición a la Comunidad Sorda teniendo material de soporte adaptado. A través de este formato multimodal, que incluye texto, imágenes, audio y videos con explicaciones en LSCh, buscamos facilitar el acceso a la información nutricional y promover hábitos alimenticios saludables dentro de la comunidad Sorda. Esta integración de múltiples formatos de comunicación garantiza que los escolares puedan seguir de manera autónoma y comprensible el proceso de preparación de las colaciones.

Cada cápsula no solo presenta las instrucciones detalladas para la preparación de las recetas, sino que también incluye explicaciones sobre las propiedades nutricionales de los alimentos, proporcionando a los estudiantes una comprensión de los beneficios de cada ingrediente. Este enfoque integral busca dotar a los escolares Sordos de herramientas prácticas y accesibles para que puedan tomar decisiones alimentarias informadas y saludables en su vida diaria, fomentando así una relación positiva con la nutrición.

Así, estas cápsulas no solo constituyen una colección de recetas, sino que representan una herramienta educativa inclusiva que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y la salud de los escolares con diversidad Sorda. Al promover una comprensión más accesible y profunda sobre la nutrición, buscamos contribuir a la formación de hábitos alimenticios saludables que perduren a lo largo del tiempo, fortaleciendo el bienestar general de esta comunidad.

INTRODUCCIÓN

Este recetario está dirigido a escolares con diversidad Sorda y ofrece una variedad de colaciones saludables en Lengua de Señas Chilena, facilitando el acceso a información nutricional a esta comunidad.

YOGURT CON NUEZ Y ARÁNDANOS



INGREDIENTES

- 1/2 Taza de yogurt sin azúcar.



- 1 Cucharada de nuez.



- 1 Cucharada de arándanos.



UTENSILIOS

- 1 Taza o plato hondo.
- 1 Tabla para cortar.
- 1 Cuchillo de mantequilla.



PREPARACIÓN

- 1. Sirve media taza de yogurt.
- 2. En la tabla pica la nuez con el cuchillo.
- 3. Agrega la nuez a la taza de yogurt.
- 4. Agrega una cucharada de arándanos a la taza de yogur con nuez.



¿Cuáles son las propiedades nutricionales del yogurt con nuez y arándanos?

- Buena fuente de calcio y vitamina D.
- Grasas saludables.
- Aporta 130 calorías.

Concepto General: CALORÍAS



Una caloría es la energía que aportan todos los alimentos y se utiliza a lo largo del día en las actividades cotidianas.

Glosario de Utensilios

- **Tabla para picar:**
Tienen como principal función proporcionar una superficie plana, estable y segura para cortar, rebanar, tajar, pelar.
- **Cuchillo de mantequilla:**
Se utiliza para cortar y untar la mantequilla a temperatura ambiente.
- **Taza o plato hondo:**
Es ideal para contener todo tipo de ingrediente. Su finalidad es permitir que los alimentos se mezclen.



TAZÓN DE FRUTAS PICADAS CON AVENA



INGREDIENTES

- 1 Cucharada de avena instantánea.



- 1/2 Plátano mediano.



- 1/2 Durazno mediano.



UTENSILIOS

- 1 Recipiente de plástico.



- 1 Tabla para cortar.



- 1 Cuchillo de mantequilla.



PREPARACIÓN

- 1. Lavar todas las frutas con agua.
- 2. Pelar el plátano con las manos.
- 3. Sobre la tabla para cortar, pica con el cuchillo el durazno en cuadritos.
- 4. Sobre la tabla para cortar, pica en rodajas el plátano.



PREPARACIÓN

- 5. Colocar las frutas sobre el tazón de plástico.
- 6. Agregar la cucharada de avena instantánea.



¿Cuáles son las propiedades nutricionales del tazón de frutas picadas con avena?

- Contiene vitaminas y minerales.
- Aporta 144 calorías.

Concepto General: MINERALES



Compuestos inorgánicos útiles en funciones del organismo como la formación de huesos y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y la actividad de los órganos. Se obtienen a través de la dieta. Se dividen en macrominerales y microminerales.

Concepto General: CALORÍAS



Una caloría es la energía que aportan todos los alimentos y se utiliza a lo largo del día en las actividades cotidianas.

Glosario de Utensilios

- Tabla para cortar:
Tienen como principal función proporcionar una superf plana, estable y segura para cortar, rebanar, tajar, pelar.



- Cuchillo de mantequilla:
Se utiliza para cortar y untar la mantequilla a temperatura ambiente.



- Tazón de plástico pequeño:
Es ideal para contener todo tipo de ingrediente. Su finalidad es permitir que los alimentos se mezclen.



MEZCLA DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 3 Tallos de apio medianos sin hojas



- 1 Zanahoria grande



UTENSILIOS

- 1 Plato
- 1 Tabla para cortar
- 1 Cuchillo de mantequilla



PREPARACIÓN

- 1. Lavar la zanahoria
- 2. Pelar la zanahoria con el cuchillo
- 3. Cortar la zanahoria en forma de bastones sobre la tabla



PREPARACIÓN

- 1. Lavar los 3 tallos de apio.



- 2. Cortar con el cuchillo de mantequilla el apio en trozos de 10 cm sobre la tabla para picar.



- 3. Poner el apio en un plato junto con los bastones de zanahoria.



¿Cuáles son las propiedades nutricionales de la mezcla de verduras?

- Hidratación y Fibra
- Vitaminas A, K y C
- Contiene potasio
- Aporta 70 calorías

Concepto General: Vitaminas



Compuestos orgánicos necesarios para el funcionamiento del cuerpo, son obtenidos a través de la dieta. Cada vitamina tiene una función específica y es vital para diversos procesos biológicos. Se clasifican en dos categorías: solubles en grasa y solubles en agua y se designan con letras A, B, C, etc.

Concepto General: CALORÍAS



Una caloría es la energía que aportan todos los alimentos y se utiliza a lo largo del día en las actividades cotidianas.

Glosario de Utensilios

- **Tabla para picar:**
Tienen como principal función proporcionar una superficie plana, estable y segura para cortar, rebanar, tajar, pelar.
- **Cuchillo de mantequilla:**
Se utiliza para cortar y untar la mantequilla a temperatura ambiente.
- **Plato:**
Recipiente bajo y redondo, normalmente plano empleado para servir alimentos en él.



SANDWICH DE HUEVO



INGREDIENTES

- 1 Cucharada de yogurt natural.
- 1 Huevo.
- 1 tajada de pan de molde integral partida a la mitad.



UTENSILIOS

- 1 Tenedor.
- 1 Cuchara.
- 1 Recipiente de plástico.
- 1 Olla Pequeña.



PREPARACIÓN

- 1. En una olla pequeña llenar hasta la mitad de agua.
- 2. Prender la cocina a llama media.
- 3. Colocar el huevo 10 minutos para que se cocine.
- 4. Sacar el agua con cuidado y esperar 5 minutos para sacar la cáscara del huevo.



PREPARACIÓN

- 5. Moler el huevo con un tenedor en el recipiente de plástico.
- 6. Agregar al recipiente con el huevo 2 cucharadas de yogurt natural.
- 7. Mezclar hasta que todo se una.
- 8. Colocar la mezcla sobre media tajada de pan y poner encima la otra mitad del pan.



¿Cuáles son las propiedades nutricionales del sándwich ?

- Fibra.
- Grasas saludables.
- Proteína.
- Aporta 149 calorías.

Concepto General: **CALORÍAS**



Una caloría es la energía que aportan todos los alimentos y se utiliza a lo largo del día en las actividades cotidianas.

Concepto General: PROTEÍNAS



Macromoléculas compuestas por cadenas de aminoácidos de origen animal y vegetal esenciales para el crecimiento, la reparación y el mantenimiento de los tejidos corporales.

Glosario de Utensilios

- Recipiente de plástico:
Es ideal para contener todo tipo de ingrediente. Su finalidad es permitir que los alimentos se mezclen.
- Olla de cocina:
Es un recipiente más alto que ancho y son ideales para cocinar hervir y cocer alimentos que requieren un alto contenido de líquido.
- Tenedor:
Es una herramienta de mesa con dos o más puntas que sirve para pinchar alimentos sólidos y comerlos.

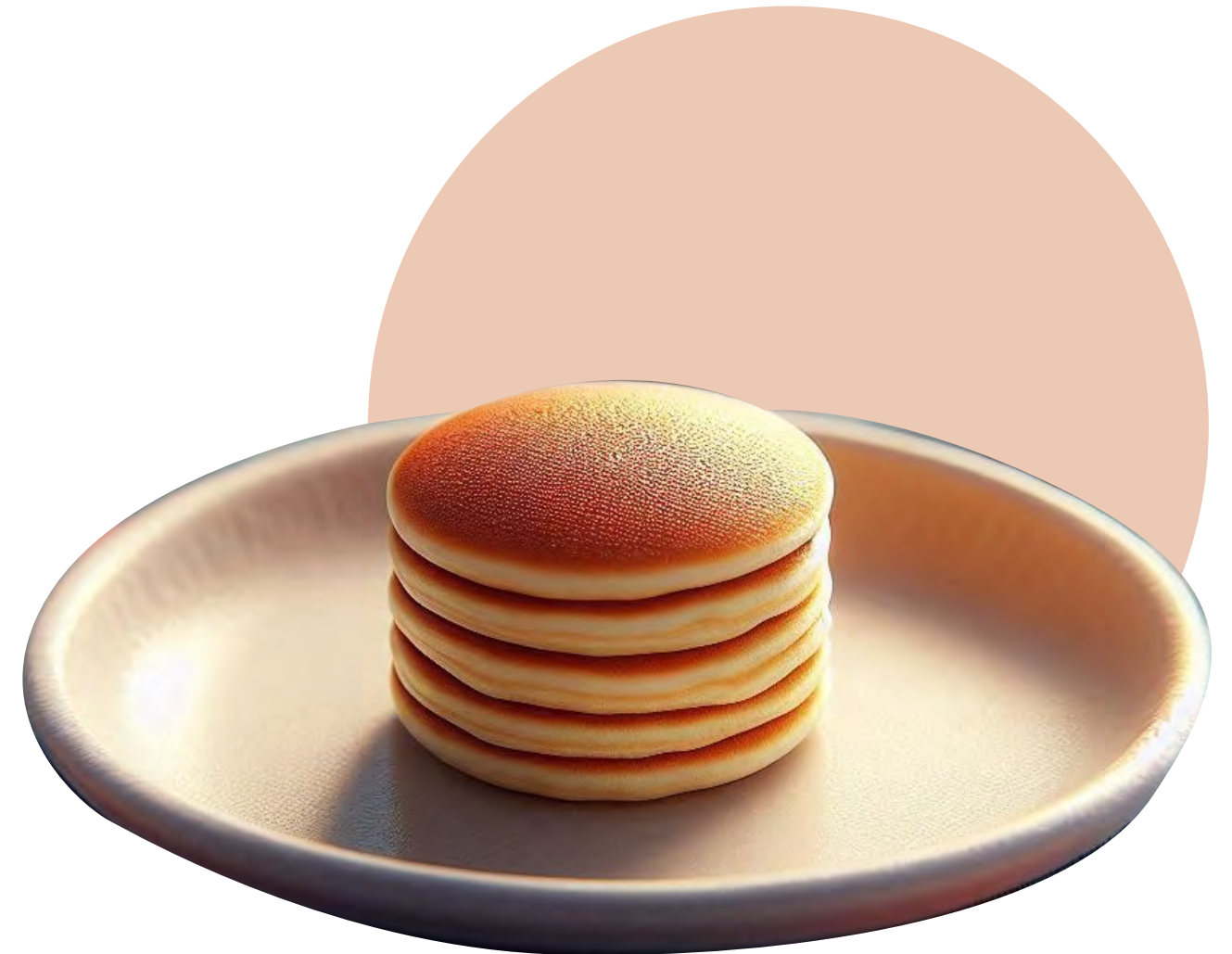


Glosario de Utensilios

- Cuchara:
Sirve para tomar alimentos líquidos, como sopas, caldos o consomés, trocear alimentos blandos.



PANQUEQUES DE AVENA



INGREDIENTES

- 3 Cucharadas de avena instantánea.
- 1 Clara de huevo.
- 5 Gotas de endulzante.



INGREDIENTES

- 3 Cucharaditas de leche descremada.
- 3 Gotas de esencia de vainilla.
- 1 Cucharadita de aceite para el sartén.



UTENSILIOS

- 1 Tenedor.



- 1 Cuchara.



- 1 Cucharita.



UTENSILIOS

- 1 Sartén.



- 1 Tazón.



- 1 Licuadora.



PREPARACIÓN

- 1. Triturar las 3 cucharadas de avena instantánea en la licuadora.
- 2. Verter la avena molida en un tazón pequeño.
- 3. Agregar las 3 cucharaditas de leche descremada, las 3 gotas de esencia de vainilla y las 5 gotas de endulzante.
- 4. Mezclar con una cuchara, para luego agregar la clara de 1 huevo y seguir mezclando.



PREPARACIÓN

- 5. Colocar en un sartén 1 cucharadita de aceite, poner en la cocina y prender a llama baja.
- 6. Poner 1 cucharada de la mezcla para cada panqueque sobre la sartén caliente.
- 7. Cuando comiencen a salir burbujas desde la parte inferior del panqueque dar vuelta con un tenedor, dejar 15 segundos y sacar el panqueque para servir.



¿Cuáles son las propiedades nutricionales del panqueque de avena?

- Fibra.
- Aportan 128 calorías.

Concepto General: FIBRA



Nutriente presente en alimentos de origen vegetal. Resistente a la digestión y absorción en el intestino delgado. Ayuda a que los alimentos pasen a través del sistema digestivo y a eliminar desechos del intestino grueso.

Concepto General: CALORÍAS



Una caloría es la energía que aportan todos los alimentos y se utiliza a lo largo del día en las actividades cotidianas.

Glosario de Utensilios

- Tenedor:
Es una herramienta de mesa con dos o más puntas que sirve para pinchar alimentos sólidos y comerlos.



- Cuchara:
Sirve para tomar alimentos líquidos, como sopas, caldos o consomés y trocear alimentos blandos.



Glosario de Utensilios

- Cucharita:
De la misma forma y función de la cuchara en un tamaño pequeño.
- Sartén :
Sirve para freír, saltear, dorar diferentes alimentos y cocer preparaciones.



Glosario de Utensilios

- Recipiente de plástico:
Es ideal para contener todo tipo de ingrediente. Su finalidad es permitir que los alimentos se mezclen.
- Licuadora :
Sirve para licuar, batir y mezclar más rápido los alimentos.



COMUNICÁNDONOS

AGRADECIMIENTOS

Fondecyt de Iniciación #11230383 Etapa 2024

Dra. Gina Morales Acosta. Directora del Laboratorio Virtual de Comunicación y Lenguaje

<https://labvirtualdecomunicacion.org/> <https://acortar.link/QMaP8K> -

Mg. Marcela Vega Saavedra. Corrección Científica.

Asesora del vocabulario técnico LSCh: María Luisa Mamani, Modelo lingüístico,
Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Chile

NUTRICIÓN SALUDABLE EN LENGUA DE SEÑAS CHILENA

PARTICIPANTES

Javiera Paz Maya Orellana, Cesia Rachel Robles Ancco, Jeraly Tamara González González y Geraldine Nicol Muñoz Pereira
Intérprete en Lengua de Señas Chilena - Rafael Farias Moreno

Diseñador- José Palma Troncoso

Red Global de Lectura y Escritura para el Acercamiento de las Cultura POEPAZ

Alineados de forma Internacional a los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) No. 4 de Educación Inclusiva
Departamento de Nutrición y Dietética, ©Universidad de Antofagasta, Chile

2024

