



Lúdica “Sabores y Saberes”

Coordinadora: Profesora Gladys Prado

La lúdica *Sabores y Saberes* es un espacio pedagógico y cultural donde se fortalecen los conocimientos tradicionales a través de la cocina. Coordinada por la profesora **Gladys Prado**, esta actividad busca integrar el aprendizaje con la experiencia directa, conectando a los participantes con las raíces de la gastronomía ancestral y popular.

Durante el desarrollo de la lúdica, se preparan una variedad de alimentos que reflejan la riqueza cultural de nuestras comunidades. Entre los platos que se elaboran se encuentran **tamales, empanadas, envueltos, arepas, dulces típicos** y otras preparaciones tradicionales que han sido transmitidas de generación en generación. Cada encuentro se convierte en una oportunidad para compartir historias, técnicas y saberes que habitan en las cocinas familiares.

Además de aprender a cocinar, los niños, niñas y participantes fortalecen valores como el trabajo en equipo, el respeto por los mayores y el aprecio por los productos locales. También se promueve el uso de ingredientes naturales y prácticas sostenibles, valorando el alimento no solo como sustento, sino como símbolo de identidad y memoria cultural.

La lúdica *Sabores y Saberes* es más que una clase de cocina: es un encuentro con la historia, el territorio y los afectos que se tejen alrededor de la comida. Es un homenaje a las abuelas, madres y sabedoras que han conservado estas prácticas vivas, y un paso más en el camino de formar desde el corazón y la tradición.