

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

E.E.E. CURA BROCHERO

Docentes: Sirvente Andrea-Correa Ana-Caravajal Gerardo-Carrión Giselle.

Año: Taller de cocina. Sección “C”. Educación de jóvenes y adultos.

Turno: Tarde.

Tema: “Alimentación saludable y no saludable”.

Áreas integradas: Lengua, Matemática, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Formación Ética y Ciudadana, Cocina, Artes Visuales, Educación Física.

Contenidos seleccionados:

- ◆ Lengua: La lectura, comprensión y disfrute de distintos textos. Producción de palabras y textos instructivos.
- ◆ Matemática: Medidas de capacidad y peso.
- ◆ Formación Ética y Ciudadana: Algunos cuidados que debemos tener con los alimentos.
- ◆ Ciencias Sociales: Efemérides. 9 de Julio “Día de la Independencia”
- ◆ Ciencias Naturales: Diferenciación de comidas saludables y no saludables. Propiedades del membrillo.
- ◆ Cocina: Elaboración de productos, seleccionando los materiales y las técnicas más apropiadas, diferenciando insumo, operaciones y medio técnico. Desarrollar habilidades y estrategias de comunicación y de acceso, consulta, procesamiento, y almacenaje de información.
- ◆ Educación Física: Movilidad articular, acondicionamiento físico, esquemas motores básicos, técnicas atléticas (el salto). Recreación. Símbolos Patrios.
- ◆ Artes Visuales: Color-Línea-Textura Táctil y Textura Visual.

Desarrollo de las actividades.

Día 1: Lengua – Ciencias Naturales.

- 1) Leer en familia el siguiente texto.

La alimentación es uno de los principales pilares para mantener una vida sana y equilibrada, por eso debemos aprender a comer, distinguiendo qué alimentos son sanos y cuáles evitar.

Te contamos cómo incorporarlos fácilmente a tu rutina cotidiana para recargar energías y prevenir enfermedades. Los alimentos no saludables, no están prohibidos ni son dañinos. En

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

general, se trata de alimentos que debemos intentar consumir con menos frecuencia, porque no suman nutrientes o son hipercalóricos o excesivamente grasos. Entonces, conviene dejarlos para un momento con amigos o familia o cuando tenemos ganas de concedernos un antojo.

2) Observa la siguiente imagen y transcribe en el cuaderno el nombre de los alimentos saludables y no saludables.



Día 2: Ciencias Naturales – Cocina.

1) Observar y leer las propiedades del membrillo.

El fruto del membrillo tiene muchos beneficios para nuestra salud, al ser una fruta natural contiene fibras, vitaminas y minerales como potasio y calcio. Las realizaciones de distintos productos de conservas como la jalea, dulce y pan de membrillo son productos que mantienen todas las propiedades beneficiosas para nuestro organismo.

2) Membrillo: COSECHA Y PRODUCCION DE DULCES

❖ Cosechar el membrillo



❖ Preparar las herramientas, maquinarias y utensilios: máquina de moler carne, rallador, paila, cuchara, etc. Buscar recipientes (varios), descartables o platitos.

❖ Lavar los membrillos, hasta dejar sin pelusa.

❖ Buscar una olla grande, colocar los membrillos limpios y agregar agua tapando los membrillos.

❖ Cocinar hasta que su piel se agriete, sacar y colocar en una fuente hasta que estén bien fríos. Pelar.

❖ Rallar los membrillos hasta llegar al carozo. Una vez rallados todos, juntamos la pulpa.

1) DULCE DE MEMBRILLO EN PAN



Ingredientes: 1kg de pulpa de membrillo. 800 gs de azúcar.

-En una olla incorporar la pulpa y el azúcar, integramos bien. Dejar macerar en la heladera.

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

- En una paila u olla incorporamos la preparación y cocinar a fuego lento, aproximadamente 25 minutos. Cada 5 minutos revolver para que no se nos pegue con cucharada de madera.

-La preparación irá cambiando de color a medida que se cocina. Retirar una porción de la preparación en un plato, si se mantiene firme, sin resbalarse del plato el punto está dado.

-Colocar el dulce ya listo en los recipientes

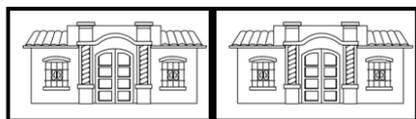
-Espolvoreamos azúcar por encima del dulce. Dejar secar por varios días, luego desmoldar y espolvorear nuevamente con azúcar.

Día 3: Ciencias Sociales – Artes Visuales.

1) Leer y recordar en familia el “9 de Julio Día de la Independencia”

Después de aquel 25 de mayo de 1810, nuestra Patria tenía su gobierno, algunas leyes, moneda propia, Bandera, Escarapela, Himno Nacional, sin embargo, todavía no era "independiente", no podían elegir lo que más les gustaba, porque los reyes de España lo decidían todo. Por eso personas muy importantes de todos los lugares del país, viajaron desde muy lejos en carretas, caballos, diligencias, para reunirse en una casa muy importante en la ciudad de Tucumán. Después de mucho conversar decidieron declarar un 9 de Julio a nuestra Patria libre e independiente, lo escribieron en un libro y lo firmaron para asegurarse que iban a trabajar juntos para lograrlo.

2) Artes Visuales. Dibuja 2 casas de Tucumán, como las de la imagen en una hoja n° 5 blanca (utilizar todo el espacio de la hoja). Pinta una de las imágenes con los materiales que tengas en casa (marcadores, crayones, fibras, lápices de colores, témperas, etc.); y la otra casa completar, solo pegando papeles de colores, cartones, telas, etc.



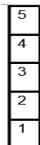
Día 4: Ciencias Naturales – Educación Física.

1) Marcar con una x cuál de los siguientes alimentos son saludables y no saludables.

ALIMENTOS	SALUDABLES	NO SALUDABLES
GOLOSINAS		
GASEOSAS		
VERDURAS		
AGUA		

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

2) Educación Física. Ubicarse en un lugar abierto, dibujar en el piso una escalera de 40 centímetros de ancho y 40 centímetros de alto cada escalón. Colocar números en cada escalón del 1 al 5. Partiendo desde la base de la escalera caminar por todas las líneas. Ir y volver 5 veces. Luego saltar con ambos pies en cada cuadro, pasar 3 veces.



Día 5: Lengua - Formación Ética y Ciudadana.

1) Observar el texto del día 1 y completar con las palabras que faltan.

LA _____ ES UNO DE LOS PRINCIPALES PILARES PARA MANTENER UNA VIDA _____ Y _____, POR ESO DEBEMOS APRENDER A _____, DISTINGUIENDO QUÉ ALIMENTOS SON _____ Y CUÁLES ES PREFERIBLE EVITAR.

2) Responder en el cuaderno las siguientes preguntas.

¿Cuáles son las cuatro comidas principales del día? ¿Cómo están divididos los nutrientes? ¿Qué beneficios obtengo al comer sano y hacer ejercicios? ¿Es importante nuestra salud? ¿Por qué?

Día 6: Cocina – Matemática.

1) MERMELADA DE MEMBRILLO



Ingredientes 1 kg. Membrillos -600 cc de agua - 500gr. de azúcar y un limón.

- ❖ Extraer el jugo de limón en un vaso. Cuidar que no caigan las semillas. Reservar.
- ❖ Pelar y sacar el centro. Picar en trozos la fruta o utilizar la cascara de membrillo.
- ❖ Colocar en una olla los membrillos, el agua y el jugo de limón. Poner a fuego medio, hasta el punto de ebullición. Una vez hirviendo, bajar el fuego. Dejar cocer durante una hora.
- ❖ Añadir el azúcar y subir el fuego a medio. Dejar hasta que se derrita esta, con cuidado de que no hierva la mezcla. Dejar por 50 a 60 minutos remover con cuidado. La mezcla debe espesar y adquirir un color salmón
- ❖ Retirar del fuego, revisar la textura y dejar enfriar.
- ❖ Colocar la mermelada en los frascos previamente esterilizados. Guardar en un lugar seco y fresco.

2) ¿Cómo es el proceso de esterilización de los frascos para proceder al envasado?

JALEA DE MEMBRILLO

Ingredientes: 750 gramos de azúcar por litro de líquido.



E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

❖ Verter los carozos y cascara de membrillo en una olla y cubrir con agua dos dedos por encima, llevar a ebullición a fuego medio.

❖ Pasar por un cernidor, o colador.

❖ Una vez extraído el líquido, agregar el azúcar y volcar en una paila o cacerola.

❖ Cocinar a fuego medio, moviendo con una cuchara de madera.

❖ Para saber el adecuado hay que levantar la cuchara: si el almíbar cae rápido es que necesita seguir hirviendo. Cuando esté a punto la jalea le costara desprenderse de la cuchara y cae despacio en forma de gotas alargadas.

❖ Envasar y tapar.

Investigar que preparaciones pueden realizar en base al dulce de membrillo.

Copiar las recetas en el cuaderno.

- 1) Responder. Para realizar la siguiente actividad puedes ayudarte con tazas, botellas, medidor etc. Para cocinar los membrillos ¿Cuántos litros de agua utilizaste aproximadamente?
- 2) Repasamos: Leer la receta y colocar las cantidades de cada preparación.

PAN DE MEMBRILLON: _____ DE PULPA. _____ DE AZÚCAR.

MERMELADA DE MEMBRILLO: _____ MEMBRILLO. _____ AGUA. _____ AZÚCAR.

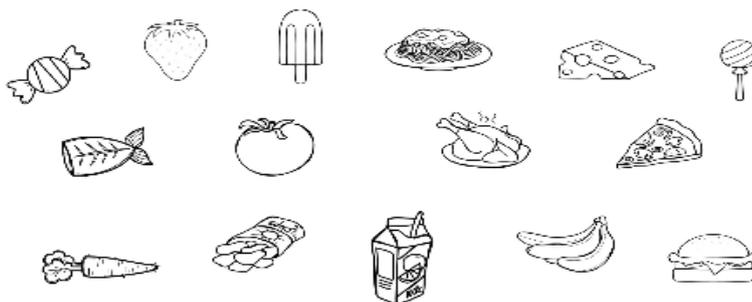
Día 7: Lengua – Ciencias Sociales.

- 1) Investigar y contestar en el cuaderno sobre el 9 de Julio “Día de la Independencia”

¿Hacia dónde viajaron para firmar la independencia de nuestro país? ¿Qué medios utilizaron para llegar al lugar?

Día 8: Ciencias Naturales – Artes Visuales.

- 1) Colorear con verde los alimentos saludables y con rojo los no saludables.



E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

- 2) Artes Visuales. En una hoja n° 5 blanca dibujar diferentes copos de nieve, completar pegando con los materiales de reciclaje que poseas en casa (cartones, papeles, telas, algodón, etc.). al finalizar tu trabajo escribir: “¡FELICES VACACIONES DE INVIERNO!”.

Día 9: Matemática – Lengua.

- 1) Marcar cómo resolver en cada caso, para saber la cantidad aproximada que debo utilizar.

PARA MEDIR 1 LITRO DE AGUA PUEDO UTILIZAR: CUATRO TAZAS - UNA TAZA - UNA BOTELLA - UN VASO.

PARA USAR MEDIO KILO DE HARINA. EN CUÁNTO TENGO QUE DIVIDIR EL PAQUETE DE 1 KILO: EN DOS PARTES IGUALES - EN TRES PARTES IGUALES – OCUPO EL PAQUETE.

Escribir en el cuaderno 5 alimentos saludables. Luego arma una receta sencilla con 1 de ellos.

Día 10: Educación Física – Formación Ética y Ciudadana.

- 1) Educación Física. Junto con un miembro de tu familia lee y comparte, el tratamiento de símbolos patrios.

Las Banderas que se utilizan en la escuela son dos:

La Bandera de Ceremonia: es la que nos acompaña en los actos y desfiles. Aplaudimos su paso en posición de firmes.

La Bandera de Mástil: nos acompaña todos los días en el patio de la escuela, la izamos cuando sale el sol y la bajamos o arriamos al caer el sol, permanecemos en posición de firmes en ambos casos y se aplaude únicamente al llegar al tope del mástil. En estos días recuerda usar la escarapela.

- 2) Juego: Ubicarse en la base de la escalera y lanzar una bolsita (rellena con maíz o porotos) tratando de que caiga en el escalón 1, luego salto con el pie derecho sobre la escalera sin pisar el escalón donde está la bolsita, hasta llegar al final y vuelvo caminando. En la próxima pasada salto sobre la escalera usando el pie izquierdo. Realizo la misma actividad lanzando la bolsita al escalón 2, luego al 3, al 4 y al 5. Repito la actividad 3 veces. -Seguir con juegos tradicionales y de mesa, con integrantes de la familia.

Directora: Analía Cáceres.