



ESCUELA: LUIS BRAILLE

DOCENTE: LILIANA OLIVERA

GRADO, AÑO, CICLO Y/O NIVEL: TALLER DE COCINA

TURNO: MAÑANA Y TARDE

ÁREA CURRICULAR: TALLER DE COCINA

**TÍTULO DE LA PROPUESTA: CON HIGIENE E HIDRATACIÓN SALUDABLE COMBATIMOS EL CORONA VIRUS EN FAMILIA**

CONTENIDO SELECCIONADO.

- + CORONAVIRUS
- + HIGIENE DE MANOS
- + CONCEPTO DE COCINA
- + LIMPIEZA DE COCINA
- + BEBIDAS SALUDABLES: ZUMO DE CÍTRICOS

DESARROLLO DE ACTIVIDADES.

TAREA 1

1. !!HOLA CHICOS!!! CON ALGUNOS DE USTEDES HE PODIDO COMPARTIR DOS CLASES PERO CON OTROS NO. PERO AHORA VAMOS A PODER COMPARTIR ESTAS ACTIVIDADES DE REPASO Y ALGUNAS NUEVAS DE ESTA ENFERMEDAD QUE NOS ESTÁ AFECTANDO EN NUESTRO PAÍS.
2. PARA LEER EN FAMILIA





**Puedo entender que te sientas...**

**...Yo me sentiría igual**

**A veces los adultos se preocupan cuando leen las noticias o me ven en la T.V.**

**Pero yo te voy a explicar...**

**Para que puedas entender**

**Cuando llego de visita traigo...**

**FALTA DE AIRE**  
**FIEBRE**  
**TOS**

**Pero pronto me voy y las personas, casi todas, se sienten mejor**

**BYE BYE...**

Como cuando tu roditilla se sana después de una raspadura o sarpullido

**Puedes estar tranquilo!**

**Los adultos que te cuidan: te mantendrán seguro**

**Y tú puedes ayudar...**

**1**

**lavándote las manos con agua y con jabón lo que dura una canción**

Canta tu canción favorita mientras te las lavas

**2**

**Usando antibacterial y dejándolo secar**

Sopla tus manos como una velita de cumpleaños para que se sequen más rápido

**Y así no vendré a visitar...**

**mientras los doctores trabajan para encontrar la vacuna que me permita saludar sin hacerme enfermar...**

@MINDHEART.KIDS  
WWW.MINDHEART.CO

3--RECORDAMOS LA CANCIÓN Y TAMBIÉN LEAN LA FOTOCOPIA SOBRE EL LAVADO DE MANOS. .SI TENÉS INTERNET ,BUSCÁ EN YOUTUBE

;;[https://www.youtube.com/watch?v=qMb\\_0kZEDi8](https://www.youtube.com/watch?v=qMb_0kZEDi8) Y

[https://www.youtube.com/watch?v=ei\\_1BTIQdYU](https://www.youtube.com/watch?v=ei_1BTIQdYU)



4- ESCRIBÍ CON AYUDA LO QUE ESTÁN HACIENDO EN CASA PARA QUE NO ENTRE EL VIRUS EN TU FAMILIA.

.....  
.....  
.....

TAREA 2

1-RECORDAMOS LOS CONCEPTOS DE COCINA VISTOS EL AÑO PASADO. ESCUCHAMOS ATENTAMENTE LOS CONCEPTOS .Y COMENTAMOS.

APARATO QUE SE UTILIZA PARA CALENTAR Y COCINAR ALIMENTOS.

HABITACIÓN DE UNA CASA U OTRO EDIFICIO QUE DISPONE DE INSTALACIONES ADECUADAS PARA COCINAR.

.....

4-COLOCA DEBAJO DE LOS RECUADROS DEL PUNTO TRES,SI ES COCINA HAITACIÓN O COCINA ARTEFACTO.

5-ESCRIBE CON AYUDA DE UN FAMILIAR ¿CÓMO ES TU COCINA ARTEFAN CTO?



ES

.....  
.....  
.....

TAREA 3

1-CONVERSAMOS SOBRE LO QUE HAY EN TU COCINA HABITACIÓN ,CON UN FAMILIAR.

2-MANDAME UN AUDIO AL +5492644591980, DE LO QUE TENÉS EN TU COCINA HABITACIÓN.



3-AHORA EN ESTOS DÍAS DE AISLAMIENTO PUEDES PONER EN PRÁCTICA LOS PASOS PARA AYUDAR A LIMPIAR LA COCINA HABITACIÓN. SI ALGÚN FAMILIAR TIENE CELULAR PEDILE QUE TE SAQUE UNA FOTO DE TU AYUDA EN LA LIMPIEZA DE CASA Y MANDAME LA FOTO.

#### 4- PERO ANTES. LEE EN FAMILIA

Limpiar la cocina paso a paso

---

##### Paso1



VACÍA EL TACHO DE LA BASURA Y CAMBIA LAS BOLSAS DE BASURA. ECHA AGUA CON UN ROCIADOR EN TODAS MESADAS Y LA COCINA ANTES DE PONER DESENGRASANTE O UN LIMPIADOR MULTIUSOS, Y ROCÍA AGUA SUAVEMENTE EN LAS SUPERFICIES LISAS.

##### PASO2



LIMPIA CON UN TRAPO HÚMEDO LOS ARMARIOS Y LOS **ELECTRODOMÉSTICOS** DE LA COCINA. USA UN LIMPIADOR MULTIUSOS PARA ELIMINAR LAS MARCAS DE LOS DEDOS, MANCHAS Y SUCIEDADES HABITUALES DE LA

COCINA.



##### PASO3

RESTRIEGA **EL INTERIOR DEL LA PILETA** CON POLVO LIMPIADOR O SPRAY DESENGRASANTE. USA UN CEPILLITO PARA ELIMINAR LA SUCIEDAD DEL RESUMIDERO Y LOS BORDES .. DESPUÉS USA DESENGRASANTE PARA **LIMPIAR LAS JUNTAS** Y EL BORDE .



##### PASO4

VUELVE A LAS **MESADA**, ES EL MOMENTO DE PASARLES **UN TRAPO SECO**. USA UNA ESPÁTULA PARA ELIMINAR LAS MANCHAS SECAS DE ALIMENTOS, Y UN CEPILLITO DURO PARA ABLANDAR LA SUCIEDAD DE MUEBLES .



##### PASO5

VUELVE A LA COCINA Y UTILIZA UN CEPILLO DE DIENTES PARA ELIMINAR LOS ALIMENTOS INCRUSTADOS EN LOS QUEMADORES, TIRADORES Y PLACAS. ELIMINA LA SUCIEDAD MÁS PERSISTENTE



##### PASO6

BARRE EL SUELO Y LUEGO PASA LA FREGONA. O TRAPO DE PISO.GUARDA LOS UTENSILIOS Y LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA.



## TAREA 4

### 1-OBSERVA Y LEAN EN FAMILIA EN ESTA ETAPA DE AISLAMIENTO

**¿QUÉ HAY QUE COMER PARA REFORZAR LAS DEFENSAS?**

**MINERALES**  
Zinc, manganeso, hierro y cobre  
Está en cereales integrales, marisco, frutos secos y legumbres

**GRASAS**  
Aceite de oliva, omega 3, omega 6

**VITAMINAS**

**A:** esencial para formar las mucosas implicadas en las defensas  
Zanahoria, calabaza, boniato, huevo, hígado

**B:** refuerza los anticuerpos naturales y aumenta la respuesta inmune  
Pollo, carnes rojas, pescado, aguacate, atún, legumbres, nueces, espárragos, plátanos

**C:** Recubren el interior de las células respiratorias, protegiéndolas de virus y agentes tóxicos

**D:** potencia la acción antiinfecciosa frente a microorganismos

**E:** potente antioxidante que frena los radicales libres

Cítricos: mandarina, limón, lima y pomelo  
Alimentos rojos: tomate, frutos rojos, pimiento, fresas, cerezas  
Lácteos, yogurt, queso, huevo, trigo, setas  
Verduras de hoja verde, frutos secos, frutas

2-APROVECHANDO QUE YA SABÉS EXPRIMIR UN CÍTRICO, PORQUE NOS APORTAN VITAMINA C .TE PROONGO QUE REALICES UN ZUMO DE NARANJA, PERO ANTES APRENDO O RECUERDO LO TRABAJADO EN EL TALLER EL AÑO PASADO

3- ESCUCHA ATENTAMENTE

¿QUÉ ES UN ZUMO?

ZUMO: ES EL RESULTADO DIRECTO DE CONVERTIR UNA FRUTA, FLOR, HOJA O VERDURA EN UN LÍQUIDO AL MACHACARLO, EXPRIMIRLO, DESMENUZARLO O DESCOMPONERLO DE UNA U OTRA FORMA.NO LLEVA AZÚCAR NI AGUA

4-AHORA LA RECETA Y A PREPARAR.MÁNDAME LA FOTO CUANDO LO ESTÉS REALIZANDO)





INGREDIENTES

1 NARANJA

PREPARACIÓN

CORTA LA NARANJA A LA MITAD.  
CON UN EXPRIMIDOR. EXTRAE EL ZUMO. COLOCA  
UN VASO PARA SER BEBIDO

5-iiii PARA SABER MÁS!!!!

SE SABE QUE LA VITAMINA C ES UN MICRONUTRIENTE MUY INESTABLE ANTE EL CALOR, LA LUZ SOLAR, LA EXPOSICIÓN AL AIRE Y LA HUMEDAD, POR ESO, SIEMPRE SE RECOMIENDA NO BEBER UN ZUMO NATURAL MUCHO DESPUÉS DE SU ELABORACIÓN, SIN EMBARGO **¿EN CUÁNTO TIEMPO PIERDE LA VITAMINA C UN ZUMO DE NARANJA?**

LA REALIDAD ES QUE SEGÚN ALGUNOS ESTUDIOS, LA **VITAMINA C** RÁPIDAMENTE SE OXIDA SI SE EXPONE A LA TEMPERATURA AMBIENTE Y AL OXÍGENO, PERO EL PRODUCTO QUE SE ORIGINA TIENE SEMEJANTES PROPIEDADES QUE EL MICRONUTRIENTE NO OXIDADO.

POR OTRO LADO, PARA PROVOCAR UNA PÉRDIDA MÁS VELOZ Y SIGNIFICATIVA DE VITAMINA C, SE DEBERÍA EXPONER AL ZUMO RECIÉN EXPRIMIDO DE UNA NARANJA, A TEMPERATURAS ELEVADAS, A LA LUZ DEL SOL Y EN UN RECIPIENTE SIN TAPAR DONDE EL OXÍGENO FÁCILMENTE ALCANCE EL CONTENIDO.

SÍ ESTO NO ES ASÍ, SE PIENSA QUE **PUEDEN PASAR 12 HORAS HASTA QUE SE PIERDE TOTALMENTE EL CONTENIDO DE VITAMINA C** DE UN ZUMO DE NARANJA QUE EXPRIMIMOS EN CASA, Y SI SE TRATA DE ZUMOS ENVASADOS, POR CADA DÍA DESPUÉS DE SU APERTURA PIERDEN ALREDEDOR DE 2% DE LA VITAMINA C SI SE VUELVEN A TAPAR Y REFRIGERAR UNA VEZ ABIERTOS.

POR LO TANTO, EN REALIDAD **NO SE PIERDE FÁCILMENTE LA VITAMINA C DE UN ZUMO DE NARANJA** QUE ACABAMOS DE EXPRIMIR, Y SI COMPRAMOS UN ZUMO ENVASADO, LO RECOMENDABLE ES CONSUMIRLO EN EL PLAZO DE UNA SEMANA O MENOS TRAS SU APERTURA.

NO OBSTANTE, SIEMPRE TENDREMOS MÁS VITAMINA C CUANTO MENOR SEA LA EXPOSICIÓN DEL ZUMO Y MENOR TIEMPO PASE ENTRE SU PRODUCCIÓN Y SU INGESTA, O BIEN, SI NO VAMOS A CONSUMIR INMEDIATAMENTE EL ZUMO QUE EXPRIMIMOS, **PODEMOS CONSERVARLO EN UN RECIPIENTE TAPADO, LEJOS DE LA LUZ SOLAR Y LAS ALTAS TEMPERATURAS**, PARA QUE EL CONTENIDO FINAL DE ESTE NUTRIENTE SEA SUPERIOR.

DIRECTORA: MARISA PELLETANT

EEE LUIS BRAILLE

Docente: Liliana Olivera 6

