

Escuela: EEE Alfredo Fortabat

Docente: Astorga Melanie

Taller: Cocina 3

Turno: Tarde

Área Curricular: Tecnología

Título: ¿COMEMOS SALUDABLE?

Contenidos:

- Habilidades conceptuales:
  - Lectura de textos sencillos.
- Habilidades para el trabajo:
  - Reconocer las materias primas.
  - Describir los pasos para el desarrollo de la receta.

### ACTIVIDADES

#### DIA MIÉRCOLES

#### 1) LEE LA SIGUIENTE RECETA “TRUFAS DE CHOCOLATE”

**Ingredientes** -Dulce de leche 150 gr (7 cucharadas)

-Un paquete de galletas chocolinas 300 gr

#### **Preparación**


1) Triturar las galletitas. Podés hacerlo a mano, con un palo de amasar o con una procesadora.

2) Ahora, de los 300 gr. de galletitas sólo vamos usar 250 gr. y el resto lo vas a guardar para cubrir las trufas más adelante. Entonces, en un bol vas a colocar los 250 gr. de galletitas trituradas y el dulce de leche.

Mezclá bien todo hasta que queden todos los ingredientes unificados.

3) Ya con nuestra mezcla lista, vamos a empezar a darle forma a las trufas. Con una cuchara tomá una porción y con las manos le vas a dar forma de pelotita, luego la pasás por la galletita triturada que apartaste anteriormente, hasta que quede bien cubierta y la colocás en una placa o plato Repetís este paso hasta terminar la mezcla.

4) Una vez que tenés todas las trufas hechas, llevás la fuente a la heladera por 1 hora como mínimo. ¡Esto les va a dar firmeza y frescura... ya están listas!



¡NO OLVIDES  
LAVARTE BIEN  
LAS MANOS!

DIA JUEVES

1) UNE CON FLECHAS SEGÚN LOS PASOS DE LA RECETA: TRUFAS DE CHOCOLATE

1-Triturar las galletitas. Podés hacerlo a mano, con un palo de amasar o con una procesadora.



2- Ahora, de los 300 gr. de galletitas sólo vamos usar 250 gr. y el resto lo vas a guardar para cubrir las trufas más adelante. Entonces, en un bol vas a colocar los 250 gr. de galletitas trituradas y el dulce de leche. Mezclá bien todo hasta que queden todos los ingredientes unificados.



3- Ya con nuestra mezcla lista, vamos a empezar a darle forma a las trufas. Con una cuchara tomá una porción y con las manos le vas a dar forma de pelotita, luego la pasás por la galletita triturada que apartaste anteriormente, hasta que quede bien cubierta y la colocás en una placa o plato. Repetís este paso hasta terminar la mezcla.



4-Una vez que tenés todas las trufas hechas, llevás la fuente a la heladera por 1 hora como mínimo. ¡Esto les va a dar firmeza y frescura... ya están listas!



2) MARCA CON UNA CRUZ LAS CANTIDADES QUE NECESITAMOS PARA LA RECETA.



DÍA VIERNES

1) LEE ATENTAMENTE EL SIGUIENTE TEXTO: “LAS FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS”

Nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora, una serie de sustancias provenientes de los alimentos. Podemos dividirlos en 3 grupos dependiendo de las funciones que aportan:

1) **Los constructores:** se llaman así porque son los alimentos que aportan la materia necesaria para la construcción de nuestros músculos y nuestros tejidos, para la renovación y reparación de los mismos. Son como los albañiles de nuestro cuerpo. Por ejemplo: los alimentos proteicos como la carne, el pescado, el huevo, la leche, etc.



2) **Los reguladores:** son los que organizan por dentro todo el funcionamiento de nuestro organismo. Como el policía que regula el tráfico. Por ejemplo: las frutas, verduras y hortalizas.

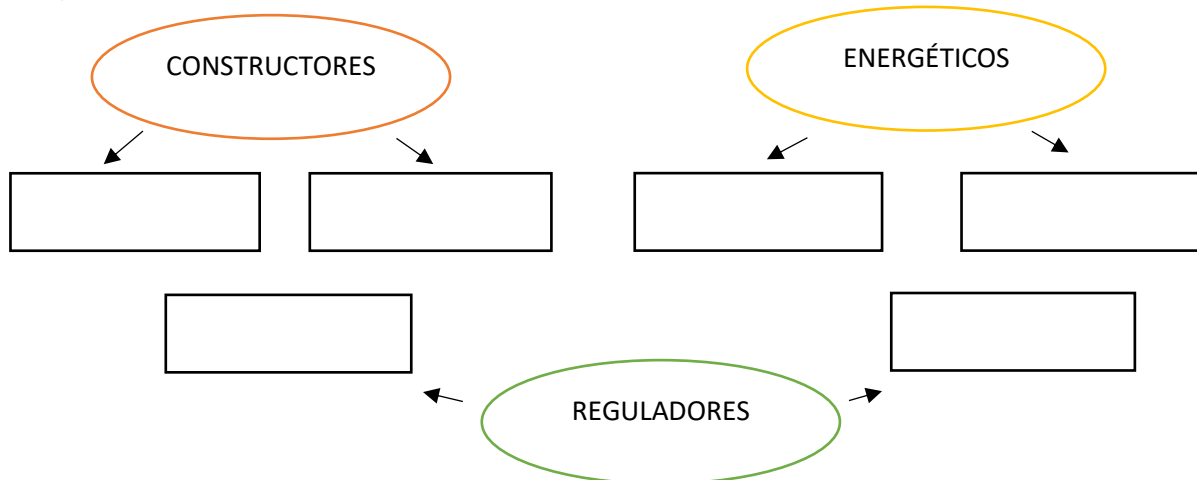


3) **Los energéticos:** son los que aportan la mayor parte de la energía (calorías) para que nuestro cuerpo pueda funcionar. Como la gasolina para un coche o la electricidad para una máquina. Por ejemplo: Las grasas, los farináceos o hidratos de carbono como el pan, la pasta, las patatas, etc.



Todos los alimentos son necesarios. Es importante que aprendamos a comer de todo (lo que sea sano) y comer sólo la cantidad que necesita nuestro cuerpo.

2) ESCRIBE DOS EJEMPLOS DE ALIMENTOS TENIENDO EN CUENTA SUS FUNCIONES.



## DIA MIERCOLES

### 1) LEE LA RECETA: "CHOCOTORTA"



### INGREDIENTES

- 400 GR DE DULCE DE LECHE
- 300 GR DE QUESO FINLANDIA
- 2 PAQUETES DE CHOCOLINAS
- 1 SOBRE DE CAFÉ INSTANTÁNEO
- BANDEJA O BUDINERA

### PREPARACIÓN

1- EN UN BOL MEZCLAR EL DULCE DE LECHE Y EL QUESO CREMA, HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.

2- EN UN RECIPIENTE HONDO PREPARAR CAFÉ.

3- MOJAR LAS GALLETITAS DE CHOCOLATE CON EL CAFÉ. COLOCARLAS EN LA FUENTE O BUDINERA LOGRANDO UNA CAPA.

4- CUBRIR CON LA PREPARACIÓN DE DULCE DE LECHE Y QUESO CREMA.

5- LUEGO HACER CAPAS DE GALLETAS Y PREPARACIÓN HASTA OBTENER LA ALTURA DESEADA. LLEVAR A LA HELADERA DURANTE 2 HORAS.

6- DECORAR EN LA SUPERFICIE CON GALLETAS MOLIDAS O GANACHE DE CHOCOLATE.

OPCIONAL: SE PUEDE REEMPLAZAR EL CAFÉ POR: CAFÉ CON LECHE, LECHE CHOCOLATADA O LECHE SOLA.

### 2) REDONDEA LOS INGREDIENTES QUE UTILIZAMOS EN LA RECETA:



DIA JUEVES

1) ENUMERA LOS PASOS DE LA RECETA “CHOCOTORTA”

\_\_\_\_\_ LUEGO HACER CAPAS DE GALLETAS Y PREPARACIÓN HASTA OBTENER LA ALTURA DESEADA.

\_\_\_\_\_ EN UN BOL MEZCLAR EL DULCE DE LECHE Y EL QUESO CREMA, HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.

\_\_\_\_\_ EN UN RECIPIENTE HONDO PREPARAR CAFÉ.

\_\_\_\_\_ CUBRIR CON LA PREPARACIÓN DE DULCE DE LECHE Y QUESO CREMA.

LLEVAR A LA HELADERA DURANTE 2 HORAS.

\_\_\_\_\_ MOJAR LAS GALLETITAS DE CHOCOLATE CON EL CAFÉ. COLOCARLAS EN LA FUENTE O BUDINERA LOGRANDO UNA CAPA.

\_\_\_\_\_ DECORAR EN LA SUPERFICIE CON GALLETAS MOLIDAS O GANACHE DE CHOCOLATE.

2) ¡VAMOS A JUGAR! RESUELVE LAS SIGUIENTES ADIVINANZAS

Una señora, muy  
aseñorada, lleva sombrero  
verde y blusa colorada  
  
¿Quién es?  
  
.....

A veces blanca, a veces negra. Soy dulce  
y soy seca. Te espero, te espero. Pero si  
me haces esperar mucho, me paso y de  
la tristeza me convierto en pasa.  
  
¿Quién soy?  
  
.....


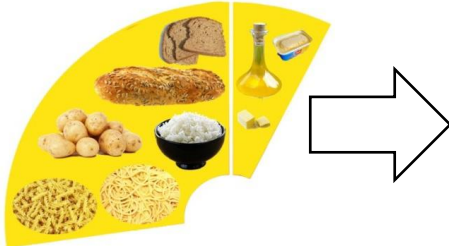
3) COMPLETA EL CUADRO SEGÚN LAS FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

GRUPOS DE ALIMENTOS	¿QUÉ FUNCIÓN CUMPLE?
LOS CONSTRUCTORES	
LOS REGULADORES	
LOS ENERGÉTICOS	

DIA VIERNES

1) LEE LOS SIGUIENTES EJEMPLOS Y MARCA CON UNA CRUZ LAS FUNCIONES QUE CUMPLEN.

A) Cuando quiero hacer deporte, necesito comer alimentos que me aporten energía.





CONSTRUCTORES \_\_\_\_

REGULADORES \_\_\_\_

ENERGÉTICOS \_\_\_\_

B) Cuando me cuesta ir al baño, necesito comer frutas y verduras que me ayudarán a regularizar mejor mi organismo.



CONSTRUCTORES \_\_\_\_

REGULADORES \_\_\_\_

ENERGÉTICOS \_\_\_\_

C) Cuando quiero prevenir resfriados en invierno, tengo que comer frutas y verduras que me protegerán de los virus.



CONSTRUCTORES \_\_\_\_

REGULADORES \_\_\_\_

ENERGÉTICOS \_\_\_\_

D) Cuando quiero hacer crecer mis músculos, debo comer más alimentos proteicos.



CONSTRUCTORES \_\_\_\_

REGULADORES \_\_\_\_

ENERGÉTICOS \_\_\_\_

DIRECTORA GIOVANNA MARINO