

ESCUELA: E. E. E. MERCEDITAS DE SAN MARTÍN

P.P.P.COCINA

TURNO TARDE

ÁREA CURRICULAR: TALLER DE COCINA

**CON HIGIENE E HIDRATACIÓN SALUDABLE COMBATIMOS  
EL CORONA VIRUS EN FAMILIA**

CONTENIDOS

- + BEBIDAS SALUDABLES: BEBIDA ISOTÓNICA Y ZUMO
- + CONCEPTO DE COCINA
- + HIGIENE DE MANOS
- + LIMPIEZA Y ORDEN EN LA COCINA

DESARROLLO DE ACTIVIDADES.

TAREA 1

¡!!HOLA CHICOS!!! ME IMAGINO QUE DISFRUTARON EL GATORADE CASERO QUE HICIMOS LA ÚLTIMA CLASE.

2-¿QUÉ LES PARECIO? PINTÁ TU OPINIÓN

FEO

RICO

DULCE

AMARGO

ÁCIDO

SALADO

3-COMO NO TUVIMOS TIEMPO DE ESCRIBIR LA RECETA .AQUÍ SE LAS ENVÍO

INGREDIENTES

½ LITRO DE AGUA

3 CUCHARADAS SOPERAS DE AZÚCAR

1/2 CUCHARADITA (TAMAÑO PARA TÉ) DE BICARBONATO DE SODIO

1/2 CUCHARADITA (TAM. PARA TÉ) DE SAL

JUGO DE 1/2 LIMÓN (PASADO POR COLADOR).

PREPARACIÓN

MEZCLAR TODO Y LISTO

4-PARA LEER EN FAMILIA ,SEGURO QUE ESTO NO LO SABÍAN.

**GATORADE** ES LA MARCA DE LA BEBIDA QUE REALIZAMOS CON LA RECETA ANTERIOS ,SU NOMBRE CORRECTO,ES BEBIDA ISOTÓNICA.

LAS **BEBIDAS ISOTÓNICAS** SON PREPARADOS QUE FAVORECEN LA **HIDRATACIÓN** Y REPOSICIÓN DE ELECTROLITOS DEL ORGANISMO ANTE PÉRDIDAS IMPORTANTES, DEBIDO A QUE CONTIENEN UNA CANTIDAD DE AGUA, HIDRATOS DE CARBONO Y MINERALES ADECUADA PARA ESTE FIN.

TOMARLAS DE VEZ EN CUANDO NO DEBERÍA AFECTAR A NUESTRA SALUD, PERO NO ES RECOMENDABLE UTILIZARLAS COMO BEBIDAS HABITUALES O SUSTITUTIVAS DEL AGUA, YA QUE CONTIENEN UN PORCENTAJE DE CIERTAS SALES MINERALES QUE PUEDEN RESULTAR PERJUDICIALES PARA NUESTROS RIÑONES, EL CORAZÓN O LA VARIACIÓN DE LOS LÍQUIDOS CORPORALES. POR LO TANTO, NO SE DEBEN CONFUNDIR CON UN REFRESCO NI MUCHO MENOS UNA BEBIDA INFANTIL.

SE RECOMIENDAN EN EL CASO DE DEPORTISTAS DE COMPETICIÓN O PERSONAS QUE REALIZAN ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PROLONGADOS (DE MÁS DE UNA HORA) Y DE ALTA INTENSIDAD, O EN ENTRENAMIENTOS FUERTES.

COMO OCURRE CON TODAS LAS BEBIDAS EN GENERAL, ES ACONSEJABLE TOMARLAS EN PEQUEÑOS SORBOS, DE FORMA CONTINUADA Y SIN QUE ESTÉ MUY FRÍA.

EN GENERAL, **SU CONSUMO SE DESACONSEJA EN MENORES**. LA RAZÓN PRINCIPAL ES QUE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES PIERDEN MENOS SALES MINERALES POR LA SUDORACIÓN QUE UN ADULTO CUANDO HACEN EJERCICIO. POR LO TANTO, SI LES DAMOS UNA BEBIDA QUE CONTIENE UNAS SALES MINERALES QUE NO HAN PERDIDO, ESTAMOS AUMENTANDO EL RIESGO DE QUE PUEDAN PADECER HIPERTENSIÓN EN EL FUTURO. ADEMÁS, ESTAS BEBIDAS CONTIENEN AZUCARES DE ABSORCIÓN RÁPIDA QUE PUEDEN INCREMENTAR EL RIESGO DE OBESIDAD Y SOBREPESO, Y PROVOCAR PROBLEMAS DE CARIES. TAMBIÉN SE DESACONSEJAN EN PERSONAS CON HIPERTENSIÓN O QUE PADEZCAN ENFERMEDADES RENALES.

PUEDE RESULTARNOS DE AYUDA EN UNA GASTROENTERITIS AGUDA PERO SIEMPRE RECETADA POR EL MEDICO. LO TENGAMOS EN CUENTA CUANDO COMPRAMOS EN LOS KIOSCOS O SUPERMERCADOS

5-DESPUÉS DE LEER ¿CUÁNDO ES RECOMENDABLE PREPARAR LA RECETA DE ESTA BEBIDA? .....

1-RECORDÁ 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\\_lBTlQdYU](https://www.youtube.com/watch?v=ei_lBTlQdYU)

2-TAMBIÉN EL ÚLTIMO VIERNES LIMPIAMOS Y ORDENAMOS NUESTRA COCINA HABITACIÓN .MARCÁ CON UNA CRUZ ¿CUÁL ES LA QUE LIMPIAMOS Y ORDENAMOS?



2-DURANTE LA JORNADA DEL VIERNES PUDIMOS SACAR LO QUE HABÍA EN LOS ARMARIOS, LIMPIAR, COLOCARLOS ORDENADAMENTE Y TIRAR TODO LO QUE NO SERVÍA. USANDO LÁPICES DE COLORES, PINTA CADA PALABRA SIGUIENDO SU FORMA

TIRAMOS PORQUE ESTABAN:

SUCIAS HERRUMBRADAS, USADAS.  
 ROTAS. MANCHADAS

3-USAMOS PARA LIMPIAR. UNE CON FLECHAS LA IMAGEN CON LAS PALABRAS CORRESPONDIENTES



AGUA

ESPONJA

DETERGENTE

REPASADOR

**4-PARA LEER 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.

5-AHORA EN ESTOS DÍAS DE AISLAMIENTO PUEDES PONER EN PRÁCTICA LOS PASOS PARA AYUDAR A LIMPIAR LA COCINA. SI ALGÚN FAMILIAR TIENE CELULAR PEDILE QUE TE SAQUE UNA FOTO DE TU AYUDA EN LA LIMPIEZA DE CASA Y MANDÁ LA FOTO AL +5492644591980

TAREA 4

**¿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  
Cítricos: mandarina, limón, lima y pomelo  
Alimentos rojos: tomate, frutos rojos, pimiento, fresas, cerezas  
**D:** potencia la acción antiinfecciosa frente a microorganismos  
Lácteos, yogurt, queso, huevo, trigo, setas  
**E:** potente antioxidante que frena los radicales libres  
Verduras de hoja verde, frutos secos, frutas

1-OBSERVEN Y LEAN EN FAMILIA EN ESTA ETAPA DE AISLAMIENTO

2-APROVECHANDO QUE YA SABES EXPRIMIR UN CÍTRICO, TE PROONGO QUE REALICES UN ZUMO DE NARANJA, PERO ANTES APRENDE:

¿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

AHORA LA RECETA, HA PREPARARLA (MÁNDAME LA FOTO CUANDO LO ESTÉS REALIZANDO)

INGREDIENTES

1 NARANJA

PREPARACIÓN

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

DIRECTORA: LIC. VERÓNICA BITRÁN