



Cuarto Ciclo Áreas integradas

Guía Pedagógica N° 2

Escuela: Nocturna “Gendarmería Nacional”

Docentes: Cristina Burgoa, Natalia Páez, Rosana Peñaloza, Viviana Valdes, Walter Bibbó

Cuarto Ciclo

Turno: Noche

Áreas integradas: Lengua – Ciencias Naturales - Matemática

Tema: Tiempo de crisis, tiempo de cambio y de ingenio

Contenidos:

- Lectura y comprensión de textos.
- Texto instructivo: La receta.
- Números y operaciones.
- Proporcionalidad directa.
- Seres vivos.
- El Hombre y la salud.

Trabajo Práctico N°1 –Huerta Familiar

Nombre:

Ciclo:

Fecha:

Actividades

Pasamos muchas horas en casa debido a la cuarentena obligatoria, horas que podemos usar para aprender e ingeniarnos para poder ayudar a la economía hogareña, distraernos y no angustiarnos.

Cuarto Ciclo Áreas integradas

Propuesta: Hacer una huerta en casa.

1)- Lee los beneficios de esta actividad.

- **Fomenta el consumo responsable**, pues evitamos comprar en mercados. Lo que cultives en tu huerta será para tu consumo y ahorrarás dinero.
- **Nos proporcionan alimentos sanos, nutritivos y ecológicos**, pues no necesitan el uso de productos químicos o fertilizantes para su conservación o producción. Todo lo que cultives en tu huerta será natural.
- **Reduce los niveles de estrés y ansiedad** propios de este momento difícil que pasamos debido a la Pandemia. Es una forma de reconectar con la naturaleza y de invertir el tiempo de forma saludable.



Observa las imágenes.

Existen diferentes tipos de huertas, no hace falta mucho espacio.

A)- ¿Crees que es factible hacer una huerta en tu casa?

.....

B)- Anota el precio del kg de:

zanahoria

cebolla

lechuga

acelga

C)- Si esta semana dispones de \$500 para la compra de verduras, incluyendo las de las listas. ¿Cuánto te ahorrarías en tu compra?

E)- Si al mes te gastas \$2000 en verduras. ¿Cuánto te ahorras en total?

Cuarto Ciclo Áreas integradas

F) Reflexionemos:

¿Cuáles son las ventajas de tener una huerta en casa?

.....

.....

.....

.....

2)-Realizar conservas para el hogar.

Escabeche de pollo

Ingredientes:

- 2 piezas de pollo (muslo y pechuga)
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 1 vaso de aceite
- 1 vaso de vinagre blanco
- 3 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- 10 piezas de pimienta negra en grano
- 1 cucharadita de sal fina
- 2 rodajas de limón



Pasos a seguir para hacer esta receta:

Alistá los ingredientes con antelación para hacer el pollo en escabeche argentino más rápido.

Coloca las presas de pollo en una cacerola con agua y sal gruesa. **Cocina la carne durante 15 minutos** aproximadamente.

Por otro lado, **corta las cebollas** en rodajas y reservalas.

Toma la zanahoria y **cortala en juliana**. Reserva también para seguir preparando los ingredientes del pollo al escabeche.

Toma una sartén amplia y profunda y vierte el aceite y el vinagre blanco junto con las cebollas y la zanahoria para comenzar a **hacer la salsa** del escabeche de pollo casero argentino. Salpimenta y deja cocinar **a fuego lento**.

Cuarto Ciclo Áreas integradas

Una vez que se hayan cocinado las presas de pollo, retíralas del fuego, **quítales la piel, deshuélasas y córtalas** en trozos grandes.

Coloca la carne troceadas en la sartén donde estás preparando la salsa para el pollo en escabeche argentino. Agrega los dientes de ajo, el laurel, las rodajas de limón, la pimienta en grano y sigue cocinando a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente.

El **pollo al escabeche argentino** es un plato que se puede servir como entrada, para una picada o como plato principal. También se puede mantener en conserva unas dos semanas, siempre que lo coloques en un frasco de vidrio esterilizado y hermético.



Nuestro consejo es prepararlo, por lo menos, dos días antes de consumirlo, así los sabores se concentran y queda mucho más sabroso.

Cómo hacer escabeche de pollo para conservar

Una vez preparada la receta de escabeche de pollo, deberás introducirla en frascos de vidrio previamente esterilizados. Para esterilizar los frascos solo tendrás que hervirlos en agua durante 15 minutos. Luego, sécalos bien y llénalos con la preparación.

Después, **sigue estos pasos**:

1. Cierra los frascos herméticamente.
2. Introduce los frascos en una olla con agua hasta la mitad.
3. Enciende el fuego y deja que hierva el agua durante 20 minutos.
4. Retira los frascos, secalos y reservalos en un lugar libre de humedad y oscuro.

Ya tienes tu conserva de pollo en escabeche lista para disfrutar cuando quieras.

- a) Lee la receta de Escabeche de pollo
- b) Piensa: ¿Cuentas con los ingredientes para realizar la receta?
- c) Calcula, cuánto te saldrá esta receta.

Anota los datos.

Ingredientes	Precio
Total	



Cuarto Ciclo Áreas integradas

d) Si gasto \$ 1200 pesos en realizar la receta y me salen 10 frascos de 1/2kg.

¿Cuánto gasté en cada uno?

.....

Si decido venderles a mis vecinos y pido por cada frasco a \$ 200 c/u. Los vendo a todos
¿cuánto dinero reuniré?

.....

.....

Para obtener la ganancia debo quitarle el costo. ¿Cuánto gané en la producción?

Venta	
Costo	
GANACIA	

Completa la tabla

Frascos	1	5	8	10
Precios				1200

¿Te parece una buena opción para esta época de cuarentena? ¿Por qué?

.....

.....

.....

¿Puede ser un negocio rentable?.....

¿Qué puedes comprar con la ganancia?

.....

Piensa y escribe una receta de conserva tradicional de tu pueblo

Título:

Ingredientes

.....

Preparación

.....

.....

.....

.....



Cuarto Ciclo Áreas integradas

Para finalizar

Como propuesta:

Busca en internet formas para conservar alimentos tales como carne y verduras.

Con tu celular, mira en YouTube estos videos:

*5 COMIDAS CON 1 POLLO: Para congelar y tener a mano - [#1000PREP](#)

*Como congelar verduras, y como descongelar verduras para la cuarentena

Responde:

1) ¿Te gustaron los videos?

.....

2) ¿Te parece que podrías ponerlos en práctica?

.....

3) ¿Cómo te ayudaría en esta cuarentena? ¿Y en la economía hogareña?

.....

4) ¿Por qué es importante mantener la cuarentena?

.....

.....

5) ¿Qué medidas de prevención para cuidar tu salud y la de tu familia estás poniendo en práctica?

.....

.....