

CARTA A LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE SAN JUAN

Querida Comunidad Educativa, hoy la población sanjuanina, como la del mundo entero, está transitando una situación compleja y desconocida, totalmente impensada, provocada por la denominada pandemia de Coronavirus COVID-19. Situación que ha generado cambios abruptos y profundos en el desarrollo de nuestras vidas. El aislamiento social y obligatorio, modificó no sólo nuestras conductas y actividades sociales, sino también produjo la pérdida de espacios personales, entre otros hechos, que nos inspiró de algún modo, a reactivar y poner en marcha comportamientos positivos, apelando a la creatividad y originalidad para la reorganización más saludable posible de las rutinas diarias. En este sentido, se produjo también un sensible e importante cambio en la educación de nuestros hijos, quienes a partir de un Decreto Nacional que dispone la suspensión de las clases en todo el país, nuestro hogar, el espacio de convivencia natural de las familias, pasa a ser el escenario principal, esencial de la continuidad de las trayectorias educativas de niños/as, adolescentes, jóvenes y adultos. Esto implicó e implica un desafío para el Ministerio de Educación y para la comunidad educativa sanjuanina toda, quienes pusimos en práctica por primera vez y de modo muy acelerado, un modelo de acompañamiento pedagógico, impregnado de herramientas tecnológicas, tal vez impensadas para muchos adultos que se desempeñan en el ámbito educativo y para muchos padres, que hasta ahora tenían un rol diferente en el proceso educativo de sus hijos. En tan sólo horas fuimos capaces, Supervisores, Directores, Docentes y Familias, de poner en marcha la implementación del sitio Nuestra Aula en Línea, activando todos los recursos del Estado para hacer llegar al hogar de cada uno de los estudiantes, guías pedagógicas con aproximaciones pedagógicas, diseñada por docentes y supervisadas por Directivos y Supervisores. Estas guías se distribuyeron en formato digital para aquellos que tienen acceso a la conectividad, y en formato papel, para aquellos que les resulta más complejo acceder a la plataforma virtual. En este escenario, y tomando el pulso a las necesidades de la comunidad, propusimos implementar otro espacio denominado Nos Cuidemos Entre Todos, el cual ofrece recursos de orientación, asesoramiento y contención emocional a las familias, sobre cómo organizarse en casa, pautas de organización familiar para la tarea escolar de los estudiantes, protocolos y otros recursos de utilidad para esta etapa del aislamiento social. Posteriormente se sumaron los espacios ofrecidos por “Infinito por Descubrir”, lo “Nuevo de San Juan y Yo”, “Matemática para Primaria”, “Fundación Bataller” con sus aportes de Historia y Geografía, y todos los recursos educativos que se suman día a día en nuestra jurisdicción. Conscientes de esta nueva etapa del aislamiento social por la que transitamos todos, el Ministerio de Educación pone a disposición de

Supervisores, Directores, Docentes, Padres y Estudiantes, los siguientes contactos, para todo tipo de consultas e inquietudes personales, de índole psicológico, psicopedagógico, social, académico, lúdico o abierto a cualquier situación compleja que lo amerite, como así también sobre dudas o dificultades sobre guías pedagógicas.

Consultas: educacionsanjuanteguiayorienta@gmail.com /

4305840 - 4305706

POR TODO LO TRANSITADO Y LO QUE QUEDA POR RECORRER, POR LOS ESFUERZOS, POR LA COLABORACION Y EL ACOMPAÑAMIENTO PERMANENTE, LES AGRADECEMOS INFINITAMENTE.

Educación te sigue acompañando.

Escuela: Educación Especial y Formación Laboral Alfredo Fortabat

Docente: Andrea V. Gómez

Taller: Cocina 1

Turno: Tarde

Área Curricular: Educación Tecnológica

Título de la Propuesta: “Las diversas Formas de Coccion”

Contenidos:

Los procesos tecnológicos: Interés por y la indagación de los procesos tecnológicos que realizan las personas con el cuerpo y con la ayuda de medios técnicos.

*Exploración de diversas maneras de dar forma mediante cortes.

*Reconocimiento de las características de los materiales utilizados e identificación de las operaciones en la elaboración.

*Disposición favorable para elaborar conceptos que se puedan transferir a otros contextos.

Actividades – Día Lunes

1)-Leemos atentamente lo que a continuación se detalla.

Formas de cocción de alimentos:

La principal función de la cocción es hacer digeribles los alimentos, eliminando posibles bacterias, y que resulten posibles de comer, nos permitirá obtener de ellos todos los nutrientes que aportan.

Para ello las técnicas necesarias son:

Vapor:

Es la técnica más recomendada para una alimentación saludable. La cocción se realiza a través del vapor de agua por lo que los alimentos se cuecen más rápido, manteniendo el aroma, color, sabor y más importante aún, sus nutrientes.



Herramienta necesaria: olla y colador, el colador o cesta no debe tocar el agua.

Hervir:

Al cocinar los alimentos a partir de agua en ebullición (formación de burbujas en el agua) hay que considerar que entre menor sea el tiempo que pase el alimento dentro del agua menor será la posibilidad de perder nutrientes, para conservarlos en mayor cantidad utiliza poca cantidad de agua. También puedes reutilizar el agua de la cocción para otras preparaciones y así sumarle más nutrientes.



Herramienta necesaria: olla

Baño María:

Este método es ideal para alimentos cocidos previamente o preparaciones a base de huevos y harina que son más sensibles al calor directo.



Herramienta necesaria una olla y un recipiente metálico más pequeño.

Horno:

Se recomienda siempre precalentar el horno para que la superficie de los alimentos se cocine más rápido y así facilitar su consumo. Para evitar que los alimentos se resequen mucho es bueno cubrirlos con papel aluminio de forma que se cuezan en su propio jugo.



Herramienta necesaria es el horno convencional o también puede ser eléctrico

Microondas:

Existen muchos mitos alrededor del uso del microondas, pero de acuerdo a un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), los alimentos cocinados en ellos son tan seguros y tienen el mismo valor nutricional que los que se preparan en un horno convencional. Las ondas electromagnéticas actúan directamente sobre las moléculas de agua de los alimentos cocinándolos muy rápido desde adentro sin perder sus vitaminas y minerales.



Microondas: para las cocciones en los recipientes que utilizaremos deberán de vidrio, cerámica o plástico aptos para microondas.

*Nunca introducir materiales de metal.

Parrilla:

Esta técnica de colocar el alimento, generalmente marinado, sobre una rejilla o grill seca la grasa y a la vez forma una costra dorada sobre la superficie que es lo que le da sabor al plato,



Herramientas: Parrilla convencional (con braza) o eléctrica

Asar:

La cocción se realiza a fuego lento o a baja temperatura, de forma que el interior y el exterior se cocinen al mismo tiempo.



Herramientas: puede utilizarse una parrilla convencional o eléctrica

Estofar:

Partiendo del mismo principio del método de asar, fuego lento o baja temperatura, los alimentos se cuecen en su propio jugo en compañía de algunas especias, por lo que se produce

una concentración de minerales que se conservan en su totalidad reduciendo al mínimo la pérdida de nutrientes.



Herramientas: ollas o cuencos

Saltear:

La preparación de los alimentos por lo general es muy rápida, primero se debe calentar el recipiente, luego incorporar el aceite y por último ir agregando los ingredientes de acuerdo a su tiempo de cocción dejando para el final aquellos que se cocinan más rápidamente.



Herramientas: sartén

Fritar:

La fritura requiere de una mayor cantidad de aceite así que debes calentarlo a fuego moderado sin dejar que humee. Deja que el aceite llegue a punto de ebullición antes de incorporar los alimentos, de manera que se preparen más rápido absorbiendo menos grasa y perdiendo poca cantidad de nutrientes.



Herramientas: sartén o cuenco

Actividades - Día Martes

2)- Investigue que otro tipo de cocción existe que no se ha mencionado en esta guía.

Puede escribirla o dibujar como se prefiera.

3)- Para cada elaboración diga qué tipo de cocción se podría utilizar;

Pizzas:.....Pan Casero:.....Carne Rellenas.....

Ensalada Rusa.....Compota de Manzana.....

Fideos:.....Tortilla de papas.....

4)- ¿Qué medidas de higiene y seguridad deberíamos tener en cuenta a la hora de realizar estos procesos?

5)- Mencione cuál de estas técnicas de cocción son las más beneficiosas para conservar nutrientes y para nuestra salud?

Actividades - Día Miércoles

6)- Tomando en cuenta las actividades anteriores podría tomar atención a qué tipo de cocción es la más utilizada en casa. Mencione.

7)- Ponemos en práctica alguna de las técnicas de cocción colaborando con algún adulto que acompañe, ya sea la comida elaborada para un almuerzo o cena.

8)- Realizar un registro de los pasos realizados para la cocción seleccionada, es decir del proceso de elaboración y cocción incluida.

Actividades - Día Lunes

1)- Idem al lunes anterior, se lee nuevamente las distintas técnicas de cocción de los alimentos.

2)- Busque cualquier tipo de recetas y diga que cocción utiliza para su elaboración.

3)- Diga que técnicas era más utilizadas en otra época donde no existía el microondas ni hornos eléctricos.

Actividades - Día Martes

4)- ¿Cómo se sabe si un alimento tiene una buena cocción, para el caso de carnes y verduras?

5)- Realice dos listas, en la primera escriba todas las maquinarias o herramientas simple para la cocción y en otra lista máquinas y herramientas simples.

6)- El microondas ¿qué posibilidades nos brinda? Mencione.

Actividades - Día Miércoles

7)- Pensemos ¿Se podrá combinar o sea utilizar en una misma receta dos o más técnicas de cocción? ¿cuáles?

8)- Escriba recetas que tengan pocos pasos de elaboración y donde se puedan utilizar los distintos métodos aprendidos.

9)- Según las posibilidades que tengamos en casa colaboramos con un adulto presente en la elaboración de la comida que se prepare para un almuerzo o cena, ídem a la semana anterior.

10)- Haga una lista de las recetas realizadas subrayando las técnicas que se aplican en la misma.

Directora Giovanna Marino.