

DOCUMENT RESUME

ED 364 054

EC 302 627

TITLE Principios de Nutricion y Alimentacion del Adolescente (Para Estudiantes con Impedimentos Leves y Moderados). Guia Curricular para el Curso Documento de Trabajar. Principles of Nutrition and Food for the Adolescent (For Students with Light and Moderate Disabilities. Course Curriculum Guide. Working Document).

INSTITUTION Puerto Rico State Dept. of Education, Hato Rey. Office of Special Education.

PUB DATE 90

NOTE 165p.

PUB TYPE Guides - Classroom Use - Teaching Guides (For Teacher) (052)

LANGUAGE Spanish

EDRS PRICE MF01/PC07 Plus Postage.

DESCRIPTORS *Adolescents; *Cooking Instruction; Curriculum Guides; Daily Living Skills; *Disabilities; Educational Objectives; Elementary Secondary Education; Foods Instruction; *Nutrition; Nutrition Instruction; Special Education

IDENTIFIERS *Food Preparation; *Puerto Rico

ABSTRACT

This curriculum guide, in Spanish, consists of a compilation of concepts, activities, and skills for the student with disabilities who receives services from the special education programs of Puerto Rico. Lesson plans cover the basic principles of nutrition, food handling, and food preparation for adolescents. The following units are presented with concepts, suggested activities, and skills in the following areas: (1) basic nutrition principles; (2) basic food groups; (3) daily nutritional requirements; (4) menu planning; (5) utensils and kitchen equipment; (6) safety and accident prevention rules; (7) cleaning kitchen equipment; (8) cleaning kitchen utensils; (9) measuring ingredients; (10) selection and purchase of foods; (11) food storage; (12) kitchen recipes; (13) preparation and table service; and (14) table manners. Eleven appendixes contain more specific information about food handling, safe storage, and preparation. (Contains seven references.) (SLD)

 * Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
 * from the original document. *

ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE INSTRUCCIÓN PÚBLICA
SECRETARÍA AUXILIAR DE EDUCACIÓN ESPECIAL
HATO REY, PUERTO RICO

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION
CENTER (ERIC)
This document has been reproduced as
received from the person or organization
originating it.
Minor changes have been made to improve
reproduction quality.
Points of view or opinions stated in this docu-
ment do not necessarily represent official
OEI position or policy.

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS
MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

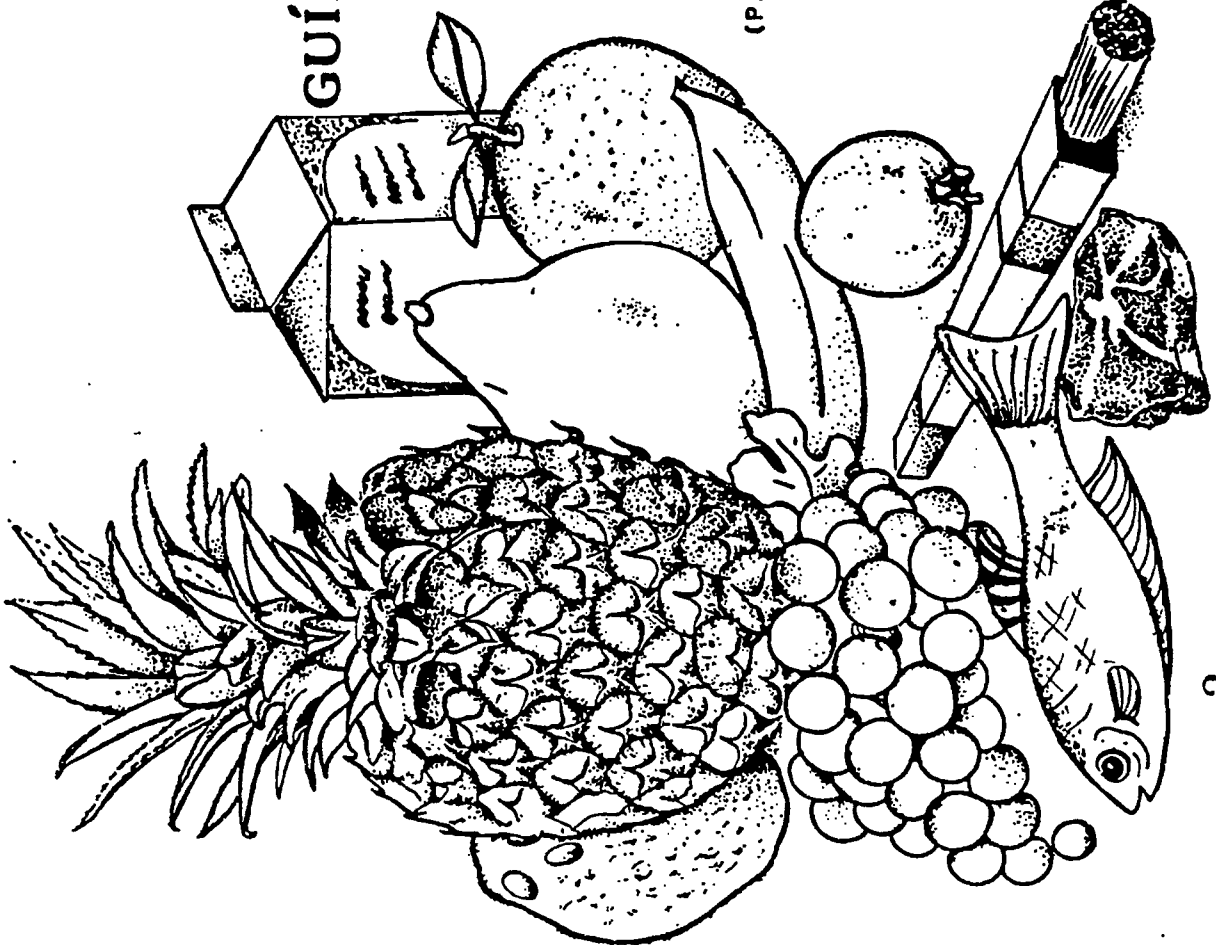
C. Kennedy

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES
INFORMATION CENTER (ERIC)."

GUÍA CURRICULAR PARA EL CURSO PRINCIPIOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

(PARA ESTUDIANTES CON IMPEDIMENTOS LEVES Y MODERADOS)

DOCUMENTO DE TRABAJO



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE INSTRUCCION PUBLICA
SECRETARIA AUXILIAR DE EDUCACION ESPECIAL
HATO REY, PUERTO RICO

GUIA CURRICULAR PARA EL CURSO

PRINCIPIOS SOBRE LA NUTRICION Y ALIMENTACION DEL ADOLESCENTE
(PARA ESTUDIANTES CON IMPEDIMIENTOS LEVES Y MODERADOS)

DOCUMENTO DE TRABAJO
(1990)

TABLA DE CONTENIDO

	Páginas
Funcionarios del Departamento de Instrucción Pública	i
Introducción	ii
Unidades	
I. Principios Básicos de Nutrición	1
II. Grupos de Alimentos Básicos	
- Productos Lácteos	4
- Carnes y Sustitutos de las Carnes	5
- Vegetales	7
- Las frutas	11
- Cereales	13
- Otros Alimentos	14
III. Requisitos Nutricionales Diarios	15
IV. Planificación de Menús	18
V. Utensilios y Equipo de Cocina	23
VI. Reglas de Seguridad y Prevención de Accidentes	27
VII. Limpieza del Equipo de Cocina	31
VIII. Limpieza de Utensilios de Cocina	34
IX. Medición de Ingredientes	35

T A B L A D E C O N T E N I D O

	Páginas
X. Selección y Compra de Alimentos	38
XI. Almacenamiento de Alimentos	41
XII. Recetas de Cocina	45
XIII. Preparación y Servicio de la mesa	50
XIV. Los Modales en la Mesa: Reglas de Comportamiento y Cortesía	52
Apéndices	
- Apéndice 1 Cuidado que se le debe dar a los alimentos para que retengan la calidad	56
- Apéndice 2 Recomendación de tiempo para almacenaje de alimentos en el congelador	60
- Apéndice 3 El servicio de la mesa	62
- Apéndice 4 El servicio sencillo de la mesa para cuatro personas	63
- Apéndice 5 Métodos de mezclar ingredientes	64
- Apéndice 6 Medidas y equivalencias en cucharadas y tazas	65
- Apéndice 7 Formas de medir distintas clases de alimentos	66
- Apéndice 8 Procesos que se utilizan al preparar alimentos	67
- Apéndice 9 Información que contiene la etiqueta o marbete (Hoja de Tarea)	68
- Apéndice 10 Equivalencias y abreviaturas más comunes	69
- Apéndice 11 Preparación de alimentos	70
Bibliografía	74

ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE INSTRUCCION PUBLICA
SECRETARIA AUXILIAR DE EDUCACION ESPECIAL
HATO REY, PUERTO RICO

Esta guía ha sido preparada en la Secretaría Auxiliar de Educación Especial para los maestros de estudiantes con impedimentos que reciben servicios de Educación Especial

Funcionarios del Departamento de Instrucción Pública

Secretario : Dr. José Lena Moyá
Subsecretario : Sr. José Correa
Secretaria Auxiliar : Sra. Lucila Torres Martínez

María A. Balbuena Gutiérrez
Técnica de Currículo

María A. Palacios de Otero
Supervisora General

I N T R O D U C C I Ó N

La presente guía Principios sobre la Nutrición y la Alimentación del Adolescente consta de una recopilación de conceptos, actividades y destrezas para el estudiante con impedimentos que recibe servicios educativos del Programa de Educación Especial.

Está diseñada con el propósito de proveerle orientación e información al maestro acerca del contenido curricular a ser desarrollado para el mejor aprovechamiento de estos estudiantes.

Los conceptos aquí expuestos giran en torno a la alimentación, principios básicos de nutrición, utilización de utensilios y equipo de cocina; selección de alimentación, preparación de alimentos sencillos; limpieza del equipo y utensilios de cocina y almacenamiento adecuado de los alimentos.

Por medio de ésta se espera que los estudiantes adquieran conocimientos y destrezas básicas que les capaciten para aplicar principios acerca de los alimentos y la nutrición en sus tareas y en la preparación de alimentos sencillos en el hogar.

OBJETIVOS GENERALES

Al finalizar o durante el desarrollo del curso, el estudiante:

1. Identificará los grupos de alimentos básicos protectores.
2. Señalará la importancia de consumir alimentos nutritivos y aplicar estos conocimientos en su dieta diaria, en la planificación de menús sencillos.
3. Establecerá la relación entre los nutrientes de los alimentos y la función de éstos en el cuerpo humano.
4. Identificará el equipo y utensilios de cocina.
5. Utilizará recetas de cocina para preparar alimentos.
6. Aplicará principios de medición de ingredientes en la preparación de recetas sencillas.
7. Utilizará utensilios y equipo básico de cocina.
8. Seguirá reglas de seguridad y prevención de accidentes.
9. Aplicará normas de saneamiento y limpieza.
10. Aplicará principios de almacenamiento y conservación de los alimentos.
11. Aplicará los buenos modales en la mesa.
12. Servirá comidas sencillas y otros alimentos

SUGERENCIAS PARA EL USO DE LA GUÍA

El contenido de este curso debe adaptarse a las necesidades que el estudiante presente. Las actividades variadas, prácticas y flexibles servirán al maestro para facilitar el proceso de la enseñanza-aprendizaje de forma atractiva.

Para la mejor utilización de esta guía se le recomienda al maestro utilizar los recursos disponibles en la comunidad y criterios de evaluación de forma individual para que los estudiantes puedan lograr una mejor comprensión del material de estudio. Es indispensable que el maestro guíe a sus estudiantes para que éstos adquieran las destrezas básicas que necesitan, considerando su condición de impedimento. Se recomienda además, utilizar como ayuda complementaria de esta guía el Manual de Recetas Ilustradas para Jóvenes con Impedimentos.

Unidad I: PRINCIPIOS BASICOS DE NUTRICION

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. El cuerpo humano y la alimentación.	El cuerpo necesita alimentación.	- Explicar las razones por las cuales el cuerpo necesita alimentación.	Inferir
2. La dieta diaria.	Una dieta balanceada consiste en saber seleccionar diariamente los alimentos nutritivos que nos mantienen saludables.	- Presentar comestibles y alimentos para identificar aquellos que por su valor alimenticio pueden ser parte de una dieta balanceada.	Llegar a conclusiones
3. Los grupos protectores.	Debemos consumir alimentos de los siguientes grupos: - los cereales - las carnes, pescado y sus derivados - las frutas y jugos - leche y derivados de la leche	- Definir dieta balanceada - Exhibir grupos de alimentos nutritivos - Enumerar alimentos que debemos consumir para mantenernos saludables	Asociar
Los grupos de alimentos protectores proveen nutrientes a nuestro cuerpo y nos mantienen saludables.		- Presentar grupos de alimentos para relacionarlos con los nutrientes que éstos contienen: - proteína - carbohidratos - grasas - minerales - vitaminas - agua	Reconocer Asociar
			Observar
			Identificar Asociar
			Hacer generalizaciones sencillas

Unidad I: PRINCIPIOS BASICOS DE NUTRICION

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
<p>4. Nuestro cuerpo y el peso apropiado.</p>	<p>El mantenemos en un peso apropiado nos ayuda a conservar la salud, el vigor, la agilidad del cuerpo y una buena apariencia personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar láminas de diferentes personas para clasificar en las siguientes categorías: <ul style="list-style-type: none"> - sobre peso - bajo peso - malnutrición - peso normal Definir términos en sus propias palabras. Establecer el peso apropiado mediante una balanza de medir y pesar, utilizando una tabla de peso adecuado de acuerdo a la edad y estatura. Explicar cómo se puede mantener un peso apropiado a través de: <ul style="list-style-type: none"> - dietas - ejercicios - medicamentos recetados por el médico Comentar sobre sus experiencias Destacar la relación que existe entre mantener un peso apropiado y conservar la salud, el vigor, la agilidad del cuerpo y una buena apariencia personal. 	<p>Observar</p> <p>Asociar</p> <p>Clasificar</p> <p>Definir</p> <p>Comparar</p> <p>Establecer diferencias</p> <p>Inferir</p> <p>Contestar preguntas</p> <p>Hacer generalizaciones</p>



Unidad I: PRINCIPIOS BASICOS DE NUTRICION

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
5. Los alimentos que debemos consumir.	<p>Debemos consumir alimentos bajos en carbohidratos y grasas entre comidas para mantenernos en el peso normal y saludables, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - frutas - jugos, néctares, refrescos de frutas - leche - queso - otros 	<ul style="list-style-type: none"> - Exhibir un grupo de alimentos que podemos comer entre comidas. - Identificar en un grupo de alimentos, aquellos que no debemos comer entre comidas: <ul style="list-style-type: none"> - dulces y postres - productos farináceos - refrescos enlatados carbonatados - frituras - otros - Identificar las razones por las cuales no debemos comer algunos alimentos entre comidas <ul style="list-style-type: none"> - sobre peso - problemas de salud - falta de agilidad y vigor - apariencia personal afectada 	<p>Observar</p> <p>Identificar</p> <p>Relacionar</p> <p>Contestar preguntas</p> <p>Llegar a conclusiones</p> <p>Identificar</p> <p>Relacionar</p> <p>Contestar preguntas</p> <p>Llegar a conclusiones sencillas</p>



Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
<p>1. Los productos lácteos</p>	<p>Los productos lácteos son aquellos productos derivados de la leche que nos proveen calcio, fósforo, vitaminas y otros nutrientes esenciales.</p> <p>*Existen diferentes clases de leche en el mercado.</p> <p>Todas las leches alimentan.</p> <p>Los productos derivados de la leche suplen a nuestro cuerpo estos nutrientes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observar cartel de productos derivados de la leche - Determinar qué son productos lácteos - Nombrar productos lácteos - Visitar una planta pasteurizadora - Observar las diferentes clases de leches - Nombrar las diferentes clases de leche: <ul style="list-style-type: none"> - fresca - en polvo - evaporada - desnatada - condensada - al vacío - Observar demostración de cómo preparar leche en polvo y evaporada 	<p>Observar e identificar</p> <p>Asociar</p> <p>Diferenciar</p> <p>Nombrar</p> <p>Nombrar conclusiones</p> <p>Observar</p> <p>Nombrar</p> <p>Diferenciar</p> <p>Llegar a conclusiones</p> <p>Observar</p> <p>Distintuir</p>

*Enfasis en el área académico.



Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
	<p>La leche tiene proteínas que nos ayudan a formar músculos y reparar los tejidos del cuerpo.</p> <p>La leche tiene vitaminas que mantienen la piel y la vista saludables.</p> <p>La leche ayuda además a formar huesos, dientes, coagular la sangre y regular los latidos del corazón.</p> <p>Los productos lácteos se almacenan de diferentes formas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Indicar el valor alimenticio de los productos lácteos. 	<p>Asociar o relacionar</p>
			<p>Llegar a conclusiones</p>
			<p>Asociar o relacionar Llegar a conclusiones</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Determinar el lugar apropiado para almacenar estos alimentos. 	<p>Asociar o relacionar Llegar a conclusiones</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - observar los lugares donde podemos almacenarlos 	<p>Identificar</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - colocar un grupo de productos en el lugar adecuado 	<p>Clasificar</p>
<p>2. Carnes y los sustitutos de las carnes</p>	<p>Los alimentos que se incluyen en el grupo de las carnes y sus sustitutos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - carnes - aves - huevos 	<ul style="list-style-type: none"> - Visitar una carnicería y una tienda de comestibles para observar estos alimentos. - identificar carnes - nombrar fuentes de carnes - identificar sustitutos de las carnes - nombrar sustituto de las carnes 	<p>Observar</p> <p>Identificar</p> <p>Nombrar</p> <p>Identificar</p> <p>Nombrar</p>

Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	<ul style="list-style-type: none"> - pescado y marisco - garbanzos, gandules - maní, nueces - queso - otros <p>Estos alimentos son ricos en los siguientes nutrientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - proteínas - hierro - potasio - fósforo - otros <p>Las carnes y sustitutos de las carnes son importantes para tener una buena alimentación. Estos ayudan a formar los tejidos y músculos del cuerpo.</p> <p>Estos alimentos nos proveen el hierro que necesitamos para la formación de la sangre.</p> <p>Las carnes y sus sustitutos se almacenan de diferentes formas y en un tiempo adecuado para su mejor conservación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los nutrientes que nos proveen las carnes y sus sustitutos. - Indicar el valor alimenticio de las carnes y los sustitutos de las carnes - Explicar y practicar como se almacenan estos alimentos - Observar lugares apropiados para almacenar estos alimentos. - Observar lugares apropiados para almacenar. 	<ul style="list-style-type: none"> * Identificar * Clasificar Asociar Llegar a conclusiones Colocar alimentos en su lugar. Identificar Clasificar

*Enfasis en el área académico.



Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
<p>3. Los vegetales</p> <p>*Enfasis en el área académica.</p>	<p>Las carnes y sus sustitutos se preparan de diferentes formas:</p> <p>Los vegetales son alimentos que provienen de raíces, tubérculos, tallos, hojas, frutas o semillas.</p>	<p>- Estudiar el tiempo de conservación de estos alimentos.</p> <p>- Observar demostraciones y realizar practicas en la preparación de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ensalada de tuna - hamburguesas o "hamburgers" - huevos en diferentes formas: <ul style="list-style-type: none"> - hervido - revuelto - tortilla - frito - escalfado - perros calientes o "hot dogs" - pollo frito - carne guisada - carnes asadas al horno - pescado al vapor - habichuelas enlatadas <p>- Observar cartel de vegetales y/o despliegue de éstos.</p>	<p>* Leer recetas</p> <p>Observar</p> <p>Seguir instrucciones</p> <p>Recordar secuencia</p> <p>Seleccionar y manipular utensilios y envases</p> <p>Colocar en recipientes</p> <p>Colocar en la hornilla</p> <p>Controlar la temperatura estufa</p> <p>Seguir instrucciones</p> <p>Observar</p> <p>Discriminar formas colores y detalles</p>

Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	<p>Los vegetales nos proveen vitaminas y minerales que nos ayudan a mantener saludables y resistentes a enfermedades nuestros ojos, y membranas de la nariz, boca y órganos internos en buen estado.</p> <p>Las viandas o verduras pertenecen a los vegetales y nos proveen almidón.</p> <p>Los vegetales de color verde intenso nos proveen gran cantidad de vitamina A Estos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brécol - Espinaca - Hojas de Nabo - Hojas de Remolacha - Hojas de Mostaza - Acelga - Cogollo de yautía - Verdolaga 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudiar los nutrientes que éstos contienen y su contribución a la salud del cuerpo. - Observar láminas y/o despliegue de viandas o verduras. - Determinar el significado de vianda o verduras. - Observar láminas y/o despliegue de vegetales de colores variados. - Definir en sus propias palabras vegetales u hortalizas verdes. - Definir en sus propias palabras vegetales u hortalizas amarillas. 	<p>Hacer generalizaciones</p> <p>Llegar a conclusiones</p> <p>Observar</p> <p>Inferir</p> <p>Identificar</p> <p>Reconocer o identificar</p> <p>Llegar a conclusiones</p> <p>Observar</p> <p>Discriminar entre colores verde intenso y entre el color amarillo y amarillo tenso.</p> <p>Definir</p> <p>Nombrar</p>
	<p style="text-align: center;">32</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nombrar el valor alimenticio de las verdes y las amarillas. 	<p style="text-align: right;">33</p>

Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
	<p>Otros vegetales y hortalizas son buenas fuentes de vitaminas y minerales si se consume suficiente cantidad, entre éstos se encuentran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tomate - habichuelas tiernas - quimbombó - repollo - pimiento <p>Con poco valor nutricional se encuentran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - berenjena - pepinillos - nabos - chayote - lechuga 	<p>- Observar cartel, láminas y/o despli- gues de vegetales y hortalizas.</p>	<p>Observar Identificar Nombrar</p>
	<p>Los vegetales se consiguen de diferentes formas.</p>	<p>- Mencionar formas en que conseguimos los vegetales en el mercado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - frescos - enlatados - congelados 	<p>Observar Identificar Nombrar</p>



Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos:	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
	<p>Los vegetales se preparan de diferentes formas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observar despliegue de éstos productos. - Observar formas de preparar y servir los vegetales. - Mencionar formas de preparar y servir vegetales. - Preparar y servir vegetales mixtos, congelados, enlatados y frescos. - Preparar y cocinar viandas o verduras y vegetales. 	<ul style="list-style-type: none"> Observar Escuchar Nombrar Disponer de envolturas, abrir latas y envases. Cortar con cuchillos y cortador de vegetales. Colocar ollas o cacerolas con la cantidad de agua necesaria para hervir. Colocar controles de temperaturas en la temperatura adecuada. Servir en platos o bandejas. Recoger los residuos. Disponer de residuos.



Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Declaración a Desarrollar
4. Las frutas	<p>Las frutas nos proveen vitaminas que nos ayudan a conservar las encías y los tejidos del cuerpo saludables.</p> <p>Las frutas tropicales como la acerola, guayaba, mango, y papaya son una fuente excelente de ácido ascórbico o Vitamina C.</p> <p>Las frutas cítricas tales como: toronja, china y jugos de éstas son ricas fuentes de Vitamina C.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar la importancia de las frutas en nuestra dieta diaria y sus funciones en nuestro cuerpo. - Observar despliegues de frutas tropicales. - Determinar la importancia de consumir frutas cítricas. 	<p>Inferir</p> <p>Llegar a conclusiones</p> <p>Discriminar auditivamente nombres de frutas.</p> <p>Manipular frutas</p> <p>Distinguir semejanzas y diferencias de color, forma y tamaño.</p>
			<p>Identificar</p> <p>Nombrar</p>



Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	<p>Las frutas se consiguen de diferentes formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - frescas - enlatadas - congeladas 	<ul style="list-style-type: none"> - Mencionar formas en que conseguimos las frutas. - Destacar la importancia de consumir frutas tropicales frescas - Nombrar frutas - Observar despliegue de frutas frescas 	<p>Observar</p>
	<p>Los jugos que se obtienen de las frutas pueden servir como sustitutos de éstas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar y servir frutas de diferentes formas. - Discutir formas en que conseguimos los jugos. - Preparar y servir jugos de frutas. 	<p>Identificar</p> <p>Distinguir semejanzas y diferencias de color, tamaño y forma</p>
	<p>Los jugos se consiguen de las siguientes formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - natural - concentrado - en polvo - listo para servir 		<p>Nombrar</p> <p>Inferir</p> <p>Manipular utensilios</p> <p>Servir en platos y bandejas</p> <p>Llegar a conclusiones</p> <p>Manipular envases vasos</p> <p>Abrir envases y latas</p> <p>Exprimir frutas</p> <p>Vertir los jugos en los envases</p> <p>Preparar y servir en vasos</p>



Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
5. Los cereales	<p>El grupo de pan y otros cereales nos proveen un alto contenido de almidón y son fuente, además de los siguientes nutrientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hierro - proteína - tiamina - niacina - otras vitaminas y minerales 	<ul style="list-style-type: none"> - Observar cartel de cereales - Comprender el significado del término cereal. - Mencionar los alimentos que pertenecen al grupo de los cereales - Destacar la importancia de consumir cereales. - Identificar los nutrientes que contienen los cereales. - Discutir la forma correcta de almacenar productos clasificados como: <ul style="list-style-type: none"> - cereales - arroz - galletas - pan - harina - pastas - otros - Observar demostraciones para realizar prácticas de laboratorio para preparar los siguientes cereales: <ul style="list-style-type: none"> - harina - harina de maíz - arroz blanco 	<p>Observar</p> <p>Establecer generalizaciones sencillas</p> <p>Definir</p> <p>Identificar</p> <p>Contestar preguntas</p> <p>Nombrar</p> <p>Relacionar</p> <p>Observar las siguientes prácticas</p> <p>Medir ingredientes</p>



Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
6. Otros alimentos	<p>Otros alimentos tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - azúcar - manteca - mantequilla - aceite - sal <p>en pequeñas cantidades complementan el sabor de los alimentos y nos proveen energía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - emparedados - pastas alimenticias - maicena <ul style="list-style-type: none"> - Observar despliegue de otros alimentos que nos proveen energía. 	<p>Captar la secuencia</p> <p>Seguir instrucciones</p> <p>Manipular utensilios</p> <p>Controlar la temperatura de la estufa</p> <p>Observar</p> <p>Identificar</p> <p>Nombrar</p>



Unidad III: REQUISITOS NUTRICIONALES DIARIOS

Concepto	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Desarrollar a
1. Los alimentos que debemos ingerir diariamente	<p><u>Cantidades de alimentos que debemos de ingerir diariamente.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Productos Lácteos <ul style="list-style-type: none"> - Niños de 9 años o menos de 2 a 3 vasos 8 onzas - Niños de 9 a 12 años 3 vasos o más - Adolescentes 4 vasos o más - Adultos 2 vasos o más - Embarazadas 3 vasos o más - Madres lactantes 4 vasos o más <p>Una taza de leche tiene la misma cantidad de calcio que los siguientes alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de yogurt 1 1/3 onza de queso 3 raciones de 1/2 taza de queso re-quesón 4 raciones de 1/2 taza de mantecado 	<ul style="list-style-type: none"> - Observar cartel - Ilustrativo sobre los requisitos nutricionales diarios <p>Observar despliegue de alimentos en las cantidades indicadas.</p>	<p>Desarrollar a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar cantidades necesarias de alimentos que debemos ingerir todos los días para mantenernos saludables - Relacionar cantidades necesarias con los alimentos
			<ul style="list-style-type: none"> - Identificar alimentos - Relación de alimentos y sus equivalencias - Reconocer las medidas



Unidad III: REQUISITOS NUTRICIONALES DIARIOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	<p>Vegetales y Frutas</p> <p>Cuatro raciones o más diariamente de $\frac{1}{2}$ taza de vegetales o frutas.</p> <p>Incluya un vegetal verde o amarillo y una ración de viandas, batata, ñame, apio y otros.</p> <p>Dos frutas medianas al día. Una debe ser acerola, guayaba o alguna fruta cítrica (china, toronja).</p> <p>Otra fruta guineo, mangó nos ayuda en la digestión de los alimentos.</p>	<p>Observar despliegue de alimentos en las cantidades indicados.</p>	<p>Nombrar e identificar vegetales</p> <p>Reconocer las medidas</p>
	<p>Entre las hortalizas de color verde oscuro se encuentran en la acelga, brécol de bruselas. Otras hortalizas que se consumen con frecuencia y nos alimentan son: tomate, habichuelas tiernas, pollo crudo, pimiento verde, y plátano verde.</p> <p>Se recomienda hervir éstas en poca agua y el menor tiempo posible, para que no pierdan su valor nutritivo.</p>	<p>Observar carteles, dibujos, ilustraciones y/o hortalizas en las cantidades indicadas.</p>	<p>Discriminar color en hortalizas</p> <p>Nombrar frutas del país</p> <p>Reconocer medidas y cantidades indicadas</p>
	<p>Una ración diaria equivale a media taza de hojas verdes o zanahorias cocidas o cuatro onzas de calabaza o batata mameya.</p> <p>Una ración de frutas equivale a cuatro onzas de las frutas, más alimenticias papaya, guayaba y otras.</p>	<p>Observar filminas, transparencias, láminas de carnes, pescados y sustitutos en las cantidades indicadas.</p>	<p>Observar</p> <p>Nombrar</p> <p>Identificar</p>



Unidad III: REQUISITOS NUTRICIONALES DIARIOS

Conceptos:	Contenido Conceptual	Actividades: Suprimidas	Destrezas a Desarrollar
	<p>Carnes, pescados sustitutos de las carnes.</p> <p>Dos o más raciones diariamente de tres onzas de pollo, ternera, cerdo, oveja, conejo, cabro, aves, bacalao, pescado o mariscos.</p> <p>Debemos seleccionar aquellas que contienen poca grasa tales como la ternera, conejo, aves y pescado.</p> <p>Las carnes pueden sustituirse por huevos, (por lo menos cuatro huevos por semana), dos rebanadas de queso y una taza de granos como los gandures y garbanzos.</p> <p><u>Cereales</u></p> <p>Cuatro raciones o más. Se incluye en este grupo de alimentos tales como: pan, harinas, pastas alimenticias, arroz y otros.</p>	<p>Observar láminas filminas, transparentes y/o despligue de cereales en las cantidades indicadas.</p>	<p>Reconocer medidas y cantidades indicadas</p> <p>Reconocer medidas y cantidades indicadas</p>



Unidad IV: PLANIFICACION DE MENUS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. La Planificación de menús.	<p>El menú es una lista de platos de donde la persona hace su selección.</p> <p>Un menú incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aperitivo - Plato principal - Acompañante - Ensalada - Postre - Bebida 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar el término <u>menú</u>. - Exhibir cartel de láminas con ejemplos de menús - Visitar una cafetería donde se preparen y sirven comidas. 	<p>Observar detalles en cartel de láminas</p> <p>Observar menús</p> <p>Formular preguntas</p> <p>Llegar a conclusiones</p>
2. Plato Principal	<p><u>Aperitivo</u></p> <p>El aperitivo es un plato apetitoso que se sirve antes de la comida para estimular el apetito.</p> <p>Se llama plato principal a aquellos alimentos que consisten de carnes, huevos, pescado, granos, queso o leche.</p> <p>En un desayuno el plato principal puede estar confeccionado a base de huevos (revoltillo de huevos, podemos servir un pedazo de queso o preparar un plato a base de leche (farina, harina de trigo o avena) y otros cereales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar el término aperitivo. - Exhibir láminas con grupos de alimentos que podemos utilizar como aperitivos. - Exhibir cartel de láminas con ejemplos de alimentos que podemos utilizar como platos principales. 	<p>Llegar a conclusiones</p> <p>Observar detalles en láminas</p> <p>Observar detalles en cartel de láminas</p> <p>Formular preguntas</p> <p>Llegar a conclusiones</p>

Unidad IV: PLANIFICACION DE MENUS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
	<p>En una comida o almuerzo las carnes y pescado, mariscos, y granos preparados en una variedad de formas constituyen el plato principal.</p>		
	<p><u>Acompañante</u></p> <p>Se llaman acompañantes aquellos alimentos que complementan al plato principal. Se sugieren los siguientes acompañantes en un menú:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cereales - vegetales - pastas 	<ul style="list-style-type: none"> - Exhibir grupos de láminas que podemos utilizar como acompañantes. 	<p>Observar detalles en láminas</p> <p>Llegar a conclusiones</p>
	<p><u>Ensalada</u></p> <p>La ensalada es un plato que se sirve como acompañante del plato principal, como aperitivo y como plato principal dependiendo de sus componentes.</p> <p>Hay diferentes variedades de ensaladas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de frutas - de hortalizas - de combinaciones 	<ul style="list-style-type: none"> - Exhibir modelos de alimentos de ensaladas. 	<p>Observar detalles en modelos de alimentos</p>
	<p>Algunos ejemplos de otras ensaladas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ensaladas de pollo - ensalada de mariscos - ensalada de coditos 	<ul style="list-style-type: none"> - Visitar un establecimiento comercial donde se preparan y sirven ensaladas 	<p>Observar detalles</p> <p>Diferenciar tipos de ensaladas</p>

Unidad IV: PLANIFICACION DE MENUS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Desarrollo a Desarrollar
	<p><u>Postres</u></p> <p>El postre ofrece un agradable toque al finalizar la comida. Existen cinco clases de postres. Estos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - postres de frutas - postre de leche - postres de gelatina - repostería - panadería <p>El postre a incluir en un menú depende de los alimentos servidos en el menú. Una comida fuerte requiere un postre liviano, tales como postres de frutas de leche y gelatina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exhibir modelos de alimentos de postres. - Exhibir postres confeccionados por los estudiantes. 	<p>Observar detalles en modelos de alimentos</p> <p>Formular preguntas</p> <p>Llegar a conclusiones</p>
	<p><u>Bebida</u></p> <p>Las bebidas que ese sirven en las comidas son leche, café y té. Pueden además incluirse jugos de frutas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exhibir modelos de alimentos de bebidas frías y calientes 	<p>Observar detalles en modelos de alimentos</p> <p>Formular preguntas</p> <p>Llegar a conclusiones</p> <p>*Leer menús</p> <p>Observar detalles en menús</p>



Unidad IV: PLANIFICACION DE MENUS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
<p>3. Alimentos que podemos incluir en los menús para el desayuno.</p>	<p>El desayuno nos provee a través de los nutrientes que contienen los alimentos, la energía necesaria para comenzar el día.</p> <p>Un menú para desayuno debe incluir lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frutas frescas o jugo - Cereal con leche (avena, harina de maíz, cereales listos para comerse) - Otros alimentos opcionales tales como: <ul style="list-style-type: none"> - huevos - pan - galletas - bebidas (leche, café con leche, chocolate) <p>Los alimentos que podemos incluir para almuerzos o comidas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carnes, pescados, mariscos y granos (Plato principal). - Repollo, tomate, pimientos, gajos duros, quimbombo, habichuelas tiernas. Otros vegetales para 	<p>- Indicar importancia del desayuno en nuestra dieta diaria.</p> <p>- Observar menús para desayuno.</p>	<p>Llegar a conclusiones</p> <p>*Leer menús para desayunos</p> <p>Observar detalles en menús de desayuno</p> <p>Escribir un menú para un desayuno</p>
<p>4. Alimentos que podemos incluir en los menús para el almuerzo y comidas.</p>	<p>Los alimentos que podemos incluir para almuerzos o comidas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carnes, pescados, mariscos y granos (Plato principal). - Repollo, tomate, pimientos, gajos duros, quimbombo, habichuelas tiernas. Otros vegetales para 	<p>- Visita a un establecimiento comercial de preparación y servicio de comidas estilo "buffet".</p>	<p>Observar alimentos preparados</p> <p>Distintuir detalles de forma, color, tamaño</p>

Unidad IV: PLANIFICACION DE MENUS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas 3. Desarrollar
	<p>ensalada y amarillos tales como: brécol, calabaza, zanahoria, espinaca y otros.</p> <p>Cereales tales como: arroz, pastas.</p> <p>Viandas o verduras</p> <p>Bizcochos, gelatina, flanes, tembleque, y otros postres.</p> <p>Leche, café, jugos, té u otras bebidas.</p>		<p>Identificar alimentos por su nombre</p> <p>Estudiar contenido de modelos de menús</p>



Unidad V: UTENSILIOS Y EQUIPO DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
<p>1. Los utensilios básicos de cocina</p>	<p>Es indispensable conocer por su nombre y utilidad los utensilios básicos de cocina, para su uso correcto.</p>	<p>- Identificar y nombrar los siguientes utensilios de cocina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - moldes para bizcocho - moldes para galletas - rodillo para amasar - espátulas de metal y goma - escudillas o envases - colador de café - cernidor - cacerola - cuchillos para mondar y picar - cuchillo de mesa - cuchillo de mantequilla - cuchillo para pan - tenedor para carnes - tenedor para ensalada - tenedor para freír - cuchara - cuchara para sopa - cuchara para servir - cucharas para medir - cucharón - cucharilla para azúcar 	<p>Identificar Nombrar</p>



Unidad V: UTENSILIOS Y EQUIPO DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
<p>2. Cuidado y mantenimiento de los utensilios básicos de cocina.</p>	<p>Existen diferentes utensilios de cocina estos varían en su forma, tamaño, materiales y uso.</p> <p>Los utensilios básicos de cocina se clasifican de acuerdo a su uso para realizar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mezclar -preparar alimentos - cocinar - hornear -utensilios de mesa, para ingerir alimentos <p>Se recomienda cuidar los utensilios de cocina para el mayor rendimiento de éstos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sartenes - ollas - tazas de medir - mondador de frutas - picador o tabla de picar alimentos - abridor de latas - abridor de botellas - escurridor - salero - jarro para líquido - exprimidor de frutas - rebanador manual <p>- Discutir acerca del cuidado que requieren los utensilios básicos de cocina.</p> <p>- Realizar demostraciones sobre el cuidado éstos luego de utilizarlos</p> <ul style="list-style-type: none"> - forma de fregarlos - forma de almacenarlos 	<p>Asociar</p> <p>Llegar a conclusiones</p> <p>Recordar la información sobre lo que observa</p> <p>Observar el procedimiento utilizado</p>

Unidad V: UTENSILIOS Y EQUIPO DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
3. El equipo básico de cocina.		<ul style="list-style-type: none"> - Identificar por su uso y nombrar el siguiente equipo de cocina: <ul style="list-style-type: none"> - licuadora - batidora - tostadora - estufa <ul style="list-style-type: none"> - hornilla - selector de temperatura - horno - parrilla - selector de temperatura - nevera - congelador - Compartimiento para almacenamiento de mantequilla - compartimiento para quesos - compartimiento para carnes frías - compartimiento para botellas - área del motor - reguladores de temperatura - bombillas 	<p>Identificar</p> <p>Nombrar</p> <p>Relacionar o asociar</p>
*Énfasis en el área académica.		<ul style="list-style-type: none"> - Observar demostración y discutir reglas de seguridad al usar la estufa, horno y los utensilios de cocina. 	<p>Recordar información sobre lo que se observa.</p> <p>*Estudiar el significado de las palabras "Off", "Medium", "High", "Medium High", "Low", otras.</p> <p>Identificar temperaturas</p>

Unidad V; UTENSILIOS Y EQUIPO DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
<p>4. Cuidado y mantenimiento básico del equipo de cocina.</p>	<p>El cuidado que requiere el equipo básico de cocina varía. Se recomienda seguir las instrucciones del manufacturero.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar cómo encender, controlar y apagar las temperaturas altas, moderadas y bajas en horno de gas y eléctrico. - Discutir acerca del cuidado que requiere el equipo básico de cocina para su mayor rendimiento. 	<p>Manipular controles de temperatura del horno.</p> <p>Asociar</p> <p>Llegar a conclusiones</p>



Unidad VI: REGLAS DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Concepto:	Contenido Conceptual	Actividades Suprimidas	Destrezas a Desarrollarse
<p>1. Los accidentes comunes y las reglas de seguridad en la cocina.</p>	<p>La palabra accidente se refiere al suceso que altera el orden regular de las cosas, causado por la inseguridad, descuido o distracción y falta de conocimiento.</p> <p>El conocimiento de las reglas de seguridad es indispensable para prevenir accidentes comunes en la cocina.</p> <p>Un accidente ocasiona lesiones a personas o daños materiales.</p> <p>Los accidentes comunes en la cocina son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cortaduras - quemaduras - lastimaduras - caídas 	<ul style="list-style-type: none"> - Definir la palabra accidente a través de anécdotas o experiencias. - Narrar experiencias o anécdotas - Estudiar reglas de seguridad para prevenir accidentes en la cocina. - Estudiar ilustraciones de accidentes y personas accidentadas. - Señalar accidentes comunes que pueden ocurrir en la oficina. 	<p>Definir en sus propias palabras</p> <p>Narrar experiencias o anécdotas</p> <p>Recordar la información que escucha.</p> <p>Asociar</p> <p>Inferir relación de causa y efecto</p> <p>Observar detalles en láminas</p> <p>Asociar o relacionar</p>

BEST COPY AVAILABLE

Unidad VI: REGLAS DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
<p>2. Prevención de accidentes</p>	<p>Los accidentes pueden prevenirse siguiendo las siguientes reglas de seguridad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - usar agarraderas - controlar la temperatura - remover las tapas de los utensilios calientes moviéndolas despacio hacia un lado - avisar cuando se van a mover envases calientes a otro lugar. - mantener los mangos de ollas, sartenes, cacerolas fuera de las hornillas. - evitar llenar recipientes para calentar - mantener las toallas y agarraderas lejos de las hornillas. - colocar el fósforo encendido cerca de la hornilla antes de abrir la llave del gas. (en caso de estufa de gas). - mantener en orden el área de trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudiar formas de prevenir accidentes - Demostrar formas de prevenir accidentes - Realizar demostraciones por la maestra. - Realizar dramatizaciones 	<ul style="list-style-type: none"> - Nombrar accidentes comunes en la cocina. - Ampliar el vocabulario y usarlo en forma apropiada - Inferir lo que suceder - Llegar a conclusiones - Ejecutar reglas de seguridad en la cocina <p>(Refiérase a destrezas anteriores.)</p>



Unidad VI: REGLAS DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a. Desarrollar
	<ul style="list-style-type: none"> - evitar tirar objetos en el cocina - para evitar salpicaduras de grasa que ocasionan quemaduras, éstos se deben rodar en dirección contraria - evitar agarrar el cuchillo cuando éste se cae - evitar sumergir los cuchillos en agua de jabón - usar la tabla de picar alimentos - fregar y secar los cuchillos y utensilios cortantes con el filo hacia afuera - usar abridores para abrir los envases - mantener el delantal amarrado - eliminar la loza rota o agrietada - evitar forzar las toallas al lavar o secar los vasos - recoger los pedazos grandes de vidrios rotos con cepillo y los pedazos pequeños con paños húmedos 		<p>Refiérase a actividades anteriores</p>



Unidad VI: REGLAS DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Desarrollar 2 Desarrollar
	<ul style="list-style-type: none"> - evitar el uso de cristalería para preparar los alimentos. - utilizar equipos y utensilios eléctricos con ayuda y supervisión, evitando el uso de paños húmedos y prendas al enchufar y utilizar este equipo. - usar taburetes para alcanzar objetos que están fuera del alcance. - mantener el piso limpio y seco - mantener las áreas de tránsito libres de objetos. - evite correr en la cocina - brindar primera ayuda en caso de accidentes leves (es indispensable tener un botiquín de primera ayuda para estos casos). 		<p>Refiérase a actividades anteriores</p>

Unidad VII: LIMPIEZA DEL EQUIPO DE COCINA

Concepto	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
1. La limpieza del equipo.	*Es importante realizar la limpieza del equipo de cocina adecuadamente para mantener este equipo en buenas condiciones.	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la utilidad del uso de guantes protectores. - Observar y distinguir productos de limpieza en: <ul style="list-style-type: none"> - líquidos - sólidos - según su uso: <ul style="list-style-type: none"> - para remover manchas en utensilios - para fregar utensilios - para limpiar el equipo de cocina 	Distinguir semejanzas y diferencias
Enfasis en el área académica.		<ul style="list-style-type: none"> - Discutir reglas de seguridad de acuerdo a las instrucciones que presenta la etiqueta o marbete de los productos de limpieza. 	Inferir posibles consecuencias acerca del uso incorrecto de los productos de limpieza.



Unidad VII: LIMPIEZA DEL EQUIPO DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a. Desarrollo
		<ul style="list-style-type: none"> - Indicar lugares apropiados para el almacenamiento de los detergentes. - Guardar detergentes en el lugar apropiado. 	<p>Ejecutar reglas de prevención de accidentes en la utilización de productos de limpieza.</p> <p>Recordar información</p>
		<p><u>Horno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Observar demostración de limpieza del horno. 	<p>Distinguir lugares</p> <p>Observar</p> <p>Relacionar</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Seleccionar el producto adecuado 	<p>Recordar información</p>
		<p><u>Estufa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Observar demostración de limpieza de la estufa. - Desplazar platos que son removibles en cada hornilla. - Limpiar platos que son removibles en cada hornilla. - Colocar los platos limpios en cada hornilla. - Remover los controles de la temperatura. - Limpiar los controles con un paño. 	<p>Observar</p> <p>Remover</p> <p>Usar productos de limpieza de horno.</p> <p>Limpiar con un paño</p> <p>Exprimir un paño</p>
		<p>BEST COPY AVAILABLE</p>	<p>Sostener platos y controles para colocarlos en su lugar.</p>



Unidad VII: LIMPIEZA DEL EQUIPO DE COCINA

Objeto:	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
		<p>-Colocar en la posición que indica que está apagada la hornilla.</p> <p><u>Nevera</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Observar demostración de cómo remover, limpiar y colocar las tablillas y gavetas. - Practiar cómo remover y colocar estas partes de la nevera. - Observar cómo ajustar los controles para descongelar. - Practicar como descongelar la nevera. 	<p>Observar</p> <p>Recordar información</p> <p>Descongelar</p> <p>Usar paños para limpiar</p> <p>Manipular el control de temperatura de la nevera (bajar y subir la temperatura)</p>



Unidad VIII: LIMPIEZA DE LOS UTENSILIOS DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Desarrollar
1. La limpieza de los utensilios.	La limpieza de los utensilios requiere seguir pasos en secuencia y mantener reglas de seguridad.	<ul style="list-style-type: none"> - Demostración y práctica de las siguientes actividades: <ul style="list-style-type: none"> - remover sobranes de alimentos de los utensilios. - organizar los utensilios para lavar. - enjuagar con agua tibia <ul style="list-style-type: none"> - calentar agua para enjuagar - lavar en agua caliente y jabón - limpiar el área donde se realizó el fregado. - lavar las toallas o paños para secar. - guardar utensilios en su lugar y paños o toallas secas 	<p>Remover y disponer de los sobranes</p> <p>Organizar</p> <p>Enjuagar</p> <p>Exprimir</p> <p>Calentar agua</p> <p>Lavar</p> <p>Secar</p> <p>Limpiar</p> <p>Lavar</p> <p>Exprimir</p> <p>Identificar</p>
			<p>Distinguir lugares de almacenamiento</p> <p>Colocar utensilios en su lugar</p>



Unidad IX: MEDICION DE INGREDIENTES

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
<p>1. La medición de ingredientes en la preparación de recetas.</p>	<p>El medir ingredientes adecuadamente nos provee seguridad y exactitud en cuanto a las cantidades de ingredientes que necesitamos para preparar los alimentos que se requieren en una receta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y nombrar los utensilios que se utilizan para medir: - taza para medir sólidos - taza de medir líquidos - cucharillas para medir - espátulas - cernidor 	<p>Identificar</p> <p>Relacionar</p> <p>Nombrar</p>
<p>* Destreza se enfatiza en el área académica</p>	<p>- Estudiar las medidas más comunes que se utilizan al preparar las recetas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - medidas en la taza de medir (de cristal, plásticas o de metal y tazas individuales) - medidas en las cucharas de medir <p>- Observar demostración sobre el uso de los utensilios para medir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pequeñas cantidades - grandes cantidades - sólidos - líquidos 	<ul style="list-style-type: none"> - medidas en la taza de medir (de cristal, plásticas o de metal y tazas individuales) - medidas en las cucharas de medir <p>- Observar demostración sobre el uso de los utensilios para medir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pequeñas cantidades - grandes cantidades - sólidos - líquidos 	<p>*Estudiar las medidas</p> <p>*Reconocer e identificar numerales y fracciones</p> <p>Observar</p> <p>Diferenciar</p>



Unidad MEDICION DE INGREDIENTES

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
* Depende del tipo de limitación del estudiante	88	<ul style="list-style-type: none"> - 1/8 taza - 2 tazas - 2 3/4 tazas - 2 2/3 tazas - 2 1/3 tazas - 2 1/4 tazas - 2 1/8 tazas - 3 tazas - otras cantidades subsiguientes 	<p>Escuchar</p> <p>Discriminar medidas</p> <p>*Escribir las medidas dictadas</p>
	36		89

Unidad MEDICION DE INGREDIENTES

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
		<ul style="list-style-type: none"> - Observar demostración sobre el procedimiento para medir los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> - azúcar - manteca - harina - leche - granos - especias - otros - Realizar prácticas de las siguientes medidas: <ul style="list-style-type: none"> - cucharada - cucharadita - 1/2 cucharadita - 1/4 cucharadita - 1/8 cucharadita - 1 pizca - 1 taza - 3/4 taza - 1/2 taza - 2/3 taza - 1/3 taza - 1/4 taza 	<p>Observar</p> <p>Manipular utensilios para medir</p> <p>Diferenciar al usar cada medida</p> <p>*Estudiar vocabulario: diferencias entre diminutivo y aumentativo; singular y plural</p>

* Destreza se enfatiza en el área académica.

Unidad X: SELECCION Y COMPRA DE ALIMENTOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Desarrollar
1. Decisiones que nos ayuden en la selección y compra de alimentos.	<p>Al comprar alimentos es necesario tomar decisiones que propicien la mejor selección y compra de éstos.</p> <p>El tomar decisiones adecuados contribuye al bienestar y salud física de los miembros de la familia.</p>	<p>- Narrar experiencias con relación a los hábitos de compra en el hogar.</p> <p>- Enfatizar la importancia del ahorro al hacer las compras.</p> <p>* Proveer ejemplos sencillos sobre cómo economizar de acuerdo a el dinero o presupuesto disponible y el costo de los productos.</p>	<p>Recordar relatar experiencias</p> <p>Escuchar</p> <p>Inferir</p> <p>Llegar a conclusiones</p>
<p>Las decisiones en torno a la selección y compra de alimentos deben tomarse considerando los siguientes factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las necesidades propias y las de la familia a base de los recursos disponibles. - Los precios (costo) y la calidad de los productos. - La planificación de las compras de acuerdo a las necesidades existentes - El uso adecuado del dinero. - La distribución del tiempo y energía física. - Las habilidades en la preparación de alimentos. - Las facilidades de almacenamiento disponibles. 	<p>- Discusión social sobre los aspectos que se consideraran en la selección y compra de alimentos.</p> <p>- Proveer ejemplos de situaciones creadas o experiencias para discusión grupal.</p>	<p>Relatar</p> <p>Asociar o relacionar</p> <p>Inferir</p> <p>Llegar a conclusiones</p>	<p>Observar</p> <p>Asociar</p> <p>Llegar a conclusiones</p>

* Destreza a ser enfatizada en el área académica



Unidad X: SELECCION Y COMPRA DE ALIMENTOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	<p>- Preparar una lista de compra de los alimentos necesarios, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - productos que nos hacen falta. - alimentos disponibles - clasificar los alimentos de acuerdo al orden en que éstos se encuentran en el mercado - otros 	<p>- Estudiar ejemplo de listas de compra</p> <p>- Preparar una lista de compra de alimentos necesarios de acuerdo a las necesidades de la escuela u hogar.</p>	<p>Leer</p> <p>Escribir nombres de productos y/o alimentos</p>
	<p>El almacenaje de forma correcta evita que el alimento se dañe o pierda su calidad.</p>	<p>- Identificar características de los alimentos dañados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - olor desagradable - fermentación de jugos y frutas - carne babosa - sabor agrio en alimentos blandos - hongos en los cereales y otros alimentos - gusanos, gorgojos 	<p>Observar detalles</p> <p>Distintuir características visuales, olfatorias y gustativas</p>
		<p>- Explicar el almacenamiento apropiado para los alimentos que la maestra presenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pan - harina - especias - huevos - mantequilla 	<p>Diferenciar</p> <p>Establecer</p> <p>Asociar</p> <p>Diferenciar</p> <p>Asociar</p>



Unidad X: SELECCION Y COMPRA DE ALIMENTOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
<p>2. Practicas deseables de compra de alimentos.</p>	<p>Se recomienda seguir las siguientes prácticas de compra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estudiar los anuncios y propaganda comercial. - Determinar las cantidades necesarias de los alimentos. - Planificar menús hasta la próxima compra a realizarse. - Estudiar la información que contiene la etiqueta o marbete de los productos para obtener la información básica necesaria: <ul style="list-style-type: none"> - nombre del producto - condiciones del producto - fecha de expiración - tamaño o cantidad - componentes - grado (si se requiere) - direcciones en cuanto a uso del producto 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudiar anuncios, boletines para comparar precios. - Seleccionar productos necesarios. - Determinar cantidades necesarias para un tiempo específico estimado. (Refiérase a Unidad VII). - Estudiar etiquetas de diferentes productos y la información que éstas contienen. (Utilice el modelo de la hoja que se incluye en el Apéndice) 	<p>Leer</p> <p>Comparar</p> <p>Discriminar cantidades (mayores y menores) en los precios</p> <p>Inferir</p> <p>Llegar a conclusiones</p> <p>Escribir la información que se obtiene</p> <p>Relatar hallazgos</p>

* Destreza a ser enfatizada en el área académica.



Unidad XI: ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades: Superficiales	Destrezas: a. Preparación
<p>*1. Formas de almacenar alimentos.</p>	<p>Los alimentos se almacenan de distintas formas y debemos considerar el tiempo de conservación de éstos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observar envolturas y envases más comunes para conservar los alimentos: - bolsas plásticas - papel de aluminio - papel encerado - papel plástico - jarros de cristal - envases de cartón - Determinar el sitio más adecuado para almacenar los alimentos: - refrigerador. - gabinete - nevera - Almacenar alimentos presentados - aceite - frutas - vegetales enlatados - vegetales frescos - vegetales congelados - carnes 	<p>Observar detalles</p> <p>Captar semejanzas y diferencias</p> <p>Distinguir lugares de almacenaje</p> <p>Distinguir lugares de almacenaje</p> <p>Colocar alimentos en lugares adecuados</p>
<p>* Destreza a ser enfatizada en el área académica</p>	<p>BEST COPY AVAILABLE</p>	<p>41</p>	<p>99</p>

Unidad XI: ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	<p>La forma de almacenar los alimentos depende de la naturaleza de los mismos y las facilidades que tengamos disponibles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - queso - jugos concentrados - jugos enlatados - gaseosas 	<p>Inferir Llegar a conclusiones</p>
<p>2. Almacena je en la nevera.</p>	<p><u>Puntos a considerar al almacenar alimentos en la nevera</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantener la nevera limpia. Una solución de agua y soda para limpieza de la nevera evita los malos olores. - Guardar los alimentos en envases tapados para evitar que se transmitan o absorban los olores de otros alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfatizar la importancia de la mejor utilización del espacio en la cocina y en los lugares de almacenaje. 	<p>Observar Formular preguntas</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - No cubrir las tablillas de la nevera con papel de aluminio ya que éste evita que haya circulación de aire frío a través de toda la nevera. - No poner alimentos muy calientes en ellas pues estos hace que se afecte la temperatura y la calidad de éstos. - No abrir la nevera innecesariamente. Esto también hace que suba la temperatura de ésta y se afecte la nevera. 	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar cómo utilizar el polvo de soda preparar una solución con agua para la limpieza de la nevera. - Demostrar cómo limpiar la nevera con esta solución. - Exhibir envases tapados. 	<p>Observar Tapar envases</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Discutir aspectos sobre la mejor circulación de aire en la nevera y sus ventajas. - Explicar datos importantes sobre el uso adecuado de la nevera. 	<p>Inferir Llegar a conclusiones</p>
			<p>Formular preguntas Llegar a conclusiones</p>

BEST COPY AVAILABLE

Unidad XI: ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Desarrollar
	<p><u>Alimentos que debemos guardar en la nevera</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se guardan en la nevera todos aquellos alimentos perecederos tales <ul style="list-style-type: none"> - leche - queso - huevos - mantequilla - vegetales - frutas - carnes 	<ul style="list-style-type: none"> - Exhibir un grupo de alimentos perecederos para identificar mediante la utilización de franjas con vocabulario. 	<p>Identificar alimentos</p> <p>Nombrar alimentos</p>
	<p>Se guardan también los sobrantes de las comidas en envases bien tapados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Indicar la importancia de mantener tapados los alimentos. 	<p>Observar envases de alimentos tapados</p>
	<p>Las carnes que van a ser utilizadas en el mismo día o de un día para otro debemos guardarlas en la nevera. Si el tiempo de utilización de éstas es mayor, debemos guardarlas en el congelador.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Indicar la importancia del congelador. 	<p>Inferir</p> <p>Llegar a conclusiones</p>
	<p>Las carnes deben prepararse en las porciones que vayan a ser utilizadas más adelante. Así se evitará el tener que descongelar toda la carne para usar la porción necesaria. Estas porciones se pueden envolver en papel encerado con cinta adhesiva para guardarse en el congelador.</p>	<p>Demostrar la forma correcta de almacenar las carnes en porciones separadas.</p> <p>Práctica para envolver carnes</p>	<p>Observar</p> <p>Hacer una envoltura con papel encerado y cinta adhesiva</p>

Unidad XI: ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a. Desarrollar
	<p>Debemos rotular las envolturas que contienen carnes, con su nombre.</p>	<p>- Destacar la importancia de rotular las envolturas de las carnes.</p>	<p>Rotular las carnes con sus nombres.</p>
	<p>Se guardan además en la nevera otros alimentos luego de que sus envolturas han sido abiertas, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pan en rebanadas - harina <p>Estos evitará que éstos se dañen.</p>	<p>- Exhibir alimentos con sus nombres escritos en franjas un grupo de alimentos que puedan almacenarse de la nevera.</p>	<p>Observar Identificar y nombrar alimentos</p>
	<p>Puntos a considerar al almacenar fuera de la nevera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Algunos alimentos pueden almacenarse fuera de la nevera. Estos son: <ul style="list-style-type: none"> - cereales - galletas - pan o productos enlatados 	<p>- Exhibir alimentos con sus nombres escritos en franjas un grupo de alimentos que puedan almacenarse de la nevera.</p>	<p>Observar Identificar y nombrar alimentos</p>
	<p>El pan y galletas deben estar envasados en bolsas selladas para evitar que algún insecto lo dañe. Estos no deben guardarse por tiempo prolongado.</p>	<p>- Explicar la forma correcta de envasar y almacenar el pan y las galletas.</p>	<p>Observar Identificar y nombrar alimentos</p>



Unidad XII: RECETAS DE COCINA

Concepto:	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
1. Las recetas de cocina.	<p>Una receta es una guía que indica los ingredientes, cantidades y procedimientos al preparar los alimentos. Nos provee seguridad y confianza.</p> <p>Antes de preparar los alimentos debemos leer y estudiar la receta a realizarse en términos de: ingredientes necesarios y las cantidades, pasos en secuencia o procedimiento, método de confección y temperatura adecuada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Definir el término <u>receta</u> - Indicar su utilidad. - Identificar las partes de una receta: <ul style="list-style-type: none"> - raciones - lista de ingredientes - método o procedimiento - tiempo de coción - temperatura adecuada - forma de servirla - Definir mediante el uso de láminas los siguientes términos: <ul style="list-style-type: none"> - freir - hervir - hornear - asar - cortar en rebanadas 	<ul style="list-style-type: none"> *Definir Identificar *Leer Asociar *Captar la secuencia o pasos al preparar una receta *Ampliar el vocabulario y usarlo en forma apropiada Relacionar láminas y términos Discriminar visualmente en láminas

*Enfasis en el área académica



Unidad XII: RECEPTAS DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Deberes a Desarrollar
<p>2. Estudio de receta y confección de alimentos</p>	<p>Al confeccionar los alimentos debemos seguir los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reunir ingredientes necesarios - seleccionar la temperatura adecuada y el tiempo requerido en la receta. - medir ingredientes - colocar ingredientes medidos en recipientes. - preparar o cocer el alimento de acuerdo a las indicaciones de la receta. - servir el alimento adecuadamente - evaluar el producto confeccionado 	<ul style="list-style-type: none"> - cortar en cubos - calentar en Baño de María - mezclar - revolver - remojar - rallar - Estudiar una receta sencilla con la ayuda de la maestra. - Mostrar lámina del producto a confeccionar - Enumerar los ingredientes necesarios - Reconocer las cantidades de ingredientes necesarios - Enumerar el procedimiento a seguir al preparar la receta, método de cocción y temperatura adecuada - Indicar la forma adecuada para servir el producto confeccionado 	<p>Nombrar las partes de una receta</p> <p>Observar</p> <p>Enumerar</p> <p>Reconocer</p> <p>Enumerar</p> <p>Relatar o expresar verbalmente</p>

* Énfasis en el área académica



Unidad XII: RECETAS DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas e Desarrollo
		<ul style="list-style-type: none"> - Preparar un desayuno sencillo a base de: <ul style="list-style-type: none"> - un cereal (acompañante) - un huevo (u otro plato principal) - café o chocolate caliente (bebida) - Preparar un almuerzo o comida sencilla a base de: <ul style="list-style-type: none"> - plato principal - acompañante - ensalada - postre - bebida - Preparar meriendas a base de pan, jugos néctares, frutas frescas, queso, leche, chocolate caliente, chocolate frío, café u otros alimentos seleccionados, en pequeñas cantidades. 	<ul style="list-style-type: none"> Manipular utensilios Controlar la temperatura de la estufa *Leer receta Manipular utensilios Seguir el procedimiento indicado *Leer receta Manipular utensilios Seguir el procedimiento indicado

*Enfasis en el área académica



Unidad XII: RECETAS DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar prácticas de preparación de alimentos: - preparar y servir café - preparar y servir chocolate caliente y frío - preparar ensaladas con alimentos frescos, congelados y envasados - preparar sopas - enlatados - de sobres 	<ul style="list-style-type: none"> *Leer recetas Seguir el procedimiento indicado Manipular la cafetera o colador de café y utensilios necesarios Colocar la temperatura indicada de la estufa Manipular utensilios Manipular abridor de latas Abrir latas Abrir sobres Echar ingredientes en recipientes Colocar en la hornilla de la estufa Mezclar ingredientes siguiendo el procedimiento indicado Engrasar y/o enhariar moldes



Unidad XII: RECETAS DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Declaración a Desarrollar
<p>Refiérase al concepto anterior</p>			<p>Verter mezclas en moldes</p> <p>Seleccionar la temperatura</p> <p>Manipular los controles y colocarlo(s) en la temperatura seleccionada</p> <p>Colocar moldes en el horno</p> <p>Retirar el molde del horno luego de verificar la cocción del postre.</p>

BEST COPY AVAILABLE

Unidad XIII: PREPARACION Y SERVICIO DE LA MESA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. La preparación de la mesa.	<p>La preparación de la mesa en forma ordenada nos brinda satisfacción y comodidad durante el consumo de los alimentos.</p> <p>Es importante considerar los siguientes aspectos al preparar la mesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centralizar el mantel hasta que llegue al borde de la silla. Este puede sustituirse por manteles individuales <p>La servilleta se coloca en el lado izquierdo del plato.</p>	<p>-Explicar la importancia de servir la mesa en la forma adecuada (Véase en el Apéndice el modelo de servicio de la mesa)</p> <p>-Describir y exhibir los utensilios que se utilizan al servir una mesa y la forma de colocarlos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenedores - cucharas - cucharitas - cuchillos - cuchillos de mantequilla - vasos <p>- Observar demostración de la preparación de la mesa.</p>	<p>Inferir</p> <p>Relacionar causa y efecto</p> <p>Observar</p> <p>Nombrar utensilios</p> <p>Relacionar nombre con el objeto</p> <p>Observar detalles</p> <p>Discriminar posiciones izquierda y derecha</p>



Unidad XIII: PREPARACION Y SERVICIOS DE LA MESA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	<p>La azucarera, salero, pimentero y cenicero se colocan en el centro de la mesa.</p>	<p>- Dibujar el servicio de la mesa para las siguiente ocasiones: - desayuno - merienda - almuerzo o comida</p>	
	<p>El tenedor se coloca al lado izquierdo del plato.</p>		<p>Identificar posiciones en la mesa: arriba, debajo.</p>
	<p>Los cuchillos se colocan al lado del derecho del plato.</p>		
	<p>El platillo para pan y mantequilla se coloca al lado izquierdo sobre el tenedor, con el cuchillo de mantequilla a través del plato.</p>		<p>Discriminar posición izquierda, derecha y centro.</p>
	<p>Las copas o vasos se colocan al lado derecho cerca de la punta del cuchillo.</p>		

BEST COPY AVAILABLE



Unidad XIV: LOS MODALES EN LA MESA: REGLAS DE COMPORTAMIENTO Y CORTESIA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
<p>1. El servicio de la mesa.</p>	<p>El plato principal se sirve por el lado izquierdo. El aperitivo se retira por el lado derecho. Los vasos se llenan por el lado derecho. El café se sirve por el lado derecho. El postre se trae en bandejas y se sirve por el lado izquierdo.</p>	<p>- Demostrar la forma correcta de servir la mesa. - Practicar cómo servir y retirar un aperitivo. - Practicar el servicio de la mesa para una merienda. - Practicar el servicio de la mesa para un desayuno.</p>	<p>Observar detalles al colocar y retirar los alimentos en la mesa. Manipular utensilios: -colocar en la mesa -retirar de la mesa Colocar en la posición correcta: -plato principal -vaso o taza -cubiertos -servilleta Colocar en la posición correcta: -plato principal -cubiertos -servilleta -vaso -azucarera, salero, y pimientero</p>



Unidad XIV: LOS MODALES EN LA MESA: REGLAS DE COMPORTAMIENTO Y CORTESIA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Declaración de Competencia
<p>2. Buenos modales en la mesa.</p>	<p>La práctica de buenos modales en la mesa causa una buena impresión de los demás y un ambiente placentero durante la comida.</p> <p>El aplicar las reglas de comportamiento y cortesía en la mesa demuestra respeto y consideración hacia los demás.</p> <p>Las siguientes son reglas de cortesía y comportamiento que todos debemos mantener.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hablar con tono de voz moderado - Conservar la buena postura en la mesa 	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar el servicio de la mesa para una comida. - Practicar el servicio de café y postre al finalizar la comida. - Discutir la importancia de practicar los buenos modales en la mesa. - Discutir reglas de comportamiento y cortesía en la mesa. - Dramatizar situaciones y formas correctas de comportamiento y cortesía en la mesa. 	<p>Colocar en la posición correcta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plato principal - cubiertos - servilleta - vaso - azucarera, salero y pimientero - plato para pan con mantequilla - café - postre <p>Inferir</p> <p>Relacionar o asociar</p> <p>Relacionar causas y efecto</p>



Unidad XIV: LOS MODALES EN LA MESA: REGLAS DE COMPORTAMIENTO Y CORTESIA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
	<ul style="list-style-type: none"> - Comer pausadamente pequeñas porciones de comida. - Mantener el mantel lo más limpio posible. - Evitar inclinar el plato para obtener lo que quede en éste. - Evitar usar pañuelos en la mesa. - Evitar hacer críticas. - Evitar soplar la comida. - Evitar tocar el pelo o peinarse cuando esté en la mesa. - Poner los cubiertos en el plato donde pertenece. No se deben poner sobre el mantel. - Evitar llenar el plato. - Limpiar siempre la boca antes y después de tomar agua. - Evitar extender los brazos al frente de una persona para alcanzar algo. Esto se debe pedir a la persona más cercana al objeto. - El uso de la servilleta adecuadamente. 		<p>Inferir de situaciones imaginarias</p> <p>Llegar a conclusiones</p> <p>(Véase destrezas anteriores)</p>

APPENDICES

127

55

126

CUIDADO QUE SE LE DEBE DAR A LOS ALIMENTOS PARA QUE RETENGAN LA CALIDAD

Apéndice 1

TEMPERATURA DE ALMACENAJE EN LA NEVERA (40 -45 F)

Alimentos	Como mantenerlos	Tiempo límite aproximado	Comentarios
<u>Leche, crema</u>	Tapados	3 días	La leche se daña rápidamente a temperatura ambiente.
<u>Mantequilla y Margarina</u>	Tapadas	2 semanas	Absorben olores no deseables y la rancidez causan olores desagradables.
<u>Huevos</u>	Tapados	3 semanas	La humedad se evapora a través del cascarón y si el aire es seco o húmedo y el deterioro de éstos empieza rápidamente.
<u>Queso</u> Sin curar- Variedades suaves y semi-suaves	Cubiertos	3 días	Estos quesos pierden calidad y se descomponen rápidamente. Ellos deben empezar a usarlos lo más rápido posible.
<u>Continuación Quesos</u> <u>Curados. Muy duros, y procesados.</u>	Cubiertos	2 a 3 semanas	Estos quesos se mantienen bien cuando no están expuestos al aire. Un paño húmedo con vinagre ofrece una buena protección para evitar crecimiento de hongos.
<u>Carnes</u> Cortes pequeños y carnes que que son partes de órganos.	Tapadas	2 días	La envoltura en que vinieron originalmente deben ser removidas. La cubierta que se le ponga debe estar bastante suelta para permitir alguna evaporación y que se seque la superficie para evitar el crecimiento bacteriano.
Cortes de res grandes Otras carnes Carne molida	Tapadas Tapadas Tapada	1 semana 4 días 1 día	

CUIDADO QUE SE LE DEBE DAR A LOS ALIMENTOS PARA QUE RETENGAN LA CALIDAD

Alimentos	Como Mantenerlos	Tiempo límite aproximado	Comentarios
<u>Pescado</u>	Bien Tapado	1-2 días	Lo más rápido que se consume mejor, ya que éste se daña rápido.
<u>Aves</u>	Bien Tapado	1-2 días	Igual que el pescado.
<u>Frutas Frescas</u>			
jugos de citrosas	Envases bien tapados y sin espacios de aire.	24 horas	El oxígeno del aire destruye el ácido ascórbico o sea la Vitamina C.
acerolas y cerezas	Sin cubrir	2 días	Se deteriora rápidamente.
manzanas	sin cubrir	3 semanas (bien secas)	Algunas variedades de manzanas pueden durar por meses.
peras	sin cubrir	3 semanas	Se deben retirar del envase en que vienen.
melocotones	" "	3 "	
frutas citrosas	" "	5 "	
melones	" "	1 semana (mantener secos)	
<u>Hortalizas (Vegetales)</u>			
Como la lechuga, espinaca, repollo, coliflor, brécol, celery, etc.	Cubiertos	5 días	Deben protegerse a la pérdida de humedad para evitar que se dañen.
<u>Hortalizas (Vegetales)</u>	Bien Cerrados	Muchos meses	Se ponen rancios al estar en contacto con el aire y temperaturas altas hacen que cojan olores desagradables.

CUIDADO QUE SE LE DEBE DAR A LOS ALIMENTOS PARA QUE RETENGAN LA CALIDAD

ALMACENAMIENTO EN EL CONGELADOR (0 F o menos)

Alimentos	Como Mantenerlos	Tiempo límite aproximado	Comentarios
<u>Frutas, hortalizas y sopas</u>	Bien Cubiertos	1 año	Mantenga todos los alimentos congelados en el refrigerador siempre.
<u>Carnes</u>			
Res	Bien Cubiertas	1 año	
Oveja	"	9 meses	
Ternera	"	9 meses	
Cerdo	"	4 meses	La grasa de cerdo se pone rancia aunque se ponga a 0 F. Por lo tanto el cerdo no debe mantenerse tanto tiempo en el refrigerador como las otras carnes.
<u>Aves</u>	Bien Cubiertas	8 meses	
<u>Pescado</u>	Bien Cubierto	1 año	

CUIDADO QUE SE LE DEBE DAR A LOS ALIMENTOS PARA QUE RETENGAN LA CALIDAD

Alimentos	Como Mantenerlos	Tiempo Límite aproximado	Comentarios
<u>Postres como los budines de leche pies y flanes.</u>	Cubiertos	2 - 3 días	Postres hechos a base de leche y crema deben ser ingeridos lo más pronto posible.
<u>Carne Cocida</u>	Bien Tapada	2 - 5 días	

RECOMENDACION DE TIEMPO PARA ALMACENAJE DE ALIMENTOS EN EL CONGELADOR**Productos de pastelería**

Bizcocho	9-12 meses
Panes	9-12 meses
Pies	4-6 meses
Panes Parcialmente Cocidos	6-8 meses

Huevos

Yemas	9 meses
Claros	12 meses
Enteros	9 meses

Carnes

Tocineta	1 mes
Hot Dog	1 mes
Chuletas	1-3 meses
Jamón	2 meses
Ternera	6-9 meses
Molida	3-4 meses
Steaks	3-4 meses
Pollo	12 meses
Pavo	6-8 meses

Pescado

Salmon	6-8 meses
Pescado Blanco	3-4 meses

Vegetales

	9-12 meses
--	------------

Frutas

	9-12 meses
--	------------

Sobrantes De Alimentos

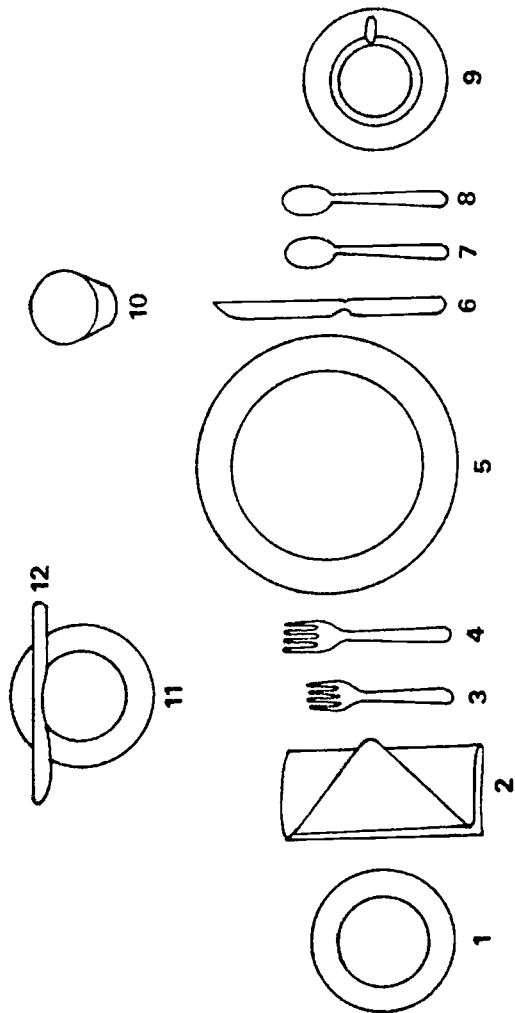
Sopas Cocidas	3 meses
Emparedados	1 mes
Arroz	6 meses
Meat Loaf	3 meses
Galletas	4-6 meses

138

61

139

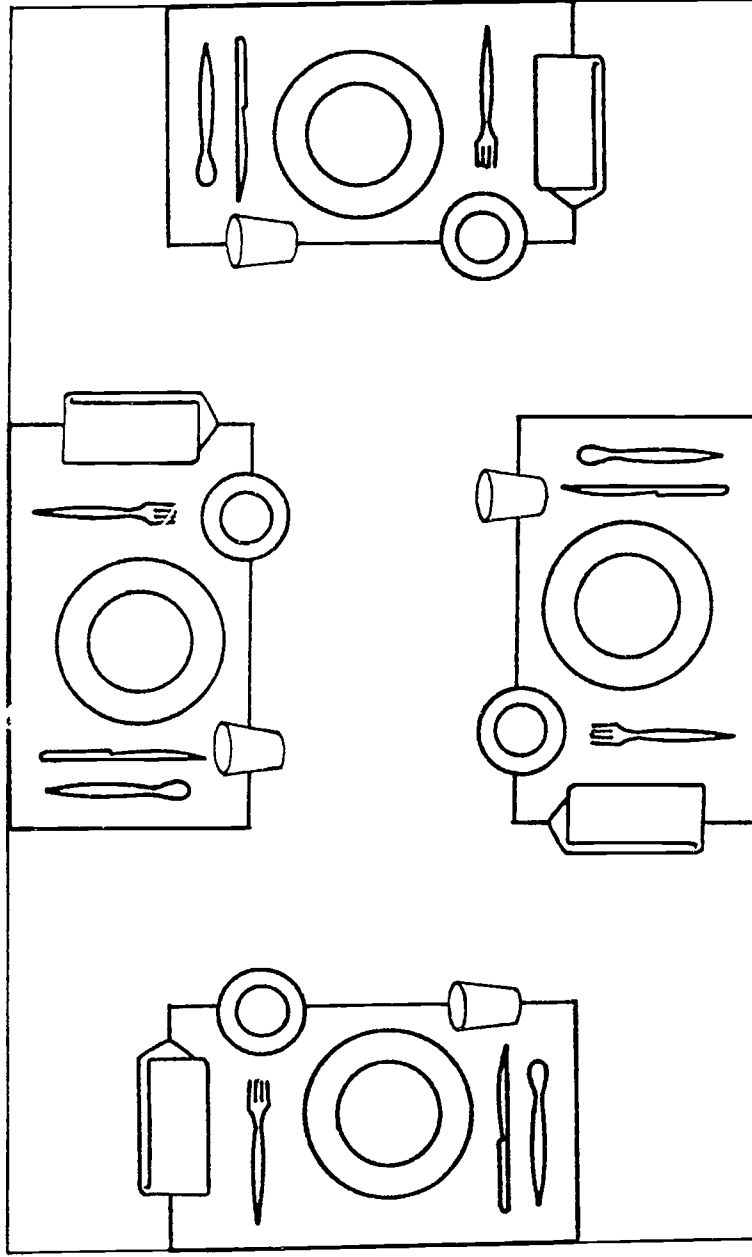
SERVICIO DE LA MESA



- 1. PLATO PARA ENSALADA
- 2. SERVILETA
- 3. TENEDOR PARA ENSALADA
- 4. TENEDOR
- 5. PLATO
- 6. CUCHILLO

- 7. CUCHARA DE POSTRE
- 8. CUCHARILLA
- 9. TAZA Y PLATILLO
- 10. VASO
- 11. PLATO PARA PAN Y MANTEQUILLA
- 12. CUCHILLO PARA MANTEQUILLA

SERVICIO SENCILLO DE LA MESA PARA CUATRO PERSONAS

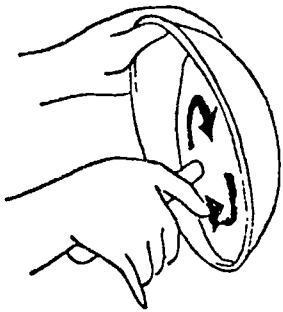


63

143

142

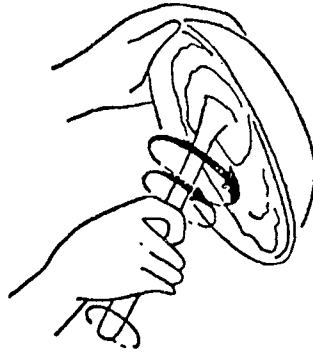
MÉTODOS DE MEZCLAR INGREDIENTES



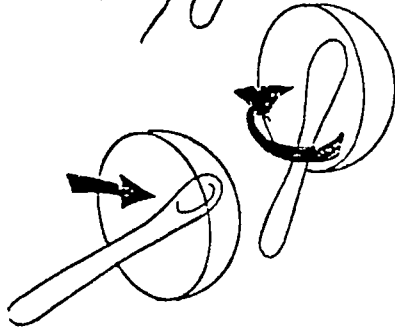
Mover o Revolver



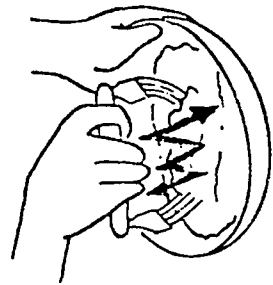
Creumar



Batir

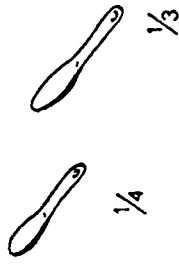


Envolver

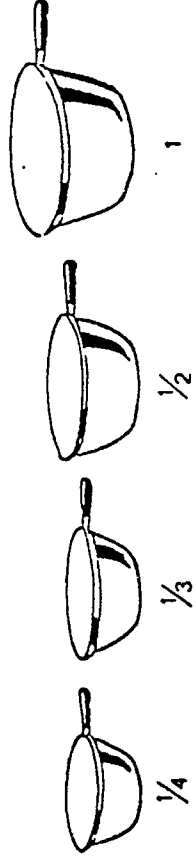


Cortar Grasa con Harina

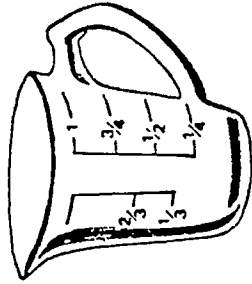
MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS EN CUCCHARADAS Y TAZAS



CUCCHARADAS



TAZAS



TAZA

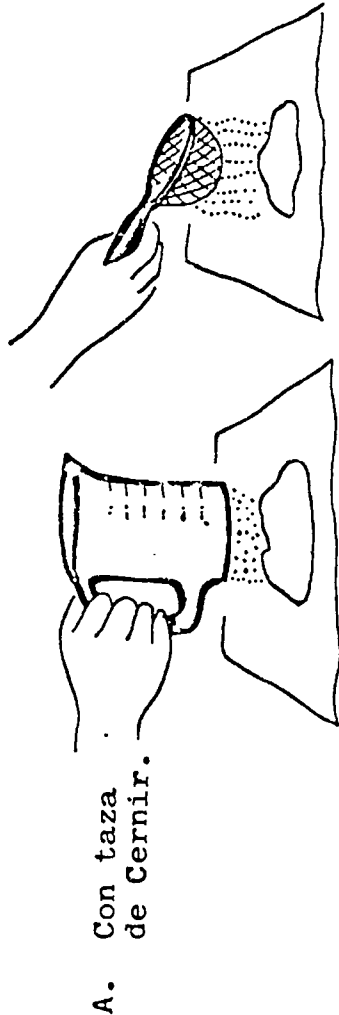


FORMAS DE MEDIR DISTINTAS CLASES DE ALIMENTOS

En tazas

Paso #1: Cernir

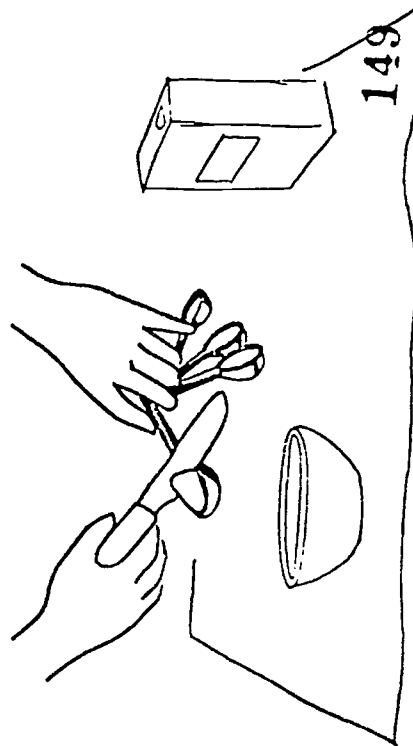
Paso #2: Medir

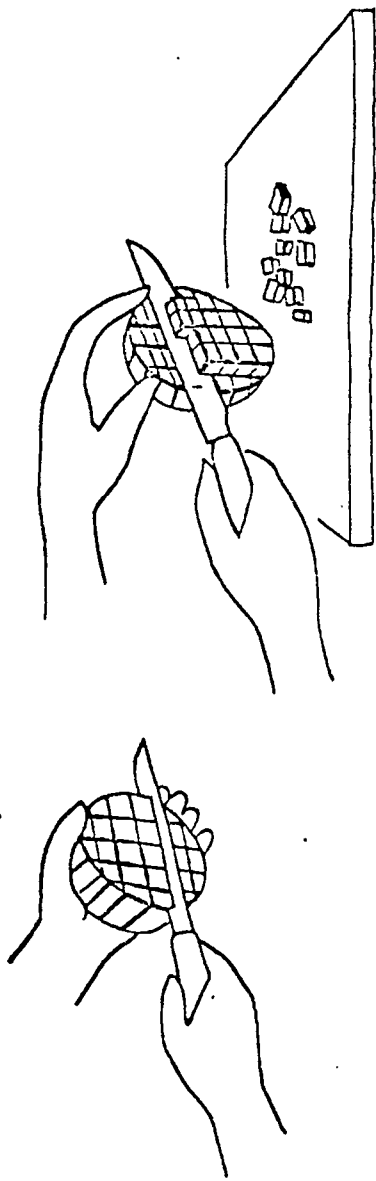


Paso #3: Nivelar en Taza

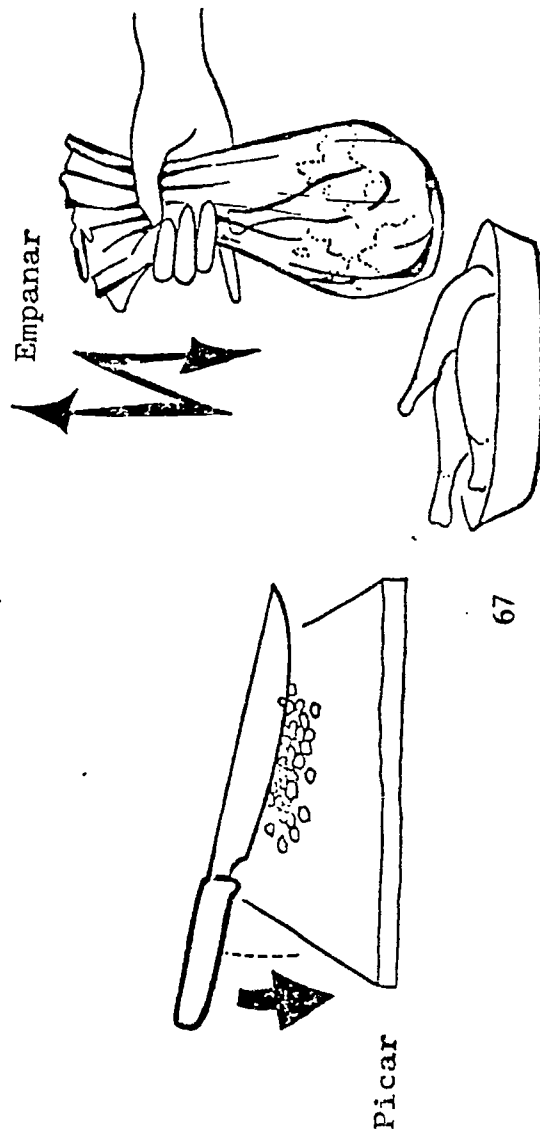
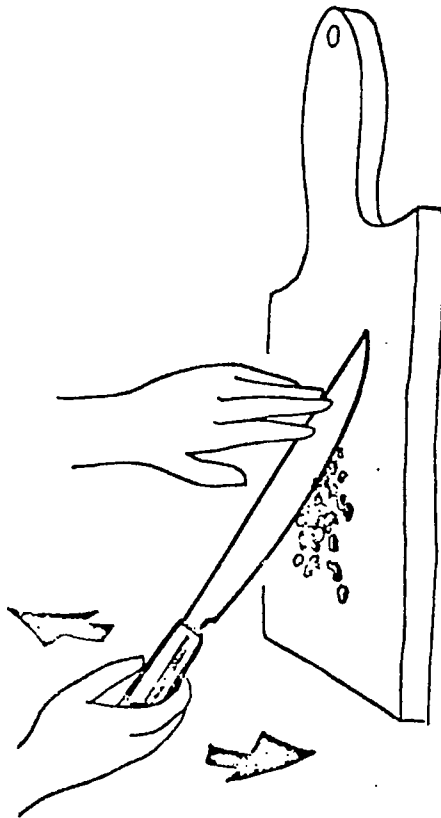
En Cucharas

Nivelar en cuchara después de cernir





Cortar en Cubitos o Cuadritos



Picar

Empanar

Hoja de Tarea _____

Fecha _____

Nombre _____

INFORMACION QUE CONTIENE LA ETIQUETA O MARBETE

Instrucciones: Observe la etiqueta, lea y escriba la información que se indica a continuación.
 Escriba el nombre del producto. Haga una marca de cotejo () en la columna correspondiente.

Nombre del producto _____	SI	NO
Fecha de expiración		
Dirección del fabricante o distribuidor		
Grado		
Tamaño o cantidad onzas		
Ingredientes		
Direcciones o sugerencias		
Condiciones del producto		

EQUIVALENCIAS Y ABREVIATURAS MAS COMUNES

Apéndice 10

8 onzas (8 oz.)	1 taza (1 T.)
1 onza (1 oz.)	2 cucharadas (1 oz.)
3 cucharaditas (3 cda.)	1 cucharada (1 cda.)
16 onzas (16 oz.)	1 libra (1 lb.)
60 gotas (1 cucharadita 1 cda.)	16 cucharadas (16 cda.) 1 taza (1 T.)
2 tazas (2 T.)	1 pinta (1 pta.)
½ taza	2 onzas
1 pinta (1 pta.)	16 onzas
2 pintas (2 pta.)	28.4 gramos (28.4 gr.)
1 libra (1 lb.)	454 gramos (454 gr.)
1 litro (1 L.)	1.06 cuartillo
1 pizza	menos de 1/8 cucharadita
1 libra (1 lb.) harina trigo	4 tazas (4 T.)
1 libra mantequilla, óleo o manteca (1 lb.)	2 tazas (2 T.)
1 libra de azúcar granulada (1 lb.)	2 ½ tazas (2 ½ T.)
1 libra de azúcar moscada (1 lb.)	2 2/3 tazas (2 2/3 T.)
1 libra de azúcar en polvo (1 lb.)	3 ½ taza (3 ½ T.)
1 taza de azúcar granulada (1 T.)	225 gramos (225 gr.)
1 taza de mantequilla o manteca (1 T.)	230 gramos (230 gr.)
1 taza de harina de trigo (1 T.)	115 gramos (115 gr.)

PREPARACION DE ALIMENTOS

I. VENTAJAS QUE NOS OFRECE EL USAR RECETAS

- a. Da seguridad.
- b. Ahorra tiempo y energía.
- c. Facilita la tarea de preparar alimentos.
- ch. Evita el desperdicio y pérdida de alimentos.
- d. Asegura un producto final uniforme.

II. UNA BUENA RECETA OFRECE LA SIGUIENTE INFORMACION

- a. Lista de ingredientes en el orden que se van a usar.
- b. Método de cocción y el tiempo que requiere.
- c. Temperatura a la cual se debe cocinar el alimento.
- ch. Raciones que rinde la receta.
- d. Procedimientos en forma breve, clara y en secuencia.

III. MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

a. Importancia

Al medir correctamente aseguramos un buen resultado.

b. Equipo y métodos que se utilizan para medir sólidos, líquidos y grasas:

- 1. Ingredientes y métodos que se utilizan para medir graduadas de $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, y 1 taza.

2. Ingredientes líquidos - tazas de cristal o plástico que vienen para este propósito graduadas en 1 taza, 2 tazas, 4 tazas.
Las cucharas de medir se utilizan para medir líquidos y sólidos, éstas se consiguen graduadas en $1/8$, $1/4$, $1/2$, 1 cucharadita, $1/2$ cucharada y 1 cucharada.

IV. COMO SEGUIR UNA RECETA

1. Lea la receta cuidadosamente. Asegúrese que entiende todos los términos que se usan en la receta.
2. Verifique la lista de ingredientes. Cerciórese de que tiene todos los ingredientes en las cantidades que pide la receta. Tenga los ingredientes a mano.
3. No sustituya los ingredientes claves a menos que la receta sugiera alternativas. Esto aplica a la forma del producto y el tamaño.
4. Las especias y los sazonadores pueden ser sustituidos, sin embargo, si prepara la receta por primera vez debe seguirla al pie de la letra.
5. Tenga a mano los utensilios que necesita (utensilios de medir, mezclar, cocinar y servir). Asegúrese que los moldes tienen el tamaño requerido.
6. Prepare de antemano los ingredientes que necesita antes de comenzar a preparar la receta (corte, ralle, derrita, mida, engrase los moldes pre caliente el horno). Esto le ayudará a economizar tiempo y contribuirá al éxito de la receta.
7. Mida y pase los ingredientes que necesita usando el método apropiado.
8. Mezcle cuidadosamente. Los ingredientes que en las recetas se combinan de diferentes formas (envolviendo, batiendo, mezclando, etc.) para obtener diferentes resultados. Esté atento a estas indicaciones en la receta.
9. Limpie el área de trabajo a medida que va avanzando con la receta.
10. Cueza u hornee los alimentos de acuerdo a las indicaciones de la receta. Para mejores resultados use la temperatura y el tiempo de cocción que se indica, sin embargo, antes de que finalice el tiempo de cocción revise el producto para ver si está cocido. Las temperaturas varían de un enser a otro.
10. Sea cuidadoso al aumentar o reducir una receta. Muchas recetas se pueden duplicar o reducir, pero muchas otras no. Para resultados seguros, repita la receta hasta obtener las raciones deseadas.

V. ABREVIATURAS COMUNES EN LAS RECETAS

Español	Inglés
t = taza	C = cup
cda. = cucharada	T = tablespoon
cdta. = cucharadita	tsp. = teaspoon
onz. = onza	ozs. = ounces
gms = gramos	gms. = grams
lbs. = libras	P = pound
lt = lata	can = can
l = litro	l = liter
ml = mililitro	ml = militer
kg = kilogramo	kg = kilogramo

VI. METODOS DE COCCION DE ALIMENTOS

- a. Método de aplicar calor:
1. Directo o seco - asar, asar a la parrilla y asar al sartén.
 2. Indirecto o húmedo - guisar, al vapor y cocinar en líquido.
 3. Freir - en poca o mucha grasa.
- b. Métodos de cocción más conocidos.
1. Hervir - cocer en agua a temperatura de ebullición constante.
 2. Guisar - aderezar los alimentos sofreírlos, añadir agua y cocinar en esa salsa a fuego lento.

B I B L I O G R A F I A

1. Zoe Coulson (editor) The Good Housekeeping Cook Book,
New York, Good Housekeeping Books.
 2. Programa de Cupones para Alimentos, (1974) Guía para el Desarrollo de la Fase Educativa
- Documentos:
- Departamento de Instrucción Pública, (1976) Guía del Maestro de curso: Iniciándose en el Arte Culinario,
 - Departamento de Instrucción Pública (1971) Unidad Recurso para Adiestramiento de Especialistas en la Preparación y Servicios de Comidas para Ocasiones Especiales, Puerto Rico Río Piedras.

Libros:

- Doten Oliver, Shirley (1984) Nutrición: A Teacher Source Book of Integrated Activities
Massachusetts: Baco, Inc.
- Eckstein, Elenor F. Food, (1980), People and Nutrition,
Connecticut: AVI Publishing, Co.
- Guthrie, Helen (1975), Introductory Nutrition
Saint Louis: Mosby