



Módulo de Cocina 1: **Seguridad en la Cocina**

Información de Antecedentes

La **seguridad de la comida** describe la práctica de manejar, preparar y almacenar alimentos para prevenir **enfermedades transmitidas por los alimentos**. Una pieza esencial del equipo para almacenar alimentos es el refrigerador. La refrigeración de los alimentos reduce la velocidad de el crecimiento bacteriano. Las **bacterias** existen en todas partes en la naturaleza, incluyendo el suelo, el agua, el aire, los alimentos que comemos e incluso en nuestras manos, piel y dentro de nuestros cuerpos. Las bacterias crecerán rápidamente cuando tengan humedad, temperaturas favorables y nutrientes. Algunas bacterias son dañinas para nuestros cuerpos en pequeñas cantidades, mientras que otras bacterias solo son dañinas una vez que crecen en cantidades lo suficientemente grandes. Las bacterias crecerán más rápidamente en temperaturas entre 40-140°F. Este rango de temperatura se conoce como la “**Zona de Peligro**” y es mejor evitarla. Es por eso que se recomienda que las temperaturas del refrigerador se mantengan por debajo de 40°F y que los alimentos calientes se cocinen y se mantengan por encima de al menos 140°F. Algunos alimentos, como carnes, aves y sobras, deben calentarse a temperaturas aún más altas para evitar el crecimiento bacteriano.

Además de garantizar un control adecuado de la temperatura de los alimentos, las enfermedades transmitidas por los alimentos también se pueden prevenir evitando la contaminación cruzada. La **contaminación cruzada** puede ocurrir en cualquier lugar de la cocina e involucra alimentos que están listos para comer, como

frutas y vegetales crudos, que están expuestos a bacterias de alimentos que deben cocinarse antes de comer, como carnes crudas. Las guías generales para almacenar alimentos en el refrigerador para evitar la contaminación cruzada son almacenar todas las sobras y alimentos listos para comer en los estantes superiores. Los productos lácteos, como la leche y el queso, y los huevos deben almacenarse en los estantes intermedios. Las carnes crudas, los mariscos y las aves de corral deben almacenarse en contenedores sellados o bien envueltos y almacenados en el estante inferior. Esto evitará que cualquier jugo que pueda gotear contamine otros alimentos. La puerta del refrigerador se puede usar para almacenar mantequilla, condimentos, mantequillas de nueces, jugos, agua y sustitutos lácteos.

La contaminación cruzada también puede ocurrir fuera del refrigerador. Durante la preparación de los alimentos, es importante lavarse las manos antes y después de manipular los alimentos para disminuir las posibilidades de contaminar los alimentos. Se ha estimado que más del 50% de las enfermedades diarreicas se pueden prevenir lavándose las manos regularmente con agua caliente y jabón durante al menos 20 segundos. Además de una higiene inadecuada, puede producirse contaminación cruzada en encimeras y tablas de cortar. Cuando prepares alimentos, asegúrate de mantener todas las carnes, aves y mariscos crudos alejados de otros alimentos. Después de cortar carne cruda, aves o mariscos, asegúrese de lavarse bien las manos y limpiar la tabla de cortar, el cuchillo y cualquier utensilio que se use con agua jabonosa caliente antes de pasar a la siguiente tarea. También es una buena idea cambiar por completo el equipo si es posible antes de preparar alimentos listos para comer y preparar alimentos listos para comer antes que otros.

Conceptos y Vocabulario

Bacterias: Organismos microscópicos naturales que pueden ser perjudiciales o beneficiosos para el cuerpo

Contaminación cruzada: La transferencia de microorganismos que causan enfermedades de un alimento o superficie a otro

Zona de Peligro: El rango de temperatura donde las bacterias crecen más rápidamente, entre 40-140°F

Enfermedades transmitidas por los alimentos:

Enfermedades causadas por alimentos contaminados

Seguridad de comida: La práctica de mover, preparar y almacenar alimentos para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos

Materiales Necesarios

- Papel de portafolios
- Útiles de escritura
- Tablas de cortar de colores claros (preferiblemente blancas), una por grupo
- Consejo para el facilitador: Esta actividad también funcionaría con una hoja de papel grande, como papel de portafolio, doblada al tamaño de un jabalí común*
- Dos colores diferentes de pintura artesanal lavable, suficiente para que cada grupo tenga aproximadamente ¼ de taza de cada color
- Recipiente o tazas pequeñas, dos por grupo
- Esponja, una por grupo
- Toalla de cocina, una por grupo
- GloGerm, una botella pequeña
- Luz negra, uno por grupo
- Cronómetro, uno por grupo

Tiempo Requerido

15 a 20 minutos

Grupos Sugeridas

Grupos chicos de 3 a 4

Preparándose

- Eche la pintura artesanal en los recipientes pequeños. Cada grupo debe tener dos contenedores, uno de cada color de pintura.
- Organice los jóvenes en grupos chicos de 3 a 4
- Consejo para el facilitador: Estos pueden ser los mismos grupos que se formaron en lecciones anteriores. Al hacerlo, los jóvenes pueden continuar desarrollando habilidades de trabajo en equipo con los mismos miembros del grupo.*
- Proporciona a cada grupo una hoja de papel de portafolio y útiles de escritura para responder las preguntas iniciales.

Preguntas de Apertura

Pídales a los jóvenes que respondan a cada pregunta / pregunta que figura a continuación registrando sus respuestas en el rotafolio proporcionado y compartiendo sus ideas verbalmente.

- Explique lo que sabe sobre cómo la comida puede enfermarnos.
- Explique lo que sabe sobre las estrategias de seguridad alimentaria.

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporcione a cada grupo una tabla de cortar, dos recipientes con pinturas de diferentes colores, una esponja, una toalla de cocina y un cronómetro.
2. Explícales que GloGerm es un producto a base de loción que está destinado a representar bacterias dañinas y se ilumina cuando se ilumina con luz negra. Vaya alrededor de jóvenes dispuestos y exprima una cantidad del tamaño de una moneda de diez centavos de GloGerm en sus manos, indicándoles que se lo pongan alrededor de las manos.
3. Explícales a los jóvenes que usarán pinturas de diferentes colores para representar carnes crudas y alimentos listos para comer.
4. Explícales a los jóvenes que deben tomar su esponja y sumergirlo en uno de los colores. Luego usarán la esponja para extender la pintura sobre su tabla de cortar. Luego, limpiarán la tabla de cortar tanto como puedan con una toalla de cocina en 10 segundos, manteniendo un registro del tiempo con el cronómetro.
5. Pídales a los jóvenes que repitan el mismo proceso con el otro color de pintura y cronometra el proceso durante 10 segundos nuevamente usando el cronómetro.
6. Proporciona a cada grupo una luz negra.
7. Pídales a los jóvenes que iluminen la luz negra sobre la tabla de cortar, la esponja, la toalla de cocina y sus manos para ver dónde se propagan los “gérmenes.”
8. Pídales a los jóvenes que se laven las manos y luego vuelvan a encender la luz negra en sus manos para ver qué tan bien lavaron los “gérmenes.”

Compartir, Procesar y Generalizar

Haga que los jóvenes compartan sus reacciones sobre que bien pudieron limpiar sus tablas de cortar entre los colores de la pintura y hasta qué punto los “gérmenes” se extendieron a lo largo de la actividad. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas mientras comparten su experiencia. Si es necesario, haga preguntas más específicas.

- Explica lo que observaste cuando iluminaste la luz negra en los objetos.
- Explica por qué es importante limpiar y desinfectar los equipos de cocina.
- Explica cuáles crees que son los principales contribuyentes a las enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Describe algunas cosas que puede hacer para mantener los alimentos seguros.

Concepto y Terminología Descubrimiento/ Introducción

Asegúrate de que los jóvenes entiendan qué causa las **enfermedades transmitidas por los alimentos** y cómo se pueden prevenir. Los jóvenes deben comprender que la contaminación cruzada puede desempeñar un papel importante en el aumento de la incidencia de enfermedades transmitidas por los alimentos. Los jóvenes también deben comprender cómo los métodos adecuados de lavado de manos y preparación pueden disminuir la posibilidad de contaminación cruzada. Además, asegúrese de que los términos clave de vocabulario sean descubiertos por los jóvenes o que se les presenten: **bacterias, Zona de Peligro, y seguridad alimentaria.**

Aplicación Culinaria

Materiales Necesarios

- Seguridad en la Cocina* (Apéndice C1.1), uno por grupo
- Tarjetas de Farsa de Seguridad Alimentaria* (Apéndice C1.2), un juego por grupo
- Tarjetas de Utilería de Farsa* (Apéndice C1.3), un juego por grupo
- Hoja de Observación* (Apéndice C1.4), una por grupo
- Cronómetro, uno por grupo
- Equipo de cocina común, suficiente para todos los grupos

Tiempo Requerido

20 a 30 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Haga copias a doble cara de *Seguridad en la Cocina* (Apéndice C1.1), una para cada grupo.
- Haga copias de las *Tarjetas de Farsa de Seguridad Alimentaria* (Apéndice C1.2), un juego para cada grupo. Recorta las tarjetas a lo largo de la línea punteada.
- Haga copias de *Tarjetas de Utilería de Farsa* (Apéndice C1.3), un juego para cada grupo. Recorta las tarjetas a lo largo de la línea punteada.

Sugerencia para el facilitador: Se recomienda que los apéndices anteriores se laminen para que los jóvenes puedan manejarlos y reutilizarlos más fácilmente.

- Haga copias de la *Hoja de Observación* (Apéndice C1.4), una hoja para cada grupo.
- Diseñe áreas de cocina y equipos para grupos.

Procedimiento (Experiencia)

1. Oriente a los jóvenes hacia el equipo disponible y pídeles que se familiaricen con los utensilios de cocina provistos en el espacio para cocinar.
2. Pídeles a los jóvenes que preparen su espacio de cocina como si fueran a preparar una comida que requiera cortar y cocinar ingredientes.
3. Proporcione a cada grupo con *Seguridad en la Cocina*. Pídeles a los jóvenes que sigan la guía para verificar sus configuraciones y realizar cambios que sean necesarios.

4. Una vez que el espacio de cocina de cada grupo esté configurado correctamente, proporcione a cada grupo *Tarjetas de Farsa de Seguridad Alimentaria*, *Tarjetas de Utilería de Farsa*, una *Hoja de Observación* y un cronómetro.
5. Explícales a los jóvenes que jugarán charadas usando las *Tarjetas de Farsa de Seguridad Alimentaria*, que contienen técnicas de manipulación de alimentos adecuadas e inadecuadas.
6. Explícales a los jóvenes que, con las reglas de las charadas, cada joven se turnará para leer en silencio una tarjeta y representar lo que dice sin hablar durante un máximo de 10 segundos. Los jóvenes pueden realizar un seguimiento de los 10 segundos con el cronómetro. No deben compartir si la tarjeta es correcta o incorrecta con los miembros de su grupo, quienes en cambio deberían adivinar lo que están haciendo y si es correcta o incorrecta.
7. Explícales que los jóvenes pueden usar cualquier cosa, desde su configuración de cocina y las *Tarjetas de Utilería de Farsa* para ayudarlos a representar las *Tarjetas de Farsa de Seguridad Alimentaria*.
8. Pídales a los jóvenes que registren las técnicas inadecuadas de manipulación de alimentos y qué se debe hacer para mantener la seguridad alimentaria en su *Hoja de Observación*.

Compartir, Procesar y Generalizar

Haga que los jóvenes compartan sus reacciones sobre cómo las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden propagarse en la cocina y por qué es importante seguir técnicas de seguridad de manipulación de alimentos. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten lo que descubrieron sobre la seguridad alimentaria.

Aplicación de Concepto en Casa

Materiales Requeridos

- Semáforo de Seguridad Alimentaria* (Apéndice C1.5), uno por joven

Tiempo Requerido

5 a 10 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Haga copias del *Semáforo de Seguridad Alimentaria* (Apéndice C1.5), uno para cada joven

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporcione a cada joven un *Semáforo de Seguridad Alimentaria*.
2. Explícales a los jóvenes que un peligro para la seguridad alimentaria se refiere a las condiciones biológicas, químicas y físicas en un sitio de preparación de alimentos que pueden causar peligro o enfermedad.
3. Pídales a los jóvenes que completen el *Semáforo de Seguridad Alimentaria* seleccionando un espacio de preparación de alimentos y determinando la ubicación de los peligros potenciales, describiendo los peligros y posibles soluciones para evitar los riesgos de seguridad alimentaria.

Compartir, Procesar y Generalizar

Haga que los jóvenes compartan su *Semáforo de Seguridad Alimentaria* y discutan los lugares que observaron, los posibles peligros para la seguridad alimentaria en esos espacios y cómo creen que podrían evitarse los peligros. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten lo que descubrieron sobre los peligros para la seguridad alimentaria.

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Designe un mostrador o una mesa para instalar su estación de preparación <input type="checkbox"/> Despeje el área de cualquier cosa que no va a ser necesaria para preparar la receta <input type="checkbox"/> Desinfecte el área con una solución desinfectante de grado alimenticio o con jabón o toallitas antibacteriales
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Asegúrese de lavarse bien las manos con agua tibia y jabón y séquelas con una toalla de mano limpia o una toalla de papel desechable
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Coloque un trapo húmedo sobre el mostrador donde colocará la tabla de cortar <input type="checkbox"/> El trapo húmedo debe estar a unas seis pulgadas de distancia del borde donde usted estará parado <input type="checkbox"/> Coloque una tabla de cortar limpia directamente encima del trapo húmedo <input type="checkbox"/> Asegure la tabla de cortar empujándola hacia abajo para asegurarse de que no se mueva fácilmente.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Recoja los ingredientes y el equipo necesario para su receta <ul style="list-style-type: none"> • Asegúrese de lavar cualquier producto crudo y de quitar cualquier pieza no deseada si es necesario <input type="checkbox"/> Coloque un tazón o un plato para recoger los restos para evitar una tabla de cortar desordenada
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saque un cuchillo limpio y colóquelo en la tabla de cortar con el lado afilado del cuchillo hacia el centro de la tabla de cortar <ul style="list-style-type: none"> • Cuando camine con el cuchillo, agarre el cuchillo por la manija y sostenga la punta hacia el piso mientras lo sostiene a su lado • Siempre coloque un cuchillo donde sea visible para todos • ¡Nunca atrape un cuchillo que cae! En cambio, aléjese del cuchillo que cae <p>Al entregar un cuchillo a otra persona, la forma más segura es colocar el cuchillo en una superficie limpia y estable y hacer que la persona destinataria recoja el cuchillo por sí mismo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Al cortar un ingrediente, sostenga el artículo con su mano menos dominante, doblando los dedos para atrás (en posición de garra) <input type="checkbox"/> Sujete el cuchillo con la mano dominante apretando la punta del cuchillo con el pulgar y el dedo índice y envolviendo la mano alrededor de la manija con un apretón de manos cómodo <input type="checkbox"/> La punta del cuchillo siempre debe de estar en la tabla de cortar cuando esta cortando <input type="checkbox"/> Corte en un movimiento de balanceo moviendo el ingrediente y no el cuchillo <input type="checkbox"/> Cuadra un lado del ingrediente para que sea más fácil lograr el resto de los cortes de cuchillo deseados y mejorar la estabilidad <ul style="list-style-type: none"> • Si el ingrediente es difícil de cortar, cuadrelo para que no se mueva sobre la tabla de cortar. Luego aplique un poco de presión al cortar con la mano menos dominante colocándola en el lado no afilado de la cuchilla hacia el talón.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Corte los productos crudos antes de las carnes, use diferentes tablas de cortar y lave el cuchillo entre los ingredientes para prevenir la contaminación cruzada
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Al cocinar, nunca deje la estufa o el horno sin supervisión <input type="checkbox"/> Asegúrese de alejar las manijas de las sartenes de las pasarelas para evitar que alguien las golpee accidentalmente y tire los ingredientes calientes
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Después de completar la receta, lave todos los materiales <input type="checkbox"/> Nunca deje un cuchillo en el lavamanos en donde no pueda ser visto por una persona que mete la mano en el lavamanos
	

<p>Incorrecto</p> <p>Usa el baño y se lava las manos sin jabón.</p> 	<p>Correcto</p> <p>Dobla los dedos hacia atrás al cortar para proteger las yemas de los dedos.</p> 	<p>Incorrecto</p> <p>Estornuda en sus manos mientras cocina y continúa cocinando</p> 	<p>Correcto</p> <p>Gira la manija del sartén para evitar golpearla</p> 
<p>Incorrecto</p> <p>Mata la mosca por encima de la ensalada, la mosca cae en la ensalada, recoge los insectos y sirve</p>	<p>Correcto</p> <p>Utiliza un termómetro para verificar la temperatura de la carne</p> 	<p>Incorrecto</p> <p>Deja caer el cuchillo e intente atraparlo</p> 	<p>Correcto</p> <p>Lleva el cuchillo con la punta hacia abajo</p> 
<p>Incorrecto</p> <p>Se limpia las manos sucias en los pantalones y continúa cocinando</p>	<p>Correcto</p> <p>Frota la carne cruda, luego se lava las manos durante 30 segundos con agua tibia y jabón</p> 	<p>Incorrecto</p> <p>Envía un mensaje de texto y continúa cocinando</p> 	<p>Correcto</p> <p>Derrama líquidos sobre el piso, limpia inmediatamente para evitar caídas</p> 
<p>Incorrecto</p> <p>Corta la carne, limpia la tabla de cortar con solo un trapo de cocina, luego corta las verduras en la misma superficie</p> 	<p>Correcto</p> <p>Se lava las manos durante 30 segundos con agua tibia y jabón (canta la canción del feliz cumpleaños)</p> 	<p>Incorrecto</p> <p>Deja que la carne se descongele en el mostrador durante la noche (esto hace que crezcan bacterias y puede enfermar a las personas)</p> 	<p>Correcto</p> <p>Hay que estornudar. Se aleja de la comida para estornudar en su brazo, luego va y se lava las manos con jabón y agua tibia.</p> 

<p>Incorrecto</p> <p>Tiene gripe estomacal y continúa trabajando</p> 	<p>Correcto</p> <p>Se corta el dedo y está sangrando. Se lava el dedo con agua tibia y jabón, se pone un curita y se pone guantes</p> 	<p>Incorrecto</p> <p>Deja caer algo en el suelo durante 3 segundos, lo levanta y lo limpia</p> 	<p>Incorrecto</p> <p>Mezcla la comida con una cuchara, lame la cuchara para probar la comida y luego vuelve a mezclar con la misma cuchara</p> 
<p>Incorrecto</p> <p>Pone la cara sobre el lavabo mientras tira líquidos calientes en el lavabo (el vapor podría quemar su cara)</p> 	<p>Incorrecto</p> <p>Estornuda en ambas manos y continúa cocinando.</p> 	<p>Incorrecto</p> <p>No puede encontrar un abrelatas, en su lugar intenta usar un cuchillo para abrir la lata</p> 	<p>Correcto</p> <p>Enjuaga las frutas y verduras con agua en un colador para eliminar la suciedad y los productos químicos.</p> 
<p>Incorrecto</p> <p>Lava la carne (extiende las bacterias por toda la carne y el espacio de la cocina)</p> 			

Carne Cruda



Frutas y Verduras



Termómetro



Jabón



Agua Tibia



Agua Fría



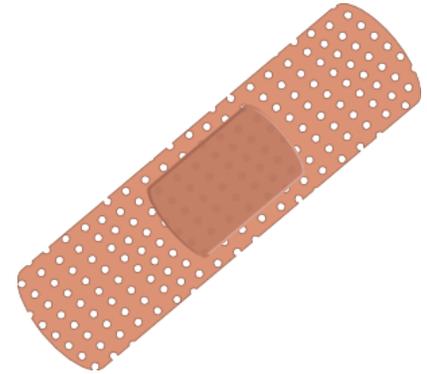
Guantes



Cuchillo



Curita



Manejo Inadecuado de Alimentos	¿Qué cambio harías?

Manejo Inadecuado de Alimentos	¿Qué cambio harías?

Direcciones:

Observa cualquier lugar en donde se prepara comida y completa el Semáforo de Seguridad Alimentaria para encontrar tres peligros potenciales para la seguridad alimentaria.

Rojo: Registra las locaciones de peligros potenciales para la seguridad alimentaria.

Amarillo: Registra el peligro potencial para la seguridad alimentaria.

Verde: Registra las soluciones para los peligros de la seguridad alimentaria.



1.
2.
3.



1.
2.
3.



1.
2.
3.



Módulo de Cocina 2: **Picar, Picar, Dados**

Información de Antecedentes

Las habilidades culinarias permiten la capacidad y la confianza en la preparación de alimentos. Aunque cocinar puede ser bastante divertido, también puede ser peligroso debido a los objetos afilados y al calor intenso. Cualquiera puede aprender a cocinar, pero es importante hacerlo al mismo tiempo que es seguro. Los cuchillos, una herramienta de cocina muy común, pueden ser bastante peligrosos si se manejan de manera incorrecta. El primer paso para usar correctamente un cuchillo es asegurarse de que esté afilado porque la presión aplicada a un cuchillo sin filo aumenta el riesgo de que la hoja se resbale y se corte accidentalmente un dedo. Las precauciones para la **seguridad del cuchillo** son primero sostener el cuchillo correctamente; anclar la tabla de cortar; rizar las yemas de los dedos hacia atrás; mantén tus ojos en el cuchillo; tómesese su tiempo al cortar; y ceder a un cuchillo que cae. Un método para anclar la tabla de cortar es colocar una toalla humedecida debajo de la tabla antes de trabajar sobre ella. El usuario puede sujetar un cuchillo de forma segura envolviendo los dedos de su dominante alrededor del la agradada y colocando el pulgar en una posición cómoda, ya sea en el costado de la hoja o envuelto alrededor del la agradada, dependiendo del corte necesario. Con la mano no dominante, el usuario debe sostener el ingrediente con la punta de los dedos curvados para evitar cortes accidentales. También es importante en este proceso saber siempre dónde está la cuchilla afilada en relación con los dedos del usuario. Si alguna vez se cae el cuchillo o se cae de la tabla de cortar, es mejor evitar el cuchillo y

levantarlo del suelo después de que se haya caído. Nunca intentes atrapar un cuchillo que se cae. Además, al pasar un cuchillo a otra persona, es mejor colocar el cuchillo en la tabla de cortar con la hoja hacia afuera. La otra persona puede levantar el cuchillo de forma segura por la agradada.

Al cortar, hay varias técnicas que pueden lograr el tamaño deseado. “**El sorteo**” es el enfoque de arrastrar la punta del cuchillo a través de un ingrediente en la tabla de cortar para lograr un corte limpio. El resultado de esto produce rodajas finas. Otra técnica, **cortar**, consiste en mantener la punta del cuchillo hacia abajo mientras se corta con el filo de la cuchilla. Esta habilidad se usa para **picar** ingredientes, como el ajo, en trozos pequeños. Cortar también se puede usar para cortar piezas más grandes, o **cortarlas** en cuadritos pequeños. Por último, **rebanar** utiliza el borde de la cuchilla en un movimiento hacia abajo. El corte en rodajas es un método comúnmente utilizado para cortar una variedad de ingredientes y puede dar como resultado varios tamaños diferentes para el producto final.

Además de las técnicas con cuchillo, las diferentes **técnicas de cocina** son vitales para preparar una comida. Antes y durante cocinar, se puede usar un procedimiento común llamado **mise en place**. Mise en place es un término francés que significa medir, cortar y organizar todos los ingredientes y colocarlos dentro del brazo en el mostrador antes de que comience el proceso de cocinar. El propósito de esta rutina es limitar la cantidad de movimiento necesario al cocinar para aumentar la comodidad y la seguridad. Otras técnicas comunes utilizadas son **hervir** y **saltear**. Hervir implica poner una olla de agua o otro líquido, como sopa, sobre un quemador y llevar el agua a fuego alto. Colocar una tapa en la olla hará que el líquido hierva más rápidamente. La ebullición se puede usar para cocinar arroz, pasta o sopa. Es mejor

revolver los ingredientes ocasionalmente mientras hierve para evitar que se peguen al fondo de la olla. A diferencia de la ebullición, saltar implica calentar en una sartén plana con una forma de grasa que cubre la superficie. Primero, ponga la sartén sobre el quemador, luego agregue una grasa, como aceite de oliva, como base. Luego, los ingredientes que pretendes cocinar se pueden agregar a la grasa calentada. Es mejor revolver los ingredientes ocasionalmente para que se cocinen de manera uniforme por todos lados.

Conceptos y Vocabulario

Hervir: Una técnica utilizada para llevar un líquido a una temperatura alta en una olla

Cortar: Mantener la punta de un cuchillo hacia abajo mientras se corta con el filo de la cuchilla

Técnicas para cocinar: La combinación de pasos y herramientas para lograr un plato en particular

Dados: Cortar un ingrediente en trozos pequeños en forma de cubos

Seguridad del cuchillo: Un conjunto de precauciones utilizadas para evitar accidentes al usar un cuchillo

Picar: Cortar un ingrediente en trozos finamente cortados

Mise en place: Un término francés utilizado para indicar que todos los ingredientes se cortan y el equipo se coloca dentro del alcance de la mano antes de cocinar

Salteado: Una técnica utilizada para dorar un ingrediente uniformemente usando una sartén o grasa

Rebanar: Usar el filo de una cuchilla en un movimiento hacia abajo para cortar un ingrediente

El sorteo: Arrastrar la punta de un cuchillo a través de un ingrediente para lograr un corte limpio

Materiales Necesarios

- Papel de portafolios
- Útiles de escritura
- Tarjetas Rebanar y Picar* (Apéndice C2.1), un juego por grupo
- Guía de Cortes de Cuchillos* (Apéndice C2.2), una por grupo
- Equipo de cocina común, incluyendo tablas de cortar y útiles de corte, suficiente para todos los grupos
- Calabacín, uno por grupo y uno para demostración
- Seguridad en la Cocina* (Apéndice C1.1), uno por grupo
- Asistente adulta adicional (recomendada)

Tiempo Requerido

20 a 30 minutos

Agrupaciones Sugeridas

Grupos chicos de 3 a 4

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- ❑ Hace copias de *Tarjetas Rebanar y Picar* (Apéndice C2.1), un juego para cada grupo. Recorta las tarjetas a lo largo de la línea punteada.
- ❑ Hace copias de la *Guía de Cortes de Cuchillos* (Apéndice C2.2), una para cada grupo.
Sugerencia para el facilitador: Se recomienda que los apéndices anteriores se laminen para que los jóvenes puedan manejarlos y reutilizarlos más fácilmente.
- ❑ Organiza a los jóvenes en pequeños grupos de 3 a 4 jóvenes.
Sugerencia del facilitador: Pueden ser los mismos grupos que se formaron en anteriores lecciones. Al hacerlo, los jóvenes pueden continuar desarrollando habilidades de trabajo en equipo con los mismos miembros del grupo.
- ❑ Proporciona a cada grupo una hoja de papel de portafolio y util de escritura para responder las preguntas iniciales.

Preguntas de Apertura

Pídales a los jóvenes que respondan a cada pregunta / pregunta que figura a continuación registrando sus respuestas en el rotafolio proporcionado y compartiendo sus ideas verbalmente.

- Explica lo que sabe sobre las diferentes formas de cortar los alimentos.
- Explica lo que sabes sobre las habilidades de manejo del cuchillo.

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporciona a cada grupo tarjetas Rebanar y Picar. Explícales a los jóvenes que estas tarjetas contienen términos que se encuentran usualmente en recetas y imágenes que representan cada término.
2. Pídales a los jóvenes que relacionen el término con la imagen correspondiente.
3. Proporciona a cada grupo la Guía de Cortes de Cuchillos y pídeles a los jóvenes que comparen sus respuestas que hicieron con la guía.
4. Explícales a los jóvenes que esto es para cocinar una receta.
5. Pídales a los jóvenes que se reúnan para ver una demostración sobre los cortes de cuchillos.
6. Demuestra cómo usar un cuchillo con seguridad, como se detalla en la Guía de Seguridad en la Cocina, cortando en cubitos un calabacín. Asegúrate de utilizar prácticas adecuadas de seguridad alimentaria durante su demostración.
7. Pídales a los jóvenes que preparen sus estaciones de cocina y que se laven las manos porque prepararán una receta para saltear. Los jóvenes pueden encontrar útil en la Guía de Seguridad en la Cocina.
8. Una vez que sus estaciones estén configuradas correctamente, proporcione a cada grupo un calabacín.
9. Pida a los jóvenes que se turnen para practicar sus habilidades mientras cortan los calabacines del tamaño que elijan. Supervise a los jóvenes durante este proceso para asegurarse de que estén seguros usando los utensilios de corte.

Compartir, Procesar y Generalizar

Hace que los jóvenes compartan su experiencia identificando diferentes cortes de cuchillo. Pídeles a los jóvenes que analicen cómo los diferentes cortes de cuchillo podrían afectar las diferentes recetas y el tiempo de cocción.

Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten el patrón de alimentación de su personaje. Si es necesario, haga preguntas más específicas.

- Explica algunas técnicas de seguridad alimentaria que observó durante la demostración de cortes con cuchillo.
- Explica cómo los diferentes cortes de cuchillo podrían afectar el proceso de cocinar una receta.
- Explica por qué crees que es importante comprender diferentes cortes de cuchillo y técnicas de cocinar al preparar una receta.
- Describe cómo determinaste el mejor corte de cuchillo para usar en esta receta.

Concepto y Termino Descubrimiento/ Introducción

Asegúrate de que los jóvenes entiendan la importancia de la **seguridad de los cuchillos**. Los jóvenes también deberían ser capaces de reconocer diferentes cortes de cuchillo de uso común, como **cortar** en cubitos y **picar**, y cómo estos cortes pueden afectar el resultado de una receta. Además, asegúrate de que los términos clave de vocabulario sean descubiertos por los jóvenes: **dados**, **hervir**, **técnicas de cocinar**, **mise en place**, **salteador**, **rebanar**, **El sorteo**.

Aplicación Culinaria

Materiales Necesarios

- Guía de Seguridad en la Cocina* (Apéndice C1.1), una por grupo
- Guía de Cortes de Cuchillos* (Apéndice C2.2), una por grupo
- Lista de Compras para Tazones de Arroz con Tofu* (Apéndice C2.3)
- Receta de Tazones de Arroz con Tofu Facilitador* (Apéndice C2.4)
- Receta de Tazones de Arroz con Tofu Juvenil* (Apéndice C2.5), uno por grupo
- Desinfectante y trapo de grado alimenticio
- Bolsas de congelador
- Tazones o platos, uno por joven
- Tenedores, uno por joven
- Servilletas, una por joven
- Equipo de cocina común, suficiente para todos los grupos.
- Útiles de escritura
- Asistente adulta adicional (recomendada)

Tiempo Requerido

30 a 45 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Reúne todos los ingredientes para la receta, consulte la *Lista de Compras de Tazones de Arroz con Tofu* (Apéndice C2.3). Pídales a los jóvenes que lo ayuden a cosechar y lavar los ingredientes que se utilizarán en el espacio agrícola.
- Revisa la receta y los pasos de facilitación descritos en la *Receta de Facilitador de Tazones de Arroz con Tofu* (Apéndice C2.4).
- Hace copias de la *Receta Juvenil de Arroz con Tofu* (Apéndice C2.5), una para cada grupo.
- Coloque los ingredientes necesarios para marinar y hacer el arroz, en una ubicación central.
- Si aún no está completo, solicite a los grupos que configuren sus estaciones de cocinar como se detalla en la *Guía de Seguridad en la Cocina* (Apéndice C1.1).
- Pídales a los jóvenes que se laven bien las manos antes de comenzar la siguiente actividad.

Procedimiento (Experiencia)

1. Repase brevemente la importancia de la seguridad alimentaria, en particular el lavado de manos adecuado, con los jóvenes.
2. Repasa cada ingrediente fresco con los jóvenes y describa cómo seleccionó cada uno al comprar o cosechar en el espacio agrícola. Por ejemplo, cuando seleccionó los pimientos rojos, probablemente buscó pimientos que fueran firmes, de color brillante y sin rasguños.
3. Proporciona a cada grupo la *Receta de Tazones de Arroz con Tofu Juvenil* e ingredientes para completar la receta.
4. Utilizando la *Receta de Tazones de Arroz con Tofu Facilitador* y pidiendo a los jóvenes que consulten la *Receta de Tazones de Arroz con Tofu Juvenil*, guíe a los jóvenes a través de la preparación de la receta.
5. Pídales a los jóvenes que llenen los espacios en blanco en la *Receta de Tazones de Arroz con Tofu Juvenil* de qué equipo y cortes de cuchillo creen que deberían utilizarse al preparar la receta.
6. Recoge las sobras en las bolsas del congelador y refrigere rápidamente. Los jóvenes pueden llevarse las sobras a casa si lo desean.
7. Limpia las áreas de la cocina y deseche los restos, preferiblemente a través del compost, y cualquier basura.

Compartir, Procesar y Generalizar

Hace que los jóvenes compartan sus opiniones sobre cómo preparar la receta para saltear. Pídales a los jóvenes que discutan los cortes de cuchillo y el equipo que usaron para hacer la receta. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten lo que descubrieron sobre la preparación de la receta.

Aplicación de Concepto en Casa

Materiales Requeridos

- Receta de Tazones de Arroz de Tofu Juvenil* (Apéndice C2.5), una por cada joven
- Tabla de Cortes de Cuchillo y Recetas* (Apéndice C2.6), una por joven

Tiempo Requerido

5 a 10 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Hace copias de la *Receta de Tazones de Arroz con Tofu Juvenil* (Apéndice C2.5), una para cada joven.
- Hace copias a doble cara de la *Tabla y Recetas de Cortes de Cuchillo* (Apéndice C2.6), una para cada joven

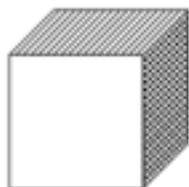
Sugerencia al facilitador: Se recomienda laminar la tabla de cortes de cuchillo y las recetas para mejorar su longevidad.

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporciona a cada joven una *Receta de Tazones de Arroz de Tofu Juvenil* y una *Tabla y Tabla de Cortes de Cuchillo y Recetas*
2. Anime a los jóvenes a preparar la receta como está en casa con sus familias. Aliente a los jóvenes a que también adapten la receta para incluir ingredientes que puedan coincidir mejor con los gustos y preferencias de su familia. La *Tabla y Tabla de Cortes de Cuchillo y Recetas* pueden ayudar a garantizar que estén cortando los ingredientes en tamaños apropiados y también proporciona algunas otras recetas para probar.

Compartir, Procesar y Generalizar

Hace que los jóvenes compartan su experiencia preparando la receta en casa y si hicieron alguna modificación. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten cómo prepararon la receta en casa.



Dado Grande

Dado

Dado Mediano



Dado Chico

Dado Fino

Picar



Rebanada delgada o
Juliana fina

Juliana
o
Cerillo

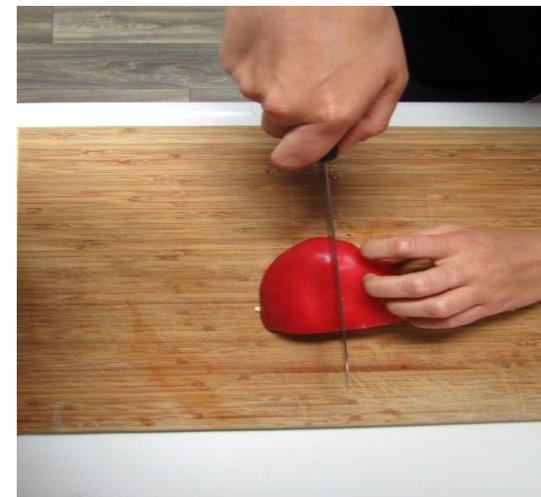
Rebanada



La Tira

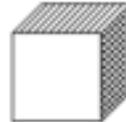


El Corte



La Rebanada

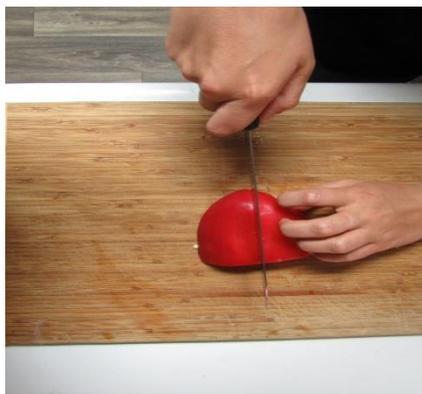
Las recetas generalmente requieren que los ingredientes se corten de cierta manera. A continuación se presentan referencias generales para algunos cortes y técnicas de cuchillos comunes. Usa esta guía para ayudarte a aproximar el corte en la receta. Está bien si sus cortes no coinciden perfectamente.

<p>Rebanada delgada o Juliana fina 1/16 x 1/16 x 1-2 pulgadas</p> 		<p>Juliana o cerillo 1/8 x 1/8 x 1-2 pulgadas</p> 		<p>Rebanada 1/4 x 1/4 x 2-2 1/2 pulgadas</p> 	
<p>Picar 1/16 x 1/16 x 1/16 pulgadas</p> 	<p>Dados/cortes finos 1/8 x 1/8 x 1/8 pulgadas</p> 	<p>Dados/cortes chicos 1/4 x 1/4 x 1/4 pulgadas</p> 	<p>Dados/cortes medianos 1/3 x 1/3 x 1/3 pulgadas</p> 	<p>Dado/corte 1/2 x 1/2 x 1/2 pulgadas</p> 	<p>Dados/cortes grandes 3/4 x 3/4 x 3/4 pulgadas</p> 



La Tira

Coloque la punta de el cuchillo en la tabla de cortar y luego arrastre el cuchillo a través de la comida para crear rebanadas



La Rebanada

Use una mano como con garras para sostener la comida mientras baja suavemente la cuchilla del cuchillo para cortar la comida



El Corte

Ponga la mano opuesta en la parte superior de la cuchilla del cuchillo para aplicar más presión al cortar la comida

Cosecha de Tazón de Arroz y Tofu/Lista de Compras

Rendimiento: alrededor de 16 porciones (cantidad necesaria para 4 grupos de 3-4 jóvenes)

- 28 oz tofu, firme o extra firme
- 4 chiles rojos campana
- 4 calabacín
- Como ½ taza de aceite (aceite de olivo)
- 1 taza de salsa soy
- ½ taza salsa de tomate
- ¼ taza de miel
- 4 cucharaditas de aceite de sésamo
- 4 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharaditas de hojuelas de pimiento rojo
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 7 tazas de arroz de cocina rapida seco integral
- 5 tazas de agua
- ½ taza de albahaca
- ½ cup cilantro
- 1 manojo de cebolla verde
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimiento negro
- Rollo de toallas de papel
- Tazones o platos desechables (preferiblemente de papel)
- Tenedores desechables (preferiblemente de papel)

Nota: Se pueden usar verduras adicionales o alternativas en esta receta. Algunas excelentes opciones son el brócoli y las zanahorias. Se recomienda usar vegetales frescos o congelados para obtener mejores resultados. Siéntase libre de agregar otras verduras que estén listas para cosechar de su espacio agrícola.

Tazón de Arroz y Tofu

Tiempo: 45 minutos Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes (por grupo)

7 oz tofu, firme o extra firme	Marinar:	Arroz:
1 chile rojo campana	$\frac{1}{4}$ taza de salsa de soya	$1\frac{3}{4}$ tazas de arroz de cocina
1 calabacín	2 cucharadas de salsa de jitomate	rapida seco integral
2 cucharitas de aceite (como	1 cucharada de miel	$1\frac{1}{2}$ taza de agua
aceite de olivo), dividido	1 cucharadita de aceite de sésamo	2 cucharadas de albahaca
2 cucharadita de cebolla	1 cucharadita de vinagre de sidra	2 cucharadas de cilantro
verde	de manzana	$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
	$\frac{1}{4}$ cucharadita de hojuelas de	$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta
	pimiento rojo	negra
	$\frac{1}{4}$ cucharadita de jengibre molido	1 cucharadita de aceite

Direcciones:

1. Drene el líquido del tofu
2. Corte el tofu por la mitad horizontalmente y envuelva las piezas en 4 toallas de papel
3. Coloque el tofu envuelto en una tabla de cortar
4. Pon un sartén encima del tofu envuelto y déjalo a un lado
5. Bate los ingredientes para marinar juntos en un tazón de tamaño mediano
6. Desenvuelva el tofu, desechando las toallas de papel húmedas, y córtelo en trozos medianos del tamaño de un dado
7. Agregue el tofu cortado en cubitos a la mezcla para marinar y revuélvala cuidadosamente para que el tofu no se rompa y esté cubierto uniformemente con la mezcla; dejar al lado
8. Para comenzar el arroz, agregue agua a una cacerola mediana, cubra con una tapadera y deje que hierva
9. Agregue el arroz y revuelva hasta que esté uniformemente distribuido y vuelva a hervir.
10. Ponga una tapa en la cacerola y apague el fuego; dejar al lado
11. Cortar en dados medianos los calabacines y el pimiento rojo y picar finamente el albahaca, el cilantro y la cebolla verde; coloque los ingredientes picados en tazones y deje al lado
12. En un sartén grande, caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto y agregue el tofu marinado
13. Cocine el tofu hasta que comience a ponerse crujiente, ocasionalmente voltee las piezas con pinzas
14. Una vez cocido, ponga el tofu en un tazón y déjelo a un lado
15. Agregue 1 cucharada de aceite al sartén caliente
16. Agregue el calabacín picado y el pimiento rojo a el sartén. Sazone con sal y pimienta y cocine hasta que estén tiernos; apague el fuego una vez que las verduras hayan terminado de cocinarse
17. En un tazón grande, mezcle junto el arroz cocido, 1 cucharadita de aceite, hierbas picadas, tofu cocido, verduras cocidas y sal y pimienta
18. Cubra con la cebolla verde y sirva

Tazón de Arroz y Tofu

Tiempo: 45 minutos Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes (por grupo)

7 oz tofu, firme o extra firme	Marinar:	Arroz:
1 chile rojo campana	$\frac{1}{4}$ taza de salsa de soya	$1\frac{3}{4}$ tazas de arroz de cocina rapida
1 calabacín	2 cucharadas de salsa de jitomate	seco integral
2 cucharitas de aceite (como aceite de olivo), dividido	1 cucharada de miel	$1\frac{1}{2}$ taza de agua
2 cucharadita de cebolla verde	1 cucharadita de aceite de sésamo	2 cucharadas de albahaca
	1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana	2 cucharadas de cilantro
	$\frac{1}{4}$ Cucharadita de hojuelas de pimiento rojo	$\frac{1}{2}$ Cucharadita de sal
	$\frac{1}{4}$ Cucharadita de jengibre molido	$\frac{1}{4}$ Cucharadita de pimienta negra
		1 cucharadita de aceite

Direcciones:

1. Drene el líquido del tofu
2. Corte el tofu por la mitad horizontalmente y envuelva las piezas en 4 toallas de papel.
3. Coloque el tofu envuelto en una tabla de cortar
4. Pon un sartén encima del tofu envuelto y déjalo a un lado
5. _____ los ingredientes para marinar juntos en un tazón de tamaño mediano
6. Desenvuelva el tofu, desechando las toallas de papel húmedas, y córtelo en trozos medianos del tamaño de un dado.
7. Agregue el tofu cortado en cubitos a la mezcla para marinar y revuélvala cuidadosamente para que el tofu no se rompa y esté cubierto uniformemente con la mezcla; dejar al lado
8. Para comenzar el arroz, agregue agua a una _____ mediana, cubra con una tapadera y deje que hierva.
9. Agregue el arroz y revuelva hasta que esté uniformemente distribuido y vuelva a hervir.
10. Ponga una tapa en la cacerola y apague el fuego; dejar al lado
11. Cortar en _____ los calabacines y el pimiento rojo y picar finamente el albahaca, el cilantro y la cebolla verde; coloque los ingredientes picados en tazones y deje al lado
12. En un _____ grande, caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto y agregue el tofu marinado
13. Cocine el tofu hasta que comience a ponerse crujiente, ocasionalmente voltee las piezas con _____
14. Una vez cocido, ponga el tofu en un tazón y déjelo a un lado
15. Agregue 1 cucharada de aceite al sartén caliente
16. Agregue el calabacín picado y el pimiento rojo a el sartén. Sazone con sal y pimienta y cocine hasta que estén tiernos; apague el fuego una vez que las verduras hayan terminado de cocinarse
17. En un tazón grande, mezcle junto el arroz cocido, 1 cucharadita de aceite, hierbas picadas, tofu cocido, verduras cocidas y sal y pimienta
18. Cubra con la cebolla verde y sirva

La mayoría de las recetas requieren que los ingredientes estén cortados de una cierta manera. Abajo están unas referencias generales de cortes comunes de cuchillos. Está bien si tus cortes no son exactamente iguales a las referencias.

Rebanada delgada o Juliana fina $\frac{1}{16} \times \frac{1}{16} \times 1-2$ pulgadas 		Juliana o cerillo $\frac{1}{8} \times \frac{1}{8} \times 1-2$ pulgadas 		Rebanada $\frac{1}{4} \times \frac{1}{4} \times 2-2\frac{1}{2}$ pulgadas 	
Picar $\frac{1}{16} \times \frac{1}{16} \times \frac{1}{16}$ pulgadas 	Dados/cortes finos $\frac{1}{8} \times \frac{1}{8} \times \frac{1}{8}$ pulgadas 	Dados/cortes chicos $\frac{1}{4} \times \frac{1}{4} \times \frac{1}{4}$ pulgadas 	Dados/cortes medianos $\frac{1}{3} \times \frac{1}{3} \times \frac{1}{3}$ pulgadas 	Dado/corte $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ pulgadas 	Dados/cortes grandes $\frac{3}{4} \times \frac{3}{4} \times \frac{3}{4}$ pulgadas 

¡CUARDE SUS CORTES DE VERDURAS!

Los restos de vegetales no deben tirarse a la basura. En cambio, guárdelos en una bolsa en su congelador. Una vez que tenga una buena cantidad, se pueden usar para un caldo de verduras. El caldo de verduras se puede usar en una variedad de recetas o mantenerse en el congelador.

Algunas sobras vegetales comunes incluyen: cáscaras, pieles, tallos, puntas, hojas.

Receta para Caldo de Verduras*

Tiempo: 60 minutos Cantidad: 6 tazas de caldo de verduras

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 5 Ajos picados
- 2 cebollas grandes, cortes medianos
- 3 Costillas de Apio. Picado en cortes grandes
- 3 Zanahorias, cortes grandes
- 8 tazas de agua
- 2-3 tazas de cortes de verduras coleador
- 2 hojas de Laurel
- 1½ cucharita de perejil seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta al gusto

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue el ajo, cebolla, apio y zanahorias. Cocine hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Agregue el agua, los restos de vegetales congelados, las hojas de laurel, perejil y tomillo. Reduzca a fuego lento, parcialmente cubierto, durante 45 minutos.
4. Pon el caldo a través de una coladora en una olla grande y déjalo enfriar; descomposiste sólidos.
5. Una vez que el caldo se haya enfriado, transfíralo a recipientes herméticos o bolsas de congelador y guárdelo en el congelador. Se recomienda congelarlo en porciones de 2 tazas para que no tenga que descongelar todo el caldo cada vez.

*Receta adoptada de *Oh My Veggies* (ohmyveggies.com)

Pruebe las siguientes deliciosas recetas con su caldo de verduras.

Receta de Papas Ahumadas*

Tiempo: 60 minutos Cantidad: 4-6 porciones

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de mantequilla sin sal o margarina
- 1 cebolla mediana, en rodajas finas
- 1½ libra de papas rojas, cortes de una 1-pulgada
- 4 pedazos de ajo, rodajas finas
- ½ cucharadita de pimentón ahumado
- 1 taza de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Caliente el aceite y la mantequilla o la margarina en un sartén grande a fuego medio-bajo.
3. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, durante unos 15 minutos o hasta que se ablanden.
4. Agregue las papas, el ajo y el pimentón ahumado.
5. Aumente el fuego a medio-alto y continúe cocinando hasta que las papas comiencen a dorarse, aproximadamente 10 minutos.
6. Retirar del fuego y transferir a una sartén apta para horno y agregue el caldo de verduras.
7. Cubra el sartén con papel aluminio y hornee tapada durante unos 10 minutos (o hasta que las papas estén tiernas), luego retire la tapa y cocine hasta que el líquido se haya reducido a una salsa espesa que cubra las papas, unos 15-20 minutos más.
8. Sazone con sal y pimienta al gusto y disfrute.

*Receta adoptada de *Oh My Veggies* (ohmyveggies.com)

Receta de Sopa de Minestrone*

Tiempo: 45 minutos Cantidad: 6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande, cortes medianos
- 4 piezas de ajo, picado
- 2 tallo de apio, cortado en cubitos mediano
- 1 zanahoria grande, cortes medianos
- 1½ tazas de judías verdes, cortadas en trozos de ½ pulgada
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 lata de 28 onzas de tomates cortados en cubitos
- 1 lata de 14 onzas de tomates triturados
- 1 lata de 15 onzas de frijoles, escurridos y limpios
- 1 taza de pasta de codo
- 6 tazas de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto

Direcciones:

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto.
2. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté transparente, aproximadamente 4 minutos.
3. Agregue el ajo y cocine 30 segundos.
4. Agregue el apio y la zanahoria y cocine hasta que comiencen a ablandarse, aproximadamente 5 minutos.
5. Agregue las judías verdes, orégano, albahaca, sal y pimienta; cocina 3 minutos más.
6. Agregue los tomates cortados en cubitos y triturados y el caldo a la olla hasta que hierva.
7. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento por 10 minutos.
8. Agregue los frijoles y la pasta y cocine hasta que la pasta y las verduras estén tiernas, aproximadamente 10 minutos.
9. Serpa en tazones y disfruta.

*Receta adoptada de Food Network Magazine (foodnetwork.com)



Módulo de Cocina 3: **Compras con Temporadas**

Información de Antecedentes

A menudo, comer sano y vivir con un presupuesto puede verse como dos estilos de vida diferentes, pero con la información y las prácticas correctas, estos dos conceptos se pueden lograr juntos. Un método para ayudar con esto es evaluar su **presupuesto** y plan de alimentos de acuerdo con sus necesidades financieras. Al hacer un presupuesto, es importante contabilizar los ingresos obtenidos y la cantidad que debe asignarse a las facturas y otros costos mensuales requeridos. Una vez que se ha reservado el dinero necesario para gastos mensuales, se pueden asignar fondos adicionales para comestibles durante el mes. Una excelente manera de minimizar el costo de la lista de la compra es mediante la utilización de anuncios y ventas semanales de la tienda para suscribirse a membresías gratuitas. Al suscribirse a una membresía o al eliminar cupones del anuncio semanal, se puede ahorrar dinero que de otro modo se habría gastado en un artículo de precio completo. La **planificación de comidas** es una estrategia utilizada para sacar el máximo provecho de los alimentos comprados. Al planificar qué comidas se comerán esa semana, comprar ingredientes con un propósito mantendrá la estructura de cómo se gasta el dinero. Al planificar la comida, las cenas sobrantes también se pueden convertir en almuerzos para el día siguiente en lugar de comprar el almuerzo, lo que muestra cómo la estrategia de las comidas ahorra dinero.

No solo existen estrategias sobre cómo planificar comidas útiles para el presupuesto, sino que elegir una para comprar los productos también es una excelente manera

de ahorrar dinero. Por lo general, la mayor cantidad de alimentos al precio más barato se puede encontrar en las tiendas de alimentos en cantidad grande, que son la mejor manera de hacer **compras económicas**. Al **comprar a granel**, los artículos se encuentran en mayor cantidad y el precio de una sola unidad es menor en comparación con la compra del artículo empacado comercialmente. Esto es efectivo cuando los artículos se usan con frecuencia e incluso ahorrará viajes adicionales a la tienda. Por ejemplo, puede comprar la carne en porciones más grandes y congelar lo que no usa, o comprar un yogur de mayor tamaño que no esté empaquetado individualmente. Además, las tiendas que venden sus productos en contenedores donde el consumidor lo reparte y paga según el peso también son económicamente eficientes. Por ejemplo, dividir una cantidad específica de avena en una bolsa de plástico provista, o una bolsa de casa, que se usará durante la semana y pagar un precio que no incluye el empaque es un gran ahorro de dinero.

Hay muchas opciones para comprar frutas y verduras. Los **productos convencionales** incluyen frutas y verduras tratadas con pesticidas, ya sea en los Estados Unidos o importados de otros países, que han sido regulados por agencias gubernamentales. A diferencia de los productos convencionales, los **productos orgánicos**, que también están regulados por el gobierno, se cultivan bajo estrictas reglas para el uso de la tierra y los pesticidas. Si bien los productos convencionales y orgánicos se cultivan en diferentes condiciones, son prácticamente iguales en términos de nutrición. Los productos orgánicos suelen ser mucho más caros en comparación con los productos convencionales, sin embargo, ambos pueden ser más asequibles durante todo el año en temporada. Los **productos de temporada** son frutas y verduras que se cosechan de forma natural en una temporada

determinada, que tiene una gran oferta en ese momento, lo que hace que el precio baje para el consumidor. Ya sea que el producto sea convencional u orgánico, los productos de temporada son con frecuencia la opción más barata para productos frescos. Además de los productos frescos, los productos congelados también son una opción asequible, nutritiva y accesible. El producto generalmente se recolecta y congela en el punto máximo de madurez, lo que hace que la calidad sea similar a la de los productos frescos y proporciona otra gran opción cuando se compran productos económicamente.

Conceptos y Vocabulario

Presupuesto: Una asignación de fondos calculada a partir de la cantidad de ingresos después de deducir gastos por un período de tiempo

Comprar a granel: Comprar un producto en una cantidad mayor para que el precio de una sola unidad sea menor en comparación con la compra del artículo empaquetado individualmente

Productos convencionales: Frutas y verduras producidas comercialmente que son tratadas con pesticidas

Compras económicas: Una colección de métodos para comprar artículos en la tienda mientras se ahorra dinero

Planificación de comidas: Estrategias y planificación de comidas para un momento dado usando ingredientes que pueden usarse para comidas múltiples

Productos orgánicos: Frutas y verduras que se cultivan siguiendo estrictas pautas gubernamentales

Productos de temporada: Frutas y verduras que se cosechan durante su pico de madurez

Materiales Necesarios

- Papel de portafolios
- Útiles de escritura
- Organización de la Tienda de Comestibles* (Apéndice C3.1)
- Tarjetas de Alimentos de la Tienda de Comestibles* (Apéndice C3.2)
- Resumen del Viaje de Compras* (Apéndice C3.3), uno por grupo
- Portapapeles, uno por grupo
- Calculadora, una por grupo

Tiempo Requerido

30 a 45 minutos

Grupos Sugeridas

Grupos chicos de 3 a 4

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Hace una copia de las *Tarjetas de Alimentos de la Tienda de Comestibles* (Apéndice C3.2), recorte las tarjetas a lo largo de la línea punteada.

Consejo para el facilitador: Se recomienda que las tarjetas de alimentos de la tienda de comestibles se laminen para que los jóvenes puedan manipular y reutilizar las más fácilmente.

- ❑ Hace copias a doble cara del *Resumen del Viaje de Compras* (Apéndice C3.3), una para cada grupo.
- ❑ Configura una tienda de comestibles organizando las *Tarjetas de Alimentos de la Tienda de Comestibles* en secciones de la tienda. Coloca cada sección de tarjetas en diferentes partes de la habitación, colocándolas de modo que los nombres de los alimentos sean visibles. Se proporciona una agrupación sugerida de las tarjetas en *Organización de la Tienda de Comestibles* (Apéndice C3.1).
- ❑ Orgánica a los jóvenes en pequeños grupos de 3 a 4 jóvenes.
Sugerencia del facilitador: Pueden ser los mismos grupos que se formaron en anteriores lecciones. Al hacerlo, los jóvenes pueden continuar desarrollando habilidades de trabajo en equipo con los mismos miembros del grupo.
- ❑ Proporciona a cada grupo una hoja de papel de portafolio y útil de escritura para responder las preguntas iniciales.

Preguntas de Apertura

Pídales a los jóvenes que respondan a cada pregunta / pregunta que figura a continuación registrando sus respuestas en el rotafolio proporcionado y compartiendo sus ideas verbalmente.

- Explica lo que crees que debe considerarse al comprar comida en el supermercado.
- Explica qué factores crees que influyen el precio de los alimentos.

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporciona a cada grupo un *Resumen del Viaje de Compras*, un portapapeles y una calculadora.
2. Orienta a los jóvenes a la disposición de la habitación, señalando que la habitación se ha transformado en una tienda de comestibles durante el invierno.
3. Explícales a los jóvenes que cada uno de ellos recibió \$100 para comprar comidas y alimentar a cuatro personas durante una semana.
4. Pídales a los jóvenes que comiencen la actividad de compras. Deben referirse a las *Tarjetas de Alimentos de la Tienda de Comestibles* y no deben remover las tarjetas de la configuración de la tienda de comestibles.
5. Pídales a los jóvenes que registren los artículos que decidieron comprar y completen los otros componentes del *Resumen del Viaje de Compras* mientras compran.

Compartir, Procesar y Generalizar

Hace que los jóvenes compartan su *Resumen del Viaje de Compras* y hablen sobre lo que decidieron comprar. Pídales a los jóvenes que describan sus métodos para mantenerse dentro del presupuesto dado.

Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas a los jóvenes a medida que comparten sobre las compras con un presupuesto limitado. Si es necesario, haga preguntas más específicas.

- Explica cómo la comida que elegiste comprar se vio afectada por el presupuesto dado.
- Discuta si hay algo que cambiarías sobre el viaje de compras de tu grupo.
- Explica qué podrías hacer diferente para mantenerse dentro del presupuesto.
- Explica lo que notas sobre los precios de diferentes alimentos.

Concepto y Termino Descubrimiento/ Introducción

Asegúrate de que los jóvenes comprendan la importancia de las compras de comestibles con un **presupuesto** y que el presupuesto de un individuo puede limitar qué alimentos puede comprar. Los jóvenes también deben comprender temporadas y si el **producto** es **convencional** o **orgánico**. Esto puede influir en los precios de las frutas y verduras frescas. Aunque nutricionalmente similares, los **productos de temporada** y convencionales son los más asequibles. Además, asegúrese de que los términos claves de vocabulario sean descubiertos por los jóvenes o que se los hagan presentados: **compra a grande, compras económicas y planificación de comidas.**

Aplicación Culinaria

Materiales Necesarios

- Guía de Seguridad en la Cocina* (Apéndice C1.1), una por grupo
- Lista de Compras de Ensalada Verde* (Apéndice C3.4)
- Tarjetas de Precios de Ensalada Verde* (Apéndice C3.5), una tarjeta por ingrediente
- Plan de Ensalada Grupal* (Apéndice 3.6), uno por grupo
- Recetas de Aderezos para Ensaladas Verdes* (Apéndice 3.7), una por grupo
- Marcador de borrado en seco
- Desinfectante y trapo de grado alimenticio
- Bolsas de congelador
- Tazones o platos, uno por joven o platos
- Tenedores, uno por joven
- Servilletas, una por joven
- Equipo de cocina común, suficiente para todos los grupos
- Asistente adulta adicional (recomendada)

Tiempo Requerido

15 a 20 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Reúna todos los ingredientes para la receta, consulte la *Lista de Compras de Ensalada Verde* (Apéndice C3.4). Pídales a los jóvenes que lo ayuden a cosechar y lavar los ingredientes que se utilizarán en el espacio agrícola.
- Toma nota de cualquier ingrediente que esté en temporada. Puedes encontrar lo que es temporada en su área visitando <https://www.seasonalfoodguide.org/>.
- Hace suficientes copias de las *Tarjetas de Precios de la Ensalada Verde* (Apéndice C3.5) para que tenga una para cada ingrediente. Recorta las tarjetas a lo largo de la línea punteada.

Consejo para el facilitador: Se recomienda que las Tarjetas de Precios de Ensalada Verde se laminen para permitir su reutilización.

- ❑ Coloca los ingredientes en una ubicación central y etiqueta cada uno con las *Tarjetas de Precios de Ensalada Verde* (Apéndice C3.5). Los artículos básicos y complementarios deben etiquetarse con las tarjetas de “supermercado” o de “jardín” y los ingredientes para aderezos de ensalada deben etiquetarse con las tarjetas de “ya tenía.”
- ❑ Usa el marcador de borrado en seco para escribir que pagaste precio por cada ingrediente de la tienda de comestibles.
- ❑ Hace copias del *Plan de Ensalada Grupal* (Apéndice C3.6), uno para cada grupo.
- ❑ Hace copias de las *Recetas de Aderezos para Ensaladas Verdes* (Apéndice C3.7), una para cada grupo.
Consejo para el facilitador: Se recomienda que las recetas de aderezos para ensaladas verdes se laminen para permitir su reutilización.
- ❑ Si aún no está completo, solicita a los grupos que configuren sus estaciones de cocina como se detalla en la *Guía de Seguridad en la Cocina* (Apéndice C1.1).
- ❑ Pídales a los jóvenes que se laven bien las manos antes de comenzar la siguiente actividad.

Procedimiento (Experiencia)

1. Repasa brevemente la importancia de la seguridad alimentaria, en particular el lavado de manos adecuado, con los jóvenes.
2. Repasa cada ingrediente fresco con los jóvenes y describa cómo seleccionó cada uno al comprarlo o cosecharlo en el espacio agrícola. Por ejemplo, cuando seleccionó las verduras de ensalada, probablemente buscó verduras que no estaban marchitas o empapadas y de color brillante. Menciona también si alguno de los ingredientes está en temporada.
3. Explícales a los jóvenes que harán una ensalada verde para sus grupos por menos de \$15.
4. Proporciona a cada grupo un *Plan de Ensalada de Grupo* y *Recetas de Aderezos para Ensaladas Verdes*.
5. Explícales a los jóvenes que cada ingrediente disponible proviene de su espacio agrícola, de la tienda de comestibles o de algo que ya estaba disponible y que ha sido etiquetado con su precio. Como grupo, decidirán qué artículos les gustaría comprar para hacer su ensalada y aderezo. Los jóvenes pueden usar las *Recetas de Aderezos para Ensaladas Verdes* para ayudar a elegir un aderezo para ensaladas.
6. Pídales a los jóvenes que “compren” sus ingredientes de entre los disponibles y que registren los ingredientes y su costo en el *Plan de Ensalada Grupal*.
7. Pídales a los jóvenes que trabajen juntos dentro de sus grupos para preparar su ensalada verde. Ayúdeles a los jóvenes en la preparación según sea necesario.
8. Recoja las sobras en las bolsas del congelador y refrigere rápidamente. Los jóvenes pueden llevarse las sobras a casa si lo desean.
9. Limpia las áreas de la cocina y desecha los restos, preferiblemente a través del compost, y cualquier basura.

Compartir, Procesar y Generalizar

Hace que los jóvenes compartan su *Plan de Ensalada Grupal* y discutan los ingredientes que decidieron incluir en su ensalada. Los jóvenes también deben discutir si crearon la ensalada dentro del presupuesto dado y los desafíos que tuvieron. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas mientras comparten su experiencia al preparar su ensalada grupal.

Aplicación de Concepto en Casa

Materiales Requeridos

- Planificador de Comidas en el Hogar* (Apéndice C3.7), uno por joven

Tiempo Requerido
5 a 10 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Hace copias de *Planificador de Comidas en el Hogar* (Apéndice C3.7), una para cada joven.
- Si los jóvenes tienen acceso ilimitado a internet, proporcione una lista de lo que está en temporada en el área. Puedes encontrar lo que está en temporada visitando <https://www.seasonalfoodguide.org/>.

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporcione a cada joven el *Planificador de Comidas en el Hogar*.
2. Pídale a los jóvenes que planifiquen las comidas durante una semana y registren el costo por comida, día y semana.
3. Anime a los jóvenes a comer cosas de temporada para ahorrar la mayor cantidad de dinero. Pueden encontrar lo que es temporada en su área visitando <https://www.seasonalfoodguide.org/>. Recuerde a los jóvenes que el producto que tiende a ser el más asequible en la tienda de comestibles suele ser el de temporada.
4. Recuérdales a los jóvenes que el producto que tiende a ser el más asequible en la tienda de comestibles suele ser el de que esta en temporada.
5. Anima a los jóvenes a hacer una ensalada verde para una de sus comidas, como lo hicieron para la actividad culinaria, y adaptarla para incluir ingredientes que estén en temporada o que se adapten mejor a los gustos y preferencias de su familia.

Compartir, Procesar y Generalizar

Hace que los jóvenes compartan las comidas que prepararon en casa y discutan cómo incorporaron los productos de temporada. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten lo que aprendieron sobre la planificación de comidas y las compras de temporada.

A continuación hay una sugerencia de cómo agrupar las Tarjetas de Alimentos del Supermercado para imitar una tienda real.

Productos		
Manzanas	Brócoli (orgánico)	Apio
Manzanas (orgánicas)	Brócoli	Zanahorias
Naranjas	Judías Verdes	Zanahorias (orgánicas)
Plátanos	Aguacate	Espinacas
Fresas	Jitomate	Lechuga Romana
Clementinas	Calabacín	Papas de Piel Roja
Sandia	Pepino	Camote
Pimienta Campana		

Carnes		
Carne Molida	Bistec	Salmon
Carne Molida (alimentado con pasto)	Pechuga de Pollo	Tocino

Refrigerado		
Leche de Almendras	Sándwich de la salchichonería	Huevos
Leche de Chocolate	Queso Americano	Huevos (orgánicos)
Leche bajo en grasa 2%	Queso Cheddar	Carne de Almuerzo (Jamón)
Jugo de Naranja	Yogur baja en grasa	Carne de Almuerzo (Pavo)
Queso Monterey Jack	Tofu	

Comida Enlatada y Empaquetada		
Granos de Maíz Entero	Cereal Dulce	Cereal Integral
Frijoles Negros	Almendras	Avena
Frijoles	Nueces	Panqué de Arándanos
Mantequilla de Maní	Mayonesa	Panque Ingles
Mermelada de Fresa	Soda	Tortillas de Harina
Papas Fritas	Kétchup	Tortillas de Maíz
Pretzels	Aderezo Italiano para Ensalada	Arroz Blanco
Galletas Saladas	Aderezo Ranch	Arroz Integral
Galletas	Sopa (enlatada)	Pan Blanco
Barras de Granola	Pan de Pita	Pan Integral

Congelador		
Hamburguesas Vegetarianas (congeladas)	Helado	Pizza de Pepperoni (congelada)
Nuggets de Pollo (congelada)	Vegetales Mixtas (congelada)	Plato de Pasta (congelado)
Burritos (Congelados)	Fruta Mixta (Congelada)	

Leche de Almendras

\$3.69/medio galón
1 medio galón = 8 porciones



Leche de Chocolate

\$2.99/medio galón
1 medio galón = 8 porciones



Leche Baja en Grasa (2%)

\$3.99/galón
1 galón = 16 porciones



Jugo de Naranja

\$3.49/medio galón
1 medio galón = 8 porciones



Queso Monterey Jack

\$2.99/8-oz paquete
1 paquete = 8 porciones



Queso Americano

\$3.99/paquete
1 paquete = 12 rebanadas



Queso Cheddar

\$2.99/8-oz paquete
1 paquete = 8 porciones



Yogur Bajo en Grasa

\$0.99 cada uno
1 porción



Helado

\$2.99/medio litro
1 medio litro = 4 porciones



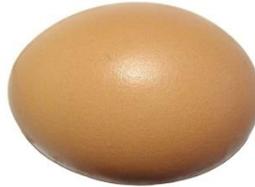
Huevos

\$2.99/docena
1 docena = 12 huevos



**Huevos
(orgánicos)**

\$4.49/docena
1 docena = 12 huevos



Carne Molida

\$3.69/lb
1 lb = 4 porciones



**Carne Molida
(Alimentado con Pasto)**

\$6.49/lb
1 lb = 4 porciones



Bistec

\$11.99/lb
1 lb = 4 porciones



Pechuga de Pollo

\$4.49/lb
1 lb = 4 porciones



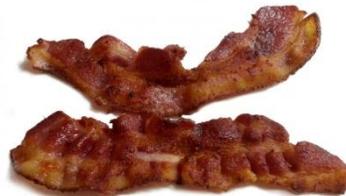
Salmon

\$10.99/lb
1 lb = 4 porciones



Tocino

\$5.99/lb
1 lb = 12 rebanadas



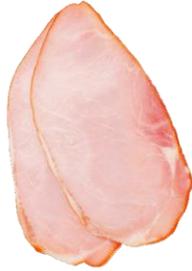
Tofu

\$1.49/paquete
1 paquete = 5 porciones



**Carne de almuerzo
(Jamón)**

\$3.49/paquete
1 paquete = 12 rebanadas



**Carne de almuerzo
(Pavo)**

\$3.29/paquete
1 paquete = 12 rebanadas



**Sándwich de la
Salchichonería**

\$6.49 cada uno
1 porción



Granos de Maíz Entero

\$0.99/lata
1 lata = 3 porciones



Frijoles Negros

\$0.99/lata
1 lata = 3 porciones



Frijoles Rojos

\$0.99/lata
1 lata = 3 porciones



Mantequilla de Maní

\$3.99/tarro
1 tarro = 14 porciones



Mermelada de Fresa

\$3.99/tarro
1 tarro = 16 porciones



Papas Fritas

\$2.99/bolsa
1 bolsa = 9 porciones



Pretzels

\$2.99/bolsa
1 bolsa = 16 porciones



Galletas Saladas

\$2.99/caja
1 caja = 30 porciones



Galletas

\$2.49/bolsa
1 bolsa = 12 galletas



Barras de Granola

\$3.29/paquete
1 paquete = 6 barras



Cereal Dulce

\$3.49/bolsa
1 bolsa = 12 porciones



Cereal Integral

\$3.49/caja
1 bolsa = 12 porciones



Avena

\$3.99/contenedor
1 contenedor = 30 porciones



Panqué de Arándanos

\$3.99/paquete
1 paquete = 4 panques



Panque Ingles

\$2.99/paquete
1 paquete = 6 panques inglesas



Pan de Pita

\$1.99/bolsa
1 bolsa = 6 piezas de pan de pita



Tortillas de Harina

\$2.29/paquete
1 paquete = 10 tortillas



Tortillas de Maíz

\$1.99/paquete
1 paquete = 24 tortillas



Arroz Blanco

\$0.89/lb
1 lb = 10 porciones



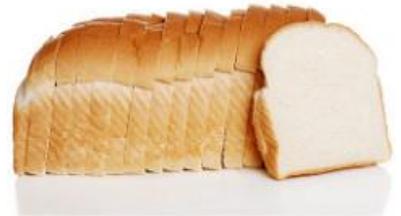
Arroz Integral

\$0.89/lb
1 lb = 10 porciones



Pan Blanco

\$2.49/entero
1 Entero = 16 rebanadas



Pan Integral

\$2.49/entero
1 Entero = 16 rebanadas



Almendras

\$6.99/bolsa
1 bolsa = 12 porciones



Nueces

\$7.99/bolsa
1 bolsa = 16 porciones



Mayonesa

\$3.99/tarro
1 tarro = 60 porciones



Kétchup

\$2.99/botella
1 botella = 50 porciones



Aderezo Italiano para Ensalada

\$1.99/botella
1 botella = 16 porciones



Aderezo Ranch

\$2.49/botella
1 botella = 16 porciones



Soda

\$5.99/caja
1 caja = 12 latas



Vegetales Mixtas (Congeladas)

\$1.49/bolsas
1 bolsas = 4 porciones



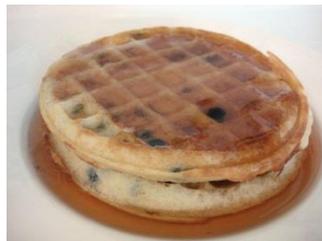
Frutas Mixta (Congeladas)

\$1.99/bolsa
1 bolsa = 6 porciones



Wafle (Congelado)

\$3.49/caja
1 caja = 10 waffles



Pizza de Peperoni (Congelada)

\$7.99 cada una
1 pizza = 6 porciones



**Pasta
(Congelada)**

\$3.49 cada una
1 porción



**Hamburguesa
Vegetariana
(Congelada)**

\$3.50/paquete
1 paquete = 4 porciones



**Nuggets de Pollo
(Congelados)**

\$4.99/paquete
1 paquete = 10 porciones



Manzanas

\$0.99/lb
1 lb = 3 manzanas



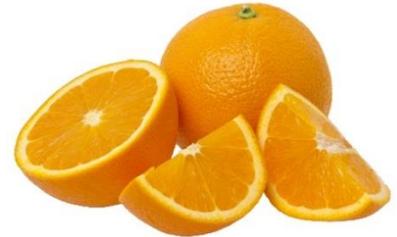
**Manzanas
(orgánicas)**

\$1.99/lb
1 lb = 3 manzanas



Naranjas

\$0.99/lb
1 lb = 3 Naranjas



Plátanos

\$0.67/lb
1 lb = 2 plátanos grandes



Fresas

\$4.99/lb
1 lb = 4 porciones



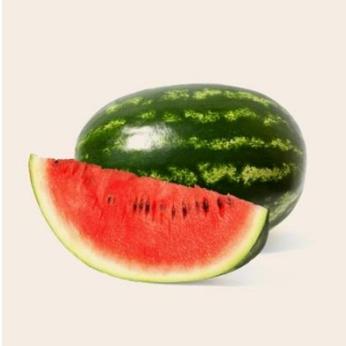
Clementinas

\$3.29/lb
1 lb = 6 porciones



Sandia

\$6.99 cada una
1 sandia = 16 porciones



Aguacate

\$1.49 cada uno
1 aguacate = 2 porciones



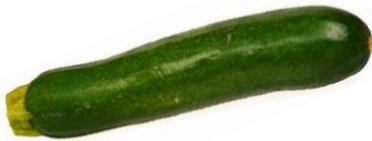
Jitomate

\$1.99/lb
1 lb = 8 porciones



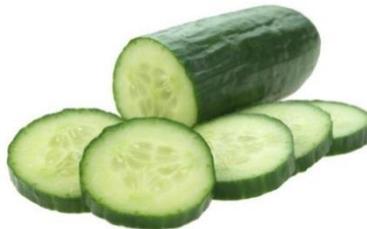
Calabacín

\$2.79/lb
1 lb = 6 porciones



Pepino

\$0.99 cada uno
1 pepino = 2 porciones



Apio

\$1.99 cada uno
1 tallo de apio = 6 porciones



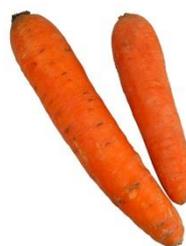
Zanahorias

\$0.99/lb
1 lb = 6 porciones



**Zanahorias
(orgánicas)**

\$1.99/lb
1 lb = 6 porciones



Pimiento Campana

\$1.49 cada uno
1 pimiento campana =
2 porciones



**Brócoli
(orgánico)**

\$2.79/lb
1 lb = 4 porciones



Brócoli

\$1.99/lb
1 lb = 4 porciones



Judías Verdes

\$2.49/lb
1 lb = 4 porciones



Espinacas

\$2.50/bolsa
1 bolsa = 5 porciones



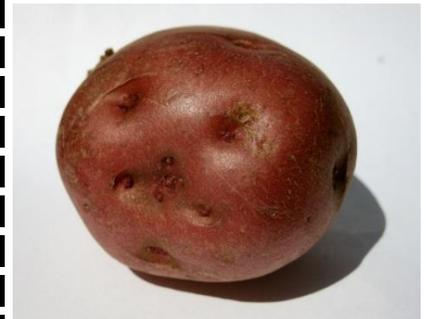
Lechuga Romana

\$2.49 cada una
1 lechuga = 6 porciones



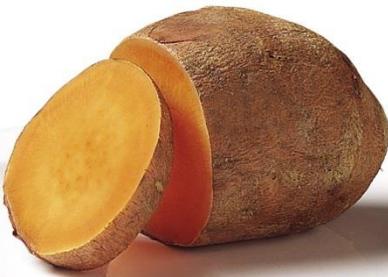
Papas de Piel Roja

\$1.49/lb
1 lb = 6 porciones



Camote

\$1.69/lb
1 lb = 4 porciones



**Burrito
(Congelado)**

\$0.99 cada uno
1 burrito = 1 porcion



**Sopa
(Lata)**

\$2.49 cada una
1 lata = 2 porciones



Cosecha de Ensalada Verde/Lista de Compras

Produce: 16 porciones (cantidad necesaria para 4 grupos de 4 jóvenes)

Proporcione los siguientes ingredientes básicos y elija 3–4 de los complementos sugeridos para que los jóvenes personalicen sus ensaladas. Intente comprar complementos que estén en temporada. Trate de animar a los jóvenes a incorporar vegetales cosechados en su huerta.

Ingredientes Básicos:

- 16 tazas de verduras variadas (espinacas, mezcla de primavera, rúcula, lechuga romana, etc.)

Opcional: hierbas variadas (perejil, cilantro, etc.)

Complementos sugeridos:

- 4 pimientos campanas
- 2 cebolla roja
- 4 cebollas verdes
- 2 aguacates
- 8 tallos de apio
- 8 zanahorias
- 4 tazas de jitomate cherry
- 2 (6-oz) latas de olivas sin hueso
- 2 tazas de queso (feta o cotija)
- 4 tazas de brócoli
- 2 (15-oz) latas de frijoles (garbanzos, frijoles rojos)
- 4 oz de fruta seca (arándanos secos, pasas)

Ingredientes Para el Aderezo:

- 4 ½ tazas de aceite de olivo
- ½ tazas de limón fresco o vinagre de sidra de manzana
- ½ taza de vinagre balsámico
- ½ taza de vinagre de arroz
- 4 cucharaditas de ajo en polvo
- 6 cucharaditas de miel
- 3 cucharaditas de sal
- 3 cucharaditas de pimienta
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 6 cucharaditas de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo

<p>_____</p>  <p>Artículo del Supermercado</p> <p>\$</p>	<p>_____</p>  <p>Artículo del Supermercado</p> <p>\$</p>	<p>_____</p>  <p>Artículo del Supermercado</p> <p>\$</p>	<p>_____</p>  <p>Artículo del Supermercado</p> <p>\$</p>
<p>_____</p>  <p>Artículo del Supermercado</p> <p>\$</p>	<p>_____</p>  <p>Artículo del Supermercado</p> <p>\$</p>	<p>_____</p>  <p>Artículo del Supermercado</p> <p>\$</p>	<p>_____</p>  <p>Artículo del Supermercado</p> <p>\$</p>

<hr/>  <p>Artículo de tu jardín</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>	<hr/>  <p>Artículo de tu jardín</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>	<hr/>  <p>Artículo de tu jardín</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>	<hr/>  <p>Artículo de tu jardín</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>
<hr/>  <p>Artículo de tu jardín</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>	<hr/>  <p>Artículo de tu jardín</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>	<hr/>  <p>Artículo de tu jardín</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>	<hr/>  <p>Artículo de tu jardín</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>

 <p>Artículo que ya tenías</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>	 <p>Artículo que ya tenías</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>	 <p>Artículo que ya tenías</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>	 <p>Artículo que ya tenías</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>
 <p>Artículo que ya tenías</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>	 <p>Artículo que ya tenías</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>	 <p>Artículo que ya tenías</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>	 <p>Artículo que ya tenías</p> <p>¡Ya lo tienes!</p>

Aderezo para Ensaladas Verdes

Direcciones: Cuando tengas la base de tu ensalada, haz uno de los siguientes aderezos para tu ensalada. Cada receta va hacer suficiente aderezo para que compartas con tu grupo.

1. Aderezo de Vinagreta de Hierba de Limón

- 2 cucharadas de limón fresco o vinagre de sidra de manzana
- 6 cucharadas de aceite de olivo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de miel
- ¼ cucharadita de albahaca seca

2. Aderezo de Vinagreta Balsámica

- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 6 cucharadas de aceite de olivo
- ½ cucharadita de miel
- ½ cucharadita de mostaza Dijon
- ¼ cucharadita de albahaca seca
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de pimienta rojo en hojuelas (opcional)

3. Aderezo de Sésamo Asiático

- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 6 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- ½ cucharadita de miel
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

4. Haz El Tuyo!

- 2 cucharadas de vinagre (de el que to quieras)
- 6 cucharadas de aceite de olivo
- Cualquier otra cosa que tú quieras. Puede ayudar a hacer referencia a las recetas de arriba para agarrar ideas.

Instrucciones: Use este planificador de comidas para planificar sus comidas durante la semana. Asegúrese de incluir los ingredientes necesarios para cada comida y el costo estimado de cada comida. Luego, sume el costo por día y el costo por semana de su plan de comidas. Ahorrarás la mayor cantidad de dinero si compras productos de temporada. Vaya a <https://www.seasonalfoodguide.org/> para buscar lo que está en temporada en su área.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:
Comida 1					
Costo de Comida:	\$	\$	\$	\$	\$
	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:
Comida 2					
Costo de Comida:	\$	\$	\$	\$	\$
	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:
Comida 3					
Costo de Comida:	\$	\$	\$	\$	\$
	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:
Otros					
Costo de Comida:	\$	\$	\$	\$	\$
Costo Por Día:	\$	\$	\$	\$	\$
				Costo Por Semana:	\$



Módulo de Cocina 4: **Fraccionamiento de Alimentos**

Información de Antecedentes

Las **etiquetas de información nutricional** son las etiquetas en la parte posterior o lateral del envase de alimentos que contienen información relacionada con el “**serving size**,” nutrientes y calorías. El uso de esta información puede ayudar a determinar explícitamente la cantidad de macronutrientes y micronutrientes que se compran. Además, el “**serving size**” y la ‘cantidad de porciones por línea de envase’ se incluyen en la parte superior de la etiqueta. El propósito del “**serving size**” es específicamente para la precisión numérica. Esta línea indica la cantidad, comúnmente en medidas como tazas o cucharadas, de ese alimento que contiene los nutrientes enumerados en la etiqueta. Al pensar en el “**serving size**,” una gran idea errónea es que el ‘**serving size**’ es la cantidad sugerida de porción recomendada para consumir en una dieta estándar de 2,000 calorías. Pero en realidad, la porción “recomendada” de los alimentos depende de varios factores individuales y del patrón general de alimentación. **El tamaño de la porción** es la cantidad de comida elegida para ser consumida por un individuo. Esto significa que el “**serving size**” en el paquete se puede usar como referencia numérica mientras se reparte una cantidad de comida. Por lo tanto, las porciones por contenedor en el paquete se pueden usar como referencia al repartir el paquete completo de alimentos y determinar cuántos contenedores se deben comprar durante el tiempo deseado. Este concepto también funciona cuando se escala la receta. El **escalado de recetas** es cuando alguien altera la cantidad de cada ingrediente en una receta para producir una cantidad diferente

a original. Por ejemplo, si alguien quiere duplicar una receta, puede multiplicar todos los ingredientes por dos.

Conceptos y Vocabulario

Etiqueta de Información Nutricional: La etiqueta en el costado de los alimentos envasados que enumera la cantidad de calorías y nutrientes seleccionados que se encuentran dentro de un “**serving size**” determinado de ese alimento

“Serving size”: Una cantidad medida de alimentos o bebidas que se incluye en las etiquetas de información nutricional para ayudar a calcular la cantidad de un nutriente en un alimento

Tamaño de porción: La cantidad de comida servida en una sola sesión

Escalado de recetas: Ajustando de la cantidad de ingredientes en una receta para ajustar el rendimiento

Materiales Necesarios

- Papel de portafolios
- Útiles de escritura
- Tarjetas de Precios de Tazón de Burrito* (Apéndice C4.1)
- Tarjetas de Precio de Ensalada Verde* (Apéndice C3.4), según sea necesario
- Hoja de Trabajo de 'Serving' vs. Porción* (Apéndice C4.2), una por joven
- Calculadora, una por grupo
- Portapapeles, uno por grupo

Tiempo Requerido

15 a 20 minutos

Grupos Sugeridas

Grupos chicos de 3 a 4

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Hace una copia de las *Tarjetas de Precios de Tazón de Burrito* (Apéndice C4.1), recórtelas a lo largo de la línea punteada.
- Usa las *Tarjetas de Precios de Ensalada Verde* (Apéndice C3.4) para complementar las *Tarjetas de Precios de Tazón de Burrito* si es necesario.
Sugerencia para el facilitador: Se recomienda que los apéndices anteriores se laminen para que los jóvenes puedan manejarlos y reutilizarlos más fácilmente.
- Coloca las tarjetas de precios repartidas en una ubicación central.
- Hace copias de la *Hoja de Trabajo de 'Serving' vs. Porción* (Apéndice C4.2), una para cada joven.
- Organiza a los jóvenes en pequeños grupos de 3 a 4 jóvenes.
Sugerencia para el facilitador: Pueden ser los mismos grupos que se formaron en anteriores lecciones. Al hacerlo, los jóvenes pueden continuar desarrollando habilidades de trabajo en equipo con los mismos miembros del grupo.
- Proporciona a cada grupo util de escritura o marcadores, y una hoja de papel de portafolio para responder las preguntas iniciales.

Preguntas de Apertura

Pídales a los jóvenes que respondan a cada pregunta / pregunta que figura a continuación registrando sus respuestas en el rotafolio proporcionado y compartiendo sus ideas verbalmente.

- Explica lo que crees que las personas consideran al determinar cuánto comer en una comida.
- Explica lo que sabes sobre la diferencia entre el tamaño de las porciones y el tamaño de las porciones.

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporciona a cada grupo una *Hoja de Trabajo de 'Serving' vs. Porción*, un portapapeles y una calculadora.
2. Explícales a los jóvenes que harán un tazón de burritos y orienten a los jóvenes hacia donde se colocaron las tarjetas de precios.
3. Explica a los jóvenes que antes de repartir sus propios tazones de burritos, trabajarán con los miembros de su grupo para calcular cuánto costaría una porción. Explícales a los jóvenes que los “serving sizes” se pueden encontrar en las *Tarjetas de Precios de Tazón de Burrito*. Los ‘serving sizes’ no son recomendaciones de la cantidad de alimentos que alguien debe comer.
4. Pídeles a los jóvenes que hagan referencia a las *Tarjetas de Precios de Tazones de Burrito* para completar las primeras cinco columnas de la *Hoja de Trabajo de 'Serving' vs. Porción* y que calculen el costo de un tazón de burrito por porción.
5. Una vez que las cinco primeras columnas de la *Hoja de Trabajo de 'Serving' vs. Porción* estén completas, solicite a los jóvenes que guarden la hoja de trabajo para la próxima actividad.

Compartir, Procesar y Generalizar

Hace que los jóvenes compartan su proceso para calcular el costo por porción de los tazones de burritos y discutan si creen que el costo por porción diferirá en costo.

Sigue las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten. Si es necesario, haga preguntas más específicas.

- Describe tu experiencia en calcular el costo por porción.
- Explica lo que piensas sobre el costo por porción que calculaste.
- Describe las diferencias que espera tener de los ‘serving sizes’ al repartir su propio tazón de burrito.
- Explica cómo crees que el costo por porción se comparará con el costo por porción.

Concepto y Término Descubrimiento/ Introducción

Asegúrate de que los jóvenes entiendan la diferencia entre el “**serving size**” y el **tamaño de las porciones**. Los jóvenes también deben comprender que los tamaños de las porciones se usan exclusivamente para los cálculos y no son recomendaciones sobre la cantidad de alimentos que alguien debe consumir. Además, asegúrate de que los términos claves de vocabulario sean descubiertos por los jóvenes o que se les hagan presentado: **Etiqueta de Información Nutricional** y **escala de recetas**.

Aplicación Culinaria

Materiales Necesarios

- Guía de Seguridad en la Cocina* (Apéndice C1.1), una por grupo
- Lista de Compras de Tazones de Burrito* (Apéndice C4.3)
- Receta de Tazones de Burrito* (Apéndice C4.4), uno por grupo
- Tarjetas de Precios de Tazón de Burrito* (Apéndice C4.1)
- Tarjetas de Precio de Ensalada Verde* (Apéndice C3.4), según sea necesario
- Hoja de Trabajo de 'Serving' vs. Porción* (Apéndice C4.2), una por joven
- Calculadora, una por grupo
- Portapapeles, uno por grupo
- Desinfectante y trapo de grado alimenticio
- Bolsas de congelador
- Tazones, uno por joven
- Tenedores, uno por joven
- Servilletas, una por joven
- Equipo de cocina común, suficiente para todos los grupos
- Asistente adulto adicional (recomendado)

Tiempo Requerido

30 a 45 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Reúna todos los ingredientes para la receta, consulte la *Lista de Compras de Tazones de Burrito* (Apéndice C4.3). Pídales a los jóvenes que lo ayuden a cosechar y lavar los ingredientes que se utilizarán en el espacio agrícola.
- Hace copias de la *Receta de Tazones de Burrito* (Apéndice C4.4), una para cada grupo.
- Coloca los ingredientes en una ubicación central y etiqueta cada uno con las *Tarjetas de Precios de Tazones de Burrito* y, si las usa, las *Tarjetas de Precios de Ensalada Verde* de la última actividad.
- Si aún no está completo, solicita a los grupos que configuren sus estaciones de cocina como se detalla en la *Guía de Seguridad en la Cocina* (Apéndice C1.1).
- Pídales a los jóvenes que se laven bien las manos antes de comenzar la siguiente actividad.

Procedimiento (Experiencia)

1. Repase brevemente la importancia de la seguridad alimentaria, en particular el lavado de manos adecuado, con los jóvenes.
2. Repase cada ingrediente fresco con los jóvenes y describa cómo seleccionó cada uno al comprar o cosechar en el espacio agrícola. Por ejemplo, cuando seleccionó los tomates, probablemente buscó tomates que fueran ligeramente firmes, de color brillante y sin hematomas.
3. Pídeles a los jóvenes que completen su *Hoja de Trabajo de 'Serving' vs. Porción* parcialmente completada de la última actividad que tienen frente a ellos.
4. Orienta a los jóvenes hacia donde se colocaron los ingredientes y proporciona a cada grupo la *Receta de Tazones de Burrito*.
5. Pídeles a los jóvenes que sigan las instrucciones de la *Receta de Tazones de Burrito* para preparar sus ingredientes en grupo.
6. Una vez que todo esté preparado, pídeles a los jóvenes que armen sus propios tazones de burrito midiendo la cantidad deseada de cada ingrediente usando tazas o cucharas medidoras y registrando el tamaño de sus porciones en la *Hoja de Trabajo de 'Serving' vs. Porción*.
7. Pídeles a los jóvenes que calculen el costo por porción de su tazón de burritos completando el resto de la *Hoja de Trabajo de 'Serving' vs. Porción*.
8. Recoja las sobras en las bolsas del congelador y refrigere rápidamente. Los jóvenes pueden llevarse las sobras a casa si lo desean.
9. Limpia las áreas de la cocina y desecha los restos, preferiblemente a través del compost, o cualquier basura.

Compartir, Procesar y Generalizar

Hace que los jóvenes compartan su proceso para calcular el costo por porción de los tazones de burritos y discutan el costo por porción que calcularon. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten su experiencia al preparar sus tazones de burrito.

Aplicación de Concepto en Casa

Materiales Requeridos

- Receta de Tazones de Burrito* (Apéndice C4.4), uno por joven

Tiempo Requerido

5 a 10 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Haga copias de las *Receta de Tazones de Burrito* (Apéndice C4.4), uno por joven

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporciona a cada joven la *Receta de Tazones de Burrito*.
2. Anima a los jóvenes a escalar y hacer la *Receta de Tazones de Burrito* en casa con los miembros de su familia, adaptándola para incluir ingredientes que estén en temporada o que se adapten mejor a los gustos y preferencias de su familia.

Compartir, Procesar y Generalizar

Hace que los jóvenes compartan la comida que prepararon en casa y discutan si hicieron alguna adaptación a la receta. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten su experiencia de hacer y preparar la receta del tazón de burrito en casa.

Frijoles Negros

Tamaño de la porción: ½ taza
Porciones por contenedor: 3



\$0.89

Arroz Integral

Tamaño de la porción: ½ taza seca
(1 taza cocida)
Porciones por contenedor: 15



\$3.99

Lechuga

Tamaño de la porción: 1 taza
Porciones por contenedor: 6



\$1.49

Elote

Tamaño de la porción: ½ taza
Porciones por contenedor: 3.5



\$0.99

Jitomate

Tamaño de la porción: ½ taza
Porciones por contenedor: 1



\$0.49

Cebolla Verde

Tamaño de la porción: ¼ taza
Porciones por contenedor: 4



\$0.99

Aguacate

Tamaño de la porción: ½ taza
Porciones por contenedor: 2



\$2.50

Limón

Tamaño de la porción: ¼ taza
Porciones por contenedor: 2



\$0.69

<p>Cilantro Tamaño de la porción: ¼ taza Porciones por contenedor: 15</p>  <p>\$1.09</p>	<p>Queso Tamaño de la porción: ¼ taza Porciones por contenedor: 8</p>  <p>\$2.99</p>	<p>Jitomates y Chiles Verdes Picados Tamaño de la porción: ½ taza Porciones por contenedor: 2.5</p>  <p>\$0.99</p>	<p>Chips de Tortilla Tamaño de la porción: Como 7 chips Porciones por contenedor: 13</p>  <p>\$2.99</p>
--	---	--	---

Cosechando Tazones de Burritos/ Lista de Compras

Rendimiento: Como 16 porciones (cantidad necesaria para 4)

- 6-15 oz de frijoles negros
- 6 tazas de arroz integral cocinado rápido (seco)
- 6 tazas de agua
- 8 tazas de maíz, enlatado (5-15.25 oz latas) o congelado (4-16 oz bolsas)
- 4 jitomates grandes
- 2 manojos de cebolla verde
- 4 aguacates
- 2 cabezas de lechuga (se recomienda lechuga de la romana o mantequilla)
- 4 limones
- 1 manojo de cilantro
- 4 tazas de queso cheddar afilado (opcional)
- 4 latas de jitomates cortados en cubos y chiles verdes
- 1 bolsa de chips de tortilla
- 16 dientes de ajo (1 cabeza grande)
- Alrededor de 3 cucharadas de sal
- 4 cucharadas de pimienta
- 1 taza de aceite (como aceite de olivo)

Recita para Burritos en Tazón

Ingredientes

_____	Frijoles Negros, enlatados
_____	Arroz integral seco y cocinado rápido
_____	Agua
_____	Elote, enlatado o congelado
_____	Jitomates y chiles verdes, enlatados
_____	Jitomate, picados
_____	Cebolla verde, en rebanadas finas
_____	Lechuga
_____	Aguacate, cortes medianos
_____	Tortilla chips
_____	Jugo de limón
_____	Cilantro, en rodajas finas
_____	Queso (opcional), rallado
_____	Ajo, picado
_____	Sal
_____	Pimienta negra
_____	Aceite (como aceite de olivo)

Direcciones

1. Para empezar el arroz, agrega agua (la misma cantidad según previsto para el arroz) a una cacerola mediana y hiérvelo
2. Agrega el arroz y revuelve hasta que se distribuya uniformemente; vuelve a hervir. Agrega una lata de jitomates machacados y chiles verdes para crear un arroz estilo español.
3. Pon una cubierta en la cacerola y quítala del fuego durante 10 minutos
4. Abra los frijoles negros enlatados y enjuégalos con agua fría en el colador.
5. Si estas usando elote también ábrelos y enjuégalos en el colador.
6. Calienta el aceite en un sartén grande a fuego medio
7. Agrega los frijoles, el maíz, el ajo, la sal y la pimienta al sartén y cocínalos hasta que el maíz comience a dorarse; apaga el fuego cuando haya terminado
8. En un tazón, mezcla el arroz cocido, el jugo de limón y el cilantro
9. Cubre la mezcla de arroz con los frijoles cocidos y maíz, queso (si quiere), jitomate, aguacate, cebolla verde, lechuga y los chips de tortilla desmenuzados.
10. Disfruta

