

Fichas de repaso

Educación Especial

CAM Laboral

Proyecto

“Elaboración de platillos para un Menú de tres
Tiempos, con base en dieta sana”

Semana del 4 al 8 de mayo



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF **MÉXICO**
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Para dar continuidad a la estrategia “Aprende en Casa” se han elaborado estos materiales que contienen actividades para que continúes con tus estudios.

Estas fichas tienen una estrecha relación con los materiales que se presentan en la plataforma “Aprende en Casa” por lo que se te indicará el video, actividad o lectura que realizarás para completar el trabajo indicado.

Tu maestro en línea

Durante toda esta contingencia contarás con el apoyo de profesores de la SEP dispuestos a resolver tus dudas.

Teléfono: **36 01 87 20** Horario de atención:
Lunes a Viernes
de 10:00 a las 18:00 hrs

Llama a tu maestro

tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx



1. Primer día

“Barriga llena, corazón contento”



Aprendizaje



Hacer un teatro



Diferenciar entre dicho y refrán

Recopilar recetas de platillos acordados para el menú saludable



Conocer las Normas de higiene



Seleccionar alimentos para organizar el Menú saludable



Materiales

- Cuaderno o carpeta de experiencias. Si no dispones de un cuaderno, pueden ser hojas blancas reciclables, empleando el lado que no ha sido usado.
- Lápiz o bolígrafo o lápices de colores.

Aunque sabes que en CAM Labora no contamos con libros de texto, puedes apoyarte en los de Telesecundaria:

- Libro de texto *Lengua materna. Español. Telesecundaria. Primer grado*. Páginas 128-129
- Libro de texto *Ciencias y Tecnología. Biología. Telesecundaria. Primer grado, Bloque 3. Sesión 1*. Páginas 170-171



A usar tu cuaderno

1. Escribe una lista o dibuja, en tu carpeta de experiencias, qué alimentos acostumbras comer en la mañana, en la tarde y por la noche.
2. Ahora, con la participación de tus familiares, determinen los platillos para conformar un Menú de tres tiempos con base en una dieta sana y anótalos o dibújalos en tu carpeta de experiencias.
3. Escribe las recetas para cocinar cada platillo que seleccionaron.

¿Qué hacen los restaurantes para que los comensales “llenen la barriga y sus corazones queden contentos”?

¡Busca la respuesta en este primer día!

1. Primer día

“Barriga llena, corazón contento”



A divertirnos

Para abrir boca

1. Lee con tus familiares el Libro de texto *Lengua materna. Español. Telesecundaria. Primer grado*. Páginas 128-129 y organícense para actuar “Tarde de diciembre en el mercado”.
2. Después de actuar, entre todos identifiquen los pregones, los dichos y los refranes que se dijeron durante la obra y respondan si “Barriga llena, corazón contento” es un pregón, un dicho o un refrán.
3. ¿Qué crees quiere decir “Barriga llena, corazón contento”? ¿Puede ser una especie de lema para los trabajadores de un restaurante? ¿Por cuáles razones los comensales podrían no quedar contentos después de llenar la barriga?
4. ¿Cómo relacionan “*Barriga llena, corazón contento*” con una dieta sana? Aporten entre todos sus ideas para acordar qué es lo que les interesa aprender en este día. Escribe el aprendizaje que esperan en tu carpeta de experiencias.
5. Pídeles que comenten entre todos, los alimentos que acostumbran comer (cuando no están en confinamiento voluntario como ahora lo estamos por el COVID-19) y analicen si llevan una dieta sana con base en la lectura del Libro de texto *Ciencias y Tecnología. Biología. Telesecundaria. Primer grado, Bloque 3. Sesión 1*. Páginas 170-171 (si no lees tú, pide a uno de tus familiares que lea en voz alta).
6. Con base en lo que revisaste, con tu familia acuerden un menú que se pueda ofrecer en un restaurante que cuide la salud de los comensales para que llenando la barriga, sus corazones queden contentos y sanos.

Un menú de tres tiempos
consiste en:

PRIMER TIEMPO
Entrada o Sopa o Crema
SEGUNDO TIEMPO
Plato fuerte
TERCER TIEMPO
Postre

... y bebidas

Barriga llena Y corazón contento



7. Entre todos, seleccionen los platillos que conformarán el Menú de tres tiempos para los días que restan de la semana, con base en una dieta saludable.
8. Acuerden en dónde o con quiénes, van a conseguir las recetas para elaborar los platillos.
9. Empieza a escribir las recetas en tu carpeta de experiencias para que la persona que prepara los alimentos en tu casa, las siga cada día.

1. Primer día

“Barriga llena, corazón contento”



Evaluación

Con estas actividades aprendiste a organizar un menú de tres tiempos con base en una dieta balanceada.

Guarda en tu carpeta de experiencias los menús acordados con tu familia y las recetas para prepararlo.



Para aprender más

Observa el video:
https://www.youtube.com/watch?v=_5s9woZMc5Q



A compartir en familia

Hombres y mujeres tenemos derecho a un trabajo digno. Revisa junto con tu familia las paginas 70-73 del Libro de Texto Formación Cívica y Ética. Telesecundaria. Primer grado.

Reforzarás aprendizajes de la Secundaria para aplicarlos a la actividad laboral del Taller “Preparación de Alimentos y Bebidas”, aunque no sea el Taller que actualmente cursas.

2. Segundo día “Ni que fueran enchiladas”



Aprendizaje



- Conocer el significado y el sentido del dicho popular relacionado con el aprendizaje de este día.
- Recopila recetas de platillos acordados para el menú saludable.



- Conocer las medidas de higiene para cuidar la salud.



- Diseñar la representación gráfica del Menú



Materiales

- Cuaderno o carpeta de experiencias. Si no dispones de un cuaderno, pueden ser hojas blancas reciclables, empleando el lado que no ha sido usado.
- Lápiz o bolígrafo o lápices de colores
- Video en línea “Limpieza y desinfección de instalaciones”, en https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=6609&load=6622
- Video en línea “Aspectos básicos para elaborar un menú”, en https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=928&load=1660
- Video en línea “Reglas básicas de seguridad e higiene personal”, en https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=928&load=1646
- Infografía “Limpieza y desinfección de ollas y sartenes”, en https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=6609&load=6624
- Infografía “Tipos de Menú”, en https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=928&load=1627



A usar tu cuaderno

1. Escribe o dibuja en tu carpeta de experiencias, qué esperas aprender en este día, con base en lo que comprendes del dicho “Ni que fueran enchiladas” y la higiene en la cocina.



2. Dibuja en tu carpeta de experiencias la presentación del menú que acordaron en el primer día.
3. Incorpora en tu carpeta de experiencias la “Carta” del Menú que tú y tu familia hayan acordado.

En un servicio de alimentos hay que cuidar la higiene y la seguridad, no sólo la dieta y el sabor.

2. Segundo día

“Ni que fueran enchiladas”



A divertirnos

1. Analiza con tus familiares el dicho “No son enchiladas”:
¿Qué quiere decir? ¿Por qué creen que da nombre a la Ficha de este segundo día? ¿Qué aprendizajes obtendrán en este segundo día para poder organizar un menú con una dieta sana?
 2. Escribe o dibuja en tu carpeta de experiencias, el o los aprendizajes que esperas obtener.
 3. Observa con tu familia el video en línea “Reglas básicas de seguridad e higiene personal”
 4. Después del video, observa las imágenes que aparecen en el Anexo 1 y acuerda qué pueden hacer para mantener o cuidar la higiene en la cocina de casa, o de cualquier cocina.
-
5. Revisa de nuevo los platillos que seleccionaron el primer día para presentar el menú de dieta sana.
 6. Observa el video en línea “Aspectos básicos para elaborar un menú”. Consideren mejorar el menú propuesto el primer día.
 7. Después del video, observa la imagen “Tipos de menú” en el Anexo 2.
 8. Con base en lo que te llamó más la atención del video y de la imagen del Menú, elabora con tu familia la “carta” del menú que van a preparar a partir de mañana.
 9. Guarda la “carta” del menú en tu carpeta de experiencias.



A compartir en familia

Apóyense entre todos para localizar los videos, observarlos en línea y comprender conceptos como ubicación, temporada y giro, del video “Aspectos básicos para elaborar un menú”.



Para aprender más

Observa la infografía “Limpieza y desinfección de ollas y sartenes”
https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=6609&load=662

4

Observa el video “Limpieza y desinfección de instalaciones”
https://www.youtube.com/watch?v=_5s9woZMc5Q



Evaluación

Con base en lo que aprendiste, coloca en tu carpeta de experiencias el menú que tú y tu familia mejoraron hoy, así como la Carta-Menú que entre todos dibujaron.

La higiene de la cocina y la higiene del cocinero o cocinera, son importantes para no enfermarnos.

La Carta-Menú debe ser atractiva para “abrir el apetito” con la vista.

Anexo 1. Manejo higiénico de los alimentos.
Anexo 2. Tipos de Menú.

Anexo 1. Manejo higiénico de los alimentos.



MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS Nivel 2

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LA COCINA

Capacitate para el empleo FUNDACIÓN Carlos Slim

Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) son las que ocurren por la ingestión de comida contaminada, que afecta la salud del consumidor, generando una mala imagen para tu negocio. Existen diversos ETA, sin embargo, se clasifican en dos grandes grupos.

1. Infecciones alimentarias

Estas enfermedades son causadas por la ingestión de alimentos contaminados por microorganismos que producen enfermedades como salmonelosis, listeriosis, triquinosis, hepatitis A y toxoplasmosis.

2. Intoxicaciones alimentarias

Se generan por la ingesta de alimentos que tienen adheridos toxinas, sustancias químicas externas o veneno. Algunos ejemplos de estas enfermedades son el botulismo, intoxicación por estafilococo o por toxinas producidas por hongos o especies marinas como la ciguatonina o la saxitonina, entre otras.

Alimentos potencialmente peligrosos

Los microorganismos se multiplican en alimentos que, por su composición, crean un ambiente ideal para su crecimiento y desarrollo. Por ejemplo:

Carnes crudas



Lácteos



Mariscos



Huevo

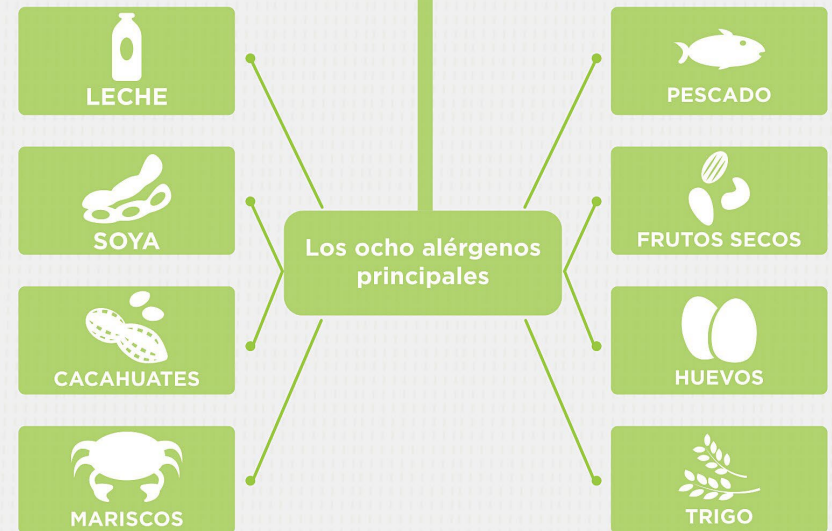


MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS Nivel 2

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LA COCINA

Capacitate para el empleo FUNDACIÓN Carlos Slim

Además, existen alimentos que pueden causar reacciones alérgicas en los clientes. De estos, el 90% de todas las reacciones se asocian a:



Para prevenir las ETA:

- Verifica, al momento de recibirlos, que los alimentos estén a la temperatura adecuada y que cumplan con los certificados necesarios
- Comprueba que las temperaturas sean correctas en el almacén
- Supervisa que el equipo de trabajo cumpla con las reglas de higiene y que no se presente enfermo al trabajo
- Verifica que la limpieza y desinfección de utensilios y área de trabajo se realice correctamente

Es indispensable que informes a tu equipo de trabajo sobre la importancia del manejo higiénico de los alimentos, y lo sensibilices al impacto que podría tener un descuido de higiene en los comensales y en el negocio, que es su fuente de ingresos.

Anexo 2. Tipos de Menú.



COCINERO

Nivel 3

TIPOS DE MENÚ

capacítate PARA EL EMPLEO | FUNDACIÓN Carlos Slim

Planificar el menú es muy importante para satisfacer a tus comensales, para hacerlo, debes conocer los diferentes tipos de menú y sus características:

Menú del día

Se sirve en restaurantes y establecimientos hoteleros. Está conformado por los grupos:

- Entrantes: ensaladas, sopas y cremas
- Primeros o guarniciones: pastas, verduras, arroz, frijol, entre otros
- Segundos o principales: carnes y pescados acompañados de guisos vegetarianos
- Postre: fruta, yogur, helado, natilla, flan o pastel

de degustación

Se usa en establecimientos de categoría alta, donde el comensal busca degustar varios platillos en una sola comida.

Tiene dos entrantes, dos principales y uno o dos postres. Para elaborarlo, considera:

- No repetir salsas, ni guarniciones
- Cantidades pequeñas
- Combinar platos fríos y calientes
- Servir primero platillos ligeros, seguidos de los más pesados
- Ofrecer variedad en los postres

Menú fijo

Ofrece una lista de varias opciones a escoger. Existen dos tipos:

Cerrado: Es una lista limitada de platillos a elegir.

Concertado: Se planea con el cliente, y se toma en cuenta:

- El número de platillos que se servirán
- Precio del platillo
- Número de personas

Gastronómico

Su estructura y características son similares a los menús anteriores, la diferencia es que los platillos son típicos de la región.

Menú dietético

Es elaborado por un nutriólogo o médico. Características:

- Fija cantidades de alimentos
- Limita ingredientes, como sal, azúcar o grasas
- Incluye nutrientes específicos

Menú cíclico

Es una serie de menús fijos, planificados para un periodo determinado.

- Tiene ingredientes económicos
- Sus platillos son sencillos
- Los alimentos se sirven con poca presentación y estética

Tipos de Menú



3. Tercer día

“Lo barato cuesta caro”



Aprendizaje



- Conocer Qué significa “Lo barato cuesta caro” y cómo lo aplicamos a los aprendizajes de hoy.



- Realizar un presupuesto del menú.
- Ajustar cantidades en las recetas.



- Identificar condiciones físicas que cambian la composición química de algunos alimentos.



Materiales

- Cuaderno o carpeta de experiencias
- Libro de Texto *Ciencias III. Énfasis en Química. Volumen II*
- Lectura “¿Por qué cambian los precios?” [incluida en esta misma Ficha]
- Imagen “Adquisición de materia prima” [incluida en esta misma Ficha]
- Calculadora [o lápiz, papel, ábaco...]
- Video en línea “Porcentajes de panadero”, en https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=1751&load=2386&n=0
- Consultor de precios en línea [<https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/home.aspx?th=1>]



A usar tu cuaderno

1. Vas a escribir o dibujar en tu carpeta de experiencias, qué esperas aprender en este día, con base en lo que comprendes del dicho “Lo barato cuesta caro” y la compra de materia prima para elaborar los platillos del menú.
-
2. Responde a las siguientes cuestiones:
 3. ¿Qué es oferta de un producto?
 4. ¿Qué es demanda de un producto?
 5. ¿Qué relación existe entre oferta y demanda de un producto, con su precio en el mercado?
 6. ¿Qué hacen los vendedores cuando les sobra mucho producto que no pueden almacenar y volver a vender más tarde? por la razón de que este producto se va a descomponer [carne, pescado, fruta...por ejemplo].

Comprar alimentos baratos, puede dañar la salud...

Verdad

Mentira



Anexo 1. “Adquisición de Materias Primas”
Anexo 2. Cómo se determina el precio.
Anexo 3. Selección y adquisición de materia prima.



3. Tercer día “Lo barato cuesta caro”



Evaluación

- Explicarás en tu carpeta de experiencias, en forma escrita o con dibujos, cómo van a ahorrar en la compra de materia prima para elaborar los platillos del menú.
- Guardarás en tu carpeta de experiencias los ejercicios que tú y tu familia hicieron para calcular los porcentajes de materia prima, con base en las recetas de los platillos del menú.



A divertirnos

1. Después de la lectura “¿Por qué cambian los precios?”, pide a tus familiares, chicos y grandes, que respondan también a las preguntas que tienes en tu carpeta de experiencias.
2. Pídeles que comenten sus respuestas y acuerden si deben cambiar algunas materias primas en sus recetas, para ahorrar un poco.
3. Observa con tu familia el video “Porcentajes de panadero” y, con base en las recetas del menú, calculen las cantidades que necesitan para alimentar a 10 personas.
4. Ahora pídeles que realicen un presupuesto, es decir, cuánto dinero tienen que invertir para comprar la materia prima de las recetas, pensando en 10 comensales. Consulten los precios en línea.
5. Observa la imagen que aparece al final de esta Ficha en el Anexo 1. “Adquisición de materia prima”, y con base en ésta, solicita que acuerden qué materia prima no podrán comprar “en oferta” y por qué.

¿Por qué se descomponen los alimentos?



Tiempo, temperatura, humedad, aire, hongos, microorganismos... ¿qué?



A compartir en familia

Consulta precios de materia prima en:

<https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/home.aspx?th=1>



Para aprender más

Lee el texto de las páginas 49-50 del Libro de Texto *Ciencias III. Énfasis en Química. Volumen II*



Tenemos algunos videos para ti.



Porcentajes de panadero

https://aprende.org/pages.php?r=.cf_cs_course&tagID=1751&load=2386&n=0

Anexo 1. "Adquisición de Materias Primas"

Los precios pueden fluctuar considerablemente en respuesta a cambios repentinos en la oferta



¿Por qué cambian los precios?

En ciertas épocas del año aumenta la demanda por algunos productos ... y lo mismo ocurre con los precios



ANEXO 2. CÓMO SE DETERMINA EL PRECIO

En un sistema orientado hacia el mercado el precio de un producto es determinado por *la oferta y la demanda*. Básicamente, se logra un equilibrio entre lo que un sector está preparado para vender a un precio dado y lo que la otra parte desea comprar. Este fenómeno es conocido por los economistas como un precio de “mercado de equilibrio”. A medida que el precio de un producto se eleva, aumenta la cantidad ofrecida y disminuye la cantidad demandada, y viceversa. El precio de mercado aumentará o disminuirá hasta cuando las cantidades ofrecidas y demandadas sean iguales, o sea, hasta cuando se alcance un “equilibrio”.

Es importante tener en cuenta que:

La oferta está formada por lo que la gente está preparada para vender a un precio dado. No obstante que la oferta es inducida por la producción, no siempre es igual a la producción. Por ejemplo, algunas veces puede suceder que los agricultores siembren productos perecederos y que no los cosechen porque el precio en el mercado está muy bajo. Cuando se trata de productos menos perecibles, los agricultores o los comerciantes pueden tomar la decisión de almacenarlos con la esperanza de que los precios reaccionen, en vez de venderlos de inmediato. Cuando los precios aumentan, pueden sacar los productos y venderlos. En este momento, la oferta es igual a la producción cosechada para venta inmediata más los productos liberados de almacenamiento.

La demanda no es igual a cuánto quisiera comprar el público o a cuánto debiera adquirir para cumplir con una dieta de salud. Es igual a lo que el público está dispuesto a adquirir a un precio de mercado dado.

FLUCTUACIONES DE PRECIOS A CORTO PLAZO

Las principales causas de los cambios en los precios de productos frescos a corto plazo son:

- la cantidad de producto ofrecida en venta en un mercado en un día en particular y las cantidades vendidas en los días inmediatamente anteriores;
- los cambios en la demanda a corto plazo;

Cantidades disponibles

Por regla general, los precios en los mercados mayoristas estarán estrechamente relacionados con las cantidades que lleguen al mercado en un día en particular. De esta forma, si un mercado mayorista recibe 1 000 kg de naranjas un lunes y el precio mayorista de compra por kilogramo es de \$1 puede esperarse que si el martes llegan al mercado 1 000 kg es muy probable que el precio de compra sea el mismo. Sin embargo, es posible que esta situación no sea siempre la misma. Por ejemplo, por una u otra razón (por ejemplo, mal tiempo o huelga de transportes) puede haber sucedido que al final de la semana anterior no hayan llegado naranjas al mercado. Esta

situación creará una escasez del producto en el mercado y el lunes los precios se dispararán al tiempo que los minoristas competirán por la compra de naranjas con el fin de venderlas a los consumidores a quienes se les hayan agotado sus provisiones. Es claro que el martes se habrá normalizado la oferta, y que los precios de mercado descenderán aunque la cantidad ofrecida sea la misma.

Aún cuando la producción de perecederos en un área determinada puede ser altamente estacional, muchos países tienen varias zonas de producción, cada una de las cuales puede tener temporadas ligeramente diferentes. De esta forma, puede suceder que los agricultores de una zona sean los únicos abastecedores de un producto específico en una determinada semana y ello hace que se genere un incremento en los precios de mercado. Sin embargo, puede ocurrir que en la semana siguiente lleguen al mercado algunos productos procedentes de otra zona de producción, y que se cause una disminución en los precios. Con el fin de maximizar las utilidades, los agricultores de la primera zona tratarán de llevar al máximo sus ventas durante la primera semana (por ejemplo, vendiendo productos que aún no están en punto de sazón) mientras que los productores de la segunda aplicarán las mismas técnicas para sacar adelante sus ventas.

Cambios en la demanda a corto plazo

Cuando los comerciantes tienen expectativas sobre aumentos en la oferta en los días venideros (por ejemplo, cuando saben que una nave de cabotaje cargada de naranjas tiene programado llegar pronto) se prepararán para pagar menos por la naranja a medida que se acerca la fecha de llegada de la nave. De esta manera, mientras que 1 000 kg de naranja pueden haber alcanzado un precio de \$1 el lunes, para el miércoles el precio puede haber descendido hasta \$0,75, debido a que la demanda ha disminuido a la espera de menores precios cuando llegue la embarcación. Por supuesto, muchos mercados disponen de instalaciones adecuadas para almacenar productos perecederos y ello permite reducir las fluctuaciones en sus precios.

Generalmente, la demanda de los consumidores es mayor al comienzo de los fines de semana. Para empezar, en muchos países las tiendas o almacenes cierran un día de la semana y ello puede llevar al público que adquiere alimentos diariamente a querer compra el doble de productos frescos con un día de anticipación. Esto puede presionar un poco los precios al alza, no obstante que los agricultores y los comerciantes, debidamente prevenidos de esta situación, realicen ajustes en su oferta. Durante los fines de semana también cambian los patrones de consumo. La gente está más dispuesta a cocinar en sus hogares y muchas personas acostumbran tomar alimentos especiales solamente en los fines de semana. Por otra parte, aquellos negocios dedicados a vender almuerzos a los trabajadores bien pueden cerrar durante los fines de semana y por tanto no necesitarán adquirir productos frescos. Las fiestas patrias o religiosas pueden tener notorio efecto sobre la demanda. Algunos productos son cultivados especialmente para estas fiestas. Por ejemplo, en las Islas Maldivas se acostumbra consumir sandías en el Ramadán; en los Estados Unidos se cultivan las calabazas especialmente para la fiesta de las brujas. La demanda por frutas y hortalizas tiende a aumentar cuando las familias celebran los días festivos con comidas especiales.

Anexo 3



COCINERO

Nivel 1

SELECCIÓN Y ADQUISICIÓN DE MATERIA PRIMA

capacítate PARA EL EMPLEO | FUNDACIÓN Carlos Slim

La materia prima tiene características a partir de las cuales podrás identificar su calidad, es importante que las conozcas, pues te ayudarán a seleccionarla.



Si la verdura está sana tiene hojas crujientes, tallos frescos y colores vivos.



Elige frutas y verduras sin:

- Golpes
- Hoyos
- Zonas aguadas
- Hongos
- Mal olor
- Coloración extraña



Las frutas deben tener colores intensos y textura firme. Hay algunas que, si están duras, aún no pueden consumirse.



El pescado está fresco cuando tiene:

- Ojos brillantes, saltones, transparentes y limpios
- Escamas bien adheridas al cuerpo
- Branquias rojas y húmedas



Las carnes deben tener una textura firme, sin viscosidades.

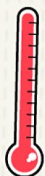
- El pollo tiene tonalidades blancas o ligeramente amarillentas
- El color de la carne de res es rojo brillante
- La de cerdo es de un tono rosado claro



Al elegir huevo, revisa que el cascarón esté completo, sin manchas de sangre o excremento, y que la fecha de caducidad aún no se cumpla.



Si ocupas alimentos envasados, observa que estén libres de agujeros, rasgaduras, abolladuras o corrosiones, y que su periodo de consumo esté vigente.



Cuando selecciones la materia prima, verifica que su temperatura sea la adecuada.

4. Cuarto día

“Pica y sabe, lástima que se acabe”



Aprendizaje



- Conocer qué significa “Pica y sabe, lástima que se acabe” y cómo lo aplicamos a los aprendizajes de hoy.
- Elaborar un platillo con base en la receta.



- Preparar un platillo con base en la receta, siguiendo las medidas de higiene.



- Cuidar la estética del emplatado



Materiales

- Cuaderno o carpeta de experiencias
- Lápiz
- Ingredientes para preparar el platillo de la receta “Pollo fácil y arroz a la mexicana
- Video “Manejo higiénico de los alimentos” en https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=4670&load=4830



A usar tu cuaderno

1. Escribe o dibuja en tu carpeta de experiencias, qué esperas aprender en este día, con base en lo que comprendes del dicho “Pica y sabe, lástima que se acabe” y la elaboración de un platillo con base en una receta.



A divertirnos

Antes de comenzar, revisa con tus familiares el Anexo 1. Interpretación del Recetario, para identificar todos los aspectos implicados en la preparación de un platillo.

Ahora pídeles que:

1. Lean la receta del Anexo 2. Pollo fácil y Arroz a la mexicana. Calculen las cantidades de materia prima que necesitan para elaborar esta receta para la cantidad de personas que conforman su familia.
2. Estimen cuánto tiempo les llevará la preparación y anótenlo, para que al final comprueben si su cálculo fue correcto.
3. Miren el video “Manejo higiénico de los alimentos” y las imágenes del Anexo 3. Detergentes y desinfectantes. Desinfección del área de trabajo, para tomar en cuenta esas recomendaciones durante el proceso de elaboración.
4. Seleccionen y dibujen los utensilios que necesitan para preparar “Pollo con arroz a la mexicana”.
5. Preparen el platillo en familia.
6. Elijan juntos, la loza que utilizarán para servir su platillo. Para ello, revisen el Anexo 4. Recuerden que “de la vista nace el amor”.
7. ¡Disfruten de su preparación en familia!

Anexo 1. Interpretación del Recetario
Anexo 2. Pollo fácil y Arroz a la mexicana.
Anexo 3. Detergentes y desinfectantes. Desinfección del área de trabajo.
Anexo 4. Loza para servir.

4. Cuarto día

“Pica y sabe, lástima que se acabe”

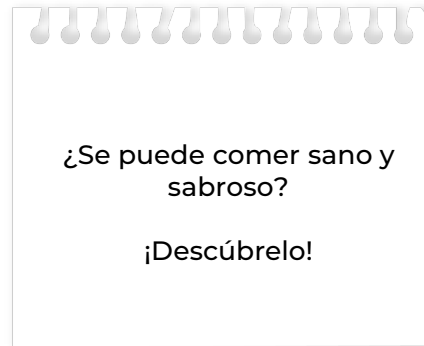


Evaluación

Registra en tu carpeta de experiencias, en qué tipo de loza emplatarias el pollo con arroz a la mexicana. Puedes tomar una foto de tu platillo.

Guarda también, la guía que elaboraste con recomendaciones para el manejo higiénico de los ingredientes de esta receta y el cuidado de los utensilios y del área de trabajo.

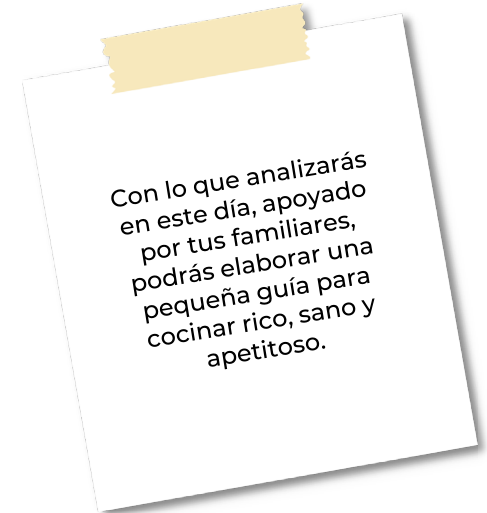
Registra en tu carpeta de experiencias la evaluación que hacen tus familiares sobre lo que aprendiste esta semana.



A compartir en familia

Con base en el video “Manejo higiénico de los alimentos” y las imágenes del Anexo 2. Detergentes y desinfectantes. Desinfección del área de trabajo, elabora con apoyo de tu familia, una pequeña guía con recomendaciones para el manejo higiénico de los ingredientes de esta receta, el cuidado de los utensilios y del área de trabajo.

Pide a alguno de tus familiares que te apoyen para evaluar lo que aprendiste esta semana.



Para aprender más

Estandariza tus recetas



Tenemos algunos videos para ti.



Video “Manejo higiénico de los alimentos” en https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=4670&load=4830



Estandariza tus recetas https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=928&load=1657

Anexo 1



COCINERO

Nivel 4

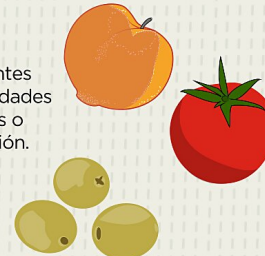
INTERPRETACIÓN DEL RECETARIO

capacítate | FUNDACIÓN
PARA EL EMPLEO | Carlos Slim

Identifica y ten a la mano, los utensilios que utilizarás; si no tienes alguno, replázalo por otro similar.

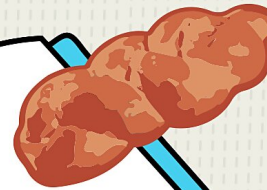
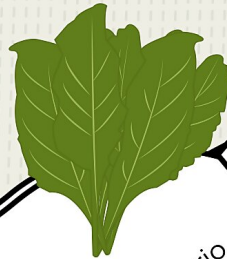
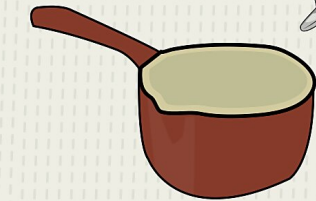


Obtén los ingredientes requeridos y las cantidades necesarias. Péсалos o mídelos con precisión.



Puedes modificar las cantidades de los ingredientes, cuando prepares porciones mayores o menores.

Identifica que el método de preparación sea claro, esté descrito en orden, y que mencione tiempos, temperaturas y porciones finales.



Verifica que cada receta haya sido elaborada por una fuente confiable, así tendrás la certeza de que los ingredientes, cantidades y procedimientos, son los adecuados.



Respetar el tiempo de preparación de cada alimento, aunque también puedes modificarlo: aminorarlo si ya alcanzaste el resultado deseado, o extenderlo si aún no se logra.

Familiarízate con los términos que manejan las recetas; si desconoces alguno, evita adivinar, mejor busca su significado.

El recetario está conformado por las recetas que, siguiéndolas al pie de la letra, te garantizan un buen sabor, una apariencia agradable y una textura correcta en todos los platillos que prepares.



Recuerda que puedes elaborar platillos propios, variando los ingredientes y el tiempo de sazonado, así les darás un toque único.

Ten muy presentes las actividades previas, como el engrasado de moldes o precalentado de hornos; éstas varían de una receta a otra.

Consulta la clase “Estandariza tus recetas”



Anexo 2

Diana Baker

Pollo Fácil y Arroz a la Mexicana



Esta es una receta sabrosa, al estilo mexicano, que gusta a todos.



Lannon Foster

Ingredientes: para 4 porciones

450 g de pechugas de pollo deshuesadas y sin pellejo, cortadas en tiras de 1 cm
2 cucharadas de mantequilla
1 3/4 tazas de salsa
150 g de arroz
75 g de aceitunas negras en rodajas, escurridos
2 cucharadas de jugo de limón
1/2 taza de queso Cheddar rallado
1 taza (225 g) de crema agria
1 aguacate mediano, pelado y cortado en cubos
1 tomate mediano, picado

Preparación:

En una sartén grande dorar el pollo en la mantequilla. Añadir la salsa, el arroz, las aceitunas y el jugo de limón.

Llevar a ebullición. Reducir el fuego, cubrir y cocinar a fuego lento durante 8-10 minutos o hasta que el arroz esté tierno.

Espolvorear con el queso.

Servir con crema agria, aguacate y tomate.

Anexo 3

Detergentes y desinfectantes

Desinfección del área de trabajo



Introducción

¿Qué?

Con esta ayuda de estudio reforzarás el tema "Desinfección del área de trabajo. Identificarás la importancia que tiene realizar labores de limpieza en tu espacio de trabajo.

¿Cómo?

Conocerás los tipos de productos que puedes emplear en la limpieza y desinfección, las características de cada uno y cuál elegir de acuerdo a tus necesidades, de esta manera lograrás mejores resultados y evitarás accidentes.

 **Beneficios de limpiar y desinfectar****Alimentos**

- Minimiza los riesgos de contaminación
- Elimina cualquier agente que cause enfermedad

**Plagas**

- Reduce la posibilidad de plagas

**Establecimiento**

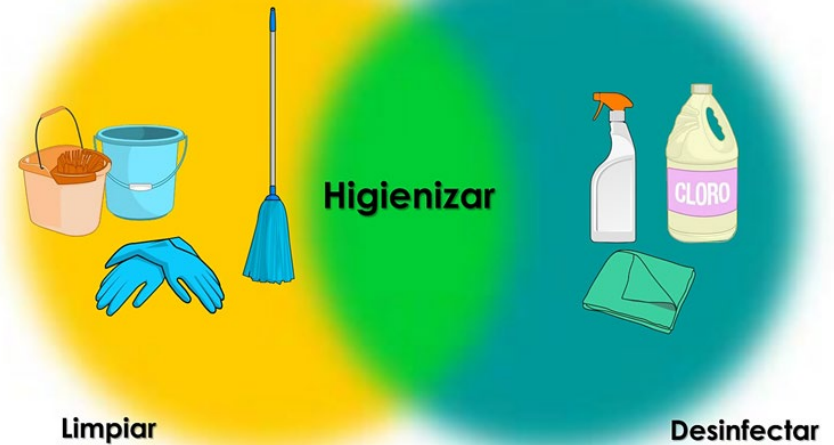
- Mejora la imagen del local frente a la clientela
- Aumenta la confianza de los comensales

**Equipo**

- Aumenta la vida útil y eficiencia de los equipos

**Empleados**

- Crea buenas costumbres de limpieza en el personal

**Importancia de limpiar y desinfectar**



Productos para:	Función	Tipo	Usos	Propiedades y medidas de empleo
Lavar	Eliminar suciedad, manchas, grasa y polvo	Detergentes alcalinos (bicarbonato de sodio, fosfatos)	<ul style="list-style-type: none"> • Elimina restos de comida y grasas • Limpia paredes, techos, equipos y utensilios 	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden requerir un enjuague posterior • No uses cerca de alimentos • Se combina con alcalinos • Muy corrosivo
		Detergente ácido (cloro, ácido cítrico, ácido clorhídrico)	<ul style="list-style-type: none"> • Desincrusta residuos de calcificaciones • Elimina olores • Desinfecta 	<ul style="list-style-type: none"> • Se combina con alcalinos • Muy corrosivo
		Detergente neutro* (jabón)	<ul style="list-style-type: none"> • Limpia superficies lisas y poco sucias 	<ul style="list-style-type: none"> • Biodegradables
		Agentes abrasivos (sosa caustica)	<ul style="list-style-type: none"> • Elimina grasa difícil de retirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Requiere cepillar la superficie • Enjuaga con abundante agua
Desinfectar	Elimina microorganismos en las superficies Previene enfermedades	Cloro	<ul style="list-style-type: none"> • Blanqueador de ropa • Desinfectante de superficies y utensilios 	<ul style="list-style-type: none"> • Diluye • Ventila el lugar • No lo apliques directamente a las superficies • Nunca lo mezcles con amoníaco u otros ácidos
		Agua caliente*	<ul style="list-style-type: none"> • Desinfección de superficies 	<ul style="list-style-type: none"> • Entre 65 y 80 ° C • Dejar actuar 2 minutos • Dejar secar de manera natural
		Yodo		<ul style="list-style-type: none"> • Diluye • Enjuaga • Úsalo con discreción porque puede manchar
		Amoníaco	<ul style="list-style-type: none"> • Desinfección de superficies • Abrillantador de espejos, cristales, objetos de metal 	<ul style="list-style-type: none"> • Diluye • Ventila el lugar • Nunca lo mezcles con cloro

Programa de limpieza y desinfección

Las labores de limpieza y desinfección, debes realizarlas diariamente. Para labores de limpieza profunda deberás organizar un calendario semanal, para ello **organízate** y establece:

Qué limpiarás, Cómo lo limpiarás y desinfectarás, la frecuencia con que lo realizarás y los responsables de las actividades que se llevarán a cabo.

1

Define las necesidades de limpieza y desinfección en áreas de proceso como:

- Cocina
- Mesas de trabajo
- Pisos
- Paredes
- Equipos
- Utensilios

2

Escribe los procedimientos de limpieza y repártelos entre el personal encargado del área para que sepan paso a paso cómo se realizarán las tareas de limpieza y desinfección. Especifica las herramientas y productos químicos que usarán en cada etapa del procedimiento.

3

Establece un horario de limpieza y desinfección al inicio y al final del turno.



Formato de programa de limpieza y desinfección

Aquí un ejemplo de la programación de tus actividades:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Piso	Limpieza y desinfección	Limpieza y desinfección	Limpieza y desinfección	Limpieza y desinfección	Limpieza y desinfección	Limpieza y desinfección
Balanza	Limpieza y desinfección después de cada actividad	Limpieza y desinfección después de cada actividad	Limpieza y desinfección después de cada actividad	Limpieza y desinfección después de cada actividad	Limpieza y desinfección después de cada actividad	Limpieza y desinfección después de cada actividad
Contenedores basura	Limpieza y desinfección					
Paredes, ventanas y puertas		Limpieza y desinfección				
Estantes			Limpieza y desinfección reacomodo			
Cajas			Limpieza y desinfección reacomodo			
Congelador				Limpieza y desinfección reacomodo		
Refrigerador					Limpieza y desinfección reacomodo	

Anexo 4



COCINERO

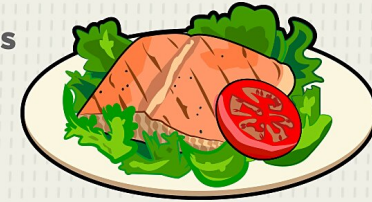
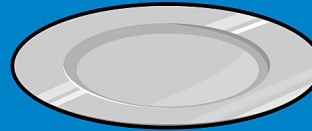
Nivel 3

LOZA PARA SERVIR

 capacítate | FUNDACIÓN
 PARA EL EMPLEO | Carlos Slim

Los platos se seleccionan considerando dos criterios: **los alimentos que se servirán y su forma y tamaño**. Los más utilizados son:

Bajo plato. Su función es **proteger los manteles y servir de soporte para los platos** que se presentan en cada uno de los tiempos. Permanece durante toda la comida y se retira después del postre.



Trincher. También se denomina liso o llano; hay de dos medidas:

- 27 cm de diámetro.
- Se ocupa para **entradas y ensaladas**.

- 30 cm de diámetro.
- Es para **platos fuertes sin caldo**, como carne asada, pastas o pollo a la plancha.



Tazón. Puede sustituir al **plato hondo** o usarse para **salsas y cereales**.



Plato de postre. Es el de **menor tamaño** su contenido se sirve en **porciones pequeñas**.



Hondo.

- 25 cm.
- Es utilizado para **caldos, sopas, cremas o purés**.
- Debajo se le coloca un **plato trincher**.

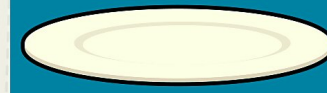
- 22 cm.
- Sirve para **postres** que contengan caldo.



Rabanera. Se emplea para los aperitivos como **tapas, embutidos y canapés**.



Plato de pan. En él se coloca el **pan** que se **consume durante la comida**; aunque algunas veces se usan **canastos**.



Utilizar la **loza adecuada**, te ayuda para dar la bienvenida a tus comensales, y hará que **tus platillos se vean presentables**.

Maneras de emplatar este platillo ¿Cuál se antoja más?



Dicen que de la vista nace
el amor...

¡Y parece que también el apetito!



Barriga llena corazón contento

La dieta perfecta, consultado el 20 de Abril de 2020 en:
https://www.youtube.com/watch?v=_5s9woZMc5Q

Ni que fueran enchiladas

Limpieza y desinfección de instalaciones
https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=6609&load=6622

Aspectos básicos para elaborar un menú
https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=928&load=1660

Reglas básicas de seguridad e higiene personal
https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=928&load=1646

Lo barato cuesta caro

Porcentajes de panadero
https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=1751&load=2386&n=0

Pica y sabe, lástima que se acabe

Manejo higiénico de los alimentos”
https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=4670&load=4830

Estandariza tus recetas
https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=928&load=1657