

GUÍA 2

PREPAREMOS ALIMENTOS QUE CONSERVEN NUESTRA TRADICIÓN



Logro:

- *Elaboro con la ayuda de mi familia recetas tradicionales con los productos de mi finca.*



A actividades básicas



En Equipo

1- Observamos la anterior ilustración, y cada uno va diciendo si el plato que está representado si es tradicional en su municipio o no.

- Salimos al patio de nuestra escuela, dibujamos el croquis del mapa del departamento con tiza, en un tamaño grande.
- Observamos nuevamente con atención la ilustración del mapa que hay en la guía y escogemos cuatro compañeros para que cada uno escriba el nombre de los municipios que corresponden: al oriente, al occidente, al norte y al centro.
- Después de escribir los nombres de cada municipio, van pasando los niños y niñas uno a uno, se ubican dentro de un municipio, dicen el nombre del municipio y el plato tradicional.



Con nuestra profesora

2. Pedimos a nuestro profesor o profesora que nos explique otros aspectos importantes del departamento en general, con relación a los productos y las formas de utilizarlos para la alimentación.



En equipo

3. Regresamos a nuestro salón de clase cuidándonos de no hablar muy duro, para no interrumpir la clase de los niños y niñas de otros grados.



Solo

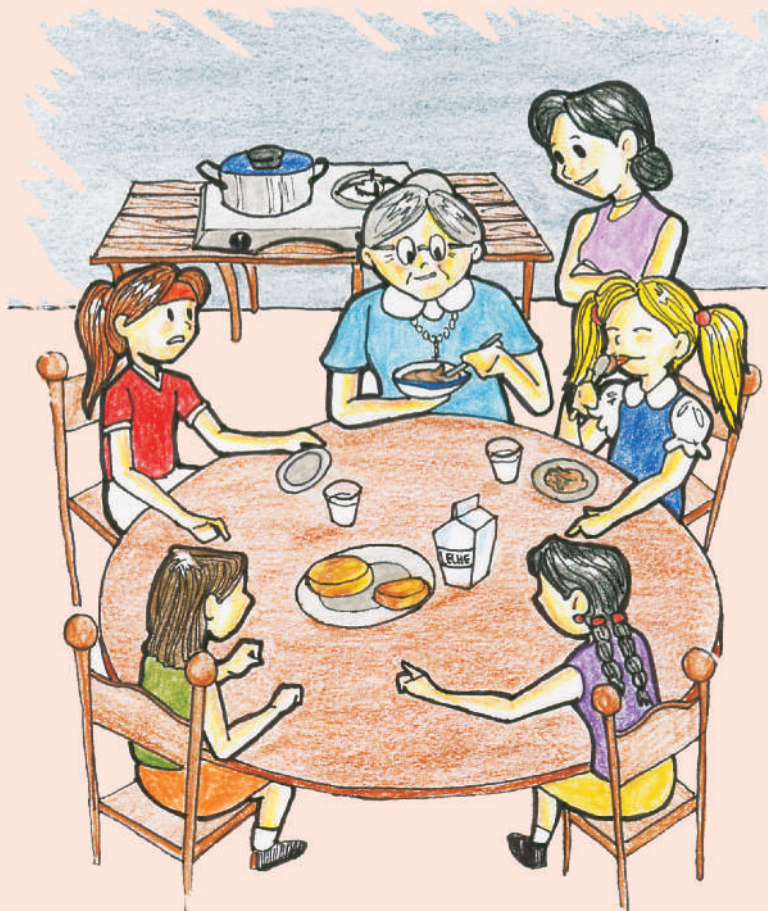
4. Dibujo en mi cuaderno de “Seguridad Alimentaria”, el mapa de la división política d Risaralda y su respectivo plato tradicional, lo puedo calcar de la guía con cuidado, para no dañarla.



En equipo

5. Pedimos al líder del comité de “Seguridad Alimentaria” que lea el siguiente texto:

IMPORTANCIA DE CONSERVAR NUESTRA TRADICIÓN EN LA ALIMENTACIÓN





En casi todos los municipios de nuestro departamento se conservan las tradiciones dejadas por nuestros abuelos en cuestión de una rica y variada alimentación. Estos alimentos eran preparados en fechas muy especiales como: la Semana Santa, nuestro cumpleaños o navidad. Para su preparación, se utilizaban productos naturales y propios de la finca.

Con el paso del tiempo muchas familias fueron perdiendo la tradición y olvidaron preparar las recetas de la abuela, las que cambiaron por la compra de algunos productos ya elaborados, que aunque buenos, contienen muchos químicos para su conservación, lo que altera las propiedades nutricionales y, lo peor de todo, es que cuestan mucho más y desaprovechamos lo que produce nuestra finca.

Cuando la alimentación es variada, equilibrada y balanceada logramos tener salud, crecimiento y desarrollo adecuados. Por lo tanto, debemos consumir los alimentos que con tanto amor dejaron nuestros abuelos como tradición y que nuestras mamás nos deberían seguir preparando.

Para lograr una alimentación adecuada debemos aprovechar al máximo los productos de nuestra región que en cosecha se pierden, y recuperar las recetas de todos nuestros abuelos para conservar frutas, productos o alimentos que nos sirvan en época de escasez.



Nuestros abuelos aparte de preocuparse por inventar unas deliciosas recetas para que todos sus hijos y nietos fueran felices, se preocupaban por la salud, descubriendo cada día que muchas de las plantas que había en

sus huertas eran medicinales. Pero no sólo eso... la mejor tradición que nos dejaron fue el respeto, la colaboración, la tolerancia y esto lo demostraban y lo enseñaban a través del cariño que ponían al preparar cada receta y porción para toda su familia.

*RECUPERAR LA TRADICIÓN ES RECUPERAR
NUESTRA HISTORIA*

Bueno pedagógico



En equipo

1. Leemos y escribimos las recetas de la abuela.

RICAS Y NUTRITIVAS RECETAS DE LA ABUELA

“BOLITAS DE PLÁTANO MADURO”

INGREDIENTES

- Plátanos maduros
- Panela
- Coco



FORMA DE PREPARACIÓN:

Escogemos los plátanos más maduros que haya en la finca, el número depende de las personas que vayamos a consumir el alimento.

Los depositamos en una sartén y los cubrimos con agua, los ponemos a cocinar durante 30 minutos.

Dejamos que se enfríen un poco para pelarlos, los echamos en una vasija honda y los trituramos con un tenedor o cuchara de palo.





Cuando la masa esté lista armamos bolitas y las pasamos por un poco de coco que hemos rallado en otra vasija.

Listas unas exquisitas tortas para acompañar cualquier alimento que se consuma en el día.

PLÁTANOS AL VAPOR

INGREDIENTES

- Plátanos maduros
- Panela raspada
- Un poco de mantequilla o aceite



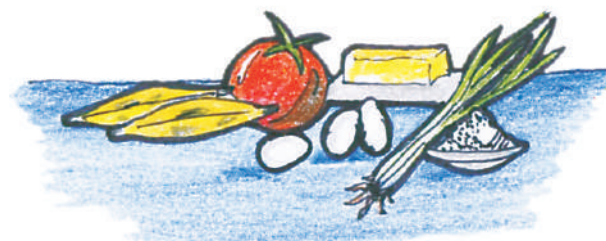
FORMA DE PREPARACIÓN:

Pelo los plátanos y los abro por un lado, pongo a calentar una sartén con la mantequilla, echo los plátanos y tapo la sartén, los dejo asar durante 15 m., abro la sartén, los volteo y los dejo asar durante otros 15 minutos. Tres minutos antes de retirarlos del fuego les echo la panela raspada. Y quedan listos para acompañar un succulento almuerzo.

TORTILLA DE PLÁTANO

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 1 tomate
- 1 cebolla
- Sal
- 3 cucharadas de mantequilla o aceite



FORMA DE PREPARACIÓN:

Pico los plátanos en cuadritos, los echo a freír en aceite bien caliente. En otra vasija alisto un guiso con la cebolla y el tomate, si quiero le puedo agregar carne desmechada. Bato los huevos y los revuelvo con el guiso y los plátanos ya fritos.

Cuando toda la mezcla esté compacta la echo en una sartén untada con un poco de mantequilla, la tapo y la pongo en el fogón hasta que la tortilla esté lista. La parto en trozos y sirvo con ella una deliciosa comida.

COLADA DE PLÁTANO VERDE

- 3 plátanos verdes
- Un pedazo de panela
- Agua o leche



FORMA DE PREPARACIÓN:

Dos días antes de hacer la colada debo pelar los plátanos y ponerlos al sol hasta que estén bien secos, después los parto en pedazos y los muelo para obtener la harina de plátano. En una vasija echo la harina y la disuelvo en agua o leche. Pongo en una olla la panela con el agua hasta que ésta empiece a hervir, le agrego la mezcla de la harina y revuelvo durante 10 minutos hasta que esté bien cocida.

C actividades de práctica



Solo

1. Escojo una de las recetas que más me hayan llamado la atención de las recetas de mi abuela, la escribo en mi cuaderno para llevarla a casa y prepararla con la ayuda de mi familia.
2. Con base en la estructura de elaboración de recetas (nombre del plato, ingredientes y forma de preparación) y con las siguientes ideas, preparo mi receta ideal para ser **un buen ciudadano**:
 - Estofado de paz a la libertad
 - Ensalada de convivencia
 - Ciudadanos a la colombiana
 - El mundo ideal

Escogemos el título que más nos haya impactado y **MANOS A LA OBRA**, a preparar nuestra receta.





En equipo

3. Leemos con atención la siguiente fórmula inventada por un niño de 9 años.

CIUDADANOS A LA COLOMBIANA

- 3 cucharadas de paz
- 1 pizca de libertad
- $\frac{1}{4}$ de tolerancia
- 2 astillas de honestidad
- 1 litro de leche de amor
- 1 presa de pollo para colaborar

PREPARACIÓN

Junte las tres cucharadas de paz con el litro de leche de amor y revuelva.

Después de haberlos revuelto desmenuce el pollo y agregue al caldo. Agregue el cuarto de tolerancia, las dos astillas de honestidad y la pizca de libertad.

Ponga en el fogón durante 10 minutos y listo **¡SABOREE UN EXQUISITO CIUDADANO A LA COLOMBIANA!**



AUTOR: JUAN MANUEL GALLEGO CORTÉS

*CON IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD LOGRARÁS
UNA EXCELENTE RECETA PARA QUE LA CONSUMAS
EN COMPAÑÍA DE TU FAMILIA*



Solo

4. Hago en mi cuaderno un resumen que hable sobre la importancia de conservar las **tradiciones en la alimentación.**

Presento las actividades a mi profesor para que valore mis aprendizajes.

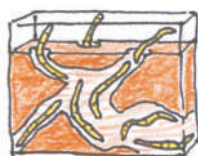
D actividades de aplicación



Con mi familia

1- Pido a mi mamá, a mi abuelita, o a una vecina que me diga una receta fácil de preparar con productos como: cidra, bore, plátano, banano o con cualquier otro que se produzca con mucha abundancia en mi finca. La preparo y si es posible llevo una prueba para el niño o niña más amiguito del salón.

- Escribo la receta en una hoja de block y la legajo en la carpeta de recetas que está en el CRA de seguridad alimentaria.



Nuestro proyecto

2- Continuemos el desarrollo de nuestro proyecto **“GENERACIÓN DE ABONOS ORGÁNICOS PARA LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA DE ALIMENTOS”**.

- Tomamos nuevamente la tabla o ficha que elaboramos en la guía anterior y continuamos registrando los cambios observados en el compostiadero, no olvidemos seguir seleccionando los productos orgánicos para producir un excelente abono.

Presento las actividades a mi profesor para que valore mis aprendizajes.





PROFESOR O PROFESORA

Escriba las adaptaciones necesarias antes de los niños y niñas desarrollar la guía.

Lined writing area for notes.