

Cocinando mis aprendizajes

Grados:4° y 5°



PREGUNTA GENERADORA: ¿De qué manera puedo preservar la cultura y tradición agroalimentaria de mi región?

INDICADORES:

CONCEPTUAL: Identifico las oportunidades de mi contexto que me permitan desarrollar emprendimientos relacionados con el rescate de la cultura y tradiciones de mi región, aprovechando los conocimientos y competencias adquiridas en las diferentes áreas del conocimiento.

PROCEDIMENTAL: Hago uso de los recursos disponibles en mi entorno para fortalecer las competencias socioemocionales, la matemática, la ciencia y la tecnología para la transformación y conservación de alimentos, bajo la cultura del emprendimiento y la empresarialidad.

ACTITUDINAL: Tomo conciencia de la importancia de la cultura y las tradiciones de mi región para el desarrollo de emprendimientos, como pretexto para fortalecer las competencias socioemocionales y la orientación socio ocupacional para mis proyectos de vida.

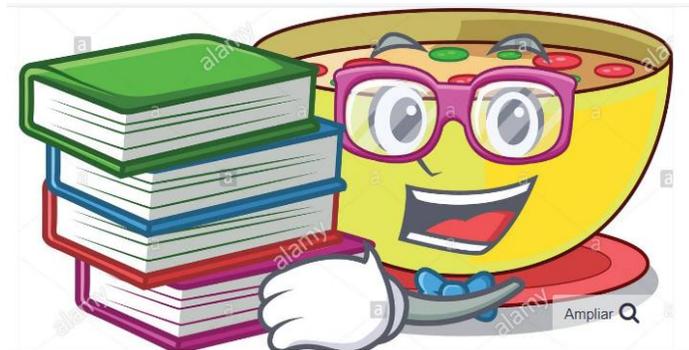
A. vivencia

2 horas.

Trabajo individual.

1. Leo las siguientes palabras y elaboro un concepto de lo que creo que significan.

- Lombricultivo.
- Vitaminas.
- Alimentos.
- Clasificación.
- Residuos.
- Cocinar.
- Huerta.
- Aroma.
- Compost.
- Leguminosa.
- Orgánico.
- Verdura.
- Receta.



2. Utilizo al menos 4 de las anteriores palabras para elaborar una representación artística o literaria (historieta, cuento, dibujo, trova, versos, entre otros) donde hable de la importancia de una sana alimentación y el buen uso de los residuos.

Trabajo en familia.

3. Le pido a mis familiares que me cuenten dos recetas tradicionales que se hayan pasado de generación en generación y las escribo en mi cuaderno de seguridad alimentaria resaltando los ingredientes necesarios para su elaboración.

Socialización.

4. Socializo el trabajo realizado con mis compañeros, mi maestro y el padrino utilizando las herramientas tecnológicas que tenga a mi disposición (WhatsApp, llamadas telefónicas, plataformas virtuales, entre otros).
5. Le pido al maestro y/o padrino de Escuela y Seguridad Alimentaria que me amplíe un poco sobre el significado de las palabras vistas y valoré las actividades desarrolladas.

Me dirijo al cuadro “Instrumento de auto evaluación – reconociendo mis aprendizajes” al final de la guía y valoro el indicador 1 Y 2.

B/C fundamentación – ejercitación.

Trabajo individual.

3 horas.

1. Leo el siguiente texto utilizando un buen tono de voz y atendiendo a los signos de puntuación.

¡La receta de la abuela para ser feliz!



La abuela era maga. Pero no lanzaba hechizos ni usaba sombrero de punta o túnica hasta los pies. Tampoco necesitaba una barita mágica en forma de estrella plateada.

Poseía el preciado don de transformar los trajes anticuados en vestidos de princesa, de crear a base de retales y lanas delicadas muñecas de trapo y bordar sábanas que con los años se transformaban en disfraces que convertían a sus nietos en traviosos fantasmas.

Con su carácter alegre llenaba la casa de risas y colmaba a los nietos de tiernos abrazos que conseguían hacer desaparecer los problemas en menos de un segundo.

Un día, esa abuela que olía a azúcar, les contó uno de sus preciados secretos a sus nietos: la receta de su tarta de chocolate. Es decir, la receta para convertir un día que ha comenzado triste y aburrido, en otro lleno de sonrisas de oreja a oreja y risas contagiosas que provocan hipo.

Llevó a sus nietos hasta la cocina y sacó una serie de alimentos de la bolsa de la compra: un paquete de galletas de 100 gramos, 50 gramos de mantequilla, 150 gramos de chocolate negro, chocolate con leche y chocolate blanco, 500 gramos de cuajada, un sobre de crema de leche de 150 mililitros, 750 mililitros de leche y 600 mililitros de nata para decorar.

- ¿Saben cuál es el ingrediente principal? – preguntó la abuela.
- ¡El chocolate!– dijo el mayor.
- No – respondió la abuela dulcemente.
- ¡Las galletas! – dijo el mediano.
- No, tampoco son las galletas – contestó nuevamente la abuela.
- ¡La leche!- dijo la más pequeña.
- Tampoco. El ingrediente más importante es el cariño con el que hagan esta receta. Si ponen grandes dosis de cariño, la tarta siempre será exquisita ¡Vamos a comenzar a prepararla! ¿Listos para ayudarme?
- ¡Sí! – gritaron los niños.



El mayor trituró las galletas y ayudó al mediano a mezclarlas con la mantequilla. Luego la pequeña les ayudó a extender la mezcla resultante sobre un molde con forma de corazón. La abuela les iba explicando que de esta manera se obtenía la

base para la tarta al mismo tiempo que ponía un recipiente en el fuego y añadía el chocolate negro, la nata líquida, un vaso de leche y el sobre de cuajada.

- ¿Se animan a ir revolviendo la mezcla?
- ¡Sí!

Y la abuela les pasó unos cucharones de madera con los que no pararon de revolver y revolver hasta que se derritió el chocolate y espesó un poco. Luego entre los cuatro sacaron la mezcla del recipiente sobre la base anterior que había dentro del molde, y lo introdujeron en la nevera. La misma operación la repitieron con los otros dos tipos de chocolate. Dejaron reposar las tartas en la nevera y finalmente las decoraron con nata a la vez que incorporaron dulces fresas cortadas en láminas y apetitosas cerezas.

Cuando los niños crecieron no se olvidaron de seguir elaborando la tarta de chocolate con mucho cariño, y de esa forma conseguían que la cocina se llenara de una alegría desbordante que inundaba la casa y se filtraba por las paredes subiendo hasta el cielo y creando un arco iris.

Autor: Yolanda Fernández.

2. Con base en el cuento, desarrollo la siguiente actividad.



¡Ahora! teniendo en cuenta los ingredientes que se mencionan en el cuento, los clasifico según su estado (sólido, líquido, gaseoso), antes de hacer la receta y al terminarla.

Ingrediente.	Estado inicial.	Estado final.
Leche.		
Crema de leche.		
Galletas.		
Cuajada.		
Chocolate negro y blanco.		
Nata para decorar.		

Trabajo con la familia.

3. Seguimos cocinando nuestros aprendizajes y para ello le pido a mis familiares que me ayuden a preparar una receta que sea tradicional en mi familia y sigo los pasos que encuentro a continuación.



1. Seleccionamos la receta que vamos a preparar y distribuimos los roles en mi familia (líder, supervisor, controlador de tiempo, entre otros).

2. Siguiendo las orientaciones de mis familiares reúno los ingredientes, teniendo muy en cuenta las cantidades que vamos a utilizar.

3. Preparamos la receta en compañía de mi familia, teniendo en cuenta los tiempos de preparación y las precauciones de seguridad que debemos tener para evitar accidentes.

Trabajo individual.

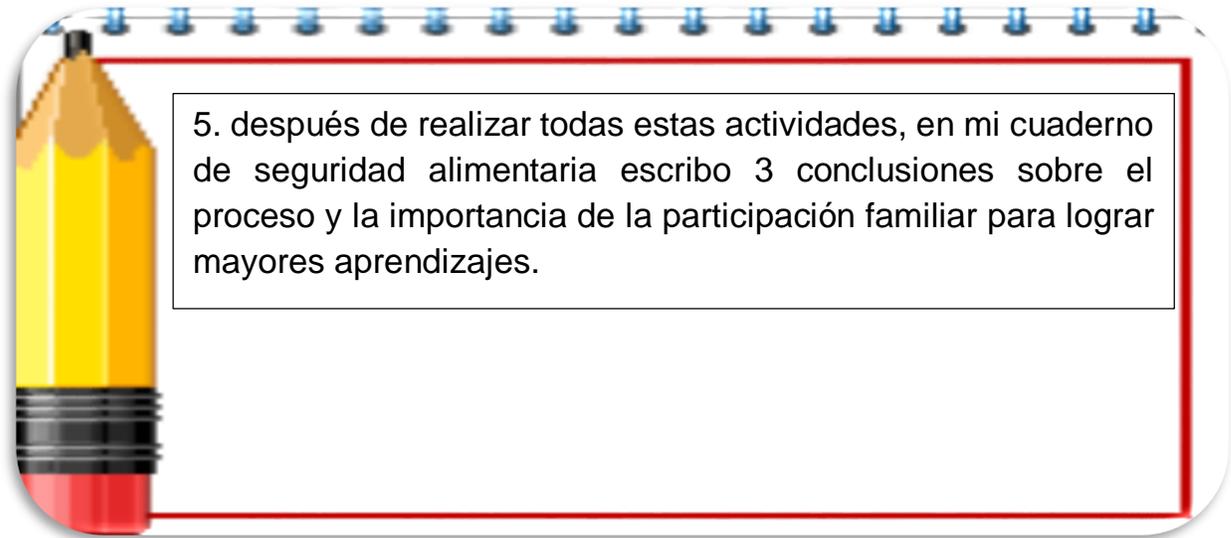
Con base a la receta realizada, me doy cuenta de la importancia que tiene el uso de las conversiones para medir cantidades de los distintos ingredientes.

4. Con cada uno de los ingredientes que utilicé en la receta hago una conversión de una medida a otra. (Mililitros a litros, de kilos a gramos o viceversa).

Ejemplos:

- 1 kilogramo (kg)= 1.000 gramos (g) (para pasar de gramos a kilogramos tomo los gramos utilizados en la receta y los divido entre los gramos que tiene un kilo para obtener los kilos utilizados.
- 1 litro (L)= 1.000 mililitros (ml) (para pasar de mililitros a litros tomo los mililitros utilizados y los divido entre los mililitros que tiene un litro para obtener los litros utilizados).





Me dirijo al cuadro “Instrumento de auto evaluación – reconociendo mis aprendizajes” al final de la guía y valoro el indicador 3.

D aplicación

1 hora.

Trabajo con la familia.

1. Con la ayuda de un familiar hago una medición de la compostera o del sitio que tengamos para la elaboración de abonos orgánicos, recordando su importancia para la producción de alimentos necesarios para hacer nuestras mejores recetas y copio los resultados en el cuaderno de seguridad alimentaria.
2. Si no contamos con un sitio para la elaboración de abonos orgánicos, realizo el punto uno, con el lugar donde depositamos los residuos sólidos y definimos estrategias para el establecimiento de la compostera.



3. Proponemos 2 estrategias que nos permitan conservar nuestras tradiciones agroalimentarias y en las que puedan participar los integrantes de mi familia.

Me dirijo al cuadro “Instrumento de auto evaluación – reconociendo mis aprendizajes” al final de la guía y valoro el indicador 4 Y 5.

INSTRUMENTO DE AUTO EVALUACIÓN – RECONOCIENDO MIS APRENDIZAJES.

#	Indicador	Valoración			
		Superior	Alto	Básico	Bajo
1	Desarrollé las actividades del momento (A Vivencia) siguiendo las instrucciones orientadas.				
2	Dialogué y reflexioné con mi familia acerca de las recetas tradicionales de mi comunidad (Vivencia A).				
3	Realicé la lectura de la fundamentación y las actividades de ejercitación, teniendo en cuenta los criterios básicos de lectura (entonación, puntuación y fluidez verbal), y las evidencias que se promueven				
4	Desarrollé la lectura y actividades propuestas en el momento de (Aplicación D).				
5	Desarrollé la guía siguiendo las instrucciones de manera adecuada (formas de trabajo).				

INSTRUMENTO COEVALUACIÓN – MI FAMILIA ME VALORA

1. Solicito a uno de mis familiares que valore mis aprendizajes a en el siguiente cuadro.

#	Indicador	Valoración		
		Siempre	Casi siempre	Nunca
1	Aplica los conocimientos adquiridos.			
2	Desarrolla las actividades en el tiempo oportuno.			
3	Hace uso del portafolio de evidencias y/o el cuaderno de seguridad alimentaria para archivar la información del proyecto.			
4	Muestra interés por desarrollar las actividades de la guía.			

PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS:

- Representación artística o literaria y receta familiar copiada en el cuaderno de seguridad alimentaria.
- Desarrollo de las actividades de la fundamentación y ejercitación.
- Desarrollo de las actividades de aplicación.
- Instrumentos de valoración diligenciados.

Bibliografía.

[http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/la-receta-de-la-abuela-para-ser-feliz.](http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/la-receta-de-la-abuela-para-ser-feliz)

https://es.123rf.com/photo_27434938_ilustraci%C3%B3n-de-dibujos-animados-de-la-olla.html

[Estándares básicos de aprendizaje.](#)

<https://www.freeimages.com/es/premium/kid-scientist-idea-178916>

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.imagui.com%2Fa%2Falbert-einstein-dibujo-animado.](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.imagui.com%2Fa%2Falbert-einstein-dibujo-animado)