



Aprendizaje en casa



Aprenderemos...

- Preparar la lista de la compra (casillas de verificación)
- Leer las etiquetas de los alimentos (lista de ingredientes, condiciones de conservación, fecha de caducidad, etc.)
- Comparar precios (precio/kg)
- Seguir vídeos de recetas de cocina (tutoriales)
- Comunicar instrucciones verbalmente y de forma escrita (grabación de un tutorial)

Conexiones

Ideas relacionadas con la actividad.

¿Sabías que ...?

El **tutorial** (calco del inglés) "es un recurso didáctico en formato digital, especialmente a través de internet, destinado a mostrar, de una manera detallada, instrucciones para poder ejecutar autónomamente un proceso determinado o para alcanzar gradualmente un conocimiento específico". (Gran diccionario de la lengua catalana, 2023, definición 1).

En esta Cápsula trabajaremos la elaboración de la lista de la compra, algunos de los criterios que hemos de considerar a la hora de escoger y distinguir productos alimentarios y seguir o crear un videotutorial de una receta de cocina.



¡Prepárate!

Reúne todos los ingredientes y utensilios de cocina necesarios para empezar.

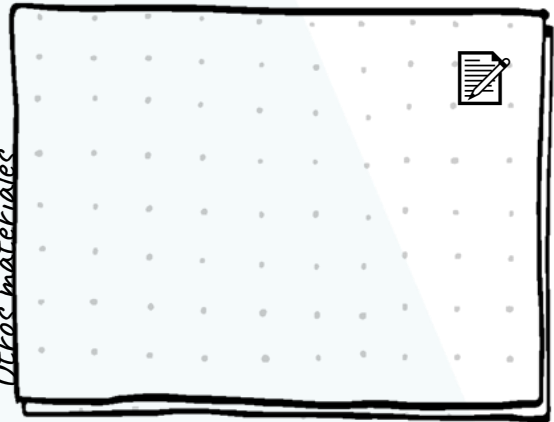


Ingredientes

-
- Marca los ingredientes que ya tengas
- Pan
 - 1. Mozzarella
 - 2. Salsa de tomate
 - 3. Atún
 - 4. Pavo
 - 5. Olivas verdes

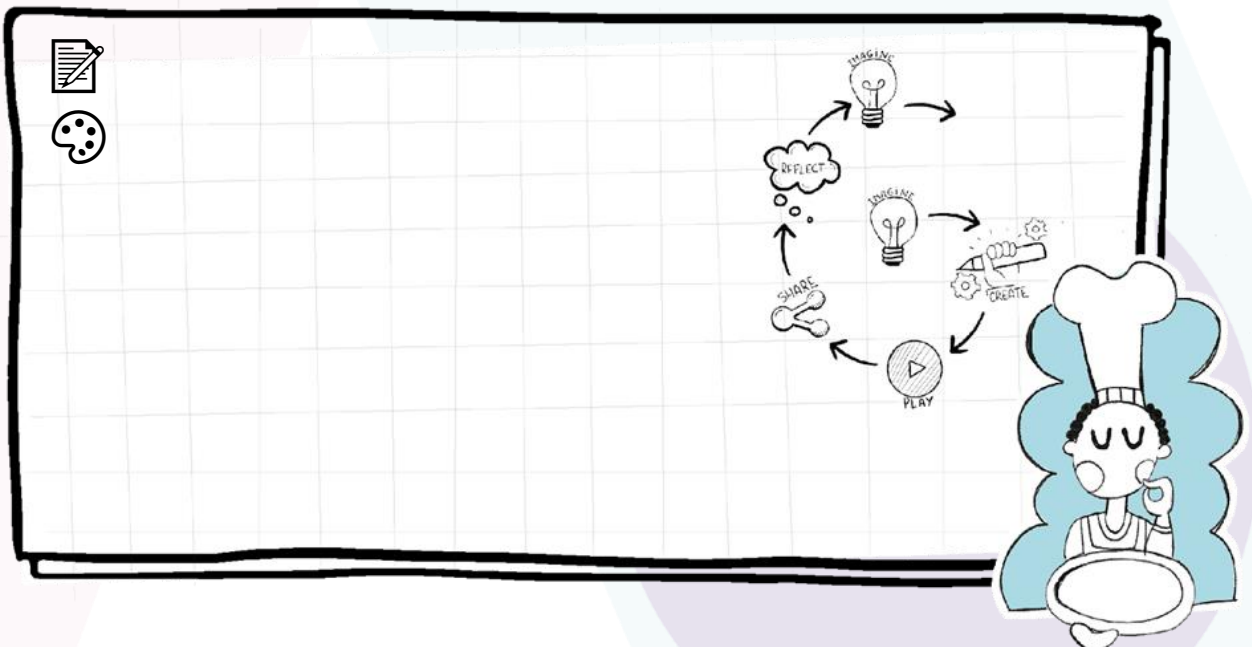
¿Te falta algún ingrediente? ¿Por cual podrías reemplazarlo? ¿Utilizarás otros ingredientes para decorar? Anótalos.

Otros materiales



Imagina

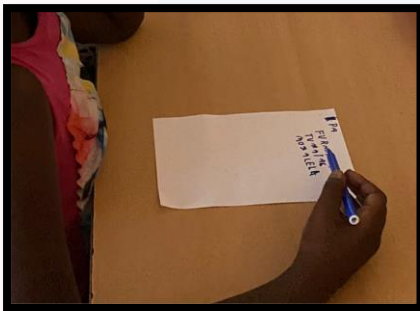
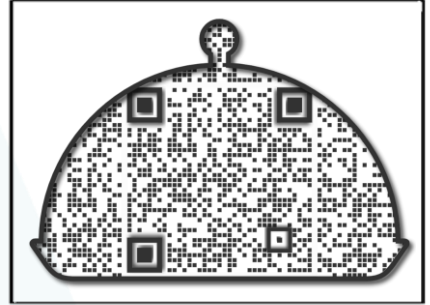
¿Cómo vas a servir tu plato/postre? Dibújalo.



¡A cocinar!

Escanea los códigos QR para acceder a la receta y aprender más sobre las etiquetas de los alimentos

1- Para empezar, visualizaremos la receta para identificar los ingredientes y las herramientas necesarias, así como los pasos que tendremos que seguir.



2- Hacemos una lista con los ingredientes, dibujando una casilla de verificación delante. Por ejemplo:

Atún

Opcionalmente, elegimos algunos ingredientes del vídeo, además de otros que nos apetezcan.

3- Comprobamos qué ingredientes ya tenemos en casa o en la escuela y lo indicamos en la casilla de verificación de nuestra lista antes de ir al supermercado.

¿En qué nos hemos de fijar una vez en el supermercado?



¿Por qué tenemos que consultar la **fecha de duración o de caducidad** de los alimentos?

¿Qué diferencia hay?



¿Por qué es importante examinar la **lista de ingredientes de los alimentos**? ¿Qué alimentos no la incluyen en su etiqueta? ¿Por qué?

| Informació nutricional: | | |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| Valors mitjans per: | 100 g | Per porció (28 g) %R* |
| Valor energètic | 1063 kJ 252 kcal | 298 kJ 71 kcal 4% |
| Greixos | 4,2 g | 1,2 g 2% |
| dels quals saturats | 0,8 g | 0,2 g 1% |
| Hidrats de carboni | 43 g | 12 g 5% |
| dels quals sucres | 3,8 g | 1,1 g 1% |
| Fibra alimentària | 3,1 g | 0,9 g 5% |
| Proteïnes | 8,9 g | 2,5 g 5% |
| Sal | 1,1 g | 0,31 g 5% |

*R: Ingesta de referència d'un adult mitjà (8400 kJ/2000 kcal).

Aquest envàs conté 16 llesques d'aproximadament 28 g.

DULCESA, S.L.L.
Per a: Condis Supermercats, S.A.
Pol. Pla D'en Coll, C/ del Mig 72-80 - 08110 Montcada i Reixac (Barcelona)
Conservar-lo en un lloc fresc i sec. Tanques la bossa per a una millor conservació del ps.



¿Qué nos indican las **condiciones de conservación**? ¿Estas varían de un producto cerrado a uno de abierto? Pon un ejemplo.

¿Qué producto es más económico?
¿Por qué? ¿En qué te has fijado?



2,00 €



2,35 €



4- Una vez en casa o en la escuela, reproducimos el vídeo de la receta y vamos siguiendo las instrucciones para preparar nuestro plato.

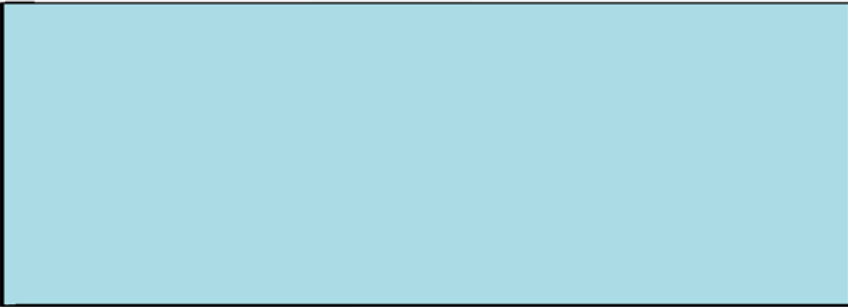
¿Os animáis a hacer vuestro propio tutorial?





¡A cocinar!

Prepárate el guión del tutorial para escribir los pasos que seguirás. Si no te grabas, anota los pasos que has seguido.

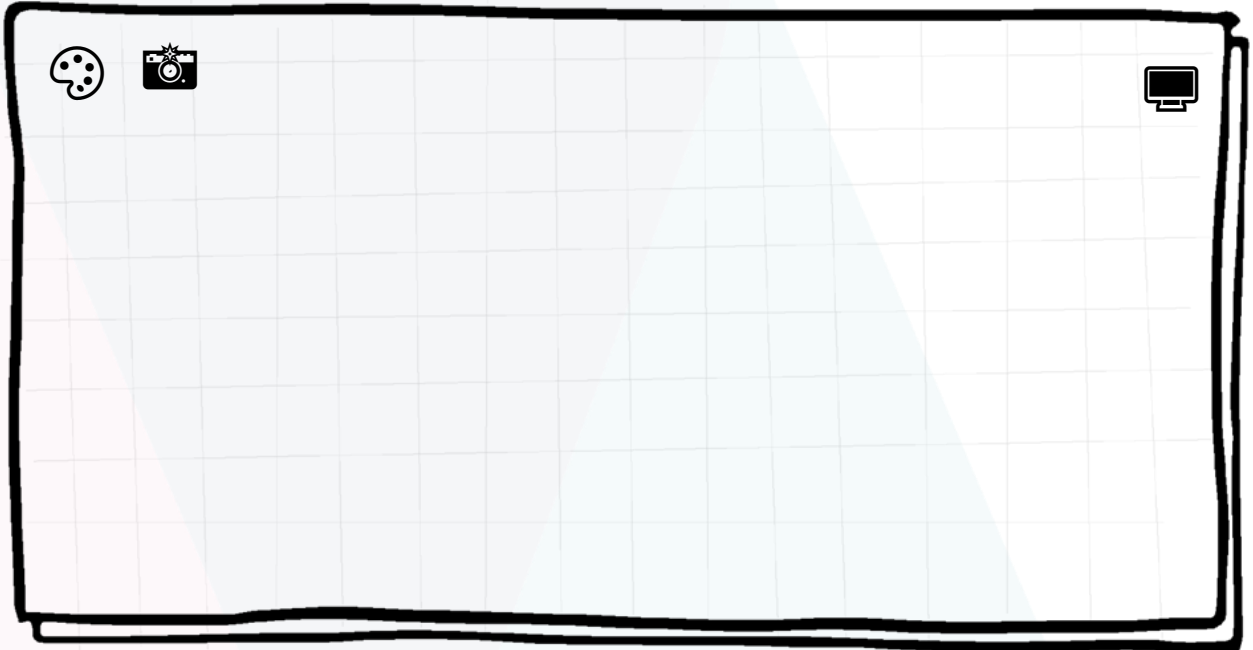




Probar y compartir

Comparte tu tutorial preparando Panini.

Compártela en Padlet o Google Classroom.



He degustado mi plato con...



Reflexionar

Elige una de las siguientes preguntas y desarrolla su respuesta.

1. ¿Qué has aprendido en relación con las etiquetas de los alimentos y las estrategias para distinguir los productos?
2. ¿Qué dificultades te has encontrado en el proceso de elaboración del tutorial de la receta? ¿Cómo las has superado?
2. ¿Qué podrías mejorar de tus Panini? (combinación de ingredientes, punto de cocción, alimentos saludables, etc.)

*¿Cuántas estrellas le das a tus habilidades de
colaboración? ¡Coloréalas!*





Taller en la escuela



Imagina

¿Qué partes crees que ha de tener el tutorial de una receta de cocina?

Reflexiona

Elige una de las siguientes preguntas y desarrolla su respuesta.

1. ¿Qué has aprendido en relación con las etiquetas de los alimentos y las estrategias para distinguir los productos?
2. ¿Qué dificultades te has encontrado en el proceso de elaboración del tutorial de la receta? ¿Cómo las has superado?
2. ¿Qué podrías mejorar de tus Panini? (combinación de ingredientes, punto de cocción, alimentos saludables, etc.)

¿Cuántas estrellas le das a tus habilidades de
colaboración? ¡Coloréalas!

