



Guía de Aprendizaje N° 1; 2° Trimestre Asignatura: Oficio :Ayudante de cocina Nivel: 3° Docente: Sonia Soto Soto		
Nombre del / la estudiante:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la Guía: Conocer las medidas y equivalencias que se utilizan en la cocina ,relacionándolas con el ámbito de las matemáticas.		
Instrucciones: Lea comprensivamente los contenidos planteados y luego desarrolle las actividades.		

La cocina es una fuente inagotable de problemas matemáticos en la que los alumnos pueden aprender y usar informalmente, medidas, estimación de cantidades, números decimales, fracciones, geometría, proporcionalidad, etc.El objetivo de “ **La cocina y las matemáticas** “ es dar algunos ejemplos de actividades que lleven a los alumnos a preguntarse sobre las unidades de medida (convencionales y no convencionales) utilizadas en la cocina y a buscar equivalencias entre ellas.

Medidas y Equivalencias:

Algunas medidas importantes que siempre vamos a usar.

1.-Cuando la receta dice:



1 Taza:Se refiere a la taza común de té



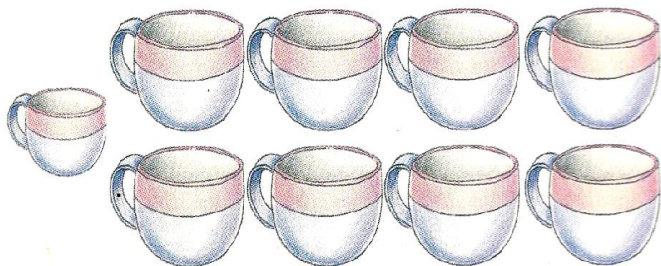
1 Cucharada:Se refiere a la cucharada sopera de 15 ml.



1 Cucharadita:Se refiere a la cucharita de té de 5 ml.



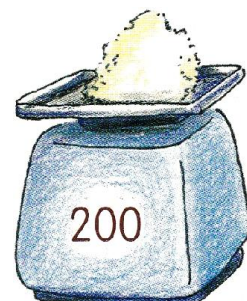
1 Litro : 5 tazas de 200 ml.



1 Kilo de harina: 8 ½ tazas rasas.

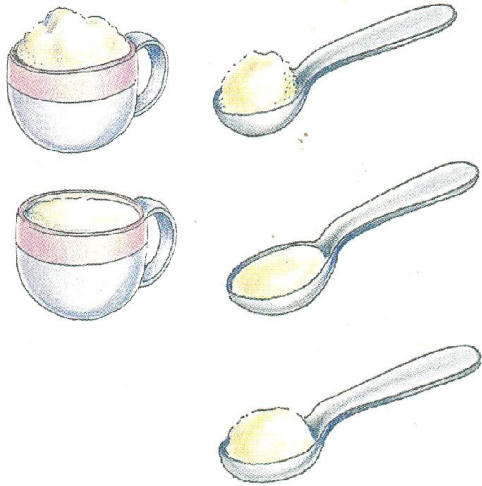


1 Taza de Harina: 120 gramos



1 Kilo de azúcar :5 tazas rasas

1 taza de azúcar :200 granos



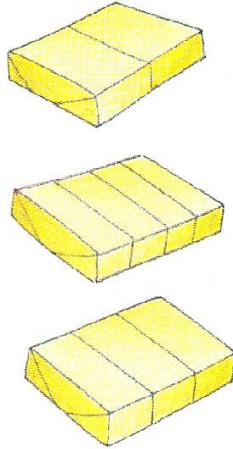
1 Cucharada o Taza Colmada: Se refiere a una cucharada sopera o taza muy llena (encometada).

1 Cucharada o Taza Rasa: Se refiere a una cucharada sopera o taza a la cual se le pasa el lado sin filo de un cuchillo para que el contenido quede a ras.

1 Cucharada> Se refiere a una cucharada ni rasa ni colmada con un copetito mediano.

Las materias grasas

Para calcular 60, 70 u 80 gramos o cualquier cantidad que te indiquen de mantequilla o margarina.



Recuerda que un pan de mantequilla trae el peso escrito en el envase y es fácil calcular las cantidades que te indiquen. En este caso nos referimos a de 125 g (1/8 Kg).

Por ejemplo:

- **60 gramos** es más o menos la mitad de un pan de mantequilla de 125 g.
- **30 gramos** es la cuarta parte del mismo pan.
- **40 gramos** es la tercera parte de este pan.

I.- Actividades a realizar:

Responde: (1 punto c/u)

1.- ¿Cuál de las siguientes opciones tiene mayor cantidad de harina? (Marca lrespuestcorrecta).

A.-Una cucharada rasa de harina.

B.-Una cucharada colmada de harina.

C.-Una cucharada de harina.

D.-Una cucharada semi-colmada

2.- Dibuja una taza “colmada” de harina.

3.-Completa la oración:

A.-Un kilo de harina es igual a Tazas aprox.

b.-Una taza de azúcar granulada corresponde a gramos aprox.

II .-Actividades a realizar:

1.- En recetas de cocina extraídas de libros, revistas ,internet recetarios,etc.Confecciona una lista con todas las unidades de medida que figuran en ellas. Luego, clasificalas en unidades convencionales y no convencionales. Por ejemplo: cucharada, cucharadita de té, cucharadita, pizca, puñado, taza, kilogramo, ½ litro, gramos, etc.

2.- ¿Qué se suele medir con cada una de ellas? Indícalo en tu lista. Puede ayudarte hacer un cuadro (qué unidad se usa/ qué se mide con ella).

3.- Si debes medir una cierta cantidad de sal fina : 1- ¿Qué unidades usarías? ¿De qué depende el uso de las mismas? 2- Si las tuvieras que ordenar de menor a mayor, ¿cómo lo harías? Explica tu ordenamiento. 3- Aproximadamente, ¿a cuántos gramos equivale una pizca de sal fina?, ¿y una cucharadita de té?, ¿y un puñado?, ¿y una taza? Hace una estimación para cada caso . ¿Qué dificultades encuentras? ¿Cómo las solucionarías? .

4.- Conversa con alguien que cocine habitualmente y averigua en qué ocasiones estima las cantidades a usar, cuándo las mide con algún instrumento (balanza, jarro medidor, vaso graduado) y, si no tiene estos instrumentos, qué “trucos” usa para saber qué cantidad tiene de un ingrediente determinado.

5.-Tazas y cucharas que usó Petrona(Creadora de recetarios magníficos) pertenecen al siglo pasado (posiblemente tu abuelita conserve alguna de ellas). Arma una lista similar con las tazas y cucharas que usas habitualmente en tu hogar. ¿Encuentras diferencias? ¿Por qué crees que pasa esto?

6.-En base a este trabajo, completa las siguientes proposiciones:

A.-Una taza de azúcar al ras equivale a..... cucharadas llenas.

B.-100 g de crema equivalen a.... cucharadas de crema.

C.-Una cucharada colmada de azúcar equivale a.... gramos.

D.-100g de manteca derretida equivalen a.... taza de aceite .

7.-¿Podrías encontrar otras equivalencias entre cucharadas soperas, tazas, gramos y mililitros, usando leche, harina, agua, arroz, etc.?

8.-Pesa el contenido de una taza llena de harina y el contenido de la misma taza, pero llena de azúcar. Hace lo mismo variando el contenido de la taza (pero siempre usando la misma) ¿Qué puedes decir al respecto? ¿Podrías explicarlo? .

Pregunta del proyecto de comprensión lectora del Establecimiento

Receta: Galletas de Chocolate: Rendimiento: 16 Unidades

Ingredientes:-50 gramos de cobertura de chocolate -50 gramos de maní- 2 huevos -50 gramos de mantequilla.-85 gramos de harina -80 gramos de azúcar -100 ml. de leche- 1 cucharadita de vainilla.

Preparación:1.- Derrite el chocolate a baño maría.2.-En un bowl, mezcla un huevo ,85 grs de harina, el maní triturado, la mantequilla y el chocolate derretido.3.-Mezcla muy bien hasta obtener una masa compacta.4.-Haz 16 porciones aplástalas y colócalas en una bandeja para el horno. 5.- Hornea a 180 °C por 15 minutos aproximadamente 6-Prepara la crema de vainilla; calentando la leche en una cacerola, agrega el azúcar restante.7.-Incorpora una cucharadita de vainilla y una yema de huevos 8.-Revuelve constantemente, cocina por 2 a 3 minutos y sirve con las galletas.

Lee la receta y responde las siguientes preguntas; (habilidad identificar ,analizar y reflexionar)

1. ¿Por qué la harina, el chocolate y el azúcar se miden en gramos y la leche en mililitros?

2.- ¿Qué estrategia utilizaste para medir los gramos y mililitros?

3.- Si 16 galletas se demoran 15 minutos a 180 grados Celsius en prepararse, ¿cuánto se demorará en preparar una galleta?

4.-. Según la receta, por cada 85 gramos de harina se necesitan dos huevo. Entonces, ¿para preparar 30 galletas cuántos huevos son necesarios?

En conclusión, debemos entender que:

En la cocina es imprescindible controlar los ingredientes en su justa medida para la elaboración de cualquier plato. Pero no siempre se tiene a mano un medidor , y más aún cuando se necesita un para medir líquidos , otro para medir sólidos o cacular los volúmenes y pesos exactos.

Frente a alguna pregunta, escribe a la profesora de la asignatura a su correo electrónico: Oficio ayudante de cocina sonia.soto@liceo-franciscotello.cl en el horario correspondiente a tu clase. Una vez resuelta, la guía debe ser enviada al correo utp@liceo-franciscotello.cl, también se puede entregar impresa en dependencias del liceo durante las mañanas.

Link para información: Manual para el Manipulador de alimentos: alumno

INACAP: Manual de apoyo: Taller de técnicas básicas de cocina.

Solucionario: Al igual que en las guías anteriores, en esta parte encontrarás la solución a una parte de los ejercicios, para poder determinar si vas bien o darte cuenta de los errores.

Oficio :Ayudante de cocina		
1.- En la actividad n°1: La primera pregunta se relaciona con ¿Cuál de las siguientes opciones tiene mayor cantidad de harina? La alternativa correcta es la letra B		