

COORDINACIÓN TÉCNICA ADMINISTRATIVA
No.14-06-08 CHICHICASTENANGO, QUICHÉ.

GUÍAS DE APRENDIZAJE A DISTANCIA COVID-19

Nombre del Centro Educativo: I.N.E.E.B., "PEM. DANIEL ADÁN GARCÍA BARRIOS"
 Código del Establecimiento: 14-06-0298-45 Mes de Aplicación: AGOSTO
 Nombre del Director: PEM. LUIS GILBERTO YAX TZUL No. de Tel. 58767600

Docente: VICTORIA DE LOS ANGELES PEREZ LUX	No. de Tel. 58288281
Grado: Tercero Básico	Sección: A, B, C
Nombre del estudiante:	Clave:
Área: Productividad y Desarrollo (Cocina y Repostería)	
Fecha de aplicación: del 17 al 28 de agosto de 2020	

1. COMPONENTE CURRICULAR

Tema a desarrollar: COCINA DE EPOCA
Competencia(s) 3.Administra con sostenibilidad proyectos de emprendimiento personales y locales.
Indicador(es) de logro: 3.1.Plantea formas de organización de eventos especiales en el emprendimiento social y económico.

2. COMPONENTE METODOLÓGICO

Metodología: Aprendizaje basado en destrezas cognitivas.

Desarrollo del tema: COCINA DE EPOCA

Guatemala se caracteriza por su amplia y deliciosa gastronomía, cada pueblo, ciudad y estación del año se luce con la gama de platillos que con sabor y colorido. Propios y extranjeros degustan de una mezcla de ingredientes entre dulces y salados.

Con el calor preferimos los alimentos frescos y en invierno los más calóricos. Los alimentos de temporada nos permiten disfrutar de nuestra dieta mediterránea de una forma sana y equilibrada.

Alimentos de temporada en otoño: Esta temporada es especialmente beneficiosa para el consumo de hortalizas; Verduras: acelgas, berenjenas, boniatos, calabazas, zanahorias, coles, espinacas, pimientos, setas, hongos, Frutas: caquis, castañas, chirimoyas, granadas, higos, mandarinas, manzanas, peras, uvas, membrillo.

Temporada de invierno: Las frutas crecen menos en esta época pero su aporte en vitaminas es crucial. Es el caso de la mandarina, naranja y el kiwi, cuyo aporte en vitamina C es muy alto. Para esta época del año son ideales para prevenir infecciones y catarros.

Verduras: endibias, lechuga y escarola de temporada, calabazas (Muy ricas en vitamina A) y alcachofas ideales para reducir los niveles de colesterol en la sangre y evitar la retención de líquidos.

Pescados y carnes: codorniz, conejo, pato, gallo, almejas, lubina, salmonetes, etc.

Temporada en primavera: Frutas: fresas, nectarinas, nísperos, cerezas, arándanos y albaricoques.

Verduras: puerros, habas, espárragos verdes, guisantes, calabaza, rábanos.

Pescados: atún, anchoas, caballa, sardinas, jureles, bacalao fresco, rape, congrio, merluza, lenguado.

Carnes: al ser época de caza encontramos liebre, codornices, conejo de monte o jabalí.

Temporada de verano: Es la época de las frutas refrescantes y sabrosas como: aguacate, el albaricoque, ciruela, frambuesa, higo, melocotón, melón, sandía, paraguaya.

Verduras: calabacín, judía verde, remolacha, tomate.

Pescados: lo ideal es consumir pescados azules de temporada. Es el tiempo del atún, anchoas, sardinas, etc.

Guatemala cuenta con 2 estaciones durante el año: **Invierno —lluviosa— y verano —seca—**. Esto se debe a que el país se encuentra entre los trópicos, cercano al territorio del **Ecuador**, donde las temperaturas son elevadas y los terrenos tienden a ser zonas boscosas, lo cual brinda más precipitaciones anuales.

El invierno dura de Mayo a Octubre, y el verano de Noviembre a abril.

Actividad No. 1

Dibuje un calendario de alimentos según la estación de invierno que se marcan en Guatemala

Ejemplo:

Verano



Actividad No. 2

Con el contenido proporcionado y en el cuadro en blanco, escriba un ensayo.

¿Qué es? El ensayo es la interpretación escrita de manera libre de un tema determinado. Esto significa que la persona que escribe puede elogiar, criticar o realizar una exhortación del mismo, por lo tanto está cargado de cualidades. Aunque se escribe con un lenguaje directo, sencillo y coherente es el resultado de un proceso personal que implica diseñar, investigar, ejecutar y revisar el escrito.

Ejemplo:

Ensayo

Guatemala

Guatemala es un país multiétnico, multilingüe y pluricultural, rico en costumbres y tradiciones. Es llamado el país de la eterna primavera ya que cuenta con una variedad climática, producto de sus lindas montañas, y que propician que exista diversa vegetación.

Guatemala cuenta con diversas costumbres y tradiciones, una de las más importantes es la feria patronal de cada pueblo, en ella se festeja al Santo patrono y todos los habitantes disfrutan de una alegre feria y de platillos típicos tradicionales. Una de las ferias más importantes es la de Jocotenango en la que se celebra a la Virgen de la Asunción, patrona de la ciudad capital.

Otra tradición muy importante para los guatemaltecos son las majestuosas procesiones de Semana Santa, las cuales han sido declaradas patrimonio intangible de la humanidad. Durante esta celebración vienen muchos turistas de diferentes partes del mundo a apreciar esta tradición religiosa.

También se pueden mencionar las leyendas de Guatemala que forman parte de una rica tradición oral, dentro de los personajes más importantes están el Sombrerón, el Cadejo, la Llorona, la Tatuana, entre otros.

Existen personajes importantes que se han destacado en diversas disciplinas a lo largo de la historia de Guatemala, como por ejemplo Miguel Ángel Asturias premio Nobel de literatura, Rigoberta Menchú premio Nobel de la Paz, el Hermano Pedro de San José de Betancourt el primer Santo de Guatemala, y así podría seguir mencionando una larga lista de personas que han puesto en alto el nombre de Guatemala.

Actividad No. 3

Encuentra en la sopa de letras el nombre de cada alimento



LECHUGA



FLAN



CEBOLLA



PERA

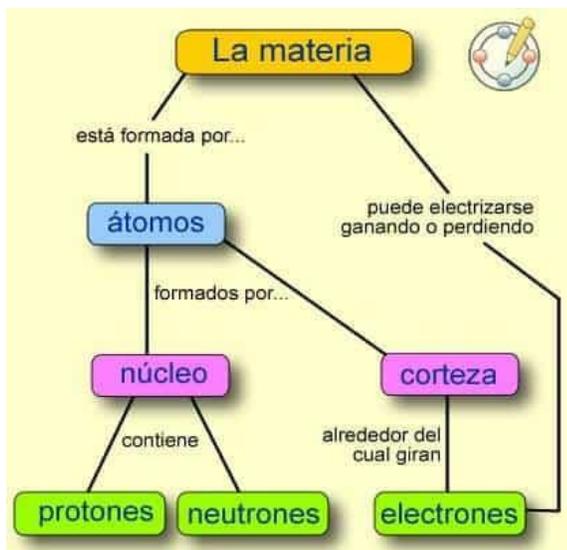
Sopa de alimentos

G	Y	N	G	C	U	V	X	F	I
C	L	A	Q	E	M	T	B	I	K
E	E	R	F	B	A	G	C	Z	G
R	C	A	L	O	N	M	K	F	K
E	H	N	E	L	Z	B	I	D	T
Z	U	J	C	L	A	Y	W	S	O
A	G	A	H	A	N	Q	I	N	M
Q	A	P	E	R	A	Z	C	M	A
F	C	F	L	A	N	B	V	E	T
C	H	O	C	O	L	A	T	E	E



Actividad No. 4

Realice un mapa conceptual del contenido proporcionado de Cocina de época. Ejemplo.



Modalidad. Se apoyará con la red social WhatsApp , vía telefónica y plataforma del INEEB para la retroalimentación o resolución de dudas e inquietudes acerca de las actividades a realizar

3. COMPONENTE DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

A. Herramienta De Evaluación De Desempeño:

Portafolio: Para ello tiene que elaborar un folder o carpeta en donde archivara cada guía de trabajo que servirá para monitorear el proceso de aprendizaje por el profesor y por el mismo estudiante.



B. Herramienta De Evaluación De Observación: Lista de cotejo (uso exclusivo del docente)

- Utiliza creatividad en el calendario de alimentos.
- Incluye ideas principales en el ensayo
- Realiza con efectividad la sopa de letras
- El mapa conceptual tiene secuencia y coherencia
- Aplica adecuadamente normas ortográficas

Mecanismo de Reforzamiento: - Resolución de dudas y acompañamiento de docente por teléfono o WhatsApp (58288281) en horario de 7:30 am a 12:30 pm.