**Guía de trabajo autónomo (plantilla)**

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

|  |
| --- |
| Centro Educativo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nivel: segundo añoEducador/a: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Asignatura: Educación para el Hogar |
| **Solicito a mis padres o familiar del hogar, que por favor me supervisen en el desarrollo de mi ficha para realizar las actividades propuestas.** |

1. **Me preparo para hacer la guía**

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

|  |  |
| --- | --- |
| **Materiales o recursos que voy a necesitar** | * Para lavarse las manos: agua (debo ser muy cuidadoso con este recurso natural, no debo desperdiciarla.), jabón y un pañito muy limpio o bien, servilletas o toallas de cocina desechables.
* **Utensilios**: Tazas para medir, cucharita para medir, un satén eléctrico, o uno corriente (el que se coloca sobre el disco o quemador de la cocina o plantilla), o bien un comal (¿qué es un comal?) ***Voy a averiguar… ¡Le pregunto a alguna de las personas de mi casa sobre qué es el comal!,*** una prensa tortillas y dos piezas de plástico limpios o bien una pieza de plástico para colocar la pelotita de masa con la que voy a formar la tortilla y Un recipiente plástico para preparar la mezcla, debe estar muy limpio.
* Ingredientes: Una taza de harina de maíz, una poquito de aceite para untar en el sartén o comal, ¾ de taza de agua.
* Si las posibilidades lo permiten:

-Un celular o computadora con internet, para observar los videos.  |
| **Condiciones que debo tener el lugar donde voy a trabajar** | El espacio donde realizaré la receta debe permanecer limpio: antes, durante y después de preparar o manipular alimentos. **Además debo contar con la supervisión de una persona adulta para colaborar en el uso de los instrumentos que son fuentes de calor y para medir los ingredientes que voy a utilizar.** |
| **Tiempo en que se espera que realice la guía** | * Cuento con una hora (60 minutos) para realizar esta actividad o más tiempo si así lo necesito.
 |

****

1. **Voy a recordar lo aprendido en clase.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Indicaciones** | **¡Características de los alimentos y la forma adecuada de manipularlos y almacenarlos!** **¡Utilizo la mayor cantidad de mis sentidos!** | **Tortillas elaboradas con harina de maíz****Fuente**: Freepick |
| **Preguntas para reflexionar y responder**  | * **Sobre la importancia que tiene un producto alimenticio en el gusto de las personas:**

-De la imagen que observo: 1-¿Qué característica debe tener un alimento para ser consumido por las personas?2- ¿La forma de preparar, empacar y almacenar un alimento es importante para garantizar una comida agradable al paladar y que sea nutritivo?3- ¿Los ingredientes que utilicé tienen el olor, color, sabor y textura adecuados para ser utilizados en la preparación de un alimento?¿Durante el proceso de elaboración de las tortillas, consideré el manejo y limpieza del espacio, los utensilios usados y la protección del producto, así como la limpieza de mi ropa y mi cuerpo? 5- ¿Las tortillas que preparé, tienen: olor, color, sabor y textura agradables?  |

****

**3. Pongo en práctica lo aprendido en clase**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Indicaciones*** | ***¡Realizo una pequeña receta para comprobar los cuidados que se debe tener al momento de manipular alimentos, así como las medidas de seguridad en la cocina y en el empaque y almacenamiento de productos para la preparación de alimentos.**** *Observo los siguientes videos:*

***-Como debemos almacenar alimentos en mi casa:***<https://www.youtube.com/watch?v=6dBZq-RskPg&feature=emb_logo>***-******Elaboro unas deliciosas tortillas: Sigo la receta del siguiente video para la elaboración de las tortillas:*** <https://www.cocinasana.com/aprende-a-elaborar-tortillas-de-maiz/>Converso con los miembros de mi familia sobre la necesidad de preparar y consumir alimentos nutritivos e higiénicamente empacados y con ingredientes correctamente almacenados. **En caso de no contar con el dispositivo para observar los videos, realizo una entrevista a una persona adulta en mi hogar. Realizo las siguientes preguntas:** * ¿Cómo debo preparar la receta de las tortillas, con los ingredientes arriba descritos?
* ¿Recibí la ayuda adecuada en la preparación de las tortillas y la persona que me guio consideró importante que aprenda a manipular y elaborar alimentos?
* ¿Los ingredientes que utilicé para la elaboración de las tortillas estaban empacados y almacenados correctamente?
* ¿Empaqué y almacene las tortillas adecuadamente, después de que se enfriarán?
 |
| **Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse** | Marco una **X** encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas |
| ¿Revisé mi trabajo para saber si tengo claridad de la importancia de las características de los alimentos en cuanto a su olor, sabor, textura, así como el proceso en la elaboración de una receta básica? **Tortillas** |  |
| ¿La imagen que observé en el trabajo representa una idea clara de lo que debe ser un alimento higiénicamente elaborado y con aspecto agradable? |  |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme que realicé todas las actividades asignadas con la guía de una persona con la que convivo y logré poner a funcionar la mayoría de mis sentidos? |  |
| ¿Con el trabajo que he realizado, puedo explicar a otras personas la importancia utilizar ingredientes higiénicamente empacados y almacenados? |  |
| * *¿Comprendí la necesidad implementar la utilización de medidas higiénicas en el empaque de los ingredientes que se utilizan para hacer comidas?*
* *¿Lo visto en el tema, me ayudará a realizar acciones dónde el cuido en el empaque y almacenamiento de alimentos sea muy importante para garantizar una adecuada nutrición?*
 |