



Nombre del Conquistador _____

Arte culinario

1. Conocer la forma de operar adecuadamente el tipo de estufa que tienes en tu casa. Saber cómo apagar un fuego de aceite o grasa en tu cocina.

Saber cómo prevenir tal tipo de incendio.

Conocer las precauciones de seguridad mientras cocina, incluida la consideración de los niños pequeños.

2. Saber cómo utilizar correctamente
- a. cucharas de medición
 - b. tazas de medición
 - c. si se dispone de una batidora eléctrica
 - d. una licuadora
 - e. procesador de alimentos saber cómo utilizarlos

3. Qué se entiende por punto de ebullición _____

asar _____

freir _____

hornear _____

cocer a fuego lento _____

cocer sin agua _____

cocción en microondas _____

¿Cuáles son las formas más saludables de preparar alimentos comunes?

¿Cuáles son las formas menos saludables?

- 4. Demostrar su capacidad para preparar adecuadamente dos tipos diferentes de cereales calientes, una bebida caliente saludable y cocinar los huevos en dos diferentes maneras diferentes a el frito.

Métodos

Cereal caliente 1. _____ 2. _____

Bebida caliente 1. _____ 2. _____

Huevos 1. _____ 2. _____

- 5. Preparar patatas saludables con dos métodos diferentes.
1. _____ 2. _____

- 6. Cocinar otras tres verduras en la forma más saludable.

Verduras

Método cocido

1. _____

2. _____

3. _____

- 7. Preparar una ensalada sencilla.
¿Por qué necesitamos ensaladas frescas en nuestra dieta?

8. Conocer la guía de la pirámide alimenticia.

¿Por qué es importante que sigamos la pirámide alimenticia en nuestra dieta todos los días?

Hacer un gráfico de una semana de los alimentos que comes para ver si estás siguiendo la pirámide alimenticia.

9. Poner la mesa adecuadamente para tu familia para una cena.

Servir una comida equilibrada que hayas planificado y preparado en la medida de lo posible por ti mismo. Incluir el plato principal, verduras y la ensalada.

Plato principal _____

Verduras _____

Ensalada _____

Elementos adicionales _____

10. Seguir una receta correctamente en un plato vegetariano de entrada o una cazuela de verduras.

Receta _____

11. Iniciar un archivo de tus propias recetas. Poner en él 10 recetas de platos que has preparado personalmente de entradas, verduras, ensaladas y bebidas.

Arte culinario—Gráfica de alimentos

Hacer un gráfico de una semana de los alimentos que comes para ver si estás siguiendo la pirámide alimenticia.

| | DESAYUNO | ALMUERZO | CENA |
|---|----------|----------|------|
| 1er día <u> </u> día de la semana | | | |
| 2ndo día <u> </u> día de la semana | | | |
| 3er día <u> </u> día de la semana | | | |
| 4to día <u> </u> día de la semana | | | |
| 5to día <u> </u> día de la semana | | | |
| 6to día <u> </u> día de la semana | | | |
| 7mo día <u> </u> día de la semana | | | |

Arte culinario avanzado

- 1. Tener la especialidad de Arte culinario.
- 2. ¿Cuántas tazas se necesitan para un cuarto de galón? (¿Cuántos mililitros se necesitan para un litro?)

¿Cuántas cucharas de mesa se necesitan para una taza?

¿Cuántas cucharitas se necesitan para una cucharada?

- 3. Preparar dos platos principales cocidos utilizando macarrones, fideos, frijoles o arroz.

Macarrones

1. _____ 2. _____

Fideos

1. _____ 2. _____

Frijoles

1. _____ 2. _____

Arroz

1. _____ 2. _____

- 4. Preparar dos platos de verduras diferentes.

1. _____ 2. _____

- 5. Preparar dos tipos de ensalada.

1. _____ 2. _____

¿Cómo se mantienen crujientes las ensaladas?

- 6. Conocer la diferencia en valor nutritivo entre la leche entera, la leche baja en grasa y las lechas a base de soya.
la leche entera _____

la leche baja en grasa _____

las lechas a base de soya _____

- 7. Preparar un desayuno equilibrado utilizando la pirámide alimenticia.
Menú _____

- 8. Preparar un plato vegetariano de entrada.
Entrada _____
- 9. Planear un menú para una semana, eligiendo al menos tres platos en los que se puedan usar los alimentos sobrantes de las comidas utilizadas.
Alimentos sobrantes
1. _____ 2. _____
3. _____
- 10. Preparar una comida equilibrada utilizando una entrada vegetariana, una cacerola de verduras y una ensalada.
Entrada vegetariana _____
Una cacerola de verduras _____
Ensalada _____
Elementos adicionales _____

- 11. Conocer las varias razones por las cuales el vinagre no es saludable.

12. ¿Qué hace la cafeína en el cuerpo?

Hacer una lista de cinco alimentos que contienen cafeína.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

13. Tener 25 recetas de platos personales preparados, no más de cinco de los cuales son dulces o postres.

Arte culinario avanzado—Gráfica de alimentos

Planear un menú para una semana, eligiendo menos tres platillos en los que se pueden usar alimentos sobrantes.

| | DESAYUNO | ALUMERZO | CENA |
|---|----------|----------|------|
| 1er día <u> </u> día de la semana | | | |
| 2ndo día <u> </u> día de la semana | | | |
| 3er día <u> </u> día de la semana | | | |
| 4to día <u> </u> día de la semana | | | |
| 5to día <u> </u> día de la semana | | | |
| 6to día <u> </u> día de la semana | | | |
| 7mo día <u> </u> día de la semana | | | |