ACADEMIA DE COCINA

GUÍA SUPLEMENTARIA PARA EL EDUCADOR

PARA LA SERIE DE COCINA101 (UN PROGRAMA EXPERIMENTAL DE INTERVENCIÓN PARA DESPUÉS DE CLASES SOBRE COCINA Y NUTRICIÓN)





RECONOCIMIENTOS

Cooking Academy





LOGO PARA EL DELANTAL

Esta guía fue adaptada de la serie de Cocina 101 del Programa 4H y creada por el equipo del condado de Yolo: Marcel Horowitz, MS, MCHES, Angela Asch, MA, Bailey Rose, BS y Lisa Gonzales, MPH

Agradecimiento especial para todos nuestros estudiantes <mark>pasantes,</mark> pasados y presentes, de la Universidad del Estado de California y las Universidades de California en Sacramento y Davis.





ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	4-6
2.	PUNTOS ESENCIALES DEL PROGRAMA	7-15
3.	CAPACITACIÓN DE PRACTICANTES E INFORMACIÓN	16-24
4.	INFORMACIÓN DE APOYO PARA EDUCADORES	25-38
5.	FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA FOTOS	39-40
6.	FORMULARIO PARA INSCRIPCIÓN	41
7.	ENCUESTA DE PRUEBA ANTES Y DESPUÉS	42-44
8. _F	IERRAMIENTA DEL MAESTRO PARA PRUEBA DE SABOR (TTT)	45-47
9. L	IMPIEZA Y DESINFECCIÓN	48-55
10.	SEMANA 1 /LECCIÓN 1	56-80
11.	RECETA DE BOCADILLO SALUDABLE C <mark>ÓCTEL</mark> DE FRUTOS SECOS Y NUECES	81
12.	SEMANA 2/LECCIÓN 2	82-86
13.	RECETA DE QUESADILLA CON FRIJOLES NEGROS Y VERDURAS	87-88
14.	SEMANA 3/LECCIÓN 3	89-99
15.	RECETA DE SOFRITO ASIÁTICO DE VERDURAS Y TOFU CRUJIENTE	
	100-101	
	EMANA 4/LECCIÓN 4.	
	RECETA DE DELICIOSO PAN FRANCÉS CON BAYAS	
	EMANA 5/LECCIÓN 5.	114-121
	R <mark>EGUILETE COLORIDO DE VERDURAS ENVUELTAS EN TORTILLA</mark> 122-123	
	RECETA DE AGUA DE PEPINO CON HIERBABUENA TIPO SPA	
	EMANA 6/LECCIÓN 6	
	RECETA DE CREMOSOS MACARRONES CON QUESO PREPARADOS EN LA ESTUFA	
	EMANA 7/LECCIÓN 7	
24.	INCREÍBLE TARTA DE MANZANA EN TAZAS	137-138
25.	CERTIFICADO DE LOGROS PARA LOS CHEFS	139-140
26.	TESTIMONIOS	141
27.	SIGUE COCINANDO POSTALES DE AGRADECIMIENTO	142-144
28.	RECURSOS/ENLACES	145-147
29.	REFERENCIAS.	148







Academia de Cocina

Descripción:

La Academia de Cocina tiene como objetivo inspirar y crear acción en los "chefs" de escuelas de nivel primaria permitiéndoles participar activamente en los alimentos, practicar técnicas culinarias básicas y preparar y comer recetas saludables desde principio a fin bajo una supervisión guiada. El programa se propone empoderar a los "chefs" a cocinar y comer alimentos saludables en casa, y así, inspirar a sus amigos y miembros de la familia a hacer lo mismo. Como guía complementaria de alimentos y nutrición para la serie de currículos de cocina 101 del Programa 4-H, la Academia de Cocina está diseñada principalmente para estudiantes de los grados superiores de primaria.

Vista general:

Objetivos y recetas semanales de la Academia de Cocina

Seman	Objetivo	Receta	Fruta/verdura de la semana
a	Entender la importancia de seguir <mark>las</mark> reglas y <mark>la segu</mark> ridad en la cocina. Introducción a las herramientas/terminología de la cocina. Aprender como leer una receta.	Cóctel de frutas secas y nueces	Fruta seca de la estación
2	Entender el concepto de MiPlato y practicar la preparación de Mi Plato.	Quesadilla de frijoles negros y verduras	Calabaza zucchini
3	Practicar, preparar y disfrutar de <mark>las</mark> verduras y <mark>los</mark> nuevos alimentos.	Tofu crujiente y sofrito de verduras a la asiática	<mark>Tofu</mark>
4	Entender la diferencia entre granos integrales y granos refinados.	Delicioso pan francés con bayas	Bayas de la estación
5	Identificar y aprender a preparar bocadillos y bebidas saludables en la escuela y casa	Reguilete colorido de verduras envueltas en tortilla	Rábano
6	Aprender a elegir opciones de alimentos y bebidas saludables cuando comen fuera de la casa.	Cremosos macarrones con queso cocinado en la estufa	Pasta de trigo integral
7	Aprender a preparar alimentos para ¡una celebración saludable!	Increíble tarta de manzana en taza	Manzanas cocinadas





El programa de la Academia de Cocina contiene siete lecciones prácticas, cada una con su correspondiente componente de educación sobre nutrición.

Cada lección incluye una lista de verificación de suministros y preparación para el educador, una receta y recursos educativos sobre nutrición sugeridos para discusiones y actividades interactivas. Los "chefs" que completen el programa reciben las recetas de la semana, certificados de graduación, utensilios culinarios para la preparación de alimentos y un recetario de alimentos saludables apropiados para su edad para reforzar sus conocimientos.

Objetivos del programa:

- Incrementar el conocimiento, consumo, actitud y preferencia de los *chefs* hacia una variedad de frutas, verduras, granos integrales y proteínas vegetales.
- Expandir el conocimiento y habilidades de los *chefs* para que puedan preparar de manera confiada bocadillos y comidas saludables por sí mismos.
- Identificar mi MiPlato y usarlo como guía para preparar alimentos y bebidas saludables.
- Identificar y practicar medidas de higiene y seguridad apropiados en la cocina.





Fundamentos de la investigatigación:

El 33 por ciento de los niños comen diariamente en restaurantes de comida rápida, esto sucede a pesar de que los estudios han demostrado que la comida preparada en casa suele ser más saludable, más económica y menos calórica. Dado que más de un tercio de los niños en los Estados Unidos tienen <mark>sobrepeso</mark>, los hábitos alimenticios más saludables pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas <mark>relacionadas que afecta</mark>n el bienestar físico, social y emocional <mark>del niño</mark>. La falta de destrezas para <mark>cocinar se cita</mark> como <mark>el factor principal</mark> para elegir comida rápida en lugar de la preparada en casa. Por eso, enseñar a los estudiantes cómo elegir, preparar y cocinar alimentos saludables es prioridad para los programas UC CalFresh (SNAP-ED) y 4-H. Cocinar es una de las habilidades para la vida que incrementa la <mark>autoeficacia</mark> en los niños, promueve su independencia y sus destrezas para resolver problemas y promueve la unión familiar. Cocinar también mejora el entendimiento de las matemáticas abstractas, la ciencia y las habilidades lingüísticas y a pesar de ello, muchas escuelas han eliminado las artes culinarias de sus cursos. El ámbiente escolar ofrece una magnífica oportunidad para hacer llegar a los niños mensajes sobre la alimentación adoptando, moldeando y apoyando conductas de estilo de vida saludables como son la preparación de alimentos, lectura de las etiquetas de alimentos y elección de opciones más saludables cuando no están en casa.

Probando:

La prueba piloto del programa de la Academia de Cocina se llevó a cabo en programas de después de clases en áreas urbanas y suburbanas y <mark>en vecindarios</mark> de bajos recursos en el norte de California, entre grupos culturalmente diversos de estudiantes hispanos, latinos, caucásicos, asiáticos, indígenas estadounidenses y afroamericanos. Hasta la fecha, 188 estudiantes han participado en el programa de siete semanas de la Academia de Cocina. La recopilación de información se realizó a través de encuestas previas y posteriores utilizando un instrumento específico de intervención y una Herramienta para una Prueba de Sabor Estandarizada (TTT, por sus siglas en inglés).

Resultados de la evaluación:

Entre las diversas comidas nuevas preparadas, los estudiantes manifestaron su disposición a pedir la comida en casa (el 80 por ciento de los estudiantes disfrutó de la pasta de trigo integral, 95 por ciento disfrutó de las moras y 89 por ciento de los estudiandes dijeron que comerían calabaza *zucchini* otra vez). Al presentarles nuevos alimentos (como tofu), los estudiantes mostraron una mayor posibilidad (el 66 por ciento de los estudiantes de los estudiantes dijeron estar dispuestos a comer los alimentos en casa). Pruebas formativas mostraron un incremento en cocinar en casa, autoeficacia al tratar nuevos alimentos, lavarse las manos antes de preparar los alimentos y comer más de una fruta o verdura en la cena.

Lea nuestro artículo de ANR:

http://ucanr.edu/delivers/?impact=985&delivers=1





Reunión del coordinador de la Academia de Cocina:

- -Traiga los volantes de promoción y muestras de los horarios de clases, recetas, fotos, etc.
- -Hable de los formularios requeridos que deben llenar los padres de familia:

Formularios de inscripción: alergias/información sobre contactos de emergencia/formularios para autorizar la toma de fotos de ANR

Requisitos del programa:

- -Máximo de 20 niños/mínimo 15 niños (debido a los fondos y recursos del programa)
- -Un cuarto con lavamanos y aire acondicionado
- -Un tutor (para propósitos de descansos para ir al baño, control de comportamiento y supervisión estándar del lugar)
- -Walkie talkie (o un método de comunicación entre los tutores en el lugar)
- -Mesas: se necesitan entre cuatro a seis mesas o un lugar donde se guardan las mesas
- -Reglas para el pase de pasillo/políticas para el uso del baño/procedimientos de emergencias en la escuela
- -Procedimiento de despido
- -Acciones/técnicas disciplinarias: advertencias-> política de no tolerancia
- -Compromiso de siete semanas: debe estar presente en todas las clases, con excepción <mark>de ausencia justificada</mark> se tomará asistencia

Rutina semanal:

Semana 1: Instrucciones/introducción (sin cocinar). Para crear reglas básicas, destrezas con el uso de cuchillos, terminología culinaria, aprender a identificar y cómo usar las herramientas de la cocina, seguridad alimentaria

Semana 2 a 7: Preparación de recetas y lección sobre nutrición.

- -Revisión de las recetas
- -Entrar a la clase: lavarse las manos, recogerse el cabello y ponerse los delantales. Repaso de las reglas básicas, presentación de la receta del día.
- -Lectura de la receta en grupos
- -Cocinar la receta en grupos: tiempo para la preparación de los alimentos (lavar y cortar las verduras, limpiar los utensilios de la cocina)
- -Tiempo para comer en equipo: comer juntos como familia y conversar.
- -Actividad sobre educación nutricional: grupos de alimentos de MiPlato, granos integrales, bebidas endulzadas con azúcar, opciones de comidas rápidas, etc.
- -Prueba previa y posterior (Semana 1 y Semana 7)
- -Herramienta para prueba de degustación: formulario de consentimiento
- -Despedida
- *Semana 7: celebración: certificados, premios, fotografía del grupo. Postales para después del programa
- -Los padres son <mark>bienvenidos como visitantes en</mark> las clases en California, <mark>pueden venir y ver a</mark> los estudiantes en acción





Reunión inicial:

Recoja los formularios de inscripción:

Horario tentativo de la Academia de Cocina: (siguiente página)





HORARIO TENTATIVO PARA LOS SITIOS DE RECLUTAMIENTO

Academia de Cocina



Clase 1: Bases. Los estudiantes aprenderán sobre las utensilios y terminología de cocina, cómo leer una receta y procedimientos apropiados de preparación y limpieza.

Receta del día-¡Disfrutaremos de sensacionales bocadillos de temporada!

Clase 2: Seguridad alimentaria. Presentaremos los principios básicos de una comida balanceada. Practicaremos destrezas para el uso seguro de cuchillos y la preparación de recetas incorporando tres diferentes grupos de alimentos.

Receta del día- Prepararemos uno de los bocadillos favoritos usando tortillas de grano integral y verduras frescas y coloridas.

Clase 3: Frutas y verduras. Presentaremos una variedad de frutas y verduras, hablaremos de la importancia de comer frutas y verduras y <mark>preparar platillos coloridos</mark>.

Receta del día- cocinaremos una deliciosa y favorita cena usando arroz integral, coloridas verduras y agregándole una poderosa proteína.

Clase 4: Granos integrales. Aprenderemos la diferencia entre granos integrales y refinados, como leer la etiqueta de los alimentos y preparar una receta de un desayuno rico en granos integrales.

Receta del día - Cocinaremos un desayuno favorito usando pan de grano integral y bayas frescas de temporada.

Clase 5: Bocadillo saludable. Practicaremos la lectura de etiquetas de alimentos y prepararemos una bebida y bocadillos saludables.

Receta del día – Prepararemos un bocadillo delicioso usando tortillas de grano integral y verduras frescas y coloridas.

Clase 6: Experto en comidas rápidas. Practicaremos en la elección de opciones inteligentes cuando comemos fuera de la casa y prepararemos una versión más saludable de una comida rápida popular.

Receta del día – Cocinaremos una receta clásica usando pasta de grano integral con salsa hecha en casa y un ingrediente especial superestrella.

Clase 7: Concluir y repasar. ¡Repasaremos lo que aprendimos juntos, celebraremos nuestro éxito y fijaremos metas para seguir aprendiendo y cocinando!

Receta del día- ¡Prepararemos un delicioso postre! Disfrutaremos de una dulce y frutal golosina. ¡Todos los chefs irán a casa con nuevos recetarios y premios para que continúen cocinando!





UNIVERSITY OF CALIFORNIA cal fresh Nutrition Education





Cooking Classes at Yolo County YMCA Summer Camp, Weeks 3-6!

What do they learn?

- How to cook a healthy new recipe at each class
- How to prepare and eat more fruits and vegetables
- Kids taste each recipe and get free prizes to take home!





Who can join and when are the classes?

- Students going into 5th &6th grade
- The 7-class series will occur during weeks 3-6
- Mondays & Fridays, 10:30am-12:30pm, at YMCA in Woodland at 1300 College Street
- Class days: June 26th, June 30th, July 7th, July 10th, July 14th, July 17th, & July 21st

Interested?

Contact _____, Summer Camp Director 555-555-5555 email@yahoo.com





UNIVERSIDAD DE CALIFOR

fresh cal







¡Clases de cocina gratis para niños!

¿Qué aprenderás?

- En cada clase aprendes cómo cocinar una nueva receta saludable
- Cómo preparar y comer más frutas y verduras
- Los niños prueban cada receta y tienen la oportunidad de ganar premios para llevar a casa





Cómo inscribirse y cuándo son as clases?

- Niños de 9 a 11 años
- La serie de siete clases inicia en el verano del 2017??
- Se llevará a cabo en los departamentos Esperanza Crossing
- Los días y horario exactos serán programados en base al interés de la comunidad

Interesado?

Comunicate con _ para residentes 555-555-5555

Coordinador de servicios

em ail@yah oo.com



Este material fue producido por el Programa de Educación sobre Nutrición de CalFresh con fondos de USDÀ US ISNAP, conocidos en California como CalFresh (antiguamente cupones para alimentos). Estas instituciones son proveedoras y empleadoras de oportunidades equitativas. CalFresh ofrece asistencia a hogares de recursos limitados y puede ayudar a comprar productos nutritivos para una buena salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-877-847-3660.



There's a big world out there...

4-H opens all kinds of new experiences for young people.
Through our clubs, camps and science
programs, youth ages 5-19 develop leadership and life skills, ser
explore their interests and learn about their world.

Anyone can join 4-H, and we have programs from the center of the city to the far corners of Yolo County. Adult volunteers are welcome, too!

Contact us at:



Plant a garden.
Cook over a campfire.
Raise an animal..
Teach younger kids.





County 4-H Youth Development Program

Visit us online at:

PROMOTIONAL 4H FLYER- SPANISH



Universidad de California Agricultura y Recursos Naturales

Programa de Desarrollo Juvenil 4-H

Hay un mundo muygrande allá afuera....



El Programa de Desarrollo Juvenil 4-H ofrece toda clase de nuevas experiencias para niños y jóvenes de tu comunidad. A través de los clubes, campamentos y programas de ciencia para los niños y jóvenes entre 5 y 19 años se desarrollan habilidades de liderazgo, sirven a su comunidad, exploran sus intereses y aprenden acerca del mundo.

Todos los niños y jóvenes pueden pertenecer a 4-H en cualquiera de sus programas, ya sea en la ciudad de Woodland o en otras partes del condado. iLos adultos que deseen servir como voluntarios también son bienvenidos!

Si estás interesado mándanos un correo

Aprender robótica

electrónico a:



Diseñar un jardín Ir de campamento



iDescubre 4-H!





Programa 4-H de Desarrollo para Niños y Jóvenes Condado

ESTRUCTURA Y FORMATO DEL PROGRAMA

Estructura:

La Academia de Cocina está diseñada para trabajar en pequeños grupos. El trabajo en grupos pequeños permite a los "chefs" participar y cooperar unos con otros. Se recomienda una inscripción de no más de veinte, para que las cosas funcionen sin problemas y reduciendo el riesgo de lesiones. Si es posible, organice los grupos de cinco a siete "chefs" por un líder/educador. Al mantener las sesiones semanales consecutivamente y sin descansos, si es posible, eso permite una mejor asistencia, dominio de las habilidades y de los resultados del aprendizaje.

Formato del salón de clases:

Si es posible, instale tres estaciones de cocina, una por cada grupo. Además, establezca tres estaciones separadas para aprendizaje/comer, una para cada grupo. Esto permite moverse fácilmente entre la preparación y cocción de recetas y la transición a otras actividades y lecciones. Lo ideal es tener tres juegos del equipo de cocina y para cocinar y tres juegos de material de aprendizaje, uno por cada grupo.

Una estación de cocina puede consistir de: (ve fotografía)

- 1 mesa grande (6 pies)
- Una tabla de cortar para cada "chef"
- El equipo de cocina necesario para cada receta

Una estación para preparar/comer puede consistir de:

- 1 mesa grande (6ft.)
- Sillas para que los "chefs" se sienten, aprendan y coman
- Manteles grandes (de tela lavable o de plástico que se limpie fácilmente)

Presentación:

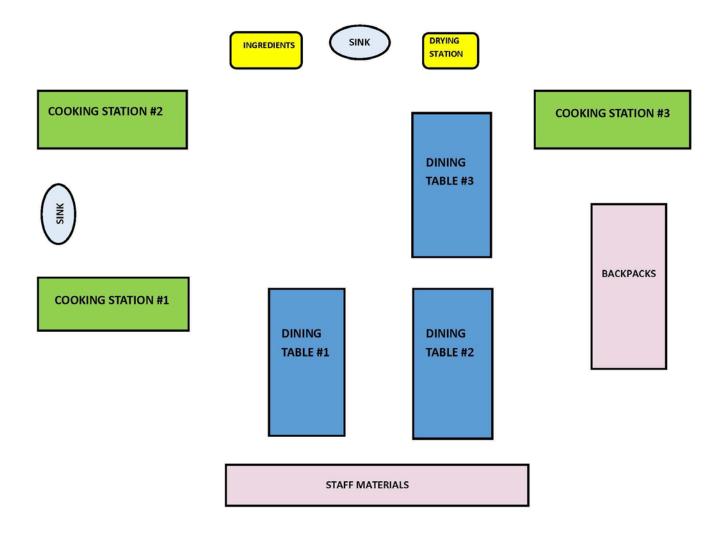
Es importante que se dedique por lo menos dos horas a cada lección. Esto permite que la clase se reúna, se divida en grupos pequeños y luego regrese al formato de clase grande para la discusión y reflexión. Cocinar y comer juntos son facetas esenciales de la Academia de Cocina que no se deben omitir. Las grandes discusiones y oportunidades de aprendizaje se presentan cuando hay suficiente tiempo para que todos los componentes del programa se presenten.

Interiorizando las etiquetas:

Las palabras y etiquetas importan. Llamar a todos los participantes "chefs" y usar <mark>la</mark> retroalimentación positiva para cada "chef" ayuda a crear confianza y perpetúar la mentalidad de que pueden convertirse en cocineros hábiles y dominar esta destreza esencial para la vida. Un ambiente seguro para que los "chefs" experimenten juega un papel importante en el desarrollo de conductas saludables.









LISTA PAR EMPACAR:

Equipo para cocinar

Abrelatas

Colador

Charola para

galletas

Tabla de

cortar

Extensión eléctrica

(opcional)

Tenedor

Rallador

Parrilla

<mark>Agarra</mark>

<mark>deras de</mark>

ollas

caliente

S

Cuchillo

Taza para medir en seco

Tazas para medir

líquidos

Cucharas medidoras

Bol para mezclar

Cuchara de mezcla

Un molde para

panques

Un guante

para horno

Cuchillo para

pelar

Olla arrocera (opcional)

Sartén con tapa

Molde hondo para

hornear

Sartén de fierro con

tapa

Espátula

Cuchara para mezclar

Cuchara para servir

Cepillo para verduras

Pelador de verduras Batidor de mano

Suministros para el educador

Suministros para actividades

Cámara

Papel de notas para caballete

Cartel con las reglas básicas Horario

de lecciones

Plumones/marcadores

Cartel de MiPlato

Etiquetas para nombres

Lápices

Recetas

Lista de estudiantes

Mesas

Cinta adhesiva

Lista de estudiantes

Herramienta para pruebas

Tablero tríptico (opcional)





SuministrosZiplocDelantalesJarracon gafetesparaMantelesaguaToallas paraLigastrastescabello

Escurridor de

<mark>platos</mark>

<mark>Jabón de</mark>

<mark>platos</mark>

<mark>Jabón de</mark>

<mark>manos</mark>

Esponjas

Desinfectante

para manos

Toallitas con

cloro

Toallitas para

limpiar las

superficies

de alimentos

Servilletas de

papel

Guantes de

látex

Botiquín de

primeros

auxilios

Recogedor de

basura

Bolsas para

la basura

Platos/tazone

S

tenedores/cu

charas/

cuchillos

Servilletas

Vasos

Bolsas/rec

ipientes





Reunión inicial de la Academia de Cocina para estudiantes practicantes

-Introducción

- -Resumen del Programa de Educación sobre Nutrición UC CalFresh
- -Recorrido de las oficinas
- -Notación de transcripción universitaria o requisitos para pasantía

-Experiencia estudiantil

- -Experiencia sobre nutrición previa
- -Experiencia culinaria previa
- -Trabajo previo con menores (enseñando, dando tutoría)
- -Interés en el campo
- -Objetivos/expectativas en la pasantía

-Información para contactar

- -Correo electrónico
- -Número de teléfono

-Disponibilidad/Horario/Transporte

- -Horario de la academia
- -Horario de la academia para cocinar
- -Transporte disponible
- -Oportunidades alternativas para mejorar su nutrición (lecciones para invitados, clases para padres, la bicicleta de los batidos)

-Academia de Cocina

- -Recetas
- -Actividades educativas/charlas sobre nutrición
- -Nuevas destrezas/técnicas para cocinar
- -Trabajando en equipo
- -Comiendo/conversando juntos
- -Recetas
- -Papel del líder estudiantil

-Seguridad alimentaria

- -La importancia de la seguridad con los estudiantes
- -Lavado de manos
- -Lavado de trastes
- -Protocolos para el equipo de seguridad alimentaria



UNIVERSITY OF CALIFORNIA cal fresh Nutrition Education

Reunión inicial sobre la pasantía estudiantil de la Academia de Cocina

-Responsabilidades y expectativas como practicante

- -Conocimiento sobre nutrición (Mi Plato, RYD, granos integrales)
- -Cómo sentirse cómodo lidereando un grupo y lección sobre nutrición
- -Responsabilidad, confiable: ponerse en contacto lo antes posible si está enfermo o tiene una emergencia.

-Atuendo

- -Oficina en comparación con la Academia de Cocina
- -Playera polo de UC, gafete con nombre, zapatos cómodos, cabello recogido, uñas limpias

-Demostración de comida y protocolo sobre desinfección

- -Pasos para conducir una demostración de alimentos
- -Seguridad alimentaria
- -Papeleo de inscripción para seguimiento y extensor de UC CalFresh
- -Preguntas/dudas

*La lección y las instrucciones de la receta de cada semana serán enviadas por correo electrónico con instrucciones especificas adjuntas. Por favor léalas antes de llegar a la oficina, prepare cualquier pregunta que pueda tener. Nos reuniremos durante 15 minutos antes de iniciar la Academia de Cocina, para repasar el horario y la receta del día.

RECORDATORIO: enviar el correo electrónico de seguimiento después de la reunión inicial.





Academia de Cocina de: (Lección 1)

Desempaque el equipo y prepare el salón de clases:

Organice las mesas y sillas, limpie las mesas, coloque los manteles y gafetes en cada lugar.

Acomode dos mesas en la parte posterior con los equipos iguales de utensilios de cocina Coloque una mesa para bocadillos

Coloque el cartel con las reglas básicas en la pizarra blanca

- **Introducción**: lavado de manos, gafetes, introducciones, resumen del programa y de lo que haremos hoy.
- **Prueba previa**: distribuya las pruebas previas y lápices, los estudiantes deben responder a todas las preguntas de la encuesta. Usted puede responder a sus preguntas si tienen dudas sobre las preguntas, pero no darles las respuestas deben responder lo mejor que puedan.
- **Reglas básicas**: reparta los formularios con las reglas básicas. Los estudiantes levantan la mano y aportan sus ideas sobre las reglas básicas todos juntos en clase. Los estudiantes llevan a casa las reglas básicas, las revisan con sus padres, las firman y las regresan en la semana dos.
- **Lean la receta**: divida en dos grupos. Reparta las tiras y los estudiantes trabajan juntos como equipo para ponerla en orden. Repase la receta en grupo y explique en detalle de ser necesario.
- **Divida los utensilios de cocina**: en dos grupos iguales. Reparta las tarjetas de terminología, los estudiantes leen la definición y trabajan juntos como equipo para localizar el artículo de cocina en la mesa designada (en la parte posterior del cuarto). Repase cada utensilio de cocina a toda la clase: el estudiante sostiene el artículo, lee la definición en voz alta y ofrece ejemplos sobre su uso.
- **Bocadillo**: *lavarse las manos* cóctel de frutas secas (chabacanos secos, pasas, pretzels, cereal de grano integral). Cada estudiante usa una cuchara para servir cada producto en un vaso para crear una mezcla. Anime a los estudiantes a probar el chabacano seco anímelos a probar si no están familiarizados con él.
- **Hoja de trabajo del glosario culinario**: durante el bocadillo. Reparta la hoja de trabajo con la terminología y las hojas laminadas con las definiciones. Empate cada término de cocina con la definición. Los estudiantes deben escribir la definición completa en su propia hoja. Responda a cualquier pregunta, use ejemplos de cada término y anímelos a conversar al respecto no les dé simplemente las respuestas.
- **Destrezas para el uso de cuchillos** (si el tiempo lo permite): enfóquese en la seguridad en la cocina. Como sostener un cuchillo cuando están cortando ("garra"), caminar con el cuchillo con la punta hacia abajo y pasar el cuchillo a un compañero.
- **TTT** (*Taste Testing Tool* o Herramienta de Prueba de Sabor): Cuatro preguntas escritas en la pizarra sobre chabacanos secos. Pídales a los estudiantes que levanten la mano...
- **Conclusiones/recordatorios**: regresar el formulario de las Reglas Básicas la próxima clase_. ¡Lleguen entusiasmados la próxima semana y listos para cocinar!
- **Calcomanías**: reparta las calcomanías/lápices entre los estudiantes después que regresen sus gafetes.

Empaque las cosas y limpie el espacio.

Limpie los manteles, las superficies y pisos. Reorganice las mesas y sillas, deje el espacio en las mismas condiciones. Tire la basura y suba el equipo al auto.





Academia de Cocina: (Lección 2)

Desempaque el equipo y prepare el salón de clases:

Organice las mesas (seis mesas en total: tres estaciones para cocinar, tres mesas para comer), coloque los manteles, coloque los delantales y gafetes en cada lugar (Yo tengo una lista con los estudiantes pertenecientes a cada grupo)

Coloque las reglas básicas en la pizarra blanca

Introducción: recoja los formularios con las reglas básicas. Lávese las manos, recójase el cabello. Los estudiantes hallarán sus gafetes en la mesa a la que han sido asignados, pónganse los delantales y gafetes (por favor no permita que los estudiantes cambien de grupo)

Repase las reglas básicas: recordatorio sobre las reglas y la política de cero tolerancia **Lean la receta**: <u>quesadilla de verduras y frijoles negros</u>

Divídalos en tres grupos, siéntese con el grupo y lean la receta juntos. Tomen turnos para leer cada artículo e instrucciones (siguiendo un círculo, pídale a cada estudiante que lea una línea). Responda a cualquier pregunta que puedan tener (explíqueles la nueva terminología; lo que es una parrilla; aprendizaje de referencia de la semana pasada, etc.).

Esta receta es muy simple, la voy a repasar rápidamente <mark>con ustedes</mark> antes de iniciar la lección, pero, por favor<mark>, lleguen preparados</mark>.

*La única excepción a la receta es el #10: No necesita transferir la mezcla a un tazón y limpiarlo, vamos a usar una PARRILLA para la segunda parte de la receta (esto está diseñado para que los estudiantes puedan hacerlo en casa usando solo una parrilla en total)

Cocinen: Divida las tareas entre los estudiantes

en su grupo:

Una persona para abrir, escurrir y enjuagar

los frijoles negros.

Una persona para abrir, escurrir y enjuagar el elote

Una persona para enjuagar la calabaza zucchini

Dos a cuatro personas para cortar la calabaza *zucchini* (corte cada calabaza *zucchini* a la mitad y deje que tantos como sean posible las corten)

Dos personas para rallar el queso (cada estudiante raya la mitad)

Un estudiante para medir el aceite y verterlo en el sartén

Permita que cada estudiante tenga la oportunidad de revolver la mezcla (con guante para horno)

Permita que cada estudiante realice individualmente los pasos del 11al 13. Permítales servir la mezcla con una cuchara sobre una tortilla, agregue queso y colóquela sobre la parrilla. Permítales voltear la quesadilla también. Cuando esté lista, permítales retirarla de la parrilla, servirla en un plato y córtarla en porciones.

Cuando esté cocinando, necesitará demostrar las técnicas y mostrarles cómo pueden realizar la tarea de manera segura. Pídales a los estudiantes que paren de hacer lo que están haciendo, y pongan atención en usted y muéstreles la manera apropiada de usar el rallador. Al tomar un minuto extra para que los estudiantes vean su demostración, tienen la oportunidad de aprender esa destreza, aunque no sea su tarea designada del día. Queremos que cada estudiante esté consciente de todos los pasos y vean el proceso; cómo seguir una receta de inicio a fin.

Cada estudiante debe estar haciendo algo: completando una tarea con un compañero, lavando trastes, limpiando la estación de trabajo o poniendo la mesa. Manténgalos activos y pídales frecuentemente que revisen la receta para ver si lo están haciendo bien (lea paso por paso





PAQUETE SOBRE LA ACADEMIA PARA QUE EL PRACTICANTE SE LLEVE A CASA

Academia de Cocina: (Lección 2)

para verificar que no ha omitido algo.)

Coman juntos: mientras los alimentos se cocinan, seleccione varios estudiantes para que pongan la mesa (platos, servilletas, tenedores, vasos con agua). Todos los estudiantes (¡incluyéndolo a usted!) tomarán un plato con comida y se sentarán juntos. No empiecen a comer hasta que todos se hayan sentado. Use este tiempo para conversar, hablen sobre la receta, lo que les gustó o no les gustó, qué le cambiarían si la cocinaran en casa. Esta es una gran oportunidad de conocer a los estudiantes en su grupo.

Limpien todo: deje que los estudiantes limpien. Pídales que laven los trates, tiren la basura, limpien los manteles, etc. ¡USTED NO DEBE HACER TODO EL TRABAJO!

TTT: cuando todos los grupos hayan terminado de limpiar, haremos las preguntas TTT para toda la clase (*zucchini*).

Charla sobre MiPlato: presentación a toda la clase de MiPlato y los 5 grupos alimentarios. Lo haremos con mayor detalle la próxima semana con la actividad de MiPlato.

Recordatorios/despedida: la próxima clase es _..... Por favor recoja los delantales y gafetes. Una vez que entreguen su gafete pueden recibir la calcomanía de MiPlato.

Empaque las cosas y limpie el espacio.

Limpie los manteles

La bolsa de lavandería Tire la basura y deje el espacio en las mismas condiciones Suba el equipo al auto



Academia de Cocina: (Lección 3

Desempaque el equipo y prepare el salón de clases:

Organice las mesas como lo hicimos la semana pasada, ponga los manteles, coloque los delantales y gafetes en cada lugar, prepare las estaciones para lavar trastes.

Acomode los utensilios en las estaciones para cocinar

Coloque el cartel de las reglas básicas en la pizarra blanca

Introducción: recoja los formularios sobre las reglas básicas. Lávese las manos, recójase el cabello. Los estudiantes hallarán sus gafetes sobre su mesa asignada, pónganse los delantales y gafetes.

Repase las reglas básicas: recordatorio de las reglas y la política de no tolerancia.

Lean la receta: sofrito asiático de verduras y tofu crujiente

Lean la receta en grupo. Tomen turnos para leer y responder a preguntas, explíqueles en detalle cualquier término poco familiar.

*La única excepción en la receta es que el arroz integral estará precocido. Los estudiantes no preparan el arroz. Nosotros lo haremos por ellos (se toma un poco de tiempo para cocinarlo).

Cocinen: Divida las tareas entre los estudiantes de su grupo. Estos son ejemplos, usted puede optar por dividir las tareas como lo desee su grupo)

Una persona para lavar y

picar el brócoli

Dos personas para lavar

y picar el apio

Dos personas para lavar

y picar las zanahorias

Dos personas para escurrir y cortar el tofu en pedazos pequeños

Dos personas para preparar la mezcla de salsa de

soya (cada uno un ingrediente)

Una persona para medir el aceite

De nuevo, demuestre las técnicas y enséñeles a realizar la tarea de manera segura.

*Por favor ayúdeles a abrir el paquete de tofu, viene con líquido y no queremos que se derrame.

**Vamos a compartir el tofu. Hay dos paquetes para tres grupos, así que, si es el primero en abrir el paquete, por favor solo tome 2/3 del mismo, de esa manera cada grupo obtiene una cantidad igual.

Todos los estudiantes deben estar haciendo algo: completando una tarea con un compañero, lavando trastes, limpiando la estación de trabajo o poniendo la mesa. Manténgalos activos y pídales frecuentemente que revisen la receta y vean si van bien (lea cada paso para ver si les falta algo).

Coman juntos: ponga la mesa. Empiecen a comer cuando todos están sentados y prueben la comida juntos. Conversen sobre la receta, lo que les gustó o no les gustó, qué le cambiarían si la cocinaran en casa. Es una buena oportunidad para conocer a los estudiantes en su grupo.

Limpien: deje que los estudiantes limpien. Pídales que laven los trastes, tiren la basura, limpien los manteles, etc.

¡USTED NO DEBE HACER TODO EL TRABAJO!

TTT: Cuando cada grupo haya terminado de limpiar, TTT las preguntas a toda la clase (tofu).

Charla sobre MiPlato/Actividad: a toda la clase, introducción a MiPlato y cinco grupos de





Academia de Cocina: (Lección 3

alimentos. Actividad sobre MiPlato: preparar una comida que contenga los cinco grupos de alimentos.

*Lo explicaré en detalle en persona (¡muy fácil!)

Recordatorios/despedida: la próxima clase es_. Por favor recoja los delantales y gafetes. Una vez que entreguen su gafete pueden recibir una calcomanía de MiPlato.

Empaque las cosas y limpie el espacio.

Limpie los manteles

Ponga todas las mesas y sillas en su posición original

Bolsa para la lavandería

Tire la basura

Suba el equipo al auto





Academia de Cocina: (Lección 4)

Desempaque el equipo y prepare el salón de clases:

Organice las mesas como lo hicimos la semana previa, ponga los manteles y coloque los delantales y gafetes en cada lugar, prepare las estaciones para lavar trastes.

Acomode los utensilios en las estaciones para cocinar

Coloque el cartel con las reglas básicas en la pizarra blanca

Introducción: lávese las manos, recójase el cabello. Los estudiantes hallarán sus gafetes en su mesa asignada, pónganse los delantales y gafetes.

Repase las reglas básicas: recordatorio sobre las reglas y la política de no tolerancia

Repaso de la semana pasada: repase lo que hicimos la semana pasada: receta y MiPlato (charla en clase)

Lean la receta: delicioso pan francés con bayas

Lean la receta en grupo. Tomen turnos para leer y responda <mark>las</mark> preguntas<mark>, explíqueles</mark> en detalle cualquier término poco familiar.

Cocinen: divida las tareas entre los estudiantes de su grupo: (estos son ejemplos, usted puede optar por dividir las tareas como lo desee su grupo)

Dos personas para lavar

y cortar las bayas

Dos personas para

cortar el plátano en

rebanadas

Una persona para medir la

azúcar morena

Una persona para medir la

canela

Una persona para revolver cuidadosamente la mezcla de bayas y plátano

Una persona para quebrar los huevos (¿alguien que

nunca lo haya hecho antes?)

Una persona para medir la leche

Una persona para medir la

canela

Una persona para mezclar

con el batidor de mano

Una persona para rociar el sartén con el aceite en aerosol para cocinar

Cada persona tendrá la oportunidad de mojar el pan en el Pyrex, colocarlo en la parrilla y voltearlo cuando esté listo

Dos personas para poner la mesa mientras que cocinan el pan francés

*Demuestre primero como mojar el pan en el Pyrex y colocarlo en la parrilla. Los estudiantes le seguirán con una rebanada de pan. Enseguida, muéstreles cómo revisar con la espátula si la parte de abajo se ha dorado y luego muéstreles como voltear el pan.

De nuevo, por favor muéstreles las técnicas y cómo realizar la tarea de manera segura.

Todos los estudiantes deben estar haciendo algo: completando una tarea con un compañero, lavando trastes, limpiando la estación de trabajo o poniendo la mesa. Manténgalos activos y pregúnteles con frecuencia que revisen la receta y vean si vamos bien (lea cada uno de los pasos para ver si les falto algo).

Coman juntos: Pongan la mesa. Empiecen a comer cuando todos están sentados y prueben la comida juntos. Conversen sobre la receta, lo que les gustó o no les gustó, qué le cambiarían si lo cocinaran en su casa. Es una gran oportunidad para conocer a los estudiantes en su grupo.

Limpien: Deje que los estudiantes limpien. Pídales que laven los trastes, tiren la basura, limpien los manteles, etc.

¡NO HAGA TODO EL TRABAJO USTED!

PAQUETE SOBRE LA ACADEMIA PARA QUE EL PRACTICANTE SE LLEVE A CASA 21

Academia de Cocina: (Lección 4)

TTT: Cuando todos los grupos hayan terminado de limpiar, TTT preguntas en clase (bayas).

Charla sobre el trigo integral/actividad: Discusión en clase seguida por la actividad en grupo.

*Lo explicaré en detalle en persona

Recordatorios/despedida: La próxima clase es _____. Por favor recoja los delantales y gafetes.

**Por favor encamine a los estudiantes hasta el estacionamiento y espere a que los

padres lleguen por ellos.

Empaque las cosas y limpie el lugar.

Limpie los manteles Ponga todas la mesas y sillas en su posición original Bolsa de lavandería Tire la basura Suba el equipo al auto



Academia de Cocina: (Lección 5)

Desempaque el equipo y prepare el salón de clases:

Organice las mesas como lo hicimos la semana pasada, ponga los manteles, coloque los delantales y gafetes frente a cada lugar, coloque las estaciones para lavar trastes.

Coloque los utensilios en las estaciones para cocinar

Coloque el cartel de reglas básicas en la pizarra blanca

Introducción: lávese las manos y recójase el cabello. Los estudiantes hallarán sus gafetes en sus mesas asignadas, pónganse los delantales y gafetes.

Repase las reglas básicas: recordatorio de las reglas.

Repaso de la semana pasada: repase lo que hicimos la semana pasada: receta, MiPlato, granos integrales (charla en clase)

Lean la receta: reguiletes coloridos de verduras en tortillas

Lean la receta en grupo. Tomen turnos para leer y responda a cualquier pregunta, explíqueles en detalle cualquier término que les sea poco familiar.

Cocinen: divida las tareas entre los estudiantes de su grupo: (estos son ejemplos, pero usted puede optar por dividir las tareas como lo desee su grupo)

Dos personas para enjuagar y cortar en rebanadas los rábanos

Dos personas para enjuagar y rayar las zanahorias con el rayador

Dos personas para enjuagar el cilantro, quitar los tallos y cortar las hojas en pedazos pequeños con los dedos y ponerlos en un tazón pequeño junto con el aguacate machacado

Una persona para enjuagar la lechuga

Una persona para rayar el limón (agregar el aguacate

machacado en un tazón verde chico)

Dos personas para cortar los limones a la mitad y

exprimirlos en el tazón café chico

Dos personas para rebanar el aguacate a lo largo (agregar al

tazón verde)

Dos personas para machacar el aguacate con un tenedor

Dos personas para rallar el queso sobre un plato de papel

*Demuéstreles cómo realizar las tareas: cómo quitarles las hojas a los tallos de cilantros y <mark>córtalos en pedazos pequeños, cómo pelar un limón</mark>, cómo cortar un aguacate en rebanadas a lo largo y retirar el hueso.

De nuevo, por favor haga una demostración de las técnicas y muéstreles cómo realizar las tareas de manera segura.

Todos los estudiantes deben estar haciendo algo: completando una tarea con un compañero, lavando trastes, limpiando la estación de trabajo o poniendo la mesa. Manténgalos activos y con frecuencia pídales que revisen la receta para ver si vamos bien (lea cada paso para ver si les faltó algo).

**Por favor encamine a los estudiantes hasta el estacionamiento y espere a que los padres lleguen por ellos.

Empaque las cosas y limpie el lugar.

Limpie los manteles

Regrese todas las mesas y sillas a su posición original

Bolsa de lavandería Tire la basura Suba el equipo al auto



Academia de Cocina: (Lección 5)

Coman juntos: pongan la mesa. Empiecen a comer cuando todos están sentados y prueben la comida juntos. Conversen sobre la receta, lo que les gustó o no les gustó, que le cambiarían si lo cocinaran en su casa. Es una gran oportunidad para conocer a los estudiantes en su grupo.

*Se servirá agua de pepino con menta tipo spa en esta lección.

Limpien: deje que los estudiantes limpien. Pídales que laven los trastes, tiren la basura, limpien los manteles, etc.

¡NO HAGA TODO EL TRABAJO USTED!

TTT: cuando cada grupo termine con la limpieza preguntas TTT a toda la clase (rábano).

Discusión/actividad reconsidera tu bebida: discusión como clase y actividad en grupo.

*Lo explicaré en detalle en persona

Recordatorios/despedida: La próxima clase es _. Por favor recoja los delantales y gafetes.

**Por favor encamine a los estudiantes hasta el estacionamiento y espere a que los padres lleguen por ellos.

Empaque las cosas y limpie el lugar.

Limpie los manteles

Regrese todas las mesas y sillas a su posición original

Bolsa de lavandería Tire la basura Suba el equipo al auto



Academia de Cocina: (Lección 6)

Desempaque el equipo y prepara el salón de clases:

Organice las mesas como lo hicimos la semana pasada, ponga los manteles, coloque los delantales y gafetes en cada lugar y prepare las estaciones para lavar trastes.

Acomode los utensilios en las estaciones para cocinar

Coloque el cartel con las reglas básicas en la pizarra blanca

Introducción: lávese las manos y recójase el cabello. Los estudiantes hallarán sus gafetes en sus mesas asignadas, pónganse los delantales y gafetes.

Repase las reglas básicas: recordatorio de las reglas

Repaso de la semana pasada: repase lo que hicimos la semana pasada: receta, MiPlato, bebidas endulzadas con azúcar, agua, opciones de comida rápida

Lean la receta: cremosos macarrones con queso preparados en la estufa

Lean la receta en grupo. Tome turnos para leer y responda a cualquier pregunta, explique en detalle cualquier término que sea poco familiar.

Cocinen: divida las tareas entre los estudiantes de su grupo: (estos son ejemplos, pero usted

puede optar por dividir las tareas como lo desee su grupo)

Dos personas para lavar y cortar el brócoli

Dos personas para rallar el queso sobre un plato de papel

Dos personas para llenar la olla con

agua caliente, con cuidado

Una vez que hierva, una persona

agrega la pasta

Cuando queden dos minutos, una

persona agrega el brócoli

Una persona camina con usted hasta el lavamanos para escurrir la pasta

(usted sostiene la olla y ella el colador)

Una persona para agregar el aceite

Una para agregar la harina

Una persona para batir

constantemente

Una persona agrega la

leche lentamente

Una persona agrega el

queso crema

Una persona agrega el queso

rallado, lentamente

Una <mark>persona agrega la pasta</mark> a la

salsa

Una persona persona agrega la pimienta negra

****Por favor encamine a los estudiantes hasta el estacionamiento y espere a que los padres

lleguen por ellos.

Empaque las cosas y limpie el espacio.

Limpie los manteles Regrese todas las mesas y sillas a su posición original Bolsa para lavandería Tire la basura Suba el equipo al auto



Academia de Cocina: (Lección 6)

De nuevo, por favor demuestre las técnicas y muéstreles como completar la tarea de una manera segura.

Todos los estudiantes deben estar haciendo algo: completando una tarea con un compañero, lavando trastes, limpiando la estación de trabajo o poniendo la mesa. Manténgalos activos y con frecuencia pídales que revisen la receta y vean si vamos bien (lea todos los pasos para ver si se les pasó algo).

Coman juntos: pongan la mesa. Empiecen a comer cuando todos estén sentados y prueben la comida juntos. Conversen sobre la receta, lo que les gustó o no les gustó, que le cambiarían si lo cocinaran en su casa. Es una gran oportunidad para conocer a los estudiantes en su grupo.

Limpien: deje que los estudiantes limpien. Pídales que laven los trastes, tiren la basura, limpien los manteles, etc.

¡NO HAGA TODO EL TRABAJO USTED!

TTT: cuando todos los grupos terminen de limpiar, las preguntas TTT como clase (pasta de trigo integral.) **Opciones para comer fuera/discusión sobre comida rápida/actividad:** discusión de toda la clase seguida por una actividad en grupo.

* Los explicaré en detalle en persona

Recordatorios/despedida: la última clases es ___ - Día de celebración! Por favor recoja los delantales y gafetes.

****Por favor encamine a los estudiantes hasta el estacionamiento y espere a que los padres lleguen por ellos.

Empaque las cosas y limpie el espacio.

Limpie los manteles Regrese todas las mesas y sillas a su posición original Bolsa para lavandería Tire la basura Suba el equipo al auto



Academia de Cocina: (Lección 7)

Desempaque el equipo y prepare el salón de clases:

Organice las mesas como lo hicimos la semana pasada, coloque los manteles en las mesas, ponga los delantales y gafetes en cada lugar, prepare las estaciones de lavar trastes.

Acomode los utensilios en las estaciones de cocina

Coloque el cartel con las reglas básicas en la pizarra blanca

Introducción: lávese las manos y recójase el cabello. Los estudiantes hallarán sus gafetes en la mesa designada, pónganse los delantales y gafetes.

Repase las reglas básicas: recordatorio de las reglas

Repaso de la semana pasada: repase lo que hicimos la semana pasada: receta, MiPlato, bebidas endulzadas con azúcar, agua, opciones de comidas rápidas.

Lean la receta: tarta de manzana en taza

Lean la receta en grupo. Tomen turnos para leer y responda a cualquier pregunta, explique en detalle cualquier término que sea poco familiar.

Cocinen: divida las tareas entre los estudiantes de su grupo: (estos son ejemplos, pero usted puede optar por dividir las tareas como lo desee su grupo)

Dos personas para lavar las manzanas

Cada persona pela, <mark>quita e</mark>l centro y corta su propia

manzana en pedazos de una pulgada.

Una persona para poner la mantequilla en el sartén

1 persona agrega las

manzanas al sartén

Una persona agrega el

azúcar al sartén

Una persona persona agrega canela al sartén

Una persona persona agrega el

extracto de vainilla al sartén

Una persona <mark>persona agrega</mark> sal al

sartén

Cada <mark>persona revuelve</mark> las manzanas <mark>ocasionalmente hasta que estén tiernas y se puedan pinchar</mark> con el tenedor (de 10-15minutos)

Cada persona se sirve las manzanas en el tazón, le agrega pasas y una galleta graham

**Cada grupo NO hace la crema batida. Yo haré la crema batida y todos los estudiantes pueden venir y ver el proceso, ayudar a mezclar. Solo se hará una crema batida para toda la clase.

De nuevo, por favor demuestre las técnicas y muéstreles como realizar la tarea de manera segura.

Todos los estudiantes deben estar haciendo algo: completando una tarea con un compañero, lavando trastes, limpiando la estación de trabajo o poniendo la mesa. Manténgalos activos y con frecuencia pídales que revisen la receta para ver si vamos bien (lea todos los pasos para ver si se les pasó algo).

Coman juntos: pongan la mesa. Empiecen a comer cuando todos estén sentados y prueben la comida juntos. Conversen sobre la receta, lo que les gustó o no les gustó, qué le cambiarían, ¿lo cocinarán en su casa?. Es una gran oportunidad para conocer a los estudiantes en su grupo.

Limpien: deje que los estudiantes limpien. Pídales que laven los trastes, tiren la basura, limpien los manteles, etc.

¡NO HAGA TODO EL TRABAJO USTED!

TTT: cuando cada grupo termine de limpiar, preguntas TTT en clase (manzanas





PAQUETE DE LA ACADEMIA DE COCINA PARA QUE LOS PRACTICANTES LLEVEN A CASA

cocinadas).

Graduación/fotografía de grupo: Certificados, bolsas con regalos, premios, fotografía en grupo.

Recordatorios/despedida: ¡Gracias! ¡Sigan cocinando en casa! Por favor recoja los delantales y gafetes.

**Por favor encamine a los estudiantes hasta el estacionamiento y espere hasta que los padres lleguen por ellos.

Empaque las cosas y limpie el espacio.

Limpie los manteles Regrese todas las mesas y sillas a su posición original Bolsa de lavandería Tire la basura Suba el equipo al auto





PAQUETE DE LA ACADEMIA DE COCINA PARA QUE LOS PRACTICANTES LLEVEN A CASA



Información

básica sobre

La limpieza es importante a la hora de preparar los alimentos para las comidas. Los alimentos pueden portar microbios que te pueden enfermar. Los utensilios para cocinar, manos, ropa o áreas de trabajo sucios también pueden propagar los microbios a los alimentos que preparas. Sigue las siguientes reglas sencillas cuando cocinas para que tus alimentos sean seguros. Estas reglas deben convertirse en un hábito – cosas que haces sin pensarlo porque ya conoces las reglas muy bien.

Antes de empezar a cocinar

- Lávate las manos con jabón y agua tibia durante por lo menos 20 segundos.
- Asegúrate que tus uñas estén limpias.
- Revisa que tu área de trabajo esté limpia.
- · Usa ropa limpia.
- Usa un delantal o amarra una toalla de cocina limpia a tu cuerpo para evitar que propagues cualquier microbio a los alimentos y ensucies tu ropa.
- Usa utensilios de cocina limpios.
- Si tienes el cabello largo, recógelo hacia atrás para evitar que caiga en los alimentos.
- Usa una toalla de tela o papel para limpiarte las manos. Esto previene la propagación de microbios. No las limpies en tu ropa o delantal.
- Usa una toalla de papel o trapeador para limpiar derrames en el piso. NO uses el limpiador o toalla de los trastes. El piso de la cocina está lleno de microbios.

Mientras cocinas

- Mantén tus manos alejadas de tu cabello, cara y mascotas. No lamas tus dedos.
- Cubre tu nariz y boca si tienes que estornudar o toser. Lávate las manos antes de que empieces a







PAQUETE DE LA ACADEMIA DE COCINA PARA QUE LOS PRACTICANTES LLEVEN A CASA cocinar de nuevo.

- No uses la cuchara para mezclar para probar la comida. Usa una cuchara aparte para probar.
 Nunca metas una cuchara para probar que ya has usado en los alimentos que se servirán a otros.
- Mantén los productos lácteos, carne, aves y huevos fríos. No los dejas fuera del refrigerador mientras cocinas ya que pueden echarse a perder.

Cocina 101 de 4-H

13





WIC...

Hábitos saludables, familias saludables

Tofu

El tofu es una buena fuente de proteína, vitaminas B y calcio (si es tofu cuajado con calcio). Ase u hornee el tofu o úselo en sopas, guisados y estofados.

Al comparar diferentes tipos de tofu...

- Busque el tofu fresco preparado con sales de calcio sin grasas, azúcares, aceites o sodio agregados.
- Encuentre el tofu en el refrigerador de la sección de frutas y verduras.

Para guardar el tofu...

- Refrigere el tofu de inmediato.
- Siga las instrucciones del paquete para guardar las sobras.
- Use el tofu que ha abierto en una semana.
- Congele el tofu durante tres a cinco meses.

Para disfrutar el tofu...

- El tofu tiene muy poco sabor u olor. Absorbe el sabor de los alimentos con los que se le cocina.
- Tire el agua del tofu antes de usarlo y presiónelo para retirarle el agua extra. Ponga el tofu sobre varias capas de toallas de papel y colóquelo en un tazón. Cubra con un plato y ponga una lata sobre el mismo. Déjelo reposar durante 15 a 30 minutos.
- El tofu más firme funciona mejor en sofritos o para asar. El tofu suave o sedoso es bueno para las sopas.

Haga que las comidas familiares valgan la pena

Reduzca la grasa.

Explora

MiPlato

Cuando se aprende a preparar alimentos, es igual de importante aprender sobre nutrición. Hay muchos alimentos de dónde escoger, pero algunos de ellos son mejores opciones que otros. ¿Como sabemos cuáles alimentos elegir y qué cantidad comer para tener una dieta sana y balanceada? MiPlato te ayuda a guiar tus opciones. MiPlato te muestra cómo balancear tus cinco grupos de alimentos que son los cimientos para desarrollar una dieta saludable.

Consejos para un gran plato

- 1. **Llena la mitad de plato con verduras y frutas.** Las verduras y frutas están llenas de nutrientes que promueven la buena salud. A pesar de que la mayoría de nosotros no consumimos suficientes verduras, deberíamos de comer una variedad de ellas todos los días.
 - Las verduras aportan diferentes vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita. Por ejemplo, a la vitamina A se le encuentra en verduras de color verde oscuro (como el brócoli y espinacas) y amarillas y naranjas (como las zanahorias y camotes). La vitamina A mantiene saludables las células de nuestro cuerpo.

Las frutas también proveen vitaminas y minerales. Por ejemplo, las naranjas, toronjas, fresas y melones tienen vitamina C, la cual ayuda a nuestros cuerpos a sanar. Las frutas de un amarillo oscuro como los chabacanos y melones chinos (*cantaloupe*) contienen vitamina A.

- 2. **Agrega una proteína magra.** Los alimentos del grupo de proteínas deben ser magros eso significa que no contienen mucha grasa. Elije alimentos de proteína, como carnes de res y puerco magras o de pollo, pavo, frijoles o pescado. Al horno, rostizado o a la parrilla son las mejores formas de cocinar la proteína, en lugar de frita, porque no agregan grasa a la carne.
- 3. **Incluye granos integrales**. Los granos se usan para hacer pan, cereales, arroz y pasta. Estos alimentos están hechos de trigo, centeno, avena y arroz. Trata de que por lo menos la mitad de tus granos sean integrales. Los granos integrales tienen un mayor contenido de fibra que otros. Busca en la etiqueta de ingredientes las palabras "100% grano integral" o "100% trigo integral". Los alimentos del grupo de granos contienen carbohidratos. Los carbohidratos proveen energía a nuestros cuerpos.
- 4. **No olvides los lácteos.** Bebe una taza de leche descremada o baja en grasa con cada comida o bocadillo. La leche nos proporciona calcio para mantener nuestros huesos y dientes fuertes. La leche y alimentos hechos de leche son la mejor fuente de calcio. Mientras crecemos, nuestros huesos necesitan el calcio de estos alimentos, así que disfruta de tres porciones diarias. Si no te gusta la leche, incluye yogur descremado o bajo en grasa o queso con grasa reducida en tus comidas y bocadillos.
- 5. **Bebe agua en lugar de bebidas azucaradas.** Reduce las calorías tomando agua o bebidas no endulzadas. Las gaseosas, bebidas energéticas y deportivas agregan azúcar y calorías a tu dieta, las cuales tu cuerpo usualmente no necesita. Las calorías extras se guardan en tu cuerpo como grasa.
- 6. **Equilibra los alimentos que comes con ejercicio diario.** Los jóvenes deben dedicar 60 o más minutos a la actividad física todos los días. La actividad física diaria mantiene tu cuerpo saludable. Escoge actividades que disfrutes y verás que te será fácil y divertido alcanzar esta meta. Invita a un amigo o miembros de la familia a hacerlo contigo y no olvides la mascota de la familia. Ellos también disfrutan del ejercicio.
- 7. **Come estos alimentos con menos frecuencia.** Reduce la cantidad de alimentos altos en grasa, azúcares agregados y sal. Estos incluyen pasteles, galletas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasosas como la salchicha, tocino y perros calientes. Cómelos como algo ocasional, no como alimentos diarios.

¿Sabías que?

Una lata de 12 onzas de gaseosa contiene aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar. Si te tomas dos en un día, eso le agrega 20 cucharaditas de azúcar a tu dieta -más de 300 "calorías vacías".

¿Sabías que?

Los alimentos con un alto contenido de grasas y azúcares agregados contienen calorías vacías -calorías que aportan pocos o nada de nutrientes a tu cuerpo. Las calorías extras se guardan en el cuerpo como grasa.

ACTIVIDAD ADICIONAL/OPCIONAL PARA LA SEMANA 3/ LECCIÓN 3

3	¿Cuáles granos integrales comiste con las comidas y bocadillos?
4	¿Bebiste tres porciones de leche o alimentos lácteos?
5	¿Eran descremados o bajos en grasa? Si no, ¿por cuál producto lácteo bajo en grasa podrías substituirlo? ¿Bebiste algunas bebidas endulzadas, como gaseosas o bebidas deportivas? ¿Cuáles serían las opciones más saludables para reemplazar las bebidas endulzadas?

6 En base a lo que aprendiste sobre una alimentación saludable, ¿cómo te sientes comiendo comidas y bocadillos saludables y balanceados?

No muy bien

Mejor de lo que pensé

Bien, pero todavía puedo mejorar

Hice buenas elecciones de alimentos

7 ¿Cuáles son dos cambios que harás para seguir una dieta balanceada y saludable? Aprende más

Para aprender más sobre MiPlato y tomar decisiones sobre alimentos saludables, juega el juego *Blast OFF* disponible en www.fns.usda.gov/multimedia/Games/BlastOff/BlastOff Game.html

INFORMACIÓN PARA EL PASANTE/EDUCADOR PARA LA SEMANA 3/ LECCIÓN3

Grupos de las frutas y verduras

Probablemente ya has escuchado a tus padres y maestros decir que "te comas todas tus verduras" o posiblemente te han sugerido comer una fruta como bocadillo o postre. Sin embargo, puede ser que no entiendas por qué tanto alboroto sobre comer frutas y verduras. ¿Por qué es importante?

Comer frutas y verduras ayuda a mantener tu cuerpo sano, ahora y en el futuro. Tu cuerpo necesita nutrientes que estos alimentos aportan. Las frutas y verduras son importantes fuentes de

Vitamina A – para mantener los ojos y piel sanos y protegerte contra infecciones.

Vitamina C – para sanar cortadas y heridas; mantener los dientes y encías sanos; ayudar a tu cuerpo a absorber el hierro que contienen los alimentos que consumes.

Potasio – para ayudar a mantener la presión arterial en niveles saludables.

Ácido fólico – para ayudar al cuerpo a producir células rojas.

Fibra – para ayudar a que el sistema digestivo trabaje con regularidad. La mayoría de nosotros no comemos suficiente fibra dietética. Comer frutas y verduras es una forma sabrosa de agregar más fibra a tu dieta. La fibra es la parte de los alimentos que tu cuerpo no pueden digerir o absorber.

La mayoría de las frutas y verduras son naturalmente bajas en grasa y calorías y pueden ayudarte a mantener un peso saludable. Solo ten cuidado con los aderezos y salsas porque pueden agregar grasa y calorías extras.

Comer frutas y verduras puede ayudar a tu cuerpo a mantenerse sano conforme envejeces. Comer una dieta rica en frutas y verduras puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, infarto cerebral y algunos tipos de cánceres.

MiPirámide recomienda que la mayoría de los niños y jóvenes coman por lo menos 2 ½ tazas de verduras diariamente. Las verduras pueden ser crudas, cocinadas o en jugo. Cualquiera que sea la manera en la que te gusten tus verduras, son una importante parte de tu dieta.

Las frutas están disponibles en muchas formas – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo. Todas son buenas formas de obtener las 1 ½ a 2 tazas de frutas recomendadas diariamente.

OPCIONAL

Herramienta para la prueba de sabor de UC CalFresh - Jóvenes

Favor de llenar todo el formulario

El personal de UC CalFresh le agradece por contribuir a nuestros esfuerzos de evaluación. Esta información se usa para mejorar nuestras actividades en el aula.

Condado:					
Escuela:	N	lúmero de estudiantes en la clase de hoy	•		
		(escriba el número en dígitos	como 10):		
Grado					
(Elija el que mejor se ajusto	Por favor indique cual c	Por favor indique cual currículo sobre nutrición se usó en esta clase:			
clase):	☐ Go, Glow, Grow	□TWIGS	☐ Other(specify):		
D Preescolar	☐ Happy Healthy Me	□EatFit			
D Kindergarten	D Nutrition to Grow O	n D My Amazing Body			
D Grados 1-3	D Power Play	D Good for Me and You D Grow it! Try it! Like it!			
D Grados 4-6	D Fa rm to Fork	D It's My ChoiceEat			
D Grados 7-8	D Discovering Healthy Choices	Right! Be Active			
	obaron el alimento en clase (MM/DD				
¿ Es esta la primera vez q No	ue documenta información sobre la	Prueba de sabor en esta clase e	n este año? D Sí		
èQué categoría describe en clase hoy?	mejor el alimento que probaron	¿Como se presentó el alime	ento?		
☐ Fruta	☐ Nueces/semillas	☐ Crudo			
		☐ Cortado			
☐ Verduras	□Frijoles	□Cocinado			
☐ Productos lácteos	☐ Otra proteína	☐Junto con otro alimento ('en ensalada, galletas)		
☐ Granos					

Haga las siguientes preguntas y registre los resultados más abajo. Luego, ya sea que anote los resultados por escrito en el sitio web o se los entregue a su representante del Programa UC CalFresh. Es mejor hacer todas las preguntas una vez que los estudiantes probaron el alimento. Nota: Si les da a probar más de un alimento, haga las preguntas sobre un alimento a la vez. Si el tiempo no permite preguntar sobre todos los alimentos, pregúnteles sobre el alimento que les es menos familiar a los niños.

1.Antes de la clase de hoy, ¿cuántos de ustedes habían probado ya este alimento? (registre el número en dígitos como en el 10)
2. ¿Cuántos estudiantes comieron (o probaron) el alimento hoy? (registre el número en dígitos como en el 10)
3. ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a comer el alimento otra vez en la
escuela? (registre el número en dígitos como en el 10)

4. ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a pedir que les sirvan este alimento en su casa?

Crisp Asian Tofu & Vegetable Stir Fry (this is already translated)

Concepto principal: Descubriendo los granos integrales

Receta: French Toast con bayas (así esta traducido)

1	Introducción	5 minutes
2	Repasar las reglas básicas	5 minutes
3	Repasar la lección previa	5 minutes
4	Leer la receta: French toast con bayas	10 minutes
5	Cocinar	30-45 minutes
6	Comer juntos	20 minutes
7	Limpiar	15 minutos
8	Herramienta para la prueba de sabor	5 minutos
9	Actividad: granos integrales/lectura de la etiqueta de nutrición	15-30 minutos
10	Recordatorios, reflexión y despedida	5 minutos













LISTA PARA EMPACAR:

Ingredientes **Bayas** Plátanos Azúcar o miel de abeja Huevos Leche, baja en grasa Canela Aceite para cocinar en aerosol Pan, de trigo integral Agua Equipo para cocinar ½ cucharadita 1 cuchara para medir **Tazones** Cedazo Tabla para cortar Sartén eléctrico, con tapadera (si no hay estufa) Extensión eléctrica (opcional) Plancha o parrilla (opcional) Agarraderas para sartenes Cuchillos Taza para medir líquidos Guante para el horno Molde Pyrex Espátula Cuchara para mezclar Batidor de mano

Suministros para el educador

Suministros para la actividad
Cámara
Cartel de reglas básicas
Horario de lecciones
Marcadores
Cartel de MiPlato
Gafetes
Recetas
Lista de estudiantes
Mesas
Cinta adhesiva
Herramienta para pruebas de sabor
Pizarra tríptica
Suministros
Delantales
Manteles
Toallas para trastes
Rejilla para trastes
Jabón para trastes
Jabón para manos
Esponjas
Desinfectante para manos
Toallitas Clorox
Toallas de papel
Guantes de látex
Equipo para primeros auxilios
Recogedor de basura
Bolsas para basura
Platos/tazones
Tenedores/cucharas/cuchillos
Servilletas

Jarra o termo para agua

Sujetadores para pelo/ligas

LECCIÓN 4

Preparación antes de iniciar (repita con todas las lecciones):

- -Coloque los gafetes y delantales de cada grupo.
- -Prepare las estaciones para cocinar de cada grupo.

Introducción:

Presente al personal y la lección de esta semana.

Repase las reglas básicas:

Repase el cartel de las reglas básicas con los "chefs". Recoja las hojas firmadas.

Repase la lección anterior:

Pídales a los "chefs" que recuerden sobre qué temas trató la lección tres y que compartan. Pregúnteles a los "chefs" si prepararon la receta de la última clase y qué adaptaciones le hicieron, si es que le hicieron alguna.

Lea la receta:

Como grupo, pídales a los participantes que tomen turnos para leer los ingredientes y modo de preparación en el folleto de la receta. Pídales a todos los "chefs" que sigan la lectura y comprueben que la entienden. Repase la receta entera otra vez antes de dirigirse a las estaciones de cocinar. Pregunte si hay preguntas.

Cocinen juntos:

Cocinen en grupo la receta. Pida y asigne a los "chefs" que lleven a cabo cada paso de la receta. Asista a los "chefs" en lo necesario, pero todos deben participar, preparar y cocinar. Cuando la comida esté casi lista, seleccione a varios "chefs" y pídales que pongan la mesa para comer.

Coman juntos:

Coman juntos en grupo. Discutan la forma en la que fue preparada la receta, qué cambios se le pueden hacer, cómo podrían los "chefs" cocinar la receta en el hogar con la familia. Pregúnteles si tienen preguntas.

Limpien juntos:

Como grupo, pídales y asigne a los "chefs" para las tareas de limpieza: lavar y secar los trastes, barrer, limpiar las mesas, doblar los manteles, empacar algunos artículos, tirar la basura. Asegúrese que todos participen en la limpieza.

Evaluación de la herramienta para la prueba de sabor (UC-Calfresh):

Conduzca la prueba de sabor en alimentos selectos como una baya específica o pan de trigo integral.

LECCIÓN 4

Actividad: Descubriendo los granos integrales

(actividad para el grupo grande)

En esta actividad, los "chefs" son introducidos a los granos integrales y aprenden a leer la etiqueta sobre información nutricional.

- -Muestre el cartel de Héroes de los granos integrales/Granos integrales (si está disponible) hábleles sobre las tres diferentes partes del grano: germen, endospermo y salvado.
- -Hábleles sobre por qué es importante comer alimentos hechos con granos integrales y en dónde pueden encontrar fuentes de granos integrales.
- -Explíqueles la diferencia entre granos integrales y refinados.
- -Explíqueles qué es la fibra y cómo beneficia a sus cuerpos.
- -Inste a los "chefs" a compartir ejemplos de granos integrales que consumen en sus escuelas o casas.



Relacione la importancia de los alimentos de granos integrales y cómo la fibra les ayuda a los estudiantes a mantener sus estómagos llenos durante más tiempo.

Actividad para grupos pequeños:

Lleve una variedad de paquetes de comida para explorar la lista de ingredientes y la etiqueta de información sobre nutrición. —

- -Distribuya los paquetes de comida entre los grupos para que cada "chef" pueda ubicar las palabras y fuentes de granos integrales en los paquetes. Señale la lista de ingredientes y la información nutricional como fuentes de información para encontrar granos integrales y fibra.
- -Permita que los "chefs" exploren los paquetes de alimentos en busca y para encontrar las palabras claves como, "grano integral", "trigo integral" y buena fuente de fibra.
- -Aliéntelos a hacer preguntas.
- -Explíqueles cómo esta información les puede ser útil cuando elijan alimentos en la casa o escuela.





Recordatorios, reflexión y despedida

Pregúnteles a los "chefs" cuál fue la receta que prepararon, que temas abarcó la lección, pregúnteles si tienen preguntas. Recuérdeles a los "chefs" sobre la próxima lección y despida al grupo.

INFORMACIÓN PARA PASANTES/EDUCADORES PARA LA SEMANA CUATRO

GRUPO DE LOS GRANOS

Los alimentos del grupo de los granos provienen de diferentes plantas de granos: trigo, maíz, avena, centeno, cebada y arroz. Los alimentos del grupo de los granos son importantes porque aportan los carbohidratos a nuestros cuerpos. Los carbohidratos nos dan la energía que necesitamos para jugar, aprender, dormir y mantener nuestros cuerpos funcionando.

Proteína para crecer, reparar y mantener los tejidos del cuerpo.

Hierro para las células rojas, para transportar oxígeno a las células.

Vitamina B necesaria para usar la energía de los alimentos.

"Los granos integrales" como el pan de trigo integral, también aporta fibra que ayuda a la digestión de los alimentos.

Hay muchos alimentos de donde elegir en el grupo de granos. Entre ellos pan, avena, pastelitos, cereales, arroz, pasta, tortillas, galletas saladas y panqueques.

Granos integrales y granos refinados

Los granos integrales contienen el núcleo del grano -- el salvado, germen y endospermo. Algunos ejemplos de granos integrales incluyen:

- Harina de trigo integral
- Avena
- Harina de maíz integral
- Arroz integral

Palomitas de maíz

Bulgur (trigo triturado)

Bran: la cáscara externa, contiene fibra y vitaminas B

Endospermo: aporta carbohidratos para la energía y proteína

Germen: aporta vitaminas

Granos refinados y molidos: un proceso que le retira el salvado y germen. Esto le da al grano una textura más fina y se mantiene fresco por más tiempo. Debido a que el refinamiento retira la fibra, hierro y vitaminas B, la mayoría de los granos refinados son **enriquecidos**. Esto significa que se les agregan algunas vitaminas B y hierro después del procesamiento. La fibra no se agrega de nuevo a los granos enriquecidos. Algunos ejemplos de productos de granos refinados son:

- Harina blanca para uso general
- Pan blanco
- Arroz blanco

¿Porque hay que elegir granos integrales?

Comer granos integrales ayuda a mantener el cuerpo saludable. Las personas que comen granos integrales como parte de su dieta diaria pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como las del corazón y algunos tipos de cánceres. Los granos integrales contienen fibra. La **fibra** es parte de la planta (grano) que los cuerpos humanos pueden digerir o absorber. Algunos tipos de fibra ayudan a prevenir la constipación y otros tipos pueden ayudar a reducir el colesterol en la sangre.

Es fácil agregar granos integrales en la preparación de alimentos. La pasta de trigo integral, arroz integral y panes de granos integrales en lugar de otros productos de granos refinados que podrían estar usando.

Arroz

El arroz se usa en muchas maneras diferentes para cocinar – en platillos principales, platillos acompañantes y ¡hasta en postres! Es muy fácil preparar arroz una vez que se aprende. Conozcamos un poco sobre el arroz para que sepan cual tipo necesitan para las recetas que preparan.

Tipos de arroz

- Arroz integral es un grano entero y de tono café porque todavía contiene las capas de salvado y germen. Todos los arroces empiezan como arroz integral.
 Tiene un sabor chicloso y a nuez y cuando se le cocina, el grano mantiene su forma. Para cocinarlo, se toma más tiempo que el arroz blanco.
- El arroz blanco ha sido fresado para retirarle la cáscara, salvado y germen. Este proceso previene que el grano se eche a perder y extiende su tiempo de almacenaje. Después del fresado, al arroz se le pule, dándole una apariencia luminosa y brillosa.

El arroz integral y el blanco son clasificados en tres categorías por tamaño y textura – grano largo, mediano y corto.

Arroz de grano largo es delgado y alargado. Cuando está cocido, el arroz largo es ligero, esponjoso, firme y mantiene su forma. El arroz basmati y jazmín son dos tipos de arroz largo especializado.

Arroz de grano mediano es más gordito y corto que el arroz largo. Cuando está cocinado es blando, un poco pegajoso y los granos se pegan. Arborio y Valencia son dos tipos de arroz mediano especializado.

Arroz de grano corto es casi redondo. Este es el arroz más suave y pegajoso cuando está cocido.

El arroz convertido es remojado y cocinado al vapor bajo presión antes de removerle el salvado y germen. Esto hace que algunos de los nutrientes entren a la parte que queda del grano así que no se les pierde del todo. El arroz convertido tiene un color *beige* pálido y se toma un poco más en cocinar que el arroz blanco regular, pero se cocina más rápido que el arroz integral.

Arroz instantáneo o rápido ha sido completa o parcialmente cocido antes de ser deshidratado y empacado. Por lo general está enriquecido y cuenta con la mayoría de los nutrientes, pero tiene una textura más suave. El arroz blanco instantáneo se cocina en cinco minutos; el arroz integral instantáneo se cocina en 10 minutos.

Cocinando arroz

El arroz puede cocinarse en la estufa o en el horno. Para el arroz instantáneo o convertido siga las instrucciones del paquete.

Cocinando en la estufa – combine el arroz, agua y sal en una cacerola con tapadera ajustada. Déjelo llegar al hervor a fuego mediano alto. Reduzca a fuego lento y cocine tapado hasta que el arroz este blando. No revise si ya está listo hasta cerca del fin del tiempo de cocción recomendado. Cada vez que quita la tapadera se pierde humedad. Retire del fuego y póngalo a un lado tapado durante 10 a 15 minutos. Y revuelva ligeramente con un tenedor.

Cocinando en el horno – precaliente el horno a 375 °F. Combine el arroz, agua hirviendo y sal en un molde para hornear. Tape muy bien con una tapadera o doble capa de papel de aluminio. Hornee hasta que el arroz esté blando. Déjelo reposar cinco minutos, destápelo y revuelva ligeramente con un tenedor y sirva.

Cocinando arroz (en la estufa u horno) – use una taza de arroz sin cocinar

Arroz	Agua*	Sal	Tiempo de cocción	Rinde
Arroz de grano largo	1 ½ tazas	½ cucharadita	18-20 minutos	3 tazas
Arroz de grano mediano	1 1/3 tazas	½ cucharadita	16-18 minutos	3 tazas
Arroz de grano corto	1 ¼ tazas	½ cucharadita	16-18 minutos	2 ¾ tazas
Arroz integral	1 ½ tazas	½ cucharadita	45-50 minutos	2 ½ a 3 tazas

^{*}Para darle más sabor, substituya el agua por consomé

Pasta

La pasta por lo general está hecha de una harina de trigo blanca gruesa llamada **semolina**, la cual le da a la pasta una textura firme. La pasta hecha con trigo integral tiene un sabor más fuerte y una textura más chiclosa que la pasta hecha con harina de trigo refinada.

La pasta viene en muchas formas y tamaños. Un tipo de pasta puede ser substituido por otro en una receta. Use la misma cantidad en peso. Por ejemplo, si la receta pide 8 onzas de macarrones, usted los puede substituir por 8 onzas de espagueti. Los fideos difieren de otras pastas en que contienen huevos y tienden a absorber menos agua durante su cocción.

Como cocer la pasta

Ponga agua a hervir en una y una cucharadita de sal en una olla grande (aproximadamente tres cuartos por cada 4 a 8 onzas de pasta) y una cucharadita de sal. Agregue la pasta poco a poco para que el agua no deje de hervir. Reduzca el fuego y hierva, sin tapar, revolviendo ocasionalmente hasta que la pasta esté al *dente*. Escurra en un cedazo.

Al dente, que significa "al diente" en italiano, es el término para la pasta que indica que está cocida lo necesario para mantener una textura firme y chiclosa.

Entendiendo las etiquetas con datos sobre nutrición

En la lección Cocina 101 de 4-H, aprendiste sobre MiPirámide. MiPirámide te ayuda a hacer buenas elecciones para una dieta saludable y balanceada. Para tener una dieta saludable, es importante comer las porciones recomendadas de cada grupo de alimentos. Pero no siempre es fácil saber qué cantidad de alimento representa una porción. Por ejemplo, ¿cuántas galletas hay en una porción? ¿Cuándo cereal puedes servirte en un tazón para una porción del grupo de granos? Las respuestas son fáciles si sabes dónde buscar.

La mayoría de los alimentos en la tienda de abarrotes deben contar con una etiqueta sobre nutrición y lista de ingredientes. Busca la Etiqueta de Información sobre Nutrición en el paquete o envase del alimento. Esta etiqueta muestra el tamaño de la porción, cuántas porciones contiene el paquete o envase y otros datos nutricionales.

Veamos la Etiqueta de Información sobre Nutrición del macarrón con queso.

Tamaño de la porción

El primer lugar donde debes empezar cuando lees la Etiqueta de Información sobre Nutrición es en el tamaño de la porción (#1). Debajo de allí se encuentra la cantidad de porciones por paquete o envase. La Etiqueta de Información sobre Nutrición de este macarrón y queso muestra que una porción equivale a una taza. El paquete tiene tres porciones de una taza cada uno de macarrón con queso. Muchas personas se comen todo el paquete, lo cual equivale a tres porciones de macarrón y queso.

Calorías

Las calorías proveen una medida sobre cuánta energía obtienes de una porción. En la Etiqueta de Información sobre Nutrición hay 360 calorías en una porción de este macarrón y queso (#2). ¿Qué tal si te comes todo el paquete? Habrás consumido tres porciones o 1080 calorías.

Herramienta para la prueba de sabor de UC CalFresh - Jóvenes

Favor de llenar todo el formulario

El personal de UC CalFresh le agradece por contribuir a nuestros esfuerzos de evaluación. Esta información se usará para mejorar nuestras actividades en el aula.

Condado:					
Escuela:	Nú	mero de estudiantes en clase hoy			
	_	(escribe el numero en dígitos	como 10):		
Grado					
(Elija la que se ajuste mejo	Por favor indique cuál curr r a su	Por favor indique cuál currículo sobre nutrición usó en esta clase:			
clase <mark>):</mark>	☐ Go, Glow, Grow	□TWIGS	☐ Other(specify):		
D Preescolar	☐ Happy Healthy Me	□EatFit			
D Kindergarten	D Nutrition to Grow On	D My Amazing Body			
D Grados 1-3	D Power Play	D Good for Me and You D Grow it! Try it! Like it!			
D Grados 4-6	D Fa rm to Fork	D It's My ChoiceEat			
D Grados 7-8	D Discovering Healthy Choices	Right! Be Active			
Nombre el alimento que p	probaron el alimento en clase (MM/DD <u>,</u> probaron los estudiantes en la cla <u>se de</u> ocumenta información sobre la Prueba	hoy:	unte este año? DYes		
No					
•	mejor el alimento que probaron	¿Como se presentó el alime	ento?		
noy en clase?		D Crudo			
D Fruta	D Nueces/semillas	D Cortado			
D Verduras	D Frijoles	D Cocinado			
☐ Productos lácteos	D Otra proteína	D Junto con otro alimento	(en ensalada, en galletas)		
D Granos					

Haga las siguientes preguntas y registre los resultados más abajo. Luego, ya sea que anote los resultados por escrito en el sitio web o se los entregue a su representante del Programa UC CalFresh. Es mejor hacer todas las preguntas una vez que los estudiantes probaron el alimento. Nota: Si les da a probar más de un alimento, haga las preguntas sobre un alimento a la vez. Si el tiempo no permite preguntar sobre todos los alimentos, pregúnteles sobre el alimento que les es menos familiar a los niños.

1. Antes de la clase de hoy, ¿cuántos de ustedes habían probado ya este alimento? (registre el número en dígito	s como en el 10)	
2. ¿Cuántos estudiantes comieron (o probaron) el alimento hoy? (registre el número en dígitos como en el 10)		
2. Cuantos estudiantes conneron (o probaron) er anmento noy: (regisare er numero en arguos como en er 10)		
3. ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a comer el alimento otra vez en la escuela? (registre el		
número en dígitos como en el 10)		
4. ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a pedir este alimento en casa? (registre el número en		

dígitos como en el 10)

Delicious Berry French Toast (RECIPE) already translated

Concepto principal: bebidas endulzadas con azúcar y la necesidad de hidratarse

Receta: Coloridas envolturas de vegetales

SEMANA 5/ LECCIÓN 5

1	Introducción	5 minutos
2	Repasar las reglas básicas	5 minutos
3	Repasar la lección previa	5 minutos
4	Leer la receta: Coloridas envolturas de vegetales	10 minutes
5	Cocinar	30-45 minutos
6	Comer juntos	20 minutos
7	Limpiar	15 minutos
8	Herramienta para la prueba de sabor	5 minutos
9	Actividad: piensa de nuevo en tu bebida	15-30 minutos
10	Recordatorios, reflexión y despedida	5 minutos

SEMANA 5/ LECCIÓN 5

LISTA PARA EMPACAR:

PACKING LIST:

Rábanos
Zanahorias
Lechuga
Cilantro
Limón
Queso Monterey Jack, bajo en grasa
Aguacate
Tortillas de trigo integral
Agua
Equipo para cocinar
1 taza para medir
Tazones
Rallador
Cedazo
Tabla para cortar
Tenedor
Cuchillos
Taza para medir líquidos
Toallas de papel
Cuchara para mezclar
Cuchara para servir
Batidor de mano
Cepillo para verduras
Suministros para educadores
Suministros para la actividad
Cámara
Cartel de las reglas básicas
Horario de las clases
Marcadores
Cartel de MiPlato

Ingredientes

Gafetes
Recetas
Lista de estudiantes
Mesas
Cinta adhesiva
Herramienta de la prueba de sabor
Pizarra tríptica
Suministros
Delantales
Manteles
Toallas para trastes
Escurridor de trastes
Jabón para trastes
Jabón para manos
Esponjas
Desinfectante de manos
Toallitas Clorox
Toallas de papel
Guantes de látex
Equipo de primeros auxilios
Recogedor de basura
Bolsas para basura
Platos/tazones
Tenedores/cucharas/cuchillos
Servilletas
Vasos
Jarra o termo para agua
Lazos para el cabello/ligas

SEMANA 5/ LECCIÓN 5

Preparación antes de iniciar (repita con todas las lecciones):

-Coloque los gafetes y delantales de cada grupo.

-Prepare las estaciones para cocinar para cada grupo.

Introducción:

Presente al personal y la lección de esta semana.

Repase las reglas básicas:

Repase el cartel de las reglas básicas con los "chefs". Recoja las hojas firmadas.

Repase la lección anterior:

Pídales a los "chefs" que recuerden qué temas cubrió la lección cuatro y que compartan.

Lea la receta:

Reparta las copias de la receta a cada grupo. Como grupo, pídales a los participantes que tomen turnos para leer los ingredientes y modo de preparación en el folleto de la receta. Pídales a todos los "chefs" que sigan la lectura y comprueben que la entienden. Repase la receta entera otra vez antes de dirigirse a las estaciones de cocinar. Resalte las destrezas culinarias que van a práctica. Pregunte si hay preguntas.

Cocinen juntos:

Como grupo, cocinen juntos la receta. Pida y asigne a los "chefs" a realizar cada paso de la receta. Asista a los "chefs" en lo necesario, pero todos deben participar, preparar y cocinar. Cuando la comida esté casi lista, seleccione a varios "chefs" y pídales que pongan la mesa para comer.

Coman juntos:

Coman juntos en grupo. Discutan la forma en la que fue preparada la receta, qué cambios le pueden hacer, cómo podrían los "chefs" cocinar la receta en el hogar con la familia. Pregúnteles si tienen alguna pregunta.

Limpien juntos:

Como grupo, pídales y asigne a los "chefs" para las tareas de limpieza: lavar y secar los trastes, barrer, limpiar las mesas, doblar los manteles, empacar algunos artículos, tirar la basura. Asegúrese que todos participen en la limpieza para que se involucren y se mantengan a tiempo.

Evaluación de la Herramienta para prueba de sabor (UC-Calfresh):

Realice la prueba de sabor sobre un alimento que elija como el rábano, las tortillas de trigo integral y el agua con infusión.

SEMANA 5/ LECCIÓN 5

Actividad: ¡Para la sed, lo primero es el agua!

(Vea la página de recursos para el material)

En grupos pequeños, pregúnteles a los "chefs" sobre sus opciones de bebidas.

Haga énfasis en las tres bebidas que son opciones saludables para hidratar nuestros cuerpos:

- 1. Agua
- 2. Leche (sin sabor)
- 3. 100% jugo
- -Explíqueles lo que es una bebida endulzada.
- -Deles ejemplos de bebidas y explíqueles que no solo incluyen 'soda'.
- -Distribuya una variedad de envases de bebidas vacías.
- -Muéstreles la etiqueta de información sobre nutrición en cada una de las bebidas e indíqueles el azúcar que aparece en cada etiqueta. (*extienda la lección para enseñar a los niños cómo convertir gramos de azúcar a cucharaditas en la página 125).
- -Muestre los cuadros de azúcar y las cantidades de cada bebida para que todos los vean.
- -Explíqueles que el agua no contiene calorías ni azúcar. También está disponible en todos los restaurantes y lugares de comida rápida de manera gratuita.
- -Discuta la manera en la que los "chefs" pueden pedir un vaso de agua e indíqueles en dónde se localiza el agua en las estaciones de bebidas.
- -Practique que piden agua con cada "chef" para que puedan hacerlo por si mismos cuando coman fuera de su casa.

Recordatorios, reflexión y despedida

Pregúnteles a los "chefs" cuál fue la receta que prepararon, que temas abarcó la lección y pregúnteles si tienen preguntas. Recuérdeles a los "chefs" sobre la próxima lección y despida al grupo.

ACTIVIDAD ADICIONAL/OPCIONAL PARA LA SEMANA 5/ LECCIÓN 5

¿Qué hay en esa botella?

¿Que hay en tu bebida favorita? Las repisas de las tiendas están llenas de bebidas de todos tamaños, colores, sabores y marcas que demandan los consumidores. ¿Pero, sabes lo que estás bebiendo cuando le tomas a tu bebida favorita? Las bebidas no alcohólicas están hechas de ingredientes simples: agua carbonatada, azúcar u otros endulzantes y diferentes sabores y colorantes. La mayoría de la gente está de acuerdo en que el agua es buena para ti, pero no cuando se mezclan con grandes cantidades de azúcar. ¿Cuánta azúcar? Fíjate en la gráfica para saber.

Cada cucharadita de azúcar contiene 15 calorías y ya que el azúcar no aporta ningún nutriente esas son calorías vacías. Veamos cómo se acumulan los números.

La suma

- En la gráfica de arriba, encierra en un círculo los dos tamaños de bebidas que usualmente bebes.
- Toma los suministros que necesitas: envases vacíos de bebidas en los dos tamaños que encerraste en un círculo -enjuagados y secados, cucharitas para medir y una toalla de papel limpia. Si usas una lata de 12 onzas también necesitarás un vaso transparente.
- Enrolla el papel y desliza un lado en la botella. Suavemente abre la parte alta del rollo para crear un embudo. Usa el vaso transparente para las latas.

	cada cucharadita de azúcar en el embudo. Vuelve a hacer lo mismo para la segunda bebida.
•	¿Te sorprende la cantidad de azúcar que hay en tu bebida? Responde a estas preguntas.
1.	Si bebes estas dos bebidas, ¿cuánta azúcar estás bebiendo?
	¿A cuántas calorías vacías equivale eso?
	¿Qué aprendiste de esta actividad?
3.	¿Qué cambios harás como resultado de esta actividad?
2	
Aná	lisis nutricional de la receta
El ar Cont	libros del proyecto de Cocina de 4-H incluyen un análisis nutricional de las recetas que vienen en el libro. nálisis nutricional es como contar con una Etiqueta de Información sobre Nutrición para la receta. tiene la misma información, solo que en un formato diferente. Muchos recetarios que usas también uirán esta información. Esto es algo útil para quienes están intentando comer una dieta saludable.
Es tu	u turno
	ntemos usar una Etiqueta de Información sobre Nutrición. Necesitarás una botella de dos litros de tu esco favorito (que no sea de dieta).
Sírve	ete la porción usual del refresco. Antes de beberlo responde a las siguientes preguntas.
	la Etiqueta de Información sobre Nutrición que se encuentra en la parte posterior de la botella o la que se uye aquí. ¿Cuál es el tamaño de la porción para el refresco?
¿Cal	orías por porción?
Usa	una taza para medir líquidos para medir la porción que te serviste:
(Not	a: puede ser que necesites que un adulto te ayude con las matemáticas).
¿Cua	ántas porciones hay en lo que te sirves?
¿Cal	orías en tu porción?
Rest	a las calorías por porción a las calorías en tu porción para determinar cuántas calorías extras estás

Mide el número de cucharaditas de azúcar que aparecen para uno de los tamaños que elegiste y vierte

Re bebiendo.

Como puedes ver en estos ejemplos, con frecuencia comemos o bebemos más de una porción de alimentos en cada comida o bocadillo. Contar estas porciones extras te ayudará a mantener una dieta saludable y balanceada. Cuando empieces a planear y preparar comidas para tu familia y amigos, conocer los tamaños de las porciones te ayudará a saber cuánta comida comprar y preparar. Aprenderás más sobre la planeación de comidas en cada nivel de los proyectos de Cocina 4-H.

OPCIONAL

Herramienta para la prueba de sabor de UC CalFresh - Jóvenes

Favor de llenar el formulario completo

El personal de UC CalFresh le agradece por contribuir a nuestros esfuerzos de evaluación. Esta información se usará para mejorar nuestras actividades en el aula.

Condado:						
Escuela:	N	lúmero de estudiantes en clase hoy				
		(escribe el numero en dígitos	como 10):			
Grado						
(Elija la que se ajuste mej	Por favor indique cuál cu or a su	Por favor indique cuál currículo sobre nutrición que usó en esta clase:				
clase):	☐ Go, Glow, Grow	□TWIGS	☐ Other(specify):			
D Preescolar	☐ Happy Healthy Me	□EatFit				
D Kindergarten	D Nutrition to Grow Or	,				
D Grados 1-3	D Power Play	D Good for Me and You D Grow it! Try it! Like it!				
D Grados 4-6	D Fa rm to Fork	D It's My ChoiceEat				
D Grados 7-8	D Discovering Healthy Choices	Right! Be Active				
Nombre el alimento que	probaron el alimento en clase (MM/D probaron los estudiantes en la clas <u>e d</u> na documentado información sobre la	de hoy:	para esta clase durante es D Yes □ No			
			Dies No			
_	e mejor el alimento principal	¿Como se presentó el alime	ento?			
probaron en clase hoy?		D Crudo				
D Fruta	D Nueces/semillas	D Cortado				
D Verduras	D Frijoles	D Cocinado				
☐ Productos lácteos	D Otra proteína	D Junto con otro alimento	(en ensalada, en galletas)			
D Granos						

Haga las siguientes preguntas y registre los resultados más abajo. Luego, ya sea que anote los resultados por escrito en el sitio web o se los entregue a su representante del Programa UC CalFresh. Es mejor hacer todas las preguntas una vez que los estudiantes probaron el alimento. Nota: Si les da a probar más de un alimento, haga las preguntas sobre un alimento a la vez. Si el tiempo no permite preguntar sobre todos los alimentos, pregúnteles sobre el alimento que les es menos familiar a los niños.

1. Antes de la clase de ho	y, ¿cuántos de ustedes habían probado ya est	e alimento? (registre el n	uúmero en dígitos como en el 10
2. ¿Cuántos estudiantes c	omieron (o probaron) el alimento hoy? (regis	tre el número en dígitos	como en el 10)
3. ¿Cuántos de ustedes e	están dispuestos a comer el alimento otra ve	ez en la escuela? (registr	e el
número en dígitos o	como en el 10)		
4. ¿Cuántos de ustedes e	están dispuestos a pedir que les sirvan este a	alimento en casa? (regis	tre el
número en dígitos c	como en el 10)		
mentarios:			
	RECETA PARA LA SEMA	NA E/LECCIÓN	E
	RECETA PARA LA SEIVIA	INA 5/ LECCION	5
Colorful	Pinwheel Vegeta	ıble Wraj	os (Already
translated)			
<i>,</i>			
	OPCIONA	L	
н	erramienta para la prueba de sabo	r de UC CalFresh - J	óvenes
	Favor de llenar todo	el formulario	
El personal de UC C	alFresh le agradece por contribuir a	nuestros esfuerzos	de evaluación. Esta
información se usará	á para mejorar nuestras actividades o	en el aula.	
Condado:			
	N	lúmero de estudiantes	en clase
Escuela:		hoy	
		(escribe el numero e	en dígitos como 10):
Grado	Per fever indigue qual qu	rríaula aabra nutriaián	usá en este elecci
(Elija la que se ajuste m	Por favor indique cual cu	rriculo sobre nutricion	uso en esta ciase.
clase):	☐ Go, Glow, Grow	□TWIGS	☐ Other(specify
D	☐ Happy Healthy Me	□EatFit	
Preescolar			

D Grados 4-6

D Grados 7-8

D Nutrition to Grow On

D Power Play

D Fa rm to Fork

D Kindergarten

D Grados 1-3

D Discovering Healthy	D My Amazing Body	
Choices	Good for Me and You	
	Grow it! Try it! Like it!	
	D	
	Б I	
	t	
	1	
	S	
	M	
	y C	
	h	
	0	
	i	
	c e	
	<u>:</u>	
	E	
	a t	
	R	
	i	
	g	
	h t	
	!	
	В	
	е	
	A	
	c t	
	i	
	V	
	е	
Anote la fecha en la d	ue probaron el alimento en clase (MM/I)D/YYYY)·
Anoto la reona en la q	probaron of annients on stase (www.	
Nombre el alimento p	robaron los estudiantes en la clase d <u>e l</u>	noy:
¿Es la primera vez qu	e ha documentado información sobre la	a Prueba de degustación de alimentos para esta clase durant
este año?		D Yes □ No
¿Cuál categoría descr	ibe mejor el alimento principal que	¿Como se presentó el alimento?
probaron en clase ho		
		D Crudo
D Fruta	D Nueces/semillas	D Cortado
D Verduras	D	D Frijoles
☐ Productos	Grano s D C	rtra proteína

lácteos

SEMANA 6/ LECCIÓN 6

D Cocinado

D Junto con otro alimento (en ensalada, en galletas) Haga las siguientes preguntas y registre los resultados más abajo. Luego, ya sea que anote los resultados por escrito en el sitio web o se los entregue a su representante del Programa UC CalFresh. Es mejor hacer todas las preguntas una vez que los estudiantes probaron el alimento. Nota: Si les da a probar más de un alimento, haga las preguntas sobre un alimento a la vez. Si el tiempo no permite preguntar sobre todos los alimentos, pregúnteles sobre el alimento que les es menos familiar a los niños.

5. Antes de la clase de hoy, ¿cuántos de ustedes habían probado ya este alimento? (registre el número en dígitos como en el 10)			
6. ¿Cuántos estudiantes comieron (o probaron) el alimento hoy? (registre el número en dígitos como en el 1	10)		
7. ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a comer el alimento otra vez en la escuela? ($registre\ el$			
número en dígitos como en el 10)			

8. ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a pedir que les sirvan este alimento en casa? (registre el

número en dígitos como en el 10)

Otros comentarios:

INFUSED/SPA WATER (ALREADY TRANSLATED)

SEMANA 6/LECCIÓN 6

Concepto principal: Descubriendo alternativas a la comida rápida

Receta: Cremoso macarroni con queso

1	Introducción	5 minutos
2	Repasar las reglas básicas	5 minutos
3	Repasar la lección previa	5 minutos
4	Leer la lección: Cremoso macarroni con queso en la estufa	10 minutos
5	Cocinar	30-45 minutos
6	Comer juntos	20 minutos
7	Limpiar	15 minutos
8	Herramienta de la prueba de sabor	5 minutos
9	Actividad: menús de comida rápida/opciones para comer fuera de casa	15-30 minutos
10	Recordatorios, reflexión y despedida	5 minutos

LISTA PARA EMPACAR

Ingredientes

Brócoli

Queso Monterey Jack, bajo en grasa

Pasta, macarrones de trigo integral

Leche, descremada

Pimienta negra, molida
Queso crema, ligero
Agua
Equipo para cocinar
½ cucharadita para medir
1 cuchara para medir
Tazones
Rallador
Cedazo
Tabla para cortar
Plancha eléctrica (si no hay estufa)
Extensión eléctrica
Agarraderas para sartenes
Cuchillos
Taza para medir cosas líquidas
Guante para el horno
Toallas de papel
Cacerola con tapadera
Espátula
Cuchara para servir
Cuchara para mezclar
Batidor de mano
Suministros para el educador
Suministros para la actividad
Cámara
Cartel de las reglas básicas
Horario de lecciones
Marcadores
Cartel de MiPlato
Gafetes
Recetas
Listas de estudiantes
Mesas
Cinta adhesiva
Herramienta para prueba de sabor
Pizarra tríptica

Mantequilla, sin sal o aceite

Harina de trigo integral

Manteles Toallas para trastes Escurridor de trastes Jabón para trastes Jabón para manos Esponjas Desinfectante para manos **Toallitas Clorox** Guantes de látex Equipo para primeros auxilios Recogedor de basura Bolsas para basura Platos/tazones Tenedores/cucharas/cuchillos Servilletas Vasos Jarra o termo para agua Lazos para el cabello/ligas Preparación antes de iniciar (repita con todas las lecciones): -Coloque los gafetes y delantales de cada grupo. -Prepare las estaciones para cocinar para cada grupo. Introducción: Presente al personal y la lección de esta semana. Repase las reglas básicas:

Repase la lección anterior:

Pídales a los "chefs" que recuerden qué temas abarcó la lección cinco y que compartan.

Repase el cartel de las reglas básicas con los "chefs". Recoja las hojas firmadas.

Lea la receta:

SuministrosDelantales

Reparta copias de la receta a cada grupo. Como grupo, pídales a los participantes que tomen turnos para leer los ingredientes y el modo de preparación en el folleto de la receta. Pídales a todos los "chefs" que

sigan la lectura y comprueben que la entienden. Repase la receta entera otra vez antes de dirigirse a las estaciones de cocinar. Resalte las destrezas culinarias que van a practicar. Pregúnteles si hay preguntas.

Cocinen juntos:

Como grupo, cocinen juntos la receta. Pida y asigne a los "chefs" a realizar cada paso de la receta. Asista a los "chefs" en lo necesario, pero todos deben participar, preparar y cocinar. Cuando la comida esté casi lista, seleccione a varios "chefs" y pídales que pongan la mesa para comer.

Coman juntos:

Coman juntos en grupo. Discutan la forma en la que prepararon la receta, qué cambios le pueden hacer, cómo podrían los "chefs" cocinar la receta en el hogar con la familia. Pregúnteles si tienen alguna pregunta.

Limpien juntos:

Como grupo, pídales y asigne a los "chefs" para las tareas de limpieza: lavar y secar los trastes, barrer, limpiar las mesas, doblar los manteles, empacar algunos artículos, tirar la basura. Asegúrese que todos participen en la limpieza para que se involucren y se mantengan a tiempo.

Evaluación de la Herramienta para la prueba de sabor (UC-Calfresh):

Realice la prueba de sabor sobre un alimento que elija como el brócoli o la pasta de trigo integral.

SEMANA 6/LECCIÓN 6

Actividad: descubriendo alternativas a la comida rápida (vea los recursos para obtener el material)

Explíqueles a los "chefs" que la actividad del día de hoy les dará consejos sobre opciones saludables cuando coman fuera de casa. En esta actividad, los "chefs" integrarán los cinco conceptos que han aprendido hasta ahora: MiPlato, granos integrales, exploración de las etiquetas de información sobre nutrición y opciones saludables sobre bebidas.

Actividad para grupos pequeños:

- -Reparta a cada grupo una variedad de diferentes menús de comida rápida de restaurantes locales.
- -Deje que los estudiantes exploren los menús, ubiquen productos que generalmente escogen, lean las etiquetas de información sobre nutrición, y exploren opciones nutritivas usando los principales conceptos aprendidos en la Academia de Cocina.
- -Deles a los "chefs" consejos sobre cómo elegir opciones saludables.



- -Pidale a cada chef que ubique productos para ordenar que tengan frutas y verduras, como ensaladas parfaits, fruta fresca, etc.
- -Hable sobre cómo los "chefs" tienen el poder de especializar sus órdenes cuando comen fuera de casa, ordenando más frutas y verduras con sus comidas; como agregar lechuga y tomates a las hamburguesas o sándwiches, eligiendo frutas en lugar de papas fritas o pedir alimentos al horno o la parrilla en lugar de fritos.
- -Pregúnteles a los "chefs" sobre cuáles alimentos van elegir en su próxima visita a un restaurante de comida rápida.
- -Pregúnteles si aprendieron sobre alguna opción saludable que puedan elegir en su próxima visita.
- -Aliéntelos a que hagan preguntas y conversen.

Recordatorios, reflexión y despedida

Pregúnteles a los "chefs" cuál receta prepararon, qué temas abarcó la lección y si tienen preguntas.

Recuérdeles a los "chefs" sobre la siguiente lección y despida al grupo.

Nombre el alimento que probaron los estudiantes en clase de hoy:

OPCIONAL

Herramienta para prueba de sabor de UC CalFresh - Jóvenes

Favor de llenar el formulario completo

El personal de UC CalFresh le agradece por contribuir a nuestros esfuerzos de evaluación. Esta información se usará para mejorar nuestras actividades en el aula.

Escuela:	Núi	mero de estudiantes en clase hoy	
	(escribe el numero en dígitos como 10):		
Grado (Elija la que se ajuste mejor a su	Por favor indique cual currí	culo sobre nutrición fue usó e	n esta clase:
clase):	☐ Go, Glow, Grow	□TWIGS	☐ Other(specify):
D Preescolar	☐ Happy Healthy Me	□EatFit	
D Kindergarten	D Nutrition to Grow On	D My Amazing Body	
D Grados 1-3	D Power Play	D Good for Me and You D Grow it! Try it! Like it!	-
D Grados 4-6	D Fa rm to Fork	D It's My ChoiceEat	
D Grados 7-8	D Discovering Healthy Choices	Right! Be Active	

¿Es la primera vez que ha documentado información sobre la Prueba de sabor de alimentos para esta clase durante este				
año?		D Yes □ No		
¿Cuál categoría descri	¿Como se presentó el alimento?			
probaron en clase hoy?		D Crudo		
D Fruta	D Nueces/semillas	D Cortado		
D Verduras	D Faiinle	D Cocinado		
☐ Productos	Frijole s	D Junto con otro alimento (en ensalada, en galletas)		
lácteos	D Otra proteína			
D Granos				

Haga las siguientes preguntas y registre los resultados más abajo. Luego, ya sea que anote por escrito los resultados en el sitio web o se los entregue a su representante del Programa UC CalFresh. Es mejor hacer todas las preguntas una vez que los estudiantes probaron el alimento. Nota: Si les da a probar más de un alimento, haga las preguntas sobre un alimento a la vez. Si el tiempo no permite preguntar sobre todos los alimentos, pregúnteles sobre el alimento que les es menos familiar a los niños.

9. A	9. Antes de la clase de hoy, ¿cuántos de ustedes habían probado ya este alimento? (registre el número en dígitos como en el 10)			
10.	¿Cuántos estudiantes comieron (o probaron) el alimento hoy? (registre el número en dígitos como en el	! 10)		
11.	¿Cuántos de ustedes están dispuestos a comer el alimento otra vez en la escuela? (registre el			
	número en dígitos como en el 10)			

12. ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a pedir que les sirvan este alimento en casa? ($registre\ el$

Otros comentarios:

RECETA DE LA SEMANA 6/ LECCIÓN 6

Creamy Stove Top Macaroni and Cheese (Already translated)

SEMANA7/LECCIÓN 7

Concepto principal: repaso de conceptos principales y celebración del éxito culinario

Receta: Vasos de manzana dulce

número en dígitos como en el 10)

1	Introducción	5 minutos
2	Repasar reglas básicas	5 minutos
3	Repasar la lección previa/ Conceptos principales del programa	5 minutos
4	Leer la receta: Vasos de manzana dulce	10 minutos
5	Cocinar	30-45 minutos
6	Comer juntos	20 minutos
7	Limpiar	15 minutos
8	Herramienta para la prueba de sabor	5 minutos
9	Prueba posterior	10 minutos
10	Graduación/Premios/Foto del grupo	15-20 minutos
11	Reflexión y despedida	5 minutos

LISTA PARA EMPACAR Ingredientes Mantequilla sin sal Manzanas Azúcar moreno Canela Extracto de vainilla Sal Galletas graham Pasas (opcional) Crema batida Azúcar Agua Equipo para cocinar Taza para medir un ¼ Cucharadita para medir ¼ 1 cucharada **Tazones** Cedazo Tabla para cortar Un sartén eléctrico con tapadera (si no hay estufa) Una extensión eléctrica (opcional)

Una batidora

Cuchillos
Taza para medir líquidos
Guante para horno
Cuchara para servir
Cuchara para mezclar
Pelapapas
Suministros para el educador
Suministros para la actividad
Cámara
Cartel de las reglas básicas
Horario de clases
Marcadores
Cartel de MiPlato
Gafetes
Recetas
Lista de estudiantes
Mesas
Cinta adhesiva
Herramienta para la prueba de sabor
Pizarra tríptica
Suministros
Delantales
Manteles
Toallas para trastes
Escurridor de trastes
Jabón para trastes
Jabón para manos

Agarradera para sartenes

Desinfectante para manos
Toallitas Clorox
Toallas de papel
Guantes de látex
Equipo de primeros auxilios
Recogedor de basura
Bolsas para basura
Platos/tazones
Tenedores/cucharas/cuchillos
Servilletas
Vasos
Jarra o termo para agua
Lazos para el cabello/ligas
SEMANA 7/LECCIÓN 7
Preparación antes de iniciar (repita con todas las lecciones):
-Coloque los gafetes y delantales de cada grupo.
-Prepare las estaciones para cocinar para cada grupo.
Introducción:
Presente al personal y la lección de esta semana.
Repase las reglas básicas:
Repase el cartel de las reglas básicas con los "chefs". Recoja las hojas firmadas.
Repase la lección anterior:
Pídales a los "chefs" que recuerden que temas abarcó la lección seis y que compartan.
Lea la receta:
Reparta las copias de la receta a cada grupo. Como grupo, pídales a los participantes que tomen turnos

para leer los ingredientes y modo de preparación en el folleto de la receta. Pídales a todos los "chefs" que sigan la lectura y comprueben que la entienden. Repase la receta entera otra vez antes de dirigirse a las

estaciones de cocinar. Resalte las destrezas culinarias que van a practicar. Pregúnteles si tienen preguntas.

Esponjas

Cocinen juntos:

Como grupo, cocinen juntos la receta. Pida y asigne a los "chefs" que realicen cada paso de la receta. Asista a los "chefs" en lo necesario, pero todos deben participar, preparar y cocinar. Cuando la comida esté casi lista, seleccione a varios "chefs" y pídales que pongan la mesa para comer.

Coman juntos:

Coman juntos en grupo. Discutan la forma en la que prepararon la receta, qué cambios le pueden hacer, cómo podrían los "chefs" cocinar la receta en el hogar con la familia. Pregúnteles si tienen preguntas.

Limpien juntos:

Como grupo, pídales y asigne a los "chefs" para las tareas de limpieza: lavar y secar los trastes, barrer, limpiar las mesas, doblar los manteles, empacar algunos artículos, tirar la basura. Asegúrese que todos participen en la limpieza para que se involucren y se mantengan a tiempo.

Evaluación de la Herramienta para la prueba de sabor (UC-Calfresh):

Realice la prueba de sabor sobre un alimento que elija como el brócoli o la pasta de trigo integral.

Prueba posterior (opcional)

Explíqueles que la prueba es una forma de medir lo que los "chefs" aprenden durante el curso del programa, sus opiniones son importantes para mejorar el programa. Pídales a los estudiantes que respondan a las preguntas de manera independiente, pero que levanten la mano si tienen una pregunta.

Graduación/premios/fotografía del grupo

Pregúnteles a los "chefs" cuál receta prepararon, que temas abarcó la lección, si tienen preguntas. Entregue a los "chefs" un certificado de participación llamando a cada uno al frente del grupo. Pídales a todos los "chefs" que aplaudan unos a otros. Reparta los incentivos para cocinar y felicite al grupo por su arduo trabajo y participación. ¡Tome la fotografía de grupo para celebrar el éxito de la Academia de Cocina!

OPCIONAL

Herramienta para la prueba de sabor de UC CalFresh - Jóvenes

Favor de llenar todo el formulario

El personal de UC CalFresh le agradece por contribuir a nuestros esfuerzos de evaluación. Esta información se usará para mejorar nuestras actividades en el aula.

Condado:			
		Número de estudiantes e hoy	n clase
Escuela:		(escribe el numero en dígitos como 10):	
Grado			
(Elija el que se ajuste mejor a su	Por favor indique cual cu	urrículo sobre nutrición ι	só en esta clase:
clase):	☐ Go, Glow, Grow	□TWIGS	☐ Other(specify):
D	☐ Happy Healthy Me	□EatFit	
Preescolar			

D Kindergarten D Nutrition to Grow		D My Amazing Body	
D Grados 1-3	D Power Play	D Good for Me and You $\operatorname{_}$ D Grow it! Try it! Like it!	
D Grados 4-6	D Fa rm to Fork	D It's My ChoiceEat	
D Grados 7-8	D Discovering Healthy Choices	Right! Be Active	
Anote la fecha en la c	que probaron el alimento en clase (MM/DD/	YYYY):	
·	ue probaron los estudiantes en la cla <u>se de</u> ue ha documentado información sobre la Pi		esta clase durante este
	ribe major el alimento principal que	¿Como se presentó el alimento?	
¿Cuál categoría describe mejor el alimento principal que probaron en clase hoy?		•	
D Fruta	D Nueces/semillas	D Crudo	
2 Trata		D Cortado	
D Verduras	D Frijole	D Cocinado	
☐ Productos	s	D Junto con otro alimento (en e	nsalada, en galletas)
lácteos	D Otra proteína		
D Granos			

Haga las siguientes preguntas y registre los resultados más abajo. Luego, ya sea que anote los resultados por escrito en el sitio web o se los entregue a su representante del Programa UC CalFresh. Es mejor hacer todas las preguntas una vez que los estudiantes probaron el alimento. Nota: Si les da a probar más de un alimento, haga las preguntas sobre un alimento a la vez. Si el tiempo no permite preguntar sobre todos los alimentos, pregúnteles sobre el alimento que les es menos familiar a los niños.

13. Antes de la clase de hoy, ¿cuántos de ustedes habían probado ya este alimento? (registre el número en dígitos como en el 10)

:	14.	¿Cuántos estudiantes comieron (o	probaron) el alimento hoy? (registre el número en dígitos como en el 10)	
<u>:</u>	15.	¿Cuántos de ustedes están dispuestos a comer el alimento otra vez en la escuela? (registre el		
		número en dígitos como en el 10)		
-	16.	¿Cuántos de ustedes están dispuestos a pedir que les sirvan este alimento en casa? (registre el		
		número en dígitos como en el 10)		
Otros comenta	rios:			
Certificado	de p	participación		
Academia d	e Co	ocina		
¡Sigue con t	u bı	uen trabajo y cocinando!		
Este certific	ado	se otorga a: Fed	cha	
Firma del maestro(a) Fecha		tro(a) Fed	cha	
Certificado	de p	participación		
¡Felicidades Chef! Has completado con éxito la				
Academia d	e Co	ocina		
Sigue con tu buen trabajo y cocinando				
Este certific	ado	se otorga a:	Fecha	
Firma del maestro(a)		tro(a)	Fecha	





Testimonios de los jóvenes
Lo mejor sobre la Academia de Cocina
Chef femenina de 10 años
"Cocinar al lado de personas que realmente no son mis amigos, conocer gente".
Chef masculino de 10 años
"Trabajo en equipo".
Chef femenina de 10 años
"Me encantaron nuestros grupos".
Chef femenina de 9 años
"Hacer comida y poder ayudar".
Chef femenina de 11 años
"Poder hacer algo".
Chef masculino de 12 años
"Realmente disfrute esta clase y es una de las mejores cosas que hago en mi semana. Me
encantó esta clase y las nuevas recetas que aprendí".
Chef masculino de 12 años
"Aprender sobre opciones saludables".
Chef masculino de 10 años
"Aprendí mucho sobre verduras, frutas, granos, proteína y productos lácteos. También me

UNIVERSITY OF CALIFORNIA cal fresh Nutrition Education

gustó aprender sobre cómo usar nuevos utensilios de cocina".

TARJETA POSTAL SIGUE COCINANDO PARA PARA DAR LAS GRACIAS: IMPRIMA Y ENVÍE

Queríamos enviarte una nota para mostrarte lo orgullosos que estamos de tus logros en la

Academia de Cocina. ¡Sigue cocinando!

INSERTE LA FOTOGRAFÍA DEL GRUPO

http://chefskin.com/ind_product.php?productID=164

RECURSOS Y ENLACES PARA COMPRAS

CUCHILLOS, TAZONES, TAZAS Y CUCHARAS PARA MEDIR

http://curiouschef.com

CARTELES DE MIPLATO (EQUIPO DE NUTRICIÓN)

https://pueblo.gpo.gov/TN/TNPubs.php?PubID=15021

MANTELITO INDIVIDUAL CON ACTIVIDADES DE MIPLATO

http://www.nstresources.com/cart.php?m=product_detail&p=462

CARTEL PIENSA DE NUEVO EN TU BEBIDA (CDPH WEBSTORE)

https://www.webstore.osp.dgs.ca.gov/WSFdir/storefront.aspx?6xni2of2cF0n+PO8WNID2/vr/XtjvJ5WW25VJnuU/fTnROB/pD6fKJmcmQZTwDUB

CARTEL SOBRE GRANOS INTEGRALES

https://wholegrainscouncil.org/sites/default/files/atoms/files/WGC-WhatIsWholeGrain.pdf https://wholegrainscouncil.org/resources

INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN DE RESTAURANTES DE COMIDA RÁPIDA (descargar e imprimir por lo menos 10) https://www.tacobell.com/food/nutrition/info





SARTENES ELÉCTRICOS

https://www.amazon.com/gp/product/B0044V6DV6/ref=s9_acsd_zgift_hd_bw_bw41J_c_x_w?pf_rd_m=ATVPDKIKX0DER&pf_rd_s=merchandised-search8&pf_rd_r=45YD04TB4WR1WCPCN29S&pf_rd_t=101&pf_rd_p=8418e6ba-50a7-5e39-ae2a-76b13263b5bd&pf_rd_i=13838481

PLANCHAS/PARRILLAS ELÉCTRICAS

https://www.walmart.com/ip/Presto-Professional-22-Jumbo-Electric-Griddle/10779323

RECETARIOS PARA NIÑOS (CDPH WEBSTORE)

https://www.webstore.osp.dgs.ca.gov/WSFdir/storefront.aspx?6xni2of2cF0n+PO8WNID2/vr/
XtjvJ5WW25VJnuU/fTnROB/pD6fKJmcmQZTwDUB

OLLAS

https://www.amazon.com/T-fal-Specialty-Nonstick-Dishwasher-Stockpot/dp/B000GWK33Q/ref=sr 1 2?s=home-garden&ie=UTF8&qid=1491849940&sr=1-2&keywords=8+quart+soup+pot

CUCHILLOS (METAL)

https://www.amazon.com/Mercer-Culinary-Genesis-7-Inch-Santoku/dp/B000IBVD4I/ref=sr 1 67?ie=UTF8&qid=1491853042&sr=8-67&keywords=kitchen+knives





RECETARIO CHOP CHOP

http://www.chopchopmag.org/cookbook

ARROCERA

https://www.amazon.com/Aroma-Housewares-ARC-914SBD-Cool-Touch-Stainless/dp/B007WQ9YNO/ref=sr 1 1?ie=UTF8&qid=1491949000&sr=8-1&keywords=rice+cooker

PELADOR DE VERDURAS

https://www.amazon.com/OXO-80051-SoftWorks-Swivel-Peeler/dp/B000H0OOSW/ ref=sr 1 6?s=home-garden&ie=UTF8&qid=1491849413&sr=1-6&keywords=vegetable+peelers+oxo

JUEGO DE UTENSILIOS

https://www.amazon.com/dp/B00LW5RP50?psc=1

AGARRADERAS PARA SARTENES Y GUANTES PARA EL HORNO

https://www.amazon.com/Lime-Green-Holders-Oven-Mitts/dp/B017QCKYT6/ref=sr 1 5?s=homegarden&ie=UTF8&qid=1491624779&sr=1-5&keywords=pot+holders+oven+mitts+green

TOALLAS PARA LA COCINA

https://www.amazon.com/Kitchen-Assorted-Professional-Absorbent-Vintage/dp/ B01AB2G6G8/ref=sr 1 3?s=homegarden&ie=UTF8&qid=1491625080&sr=1-3&keywords=restaurant%2Btowels%2Bsuper%2Babsorbent&th=1

CUCHILLOS (PLÁSTICO)





https://www.amazon.com/OXO-Good-Grips-Lettuce-Knife/dp/B002DWA6K2/ref=sr 1 2?s=homegarden&ie=UTF8&qid=1491625389&sr=1- 2&keywords=lettuce+knife

ABRELATAS

https://www.amazon.com/KitchenAid-Green-Stainless-Steel-Opener/dp/

B00HH2VB8O/ref=sr 1 20?s=kitchen&ie=UTF8&qid=1491626051&s r=1-

20&keywords=can+openers&refinements=p 89%3AOXO%7CKitchen Aid% 7CCuisinart

RALLADOR

https://www.amazon.com/Cuisinart-CTG-00-BG-Boxed-Grater/dp/B004YZENBY/ ref=sr 1 4?s=home-garden&ie=UTF8&qid=1491849579&sr=1-4&keywords=box+graters+for+kitchen

RECURSOS Y ENLACES PARA COMPRAS

- Toallas desinfectantes para superficies de contacto con la comida
- Charola plástica de tres galones
- Cubo para desinfectar de 6 cuartos
- Recipiente transparente para almacenar de 64 cuartos
- Blanqueador liquido concentrado

REFERENCIAS

'Food Safety Guide for Recipe Demonstrations and Food Tastings' (Guía para la seguridad alimentaria durante demostraciones de recetas y degustación de alimentos).





Programa de Educación Sobre Nutrición de la División de Agricultura y Recursos Naturales.

Libro ServSafe® Manager, Sexta Edición, 2012. Fundación Educativa de la Asociación

Nacional de Restaurantes. Datos sobre Seguridad Alimentaria Federal

recuperados de https://www.foodsafety.gov/

Weese, M., Camp, S., Farner, B., Finck, J., Pool, K., Robinson, P., Schlitt, C., Todd, S., Cole, A. (2015). *A-H Cooking (101- 401 Series)*. Urbana-Champaign, Illinois: Extension de la Universidad de Illinois.





PAGE 49

PROCESS OF COOKING ACADEMY FOOD DEMOSTRATION

PROCESO PARA LA DEMOSTRACIÓN DE ALIMENTOS DE LA ACADEMIA DE COCINA

Seleccione y evalúe una receta

Prepárese para el manejo seguro de alimentos

Compre u obtenga los alimentos

Guarde los alimentos

Prepare ingredientes o productos

Transporte los alimentos y suministros al sito de la clase

Acomode el equipo y prepárese para una demostración en la clase

Lleve a cabo la demostración para los niños

Hágase cargo de la comida sobrante

Limpie: el salón y la oficina

Limpie los alimentos

- Lave las frutas y verduras frescas en bastante agua fría antes de usarlas.
- Use un cepillo para verduras para lavar alimentos como zanahorias, apios y papas para eliminar cualquier rastro de tierra.
- Limpie las tapas de todas las latas, cajas y botellas antes de abrirlas. Esto ayuda a eliminar microbios que puedan estar presentes.
- Fíjese en los indicios de que los alimentos se han echado a perder. Los
 alimentos en mal estado pueden enfermarle. Revise el color: ¿se ve bien?
 Revise el olor: ¿huele como debe oler? Revise la apariencia: ¿nota algo
 inusual en su apariencia? Si alguna de estas señales le hace pensar que la
 comida está en mal estado, pregúntele a un cocinero experimentado si es
 seguro comer esos alimentos. Nunca pruebe alimentos que cree están echados
 a perder.

Tiempo de limpiar

Remojar los utensilios de cocina hará más fácil lavarlos. Quite la grasa de los trastes y sartenes con una servilleta de papel antes de lavarlos.

Lavar los trastes es más fácil si usa bastante agua caliente y jabón (si tiene una lavaplatos automática, pregunte cómo se usa). Hay tres pasos para lavar los trastes.

- Paso 1: Raspe y acomode. Use una espátula o servilleta de papel para retirar la comida. Clasifique los trastes; coloque los vasos juntos, la cuchillería junta y ollas y sartenes juntos.
- Paso2: Use una lavaplatos caliente y jabonosa. Lave los vasos primero; lave los bordes cuidadosamente para destruir cualquier microbio. Luego lave la cuchillería. Siempre lave los cuchillos filosos por separado. Enseguida, lave el resto de los trastes. Enjuague el interior y exterior de todo lo que lave con agua caliente y luego déjelo secar. Lave las ollas y sartenes al final.
- Paso 3: Vuelva a guardar los ingredientes y las sobras. Limpie su área de trabajo, la estufa y fregadero. Si se han derramado alimentos en el horno, deje que se enfríe antes de limpiarlo







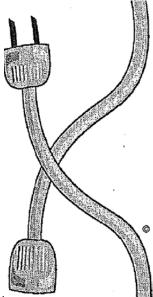
REGLAS BÁSICAS DE SEGURIDAD EN LA COCINA

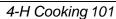
Se considerado cuando uses la cocina

- Pida permiso para usar la cocina y preparar alimentos.
- Mantenga la cocina recogida y limpia mientras la usa.
- Lave todos los trastes y utensilios para cocinar y guárdelos cuando termine.
- Limpie su área y guarde los ingredientes y utensilios que no uso.

Tenga cuidado cuando use equipo eléctrico

- Verifique que el apagador del electrodoméstico está en la posición de *apagado*.
- Conecte el cable eléctrico al electrodoméstico si no está conectado todavía.
- Conecte el cable al enchufe.
- Apague el motor o calor cuando termine de usar el equipo.
- Desconecte el cable del enchufe antes de desconectarlo del electrodoméstico. No jale el cable porque esto puede romper algunos alambres.
- Desconecte los electrodomésticos cuando no los use.
- Mantenga los dedos alejados de las navajas en movimiento de una licuadora, batidora o procesador de alimentos.
- Coloque la tapadera de la licuadora o procesador de alimentos antes de prenderlos.
- Desconecte la batidora cuando coloque las aspas o las retires.
- Nunca toque los elementos calientes de un electrodoméstico como el tostador.
 Nunca meta un cuchillo u otro utensilio en un tostador porque podría darle toques.
 Si algo se atora, desconecte el tostador antes de tratar de eliminar cualquier cosa.
- Nunca conecte o desconectes electrodomésticos con las manos mojadas porque puede darle toques.





Ten cuidado cuando uses un microondas

- No ponga a calentar el microondas cuando esté vacío.
- Use trastes que sean seguros para el microondas. No es seguro usar metal en el microondas.
- Tenga cuidado con el vapor cuando destape un recipiente o abra una bolsa que contiene alimentos calientes.
- Siempre use agarraderas para sacar cosas del microondas. El recipiente puede calentarse con el vapor o el calor de los alimentos.
- Lea y siga las instrucciones de los paquetes de alimentos para calentarlos en el microondas.

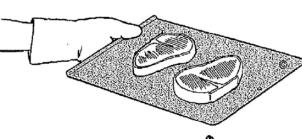
Para prevenir quemaduras

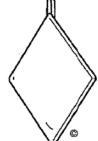
- Use agarraderas para sartenes calientes o guantes, cuando maneje trastes o sartenes calientes. Las toallas para trastes pueden prenderse con el fuego o los elementos calientes e incendiarse de inmediato.
- Evite usar los utensilios de metal cuando cocine alimentos en la estufa ya que estos se calientan rápidamente. Los utensilios de madera y plástico no se calientan tan rápido.
- Use un tenedor, cuchara o pinzas para tomar alimentos calientes.
- No prenda los quemadores de la estufa hasta que esté listo para usarlos y apáguelos tan pronto como termines.
 Revise doblemente que todos los quemadores estén apagados cuando termines de cocinar.
- Coloque el sartén sobre el quemador con la agarradera hacia el centro de la estufa. Esto previene que alguien pueda pegarle a la agarradera y derramar los alimentos.
- No llene la olla más de dos tercios. Esto ayuda a prevenir que los alimentos hiervan y se derramen.
- Retire las tapaderas de los alimentos calientes inclinando la tapadera lejos de usted. El vapor caliente se elevará lejos de su cara.

Para prevenir cortadas

 Si un cuchillo va a caerse, dé un de un paso atrás y no trate de atraparlo.







- Mantenga los cuchillos afilados. Pues de lo contrario, al tener que usar la fuerza cuando corta con un cuchillo sin filo, puede ser más peligroso que uno afilado.
- Use una tabla para cortar para evitar cortarse a sí mismo, o a la mesa o cubierta del gabinete.



- Lave los cuchillos y guárdelos tan pronto como termine de usarlos. No coloque los cuchillos en el lavaplatos porque puede cortarse la mano tratando de encontrarlos.
- Use los cuchillos para cortar solamente. No los use para abrir latas, como destornilladores o cinceles.
- Dirija el pela papas hacia el lado opuesto de su cuerpo cuando esté pelando algo. Mantenga los dedos debajo de los alimentos.
- Sostenga el rallador con una mano y el alimento que esté rallando en la otra.
 Para de rallar o hazlo despacio si queda un pedazo pequeño de alimento.

Para prevenir caídas

- Limpie los derrames inmediatamente.
- Despeje el piso de la cocina.
- Use una escalera pequeña si tiene que alcanzar cosas. Si no tiene una escalera pequeña, pídale a alguien más alto que usted que le baje el objeto que necesita.







REGLAS BÁSICAS PARA LAS COMIDAS



Las familias de hoy en día están muy ocupadas y es difícil que encuentren tiempo para comer juntos. Compartir las comidas puede ayudar a unir a las familias a crecer unidas y planear eventos familiares. Pruebe estos consejos para ayudarle a su familia a encontrar el tiempo para compartir una comida y divertirse al mismo tiempo.

- Muéstreles que las comidas en familia son importantes. Apaguen la televisión y no contesten el teléfono mientras comen.
- Coman alrededor de la mesa. Es más fácil hablar y escuchar cuando se está frente a frente.
- Disfruten de su tiempo juntos. Lleven a cabo una conversación ligera no regañen, se quejen o discutan en familia. Adopten la regla de "no pelear."
 ¡Quien no respete esta regla tendrá que lavar los trastos! Deles a todos el turno de hablar. Pruebe estos tips para iniciar una conversación:
 - Pídales que compartan su parte favorita del día.
 - Planeen juntos la cena del día siguiente.
 - Compartan el recuerdo favorito de sus vacaciones.
 - Discutan sobre una actividad que puedan hacer todos juntos en familia.
 - Hablen sobre un libro o película que todos hayan leído o visto.
 - Hablen sobre los próximos días festivos o vacaciones.

· Sea creativo.

- . Tenga un tema para sus comidas como un evento actual o una comida étnica.
- Toque su música favorita a un volumen bajo. Si van a comer comida étnica, toque música de esa nación o cultura.
- Cada domingo es noche de pizza o tacos.
- Noche de picnic familiar ¡vayan a un parque cercano o al patio trasero o la sala!
- "Inténtelo" pruebe una comida nueva, especialmente verduras o frutas. Todos necesitan probarla.
- Si la familia se pierde una comida vespertina, reúnanse para comer el postre o un bocadillo antes de ir a la cama.
- Coman el desayuno en la cena sirviendo su desayuno favorito.
- Haga decoraciones para la mesa o centros de mesa, estos pueden ser comestibles.
- Haga que la preparación de alimentos sea sencilla y rápida. Las comidas

sencillas puedan ser sabrosas. Su familia puede llevar comida preparada de un restaurante a su casa. Use platos y tenedores desechables en lugar de lavarlos. Esto les permite pasar más tiempo en familia.

- Haga que todos participen en la preparación de las comidas. Los más pequeños pueden lavar las verduras, deshojar la lechuga y poner la mesa. Prepare un platillo sencillo de sus libros del proyecto 4-H para comer toda la familia.
- Escriba en el calendario las comidas que van a comer en familia. Pruebe los desayunos de fin de semana también.

Ponga una mesa bonita

Solo toma unos cuantos minutos poner la mesa para la familia y ese paso extra pueden crear un buen ambiente para la comida en familia. Cuando se sientan a una mesa decorada de manera bonita, esto le dice a los miembros de la familia que valen la pena el trabajo extra.

También les ayuda a relajarse y disfrutar de los alimentos

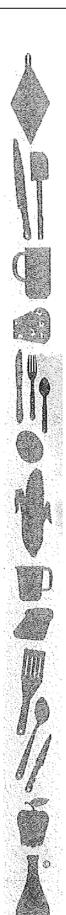
que les prepare. Los dibujos le muestran cómo poner la mesa para las comidas.

¡Recuerde usar solamente los cubiertos y platos que necesita para la comida que va a servir - no necesita lavar trastes extras!

Modales a la hora de comer

La mayoría de nosotros disfrutamos de las comidas que se sirven y comen de manera placentera. El uso de buenos modales permite a otras personas disfrutar de su compañía. Haga una prueba de cómo usa sus modales tomando la prueba rápida de verdadero/falso de abajo. Revise sus respuestas al final de la página.

- 1, Cuando le sirven algo que no le gusta, es correcto decir "No, gracias".
- 2. Es correcto descansar los codos sobre la mesa.
- 3,Hacer mucho ruido cuando come le hace saber al cocinero que le gustó su comida.
- 4. Siempre hay que lavarse las manos antes de sentarse a la mesa.
- 5. Colgarse la servilleta en el cuello de la playera si va a comer comida que ensucia mucho.
- 6. No empezar a comer hasta que todos se han servido.
- 7. Si alguien le hace una pregunta mientras está masticando comida, puede responderle rápidamente.
- 8. Puede sonarse la nariz en la mesa, solo use la servilleta.
- 9. Si necesita algo, solo estírese por encima de la mesa y tómelo.
- 10. Decir a todos cómo se siente si no le gusta la comida.





"Cómo" COCINAR

Habilidades para usar los cuchillos

Muchas de las recetas en este manual requieren cortar alimentos en diferentes tamaños. Usted debe empezar con una tabla para cortar y un cuchillo afilado. (Vea *Cooking 101* de 4-H, página 30.) Use el cuchillo para cortar en rebanadas, picar, cortar en cuadros o triturar. Para la mayoría de estas formas de cortar, usará un cuchillo para chef. Las siguientes instrucciones le ayudarán a saber cómo llevar a cabo cada acción.

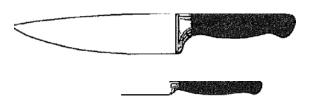
Algunas recetas le indicarán que pele las frutas o verduras antes de cortarlas. Si la receta no lo indica, entonces puede decidir si desea dejarle la cáscara o no. Dejarle la cáscara a frutas o verduras como papas, zanahorias, tomates, manzanas o peras agrega **fibra** extra a su dieta. Por supuesto, algunas frutas y verduras, como las cebollas y naranjas, deben pelarse antes de usarse.

Si los alimentos que corta son redondos, primero córtelos a la **mitad**,luego coloque la parte plana hacia abajo. Esto evita que el alimento se mueva al cortarlo.

Tipos de cuchillos

El cuchillo del chef-

tiene una forma ancha y punta fina; es bueno para cortar verduras.



Cuchillo para pelar - tiene una navaja puntiaguda; es fácil de sujetar y se usa para pelar o retirar los centros de las frutas, etc.

Cuchillo dentado- tiene un lado escalonado, se usa para cortar en rebanadas alimentos blandos como el pan,





tomate y pasteles.



Cómo cortar

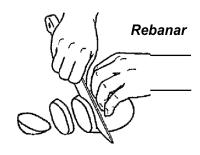
Rebanar cortar en pedazos delgados e iguales. Para rebanar alimentos, sosténgalos con sus dedos para evitar cortarse. Mantenga la punta del cuchillo del chef en la tabla para cortar y con un movimiento pendular, corte en rebanadas el alimento.

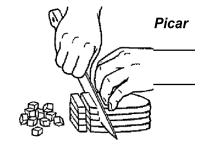
Picar - cortar en pequeños pedazos. Para picar un alimento empiece por cortarlo en rebanadas. Luego apile las rebanadas, doble sus dedos para evitar cortarse a sí mismo y corte a través de las rebanadas. Esto le permitirá cortar sus alimentos en pedazos pequeños. Entre más delgadas sean las rebanadas, más pequeños serán los pedazos.

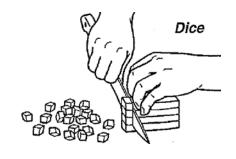
Cortar en cubos – cortar en pequeños cubos o cuadros. Corte el alimento en tiras. Apílelas y corte a lo largo en cubos (o más grandes, dependiendo de la receta). Mantenga los dedos doblados sosteniendo el alimento para evitar cortarse. Cortar en cubos produce porciones más uniformes que se cocinan más parejo. Estas piezas pequeñas ayudan a que el sabor se propague rápidamente a través del platillo.

Picar finamente – cortar en pedazos muy pequeños. Corte el alimento en rebanadas delgadas. Apile las rebanadas y corte a lo largo produciendo pedazos pequeños. Mantenga los dedos doblados sosteniendo el alimento para evitar cortaduras.

Los pedazos pequeños ayudan a que el sabor se esparza rápidamente a todo el platillo. Para hierbas como el perejil o cebolletas, use las tijeras de cocina para cortarlas en pedazos pequeños.







Batir – haga una mezcla suave con un movimiento de mano, una cuchara o un tenedor o batidora. Haga movimientos circulares

rápidos con el

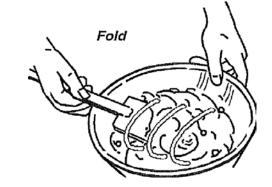
Como mezclar los alimentos

utensilio, o levante el alimento una y otra vez con cada movimiento. Batir hace que la mezcla (o alimento) se haga ligera y esponjosa al incorporar aire.

Picar finam ente

Crema – prepare alimentos o mezclas suaves o cremosos con una cuchara o batidora. Cuando use una cuchara, presione la cuchara contra el tazón con la parte posterior de la cuchara. Continúe hasta que el alimento se ponga suave y liso. Cuando haga la margarina o queso a punta de crema, mantenga los ingredientes a temperatura ambiente hasta que se ablanden y luego prepare la crema con ellos. Si usa una batidora, bata los ingredientes hasta que se pongan suaves y cremosos.

Mezclar – combinar ingredientes usando un movimiento circular. Introduzca una espátula en la mezcla, deslícela a lo largo del fondo del tazón para traer un poco de la mezcla a la superficie. Repita hasta que la mezcla esté completamente revuelta. Use movimientos suaves para mantener la mezcla ligera y aireada.



Revolver-mezclar los alimentos con un movimiento circular usando una cuchara, tenedor u otro utensilio.

Mezclar (Toss) – use tenedores o cucharas para mezclar los alimentos ligeramente con un movimiento elevado. Levante los alimentos y luego déjelos caer suavemente en el tazón.

Cómo cocinar los alimentos

Hornear- cocinar alimentos en el horno.

Hervir – cocinar alimentos a fuego alto en líquido y que las burbujas suban constantemente a la superficie.

Freír – cocinar alimentos en el sartén a fuego medio con una pequeña cantidad de grasa, como aceite o mantequilla.

A la parrilla – cocinar un ingrediente sobre una parrilla de metal a una temperatura muy caliente.

Microondas – cocinar alimentos en un electrodoméstico que usa energía de microondas.

Escalfar – cocinar alimentos en una pequeña cantidad de líquido caliente, como leche o agua, a fuego lento.

INFORMACIÓN DE APOYO
Cocinar a fuego lento – cocinar a fuego bajo en líquido por debajo del punto de ebullición; las burbujas se forman lentamente.

17

4·H Cooking 201





"Cómo COCINAR reglas básicas"

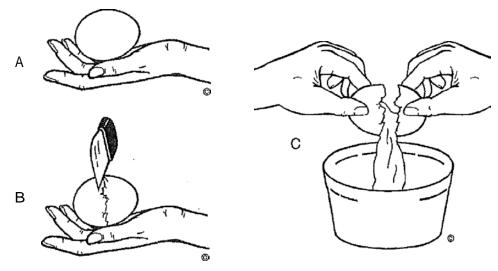


Cómo seguir una receta

- 1. Lea la receta entera.
- 2. Lave y séquese sus manos.
- 3. Saque los ingredientes para la receta para asegurarse que tiene todo lo que necesita.
- 4. Saque el equipo que va a necesitar.
- 5. Si es necesario, prenda el horno y programe la temperatura.
- 6. Prepare el molde, recipiente o charola para galletas.
- 7. Siga la receta paso a paso para medir, mezclar y preparar los alimentos.

Cómo quebrar un huevo

Tome el huevo con una mano. Use la orilla de un cuchillo para golpear suavemente el huevo y romper la cáscara. Sostenga el huevo sobre un tazón pequeño y presione la cáscara hacia afuera. El huevo se deslizará sobre el tazón. Revise si el huevo está en buenas condiciones antes de agregarlo a la mezcla. Si la receta indica más de un huevo, repita este procedimiento.



Para derretir de manera rápida

Cuando una receta incluye algún tipo de grasa derretida, como margarina, mantequilla o manteca, mídala después de derretirla. El uso del microondas permite derretir las grasas más fácilmente. Coloque la grasa en un recipiente para microondas y cubra con una toalla de papel o plato. El tiempo para derretir dependerá de la cantidad de grasa. Empiece con algunos segundos y agregue más tiempo si es necesario. La grasa derretida se puede substituir por una cantidad igual de aceite para cocinar.

Como preparar un molde

Cubra el molde ligeramente con un poco de aceite para cocinar en aerosol. O use una toalla de papel o un pedazo de papel encerado para untar una pequeña cantidad de aceite de cocinar o algún tipo de grasa en el fondo y los lados del molde. No engrase los lados del molde cuando hornee un pastel, porque la masa de pastel necesita ceñirse a los lados mientras se hornea.

Cómo enharinar un molde

Primero, cubra ligeramente el molde con aceite para cocinar en aerosol o manteca. Luego vierta una cucharada de harina en el molde y agítelo hasta que haya quedado cubierto con la harina. Tire la harina que no se ha adherido. Las recetas con frecuencia incluyen enharinar el molde para hornear pasteles o pan.

Cómo usar la batidora eléctrica

Pídale a alguien que le muestre cómo usar una batidora eléctrica y como insertar y remover las aspas. Siga estas medidas de seguridad cuando use una batidora eléctrica.

- Meta las aspas en el alimento antes de prender el motor.
- Apague el motor cuando use una espátula o cuchara para retirar los alimentos de las orillas del tazón.
- Apague el motor antes de sacar las aspas de la comida.
- Mantenga los dedos y utensilios lejos de las aspas cuando la batidora está prendida.

Cómo usar el horno

Algunas recetas le indican que precaliente el horno. Préndalo al iniciar la preparación de la receta para que alcance la temperatura correcta cuando meta la comida. Antes de prender el horno, coloque las rejillas en el centro. La comida que se coloca en las rejillas superiores o inferiores 29 4·H Cooking 101

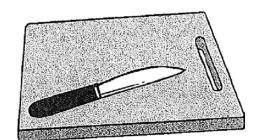




Se cuece de manera dispareja. Deje suficiente espacio entre las rejillas del horno para permitir que los alimentos se esponjen. Programe el termostato a la temperatura indicada en la receta. Cuando el horno este caliente, coloque los alimentos que van a ser horneados en el centro del horno. Una vez que la comida esté en el horno, abra la puerta solamente cuando sea necesario para evitar pérdida de calor. Revise si la comida está cocida pocos minutos antes del tiempo indicado ya que las temperaturas de los hornos varían. Use una agarradera para sartén o guante para horno para sacar la rejilla y retirar la comida del horno. Nunca meta las manos al horno caliente porque podría tocar la superficie caliente y quemarse. Apague el horno cuando haya terminado de hornear. Limpie cualquier derrame de comida cuando el horno se haya enfriado.

Cómo usar una tabla para cortar y el cuchillo

Muchas frutas y verduras necesitan cortarse o pelarse antes de usarse. Para cortar o pelar un alimento, sosténgalo firmemente sobre la tabla para cortar con una mano, mantenga los dedos doblados y fuera del alcance del cuchillo cuando corta. Cuando corte alimentos redondos como cebollas o manzanas, necesita primero crear una superficie plana. Empiece por cortar el alimento a la mitad y colocar su lado plano sobre la tabla para cortar antes de empezar a picar. Corte cada mitad en cuatro o cinco tajadas. Mantenga las tajadas juntas y córtelas en pedazos del tamaño que desee. Para evitar la propagación de microbios lave, enjuague y desinfecte la tabla para cortar después de cada uso - especialmente cuando corte carne, aves o mariscos. Para desinfectar la tabla, diluya una cucharada de blanqueador en un galón de agua y úselo como enjuague final.



Cómo mezclar alimentos

Las recetas usan algunos términos básicos que necesita saber para mezclar los alimentos. El uso del mejor método para mezclar alimentos le da mejores

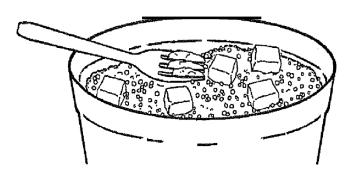
resultados. Si no entiende, pregúntele a alguien que le muestre las siguientes maneras de revolver alimentos.

- Batir hace que una mezcla se ponga suave y esponjosa al levantar de manera rápida la mezcla una y otra vez con un tenedor, una batidora manual o una eléctrica.
- Preparar crema (to cream)- dar a la mezcla una textura suave y cremosa: mezcla
 los ingredientes usando una batidora o cuchara hasta que la mezcla sea suave y
 cremosa. Con la mantequilla y azúcar se preparan cremas para los pasteles y
 galletas. Si usa mantequilla, margarina u otras grasas sólidas o queso crema,
 manténgalos a una temperatura ambiente hasta que se ablanden antes de
 hacerlos crema.
- Revolver- mezclar los alimentos moviendo una cuchara o tenedor en círculos.

l

- Mezclar (toss)

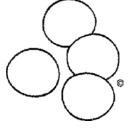
 use dos tenedores o un tenedor y una cuchara, uno en cada mano y mueva los alimentos del fondo del tazón hacia arriba y luego láncelos suavemente al tazón.
- Cortar la grasa en la harina-use una batidora para repostería o un tenedor para cortar la grasa fría en pedazos pequeños y agregarlos a la harina. Presione la grasa contra la harina repetidamente con el batidor de repostería o tenedor hasta que la mezcla produzca migajas del tamaño de pequeños chícharos.



Cómo cocer huevos duros

Coloque una capa de huevos en un sartén y cúbralos con alrededor de una pulgada de agua por encima. Tape el sartén y caliente el agua hasta que empiece a hervir. Retire el sartén del fuego con cuidado. Deje que los huevos reposen durante

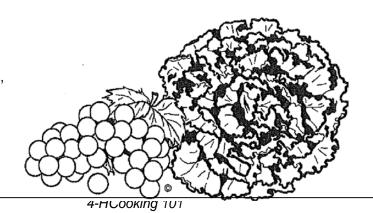
15 minutos. Inmediatamente después páselos por agua fría hasta que se enfríen. Escúrralos y refrigérelos. Para pelar un huevo duro, péguele suavemente en una superficie dura y luego ruede el huevo entre tus manos hasta que la



cáscara se rompa. Empiece por pelar el huevo por su parte más larga. Si es díficil hacerlo, póngalo bajo el chorro de agua fría. Esto facilita que la cáscara se desprenda.

Cómo lavar frutas y verduras

Todas las frutas y verduras deben lavarse bajo el chorro de agua fría, para retirarles posibles rastros de tierra o arena. No use jabón.



FORMULARIO PARA AUTORIZAR ELUSO DE FOTOGRAFÍAS₃₉

University of California Agriculture and Natural Resources

ANR CSIT

2801 Second Street Davis, CA 95618-7779 (530) 750-1214 office (530) 754-3907 fac emkilmartin@ucanr.edu http://anrcs.ucanr.edu

Release Agreement

I understand the photograph(s) or video or audio recording(s) taken of me by agents, employees or representatives of The Regents of the University of California (hereinafter called "the University") shall be used in connection with the University's dissmenation of information by its public service and academic programs to the general public.

I hereby irrevocably authorize the University to copy, exhibit, publish or distribute any and all such images and audio of me or wherein I appear, including composite or artistic forms and media, for purposes of publicizing University programs or for any other lawful purpose. In addition, I waive any right to inspect or approve the finished product, including written copy, wherein my likeness appears.

I hereby hold harmless and release and forever discharge the University from all claims, demands and causes of action which I, my heirs, representatives executors, administrators or any other persons acting on my behalf or on behalf of my estate have or may have by reason of this authorization.

Project Title: (You may pre-enter the title on this line)	before printing.)
(Signature)	(Date)
If the person signing is under age 18, there should be	e consent by a parent or guardian, as follows:
I hereby certify that I am the parent or guardian of_ named above, and do hereby give my consent witho person.	the minor out reservations to the foregoing on behalf of this
(Signature)	(Date)
(Printed Name)	
The ANR unit taking the image and/or audio recording s. as the photo or recordings may be used. Send a copy of t	





University of California Agriculture and Natural Resources

7D24 1 1 1

ANR CSIT

2801 Second Street Davis, CA 95618-7779 (530) 750-1214 office (530) 754-3907 fax emkilmartin@uca nr.edu http://anrcs.ucanr.

Permiso para filmar y grabar

Entiendo que las fotografía(s), video o grabaciones de mi voz hechas por los agentes, empleados o representantes de los regentes de la Universidad de California serán utilizados para la difusión de información en programas académicos y de servicio público destinados a la población en general.

Por medio de la presente autorizo irrevocablemente a la universidad para reproducir? eopiar, exhibir, publicar o distribuir todas y cada una de las imágenes y grabaciones mías o en las que yo aparezca, incluso composiciones o diseños artísticos, con el fin de difundir los programas de la universidad o para cualquier otro propósito legítimo. Además, renuncio a cualquier derecho de examinar o aprobar el producto final, incluyendo textos o transcripciones.

Por lo tanto, eximo y exonero para siempre a la universidad de cualquier reclamo, exigencias o demandas que podamos tener yo o mis herederos, representantes, albaceas, administradores o cualquier otra persona que me represente o actúe en mi nombre o sucesión por motivo de esta autorización.

(Fecha)
(Domicilio)

Si el/la firmante es menor de 18 años, debe obtenerse el consentimiento de su padre/madre o tutor legal, según se indica:

Certifico por la presente que soy el padre/la madre o tutor legal de , la persona anteriormente mencionada y doy amplio consentimiento respecto de lo anteriormente expresado en su nombre.

(Firma del padre/la madre o tutor legal)	(Fecha)
(Nombre del padre/la madre o tutor)	
The ANR unit taking the image and/or audio red form for as long as the photo or recordings may the address above.	cording should retain the original of the signed when used Send a copy of the form to ANR CSIT at

04/1

4

Academia de Cocina

Estimado padre de familia,

El Programa de Educación sobre Nutrición de CalFresh	de UC llevará a ca	abo una
Academia de Cocina en su escuela Llevaremos a cabo	clases <u>cada</u> de	<u>pm</u> durante
siete semanas. La clase empezarán a las	y cor	ntinuarán hasta
las Los temas incluirán seguridad alimentaria,	nutrición básica, ha	abilidades para
preparar alimentos y cómo preparar una receta de principio	a fin.	
Esta clase es gratis para su estudiante. Los estudiant semana y se les enviará a casa con los folletos e incenti si su estudiante es alérgico a algún alimento, para que nuestra lección.	vos apropiados. F	Por favor avísenos
Fechas de la Academia de Cocina		

Durante estas siete semanas, su estudiante aprenderá lo siguiente:

Clase #1: Bases. Hablaremos sobre lo que esperamos de los estudiantes durante la clase y de nuestra política de cero tolerancia. Usaremos utensilios de cocina reales, los cuales pueden ser peligrosos. Los estudiantes aprenderán sobre herramientas de cocina y tecnología, cómo leer una receta y los procedimientos y preparación apropiados para cocinar. A los estudiantes se les preguntará sobre conocimiento general, hábitos y preparación de alimentos y nutrición para evaluar su entendimiento antes de nuestro programa.

Clase #2: Seguridad alimentaria. Presentaremos los principios básicos de comidas balanceadas. Practicaremos destrezas para el uso seguro de cuchillos y prepararemos una receta que incorpora tres grupos de alimentos diferentes.

Clase #3: Frutas y verduras. Presentaremos una variedad de frutas y verduras, discutiremos sobre la importancia de comer frutas y verduras y prepararemos una comida colorida.

Clase #4: Granos integrales. Aprenderemos sobre la diferencia entre granos integrales y granos refinados y cómo leer las etiquetas de alimentos y prepararemos una receta para un desayuno rico en granos integrales.

Clase #5: Bocadillos saludables. Practicaremos la lectura de etiquetas de alimentos y prepararemos un bocadillo y una bebida saludables.

Clase #6: Experto en comidas rápidas. Practicaremos cómo hacer elecciones saludables cuando comemos fuera de casa y prepararemos versiones más saludables de una comida rápida popular.

Clase #7: Conclusión y repaso. Haremos un repaso de lo que aprendimos juntos, celebraremos nuestro éxito y ¡sentaremos metas para continuar aprendiendo y cocinando! A los estudiantes se les preguntará sobre conocimientos y hábitos de cocina y nutrición para evaluar lo que han aprendido en nuestro programa.

Nuestra meta es despertar el interés sobre la alimentación saludable, probando nuevos alimentos y dominando destrezas de cocina sencillas.
¡Esperamos que su estudiante se una a nosotros!

Le invitamos a que venga y visite cualquiera de nuestras clases. Sería una maravillosa oportunidad para ver a su chef en acción.

ombre del estudiante	Grado
	Nombre del padre
	Teléfono

Este material fue producido por el Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la Universidad de California, con fondos aportados por USDA SNAP, conocido en California como CalFresh (antiguamente cupones de comida). Estas instituciones son proveedores y empleadores de oportunidades igualitarias. CalFresh ofrece asistencia a hogares de bajos recursos y puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-877-847-3663.

UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA

calr- freshN ..&-

Nombre del chef	Edad_	<u>Marque</u> :	Niño	Niña	Sitio_				
1. ¿Has visto este dibujo antes?									
□ Sí □ No				→		Fru	uits	Grains	Dairy
2. ¿Cuáles grupos de alimentos p 3. (Marca todos los que correspo		na comida de pi	zza y ju	igo de	naranja	? Veget	ables	rotein	
□ Granos □ Verduras	□Frutas □ Lácteo	os □ Proteína			Ch	10056	MyP	late	.gov
4. De los siguientes, ¿cuáles son	granos integrales? (ma	ırca todos los qı	ue corre	espond	dan)				
□ Pan 100% de grano inte	egral □ Ar	roz blanco		□ Ave	na 🗆	Arroz	integra	al □ Par	n blance
5. Cuando ves esta lista de alime	ntos, ¿qué te imaginas	que puedes co	cinar co	on ello	s?				
ALIMENTOS: pan de gran				_		<i>(</i> -		imes	akiles
□ Sofrito □ Pan franc	_	□ Sopa	□ Burr	ito	Alvi	1942 Otte	en som	etimes Once	in wen
6. Con qué frecuencia:									`
¿Pruebas nuevos alimentos?									
¿Cocinas en casa?									
¿Bebes leche durante la cena?									
¿Comes más de un tipo de fruta d	o verdura en la cena?								
¿Bebes bebidas endulzadas (com	o sodas, bebidas depor	tivas o <i>Kool-Aid</i>)?						
¿Ayudas a preparar comidas en c	casa?								
¿Lavas tus manos antes de prepa	rar alimentos?					emell con	lentat Bar	ely -	ratal
7. Tú :					v	,		·	
¿Sabes cómo prepararte un boca	idillo?								
¿Te consideras un buen cocinero	?								
¿Sabes cómo cortar verduras con	n un cuchillo?								
:She cómo rallar queso?						NII\#E D	SIT₩ ∩	E CALL	EODNI

Nombre del chef	Edad	Marca:	Niño	Niña	Sitio				
1. ¿Has visto este dibujo antes?									
□ Sí □ No						Fruits	Grair		Pairy
2. ¿Qué grupos de alimentos puedes e 3. (Marca todos los que correspondan)		nida de pizz	a y jug	o de na	aranja?	Vegetable	Prote	ein	
□ Granos □ Verduras □F	rutas □ Lácteos	□ Proteína	1		Choo	oseN	1yPla	i te .g	ov
4. De los siguientes, ¿cuáles son grano	s integrales? (marca	todos los o	ղue co։	respon	dan)				
a.Pan 100% de grano integra	I □ Arroz	blanco		□ Av	ena □ <i>F</i>	Arroz i	ntegral	I□ Pan	blanco
5. Cuando ves esta lista de alimentos,	¿qué te imaginas qu	e puedes c	ocinar	con ello	os?			رخ خ	while
ALIMENTOS: pan de grano inte	gral, leche, huevos, c	anela, fresa	ıs		.1845	or	Sometim	in ein	9 m
a.Sofrito □ Pan francés	□ Batido □	□ Sopa	□ Bu	rrito	Blu	OK	So.	Our	HENE
6. Con qué frecuencia:									
¿Pruebas nuevos alimentos?									
¿Cocinas en casa?									
¿Bebes leche durante la cena?									
¿Comes más de un tipo de fruta o verd	ura en la cena?								
¿Tomas bebidas endulzada (como soda	s, bebidas deportiva	s o Kool-Aid	d)?						
¿Ayudas a preparar comidas en casa?									
¿Lavas tus manos antes de preparar ali	mentos?				Externe	Sorren	V. Bakely	40rsx	,
7.Tú:									
¿Sabes cómo prepararte un bocadillo?									
¿Te consideras un buen cocinero?									
¿Sabes cómo cortar verduras con un cu	ıchillo?								
¿Sabes cómo rallar queso?					⊏cal	Ø fres	sh Mutri		ORNIA wation

PÁGINA 2 DE LA PRUEBA POSTERIOR (OPCIONAL)

Queremos que el programa sea aún mejor la próxima vez que lo impartamos. Por favor, contesta con honestidad. Escribe tus respuestas abajo.

¿Cuáles fueron las tres mejores cosas de la Academia de Cocina (además de comer)?
1
2
3
Cuálas con tras cocos que agrandista en la Academia de Casina?
¿Cuáles son tres cosas que aprendiste en la Academia de Cocina?
1
2
2.
3
¿Cuáles son tres formas en las que la Academia de Cocina puede mejorar?
1
2

3.





FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA EVALUACIÓN SOBRE LA PRUEBA DE SABOR 5



Dear Teacher,

This year, the University of California CalFresh Program (UC CalFresh) will work or has worked with you to provide nutrition and physical activity lessons. Our goal is to teach children about healthy eating habits to help them stay healthy and perform well in school. Our program is funded by USDA and is free to your school.

To find out how well our lessons work, we plan to ask your students how they like the healthy foods offered in class. We also plan to ask you about changes that you have seen. For example, can more students identify healthy food choices or for younger children can they identify two or more vegetables. If you were to participate in a UC CalFresh training, we might also ask you to complete a feedback survey. The surveys are very brief and will not take more than 10 minutes to complete. However, completing the surveys is completely voluntary and will in no way affect your classrooms participation in the UC CalFresh program.

If you have any questions about the surveys, just ask us!

Name of your local UC CalFresh educator:

Phone number:

You may also contact our UC CalFresh State Director:

David Ginsburg, University of California at Davis, One Shields Ave, Davis CA 95616 (530) 752-0555

If you have any concerns or complaints about our UC CalFresh Nutrition evaluation, you may also contact the Institutional Review Board, University of California at Davis at (916) 703-9151, from 8:00 a.m. to 5:00 p.m., Monday through Friday, or by writing to the Institutional Review Board, CTSC Bldg., Suite 1400, Rm. 1429, 2921 Stockton Blvd., Sacramento, California 95817.



Teacher Taste Testing Process Guide

This is a guide for taste testing and completing the evaluation form. We ask that teachers follow the guide and complete the form carefully, so that we can evaluate the effect of food tasting activities on children's acceptance of healthy foods.

- The process described below takes about 15 minutes after students have washed their hands or used hand sanitizer.
- The Teacher Taste Testing evaluation should be completed using this form. Please return it to your UC CalFresh program representative.

Background:

Children can learn to like healthy foods if they have many opportunities to taste these foods in an environment without pressure. Children who are willing to try the food again in class are more likely to ask for these foods at home. What children like to eat determines what they will eat.

Process:

- 1. Check if your students are allergic to any food items. If a student is allergic to any of the foods to be offered, remind him or her not to eat that food.
- 2. Keep a clean food environment.
 - a. Have students wash their hands or use hand sanitizer. Please remember hand sanitizers do not remove dirt from little hands!
 - b. Wash your hands.
 - c. Use serving utensils or food service gloves.
 - d. Keep cold foods refrigerated or in an ice chest until it is time for the food tasting. Do not let perishable foods (like protein foods, dairy products, dips, etc) sit out longer than 2 hours.
- 3. Set the tasting environment with a few rules so that students do not influence the response of others. To record students' responses accurately and to prevent students from influencing one another, one of the following methods may be used:
 - Heads down, thumbs up
 - Whiteboards or sheets of paper with 'yes' or 'no' answers held up
 - · Post-it notes on a chart

You may want to use an explanation as described below for your students but feel free to change the wording to make it appropriate for your class.

"Today we are going to try a new food. I am going to ask you a few questions about it once you have tried it. While we are all trying the food, please listen carefully.

Since we don't want to "yuck anyone else's yum" let's not make any faces or comments about the food until we have answered all of the questions. *yuck anyone else's yum means not to make other people think a food tastes bad just because we don't like it as much.

8/2016

Herramienta para la prueba de sabor de CalFresh - Jóvenes

Favor de llenar todo el formulario

El programa CalFresh de UC le agradece por contribuir a nuestros esfuerzos de evaluación. Esta información se usa para mejorar las actividades en nuestros salones.

Condado:				
Escuela:		Número de estudiantes en clase hoy (escriba el numero en dígitos como 10):		
Grado	Por favor indique e	el currículo sobre nutrici	ón que fue usado para	
(elija lo que mejor ajuste a su clase): D Prescolar		□TWIGS	□ Otro (específique): ———	
D Kindergarte n D Grades 1- 3 D Grades 4- 6 D Grades 7- 8	D Nutrition to Grow On D Power Play D Farm to Fork D Discovering Healthy Choices	D My Amazing Body D Good for Me and Yo D Grow it! Try it! Like it D It's My ChoiceEat Right! Be Active		
Anote el día que	probaron la comida en clase	(MM/DD/YYYY):		
	ento principal elegido que p <u>ro</u> era vez que registra informac te año?D Si			
¿Qué categoría describe mejor el alimento principal que probaron en clase hoy?		¿ Como se presentó e l D Crudo D Cortado	l alimento?	
D Fruta	D Nueces/semillas			
D Verdura □ Producto lácteo D Grano	D Frijoles D Otra proteína	D Cocinado D Junto con otros alim saladas)	entos (ensalada o galletas	

Haga las siguientes preguntas y registre los resultados abajo. Y luego, ya sea que anote los resultados por escrito en el sitio Web o se los de a su representante del Programa CalFresh de UC. Puede ser preferible hacerles todas las preguntas una vez que los estudiantes han probado los alimentos. Nota: si les da a probar más de un alimento, haga las preguntas sobre un alimento a la vez. Si el tiempo no le permite

EVALUACIÓN DE LA PRUEBA DE SABOR (OPCIONAL)

hacer las preguntas sobre todos los alimentos, pregúnteles sobre el alimento que es menos familiar para los niños.

(anote el número en dígitos como el 10)	ado este alimento antes?
2.¿Cuántos estudiantes comieron (o probaron) los alimentos ho como el 10)	oy? (anote el n ú mero en dígito. ú
3.¿Cuántos de ustedes están dispuestos a comer estos	
alimentos de nuevo en la escuela? (anote el número en dígitos co	рто
el 10)	
4. ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a pedir estos alimentos e	en
casa? (anote el número en dígitos como el 10) Otros comentarios:	
Kaiser I et al Desarrollo y uso de una herramienta de evaluación de saho	r-Actividades

Kaiser, L, et al. Desarrollo y uso de una herramienta de evaluación de sabor-Actividades sobre degustación para estudiantes en edad escolar policificade la Academia de Nútrición y bional support for Dietética. 2012; 112(12]: 2028-2034

APOYO/FINANCIAMIENTO: este trabajo fue financiado en parte por el Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la Universidad de California mediante el apoyo del personal que coordinó actividades sobre nutrición y degustación de alimentos Apoyo adicional al campamento de verano fue provisto por el Departamento de Parques y Recreación del Condado de Fresno

RECONOCIMIENTO: los autores agradecen al personal y maestros voluntarios del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la Universidad de California por su cooperación y realización de las actividades de degustación. Los autores también agradecen a los miembros del equipo de trabajo de evaluación de CalFresh de la Universidad de California por su ayuda, a Andra Nicoli por su evaluación editorial y a Soro Bosse y el personal de Extensión Cooperativa del condado de Fresno quienes asistieron con el estudio piloto.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA EDUCADORES Y PASANTES

Guía de la academia de cocina sobre seguridad alimentaria

Esta guía de seguridad alimentaria ofrece al personal y voluntarios una orientación sobre los protocolos de seguridad alimentaria para la preparación de alimentos como parte de la Academia de Cocina. También ofrece recomendaciones para el monitoreo de la seguridad alimentaria entre los estudiantes participantes.

El personal de la Academia de Cocina adaptará los protocolos para satisfacer las necesidades particulares para determinadas ubicaciones.

A los educadores de nutrición de UCCE que preparan y sirven alimentos al público se les requiere la certificación ServSafe® 'Food Protection Manager' o su equivalente. Bajo la supervisión del personal certificado de ServSafe®, a los voluntarios se les ofrecen conocimientos y destrezas para garantizar que se sigan las prácticas para el manejo seguro de alimentos. Dar a conocer al público las prácticas sobre el manejo seguro de los alimentos contribuye a la credibilidad del Programa de Educación sobre Nutrición de UCCE y mejora la imagen profesional colectiva de nuestro personal ante los participantes en clase, colaboradores de la comunidad, administradores escolares, estudiantes y padres.

Esta <mark>guía</mark> ilustra solo algunos de los pasos que se usan en la preparación de alimentos para demostración, pero no es algo exhaustivo. Los pasos anotados abajo <mark>son los que involucran</mark> directamente a los voluntarios. Podrían presentarse actividades de preparación que requieran de la asistencia de voluntarios.







PROCESS OF COOKING ACADEMY FOOD DEMONSTRATION:









LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA EDUCADORES Y PASANTES

1. PREPÁRESE PARA MANIPULAR LOS ALIMENTOS DE MANERA SEGURA

SALUD PERSONAL:

No prepare <mark>o manipule</mark> alimentos si le han <mark>diagnosticado alguna infección</mark> alimentaria o si tiene síntomas como:

- -garganta irritada con calentura
- -vómito o diarrea
- -ictericia (ojos o piel amarillentos)

Reporte cualquiera de las condiciones mencionadas arriba al personal de la Academia de Cocina. Cubra cualquier cortada o ampolla en sus manos o antebrazos con un vendaje limpio y a prueba de agua (disponible en el equipo de primeros auxilios). Además, debe usar un guante desechable para servir alimentos sobre cualquier vendaje que lleve en sus manos.

*¡Las reglas anteriores también se aplican a estudiantes participantes!

CABELLO:

Recójase el cabello hacia atrás y/o retírelo de la cara. La barba debe estar recortada o cubierta.

UÑAS:

De preferencia: deben estar cortadas, limpias y sin esmalte.

Si tiene uñas artificiales o con esmalte, lave debajo de sus uñas cuando se lave las manos y DEBE usar guantes desechables para servir alimentos.

ROPA:

- -Vista ropa limpia y apropiada para trabajar. Puede ser que estén disponibles playeras del programa.
- -Use un delantal limpio (disponible) sobre su ropa durante todo el tiempo mientras prepara y sirve alimentos.
- -Use zapatos cerrados.

JOYERÍA:

- -Retire toda la joyería de sus manos y antebrazos antes de lavarse las manos o manejar alimentos.
- -Guarde cualquier joyería que necesite retirarse junto con las pertenencias de los pasantes/personal.

2. PREPARACIÓN DEL SITIO DE LA CLASE

PREPARE EL AREA PARA LA DEMOSTRACIÓN:

- -Coloque los manteles proporcionados en las mesas que sirven como estaciones para cocinar.
- -Limpie los manteles con toallitas desinfectantes para superficies donde se preparan alimentos (seguras en caso de entrar en contacto con los alimentos).
- -Lávese las manos con jabón y agua tibia.
- -Reúna los utensilios y equipo desinfectados de los contenedores (una mesa) <mark>y arregle cada</mark> estación para cocinar.





LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA EDUCADORES Y PASANTES

PREPARACIÓN DE EQUIPO Y SEGURIDAD:

- -Esté atento al equipo con cables como los sartenes eléctricos y batidoras. Si es necesario fije los cables al piso con cinta adhesiva.
- -Los estudiantes no deben tocar el equipo para cocinar desinfectado hasta que se les instruya a hacerlo, con la supervisión del personal y voluntarios de la Academia de Cocina.
- -Vigile constantemente a los estudiantes cuando utilicen los sartenes calientes y siempre asegúrese que usan un guante para horno. Los cuchillos y otros utensilios deben permanecer en la mesa de la estación para cocinar si no se están usando.

LÁVESE LAS MANOS (Y USE GUANTES SI LOS NECESITA):

- -Los estudiantes, voluntarios y personal DEBEN lavarse las manos antes de tocar cualquier equipo que ha sido desinfectado o de preparar la receta del día.
- -Coloque la guía para lavarse las manos (incluida en la página 6) cerca del lavamanos de la clase para ayudar a los estudiantes a que aprendan los pasos básicos para lavarse las manos.
- -Use guantes desechables (DESPÚES de lavarse las manos) si usted o un estudiante tiene una cortada y usa un vendaje.

3. PREPARE LOS INGREDIENTES O PRODUCTOS:

- -Pídales a los estudiantes que laven muy bien todas las frutas y verduras que incluye la receta, antes de usarlas.
- -Use un colador para escurrir y regresar las frutas y verduras hasta la estación para cocinar.
- -Recordatorio para las verduras de hojas verdes: retire las hojas por completo y lávelas.

4. LLEVE A CABO LA DEMOSTRACIÓN:

Asegúrese que todo el personal, voluntarios y estudiantes practiquen técnicas apropiadas de seguridad alimentaria mientras PREPARAN/COCINAN:

-Lavado de manos y uso de guantes – lávese las manos después de estornudar o limpiarse la nariz/tocarse el cabello/boca, o si las manos se contaminan en cualquier forma mientras cocina. Use guantes si tiene alguna cortada en las manos. No vuelva a usar los mismos guantes.

Si un estudiante se siente enfermo o se corta o lesiona mientras participa en la Academia de Cocina, ¡avise al personal inmediatamente!

- -La contaminación cruzada: no vuelva a usar el equipo o utensilios sucios.
- -Para probar los alimentos durante la preparación: use una cuchara de plástico una vez y tírela.
- Limpie de inmediato cualquier derrame de alimentos y asegúrese de no volver a usar esos alimentos o utensilios.
- -Vigile las prácticas de manejo de alimentos y equipo por parte de los estudiantes. Deles instrucciones claras o métodos apropiados para el manejo apropiado de alimentos/equipo, pero recuerde ser respetuoso y sensible. Vea en cada momento una oportunidad de enseñanza.

Asegúrese que todo el personal, voluntarios y estudiantes practiquen técnicas apropiadas de seguridad alimentaria mientras SIRVEN:

- -Siempre que sea posible, use un utensilio para servir.
- -Tome las cucharas y tenedores por el mango.
- -Tome los tazones, tazas y platos por la parte de abajo.





5. DISPONGA DE LAS SOBRAS/INGREDIENTES (si es necesario)

- -Por lo general no nos quedan sobras, pero cuando la asistencia es baja, podrían sobrar ingredientes crudos o alimentos cocinados.
- -Guarde <mark>los ingredientes que sobren</mark> por separado en recipientes cerrados o en bolsas para guardar alimentos.
- -Guarde todos alimentos cocinados, frutas y verduras adicionales y lácteos en una hielera con paquetes congelados para regresarlos a la oficina.

6. LA LIMPIEZA - DEL SITIO DE LA CLASE

LAVADO DE TRASTES A MANO – lave, enjuague y seque:

- -Los estudiantes deben participar activamente.
- -Quite todo el exceso de alimento de los trastes antes de lavarlos.
- -Limpiar con jabón y agua tibia. Use una esponja y jabón para trastes.
- -Coloque los platos lavados y enjuagados en la rejilla de secado. Pídales a los estudiantes que le ayuden también a secarlos con toallas limpias para acelerar el proceso. (use la rejilla de secado y las toallas extras)
- -Coloque los trastes limpios y secos en contenedores para transportalos.
- Pídales a los estudiantes que limpien los manteles de sus estaciones con toallitas desinfectantes.
- -Pídales también a los estudiantes que ayuden a barrer alrededor de sus estaciones (use una escoba y recogedor de basura)

OTRA LIMPIEZA (después de que los estudiantes se han ido)

- -Doble y empaque todos los manteles desinfectados. Meta todos las toallas y delantales húmedos/sucios en una bolsa designada para la 'lavandería'.
- -Dele una barrida final al cuarto.
- -Tire la basura y deje el sitio/salón de clases/cocina como lo encontró.

7. LIMPIEZA FINAL Y DESINFECCIÓN DE LA OFICINA

- -Desempaque y desinfecte todo el equipo lavado de los contenedores, déjelos que se sequen, póngalos en un nuevo contenedor desinfectado. Siga las instrucciones de la hoja del protocolo de desinfección en la página 7.
- -Limpie los sartenes grandes y los contenedores con toallitas desinfectantes para superficies que están en contacto con alimentos. NO SUMERJA LOS SARTENES ELÉCTRICOS EN AGUA.
- -Colapse todos los contenedores desinfectados y guarde el equipo.





LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA EDUCADORES Y PASANTES







EXHIBA EN CADA SESIÓN (PARA ESTUDIANTES Y EDUCADORES)

PROCEDIMIENTO PARA LAVARSE LAS MANOS

- 1. LÁVESE LAS MANOS Y ANTEBRAZOS
- 2. USE AGUA TIBIA (si es necesario puede usar agua fría)
- 3. USE SUFICIENTE JABÓN PARA QUE HAGA BASTANTE ESPUMA
- 4. RESTRIÉGUESE LAS MANOS Y ANTEBRAZOS VIGOROSAMENTE DURANTE 20 SEGUNDOS O CANTE EL "HAPPY BIRTHDAY" DOS VECES
- 5. RESTRIEGUE LA PARTE DE ARRIBA DE LAS MANOS, ENTRE LOS DEDOS Y DEBAJO DE LAS UÑAS
- 6. ENJUÁGUESE MUY BIEN
- 7. SÉQUESE MUY BIEN CON UNA TOALLA DE PAPEL
- 8. USE UNA TOALLA DE PAPEL PARA CERRAR LA LLAVE

LIMPIEZA E HIGIENIZACIÓN PARA EDUCADORES Y PASANTES

PROTOCOLO DE HIGIENIZACIÓN:

Equipo necesario:

- Bandejas plásticas de tres galones (2)
- Cubeta desinfectante de 6 cuartos de galón
- Guantes de hule
- Un escurridor portátil de trastes
- Toallas limpias y secas
- Toallitas desinfectantes para superficies de contacto con los alimentos
- Blanqueador (sin olor y concentrado) vea las instrucciones de abajo para mezclar y tiempos

Solución desinfectante = blanqueador+ agua tibia

Blanqueador concentrado Agua tibia

2 cucharadas 3 galones

Remoje los trastes durante 1 minuto

Instrucciones:

- 1. Prepare la solución desinfectante usando la proporción arriba mencionada en cada bandeja.
- 2. Coloque las toallas limpias/secas a lado de las bandejas para que se sequen con el aire.
- 3. Desinfecte primero el escurridor de trastes y colóquelo sobre una toalla limpia.
- 4. Retire los utensilios de cada contenedor en los que se transportan y desinféctelos durante un minuto. Use ambas bandejas de plástico para ahorrar tiempo.
- 5. Desinfecte las tablas para cortar, tazones de plástico, escurridores y sartenes durante un minuto.





EXHIBA EN CADA SESIÓN (PARA ESTUDIANTES Y EDUCADORES)

- 6. Deje secar sobre las toallas limpias y secas. (Recomiende que usen el escurridor de trastes para secar las tablas para cortar).
- 7. Limpie los sartenes, hielera y contenedores transparentes vacíos (por dentro y fuera) con toallitas desinfectantes para superficies que tocan los alimentos.
- 8. Desinfecte la esponja que usa para lavar los trastes:
 - a. Moje la esponja y colóquela en un traste para microondas.
 - b. Caliente en el microondas durante dos minutos
 - c. CUIDADO: no toque la esponja hasta que se enfríe
 - d. Coloque la esponja desinfectada en una bolsa Ziploc. Deje la bolsa ligeramente abierta para que la esponja húmeda no produzca moho (hongos).
- 9. Empalme los tres contenedores transparentes juntos una vez que los haya desinfectado.
- 10. Coloque las tablas para cortar desinfectadas y secas en el contenedor de en medio.
- 11. Coloque todos los utensilios desinfectados y secos en el contenedor para utensilios. Limpie el exterior con una toallita desinfectante para superficies que tocan los alimentos.
- 12. Coloque el principal contenedor para utensilios sobre contenedor transportador. Apile todas las tapaderas sobre el mismo para cubrirlo. (Los cuatro contendedores formarán una sola pila).
- 13. Guarde el resto del equipo de demostración en los gabinetes designados de la cocina de la oficina.
- 14. Deje secar al aire el equipo de desinfección (bandejas de plástico, cubeta para desinfectar, escurridor de trastes).
- 15. Limpie cualquier derrame de solución para desinfectar con las toallas.
- 16. Empalme el equipo para desinfectar (bandejas de plástico, cubeta para desinfectar, guantes, toallitas, blanqueador, etc.) y guarde con bajo seguridad en la cocina de la oficina, fuera del alcance de los niños





Conceptos fundamentales: Introducción al programa, desarrollo de reglas básicas, terminología de la cocina y conocimiento del equipo

Receta: Bocadillo saludable: mezcla de frutos secos

1	Introducción	5 minutos
2	Prueba previa (opcional)	10 minutos
3	Reglas básicas	15 minutos
4	Juego sobre los pasos para cocinar	10 minutos
5	Juego para emparejar sobre utensilios de cocina	20 minutos
6	Bocadillo	15 minutos
7	Actividad sobre el glosario de cocina	20 minutos
8	Destrezas sobre el uso de cuchillos	15 minutos
9	Herramienta para la prueba de sabor	5 minutos
10	Recordatorios, reflexión y despedida	5 minutos





SEMANA 1/ LECCIÓN 1

LISTA DE COSAS PARA

EMPACAR:

Cucharas para

medir

Tazón para

previa

Folleto Lápices

Prueba Cuchara para mezclar

Cuchillo para

Hoja de trabajo sobre las

Folleto

Lápices

Caballete

reglas básicas

Marcadores

Juego sobre pasos para cocinar

Tiras con las instrucciones

laminadas

mezclar

Molde para

muffins

pelar

Sartén

Sartén

de fierro

Espátula

Pelador para

verduras

Batidor de

mano

Actividad sobre el glosario de cocina

Folleto

Respuestas laminadas

Lápices

Destrezas sobre el uso de cuchillos

Cuchillos

Ingredientes para el

bocadillo

Chabacanos secos

Pasas

Pretzels

Cereal

Agua

Juego sobre emparejar

utensilios de cocina

Abrelatas

Colador

Charola para

galletas

Tabla para

cortar

Rallador

Parrilla

Hot pad

Agarraderas o guantes para ollas

calientes

Taza para medir

Equipo para el bocadillo

Tazones, servilletas,

cucharas y ???

Suministros para el

educador

Suministros para la

actividad

Cámara

Cartel de las reglas

básicas

Horario de lecciones Cartel de MiPlato Gafetes con nombres



Lista de Bolsas estudiante para e basur

Mesas

Cinta Platos/
adhesiva tazone
ta para la S

prueba de Tenedores/cuchar

sabor as/cuchillos

Encuesta as/cucnillo

Pizarra tríptica Servilletas

Vasos Jarra o termo para

а

os para
Mantel el
agua

para Lazos para el cabello/ ligas

manos

Suministr

Desinfect ante para manos

Toallitas Clorox

Toallas de papel

Guantes de látex

Equipo de primeros auxilios

Recoged or de basura







1. Bienvenidos "chefs" a la Academia de Cocina: (5 minutos)

Explíqueles el objetivo de la Academia de Cocina: trabajar juntos todas las semanas para crear una deliciosa y saludable receta. Todos los "chefs" cocinarán y comerán juntos y aprenderán algo nuevo cada semana. Presente al personal y pídales a los "chefs" que se presenten ellos.

Ejemplos para presentarse:

- Diga su nombre y su fruta o verdura favorita
- Diga su nombre y lo que espera aprender en la Academia de Cocina
- Diga su nombre y su comida o bocadillo favorito

Sugerencias para enseñar:

Proporcione a los "chefs" gafetes con sus nombres y permítales crear los suyos. Salude a los "chefs" por su nombre para incrementar su sentido de pertenencia. Recoja los gafetes al final de cada clase y llévelos a cada clase.

Vea el ejemplo:

2. Presente la prueba previa (opcional): (10 minutos)

Explíqueles que la prueba es una forma de medir lo que los "chefs" aprenden durante el curso del programa, sus comentarios son importantes y ayudan a mejorar el programa. Pídales a los estudiantes que respondan a las preguntas de manera independiente, pero que levanten la mano si tienen preguntas para aclarar algo. Hágales saber que esta prueba no se califica.

3. Hagan un cartel con las reglas básicas: (5 a 10 minutos)

Explíqueles que todos siguen reglas todos los días, en la casa, trabajo, etc. La Academia de Cocina también cuenta con reglas básicas, pero los "chefs" crean las reglas que desean seguir en grupo. * Pídales a los "chefs" que piensen sobre algunas reglas que piensan que pueden ser útiles e importantes para que todos se sientan seguros y se diviertan. Como "chefs" sugieren reglas, las escriben en papel para poster pegado en la pizarra para que todos puedan verlo. Mientras que el educador escribe las reglas en la pizarra, los "chefs" lo hacen en su propio formulario personal de reglas básicas.

*Este método incrementa la adherencia de los participantes a las reglas y desarrolla una cohesión de grupo y un sentido de pertenencia.

Si los "chefs" no pueden nombrar algunas de las reglas, ayúdeles dándoles algunos ejemplos. Pida a todos los "chefs" que estén de acuerdo con la lista y firmen su nombre en la parte baja del Formulario de reglas básicas. Indique a los "chefs" para que le pidan a la



persona a su cargo de su cuidado que firme el formulario y lo regresen durante la próxima lección.

Ejemplos de reglas básicas de la Academia de Cocina:

- Escuchar instrucciones
- Respetar el salón y todo el equipo
- Respetar a otros
- Tener cuidado con las herramientas calientes
- No saludar o correr con cuchillo en mano
- Lavarse las manos
- Cubrirse la boca/nariz al toser o estornudar
- Ser positivo. No usar palabras negativas
- Política de no tolerancia
- ¡DIVERTIRSE!

Juego 'Leer una receta'

Objetivo: Que los "chefs" entiendan cómo leer una receta completa, higiene apropiada,

seguir órdenes y la importancia de preparar el material antes de empezar a

cocinar.

Suministros: Tarjetas laminadas de recetas para jugar

Preparación:

Explique a los "chefs" que seguimos una receta para asegurarnos que nuestros alimentos queden comibles y deliciosos. Leer la receta nos ayuda a preparar una gran comida o bocadillo. Los "chefs" practicarán la lectura de una receta cada semana, una destreza culinaria importante.

Reglas:

Explíqueles las reglas del juego y pídales que todos los "chefs" trabajen juntos para lograr un acuerdo sobre cómo piensan que deben ordenarse los pasos de la receta. Reparta, por grupos, las tiras de papel laminadas con los pasos de la receta. Pídales que todos los "chefs" lean cada tira y decidan el orden que cada paso ocupa en la receta. Una vez que han ordenado cada tarea, pídale a cada grupo que lean en voz alta. Pregúntele al grupo si todos están de acuerdo que el orden está correcto. Asegúrese que todos los "chefs" entienden cada paso y el orden que ocupa.



Objetivo:

Resalte la importancia de leer la receta y seguir los pasos en orden. Estos pasos serán usados cada semana y son esenciales a la hora de cocinar.

UNIVERSITY OF CALIFORNIA CALIFORNIA

Juego para emparejar los utensilios de cocina

Objetivo:

Este juego de emparejamiento permite a los "chefs" aprender los términos y definiciones de los utensilios de cocina comunes que se usan en la Academia de Cocina. Al emparejar la tarjeta con el equipo, los "chefs" tienen ahora una visión clara del objeto que aprenderán a usar durante el curso de este programa.

Preparación:

Exhiba el equipo de cocina en una mesa designada.

Reglas:

- 1. Señale la mesa con el equipo de cocina a los "chefs".
- 2. A los "chefs" se les dará en su grupo un set de tarjetas laminadas con la terminología de cocina. Las tarjetas tienen el término escrito en un lado y la definición en el otro.
- 3. Explique a los "chefs" que deben leer en grupo el término y la definición y decidir de cual artículo se trata. Irán a su mesa con el equipo y emparejarán la tarjeta correcta con la herramienta de cocina correcta. Explíqueles que necesitamos utensilios para cocinar y hornear. Conocer lo que cada utensilio de cocina hace y la manera segura de usarlo es una destreza importante y parte de cocinar con éxito.
 - 4. Después de que todo el equipo haya sido etiquetado por el grupo, elija a un "chef" de cada grupo para que vaya al frente de la clase (o se puede parar al lado de su mesa), sostenga el articulo designado para que todos puedan verlo y leer la definición. En este momento, explíquele a la clase como será usado el utensilio en la cocina, ejemplos de sus varios usos y su manejo de manera segura.

Bocadillo: 'mezcla saludable de frutos secos'

-Pida a todos los "chefs" que se laven las manos y regresen a sus grupos.



- -Señáleles la mesa de los bocadillos.
- -Explíqueles que cada participante debe tomar un vaso y preparar su propio bocadillo.
- -Señáleles los alimentos que se encuentran en la mesa: *pretzels*, cereal y frutos frescos. Pídale a cada "chef" que tome una cucharada (*scoop*) de cada producto.
- -Tenga listos agua y vasos.

Actividad sobre glosario de la cocina





Mientras que los "chefs" se comen su bocadillo, lleve a cabo esta actividad.

Reglas:

- Explíqueles que ahora van a escribir la definición de cada término sobre cocina.
 Conocer lo que significa cada término ayuda a los "chefs" a entender cuando leen una receta.
 Distribuya los folletos de la actividad sobre el glosario de términos de cocina. Cada chef recibirá un folleto con una lista de los términos de cocina y una copia de las definiciones en una página separada.
- 3. Pida a los "chefs" trabajar en pares o en grupo para completar las definiciones. Asístalos explicando y guiando a los "chefs" para que puedan entender y no solo les de las respuestas. Use ejemplos de la vida real y haga referencia a equipo de cocina que conocieron durante el Juego de emparejamiento de utensilios de cocina.

Sugerencia para enseñar:

Deles una copia de la página de definiciones a cada dos "chefs". De esta forma los "chefs" se conocerán entre sí, compartirán y trabajarán juntos para realizar la actividad.

Actividad sobre las destrezas para el uso de cuchillos:

Esta demostración la hace un líder/educador y todos los "chefs" practican después de la demostración. Muestre a los "chefs" cómo sostener y pasar un cuchillo, cómo cortar alimentos protegiéndose los dedos (doblándolos en forma de garra). Reparta los cuchillos para que todos puedan practicar. Pida a los "chefs" que le muestren cómo sostener y pasar un cuchillo y picar mientras se protegen los dedos. La seguridad es de gran importancia.

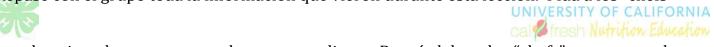
Evaluación de la herramienta para la prueba de sabor (UC-Calfresh):



Explíqueles que cada semana, los "chefs" darán su opinión sobre los alimentos que prueben. Pídale a cada participante que levante la mano y la mantenga así cuando estén de acuerdo con la pregunta que les haga o mantengan sus manos en sus regazos si no están de acuerdo con la pregunta. Cuente las respuestas a cada pregunta. El alimento recomendado para la prueba de sabor en esta lección son los chabacanos secos de la mezcla de frutos secos.

Recordatorios, reflexión y despedida:

Repase con el grupo toda la información que vieron durante esta lección. Pida a los "chefs"



que den ejemplos y compartan lo que aprendieron. Recuérdeles a los "chefs" que regresen la próxima semana y traigan consigo los formularios de reglas básicas firmado. Recuérdeles que todos van a cocinar la próxima semana y deles una pista sobre lo que tratará la próxima lección (permita tiempo para cualquier pregunta adicional que puedan tener los "chefs").

REGLAS BÁSICAS DE LA ACADEMIA DE COCINA

- 1. Escuchar instrucciones
- 2. Respetar el salón y todo el equipo
- 3. Respetar a otros
- 4. Tener cuidado con las herramientas calientes
- 5. No saludar o correr con el cuchillo
- 6. Lavarse las manos
- 7. Cubrirse la boca/nariz al toser o estornudar
- 8. Ser positivo. No usar palabras negativas
- 9. Política de no tolerancia
- 10 iDIVERTIRSE!

.		 cumplirá con las Reglas básicas de la Academia de Cocina arriba mencionadas.
- •	(Estudiante)	
		, ha leído las Reglas básicas de la Academia de Cocina arriba mencionadas y entiendo las

Por favor repase las reglas de arriba con su hijo(a), ¡Llene la parte de abajo, recorte y regrésela la próxima semana!

expectativas con respecto a mi hijo

(Tutor legal)



Inf	ormación	cohro	contacto	40	emergencia
ım	ormacion	sobre	contacto	ae	emerdencia

Nombre del estudiante – -	
Firma del tutor legal	Número de teléfono
	UNI'v;ERSITY OF CALIFORNIA
	cal fresh Nu-tr
	ofCalifornia CalFresh Nutrition Education Program 1Mth funding from USDA SNAP. kno\Ml in California as CalFresh (formerly portunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious foods for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663.
	REGLAS BÁSICAS DE LA ACADEMIA DE COCINA
Por favor repase las reglas de	arriba con su hijo(a). ¡Llene la parte de abajo, recorte y regrésela la próxima semana
	 – cumplirá con las reglas básicas de la Academia de Cocina arriba mencionadas.
(Estudiante)	

_, ha leído las reglas básicas de la Academia de Cocina arriba mencionadas y entiendo las

Información sobre contacto de emergencia

(Tutor legal)

expectativas con respecto a mi hijo

Nombre del estudiante————————	
Firma del tutor legal	Número de teléfono

UNIVERSDAD DE CALIFORNIA



This material was produced by the University of California CalFresh Nutrition Education Program v.ith funding from USDA SNAP, knol'vfl in California as CalFresh (formerly food stamps). These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious foods for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663.

REVISEN SUS UÑAS PARA ASEGURARSE QUE ESTÁN LIMPIAS.

PÓNGANSE SU DELANTAL.

RECÓJANSE EL CABELLO, SI ES NECEARIO.

fresh Nutrition Education

LÁVENSE LAS MANOS ANTES DE TOCAR COMIDA O EQUIPO.

REVISEN LA RECETA, ALISTEN TODO EL EQUIPO O SUMINISTROS QUE NECESITARÁN ANTES DE COCINAR.

COLOQUEN SU EQUIPO O SUMINISTROS EN EL ORDEN DE USO.

LEAN LA RECETA, DE PRINCIPIO A FIN, ANTES DE EMPEZAR.

TENGAN<mark>, A LA MANO, UNA TOALLA DE MANO</mark>S O TOALLAS DE PAPEL PARA USARLAS, DE SER NECESARIO.

SI LO NECESITAN, LEAN DE NUEVO LA RECETA PARA VERIFICAR DOBLEMENTE LOS PASOS

TERMINEN LA RECETA Y EMPIECEN A LIMPIAR.

SIÉNTENSE Y DISFRUTEN DE LA COMIDA QUE PREPARARON.



Hoja de trabajo sobre glosario de cocina (1 por estudiante)

Escriba la definición correcta para cada término de cocina.

Batir:	
Hervir:	
Picar:	
Rociar:	
Rallar:	
Ingredientes:	
Derretir:	
Pelar:	
Desmenuzar:	
Cocer a fuego lento:	
Cocer al vapor:	
Revolver/mezclar:	





UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA



This material was produced by the Unr, ersity of California CalFresh Nutrition Education Program with funding from USDA SNAP, known in California as CalFresh (formerly food stamps). These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious foods for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663

RESPUESTAS

Definiciones del glosario de cocina

Cortar en tiras delgadas, largas y angostas

Vaciar suavemente con una cuchara

Calentar hasta que un alimento sólido, como mantequilla o chocolate, se convierta en liquido

Mover la comida en círculos usando una cuchara o tenedor

Mezclar de manera rápida levantando la comida una y otra vez con una cuchara, tenedor, batidor de mano o batidora eléctrica

Cortar en pedazos con un cuchillo, picador, procesador de comida o licuadora

Cocinar sobre o con poca cantidad de agua para que la comida se cocine con el vapor

Retirar la cáscara de algunas verduras y frutas con un cuchillo o pela verduras

Cortar los alimentos en pedazos pequeños con un rallador o procesador de alimentos

Calentar un líquido hasta que casi empieza a hervir, pero sin producir burbujas

HOJA DE RESPUESTAS DE LA LECCIÓN 1

Juego 'Leer una receta'

- 1. REVISEN SUS UÑAS PARA ASEGURARSE QUE ESTÁN LIMPIAS
- 2. RECÓJANSE EL CABELLO SI ES NECESARIO
- 3. LÁVENSE SUS MANOS ANTES DE TOCAR ALIMENTOS O EQUIPO
- 4. PÓNGANSE UN DELANTAL





- 5. REVISEN LA RECETA, ALISTEN TODO EL EQUIPO O SUMINISTROS QUE NECESITARÁN, ANTES DE COCINAR.
- 6. COLOQUEN SU EQUIPO O SUMINISTROS EN EL ORDEN DE USO
- 7. LEAN POR COMPLETO LA RECETA, DE PRINCIPIO A FIN, ANTES DE EMPEZAR
- 8. MANTENGAN A MANO UNA TOALLA PARA MANOS O TOALLAS DE PAPEL PARA USARLA, SI ES NECESARIO
- 9. LEAN DE NUEVO LAS RECETAS, SI ES NECESARIO, PARA REVISAR DOBLEMENTE LOS PASOS E INGREDIENTES
- 10. TERMINEN LA RECETA Y EMPIECEN A LIMPIAR
- 11. SIÉNTENSE Y DISFRUTEN DE LA COMIDA QUE PREPARARON

Juego de emparejar los utensilios de cocina

Abrelatas: herramienta diseñada para remover las tapas de latas y frascos.

Escurridor: utensilio usado para drenar líquido de los alimentos (como la pasta o verduras)

Charola para galletas: Bandeja de metal plana que también se conoce como charola para hornear

Tabla para cortar: una tabla de madera o plástico que se usa para cortar alimentos

Rallador: herramienta resistente, portátil con orificios para rallar y triturar alimentos

Parrilla o plancha: un comal generalmente de fierro fundido, que se usa para cocinar panqueques, *omelets* o *steaks* sobre la estufa

Almohadilla para calor: almohadilla que se coloca debajo de un plato caliente para proteger la mesa o las manos del calor

Tazas para medir: utensilios usados para medir con exactitud ingredientes secos o líquidos. Disponible en medidas graduadas, las tazas para medir tienen fondos y bordes planos. Las tazas para medir líquidos tienen marcas en tazas y onzas fluidas en los lados y un pico y agarradera para verter fácilmente

Cucharas para medir: las cucharas que oscilan en tamaño de ¼ a una cucharadita y una cuchara se usan para medir cantidades pequeñas

Tazón para mezclar: traste redondo y abierto en su parte superior

Cuchara para mezclar: utensilio usado para mezclar alimentos

Molde para muffins: un molde para hornear con 6 o 12 huecos en forma de tazas; vienen en tamaños mini, estándar y gigante





HOJA DE RESPUESTAS DEL JUEGO SOBRE EL GLOSARIO DE COCINA

Cuchillo para pelar: un cuchillo corto y filoso que se usa para tareas pequeñas como rebanar fresas y retirar los brotes u ojos de las papas

Cacerola: una vasija redonda y honda con agarradera. Es preferible una cacerola pesada para prevenir que la comida se queme o pegue fácilmente al cocinar

Sartén: un sartén redondo con agarradera larga con lados inclinados. También se le conoce como **sartén para freír**

Espátula: una cuchara plana hecha de plástico o hule que se usa para mezclar ingredientes y aplanar o suavizar una superficie

Pelador para verduras: utensilio usado para retirarle la cáscara a algunas verduras

Batidor de mano: herramienta de cocina con círculos de alambre delgados fijos a un asa, que se usa para batir e incorporar alimentos

Hoja de trabajo sobre glosario de cocina

Batir: mezclar de manera rápida levantando los alimentos una y otra vez con una cuchara, batidor de mano o batidora eléctrica

Hervir: calentar un líquido hasta que surjan burbujas en la superficie

Picar: cortar en pedazos con un cuchillo, picador, procesador de alimentos o licuadora

Rociar: verter suavemente con una cuchara

Rallar: cortar en pedazos pequeños con un rallador o procesador de alimentos

Ingredientes: los alimentos que contiene una receta

Derretir: calentar un alimento sólido, como mantequilla o chocolate, hasta que se haga líquido

Pelar: retirar la cáscara de algunas verduras o frutas con un cuchillo o una pelaverduras

Deshebrar: cortar en tiras delgadas y cortas





Cocinar a fuego lento: cocinar en un líquido que casi hierve, pero no produce burbujas **Cocinar a vapor:** cocinar sobre o en una pequeña cantidad de agua para que los alimentos se cocinen al vapor

Revolver/Mezclar: mezclar los alimentos moviéndolos en círculos con una cuchara o tenedor





ABRELATAS

Herramienta diseñada para destapar latas o frascos

Escurridor

Utensilio usado para drenar el líquido de los alimentos (como la pasta o verduras)

COOKIE SHEET

Bandeja de metal plana, también conocida como charola para hornear

TABLA PARA CORTAR

Tabla de madera o plástico que se usa para cortar alimentos

GRATER

Herramienta resistente, portátil con orificios para rallar y triturar alimentos

PARRILLA O PLANCHA

Sartén plano, con frecuencia hecho de hierro fundido, que se usa para cocinar panqueques, *omelets* o *steaks* en la estufa



HOT PAD

Una almohadilla que se coloca debajo de un plato caliente para proteger la mesa o las manos de un plato o sartén caliente

TAZA PARA MEDIR

Utensilio usado para medir con exactitud ingredientes secos y líquidos. Disponible en medidas graduales, las tazas para medir alimentos secos tienen el fondo y lados planos.

Las tazas para medir líquidos tienen marcas para tazas y onzas fluidas a los lados y un pico y agarradera para verter fácilmente

MEASURING SPOON

Cucharas que oscilan en tamaño entre ¼ y una cucharadita a una cucharada y se usan para medir cantidades pequeñas

TAZÓN PARA MEZCLAR

Traste redondo y
abierto por su parte
superior

MIXING SPOON

Utensilio para mezclar alimentos

MOLDE PARA MUFFINS

Molde para hornear con 6 o 12 huecos en forma de taza; los moldes para muffins pueden ser de tamaño mini, estándar o gigante

PARING KNIFE

Cuchillo corto, muy filoso que se usa para tareas pequeñas como rebanar fresas y retirar los brotes u ojos de las papas

CACEROLAS

Vasija redonda y honda con agarraderas. Es preferible una cacerola pesada para prevenir que la comida se queme o pegue fácilmente al cocinar



SKILLET

Sartén redondo con agarradera larga y lados inclinados.

También se le conoce como sartén para freír

ESPÁTULA

Cuchara plana hecha de plástico o hule que se usa para mezclar ingredientes y suavizar una superficie

VEGETABLE PEELER

Utensilio usado para retirar la cáscara de algunas verduras

BATIDOR DE MANO

Utensilio de cocina con círculos de alambre delgados fijos a una agarradera, que se usa para batir e incorporar alimentos

OPCIONAL 80

Herramienta para la prueba de sabor de UC CalFresh - Jóvenes

Por favor de llenar por completo

El personal de UC CalFresh le agradece por contribuir a nuestros esfuerzos de evaluación. Esta información se usará para mejorar nuestras actividades en el aula.

Condado:			
F	ı	Número de estudiantes e hoy	en clase
Escuela:		(escriba el número er	n dígitos como 10):
Grado			
(Elija lo que mejor con	Por favor indique cuál cu responda a	rrículo sobre nutrición ι	usó en esta clase:
su clase):	☐ Corre, brilla y crece	□TWIGS	\Box Otros(especificar):
D	☐ Feliz y Saludable!	□EatFit	
Preescolar			
D Kindergarten	D Nutrición para crecer	D Mi	increíble cuerpoD
D Grados 1-3	D Juego de Poder	Bueno	para mi y para ti
D Glados 1-5	D De la granja a la mesa	D Es mi elecc	ión
D Grados 4-6	D Descubriendo Opciones	¡Comer saludable	el! y
D Grados 7-8	Saludables	ser activo	
Anote el alimento qu	que se probó el alimento en clase (MM/Di le probaron los estudiantes en la clase <u>de</u> ue documenta la información sobre la Pro	e hoy:	clase durante este año?
Yes			□ No
¿Cuál categoría desc	ribe mejor el alimento que se probó	¿Como se presento	ó el alimento?
en clase hoy?		D Crudo	
D Fruta	D Nueces/semillas	D Cludo	
2		D Cortado	
D Verdura	D Frijoles	D Cocinado	
☐ Productos	D Otra proteína	D Junto con otro a	alimento (en ensalada, en galletas)
lácteos			
D Granos			

Haga las siguientes preguntas y registre los resultados más adelante. Luego, registre los resultados escritos a mano, en el sitio web o entrégueselos a su representante del Programa UC CalFresh. Es mejor hacer todas las preguntas una vez que los estudiantes probaron el alimento. Nota: si les da a probar más de un alimento, haga las preguntas sobre un alimento a la vez. Si el tiempo no le permite preguntar sobre todos los alimentos, pregúnteles sobre el alimento que les es menos familiar a los niños.

1. Antes de la clase de hoy, ¿cuántos de ustedes habían probado ya este alimento? (registre el número en dígitos por ejemplo 10)		
2. ¿Cuántos estudiantes comieron (o probaron) el alimento hoy? (registre el número en dígitos por ejemplo 1	(0)	
3. ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a comer el alimento otra vez en la escuela? (registre el		
número en dígitos por ejemplo10)		
4. ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a pedir que les sirvan este alimento en su casa?		
(registre el número en dígitos por ejemplo 10)		
Otros comentarios:		

RECETA PARA UN BOCADILLO SALUDABLE

Lección diez: no le den la mano a los microbios

ACTIVIDAD CUATRO: Receta para un bocadillo saludable

- 1. Prepare la receta siguiendo las instrucciones de abajo
- 2. Recuerde pedirles a los niños que se laven las manos con jabón y agua antes de preparar los alimentos o comer.

Bocadillo saludable (1 porción) Ingredientes ½ taza de cereal

¼ taza de frutos secos

2 cucharadas de nueces

Preparación

- 1. Lavarse las manos.
- 2. Colocar los ingredientes en una bolsa plástica con cierre
- 3. Cerrar la bolsa y agitar
- 4. Abrir la bolsa, ¡comer y disfrutar!

Suministros necesarios

La receta es por cada niño

- ½ taza de cereal
- ¼ taza frutos secos
- 2 cucharadas de nueces
- Bolsas para sándwich con cierre

• SUSTITUYA LAS NUECES CON FRUTOS SECOS COMO CHABACANOS, PASAS Y CIRUELOS PARA EVITAR ALERGIAS Concepto principal: Descubrir MiPlato

Receta: Quesadilla con frijoles negros y verduras

1	Introducción	5 minutos
2	Repasar las reglas básicas	5 minutos
3	Repasar la lección previa	5 minutos
4	Leer la receta: quesadilla de frijoles negros y verduras	10 minutos
5	Cocinar	30-60 minutos
6	Comer juntos	20 minutos
7	Limpiar	15 minutos
8	Herramienta para pruebas de sabor	5 minutos
9	Actividad: discusión sobre MiPlato	10-20 minutos
10	Recordatorios, reflexión y despedida	5 minutos







LISTA PARA EMPACAR:

Ingredientes
Frijoles negros
Calabacita zucchini
Elote
Queso cheddar, bajo en grasa
Aceite de canola
Pimienta molida
Tortillas de trigo
Aceite para cocinar en aerosol
Salsa (opcional)
Guacamole (opcional)
Agua
Equipo para cocinar
½ cucharadita
1 cucharada
Tazones
Rallador
Abrelatas
Escurridor
Tabla para cortar
Sartén eléctrico con tapadera (si no hay estufa)
Extensión eléctrica (opcional)
Tenedor
Parrilla o plancha (opcional)
Almohadilla para cosas calientes
Cuchillos
Guante para el horno





Espátula
Cuchara para mezclar
Cuchara para servir
Suministros para el educador
Suministros para las actividades
Cámara
Cartel sobre reglas básicas
Horario de clases
Marcadores
Cartel de MiPlato
Gafetes
Recetas
Listas de estudiantes
Mesas
Cinta adhesiva
Herramienta para la prueba de gusto
Encuesta
Pizarra tríptico
Suministros
Delantales
Manteles
Toallas para trastes
Escurridor para trastes
Jabón para trastes
Jabón para manos
Esponjas
Desinfectante de manos
Desimectante de manos





Equipo de primeros auxilios
Recogedor de basura
Bolsas para basura
Platos/tazones
Tenedores/cucharas/cuchillos
Servilletas
Vasos
Jarra o termo para agua

Toallas de papel

Guantes de látex

LECCIÓN 2

Preparación antes de iniciar (repita con todas las lecciones):

- -Coloque todos los gafetes y delantales de cada grupo.
- -Prepare las estaciones para cocinar de cada grupo.

Introducción:

Ligas para cabello

Presente al personal y la lección de esta semana.

Repase las reglas básicas:

Repase el cartel de las reglas básicas con los "chefs". Recoja las hojas firmadas.

Repase la lección anterior:

Pídales a los "chefs" que recuerden sobre cuáles temas trató la lección uno y que compartan.

Lea la receta:

Reparta las copias de la receta a cada grupo. Pídales a los participantes que, en grupos, tomen turnos para leer los ingredientes y preparación en el folleto de la receta. Pídales a todos los "chefs" que sigan la lectura y comprueben que entienden. Repase la receta entera otra vez antes de dirigirse a las estaciones de cocinar. Resalte las destrezas culinarias que van a practicar. Pregunte si hay preguntas.

Cocinen juntos:





Como grupo, cocinen juntos la receta. Pida y asigne a los "chefs" que realicen cada paso de la receta. Asista a los "chefs" en lo necesario, pero todos deben participar, preparar y cocinar. Cuando la comida esté casi lista, seleccione a varios y pídales a los "chefs" que pongan la mesa para comer.

Coman juntos:

Coman en grupo. Discutan la forma en la que fue preparada la receta, qué cambios se le pueden hacer, cómo pueden los "chefs" cocinar la receta en el hogar con la familia. Pregúnteles si tienen preguntas.

Limpien juntos:

Pida y asigne a los "chefs" tareas de limpieza en grupos: lavar y secar los trastes, barrer, limpiar las mesas, doblar los manteles, empacar algunos artículos, tirar la basura. Asegúrese que todos participen en la limpieza para que se involucren y se mantengan en el tiempo adecuado.

Evaluación de la herramienta para la prueba de sabor (UC-Calfresh):

Conduzca el TTT sobre alimentos selectos como la calabaza zucchini o tortilla de trigo integral.

Actividad: Descubriendo MiPlato

- -Señale el cartel de MiPlato. Explíqueles los componentes de MiPlato, los diferentes grupos de alimentos, colores, que deben comer una variedad y su importancia para la salud.
- -En grupo grande, repasen lo que es MiPlato y pídales a los "chefs" que compartan lo que saben y han aprendido sobre MiPlato. Permita tiempo para preguntas y respuestas.
- -Señale los diferentes tipos de alimentos que se usaron en la receta de hoy y cómo ayudan para completar partes de MiPlato.

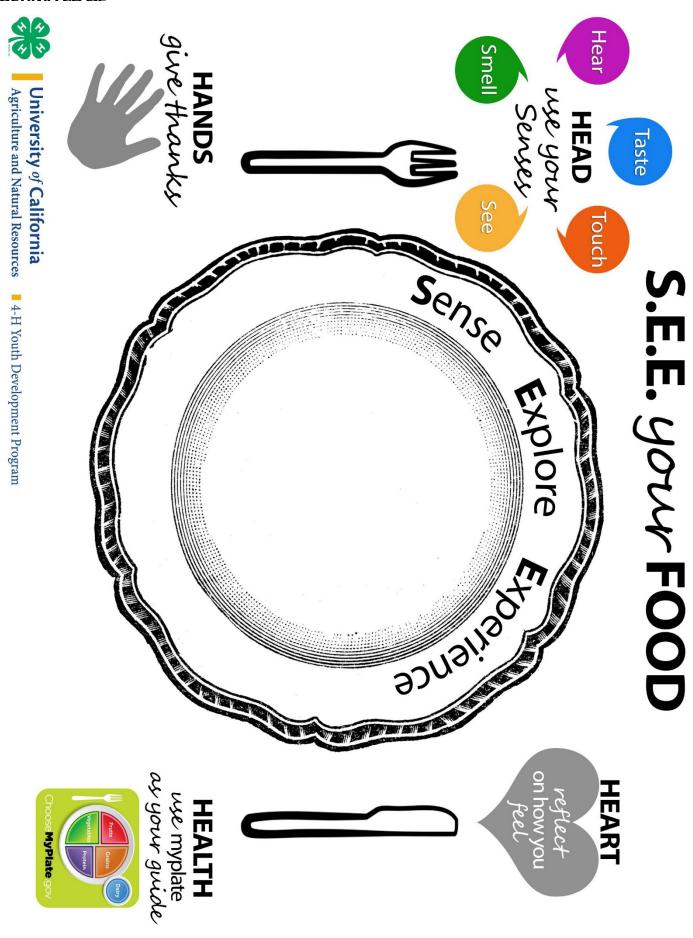


Recordatorios, reflexión y despedida

Pregúnteles a los "chefs" cuál receta fue preparada, que abarcó la lección, pregúnteles si tienen preguntas. Recuérdeles a los "chefs" sobre la próxima lección y despida al grupo.







8/2016 MANOS

TEXTO FOR THE ABOVE GRAPHIC Da gracias

Oír Ver CORAZON

Probar Tocar Reflexiona sobre tus sentimientos

Tocar

HEAD SALUD

Usa tus sentidos Usa MiPlato como guía

OPCIONAL

86

Herramienta para la prueba de sabor – Jóvenes

Por favor de llenarlo completamente.

El personal de UC CalFresh le agradece por contribuir a nuestros esfuerzos de evaluación. Esta información se usará para mejorar nuestras actividades en el aula.

Condado:				
Facusta		Número de estudiantes en la clas de hoy	se	
Escuela:		(Registre el número en dígitos, por ejemplo 10):		
Grado				
(elija lo que mejor cor	Por favor indique cua responda a	Por favor indique cual currículo sobre nutrición usó en esta clase:		
su clase):	☐ Go, Glow, Grow	□TWIGS	☐ Other(specify):	
D Prescolar	☐ Happy Healthy Me	EatFit		
D Kindergarten	D Nutrition to Grov	,		
D Grados 1-3	D Power Play	D Good for Me and You D Grow it! Try it! Like it!		
D Grados 4-6	D Fa rm to Fork	D It's My ChoiceEat		
D Grados 7-8	D Discovering Heal Choices	thy Right! Be Active		
Mencione el aliment	e se probó el alimento en clase (MM/ o que los estudiantes probaron en la ue documenta información sobre la F	clase de hoy:	rante este año? D Sí	
No		Tuosa do casor para cola ciaco da		
•	ribe mejor el alimento que se probó	¿Como se presentó el alim	ento?	
en la clase de hoy?		D Crudo		
D Fruta	D Nueces/semillas	D Cortado		
D Verduras	D Frijoles	D Cocinado		
☐ Producto lácteo	D Otra proteína	D Junto con otro alimento	(ensalada o galletas)	
D Grano				

Haga las siguientes preguntas y registre los resultados más abajo. Luego, registre los resultados escritos a manos en el sitio web o entrégueselos a su representante del Programa UC CalFresh. Es mejor hacer todas las preguntas una vez que los estudiantes probaron el alimento. Nota: Si les da a probar más de un alimento, haga las preguntas sobre un alimento a la vez. Si el tiempo no permite preguntar sobre todos los alimentos, pregúnteles sobre el alimento que les es menos familiar a los niños.

5. Antes de la clase de hoy, ¿cuántos de ustedes habían probado ya este alimento? (registre el número en dígitos, por ejemplo 10)		
6. ¿Cuántos estudiantes comieron (o probaron) el alimento hoy? (registre el número en dígitos, por ejemplo 10)		
7. ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a comer el alimento otra vez en la escuela? (registre el		
número en dígitos, por ejemplo 10)		
8. ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a pedir que les sirvan este alimento en su casa?		
(registre el número en dígitos, por ejemplo10)		
Otros comentarios:		
Kaiser, L, et al. Development and Use of an Evaluation Tool for Taste-Testing A:=itYities by School-Aged Olidren, Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2012; 112(12): 2028-2034		

 $ACKNOWLEDGEMENTS: The authors thank the Wiversity of Cilifornia CalFresh nutrition education staff and Yolunteer teachers for th \mathbf{Gr} cooperation in conductins and eYaluatins the taste-test acti Yities, The authors also thank members of the UniYersity of Colifornia CalFresh EYoluotion Taskforce for their help, Andra Nicoli for pro 1rl ding editoriol review, and Soro Bosse and tile Fresno County Cooperative Extension staff who assisted with tile pilot study$

FUNDING/SUPPORT: This work was funded in port by the Wiversity of California CeilFresh Nutrition Program through staff support to coordinate nutrition activities and the food tastings. Additional support for

RECETA PARA LA LECCIÓN 2

the summer camps was provided by tile County Porks and Recreation Departments of Fresno, :hosto

NORMA: La siguiente página ya estaba traducida y no se puede editar – Entendido, gracias, Norma...

87

Quesadilla de Frijol Negro y Verduras

Sirve: 6, 1 quesadilla por porción

Ingredientes

- 1/2 (15 1/2-onzas) lata de frijoles negros, sin sal agregada
- 2 calabacitas medianas
- 1 elote fresco o 1 taza de elote en lata (o congelado)
- 6 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 6 tortillas de 100 % harina de trigo integral (8 pulgadas)
- Aceite aerosol o aceite
- Salsa (opcional)
- Guacamole (opcional)

Materiales

- Rallador
- Abrelatas
- Colador
- Tabla para cortar
- Sartén grande con tapadera
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano
- Guantes de cocina
- Platos
- Espátula
- Cuchillo afilado



Datos de Nutricion

- Incluye 100% granos enteros
- Incluye frijoles ricos en hierro
- Alto en fibra
- Sin azúcares añadidos
- Incluye un alimento lácteo
- Incluye verduras

Instrucciones

- 1. Lavar las manos.
- En un colador, escurrir y enjuagar los frijoles negros.
- Enjuague la calabaza. Cortar en rodajas finas. Ponga a un lado.
- Si usa elote enlatado, enjuague usando un colador.
- 5. Ralle el queso. Ponga a un lado.
- En una sartén grande sobre fuego medio-alto, agregue aceite. Añada la calabaza. Cocine hasta que la calabaza este suave, aproximadamente 5 minutos.
- Agregue el elote. Cubre y cocine hasta que el elote este tierno, revolviendo varias veces, aproximadamente 5 minutos más. Retire del fuego.
- Agregue los frijoles negros a la mezcla de verduras . Revuelva para combinar.

- Sazone la mezcla con pimienta negra.
- Transfiera la mezcla a un tazón mediano
 Vimpie el sartén
- En la mitad de cada tortilla unte 1/6 de el mixto de verdura. Añada 1/6 del queso encima de la mezcla. Doble tortillas. Presione ligeramente con la espátula.
- 12. A fuego medio/alto, rocíe el sartén ligeramente con aceite aerosol de cocina o aceite. Agregue una de las tortillas dobladas. Cocine por 4 minutos por cada lado o hasta que cada lado de la tortilla se dore. Repita hasta que todas las quesadillas se cuecen.
- Corte cada quesadilla por la mitad. Sirva mientras caliente. Agregue salsa o guacamole al lado (opcional).
- 14. A disfrutar! Limpiar y guardar las sobras.







SEMANA 3/ LECCIÓN 3

Concepto principal: Exposición a nuevos alimentos y MiPlato

Receta: Sofrito asiático de tofu y verduras crujientes

1	Introducción	5 minutos
2	Repasar reglas básicas	5 minutos
3	Repasar la lección previa	5 minutos
4	Leer la receta: salteado asiático de verduras con tofu	10 minutos
5	Cocinar	30-45 minutos
6	Comer juntos	20 minutos
7	Limpiar	15 minutos
8	Herramienta para la prueba de sabor	5 minutos
9	Actividad: Mi plato	15-30 minutos
10	Recordatorios, reflexión y despedida	5 minutos









SEMANA 3/ LECCIÓN 3

LISTA PARA EMPACAR:

Ingredientes

Arroz integral

Brócoli

Apio

Zanahorias

Ajo

Salsa de soya baja en sodio

Azúcar moreno

Fécula de

maíz

Aceite de

canola

Agua

Equipo para cocinar

1 cuchara

Tazones

Escurridor

Tabla para cortar

Sartén eléctrico, con tapadera (si no

hay estufa)

Extensión eléctrica (opcional)

Almoadil

la

p/cosas

calientes

Cuchillo

Taza

para

medir

líquidos

Guante

para



Olla con tapadera Olla para cocer arroz

(opcional)

Cuchara para mezclar Cuchara para servir Pelador de verduras Batidor de mano

Suministros para educadores

Suministros para actividades

Cámara

Cartel de reglas básicas

Horario de lecciones

Marcadores

Cartel de MiPlato

Gafetes

Recetas

Lista de estudiantes

Mesas

Cinta adhesiva

Herramienta para la prueba de sabor

Pizarra tríptica



Suministros

Delantales

Manteles

Toallas para

trastes

Escurridor

para trastes

Jabón para

trastes

jabón para

manos

Esponjas

Desinfectante

para manos

Toallitas

Clorox

Toallas de

papel

Guantes de

látex

Equipo para

primeros

auxilios

Recogedor

para basura

Bolsas para

basura

Platos/tazones

Tenedores/c

ucharas/cuc

hillos

Servilletas

Vasos

Jarra o

termo para

agua

Ligas para el cabello





LECCIÓN 3

Preparación antes de iniciar (repita con todas las lecciones):

- -Coloque los gafetes y delantales de cada grupo.
- -Prepare las estaciones para cocinar de cada grupo.

Introducción:

Presente al personal y la lección de esta semana.

Repase las reglas básicas:

Repase el cartel de las reglas básicas con los "chefs". Recoja las hojas firmadas.

Repase la lección anterior:

Pídales a los "chefs" que recuerden sobre qué temas trató la lección uno y que compartan.

Lea la receta:

Reparta las copias de la receta a cada grupo. Pídales a los participantes que, en grupos, tomen turnos para leer los ingredientes y preparación en el folleto de la receta. Pídales a todos los "chefs" que sigan la lectura y comprueben su comprensión. Repase la receta entera otra vez antes de dirigirse a las estaciones de cocinar. Resalte las destrezas culinarias que van a practicar. Pregunte si hay preguntas.

Cocinen juntos:

Como grupo, cocinen juntos la receta. Pida y asigne a los "chefs" que realicen cada paso de la receta. Asista a los "chefs" en lo necesario, pero todos deben participar, preparar y cocinar. Cuando la comida esté casi lista, seleccione a varios y pídales a los "chefs" que pongan la mesa para comer.

Coman juntos:

Coman en grupo. Discutan la forma en la que fue preparada la receta, qué cambios se le pueden hacer, cómo pueden los "chefs" cocinar la receta en el hogar con la familia. Pregúnteles si tienen preguntas.

Limpien juntos:

Pídales y asigne a los "chefs" para la tarea de limpieza en grupos: lavar y secar los trastes, barrer, limpiar las mesas, doblar los manteles, empacar algunos artículos, tirar la basura. Asegúrese que todos participen en la limpieza.





Evaluación de la herramienta para la prueba de sabor (UC-Calfresh):

Conduzca el *Taste Testing Tool,* TTT o evaluación de los sabores de los alimentos seleccionados como el tofu o arroz integral.

LECCIÓN 3

Actividad: MiPlato

(vea la página de recursos para los materiales y pagina 8 que le sigue a Cocina 101 para los puntos de conversación)

En grupos pequeños, revisen la discusión sobre MyPlato de la clase pasada. Explíqueles a los "chefs" que en la actividad de hoy el concepto será el crear su propio MiPlato.



- -Distribuya el material de la actividad MiPlato y platos de papel
- -Cada chef contará con su propio plato de papel para crear su propio MiPlato usando todos los diferentes grupos de alimentos.
- -Explique a los "chefs" que el objetivo es incluir todos los cinco grupos de alimentos en los platillos que diseñen.
- -Una vez que todos tengan la oportunidad de crear una comida, pídale a cada "chef" que comparta el por qué escogió los alimentos que escogió y que nombre el grupo de MiPlato al que pertenece cada alimento en su plato.
- *Discutan en grupo sobre cada variedad de alimentos en cada grupo y cómo se podría usar esta actividad como guía cuando preparen comidas en casa o en la escuela.

Exposición a nuevos alimentos:

Explique a los "chefs" la importancia de probar nuevos alimentos. Durante la Academia de Cocina, los "chefs" pueden probar nuevos alimentos cada semana. Por ejemplo, la receta de esta semana incluye tofu y arroz integral, alimentos que podrían haber sido algo nuevo para algunos de ellos. Aliente mucho a los "chefs" para que juntos prueben nuevos alimentos, indicándoles que el grupo mostrará un espíritu valiente y aventurero al probar nuevas cosas.

Recordatorios, reflexión y despedida





Pregunte a los "chefs" cuál fue la receta que se preparó, que fue lo que abarcó la lección, si tienen preguntas. Recuerde a los "chefs" sobre la siguiente lección y despida al grupo.





Limpie los alimentos

- Lave las frutas y verduras frescas en bastante agua fría antes de usarlas.
- Use un cepillo para verduras para lavar alimentos como zanahorias, apios y papas para eliminar cualquier rastro de tierra.
- Limpie las tapas de todas las latas, cajas y botellas antes de abrirlas. Esto ayuda a eliminar microbios que puedan estar presentes.
- Fíjese en los indicios de que los alimentos se han echado a perder. Los
 alimentos en mal estado pueden enfermarle. Revise el color: ¿se ve bien?
 Revise el olor: ¿huele como debe oler? Revise la apariencia: ¿nota algo
 inusual en su apariencia? Si alguna de estas señales le hace pensar que la
 comida está en mal estado, pregúntele a un cocinero experimentado si es
 seguro comer esos alimentos. Nunca pruebe alimentos que cree están echados
 a perder.

Tiempo de limpiar

Remojar los utensilios de cocina hará más fácil lavarlos. Quite la grasa de los trastes y sartenes con una servilleta de papel antes de lavarlos.

Lavar los trastes es más fácil si usa bastante agua caliente y jabón (si tiene una lavaplatos automática, pregunte cómo se usa). Hay tres pasos para lavar los trastes.

- Paso 1: Raspe y acomode. Use una espátula o servilleta de papel para retirar la comida. Clasifique los trastes; coloque los vasos juntos, la cuchillería junta y ollas y sartenes juntos.
- Paso2: Use una lavaplatos caliente y jabonosa. Lave los vasos primero; lave los bordes cuidadosamente para destruir cualquier microbio. Luego lave la cuchillería. Siempre lave los cuchillos filosos por separado. Enseguida, lave el resto de los trastes. Enjuague el interior y exterior de todo lo que lave con agua caliente y luego déjelo secar. Lave las ollas y sartenes al final.
- Paso 3: Vuelva a guardar los ingredientes y las sobras. Limpie su área de trabajo, la estufa y fregadero. Si se han derramado alimentos en el horno, deje que se enfríe antes de limpiarlo







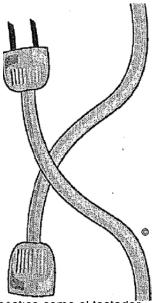
REGLAS BÁSICAS DE SEGURIDAD EN LA COCINA

Se considerado cuando uses la cocina

- Pida permiso para usar la cocina y preparar alimentos.
- Mantén la cocina recogida y limpia mientras la usas.
- Lava todos los trastes y utensilios para cocinar y guárdalos cuando termines.
- Limpia tu área y guarda los ingredientes y utensilios que no usaste.

Ten cuidado cuando uses equipo eléctrico

- Verifica que el apagador del electrodoméstico está en la posición de apagado.
- Conecta el cable eléctrico al electrodoméstico si no está conectado todavía.
- Conecta el cable al enchufe.
- Apaga el motor o calor cuando termines de usar el equipo.
- Desconecta el cable del enchufe antes de desconectarlo del electrodoméstico. No jales el cable porque esto puede romper algunos alambres.
- Desconecta los electrodomésticos cuando no los uses.
- Mantén los dedos alejados de las navajas en movimiento de una licuadora, batidora o procesador de alimentos.
- Coloca la tapadera de la licuadora o procesador de alimentos antes de prenderlos.
- Desconecta la batidora cuando coloques las aspas o las retires.
- Nunca toques los elementos calientes de un electrodomestico como el tostador.
 Nunca metas un cuchillo u otro utensilio en un tostador porque podría darte toques. Si algo se atora, desconecta el tostador antes de tratar de eliminar cualquier cosa.
- Nunca conectes o desconectes electrodomésticos con las manos mojadas porque puede darte toques.





Ten cuidado cuando uses un microondas

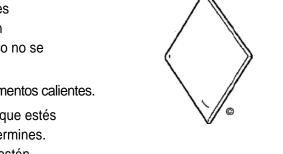
- No pongas a calentar el microondas cuando esté vacío.
- Usa trastes que sean seguros para el microondas. No es seguro usar metal en el microondas.
- Ten cuidado con el vapor cuando destapes un recipiente o abras una bolsa que contiene alimentos calientes.
- Siempre usa agarraderas para sacar cosas del microondas. El recipiente puede calentarse con el vapor o el calor de los alimentos.
- Lee y sigue las instrucciones de los paquetes de alimentos para calentarlos en el microondas.

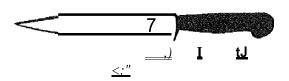
Para prevenir quemaduras

- Usa agarraderas para sartenes calientes o
 guantes, cuando manejes trastes o sartenes
 calientes. Las toallas para trastes pueden
 prenderse con el fuego o los elementos
 calientes e incendiarse de inmediato.
- Evita usar los utensilios de metal cuando cocines alimentos en la estufa ya que estos se calientan rápidamente. Los utensilios de madera y plástico no se calientan tan rápido.
- Usa un tenedor, cuchara o pinzas para tomar alimentos calientes.
- No prendas los quemadores de la estufa hasta que estés listo para usarlos y apágalos tan pronto como termines.
 Revisa doblemente que todos los quemadores estén apagados cuando termines de cocinar.
- Coloca el sartén sobre el quemador con la agarradera hacia el centro de la estufa. Esto previene que alguien pueda pegarle a la agarradera y derramar los alimentos.
- No llenes la olla más de dos tercios. Esto ayuda a prevenir que los alimentos hiervan y se derramen.
- Retira las tapaderas de los alimentos calientes inclinando la tapadera lejos de ti.
 El vapor caliente se elevará lejos de tu cara.

Para prevenir cortadas

 Si un cuchillo va a caerse, da un de un paso atrás y no trates de atraparlo.





- Mantén los cuchillos afilados. Pues de lo contrario, al tener que usar la fuerza cuando cortas con un cuchillo sin filo, puede ser más peligroso que uno afilado.
- Usa una tabla para cortar para evitar cortarte a ti mismo, a la mesa o la cubierta del gabinete.



- Lava los cuchillos y guárdalos tan pronto como termines de usarlos. No coloques los cuchillos en el lavaplatos porque puedes cortarte la mano tratando de encontrarlos.
- Usa los cuchillos para cortar solamente. No los uses para abrir latas, como destornilladores o cinceles.
- Dirige el pela papas hacia el lado opuesto de tu cuerpo cuando estés pelando algo. Mantén los dedos debajo de los alimentos.
- Sostén el rallador con una mano y el alimento que estás rallando en la otra.
 Para de rallar o hazlo despacio si queda un pedazo pequeño de alimento.

Para prevenir caídas

- Limpia los derrames inmediatamente.
- Despeja el piso de la cocina.
- Usa una escalera pequeña si tienes que alcanzar cosas. Si no tienes una escalera pequeña, pídele a alguien más alto que tú que te baje el objeto que necesitas.







REGLAS BÁSICAS PARA LAS COMIDAS



Las familias de hoy en día están muy ocupadas y es difícil que encuentren tiempo para comer juntos. Compartir las comidas puede ayudar a unir a las familias a crecer unidas y planear eventos familiares. Pruebe estos consejos para ayudarle a su familia a encontrar el tiempo para compartir una comida y divertirse al mismo tiempo.

- Muéstreles que las comidas en familia son importantes. Apaguen la televisión y no contesten el teléfono mientras comen.
- Coman alrededor de la mesa. Es más fácil hablar y escuchar cuando se está frente a frente.
- Disfruten de su tiempo juntos. Lleven a cabo una conversación ligera no regañen, se quejen o discutan en familia. Adopten la regla de "no pelear."
 ¡Quien no respete esta regla tendrá que lavar los trastos! Deles a todos el turno de hablar. Pruebe estos tips para iniciar una conversación:
 - Pídales que compartan su parte favorita del día.
 - Planeen juntos la cena del día siguiente.
 - Compartan el recuerdo favorito de sus vacaciones.
 - Discutan sobre una actividad que puedan hacer todos juntos en familia.
 - Hablen sobre un libro o película que todos hayan leído o visto.
 - Hablen sobre los próximos días festivos o vacaciones.

· Sea creativo.

- . Tenga un tema para sus comidas como un evento actual o una comida étnica.
- Toque su música favorita a un volumen bajo. Si van a comer comida étnica, toque música de esa nación o cultura.
- Cada domingo es noche de pizza o tacos.
- Noche de picnic familiar ¡vayan a un parque cercano o al patio trasero o la sala!
- "Inténtelo" pruebe una comida nueva, especialmente verduras o frutas. Todos necesitan probarla.
- Si la familia se pierde una comida vespertina, reúnanse para comer el postre o un bocadillo antes de ir a la cama.
- Coman el desayuno en la cena sirviendo su desayuno favorito.
- Haga decoraciones para la mesa o centros de mesa, estos pueden ser comestibles.
- Haga que la preparación de alimentos sea sencilla y rápida. Las comidas

sencillas puedan ser sabrosas. Su familia puede llevar comida preparada de un restaurante a su casa. Use platos y tenedores desechables en lugar de lavarlos. Esto les permite pasar más tiempo en familia.

- Haga que todos participen en la preparación de las comidas. Los más pequeños pueden lavar las verduras, deshojar la lechuga y poner la mesa. Prepare un platillo sencillo de sus libros del proyecto 4-H para comer toda la familia.
- Escriba en el calendario las comidas que van a comer en familia. Pruebe los desayunos de fin de semana también.

Ponga una mesa bonita

Solo toma unos cuantos minutos poner la mesa para la familia y ese paso extra pueden crear un buen ambiente para la comida en familia. Cuando se sientan a una mesa decorada de manera bonita, esto le dice a los miembros de la familia que valen la pena el trabajo extra.

También les ayuda a relajarse y disfrutar de los alimentos

que les prepare. Los dibujos le muestran cómo poner la mesa para las comidas.

¡Recuerde usar solamente los cubiertos y platos que necesita para la comida que va a servir - no necesita lavar trastes extras!

Modales a la hora de comer

La mayoría de nosotros disfrutamos de las comidas que se sirven y comen de manera placentera. El uso de buenos modales permite a otras personas disfrutar de su compañía. Haga una prueba de cómo usa sus modales tomando la prueba rápida de verdadero/falso de abajo. Revise sus respuestas al final de la página.

- 1, Cuando le sirven algo que no le gusta, es correcto decir "No, gracias".
- 2. Es correcto descansar los codos sobre la mesa.
- 3,Hacer mucho ruido cuando come le hace saber al cocinero que le gustó su comida.
- 4. Siempre hay que lavarse las manos antes de sentarse a la mesa.
- 5. Colgarse la servilleta en el cuello de la playera si va a comer comida que ensucia mucho.
- 6. No empezar a comer hasta que todos se han servido.
- Si alguien le hace una pregunta mientras está masticando comida, puede responderle rápidamente.
- 8. Puede sonarse la nariz en la mesa, solo use la servilleta.
- 9. Si necesita algo, solo estírese por encima de la mesa y tómelo.
- 10. Decir a todos cómo se siente si no le gusta la comida.





"Cómo" COCINAR

Habilidades para usar los cuchillos

Muchas de las recetas en este manual requieren cortar alimentos en diferentes tamaños. Usted debe empezar con una tabla para cortar y un cuchillo afilado. (Vea *Cooking 101* de 4-H, página 30.) Use el cuchillo para cortar en rebanadas, picar, cortar en cuadros o triturar. Para la mayoría de estas formas de cortar, usará un cuchillo para chef. Las siguientes instrucciones le ayudarán a saber cómo llevar a cabo cada acción.

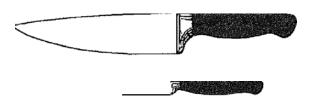
Algunas recetas le indicarán que pele las frutas o verduras antes de cortarlas. Si la receta no lo indica, entonces puede decidir si desea dejarle la cáscara o no. Dejarle la cáscara a frutas o verduras como papas, zanahorias, tomates, manzanas o peras agrega **fibra** extra a su dieta. Por supuesto, algunas frutas y verduras, como las cebollas y naranjas, deben pelarse antes de usarse.

Si los alimentos que corta son redondos, primero córtelos a la **mitad**,luego coloque la parte plana hacia abajo. Esto evita que el alimento se mueva al cortarlo.

Tipos de cuchillos

El cuchillo del chef-

tiene una forma ancha y punta fina; es bueno para cortar verduras.



Cuchillo para pelar - tiene una navaja puntiaguda; es fácil de sujetar y se usa para pelar o retirar los centros de las frutas, etc.

Cuchillo dentado- tiene un lado escalonado, se usa para cortar en rebanadas alimentos blandos como el pan,



tomate y pasteles.



Cómo cortar

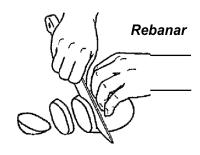
Rebanar cortar en pedazos delgados e iguales. Para rebanar alimentos, sosténgalos con sus dedos para evitar cortarse. Mantenga la punta del cuchillo del chef en la tabla para cortar y con un movimiento pendular, corte en rebanadas el alimento.

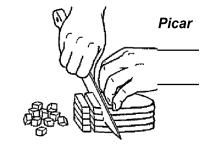
Picar – cortar en pequeños pedazos. Para picar un alimento empiece por cortarlo en rebanadas. Luego apile las rebanadas, doble sus dedos para evitar cortarse a sí mismo y corte a través de las rebanadas. Esto le permitirá cortar sus alimentos en pedazos pequeños. Entre más delgadas sean las rebanadas, más pequeños serán los pedazos.

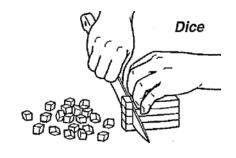
Cortar en cubos – cortar en pequeños cubos o cuadros. Corte el alimento en tiras. Apílelas y corte a lo largo en cubos (o más grandes, dependiendo de la receta). Mantenga los dedos doblados sosteniendo el alimento para evitar cortarse. Cortar en cubos produce porciones más uniformes que se cocinan más parejo. Estas piezas pequeñas ayudan a que el sabor se propague rápidamente a través del platillo.

Picar finamente – cortar en pedazos muy pequeños. Corte el alimento en rebanadas delgadas. Apile las rebanadas y corte a lo largo produciendo pedazos pequeños. Mantenga los dedos doblados sosteniendo el alimento para evitar cortaduras.

Los pedazos pequeños ayudan a que el sabor se esparza rápidamente a todo el platillo. Para hierbas como el perejil o cebolletas, use las tijeras de cocina para cortarlas en pedazos pequeños.







Batir - haga una mezcla suave con un movimiento usando un batidor de mano, una cuchara o un tenedor o batidora. Haga movimientos circulares rápidos con el

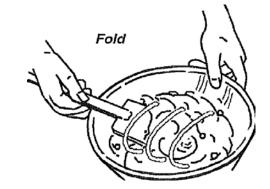
Como mezclar los alimentos

utensilio, o levante el alimento una y otra vez con cada movimiento. Batir hace que la mezcla (o alimento) se haga ligera y esponjosa al incorporar aire.

Picar finam ente

Crema – prepare alimentos o mezclas suaves o cremosos con una cuchara o batidora. Cuando use una cuchara, presione la cuchara contra el tazón con la parte posterior de la cuchara. Continúe hasta que el alimento se ponga suave y liso. Cuando haga la margarina o queso a punta de crema, mantenga los ingredientes a temperatura ambiente hasta que se ablanden y luego prepare la crema con ellos. Si usa una batidora, bata los ingredientes hasta que se pongan suaves y cremosos.

Mezclar - combinar ingredientes usando un movimiento circular. Introduzca una espátula en la mezcla, deslícela a lo largo del fondo del tazón para traer un poco de la mezcla a la superficie. Repita hasta que la mezcla esté completamente revuelta. Use movimientos suaves para mantener la mezcla ligera y aireada.



Revolver-mezclar los alimentos con un movimiento circular usando una cuchara, tenedor u otro utensilio.

Mezclar (Toss) – use tenedores o cucharas para mezclar los alimentos ligeramente con un movimiento elevado. Levante los alimentos y luego déjelos caer suavemente en el tazón.

Cómo cocinar los alimentos

Hornear- cocinar alimentos en el horno.

Hervir – cocinar alimentos a fuego alto en líquido y que las burbujas suban constantemente a la superficie.

Freír – cocinar alimentos en el sartén a fuego medio con una pequeña cantidad de grasa, como aceite o mantequilla.

A la parrilla – cocinar un ingrediente sobre una parrilla de metal a una temperatura muy caliente.

Microondas – cocinar alimentos en un electrodoméstico que usa energía de microondas.

Escalfar – cocinar alimentos en una pequeña cantidad de líquido caliente, como leche o agua, a fuego lento.

INFORMACIÓN DE APOYO
Cocinar a fuego lento – cocinar a fuego bajo en líquido por debajo del punto de ebullición; las burbujas se forman lentamente.

17

4·H Cooking 201





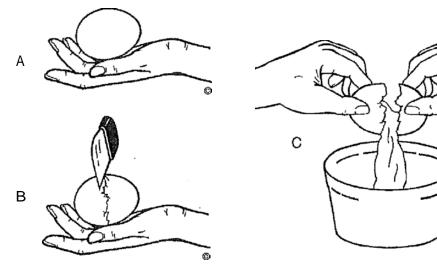


Cómo seguir una receta

- 1. Lea la receta entera.
- 2. Lave y séquese sus manos.
- 3. Saque los ingredientes para la receta para asegurarse que tiene todo lo que necesita.
- 4. Saque el equipo que va a necesitar.
- 5. Si es necesario, prenda el horno y programe la temperatura.
- 6. Prepare el molde, recipiente o charola para galletas.
- 7. Siga la receta paso a paso para medir, mezclar y preparar los alimentos.

Cómo quebrar un huevo

Tome el huevo con una mano. Use la orilla de un cuchillo para golpear suavemente el huevo y romper la cáscara. Sostenga el huevo sobre un tazón pequeño y presione la cáscara hacia afuera. El huevo se deslizará sobre el tazón. Revise si el huevo está en buenas condiciones antes de agregarlo a la mezcla. Si la receta indica más de un huevo, repita este procedimiento.



Para derretir de manera rápida

Cuando una receta incluye algún tipo de grasa derretida, como margarina, mantequilla o manteca, mídala después de derretirla. El uso del microondas permite derretir las grasas más fácilmente. Coloque la grasa en un recipiente para microondas y cubra con una toalla de papel o plato. El tiempo para derretir dependerá de la cantidad de grasa. Empiece con algunos segundos y agregue más tiempo si es necesario. La grasa derretida se puede substituir por una cantidad igual de aceite para cocinar.

Como preparar un molde

Cubra el molde ligeramente con un poco de aceite para cocinar en aerosol. O use una toalla de papel o un pedazo de papel encerado para untar una pequeña cantidad de aceite de cocinar o algún tipo de grasa en el fondo y los lados del molde. No engrase los lados del molde cuando hornee un pastel, porque la masa de pastel necesita ceñirse a los lados mientras se hornea.

Cómo enharinar un molde

Primero, cubra ligeramente el molde con aceite para cocinar en aerosol o manteca. Luego vierta una cucharada de harina en el molde y agítelo hasta que haya quedado cubierto con la harina. Tire la harina que no se ha adherido. Las recetas con frecuencia incluyen enharinar el molde para hornear pasteles o pan.

Cómo usar la batidora eléctrica

Pídale a alguien que le muestre cómo usar una batidora eléctrica y como insertar y remover las aspas. Siga estas medidas de seguridad cuando use una batidora eléctrica.

- Meta las aspas en el alimento antes de prender el motor.
- Apague el motor cuando use una espátula o cuchara para retirar los alimentos de las orillas del tazón.
- Apague el motor antes de sacar las aspas de la comida.
- Mantenga los dedos y utensilios lejos de las aspas cuando la batidora está prendida.

Cómo usar el horno

Algunas recetas le indican que precaliente el horno. Préndalo al iniciar la preparación de la receta para que alcance la temperatura correcta cuando meta la comida. Antes de prender el horno, coloque las rejillas en el centro. La comida que se coloca en las rejillas superiores o inferiores 29 4·H Cooking 101



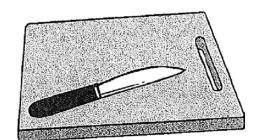
1



Se cuece de manera dispareja. Deje suficiente espacio entre las rejillas del horno para permitir que los alimentos se esponjen. Programe el termostato a la temperatura indicada en la receta. Cuando el horno este caliente, coloque los alimentos que van a ser horneados en el centro del horno. Una vez que la comida esté en el horno, abra la puerta solamente cuando sea necesario para evitar pérdida de calor. Revise si la comida está cocida pocos minutos antes del tiempo indicado ya que las temperaturas de los hornos varían. Use una agarradera para sartén o guante para horno para sacar la rejilla y retirar la comida del horno. Nunca meta las manos al horno caliente porque podría tocar la superficie caliente y quemarse. Apague el horno cuando haya terminado de hornear. Limpie cualquier derrame de comida cuando el horno se haya enfriado.

Cómo usar una tabla para cortar y el cuchillo

Muchas frutas y verduras necesitan cortarse o pelarse antes de usarse. Para cortar o pelar un alimento, sosténgalo firmemente sobre la tabla para cortar con una mano, mantenga los dedos doblados y fuera del alcance del cuchillo cuando corta. Cuando corte alimentos redondos como cebollas o manzanas, necesita primero crear una superficie plana. Empiece por cortar el alimento a la mitad y colocar su lado plano sobre la tabla para cortar antes de empezar a picar. Corte cada mitad en cuatro o cinco tajadas. Mantenga las tajadas juntas y córtelas en pedazos del tamaño que desee. Para evitar la propagación de microbios lave, enjuague y desinfecte la tabla para cortar después de cada uso - especialmente cuando corte carne, aves o mariscos. Para desinfectar la tabla, diluya una cucharada de blanqueador en un galón de agua y úselo como enjuague final.



Cómo mezclar alimentos

Las recetas usan algunos términos básicos que necesita saber para mezclar los alimentos. El uso del mejor método para mezclar alimentos le da mejores

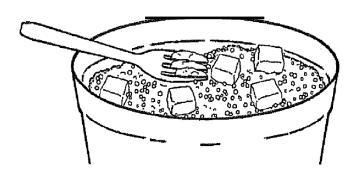
resultados. Si no entiende, pregúntele a alguien que le muestre las siguientes maneras de revolver alimentos.

- Batir hace que una mezcla se ponga suave y esponjosa al levantar de manera rápida la mezcla una y otra vez con un tenedor, una batidora manual o una eléctrica.
- Preparar crema (to cream)- dar a la mezcla una textura suave y cremosa: mezcla
 los ingredientes usando una batidora o cuchara hasta que la mezcla sea suave y
 cremosa. Con la mantequilla y azúcar se preparan cremas para los pasteles y
 galletas. Si usa mantequilla, margarina u otras grasas sólidas o queso crema,
 manténgalos a una temperatura ambiente hasta que se ablanden antes de
 hacerlos crema.
- Revolver- mezclar los alimentos moviendo una cuchara o tenedor en círculos.

l

- Mezclar (toss)

 use dos tenedores o un tenedor y una cuchara, uno en cada mano y mueva los alimentos del fondo del tazón hacia arriba y luego láncelos suavemente al tazón.
- Cortar la grasa en la harina-use una batidora para repostería o un tenedor para cortar la grasa fría en pedazos pequeños y agregarlos a la harina. Presione la grasa contra la harina repetidamente con el batidor de repostería o tenedor hasta que la mezcla produzca migajas del tamaño de pequeños chícharos.



Cómo cocer huevos duros

Coloque una capa de huevos en un sartén y cúbralos con alrededor de una pulgada de agua por encima. Tape el sartén y caliente el agua hasta que empiece a hervir. Retire el sartén del fuego con cuidado. Deje que los huevos reposen durante

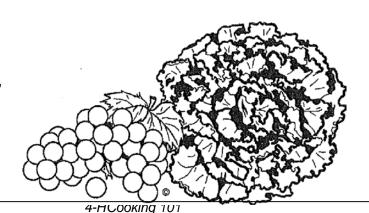
15 minutos. Inmediatamente después páselos por agua fría hasta que se enfríen. Escúrralos y refrigérelos. Para pelar un huevo duro, péguele suavemente en una superficie dura y luego ruede el huevo entre tus manos hasta que la



cáscara se rompa. Empiece por pelar el huevo por su parte más larga. Si es díficil hacerlo, póngalo bajo el chorro de agua fría. Esto facilita que la cáscara se desprenda.

Cómo lavar frutas y verduras

Todas las frutas y verduras deben lavarse bajo el chorro de agua fría, para retirarles posibles rastros de tierra o arena. No use jabón.



FORMULARIO PARA AUTORIZAR ELUSO DE FOTOGRAFÍAS₃₉

University of California Agriculture and Natural Resources

ANR CSIT

2801 Second Street Davis, CA 95618-7779 (530) 750-1214 office (530) 754-3907 fac emkilmartin@ucanr.edu http://anrcs.ucanr.edu

Release Agreement

I understand the photograph(s) or video or audio recording(s) taken of me by agents, employees or representatives of The Regents of the University of California (hereinafter called "the University") shall be used in connection with the University's dissmenation of information by its public service and academic programs to the general public.

I hereby irrevocably authorize the University to copy, exhibit, publish or distribute any and all such images and audio of me or wherein I appear, including composite or artistic forms and media, for purposes of publicizing University programs or for any other lawful purpose. In addition, I waive any right to inspect or approve the finished product, including written copy, wherein my likeness appears.

I hereby hold harmless and release and forever discharge the University from all claims, demands and causes of action which I, my heirs, representatives executors, administrators or any other persons acting on my behalf or on behalf of my estate have or may have by reason of this authorization.

Project Title: (You may pre-enter the title on this line)	before printing.)
(Signature)	(Date)
If the person signing is under age 18, there should be	e consent by a parent or guardian, as follows:
I hereby certify that I am the parent or guardian of_ named above, and do hereby give my consent witho person.	the minor out reservations to the foregoing on behalf of this
(Signature)	(Date)
(Printed Name)	
The ANR unit taking the image and/or audio recording s. as the photo or recordings may be used. Send a copy of t	





University of California Agriculture and Natural Resources

ANR CSIT

2801 Second Street Davis, CA 95618-7779 (530) 750-1214 office (530) 754-3907 fax emkilmartin@uca nr.edu http://anrcs.ucanr.

Permiso para filmar y grabar

Entiendo que las fotografía(s), video o grabaciones de mi voz hechas por los agentes, empleados o representantes de los regentes de la Universidad de California serán utilizados para la difusión de información en programas académicos y de servicio público destinados a la población en general.

Por medio de la presente autorizo irrevocablemente a la universidad para reproducir? eopiar, exhibir, publicar o distribuir todas y cada una de las imágenes y grabaciones mías o en las que yo aparezca, incluso composiciones o diseños artísticos, con el fin de difundir los programas de la universidad o para cualquier otro propósito legítimo. Además, renuncio a cualquier derecho de examinar o aprobar el producto final, incluyendo textos o transcripciones.

Por lo tanto, eximo y exonero para siempre a la universidad de cualquier reclamo, exigencias o demandas que podamos tener yo o mis herederos, representantes, albaceas, administradores o cualquier otra persona que me represente o actúe en mi nombre o sucesión por motivo de esta autorización.

Título del proyecto:				
(Firma)	(Fecha)			
(Nombre en imprenta)	(Domicilio)			

Si el/la firmante es menor de 18 años, debe obtenerse el consentimiento de su padre/madre o tutor legal, según se indica:

Certifico por la presente que soy el padre/la madre o tutor legal de , la persona anteriormente mencionada y doy amplio consentimiento respecto de lo anteriormente expresado en su nombre.

(Firma del padre/la madre o tutor legal)	(Fecha)
(Nombre del padre/la madre o tutor)	
The ANR unit taking the image and/or audio red form for as long as the photo or recordings may the address above.	cording should retain the original of the signed when used Send a copy of the form to ANR CSIT at

04/1

4

Academia de Cocina

Estimado padre de familia,

El Programa de Educad	ción sobre Nutrición de CalFr	esh de UC llevará a c	abo una
Academia de Cocina er	n su escuela Llevaremos a ca	abo clases <u>cada</u> de	<u>pm</u> durante
siete semanas. La clase	empezarán a las	y cor	ntinuarán hasta
lasLos tema	as incluirán seguridad alimenta	aria, nutrición básica, ha	abilidades para
preparar alimentos y cón	no preparar una receta de prir	ncipio a fin.	
semana y se les enviara	ara su estudiante. Los estudá a casa con los folletos e indérgico a algún alimento, pa	centivos apropiados. F	Por favor avísenos
Fechas de la Acad	lemia de Cocina		

Durante estas siete semanas, su estudiante aprenderá lo siguiente:

Clase #1: Bases. Hablaremos sobre lo que esperamos de los estudiantes durante la clase y de nuestra política de cero tolerancia. Usaremos utensilios de cocina reales, los cuales pueden ser peligrosos. Los estudiantes aprenderán sobre herramientas de cocina y tecnología, cómo leer una receta y los procedimientos y preparación apropiados para cocinar. A los estudiantes se les preguntará sobre conocimiento general, hábitos y preparación de alimentos y nutrición para evaluar su entendimiento antes de nuestro programa.

Clase #2: Seguridad alimentaria. Presentaremos los principios básicos de comidas balanceadas. Practicaremos destrezas para el uso seguro de cuchillos y prepararemos una receta que incorpora tres grupos de alimentos diferentes.

Clase #3: Frutas y verduras. Presentaremos una variedad de frutas y verduras, discutiremos sobre la importancia de comer frutas y verduras y prepararemos una comida colorida.

Clase #4: Granos integrales. Aprenderemos sobre la diferencia entre granos integrales y granos refinados y cómo leer las etiquetas de alimentos y prepararemos una receta para un desayuno rico en granos integrales.

Clase #5: Bocadillos saludables. Practicaremos la lectura de etiquetas de alimentos y prepararemos un bocadillo y una bebida saludables.

Clase #6: Experto en comidas rápidas. Practicaremos cómo hacer elecciones saludables cuando comemos fuera de casa y prepararemos versiones más saludables de una comida rápida popular.

Clase #7: Conclusión y repaso. Haremos un repaso de lo que aprendimos juntos, celebraremos nuestro éxito y ¡sentaremos metas para continuar aprendiendo y cocinando! A los estudiantes se les preguntará sobre conocimientos y hábitos de cocina y nutrición para evaluar lo que han aprendido en nuestro programa.

Nuestra meta es despertar el interés sobre la alimentación saludable, probando nuevos alimentos y dominando destrezas de cocina sencillas.
¡Esperamos que su estudiante se una a nosotros!

Le invitamos a que venga y visite cualquiera de nuestras clases. Sería una maravillosa oportunidad para ver a su chef en acción.

Si, mi estudiante puede participar en la A	Academia de Cocina.
Nombre del estudiante	Grado
	Nombre del padre
	Teléfono
Anote cualquier alergia a alimentos	

Este material fue producido por el Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la Universidad de California, con fondos aportados por USDA SNAP, conocido en California como CalFresh (antiguamente cupones de comida). Estas instituciones son proveedores y empleadores de oportunidades igualitarias. CalFresh ofrece asistencia a hogares de bajos recursos y puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-877-847-3663.

UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA

calr- fresh N ..&-

Nombre del che	f	Edad_	Marque:	Niño	Niña Si	tio _				
1. ¿Has visto este	dibujo antes?									
□ Sí	□ №				→		Frui	its	arains	Dairy
	s de alimentos puedes en os que correspondan)	icontrar en una c	omida de pi	zza y jug	o de nai	anja	? Vegeta	ables	rotein	
□ Granos	□ Verduras □Frut	as □ Lácteos	□ Proteína			Ch	noose	МуР	late	gov
4. De los siguiente	es, ¿cuáles son granos in	tegrales? (marca	todos los qu	ue corre:	spondan	1)				
□ Pan 100	% de grano integral	□ Arroz	blanco	I	□ Avena		Arroz i	ntegra	I□ Pan	blanco
5. Cuando ves esta	a lista de alimentos, ¿qu	é te imaginas qu	e puedes co	cinar co	n ellos?					. ^
ALIMENTO	OS: pan de grano integral	, leche, huevos, c	anela, fresas	;			.6		times	anhile
□ Sofrito	□ Pan francés □	Batido [⊐ Sopa	□ Burrit	to	Klai	ans Offer	n some	once	Men.
6. Con qué frecue	ncia:									`
¿Pruebas nuevos	alimentos?									
¿Cocinas en casa?										
¿Bebes leche dura	ante la cena?									
¿Comes más de u	n tipo de fruta o verdura	en la cena?								
¿Bebes bebidas er	ndulzadas (como sodas, k	pebidas deportiva	ns o <i>Kool-Aid</i>))?						
¿Ayudas a prepara	ar comidas en casa?									
¿Lavas tus manos	antes de preparar alimer	ntos?					inely some	enhat are	 	or all
						Eth	501.	φ,	40	
7. Tú:										
¿Sabes cómo prep	pararte un bocadillo?									
¿Te consideras un	ı buen cocinero?									
¿Sabes cómo cort	ar verduras con un cuchi	llo?								
cómo ralla	ir alloco3					- 11	VIIV A E D.C	TTW O	F C-4 ! !!	E O DALL

Nombre del chef	Edad	Marca:	Niño	Niña	Sitio				
1. ¿Has visto este dibujo antes?									
□ Sí □ No				•		Fruits	Grair		Pairy
2. ¿Qué grupos de alimentos puedes e 3. (Marca todos los que correspondan)		nida de pizz	a y jug	o de na	aranja?	Vegetable	Prote	ein	
□ Granos □ Verduras □F	Frutas □ Lácteos	□ Proteína	a		Choo	ose	1yPla	i te .g	ov
4. De los siguientes, ¿cuáles son grano	s integrales? (marca	todos los o	que coi	respon	ıdan)				
a.Pan 100% de grano integra	l □ Arroz	blanco		□ Ave	ena □ <i>F</i>	Arroz i	ntegral	I□ Pan	blanco
5. Cuando ves esta lista de alimentos,	¿qué te imaginas qu	e puedes c	ocinar	con ello	os?			رخ خ	while
ALIMENTOS: pan de grano inte	gral, leche, huevos, c	canela, fresa	as		.1845	or	Sometim	in ein	820
a.Sofrito □ Pan francés	□ Batido □	□ Sopa	□ Bu	rrito	Klin	Ohi	ς ₀ .	Our	Hene
6. Con qué frecuencia:									
¿Pruebas nuevos alimentos?									
¿Cocinas en casa?									
¿Bebes leche durante la cena?									
¿Comes más de un tipo de fruta o verd	ura en la cena?								
¿Tomas bebidas endulzada (como soda	s, bebidas deportiva	s o Kool-Aid	d)?						
¿Ayudas a preparar comidas en casa?									
¿Lavas tus manos antes de preparar ali	mentos?				Externi	Sorren	V. Bakely	40rsx	,
7.Tú:									
¿Sabes cómo prepararte un bocadillo?									
¿Te consideras un buen cocinero?									
¿Sabes cómo cortar verduras con un cu	uchillo?								
¿Sabes cómo rallar queso?					⊏cal	Ø fres	sh Mutri		ORNIA wation

PÁGINA 2 DE LA PRUEBA POSTERIOR (OPCIONAL)

Queremos que el programa sea aún mejor la próxima vez que lo impartamos. Por favor, contesta con honestidad. Escribe tus respuestas abajo.

¿Cuáles fueron las tres mejores cosas de la Academia de Cocina (además de comer)?
1
2
3
Cuálas con tras cocos que agrandista en la Academia de Casina?
¿Cuáles son tres cosas que aprendiste en la Academia de Cocina?
1
2
2.
3
¿Cuáles son tres formas en las que la Academia de Cocina puede mejorar?
1
2

3.





FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA EVALUACIÓN SOBRE LA PRUEBA DE SABOR 5



Dear Teacher,

This year, the University of California CalFresh Program (UC CalFresh) will work or has worked with you to provide nutrition and physical activity lessons. Our goal is to teach children about healthy eating habits to help them stay healthy and perform well in school. Our program is funded by USDA and is free to your school.

To find out how well our lessons work, we plan to ask your students how they like the healthy foods offered in class. We also plan to ask you about changes that you have seen. For example, can more students identify healthy food choices or for younger children can they identify two or more vegetables. If you were to participate in a UC CalFresh training, we might also ask you to complete a feedback survey. The surveys are very brief and will not take more than 10 minutes to complete. However, completing the surveys is completely voluntary and will in no way affect your classrooms participation in the UC CalFresh program.

If you have any questions about the surveys, just ask us!

Name of your local UC CalFresh educator:

Phone number:

You may also contact our UC CalFresh State Director:

David Ginsburg, University of California at Davis, One Shields Ave, Davis CA 95616 (530) 752-0555

If you have any concerns or complaints about our UC CalFresh Nutrition evaluation, you may also contact the Institutional Review Board, University of California at Davis at (916) 703-9151, from 8:00 a.m. to 5:00 p.m., Monday through Friday, or by writing to the Institutional Review Board, CTSC Bldg., Suite 1400, Rm. 1429, 2921 Stockton Blvd., Sacramento, California 95817.



Teacher Taste Testing Process Guide

This is a guide for taste testing and completing the evaluation form. We ask that teachers follow the guide and complete the form carefully, so that we can evaluate the effect of food tasting activities on children's acceptance of healthy foods.

- The process described below takes about 15 minutes after students have washed their hands or used hand sanitizer.
- The Teacher Taste Testing evaluation should be completed using this form. Please return it to your UC CalFresh program representative.

Background:

Children can learn to like healthy foods if they have many opportunities to taste these foods in an environment without pressure. Children who are willing to try the food again in class are more likely to ask for these foods at home. What children like to eat determines what they will eat.

Process:

- 1. Check if your students are allergic to any food items. If a student is allergic to any of the foods to be offered, remind him or her not to eat that food.
- 2. Keep a clean food environment.
 - a. Have students wash their hands or use hand sanitizer. Please remember hand sanitizers do not remove dirt from little hands!
 - b. Wash your hands.
 - c. Use serving utensils or food service gloves.
 - d. Keep cold foods refrigerated or in an ice chest until it is time for the food tasting. Do not let perishable foods (like protein foods, dairy products, dips, etc) sit out longer than 2 hours.
- 3. Set the tasting environment with a few rules so that students do not influence the response of others. To record students' responses accurately and to prevent students from influencing one another, one of the following methods may be used:
 - Heads down, thumbs up
 - Whiteboards or sheets of paper with 'yes' or 'no' answers held up
 - · Post-it notes on a chart

You may want to use an explanation as described below for your students but feel free to change the wording to make it appropriate for your class.

"Today we are going to try a new food. I am going to ask you a few questions about it once you have tried it. While we are all trying the food, please listen carefully.

Since we don't want to "yuck anyone else's yum" let's not make any faces or comments about the food until we have answered all of the questions. *yuck anyone else's yum means not to make other people think a food tastes bad just because we don't like it as much.

8/2016

Herramienta para la prueba de sabor de CalFresh - Jóvenes

Favor de llenar todo el formulario

El programa CalFresh de UC le agradece por contribuir a nuestros esfuerzos de evaluación. Esta información se usa para mejorar las actividades en nuestros salones.

Condado:			
Escuela:		nero de estudiantes en escriba el numero en dí	•
Grado	Por favor indique el desta clase:	currículo sobre nutrici	ón que fue usado para
(elija lo que mejor s ajuste a su clase): D Prescolar		□TWIGS	□ Otro (específique):
D Kindergarte n D Grades 1- 3 D Grades 4- 6 D Grades 7- 8	D Nutrition to Grow On D Power Play D Farm to Fork D Discovering Healthy Choices	D My Amazing Body D Good for Me and You D Grow it! Try it! Like it D It's My ChoiceEat Right! Be Active	·
	nto principal elegido que p <u>roba</u> era vez que registra informació		Sabor de los Alimentos
¿Qué categoría d		¿ Como se presentó el D Crudo D Cortado	□ No alimento?
D Verdura □ Producto Iácteo D Grano	D Frijoles D Otra proteína	D Cocinado D Junto con otros alimo saladas)	entos (ensalada o galletas

Haga las siguientes preguntas y registre los resultados abajo. Y luego, ya sea que anote los resultados por escrito en el sitio Web o se los de a su representante del Programa CalFresh de UC. Puede ser preferible hacerles todas las preguntas una vez que los estudiantes han probado los alimentos. Nota: si les da a probar más de un alimento, haga las preguntas sobre un alimento a la vez. Si el tiempo no le permite

EVALUACIÓN DE LA PRUEBA DE SABOR (OPCIONAL)

hacer las preguntas sobre todos los alimentos, pregúnteles sobre el alimento que es menos familiar para los niños.

1.¿Antes de la clase de hoy, cuántos de usted el número en dígitos como el 10)	es ya habían probado este alimento antes? (anot
2.¿Cuántos estudiantes comieron (o probaron como el 10)	i) los alimentos hoy? (anote el número en dígitos ú
3.¿Cuántos de ustedes están dispuestos a	comer estos
alimentos de nuevo en la escuela? (anote el	número en dígitos como
el 10)	
4. ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a ped	lir estos alimentos en
casa? (anote el número en dígitos como el 10) Ot	ros comentarios:
Voicer Let al Decerrolle vuse de une herromiente	do evaluación de cober Actividades

Kaiser, L, et al. Desarrollo y uso de una herramienta de evaluación de sabor-Actividades sobre degustación para estudiantes en edad escolar policificade la Academia de Nútrición y bional support for Dietética. 2012; 112(12]: 2028-2034

APOYO/FINANCIAMIENTO: este trabajo fue financiado en parte por el Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la Universidad de California mediante el apoyo del personal que coordinó actividades sobre nutrición y degustación de alimentos Apoyo adicional al campamento de verano fue provisto por el Departamento de Parques y Recreación del Condado de Fresno

RECONOCIMIENTO: los autores agradecen al personal y maestros voluntarios del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la Universidad de California por su cooperación y realización de las actividades de degustación. Los autores también agradecen a los miembros del equipo de trabajo de evaluación de CalFresh de la Universidad de California por su ayuda, a Andra Nicoli por su evaluación editorial y a Soro Bosse y el personal de Extensión Cooperativa del condado de Fresno quienes asistieron con el estudio piloto.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA EDUCADORES Y PASANTES

Guía de la academia de cocina sobre seguridad alimentaria

Esta guía de seguridad alimentaria ofrece al personal y voluntarios una orientación sobre los protocolos de seguridad alimentaria para la preparación de alimentos como parte de la Academia de Cocina. También ofrece recomendaciones para el monitoreo de la seguridad alimentaria entre los estudiantes participantes.

El personal de la Academia de Cocina adaptará los protocolos para satisfacer las necesidades particulares para determinadas ubicaciones.

A los educadores de nutrición de UCCE que preparan y sirven alimentos al público se les requiere la certificación ServSafe® 'Food Protection Manager' o su equivalente. Bajo la supervisión del personal certificado de ServSafe®, a los voluntarios se les ofrecen conocimientos y destrezas para garantizar que se sigan las prácticas para el manejo seguro de alimentos. Dar a conocer al público las prácticas sobre el manejo seguro de los alimentos contribuye a la credibilidad del Programa de Educación sobre Nutrición de UCCE y mejora la imagen profesional colectiva de nuestro personal ante los participantes en clase, colaboradores de la comunidad, administradores escolares, estudiantes y padres.

Esta guía ilustra solo algunos de los pasos que se usan en la preparación de alimentos para demostración, pero no es algo exhaustivo. Los pasos anotados abajo son los que involucran directamente a los voluntarios. Podrían presentarse actividades de preparación que requieran de la asistencia de voluntarios.







PROCESS OF COOKING ACADEMY FOOD DEMONSTRATION:









LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA EDUCADORES Y PASANTES

1. PREPÁRESE PARA MANEJAR LOS ALIMENTOS DE MANERA SEGURA

SALUD PERSONAL:

No prepare o manipule alimentos si le han diagnosticado alguna infección alimentaria o si tiene síntomas como:

- -garganta irritada con calentura
- -vomito o diarrea
- -ictericia (ojos o piel amarillentos)

Reporte cualquiera de las condiciones mencionadas arriba al personal de la Academia de Cocina. Cubra cualquier cortada o ampolla en sus manos o antebrazos con un vendaje limpio y a prueba de agua (disponible en el equipo de primeros auxilios). Además, debe usar un guante desechable para servir alimentos sobre cualquier vendaje que lleve en sus manos.

*¡Las reglas anteriores también se aplican a estudiantes participantes!

CABELLO:

Recójase el cabello hacia atrás y/o retírelo de la cara. La barba debe estar recortada o cubierta.

UÑAS:

De preferencia: deben estar cortadas, limpias y sin esmalte.

Si tiene uñas artificiales o con esmalte, lave debajo de sus uñas cuando se lave las manos y DEBE usar guantes desechables para servir alimentos.

ROPA:

- -Vista ropa limpia y apropiada para trabajar. Puede ser que estén disponibles playeras del programa.
- -Use un delantal limpio (disponible) sobre su ropa durante todo el tiempo mientras prepara y sirve alimentos.
- -Use zapatos cerrados.

JOYERÍA:

- -Retire toda la joyería de sus manos y antebrazos antes de lavarse las manos o manejar alimentos.
- -Guarde cualquier joyería que necesite retirarse junto con las pertenencias de los pasantes/personal.

2. PREPARACIÓN DEL SITIO DE LA CLASE

PREPARE EL AREA PARA LA DEMOSTRACIÓN:

- -Coloque los manteles proporcionados en las mesas que sirven como estaciones para cocinar.
- -Limpie los manteles con toallitas desinfectantes para superficies donde se preparan alimentos (seguras en caso de entrar en contacto con los alimentos).
- -Lávese las manos con jabón y agua tibia.
- -Reúna los utensilios y equipo desinfectados de los contenedores (una mesa) y arregle cada estación para cocinar.





LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA EDUCADORES Y PASANTES

PREPARACIÓN DE EQUIPO Y SEGURIDAD:

- -Esté atento al equipo con cables como los sartenes eléctricos y batidoras. Si es necesario fije los cables al piso con cinta adhesiva.
- -Los estudiantes no deben tocar el equipo para cocinar desinfectado hasta que se les instruya a hacerlo, con la supervisión del personal y voluntarios de la Academia de Cocina.
- Vigile constantemente a los estudiantes cuando utilicen los sartenes calientes y siempre asegúrese que usan un guante para horno. Los cuchillos y otros utensilios deben permanecer en la mesa de la estación para cocinar si no se están usando.

LÁVESE LAS MANOS (Y USE GUANTES SI LOS NECESITA):

- -Los estudiantes, voluntarios y personal DEBEN lavarse las manos antes de tocar cualquier equipo que ha sido desinfectado o de preparar la receta del día.
- -Coloque la guía para lavarse las manos (incluida en la página 6) cerca del lavamanos de la clase para ayudar a los estudiantes a que aprendan los pasos básicos para lavarse las manos.
- -Use guantes desechables (DESPÚES de lavarse las manos) si usted o un estudiante tiene una cortada y usa un vendaje.

3. PREPARE LOS INGREDIENTES O PRODUCTOS:

- -Pídales a los estudiantes que laven muy bien todas las frutas y verduras que incluye la receta, antes de usarlas.
- -Use un colador para escurrir y regresar las frutas y verduras hasta la estación para cocinar.
- -Recordatorio para las verduras de hojas verdes: retire las hojas por completo y lávelas.

4. LLEVE A CABO LA DEMOSTRACIÓN:

Asegúrese que todo el personal, voluntarios y estudiantes practiquen técnicas apropiadas de seguridad alimentaria mientras PREPARAN/COCINAN:

-Lavado de manos y uso de guantes – lávese las manos después de estornudar o limpiarse la nariz/tocarse el cabello/boca, o si las manos se contaminan en cualquier forma mientras cocina. Use guantes si tiene alguna cortada en las manos. No vuelva a usar los mismos guantes.

Si un estudiante se siente enfermo o se corta o lesiona mientras participa en la Academia de Cocina, ¡avise al personal inmediatamente!

- -La contaminación cruzada: no vuelva a usar el equipo o utensilios sucios.
- -Para probar los alimentos durante la preparación: use una cuchara de plástico una vez y tírela.
- Limpie de inmediato cualquier derrame de alimentos y asegúrese de no volver a usar esos alimentos o utensilios.
- -Vigile las prácticas de manejo de alimentos y equipo por parte de los estudiantes. Deles instrucciones claras o métodos apropiados para el manejo apropiado de alimentos/equipo, pero recuerde ser respetuoso y sensible. Vea en cada momento una oportunidad de enseñanza.

Asegúrese que todo el personal, voluntarios y estudiantes practiquen técnicas apropiadas de seguridad alimentaria mientras SIRVEN:

- -Siempre que sea posible, use un utensilio para servir.
- -Tome las cucharas y tenedores por el mango.
- -Tome los tazones, tazas y platos por la parte de abajo.





5. DISPONGA DE LAS SOBRAS/INGREDIENTES (si es necesario)

- -Por lo general no nos quedan sobras, pero cuando la asistencia es baja, podrían sobrar ingredientes crudos o alimentos cocinados.
- -Guarde los ingredientes que sobren por separado en recipientes cerrados o en bolsas para guardar alimentos.
- -Guarde todos alimentos cocinados, frutas y verduras adicionales y lácteos en una hielera con paquetes congelados para regresarlos a la oficina.

6. LA LIMPIEZA - DEL SITIO DE LA CLASE

LAVADO DE TRASTES A MANO - lave, enjuague y seque:

- -Los estudiantes deben participar activamente.
- -Quite todo el exceso de alimento de los trastes antes de lavarlos.
- -Limpiar con jabón y agua tibia. Use una esponja y jabón para trastes.
- -Coloque los platos lavados y enjuagados en la rejilla de secado. Pídales a los estudiantes que le ayuden también a secarlos con toallas limpias para acelerar el proceso. (use la rejilla de secado y las toallas extras)
- -Coloque los trastes limpios y secos en contenedores para transportalos.
- Pídales a los estudiantes que limpien los manteles de sus estaciones con toallitas desinfectantes.
- -Pídales también a los estudiantes que ayuden a barrer alrededor de sus estaciones (use una escoba y recogedor de basura)

OTRA LIMPIEZA (después de que los estudiantes se han ido)

- -Doble y empaque todos los manteles desinfectados. Meta todos las toallas y delantales húmedos/sucios en una bolsa designada para la 'lavandería'.
- -Dele una barrida final al cuarto.
- -Tire la basura y deje el sitio/salón de clases/cocina como lo encontró.

7. LIMPIEZA FINAL Y DESINFECCIÓN DE LA OFICINA

- -Desempaque y desinfecte todo el equipo lavado de los contenedores, déjelos que se sequen, póngalos en un nuevo contenedor desinfectado. Siga las instrucciones de la hoja del protocolo de desinfección en la página 7.
- -Limpie los sartenes grandes y los contenedores con toallitas desinfectantes para superficies que están en contacto con alimentos. NO SUMERJA LOS SARTENES ELÉCTRICOS EN AGUA.
- -Colapse todos los contenedores desinfectados y guarde el equipo.





LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA EDUCADORES Y PASANTES





