

A photograph of a kitchen scene. A person's hand is visible on the left, holding a blue-handled knife. In the center, a silver pot sits on a gas stove, containing green leafy vegetables. To the right, a metal tray holds some food items. A semi-transparent purple rectangular box is overlaid on the image, containing the text "iINNOVANDO EN LA FP!".

**iINNOVANDO EN
LA FP!**

ORIGEN

Todo comienza en un curso del CEP en el que participo como profesora del departamento de Sanidad.

El curso se llama «Cocinando se aprende ciencia» y una de las tareas del mismo es programar una unidad didáctica basada en una actividad de cocina.



...Et
voilà!

UNIDAD TEMÁTICA Nº 5: Organización de acciones de educación y promoción de la salud - Actividad 2: Planificación

OBJETIVO:

Aprender las características del proceso de planificación identificando todas sus fases para su posterior aplicación en la organización de programas de Educación para la Salud Oral.

¡Todo un filón teniendo en cuenta que la cocina es el único lugar donde todos los españoles tenemos claro que es imprescindible planificar!

METODOLOGÍA

Trabajo en grupos
Aprendizaje significativo
Aprendizaje basado en tareas
Aprendizaje colaborativo

ACTIVIDADES:

Explicué a los alumnos que, si estaban de acuerdo, les iba a dejar dedicar un bloque de clases (4 horas) a cocinar lo que ellos quisieran, y comerlo después claro, con las siguientes condiciones:

Tenían que elegir una receta a desarrollar por grupo de 5-6 personas

Realizar un listado de todos los recursos que se necesitarían para el correcto desarrollo de la actividad antes, durante y después del cocinado y consumo de los platos.

Determinar todas las tareas que habría que realizar y asignarlas a cada miembro del grupo de forma equilibrada.

Entre las tareas habría que incluir la confección de un informe sobre el valor nutricional del plato en cuestión que se expondría al resto de compañeros en el momento previo a su consumo.

Estuvieron de acuerdo, claro.

Y esta fue la que pasó...

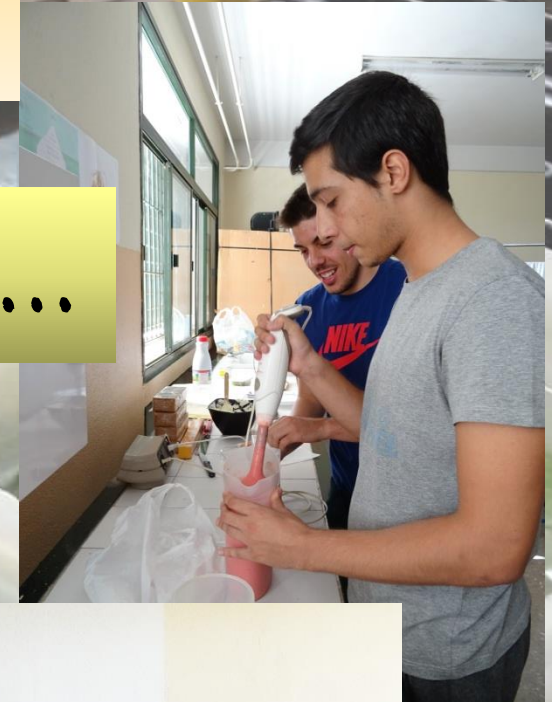
Hicieron las tareas previas de la organización, entregándome los archivos de word correspondientes y el viernes 20 aparecieron a las 15:00 h completamente preparados para el reto



He de reconocer que la primera media hora fue de locura habilitando los sitios de trabajo de forma que todo el material del laboratorio quedara adecuadamente separado y protegido.



Cocinaron...



...Tomándosela muy en serio



Inclusa grabamos las diferentes fases en video



Estos fueron los resultados:



Grupo 1



Grupo 1

1- Receta

Ingredientes

- 2 paquetes de pan de molde sin corteza.
- 1 bote de mayonesa.
- 1 bote de salsa rosa.
- 1 paquete de tranchetes (16uds.)
- 1 paquete de tomates cherry.
- ½ docena de huevos.
- 1 bote de pimientos de piquillo.
- 1 lata de maíz.
- 1 paquete de jamón cocido.
- 1 paquete de palitos de cangrejo.
- 1 romanilla.
- 6 latas pequeñas de atún.
- Una pizca de sal.
- 1 litro de agua.

1. Colocar en la base de la bandeja una capa de rebanadas de pan y encima una capa de tranchetes de queso (5 min.).
Mientras tanto, poner los huevos a cocer en una cacerola con agua y sal (aproximadamente 15 minutos) para utilizarlos posteriormente.
2. Enjuagar las hojas de lechuga a utilizar (2 min.).
3. Picarlas en trozos muy pequeños, también el jamón cocido y seis palitos de cangrejo (7 min.).
4. Verter estos ingredientes previamente picados al bol, añadir 3 cucharadas de salsa rosa o mayonesa y mezclar (3 min.).
5. Verter la mezcla en la bandeja y repartirla homogéneamente por toda la superficie con ayuda de una cuchara (2 min.).
6. Colocar encima una nueva capa de pan de molde (2 min.).
7. Pelar y picar los huevos en el bol (excepto 2 yemas) (5 min.). Añadir el atún, el maíz y 3 cucharadas de salsa rosa o mayonesa (3 min.).
8. Repetir los mismos pasos que anteriormente, mezclar los elementos con ayuda de la cuchara y verterlos en la bandeja repartiéndolo (7 min.).
9. Colocar una nueva capa de pan de molde encima (2 min.).
10. Aplicar mayonesa o salsa rosa (al gusto) con la paleta de untar en la capa superior (1 min.).
11. Rayar las 2 yemas reservadas anteriormente por encima (1 min.).
12. Adornar con los tomates cherry y los pimientos de piquillo al gusto (3 min.).
13. Cubrir la bandeja con fil transparente y se mete en la nevera por unas horas (1 min.).



Grupo 2

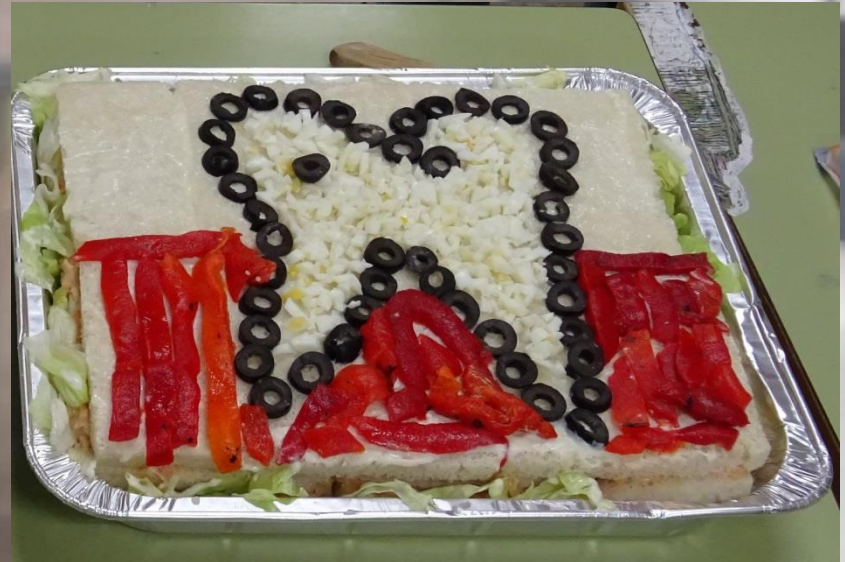
PASTEL DE CANGREJO

1.- INGREDIENTES:

- Pan de molde sin corteza (2 paquetes)
- Atún (3 latas)
- Palitos de cangrejo (1 paquete)
- Huevo duro (5 unidades)
- Lechuga troceada (1/4)
- Mayonesa (3 cucharadas soperas)
- Ketchup (2 cucharadas soperas)
- Pimiento rojo en tiras (1 lata)

ELABORACIÓN

- 1º Coger un bol para verte la siguiente mezcla.
- 2º Picar el huevo duro y los palitos de cangrejo.
- 3º Verte el atún en el bol.
- 4º Echar la mayonesa y el ketchup para hacer la salsa rosa.
- 5º En la bandeja que vamos a presentar colocamos el pan de molde, en fila.
- 6º Encima de la fila de pan vertemos la mezcla y repetirel proceso sucesivamente.
- 7º Cubrir todo con una fina capa de mayonesa.
- 7º Colocar encima de la capa de mayonesa la lechuga troceada, el huevo duro troceado y el pimiento rojo en tiras.



Lamentablemente no tenemos posado del grupo 3 porque, como buenos planificadores, se dedicaron a la elaboración final de su plato durante la degustación al tratarse de creps que pudimos saborear recién hechos.



Grupo 3



RECETA

INGREDIENTES

Para 6 o 7 Crepes:

- 25 gr de harina
- 1/4 L de leche
- 1 cucharada de mantequilla para la sartén
- 5gr de azúcar
- Un huevo
- Una pizca de sal

*ACOMPANANTES

Dulces: *nutella, nata* y fruta

Salado: *jamon york* y queso

PREPARACIÓN

Se hace la masa mezclando en un recipiente para batir el huevo, la harina, la leche, el azúcar y la sal .

Calentar la sartén con una cucharada de mantequilla en la sartén y verter la mantequilla líquida tras extenderla por toda la sartén, acto seguido se echa en pequeñas cantidades partes de la masa proporcionales a las futuras crepes, pasado un poco se da la vuelta para que se dore por ambas partes y se *emplata* colocando los acompañantes.

En caso de las saladas antes de dar la vuelta se añade el queso y el jamón york por lo demás se sigue el mismo procedimiento.

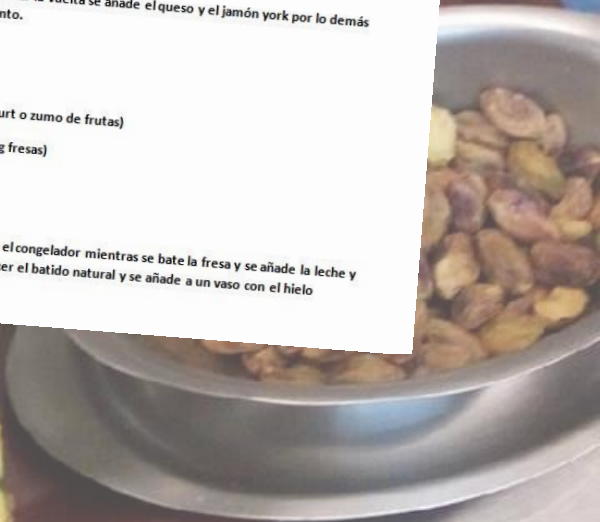
Smoothies

INGREDIENTES

- Base líquida (agua, leche, yogurt o zumo de frutas)
- Fruta fresca o congelada (1 Kg fresas)
- Hielo picado

PREPARACIÓN

Tras picar el hielo y guardarlo en el congelador mientras se bate la fresa y se añade la leche y los demás componentes para hacer el batido natural y se añade a un vaso con el hielo picado.





Grupo 4

RECETA SALMOREJO.

- 2,5 kg de tomates pera bien maduritos
- 500gr de pan de telera
- 250gr de aceite de oliva virgen extra
- 3 diente de ajo
- 2 cucharadita de sal
- Docena de huevo duro.
- 3 paquetes de jamón serrano a taquitos.





Grupo 5

TARTA DE CHOCOLATE BLANCO

INGREDIENTES: Para 24 personas aprox.

800 gr. de galletas cuadradas, 1 litro de leche entera, 800 gr. de Philadelphia, 1.050 gr. de chocolate blanco, 80 gr. de azúcar
y 500 gr. kiwis.

UTENSILIOS: Papel de horno, molde, cuchara grande, 2 fuentes de cristal, bandeja de cartón, olla mediana, lengua de gato.

PREPARACIÓN:

1º Troceamos las tabletas de chocolate e incorporamos en un bol para cocinarlo al baño maría.

2º Una vez fundido el chocolate se retira del fuego y le añadimos el azúcar mezclándolo bien.

3º Mezclar muy bien el queso en crema en una fuente e incorporar al chocolate y mezclamos muy bien.

4º Se prepara un molde de cristal con papel de horno. En éste se pone una primera capa (gruesa) de la mezcla.

5º A continuación en un recipiente añadimos la leche donde bañaremos las galletas una por una, colocando una primera tanda de manera uniforme en la fuente. Repitiendo hasta completar 5 capas de galletas y la última la cubierta de la mezcla de chocolate-queso.

6º Introducimos el molde en el frigorífico unas 4 horas.

7º Pelar kiwis, cortar en rodajas y reservar.

8º Voltear el molde en un plato y decorar con los kiwis y servir.

7º Presentar la tarta en una bandeja y decorar con rodajas de kiwis.



Y llegó la recompensa...



Por supuesto, en la planificación todos habían incluido el «después»: se recogieron los enseres, se retiró la basura, se barrió, se limpiaron encimeras y mesas y se reorganizó todo lo que se había movido de su sitio.

*Así quedó el laboratorio a
nuestra partida:*



EVALUACIÓN

Fase imprescindible de la planificación, es lo que nos queda pendiente.

Estuvieron tomando notas durante el desarrollo de la actividad y en una próxima sesión analizaremos qué pasos estuvieron bien diseñados, cuáles se podrían mejorar y de qué forma.

Como primer balance: está claro que trabajamos mucho pero también disfrutamos mucho.



Eso sí,

*la próxima actividad que
programme será de ejercicio físico
para bajar los kilos!*

