

U N I V E R S I D A D



DE LOS HEMISFERIOS

Escuela de Gastronomía

Tema:

**GUÍA DE APRENDIZAJE GASTRONÓMICO POST COVID-19,
PARA NIÑOS DE 8VO Y 9NO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA
UNIDAD EDUCATIVA ELIA LIUT.**

Proyecto para la obtención del Título de Licenciatura en Artes Culinarias

Presentado por:

Luis Fernando Zumárraga Martínez

Tutor:

Yann Gallón

Quito, enero del 2021

Declaración de aceptación de norma ética y derechos

El presente documento se ciñe a las normas éticas y reglamentarias de la Universidad de Los Hemisferios. Así, declaro que lo contenido en este ha sido redactado con entera sujeción al respeto de los derechos de autor, citando adecuadamente las fuentes. Por tal motivo, autorizo a la Biblioteca a que haga pública su disponibilidad para lectura, a la vez que cedo los derechos de publicación a la Universidad de Los Hemisferios.

De comprobarse que no cumplí con las estipulaciones éticas, incurriendo en caso de plagio, me someto a las determinaciones que la propia Universidad plantee. Asimismo, no podré disponer del contenido de la presente investigación a menos que eleve por escrito el requerimiento para su evaluación a la Comisión Permanente de la Universidad de Los Hemisferios.



Luis Fernando Zumárraga Martínez

C.I: 1718900069

DEDICATORIA

Una etapa llega a su culminación colmada de felicidad pero sobre todo enseñanzas, deseo dedicar este arduo trabajo lleno de esfuerzo y cariño a mis padres que a lo largo de mi vida han sido una guía fundamental, pero su apoyo entro de mi vida universitaria, de igual manera a mis hermanos junto a mi familia que siempre se han preocupado a lo largo de esta hermosa aventura , que es la decisión de que carrera elegir entre muchas que tiene la Universidad, pero sin dudar la más gratificante de todas. También quiero dar un agradecimiento especial a mi tutor de proyecto el Chef Yann Gallón, por su preocupación, su guía en este tiempo para la culminación de este trabajo, agradecer por su profesionalismo como profesor, Chef, amigo, siendo una persona admirable en su ámbito profesional y humanístico ante la entrega dedicada a su profesión

RESUMEN

El presente proyecto tiene como finalidad realizar una guía de gastronomía para alumnos de la Unidad Educativa Elia Liut, para que puedan conocer la importancia de sus clases extracurriculares, y clubs, para su fortalecimiento educativo, el lector va a tener mayores recursos para sus clases.

Ante la emergencia sanitaria que atraviesa el mundo, en el Ecuador las clases de los y las estudiantes, es de vital importancia las mismas se desarrollen paulatinamente de acuerdo a los recursos tecnológicos de cada estudiante e institución educativa, para evitar un incumplimiento de los programas educativos, y que los alumnos no se encuentren con falencias educativas al final de los períodos educativos.

Se encontrará conceptos y términos que ayudarán a una fácil comprensión de los estudiantes cuando estén cursando sus clases gastronómicas, las misma que están dentro del sistema educativo, como ayuda a desarrollar habilidades para los estudiantes, en este caso será también un mecanismo de distracción ante el confinamiento que atraviesa el país por la pandemia del Covid-19.

Dentro de las políticas del establecimiento se podrá resaltar la formación del docente a cargo con un plan pedagógico que serán impartidas en las clases basándose a las normativas que exige el Ministerio de Educación sobre las clases que los alumnos deben tener; como también la importancia sobre el desarrollo metodológico de las clases para una óptima enseñanza para los alumnos de octavo y noveno grado de educación básica.

Palabras clave: Educación, gastronomía, Covid-19, comida, recetas, colegio.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
OBJETIVOS	9
Objetivo General:	9
Objetivo específico 1:	9
Objetivo específico 2:	9
Objetivo específico 3:	9
JUSTIFICACIÓN	10
METODOLOGÍA	11
Tipo de investigación:	11
Enfoque de investigación:	11
Contexto o ámbito de intervención.....	11
Participantes a los que se acudirá	11
Cómo se hará el trabajo	11
Instrumentos empleados tanto para la recolección de datos, cuanto para el análisis de estos.....	11
Indicadores	12
CAPITULO I.	13
1. Marco teórico de la investigación Antecedentes.....	13
1.1 Unidad Educativa Elia Liut	13
1.3 Educación virtual	17
CAPITULO II.....	19

CAPITULO III.	26
1 Conceptos y Términos básicos.....	26
1.1 ¿Qué es gastronomía?.....	26
1.2 Receta	26
1.3 Pax	27
1.4 Cantidad.....	27
1.5 Unidad.....	27
1.6 Términos básicos.....	27
2 Metodología de estudio	27
2.1 Formación académica	31
2.2 Sistema Pedagógico.....	32
2.3 Manejo de insumos.....	33
CAPITULO IV.	35
CONCLUSIONES	50
ANEXOS 1.....	51
Imágenes de las recetas	59
REFERENCIAS	61
REFERENCIA DE IMÁGENES.....	63

INTRODUCCIÓN

La Educación, es uno de los pilares vitales para el desarrollo de los y las niñas del país que se fundamentan en la calidad, capacidad, cantidad, del conocimiento, pero sobre todo el reforzamiento de los valores humanos. El motivo del presente proyecto es facilitar el trabajo del profesor, de los estudiantes en sus clases didácticas o extracurriculares y clubs que se exige que los

Con esta guía se desea enseñar a estudiantes y personas que tengan interés en aprender sobre la gastronomía, utilizando técnicas alumnos deben tener como complemento en el proceso de su educación y conceptos que se utilizan en el diario vivir de los establecimientos hoteleros y gastronómicos.

En este objetivo dirigido a la Unidad Educativa Elia Liut, se pretende dar un manual de apoyo, como parte de referencia, pero, sobre todo, una guía para las clases de las y los alumnos de octavo y noveno año de educación. La gastronomía es la unión de muchas artes y ciencias en una sola carrera, desde la cosecha, producción y servicio de los alimentos preparados para el consumidor final.

En este manual se encontrará los procesos a seguir y técnicas básicas en el área de cocina para que los alumnos puedan familiarizarse con el entorno de la cocina y la gastronomía. Igualmente se pretende apoyar para el fortalecimiento emocional que se visto afectado por la presente emergencia sanitaria que atraviesa el país, y del mundo debido a que esta pandemia ha motivado de estar aislados en casa, no disfrutar de muchas de las actividades que se realizaban antes, como por ejemplo la educación presencial, la cual hoy se maneja por medios tecnológicos.

Con esta investigación, y la vivencia profesional a lo largo de los años en que un gastrónomo se forma, se quiere compartir este conocimiento a nuevas generaciones desde su formación estudiantil básica, pudiendo ser partícipes de sus emprendimientos futuros para apoyar las debilitadas finanzas familiares, que con la ayuda de las clases y

con este material, ellos puedan ayudar a sus familias a salir del estrés que ha causado en confinamiento.

Motivo por el cual este proyecto va enfocado a los alumnos, a los jóvenes que se encuentran en el hogar ante la incertidumbre y el sueño de cuando esto terminará esta situación, para volver a la normalidad, así ayudar a comprender que esta es la nueva realidad a base de una educación más didáctica y lúdica que es el objetivo principal del proyecto.

OBJETIVOS

Objetivo General:

Realizar una guía de estudio gastronómico post covid-19, para niños de 8vo y 9no grado de fácil comprensión.

Objetivo específico 1:

Establecer un espacio donde los alumnos puedan desarrollar, su creatividad como método de distracción ante la emergencia sanitaria.

Objetivo específico 2:

Transmitir los conocimientos y, técnicas básicas a los alumnos de 8vo y 9vo de educación básica.

Objetivo específico 3:

Crear un recetario de fácil comprensión, económico, para que los alumnos puedan realizar sus clases extracurriculares, con mayor facilidad.

JUSTIFICACIÓN

Uno de los sectores más afectados, por la actual emergencia sanitaria provocada, por la pandemia Covid-19, es sin lugar a dudas la educación, puesto que han tenido que cambiar su metodología de enseñanza, para poder culminar un año e integrarse al nuevo año con nuevos modelos y metodología de enseñanza. Como parte de su formación académica cumplen con materias llamadas, clubs, emprendimientos, materias especiales, las mismas que en la Unidad Educativa Elia Liut, se realiza a través de clases demostrativas y prácticas de cocina para diversos paralelos. La importancia de contar con una guía de estudio gastronómico, para su mejor desenvolvimiento, causará mayor impacto en ellos, dicha guía se fundamenta en ser metodológica, creativa y económica, post covid-19, para que sea accesible para todos.

Los alumnos y alumnas de la unidad educativa podrán tener un espacio para desarrollar, su creatividad, siendo además un factor de distracción ante las nuevas enfermedades o adversidades en los que ellos son vulnerables.

Se aplicará conocimientos, técnicas básicas culinarias de fácil comprensión para los alumnos, incentivando el gusto e importancia por la gastronomía.

Contar con un material didáctico, para uso recurrente en varias actividades tanto dentro de la unidad educativa como en casa, ayudará a que los alumnos se desenvuelvan en varias actividades entretenidas y lúdicas.

METODOLOGÍA

Tipo de investigación:

Cualitativa

Enfoque de investigación:

El enfoque que se tiene este proyecto, es la realización de una guía de información con recetas y técnicas para que los alumnos de 8vo y 9no grado de la Unidad Educativa Elia Liut, tengan para la ejecución de las clases, como ayuda a formación extracurricular académica, siendo una alternativa de distracción ante el confinamiento que se establece por las medidas causadas por la pandemia del Covid-19.

Contexto o ámbito de intervención

Se procederá a la realización de un manual o guía que sea de fácil entendimiento para los alumnos, donde constará una parte teórica con terminología y una parte práctica basada en las recetas y clases online con los alumnos de 8vo y 9no grado de educación básica.

Participantes a los que se acudirá

El proyecto inicia con los alumnos de 8vo y 9no grado de la Unidad Educativa Elia Liut, contando también con el profesor guía, como a su vez la ayuda y participación de los padres desde la comodidad del hogar.

Cómo se hará el trabajo

Mediante la recolección de información básica las recetas que los alumnos tendrán disponibles para las clases didácticas.

Instrumentos empleados tanto para la recolección de datos, cuanto para el análisis de estos.

Mediante los conocimientos adquiridos durante la formación gastronómica, bibliografía como el Larousse, recetas.

Indicadores

Alumnos de 8 y 9no años de Unidad Educativa Elia Liut (#26), Chef de gastronomía (#1),
Pandemia-COVID-19.

CAPITULO I.

1. Marco teórico de la investigación Antecedentes

1.1 Unidad Educativa Elia Liut

La Unidad Educativa Elia Liut, se encuentra ubicada en la localidad de la provincia de Pichincha, cantón Mejía, perteneciente a la parroquia Aloassí. Fue fundada en el año 2005, con la ayuda, pero sobre todo la buena voluntad de un grupo humano deseoso de brindar su aporte al sistema educativo Mejiense, con una formación basada en principios y valores militares.

Basándose en una educación de calidad y calidez, que poco a poco va incrementando el número de alumnos, el espacio donde se encuentra la institución, es de propiedad de la misma, en la que se forma a niños, niñas y jóvenes cadetes, en un espacio sano, pero sobre todo seguro. Cuenta con diversas áreas entre ellas una cancha sintética techada e iluminada, laboratorios de física, química, informática, audiovisuales, áreas verdes que se encuentran divididas según los niveles de educación, aulas amplias y funcionales, etc. Junto con ello se suma un equipo de gente responsable, comprometido de personal directivo y docentes, que son el apoyo fundamental que con su metodología y propuesta académica se adapte a las nuevas exigencias de la sociedad del conocimiento.

La formación integral se basa en recibir a los cadetes en el ámbito académico, físico, psicológico, la misma que se puede evidenciar en el éxito personal, profesional, pero sobre todo en la formación de hombres y mujeres que son comprometidos con el desarrollo de la sociedad actual, siendo un orgullo poder continuar trabajando de manera firme, segura para apoyar en el desarrollo local y regional, con servicios que permitan instituir adecuadamente a los futuros líderes, protagonistas del país.

La institución cuenta en la actualidad con una capacidad de 127 alumnos, como también un total general de 13 profesores, personal administrativo a cargo en toda la

institución, siendo un centro pedagógico basado en la formación de educación regular y sostenimiento particular laico, en la modalidad presencial en jornada matutina, con el nivel educativo en: Inicial, Educación Básica, Bachillerato.

Los mismos que son formados en la excelencia de la educación, acorde a los parámetros establecidos por el Ministerio de Educación, los alumnos deben contar con un tiempo recreativo, o de materias especiales, como complemento a las materias de carácter general obligatorio. Esto ayuda a que el alumno desarrolle su creatividad, integridad con la comunidad y la naturaleza, como a su vez ayuda a fomentar una visualización a elegir su carrera ante los estudios a nivel superior.

En este ambiente el estudiante desenvuelve sus habilidades, capacidades, potenciales, preferencias mediante actividades lúdico-experienciales. Se busca que los alumnos cuenten con un espacio para trabajar en grupo sobre un mismo interés.

1.2 Emergencia Sanitaria Covid-19

En el Ecuador en el primer trimestre del 2020, se vieron interrumpidas varias actividades de manera presencial, al encontrarse con un suceso que ha marcado la historia a nivel mundial. La pandemia declarada por la Organización Mundial de la salud, tras lo vivido en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei-China donde fue el epicentro, a finales del año 2019, donde se presenta casos de neumonía por causas no identificadas, tras un mes la OMS confirma que es un caso de coronavirus (COVID-19), el mismo que se propago a todos los continentes, para ser declarado el 11 de marzo del 2020, por la misma organización como emergencia Sanitaria Mundial Pandemia. (Información sobre el coronavirus OMS, s.f.)

El coronavirus se trata de un virus, que puede afectar tanto a animales como a humanos, los mismos que desarrollan acorde al agente que los tenga variedad en tipo de resfriados comunes, hasta llegar a enfermedades graves tales como: síndrome

respiratorio de Oriente Medio (MERS) y síndrome respiratorio agudo grave (SARS), se pone énfasis que la cepa del coronavirus ha tenido varias mutaciones, que se encuentran como casos de estudio.

Parte de las medidas de prevención, para poder preservar la vida de los maestros y estudiantes, el Ministerio de Educación del Ecuador declara que los alumnos mantengan sus clases de manera virtual-online, para poder culminar su ciclo escolar. Al iniciar un nuevo periodo de educación Sierra y Amazonia, se propone las mismas modalidades de estudio con las que culminaron el año electivo 2019-2020. (Ec.undp.org/content/ecuador/es/home/coronavirus, s.f.)

COVID-19 en el Ecuador, el primer caso que se registro fue de una ciudadana que viajo desde España, a finales del mes de febrero, la infectada manifiesta síntomas y fallece al poco tiempo de ser afectada, considerando que era una persona de avanzada edad. Poco a poco en la provincia del Guayas fue aumentando el número de casos de infectados y se fue expandiendo al resto del país.

El 16 de marzo el presidente de la República, declara al Ecuador en Estado de Excepción, el mismo que es para evitar la propagación masiva del coronavirus que afecta al país, en el decreto emitido señala lo siguiente:

El cierre de servicios públicos, con excepciones en la salud, seguridad, servicios de riesgos.

Los centros de salud, hospitales, las clínicas y las farmacias mantendrán su atención sin interrupción para ello todas las industrias relacionadas con estos sectores, seguirán produciendo en los horarios habituales.

Aquellas tiendas de barrio, los mercados y supermercados permanecerán abiertos, con restricción de horarios.

Servicios financieros y bancos mantendrán su operación con normalidad.

Del mismo modo, seguirán funcionando las plataformas digitales de entrega a domicilio y todos los medios relacionados con telecomunicaciones.

Suspensión total de la jornada laboral presencial del sector público y privado a partir del martes 17 de marzo.

Suspensión de clases presenciales en todo el territorio ecuatoriano, basándose en medidas digitales para impartir los métodos de enseñanza.

Restricción en la movilidad de transporte con excepciones del personal que se encuentre en la primera línea:

- “Salud de la Red Pública y Privada.
- Seguridad Pública, Privada, Servicios de Emergencias y Agencias de Control.
- Sectores Estratégicos.
- Servicios de emergencia vial.
- Sector exportador y toda su cadena logística.
- Prestación de servicios básicos, como agua potable, electricidad, recolección de basura, entre otros.
- Provisión de alimentos, incluido transporte y comercialización.
- Provisión de medicinas, insumos médicos y sanitarios, incluido su transporte y comercialización.
- Industrias y comercios relacionados al cuidado y crianza de animales.
- Trabajadores de los medios de comunicación.
- Sector financiero.
- Servicio consular acreditado en el país.
- Personas particulares en caso de emergencia debidamente justificada”. (Presidencia, 2020)

Toque de queda en el territorio ecuatoriano.

Se suspenden los vuelos nacionales.

Se suspende la circulación de viajes interprovinciales.

Emisión de salvoconductos para la circulación, disposición dada por el Comité de Operaciones de Emergencia (COE).

Entre otros.

Se lanzó la campaña #Quédate Encasa, para que las y los ciudadanos cumplan las medidas puestas para evitar contagios.

El transcurso del tiempo tras estar 6 meses con el Estado de Excepción, y tras varios decretos emitidos, las cifras del coronavirus a pesar de seguir ascendiendo, han tenido un menor impacto, que dejaron varias víctimas mortales. El Ecuador ha empezado con campañas de reactivación y con la nueva campaña #YoMeCuido. En el ámbito de la educación, para preservar la salud de los alumnos aún se imparten clases de manera online. (Decreto-estado-de-excepcion-para-evitar-la-propagacion-del-covid-19/, s.f.)

Post-Covid, este proyecto es para ayudar a los alumnos al mantenerse activos y evitar que puedan sufrir varias consecuencias a causa del encierro como; ansiedad, depresión, entre otras. La implementación de esta guía de clases extracurriculares, se realiza bajo la supervisión de un docente o técnico docente que guíe sus clases, responda sus inquietudes, como también pueda ayudarlos a mejorar, variantes en las comidas diarias, emprendimientos para ayudar en su hogar.

1.3 Educación virtual

El Ministerio de Educación, ofrece las posibilidades para la educación en varias modalidades para este tiempo debido a la pandemia, estas son: presencial, educación abierta, esta incluye virtual y la educación en casa o 'homeschooling', esto se realiza a través del Acuerdo Ministerial 00038-A. (Elcomercio.com/actualidad/clases-educacion-modalidades-casa, s.f.)

Modalidad virtual: es la utilización de las nuevas tecnologías para que el alumno reciba clases dirigidas mediante un acceso a un dispositivo con conexión a conectividad,

esto se dará por medio de plataforma educativa digital, cumpliendo con el pensum de estudio.

Modalidad en línea: a diferencia de la educación virtual es que las actividades se las realizara en tiempo real con las misma que el alumno y profesor, los mismo que asisten a clases como también reuniones, para tener interacción este tipo de modalidad también cumple con el plan educativo estipulado por cada plantel.

‘Homeschooling’ o educación en casa: En esta modalidad los profesores a cargo son los mismos padres de familia o la persona a cargo en el entono del alumno, el tutor se encargará de trabajar con su propio currículo, diseño y planificación de contenidos, luego la institución supervisa el avance. (Comercio, 2020).

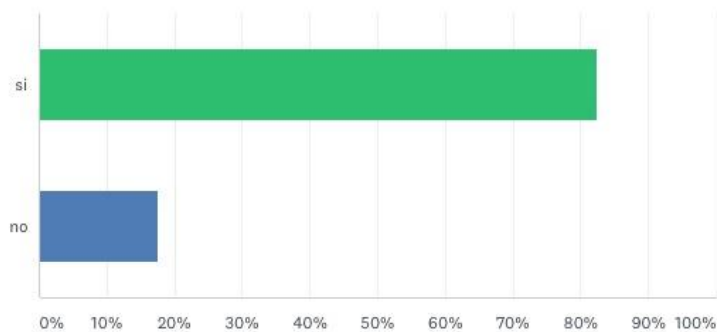
CAPITULO II.

Para continuar con este proceso de investigación, se establecerá una encuesta online a los 34 padres de familia de la unidad educativa, que se encuentran en 8vo y 9no grado, para conocer un poco si sus reacciones ante las clases extracurriculares, clubs o materias especiales son de importancia o no para la formación de los alumnos, también cabe resaltar que con este banco de preguntas, se podrá determinar que opinan los padres al saber que los alumnos van a recibir clases de gastronomía, siempre encaminando su formación con ayuda de sus padres desde el hogar.

2.1 Preguntas y análisis de las respuestas.

1. ¿Está usted de acuerdo a que las instituciones educativas ofrezcan las materias extracurriculares, solicitadas por el Ministerio de Educación?

Respondidas: 34 Omitidas: 0



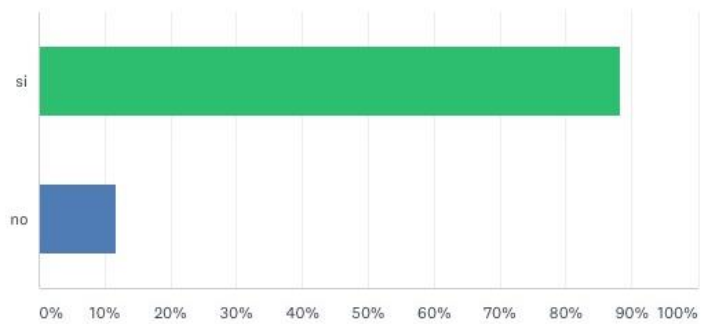
OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
si	82,35 %	28
no	17,65 %	6
TOTAL		34

Se menciona que las metodologías emitidas por el Ministerio de Educación, para garantizar una óptima educación de los alumnos de las todas las instituciones educativas, es que tengan espacios de recreación o de mejoramiento. En este punto se observa que, de los 34 padres de familia 28 de ellos que equivale al 82%, están de acuerdo a que se

impartan dichas materias. Apenas 6 padres que son el equivalente al 18% no les parece una mejor opción, ya sea por el tiempo que requiere que el alumno siga esforzándose.

2. ¿Piensa que estas clases extracurriculares ayudan a los estudiantes a mejorar en su rendimiento académico?

Respondidas: 34 Omitidas: 0

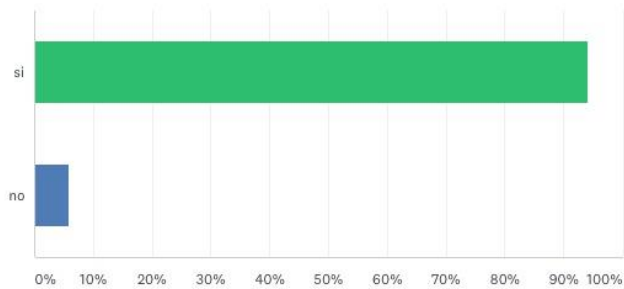


OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ si	88,24 %	30
▼ no	11,76 %	4
TOTAL		34

Un total de 30 padres de familia siendo la mayoría con un 88%, piensa que estas clases impulsan a los alumnos a mejorar de manera académica demostrando un mejor rendimiento y el 12% un total de 4 padres piensa que eso no es correcto que no ayuda a los alumnos en ninguna manera a mejorar.

3. ¿Le gustaría que la unidad educativa Elia Liut, ofrezca como materia extracurricular gastronomía?

Respondidas: 34 Omitidas: 0

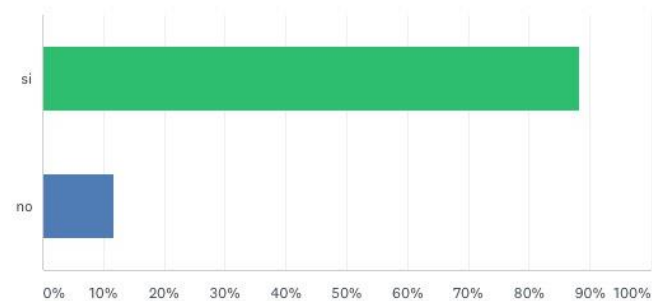


OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
si	94,12 %	32
no	5,88 %	2
TOTAL		34

El 94% de padres piensa que ofrecer una materia extracurricular a sus hijos es una buena opción para que ellos puedan aprender algo práctico, apenas el 6 % opina que no sería necesario y requeriría buscar otra alternativa.

4. ¿Acorde a la emergencia sanitaria que estamos viviendo usted cree que estas clases servirían como un factor de distracción para los menores?

Respondidas: 34 Omitidas: 0



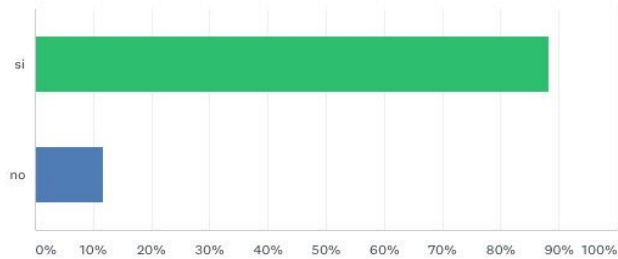
OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
si	88,24 %	30
no	11,76 %	4
TOTAL		34

Los y las estudiantes, durante el tiempo de confinamiento han estado encerrados en casa sin tener muchas alternativas de poder realizar ciertas actividades, las misma que

han llevado a que puedan sufrir episodios de ansiedad. Con las clases extracurriculares de gastronomía se ofrece una nueva posibilidad y será un factor de ayuda para ellos, a lo que los padres responden a un 88% que, si es un indicador para que ellos logren poner sus mentes en nuevas cosas, buscando siempre un aprendizaje, apenas el 12% piensa que no sería un motor distracción.

5. ¿Cómo representante le gustaría que sus hijos puedan desarrollar más habilidades?

Respondidas: 34 Omitidas: 0

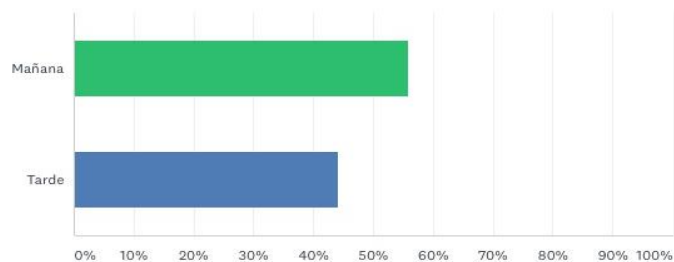


OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
si	88,24 %	30
no	11,76 %	4
TOTAL		34

En este punto de la encuesta se puede ver que el 88% de padres se preocupa por que sus hijos puedan obtener y desarrollar más de una habilidad que les irán formándoles poco a poco para su vida laboral, apenas el 12% piensa que esto no es necesario para evitar sobre esforzar a los hijos con mayor actividad.

6. ¿Preferiría que estas clases se imparta en la mañana o por la tarde?

Respondidas: 34 Omitidas: 0

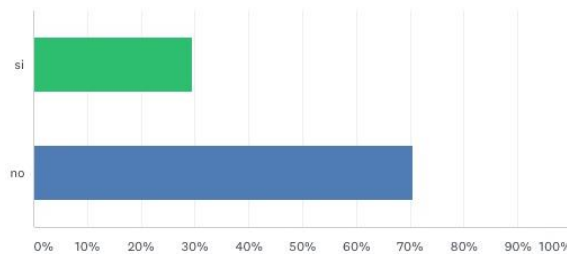


OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Mañana	55,88 %	19
Tarde	44,12 %	15
TOTAL		34

Al dar esta materia extracurricular se puede ver que varios padres les gustaría que se acoplen a horarios flexibles para los alumnos, el 56% opina que se puedan realizar en la mañana junto con el tiempo de las horas clases normales y un 44% piensa que es mejor por la tarde por la misma disponibilidad de los alumnos y padres para ser un apoyo para sus hijos.

7. ¿Piensa que estas clases puedan ayudar a los menores a fomentar emprendimientos desde el hogar?

Respondidas: 34 Omitidas: 0

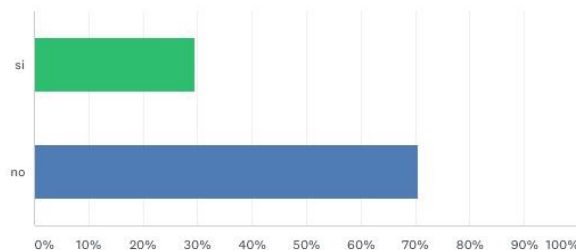


OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ si	29,41 %	10
▼ no	70,59 %	24
TOTAL		34

Los padres piensan que este tipo de clases no ayudarían a crear nuevas fuentes de emprendimiento siendo un 71%, que discrepa en esta pregunta y solo el 29% piensa que si lo sería. En este caso este proyecto quiere llegar a eso que los alumnos sean capaces de realizar pequeños emprendimientos dentro de sus hogares.

8. ¿Le gustaría que las clases fueran los fines de semana?

Respondidas: 34 Omitidas: 0

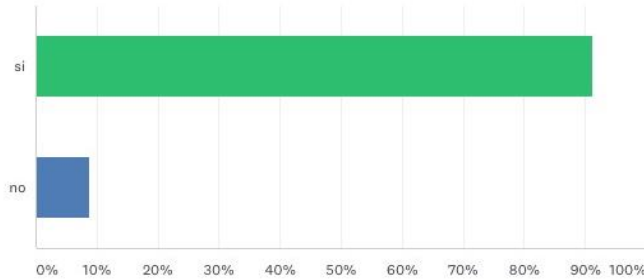


OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ si	29,41 %	10
▼ no	70,59 %	24
TOTAL		34

A pesar de ser una alternativa las clases fines de semana solo un 29% de padres lo ven como una opción viable, pero el 71% no, esto se debe porque los fines de semana suelen salir en familia o realizar ciertas actividades que se desea que no estén los menores al pendiente de sus clases por un par de horas.

9. ¿Desearía que los alumnos realicen un proyecto final demostrando lo aprendido en clases?

Respondidas: 34 Omitidas: 0

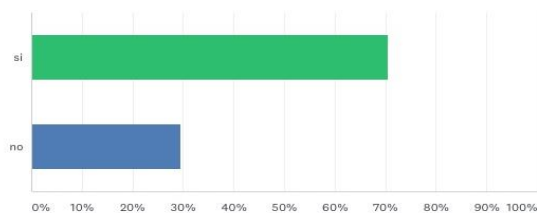


OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
si	91,18 %	31
no	8,82 %	3
TOTAL		34

Que mejor manera de explorar los conocimientos de los estudiantes mediante un proyecto final donde demuestren lo que aprendieron al final del curso el 91% de padres está de acuerdo con esta media y un 9% no lo está muchas veces es por el tiempo que se demora en poder gestionar dicha actividad.

10. ¿Les gustaría que los alumnos puedan ir con un profesor a una salida de campo de la materia extracurricular a conocer algún lugar en específico?

Respondidas: 34 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
si	70,59 %	24
no	29,41 %	10
TOTAL		34

A un 71% de padres les parece una buena idea que los alumnos visiten un establecimiento en la materia extracurricular para ampliar sus conocimientos y conocer otras perspectivas, pero el 29% piensa que no se debería ya sea por los temores a peligros que se puedan exponer o por costos los mismos que se pueden buscar alternativas para conseguirlos sin afectar a la economía del hogar.

CAPITULO III.

En este capítulo se describirá conceptos básicos y elementales que los alumnos de 8vo y 9vo de educación básica, van a utilizar en este periodo en el año electivo 2020-2021. Desde el inicio, los chefs, cocineros, aprendices, deben conocer el lenguaje gastronómico, en las que constan conceptos, técnicas, términos para un mejor desenvolvimiento.

Entre la búsqueda y el rescate de costumbres que se han perdido con el paso del tiempo una de ellas el poderse reunir en la mesa a compartir los alimentos. Si bien un punto favorable de la pandemia que se ha atravesado en estos meses, es volver a compartir con los miembros de la familia alrededor de una mesa, vivir de nuevos recuerdos y pasar un tiempo juntos en casa.

1 Conceptos y Términos básicos.

1.1 ¿Qué es gastronomía?

La descripción de gastronomía mediante la RAE, estipula que se define en tres formas: “1. Arte de preparar una buena comida. 2. Afición al buen comer. 3. Conjunto de los platos y usos culinarios propios de un determinado lugar.” (RAE, s.f.)

1.2 Receta

La receta es un instrumento en físico, que sirve para ayudar en la preparación de un producto, donde constará de los ingredientes, cantidades, unidades y forma de elaborar hasta la culminación, mediante la RAE, se describe: “Nota que comprende aquello de que debe componerse algo, y el modo de hacerlo. Procedimiento adecuado para hacer o conseguir algo.” (RAE, s.f.)

1.3 Pax

Este concepto internacional que en traducción es pasajero, en el área de restauración y gastronomía será al número de porciones o comensales, en la que se divide ya sea una preparación, una mesa, entre otros.

1.4 Cantidad

En la receta estándar, se encontrará, este concepto que es referencia al número o total de un peso del ingrediente a utilizar, para la realización de la misma receta o preparado culminado.

1.5 Unidad

Se referirá al peso o medida que se utilizara en los ingredientes para ser medidos en una receta, entre las unidades de medida gastronómicas se encuentran: Kilogramos (Kg), gramos (gr), litros (Lt), libras (lb), onza (onz), mililitros (ml), miligramos (mg), unidad (und), cantidad necesaria (c/n), taza (tz), cucharada (cda), cucharadita (cdta).

1.6 Términos básicos

Se nombrarán varios términos que son utilizados en la cocina, de fácil comprensión para el alumno que se encuentra cruzando el 8vo y 9no grado, (Revisar Anexo 1)

2 Metodología de estudio

En este proyecto los alumnos se registrarán a un formato pedagógico sobre la materia de cocina que van a recibir como parte de sus materias extracurriculares, clubs, entre otros, el motivo del mismo es poder tener los medios de fácil entendimiento para los alumnos y que conozcan los procesos de evaluación, formato de la clase, etc.

También se encontrará el tiempo requerido en los procesos que se realizarán en las clases para optimizar el tiempo y que las recetas se las pueda realizar en el tiempo requerido sin extensión a los mismos, entre el tiempo requerido para esta clase se la

impartirá los días viernes en el horario de 2:00pm a 5:00pm, siendo un horario accesible y a su vez las elaboraciones de las recetas evitan tener mucho grado de dificultad para evitar sobre pasar el tiempo estimado.

Para concluir se podrá observar un formato con el listado de ítems que se evaluarán en cada clase que representara el 100% de la nota de los alumnos en cada clase siendo un total de 10 puntos como nota final, utilizando una regla de tres para obtener el resultado inmediato al final de jornada.

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE EXTRACURRICULAR DE GASTRONOMÍA				
SEMANA	TEMA	REFERENCIA RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES	COMPONENTES DE LA EVALUACIÓN
1	Introducción Términos gastronómicos	Exponer sobre el manejo de términos técnicos que se usaran dentro de las horas de clases	Presentación de la clase, con las normas a seguir, metodología y dialogar sobre conocimiento general de la gastronomía.	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.
2	Pan de yuca	Manejo de las temperaturas cocciones e información general de cada plato	Elaboración del pan de yuca con sus técnicas y manejo de historia.	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.
3	Patacón gigante	La utilización de técnicas, términos, y decoraciones de platos	Manejo de las frituras para la elaboración de patacón, como manejo de técnicas y terminología en clases, presentación del plato terminado.	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.
4	Galleta de Anís	La utilización de técnicas, términos, y decoraciones de platos	Realizar galletas a base de anís, con técnicas básicas de la repostería, como también manejo y control de tiempos en horno.	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.
5	Picante de Atún	La utilización de técnicas, términos, y decoraciones de platos	Manejo de temperaturas y cocciones ante una ensalada fría	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.
6	Pizza de Verde	La utilización de técnicas, términos, y decoraciones de platos	Elaboración de productos a base de verde, con varias técnicas de cocción y resaltando sabores	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.
7	Cake de café	La utilización de técnicas, términos, y decoraciones de platos	Realizar un paste de café, que sea de sabor ligero, utilizando técnicas de pastelería y manejo de temperatura en el horno	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.

8	Ensalada Campestre	La utilización de técnicas, términos, y decoraciones de platos	Procesar los ingredientes de la ensalada, métodos de cocciones y texturas.	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.
9	Bolón	La utilización de técnicas, términos, y decoraciones de platos	Elaboración del bolón con dos técnicas distintas, para comprobar texturas, sabores.	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.
10	Brownie	La utilización de técnicas, términos, y decoraciones de platos	Manejo de temperatura del horno, textura y manejo de proporciones al uso de chocolate	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.
11	Tigrillo	La utilización de técnicas, términos, y decoraciones de platos	Elaboración del tigrillo con varias cocciones y las texturas de cada una de ellas	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.
12	Muchin de Yuca	La utilización de técnicas, términos, y decoraciones de platos	Técnicas de cocción y temperaturas.	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.
13	Emborajado	La utilización de técnicas, términos, y decoraciones de platos	Técnicas de cocción, temperaturas y empanizados .	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.
14	Tortilla de verde	La utilización de técnicas, términos, y decoraciones de platos	Técnicas de cocción, temperaturas, presentación.	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.
15	Batido de fruta	La utilización de técnicas, términos, y decoraciones de platos	Elaboración del batido de frutas partiendo desde la pulpa misma	Puntualidad. Uniformidad Participación en clase. Trabajos.

TIEMPOS DE PREPARACIÓN CLASE EXTRACURRICULAR DE GASTRONOMÍA		
Hora	Actividad	Integrantes
2:00pm	Inicio de clases	Profesor, alumnos
2:00 a 2:10pm	Explicación de la clase	Profesor, alumnos
2:10 a 2:20pm	Reconocimiento del producto	Profesor, alumnos
2:20 a 2:50 pm	Mise en place de la receta	Profesor, alumnos
2:50 a 4:10 pm	Elaboración e las recetas	Profesor, alumnos
4:10 a 4:30pm	Degustación de los platos	Profesor, alumnos, otros
4:30 a 5:00pm	Limpieza general	Profesor, alumnos

FORMATO DE CALIFICACION CLASE EXTRACURRICULAR DE GASTRONOMÍA		
Ítem	Puntos	Total
Puntualidad	10 pts.	100 pts.
Uniformidad	10 pts.	
Participación	10 pts.	
Orden	10 pts.	
Limpieza	10 pts.	
Preparación	10 pts.	
Presentación	10 pts.	
Degustación	10 pts.	
Trabajos	10 pts.	
Pruebas	10 pts.	

2.1 Formación académica

Sobre la formación académica del docente que se encuentre a cargo de impartir las clases de gastronomía a los y las alumnas de la unidad educativa se tendrá en consideración su formación y experiencia para ser parte del cuerpo docente. Entre los requisitos primordiales serán los siguiente:

- Título tecnológico en gastronomía mínimo.
- Contar con por lo menos con dos años de experiencia comprobable dentro de establecimientos de A y B.
- Cumplir con un año de experiencia comprobable como docente.
- Contar con una certificación o curso de BPM.

2.2 Sistema Pedagógico

Mediante los estatutos establecidos por parte del Ministerio de Educación, establece que el periodo académico escolar del área de educación básica corresponde a un total de 35 semanas, dividido en 2 horas por clase en la semana, para poder establecer este formato acorde a los alumnos se realizará el cálculo de 35 por 2 y dividido para 3 corresponderá a 23 secciones para completar el curso. Dentro del recetario se ha pensado no colocar varias recetas las mismas que serán realizadas con los alumnos en fechas u ocasiones especiales tales como: día de la madre, día del padre, fiestas de Quito, san Valentín, entre otras.

En las primeras semanas de clase recibirá teoría básica, comprender lo que los alumnos desean con el curso, que les gustaría aprender, considerando que las clases son prácticas y dinámicas. Dichas clases serán impartidas dentro de las instalaciones del colegio, puesto que la institución cuenta con un área de cocina la misma que cuenta con equipos, utensilios y menaje de cocina adecuados para el uso en las clases.

Mediante al uso de uniforme que los alumnos deberán usar dentro del área de cocina que se les proveerá por parte de la institución, el mismo que constará de un gorro, un delantal que estarán con los logos del establecimiento, y que será entregado a los alumnos al inicio del año y cada uno será responsable del buen uso del mismo, el día que los alumnos tengan las clases de cocina, llevarán el uniforme de educación física para mayor protección, al igual se les pedirá que cada alumno tenga dos limpienes para usos varios dentro da la cocina.

CAPITULO IV.

En esta parte se creará un recetario de fácil comprensión para los alumnos de octavo y noveno grado de educación básica, de la Unidad Educativa Elia Liut, para que sus clases sean más didácticas como también, ellos puedan replicar estas recetas en varias ocasiones.

La modalidad de las clases es de manera online, para evitar el uso del tiempo en sus clases, estas se realizarán por la tarde, así ellos cuentan con mayor tiempo, para poder solventar dudas, tener un espacio recreativo que les ayude a despejar la mente por el encierro generado por el confinamiento acorde a lo establecido por la emergencia sanitaria que atraviesa el país.

Se manejará recetas en las que se utilice productos de bajos costos, las mismas que ayudan a que se pueda realizar variantes en las horas de las comidas, como a su vez la creación de ciertos emprendimientos en venta en el caso de buscar una ayuda económica para el hogar. En el país, encontramos gran variedad de platillos y recetas a base de plátano verde, yuca, harina.

Los alumnos también pueden involucrar a varias personas del entorno familiar que deseen aprender, bajos los mismos parámetros que se establece para los alumnos, lo importante es crear un ambiente de distracción donde se puedan divertir mientras aprenden cosas nuevas.

Dentro de la gastronomía, al considerarse un arte, también es un encuentro con los deseos, emociones, no solo de quien prepara, sino de quien consume, en la unidad educativa, siempre se establecerá como gran importancia el rescate de los valores y la unidad familiar.

A continuación, se encontrará el recetario previsto para que los y las alumnas de la Unidad Educativa Elia Liut, realizaran en la clase de cocina, como club para su formación académica, en el área de emprendimientos.



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Pan de Yuca de almidón

Porciones: 40 U

Pax: 8

Tipo de elaboración: Entrada

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Almidón de Yuca	250	gramos
Queso fresco con sal	500	gramos
Mantequilla	50	gramos
Polvo de hornear	10	gramos
Aceite vegetal	30	gramos
Huevos	2	unidades

Preparación

1. Pesar y medir todos los ingredientes, después en un bolw colocar los secos, es decir el almidón de yuca, la sal, el polvo de hornear.
2. Luego colocamos la mantequilla, el aceite y mezclamos con la mano. Después colocamos los huevos y al final el queso.
3. Amasamos hasta obtener una masa homogénea y consistente.
4. Una vez terminado sacamos porciones de 30 gramos y colocamos en una lata previamente engrasada.
5. Hornear a 180° Centígrados por 20 a 25 minutos.
6. Dejar enfriar y colocar en una fuente para servir. Es preferible consumirlo con yogurt al gusto, o con su bebida favorita.



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Patacón Gigante

Porciones: 4

Pax: 4

Tipo de elaboración: Plato Fuerte

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Verdes	4	und
Carne de cerdo desmenuzado	400	gr
Cebolla perla Brunoise	100	gr
Ajo picado	20	gr
Queso fresco rallado	150	gr
Huevos fritos	8	und
Tomate en rodajas	8	und
Champiñones	150	gr
Salsa bbq	270	ml
Sal	c/n	c/n
Aceite vegetal	500	ml

Preparación

1. Pimero una vez pelado el verde, lo freír hasta que este dorado, al retirarlo del aceite y con ayuda de una tabla de picar o un plato, se lo aplasta, hasta que este en una contextura fina.
2. Se vuelve a introducir en el aceite, para terminar de cocer hasta que este crocante.
3. Para el relleno, cocinar el cerdo en un poco de agua para después poder desmenuzarlo, cuando este este se coloca en un sartén junto con el ajo, y la cebolla, para comenzar a sofreír los vegetales, al igual que la carne.
4. Colocar poco a poco la salsa bbq a la carne y reservar.
5. Al armar el patacones una lata de horno, sobre el verde se coloca un poco de carne, champiñones los huevos fritos dos por cada verde, queso al gusto.
6. Se lo llevara al horno hasta que se dore el queso y esta para servir



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Galleta de anís

Porciones: 20

Pax: 5

Tipo de elaboración: Postre

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Yemas	2	und
Azúcar	100	gr
Ralladura de limón	1/2	und
Mantequilla	125	gr
Anís español	10	gr
Harina	150	gr
Polvo de hornea	1	cdta
Maicena	50	gr
Decorado		
Jugo de limón	50	ml
Azúcar en polvo	125	gr

Preparación

1. Batir las yemas más el azúcar, hasta que se esponje, incorporar la mantequilla y el resto de ingredientes.
2. Envolver la masa en plástico film y dejar reposar en la refrigeradora por una hora, estirar con un rodillo y cortar con moldes de figuras.
3. Colocar las galletas en una lata y hornear a 180°C, hasta que estén doradas 12 minutos.
4. Disolver el azúcar en polvo con el jugo de limón batiéndolo hasta que se forme una crema pintar las galletas una vez frías y dejar secar.



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Picante de yuca

Porciones: 4

Pax: 4

Tipo de elaboración: Plato Fuerte

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Verdes	1	und
Atún en lata	250	gr
Cebolla colorada en juliana	1	und
Yuca	1	und
Limón	1	und
Aceite vegetal	500	ml
Sal	c/n	c/n
Arroz	500	gr
Culantro	20	gr

Preparación

1. Pimero una vez pelado el verde, lo cortar con un cuchillo o una mangolina para realizar chifles, freír y reservar.
2. Se cocina el arroz normalmente, como en casa.
3. Pelar la yuca y partirla a la mitad, cocinarla con sal con agua, una vez este cocinada se quita la vena y se corta en cuadrados, dejando enfriar.
4. Cortar la cebolla en juliana, lavar en abundante agua, escurrir y colocar en una fuente, donde se incorporara, el limón la sal, el atún y el culantro, hacer una ensalada.
5. Incorporar la yuca una vez fría y se mezclara.
6. En un plato se servirá una porción de arroz, un poco de ensalada y chifles para acompañar.



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Verde pizza

Porciones: 5

Pax: 10

Tipo de elaboración: Entrada

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Verdes	5	und
Cebolla perla Brunoise	200	gr
Aceite vegetal	600	gr
Orégano seco	60	gr
Ajo	30	gr
Tomate	800	gr
Azúcar	120	gr
Albahaca fresca	1/2	atado
Jamón	100	gr
Sal	c/n	c/n
Champiñones	50	gr
Salami	50	gr
Queso mozzarella rallado	250	gr

Preparación

1. Primero una vez pelado el verde, lo freír, retirarlo cortarlo, aplastarlo y volverlo a freír hasta que este crocante.
2. Se refrié, con un poco de aceite, el ajo y la cebolla, se colocara el tomate licuado y colado, se colca el azúcar.
3. Incorporar la albahaca y la pasta de tomate, rectificar sabor.
4. En una lata colocar el verde aplastado, encima de el la salsa pomodoro, se colocara los embutidos y al final un poco de queso, colocar el orégano.
5. Llevar al horno por 200°C, para que se dore el queso.



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Cake de café

Porciones: 1

Pax: 8

Tipo de elaboración: Postre

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Azúcar	160	gr
Taza de café frío	125	ml
Mantequilla	125	gr
Huevos	2	und
Esencia de vainilla	c/n	c/n
Harina	500	gr
Polvo de hornear	2	cdta
Maní tostado	125	gr

Preparación

1. Disolver el azúcar con el café, colocar la mantequilla en un tazón y batir, colocar la mezcla del café poco a poco.
2. Incorporar las yemas, la esencia de vainilla, harina, el polvo de hornear, previamente colados.
3. Añadir las claras batidas a punto de nieve de manera envolvente.
4. Colocar la mezcla en un molde que este engrasado y enarenado.
5. Hornear por 45 minutos a 180°C.



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Ensalada Campestre

Porciones: 1

Pax: 5

Tipo de elaboración: Ensaladas

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lechuga	5	hojas
Tomate	2	und
Ramas de Apio	2	und
Choclo cocinado	300	gr
Pechuga de pollo	2	und
Mayonesa	150	gr
Mostaza	30	gr
Limón	1/2	und
Perejil	20	gr
Sal	c/n	c/n
Aceite	20	ml

Preparación

1. Pimero en una olla cocinar la pechuga de pollo, cuando esta este enfriar y cortar en cubos.
2. Cortar el tomate, el apio en cuadrados pequeños, reservar.
3. Cocinar el choclo.
4. En un recipiente hondo, colocar el tomate, el apio, el choclo, la pechuga, aderezar con sal pimienta y limón, mezclar.
5. Incorporar la mayonesa y la mostaza, mezclar todo.
6. En un plato colocar la lechuga en forma de cama y colocar la mezcla anterior, colocar el perejil finamente picado.



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Bolón de verde

Porciones: 1

Pax: 4

Tipo de elaboración: Desayuno

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Verdes	4	und
Chicharon	250	gr
Mantequilla	100	gr
Sal	c/n	c/c
Café para acompañar		

Preparación

1. Primero una vez pelado el verde, lo podrá cocinar o asar, cuando este este suave se procederá a molerlo o aplastarlo.
2. Se procede a realizar el chicharon si se tiene lonja de cerdo, si se tiene el chicharon listo y se incorporara al verde colocar la sal un poco de mantequilla o grasa sacas del chicharon y dar forma de bola.
3. Si se desea llevarlo al horno o freírlo se colocara el chicharon como relleno.
4. Se puede acompañar con una taza de café o té.



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Brownie

Porciones: 1

Pax: 4

Tipo de elaboración: Postre

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cocoa	150	gr
Mantequilla	125	gr
Azúcar morena	55	gr
Huevos	2	und
Nueces	60	gr
Harina	30	gr

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes, hasta que no hayan grumos.
2. En un molde engrasado y enharinado poner la mezcla con las nueces en la parte de arriba.
3. Llevar al horno por 40 minutos a 160°C.
4. Dejar enfriar y cortar.



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Tigrillo de queso

Porciones: 1

Pax: 4

Tipo de elaboración: Desayuno

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Verdes	4	und
Queso	250	gr
Mantequilla	100	gr
Sal	c/n	c/c
Huevo	3	und

Preparación

1. Primero una vez pelado el verde, lo podrá cocinar o asar, cuando este este suave se procederá a molerlo o aplastarlo.
2. En un sarten se colocan los huevos para freírlos a los tres minutos se comienza a remover los huevos, se coloca el verde y la mantequilla se sigue revolviendo.
3. Se ralla el queso y se coloca mientras se sigue removiendo hasta que el queso se derrita, servir en un plato.
4. Se puede acompañar con una taza de café o té.



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Muchines de yuca

Porciones: 10

Pax: 5

Tipo de elaboración: Ensaladas

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Yuca	1000	gr
Achiote	100	gr
Sal	c/n	c/n
Mantequilla	50	gr
Queso	250	gr
Aceite	500	gr

Preparación

1. Primero, pelar la yuca y cocinarla, cuando esta este quitar la vena y aplastarla o molerla.
2. Colocar la mantequilla, sal y el achiote, porcionar en bolas.
3. Hacer un hueco en el centro colocar el queso cerrar y dar la forma alargada.
4. Freir y servir.



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Emborajado de maduro

Porciones: 2

Pax: 4

Tipo de elaboración: Ensaladas

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Maduros	2	und
Harina	250	gr
Huevos	2	und
Polvo de hornear	1	cdta
Aceite	500	gr

Preparación

1. Primero, pelar el maduro, y cortarlo por la mitad y en la mitad
2. Hacer una mezcla con el huevo y la harina, después colocar el maduro y sumergir.
3. Freír hasta que se dore.
4. Servir.



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Tortilla de verde

Porciones: 1

Pax: 4

Tipo de elaboración: Desayuno

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Verdes	4	und
Queso	250	gr
Mantequilla	100	gr
Sal	c/n	c/c
Huevo	4	und
Café para acompañar		

Preparación

1. Primero una vez pelado el verde, se lo pondrá a cocinar, luego se lo aplasta o se lo muele.
2. Se procede hacer bolas rellenas con el queso, y se llevará a un sartén para dorar los lados.
3. Con el huevo se lo freira para servir encima de la tortilla.
4. Se puede acompañar con una taza de café o té.



RECETA ESTANDAR

NOMBRE: Batido de Frutas

Porciones: 1

Pax: 1

Tipo de elaboración: Desayuno

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Leche	200	ml
Fruta congelada	100	gr
Azúcar	30	gr

Preparación

1. Pimero, se debe tener la fruta congelada.
2. En una licuadora se colocará el azúcar un poco de leche y la fruta congelada y se procederá a licuar.
3. Colocar en un vaso o una copa y se sirve, se lo puede acompañar con pan de yuca.

CONCLUSIONES

Como parte de este proyecto, se aprovecha la iniciativa de ser una de las pocas instituciones educativas donde enseñen clases de cocina como parte de su formación extracurricular a los y las alumnas. Es objetivo de esta guía es poder entregar a los alumnos información donde ellos puedan encontrar varias recetas y recrearlas siempre junto a la supervisión de los padres.

Esta pandemia ha enseñado a valorar y apreciar no solo lo que tenemos sino a las personas que nos rodean, este tiempo de confinamiento fue muy duro para todo el Ecuador, pero sobre todo para los estudiantes, pronto con el retorno muchas cosas cambiarán a lo que era, pero poco a poco se volverá a la normalidad.

Mientras se realizaba la investigación, se pudo llegar a conocer la perspectiva de los padres en varios puntos que competen la formación educativa de sus hijos y demuestran que están pendientes para saber que es mejor para ellos siguiendo las normas establecidas por los órganos regulares.

La educación es base fundamental e importante para el futuro del país, se desea con este proyecto poder contribuir a esa formación, al mejoramiento, pero sobre todo ser la guía para los alumnos que poco a poco van descifrando que seguir estudiando, una vez culminado el colegio.

Las recetas utilizadas se acoplan a la economía actual, usando lo que se puede tener o comprar a un bajo costo y alta disponibilidad. Se pretende además que sea un formato de ideas para que los y las alumnas que tengan el deseo, busquen emprender.

ANEXOS 1

- **Aderezar:** Ajustar de sal, aceite o especias una comida, para realizar sabor de un manjar por medio de los condimentos, como el vinagre o las especias.



Ilustración 1.

(Cocina&Comparte, s.f.)

- **Agarrarse:** Se dice de aquellos preparados culinarios que se pegan en el fondo de la olla, sartén, entre otros.



Ilustración 2.

(Agarrar termino Culinario , s.f.)

- **Amasar:** Mezclar a mano o a máquina varios ingredientes para obtener una masa homogénea.



Ilustración 3.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Apanar:** Empanizar, pasar por harina, huevo, y pan molido.



Ilustración 4.

(Commememmucho.com, s.f.)

- **Asar:** Cocción al horno o parrilla de un género normalmente solo en grasa.



Ilustración 5.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Asustar:** Incorporar líquido frío a un preparado para cortar su cocción.



Ilustración 6.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Batir:** Introducción de aire a una preparación mediante una varilla manual o eléctrica.



Ilustración 7.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Blanquear:** Cocinar un género partiendo de agua en punto de ebullición, por un corto tiempo.



Ilustración 8.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Bolear:** Dar forma esférica a una masa.



Ilustración 9.

(Bolear-en-cocina, s.f.)

- **Brunoise:** corte en daditos regulares de entre 1 y 3 mm.



Ilustración 10.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Cocer:** Transformar un género crudo, mediante la acción del calor para el consumo, también es la preparación o intervención para que un alimento pueda ser consumido.



Ilustración 11.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Colar:** Conocido también como pasar, separar un preparado de sustancias no necesarias, por medio de un colador o cernidor.



Ilustración 12.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Decorar:** Embellecer un elaborado final para su presentación.



Ilustración 13.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Dorar:** Dar color a dorado un producto mediante la utilización del calor por horno.



Ilustración 14.

(La cocina/especiales/hornear-asar-rostizar/, s.f.)

- **Desmenuzar:** Desbaratar o trocear algo de manera fina y pequeña, con la utilización de las manos o un tenedor.



Ilustración 15.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Emplatar:** Colocar los productos terminados en un plato, fuente para su servicio.



Ilustración 16.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Emulsionar:** Mezclar mediante una varilla varios componentes para incorporarlos, por lo general son un elemento graso con otros ingredientes.



Ilustración 17.

(Vinagreta-de-balsamico, s.f.)

- **Engrasar:** Colocar grasa, mantequilla a una lata, molde.



Ilustración 18.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Estirar:** Presionar una masa con ayuda de un rodillo o a mano en el caso de la pasta.



Ilustración 19.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Freír:** Cocción, en sartén o freidora mediante aceite un género.



Ilustración 20.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Género:** Alimento, especie, producto, ingrediente, utilizado en la elaboración de platos de sal y dulce.



Ilustración 21.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Hervir:** Llevar un género líquido a punto de ebullición, mediante el calor para aplicarlo para cocer.



Ilustración 22.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Mirepoix:** Corte irregular, por lo general de apio, cebolla perla o cebolla puerro y zanahoria.



Ilustración 23.

(Cocinayaficiones.com, s.f.)

- **Mise en place:** Realización de un conjunto de tareas antes de la preparación de una receta.



Ilustración 24.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Picar:** Cortar un producto o género.



Ilustración 25.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Racionar:** Realizar porciones.



Ilustración 26.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Rallar:** Desmoronar algo utilizando el rallador.



Ilustración 27.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Reducir:** Eliminar mediante la vaporización el exceso de líquido.



Ilustración 28.

(Glosario/reducir, s.f.)

- **Salsear:** Cubrir un producto con salsa.



Ilustración 29.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

- **Saltear:** Cocción de un género con grasa con fuego alto.



Ilustración 30.

(Gastronomía/3-tips-para-saltear, s.f.)

Imágenes de las recetas

Pan de Yuca



Ilustración 31.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

Patacón gigante



Ilustración 32.

(Colombia.com/gastronomia, s.f.)

Galleta de anís



Ilustración 33.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

Picante de atún



Ilustración 34.

(Rico-picante-foto, s.f.)

Pizza de verde



Ilustración 35.

(Elcomercio.com/sabores/consejos-pizza-verde-gastronomia-udla.html, s.f.)

Cake de café



Ilustración 36.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

Ensalada campestre



Ilustración 37.

(Ensalada-campestre-cochinillo-asado, s.f.)

Bolón



Ilustración 38.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

Tigrillo



Ilustración 40.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

Emborajado



Ilustración 42.

(Vivirecuador.com/blog/213/emborrajados-de-guineo, s.f.)

Tortilla de verde

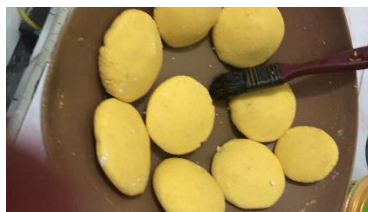


Ilustración 43.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

Brownie



Ilustración 39.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

Muchin de Yuca



Ilustración 41.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

Batido de Fruta



Ilustración 44.

(Fuente: Zumarraga L., 2020)

REFERENCIAS

Información sobre el coronavirus OMS: <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2020/03/02/5e5cd4ebfc6c83632e8b4644.html>

Enfermedad por el CORONAVIRUS-19
<https://www.paho.org/es/tag/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>

Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)
[who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses)

Lineamientos Clubes Educativos en el Ecuador (2015)
<https://es.slideshare.net/fabril/lineamientos-clubes-educativos-en-el-ecuador>

Coronavirus en Ecuador: la tragedia de las familias de Guayaquil que no encuentran a sus muertos

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-52407158>

Coronavirus en Ecuador: la tragedia de las familias de Guayaquil que no encuentran a sus muertos
<https://www.ec.undp.org/content/ecuador/es/home/coronavirus.html>

El presidente Lenín Moreno decreta Estado de Excepción para evitar la propagación del COVID-19

<https://www.comunicacion.gob.ec/el-presidente-lenin-moreno-decreta-estado-de-excepcion-para-evitar-la-propagacion-del-covid-19/>

El comercio actualidad clases educación modalidades
<https://www.elcomercio.com/actualidad/clases-educacion-modalidades-casa-internet.html>

Diccionario de la lengua española

<https://dle.rae.es/gastronom%C3%ADa>

Recetas canario-balea

<https://recetascanario-balear.jimdofree.com/t%C3%A9rminos-culinarios-de-la-a-a-la-z/>

REFERENCIA DE IMÁGENES

El gastrónomo curioso agarrarse

<https://www.google.com/search?q=agarrar+termino+culinario&tbm=isch&ved=2ahUKEwjS4LXt6KPsAhVIhFMKHSOODeYQ2>

Qué significa bolear en cocina

<https://gastronomiaycia.republica.com/2015/11/06/que-significa-bolear-en-cocina/>

Cómo reducir reducir una salsa

<https://www.mamirecetas.com/glosario/reducir>

El cocinero casero Vinagreta de balsámico

<http://elcocinero casero.com/receta/vinagreta-de-balsamico-para-2-personas>

Hornear, asar o rostizar, ¿en qué se diferencian?

<https://www.cocinayvino.com/en-la-cocina/especiales/hornear-asar-rostizar/>

3 tips para saltear verduras como un pro 2016

<https://informe21.com/gastronomia/3-tips-para-saltear-verduras-como-un-pro>

Cocina y Afecciones

<https://cocinayaficiones.com/wp-content/uploads/2012/01/mirepoix.jpg>

Patacones especiales (Antioquia)

<https://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/plato-fuerte/sdi140/33113/patacones-especiales>

Manta Online

<https://www.facebook.com/mantaON/photos/que-rico-picante-de-at%C3%BAAn-foto-mantaonline/2281342471964506/>

<https://www.elcomercio.com/sabores/consejos-pizza-verde-gastronomia-udla.html>

https://cocina.facilisimo.com/menu-domingo-ensalada-campestre-cochinillo-asado_879492.html

<http://vivirecuador.com/blog/213/emborrajados-de-guineo>

<https://commememmucho.com/2018/10/15/como-empanar-un-alimento/>