



**Complejo Educativo “San Bartolomé Apóstol” Código 70026**  
**a de apoyo para la continuidad educativa ante la emergencia COVID-19**  
**Guía del 30 de agosto al 3 de septiembre de 2021**



Primera infancia, Parvularia 5, Sección “D”

**Situación de aprendizaje: “La cocina de las recetas viajeras”**

## Guía 1, día martes

### Actividades de inicio

1. Invítele a cerrar sus ojos y a escuchar con mucha atención el siguiente poema de Maura Echeverría:

**La cocina de Raquel**

Aquí se prepara todo:  
sopa, postre y ensalada,  
bistec a la remolacha  
y gallina bien asada.

Sopa de papa a la bingo  
con guisantes y sandía  
y si alguna duda tienes  
le agregas la mantequilla

La ensalada debe ser  
con rodajas de tomate,  
con lechuga bullanguera  
y trocitos de aguacate.

El bistec tendrá que ser  
carne sabrosa de soya,  
adobada con cariño  
y con bastante cebolla

La gallina la dejamos

para que ponga huevitos  
y huevos degustaremos  
duros, tibios y fritos.

El postre con miel de abeja  
te hará volar de contento  
pues lleva leche de burra  
y cascaritas de viento.

Aquí te espera Raquel  
con sus platillos caseros  
donde se come alegría,  
donde se beben luceros

3. Pregúntele: ¿De qué trataba el poema? ¿Qué alimento te gusta de los que se mencionan en el poema? ¿Qué alimento no te gusta? ¿Cuál es tu comida favorita, invítele a identificar los alimentos que se mencionan para escribirlos en páginas de papel (ayúdele a hacerlo). motivele para que identifique letras o palabras que recuerde de días anteriores, por ejemplo: sopa(escribirlos en cuaderno)

Elaboración de gorro de chef

- Doble por la mitad la tira de 30 cm de grueso, de manera que quede más delgado (figura 2).
- Pegue los bordes a lo largo de la tira doblada.
- Haga varios recortes a la tira doblada, sin llegar al final (figura 3).
- Fije con pegamento la tira de papel con cortes en el borde de la otra tira de papel.

- Pegue los bordes de la tira, a manera de realizar el gorro de la medida de la cabeza de la niña o el niño.

2. Pregúntele: ¿Qué otras cosas necesitarás para ser chef? ¿Cómo te sientes al saber que serás chef por una semana?



Si tienen acceso a Internet, vean el video “Promoviendo hábitos de alimentación saludable” en este enlace: <https://bit.ly/2UjnKoV>.

## Guía 2, día miercoles

1. Invítele a escuchar el siguiente poema de autor anónimo:

**¡Ya llegó la hora!**

Ya llegó la hora,

¡arriba, despierta!

Lávate la cara,  
siéntate a la mesa.

Toma el desayuno,

ponte la chaqueta

y agarra el camino

que lleva a la escuela.



Después pregúntele: ¿De qué trata el poema? ¿Qué te gusta desayunar? Escuche sus respuestas con atención.

2. Hagan un rico desayuno usando su gorro de chef y un delantal, que puede ser un trapito o manta amarrada a la cintura de su hija o hijo.

Ingredientes

- 1 huevo
- ½ cucharadita de aceite

Procedimiento

- 1.º Revolver el huevo durante 1 min, en un plato hondo usando un tenedor.
- 2.º Calentar la cacerola y echarle ½ cucharadita de aceite.
- 3.º Echar el huevo a la cacerola y revolver constantemente por 1 min.
- 4.º Agregar sal al gusto

3. Cocinen juntos siguiendo estas indicaciones:

- Lávense las manos antes de cocinar.
- Motive a la niña o al niño a utilizar el gorro de chef y un delantal, que puede ser una manta o una tela amarrada a su cintura.
- Lean juntos la receta y realicen paso a paso el procedimiento; involúcrele en la mayor parte de este, pero recuerde tener mucho cuidado al encender la cocina.
- Dialoguen sobre la importancia de respetar los tiempos en la elaboración de alimentos; por ejemplo, en esta receta se pide “revolver el huevo por 1 min”, por lo que deben usar un reloj análogo (de agujas) para medir el tiempo, tomando como punto de inicio el número 12 (cuando esta aguja haya dado la vuelta completa, pasando por todos los números y llegue nuevamente al 12, habrá pasado 1 min).
- Una vez hayan terminado de cocinar, degusten el resultado.

4. Pregúntele: ¿Crees que le falta sal? ¿Qué otro ingrediente podríamos añadir a nuestra receta? Y a degustar de la receta.

5. Motívele a ilustrar la receta.

## Guía 3, día jueves

1. Invítele a escuchar y recitar el siguiente poema de Maura Echeverría:

### Almuerzo

A la hora del almuerzo,

¿sabes lo que más me agrada?

Es la risa del tomate

en el plato de ensalada.



2 Pregúntele: ¿De qué trataba el poema? ¿Qué otros ingredientes te has fijado que lleva la ensalada?  
¿En qué tiempo de comida podemos comerla? ¿Te gustaría preparar una ensalada?

3. Preparen la ensalada siguiendo estas indicaciones:

- Recuerde a su hija o hijo que debe lavarse bien las manos antes de cocinar para evitar enfermedades.
- Invítele a colocarse el gorro de chef y un delantal, que puede ser con una manta o una tela amarrada a su cintura.
- Preparen juntos la ensalada; para ello, lean paso a paso la receta escrita. Recuerde que, durante todo el proceso, el niño o la niña debe estar bajo su supervisión.
- Luego, cuando hayan terminado de preparar la ensalada, degústela y pregúntele: ¿Qué sabor tiene? ¿Nos quedó ácida o salada? ¿Te gusta?
- Motívele a ilustrar la ensalada en el libro de las recetas.

Ingredientes :

- 1 tomate
- ½ lechuga
- Limón
- Sal

