



|   |                           |
|---|---------------------------|
| <b>Asignatura:</b> Vocacional   |                           |
| <b>Docente:</b> Aurora Ortega Herrera   | <b>Curso:</b> Laboral 3 A |
| <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Conocer técnicas de manipulación de alimentos.  |                           |
| <b>Contenido:</b> Técnicas de manipulación.   |                           |
| <b>Habilidad:</b> Leer y asimilar las diferentes técnicas de manipulación de alimentos y relacionar las técnicas con su pictograma. |                           |
| <b>Semana N°: 13</b> (lunes 22 al viernes 26 de junio)  |                           |

| <b>HORARIO SEMANAL SUGERIDO</b> |                           |                        |                                   |                                      |
|---------------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| LUNES                           | MARTES                    | MIÉRCOLES              | JUEVES                            | VIERNES                              |
| Vocacional<br>45 minutos        | Vocacional<br>45 minutos  | Social<br>20 minutos   | Matemáticas<br>45 minutos         | Social<br>20 minutos                 |
| Lenguaje<br>45 minutos          | Matemáticas<br>45 minutos | Lenguaje<br>45 minutos | Educación<br>Física<br>60 minutos | Vocacional<br>Repaso de la<br>semana |

Es importante que se le haga una rutina de estudio para que el estudiante no se agobie y se canse.

Se sugiere considerar los días destacados para la realización de la guía. La supervisión, el apoyo, guía y orientación según sea el caso es primordial en el proceso de aprendizaje. Los estudiantes que no saben leer, ni escribir se les puede apoyar escribiendo sus respuestas.

Durante este mes has visto distintas técnicas que se utilizan en la cocina, entre ellas las técnicas de cortes de vegetales, cortes de las carnes y las técnicas de cocción de los alimentos.

En la clase de hoy verás las técnicas de manipulación de alimentos, estas se caracterizan por ser procesos breves que se realizan en la elaboración y preparación de alguna receta de cocina.



**Lee las diferentes técnicas más usadas en el taller de cocina y observa su imagen.**

### **CERNIR**

Es pasar por un cedazo o un colador la harina o cualquier otra materia en polvo, de manera que lo más grueso quede encima y lo más fino caiga.



### **AMASAR**

Mover y presionar repetidamente una o más sustancias sólidas con un líquido hasta que se forma una masa homogénea, compacta y blanda.



### **USLEREAR**

Aplanar o dar forma a una masa, utilizando un uslero o rodillo.



### **OVILLAR MASA**

Consiste en formar bolitas tan compactadas para que en la masa no quede ninguna arruga, ni espacio para que esa masa sea una sola.



### **APLASTAR**

Presionar un alimento o masa con la palma de la mano, recorriendo de manera circular hasta que este formada y pareja.



### **MOLDEAR LA MASA**

Moldear la masa es darle una forma determinada según la preparación a realizar.



### HORNEAR

Poner en un horno un alimento u otra cosa para que con la acción del calor pierda humedad y se cueza, se ase o se dore.



### MEZCLAR

Combinar los ingredientes suavemente con una cuchara, tenedor o hasta que estén combinados.



### BATIR

Remover con rapidez y energía una un alimento para que adquiera cierta consistencia o se mezclen sus componentes; se puede hacer manualmente o con una máquina eléctrica.



### REVOLVER

Mezclar ligeramente, moviendo de manera circular con la ayuda de un utensilio de cocina.



### VERTER

Derramar o vaciar líquidos, y también cosas menudas como sal o harina, inclinar una vasija o volverla boca abajo para vaciar su contenido



### DERRETIR

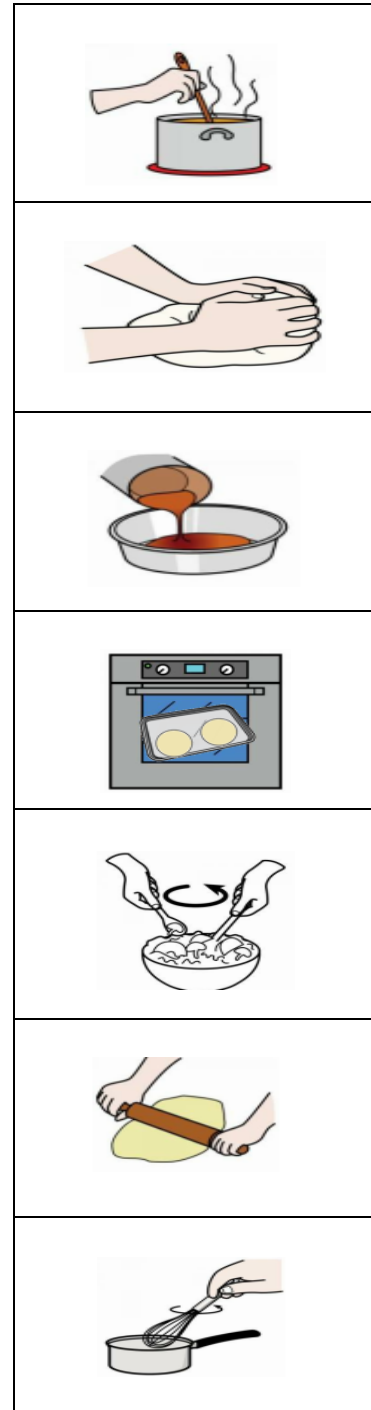
Hacer que una sustancia sólida o pastosa pase a estado líquido por la acción del calor.





**I. Lee la técnica de manipulación de alimento y une con el pictograma que corresponde.**

|          |
|----------|
| MEZCLAR  |
| USLEREAR |
| REVOLVER |
| BATIR    |
| VERTER   |
| HORNEAR  |
| AMASAR   |



### Reflexión

a. ¿Has aplicado o realizado alguna de las técnicas anteriores?  
Nombra cuál o cuáles

---



---



---

b. ¿Por qué crees que es importante conocer estas técnicas?

---
























---



---

### Autoevaluación

Lee los indicadores y luego marca con una x el Emoji que representa tú trabajo y aprendizaje.

| Indicadores   | Evaluación  |
|---|---|
| Tuve interés por la tarea   |    |
| Me esforcé para trabajar la guía  |    |
| Consulté cuando no comprendía la instrucción  |    |
| Completé todas las actividades.   |    |
| Fui ordenado/a para hacer la tarea  |    |
| Tuve el apoyo de alguien de la familia al realizar la tarea   |    |
| <br>Logrado      | <br>Mas o menos logrado  |
| <br>No logrado |   |