



Asignatura: Vocacional	
Docente: Aurora Ortega Herrera -Camila Ramos	Curso: Laboral 3 A
Objetivo de Aprendizaje: Elaborar recetas típicas navideñas "Galletas de avena"	
Contenido: Recetas de navidad.	
Habilidad: Valorar preparaciones típicas de navidad, conocer sus características, observar la elaboración recordando los ingredientes y su proceso.	
Semana N°: 34 (lunes 30 de noviembre al viernes 04 de diciembre)	

HORARIO DE CLASES ONLINE SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL 09:30 A 10:30	LENGUAJE 09:30 A 10:30	LIBRE Reuniones administrativas	MATEMÁTICAS 09:30 A 10:30	VOCACIONAL 09:30 A 10:30
		LIBRE Reuniones administrativas	EDUCACIÓN FÍSICA 12:00 A 12:45	

Recuerda que el recuadro destacado con color corresponde a la asignatura a realizar ese día, el link de la clase se enviará 5 minutos antes de la hora señalada al correo y también por WhatsApp, debes estar atento.

Saludo y normas de la clase



Ser puntual
a la hora de
conectarse



Silenciar el
micrófono y
activarlo
cuando te lo
soliciten



Pedir la
palabra para
opinar



Ser
respetuoso
con las
opiniones de
los demás



Escuchar y
poner
atención a la
clase



Todas las
preguntas
que hagas
son
importantes,
que no te de
vergüenza
hacerlas.

¿Qué aprenderás en la clase?

► Objetivo:

Elaborar recetas típicas navideñas "Galletas de avena"

► Habilidades que desarrollarás:

Valorar preparaciones típicas de navidad, conocer su historia, observar la elaboración recordando los ingredientes y su proceso.





Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

¿Has comido alguna vez galletas de avena?

¿Te imaginas que ingredientes puede tener ésta receta?





Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Galletas de avena buenas para la salud

- ▶ La fibra soluble que posee la avena, es capaz de combatir y disminuir el colesterol LDL, es decir, el colesterol malo.
- ▶ Aquellos individuos que ingieren mayor cantidad de avena, tienen menos probabilidades de padecer inconvenientes del corazón.
- ▶ La avena tiene entre sus diversas cualidades, una fuente exuberante de nutrientes, entre ellos destaca el zinc, hierro, manganeso, cobre, selenio y vitamina E.
- ▶ Ayuda en la lucha contra enfermedades como el cáncer.
- ▶ La propiedad principal de la fibra soluble que posee la avena, es que logra hacer más pausada la digestión del almidón. Esta condición lo hace un alimento propicio para los enfermos de diabetes, pues al hacer lenta la digestión de este almidón, disminuyen los incrementos del nivel de azúcar en la sangre, que son comunes con posterioridad a las comidas. Esta es una de las cualidades más importantes de este alimento nutritivo para el ser humano.





Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Galletas de avena





Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Acciones antes de preparar un alimento

La seguridad del lugar para evitar accidentes

Higienización del lugar de trabajo, utensilios, muebles y superficies.



Higiene personal

Adecuado lavado de manos, antes, durante y al término de cocinar

Higienización de los alimentos, lavar y desinfectar



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Receta del producto y paso a paso explicado por la jefa de taller Camila Ramos

Galletas de avena

Ingredientes:

- 1 plátano.
- 1 cucharada de miel.
- 2 tazas de avena
- Mermelada(opcional)





Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Reflexión



¿Qué aprendiste hoy?

¿Qué ingredientes
utilizamos?

¿Cuál fue el paso a
paso?



Pauta de evaluación

Indicadores	Logrado	Medianamente logrado	No logrado
Nombra acciones de seguridad en la cocina			
Menciona acciones de higiene en la cocina			
Identifica ingredientes de la receta			
Recuerda el paso a paso de la preparación			
Participa en las actividades de la clase respondiendo a preguntas relacionadas a la receta			