

CONQUISTADORES

CLUB

MAESTRÍA EN
HABILIDADES DOMÉSTICAS

**HABILIDADES
DOMÉSTICAS**



Especialidad	Año	Código	Número
Arte culinario	1928	HD	001
Técnicas de lavandería	1928	HD	002
Cuidado de bebés	-	HD	003
Atención y aseo del hogar	1929	HD	004
Técnicas de conservación	1929	HD	005
Presupuesto familiar	1935	HD	006
Panificación	1945	HD	007
Arte culinario – Avanzado	1956	HD	008
Costura básica	1976	HD	009
Comidas típicas	-	HD	010
Alimentos congelados	1986	HD	011
Desidratación de alimentos	1986	HD	012

HD

Arte culinario

001

**Nivel
2**

**Año
1928**

Institución de origen
Asociación General



REQUISITOS

- 1.** Saber operar adecuadamente el tipo de cocina que se encuentra a disposición. Saber cómo prevenir los pequeños incendios con aceite o grasa en la cocina, y saber cómo apagarlos. Conocer las medidas de seguridad durante la cocción, especialmente en relación con los niños pequeños.
- 2.** Saber cómo utilizar debidamente los utensilios de medición, tales como cucharas y tazas. Saber utilizar electrodomésticos como batidora y licuadora.
- 3.** Explicar las siguientes técnicas de preparación de alimentos:
 - a)** Cocción
 - b)** Parrilla (grill)
 - c)** Fritura
 - d)** Rehogado (fuego lento)
 - e)** Horneado
- 4.** ¿Cuáles son las formas más saludables para cocinar alimentos? ¿Qué es lo menos saludable? ¿Por qué?
- 5.** Preparar correctamente: dos tipos de papillas, una bebida caliente saludable, huevos preparados de dos maneras que no sean fritos.
- 6.** Preparar lo siguiente, de manera saludable:
 - a)** Papas, dos maneras
 - b)** Tres verduras a su elección
- 7.** Conocer la pirámide de los alimentos. ¿Por qué es tan importante seguir esta información en nuestra dieta? Verificar las comidas durante una semana para asegurarse de que se coma lo que debería comerse.
- 8.** Seguir correctamente por lo menos tres recetas vegetarianas.
- 9.** Preparar un almuerzo vegetariano balanceado, incluyendo alimentos constructores, reguladores y energéticos, con:
 - a)** 1 plato principal
 - b)** 3 acompañamientos
 - c)** 1 ensalada cruda
- 10.** Colocar la mesa correctamente y servir la comida.
- 11.** ¿Por qué es importante comer verduras crudas todos los días?
- 12.** Hacer un cuaderno de recetas en las cuales diez recetas sean preparadas por el participante.

HD	Técnicas de lavandería		
002	Nivel 3	Año 1928	Institución de origen Asociación General



REQUISITOS

1. Saber interpretar los símbolos usados en las etiquetas de ropa. Dibujar los símbolos correspondientes a:

- a)** Temperatura máxima de lavado.
- b)** Solo lavado a mano
- c)** No lavar con agua
- d)** Temperatura máxima de la base de la plancha en 200° C
- e)** Temperatura máxima de la base de la plancha en 150° C
- f)** Temperatura máxima de la base de la plancha en 210° C
- g)** No planchar
- h)** Secar colgado
- i)** Secar extendido
- j)** Lavar con cualquier blanqueador
- k)** No blanquear
- l)** No lavar al seco

2. Saber preparar y separar las prendas para lavar. ¿Qué tipos de telas no pueden lavarse en la lavadora?

3. Saber cómo identificar si una tela se destiña. En el caso que se destiña, ¿qué cuidados son necesarios para lavar y secar la tela?

4. ¿Por qué no se deben dejar las prendas sucias guardadas, especialmente si estuvieran húmedas?

5. Describir los principales cuidados al utilizar los siguientes blanqueadores o sustancias para sacar manchas.

- a)** Cloro
- b)** Productos a base de peróxido de hidrógeno (agua oxigenada)
- c)** Amonio
- d)** Thinner
- e)** Aguarrás
- f)** Vinagre

6. ¿Por qué no se deben usar, en un mismo lavado, más de un tipo de producto?

7. ¿Qué aspectos deben ser considerados al escoger una lavadora para el hogar?

8. Saber cómo lavar los siguientes tipos de telas:

- a)** Lana
- b)** Cuero natural o artificial
- c)** Gamuza
- d)** Encaje

9. Saber cómo remover las manchas de: tinta, frutas, herrumbre, pasto, chocolate, grasa, sangre, chicle. ¿Por qué las manchas deben removese totalmente antes lavar la ropa?

10. ¿Por qué es importante retirar las prendas de ropa de una lavadora/secadora inmediatamente después de finalizado el ciclo de lavado/secado?

11. Comparar una plancha común y una a vapor. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada una de ellas?

12. Planchar, doblar y guardar correctamente los siguientes tipos de ropas:

- a)** Ropa de cama
- b)** Jeans
- c)** Pantalones de vestir
- d)** Faldas/polleras
- e)** Camisas
- f)** Camisetas
- g)** Uniforme de gala

13. Cumplir los siguientes requisitos:

- a)** Lavar, doblar y guardar las ropas de la familia por un mes (si se usa máquina de lavar) o por una semana (en caso de hacerlo a mano).
- b)** Lavar a mano (ya sea en un recipiente o en un río), por lo menos, dos prendas de ropa (no son válidas las prendas íntimas).
- c)** Secar, doblar y guardar correctamente las prendas de ropa personales durante, por lo menos, dos semanas.
- d)** Mantener el guarda ropa o cómoda organizados por un mes, como mínimo.
- e)** Presentar un informe relatando las observaciones sobre las facilidades y dificultades del proceso.

HD	Cuidado de bebés		
003	Nivel 2	Año -	Institución de origen División Intereuropea



REQUISITOS

- 1.** Cuidar un bebé durante cinco horas o más, tres veces por semana.
- 2.** ¿Qué alimentos no se debe dar a un bebé con menos de un año? Hacer una lista de las precauciones que se deben tomar en la preparación de los alimentos para el bebé. Preparar una comida y alimentar a un bebé.
- 3.** Preparar el baño, bañarlo, cambiar el pañal y vestirlo.
- 4.** Preparar la cuna del bebé y ponerlo a dormir en la noche.
- 5.** ¿Cuál es el peso normal de un bebé al nacer? ¿Cuál es el peso esperado a los 6 y 12 meses? Ver la curva de crecimiento (o del bebé a cuidar), y comparar con los valores esperados en la tabla de crecimiento. ¿Qué se debe hacer para que un bebé tenga un crecimiento adecuado?
- 6.** Explicar por qué los biberones y los chupetes deben ser evitados.
- 7.** ¿Cuánto tiempo un bebé debe alimentarse exclusivamente de la leche materna? ¿Qué es el destete?
- 8.** ¿Qué es la mollera? ¿Alrededor de qué edad desaparece?
- 9.** Entrevistar a trabajadores de una guardería y preguntar sobre el trabajo que realizan y qué ayuda ofrecen a las madres.
- 10.** Conocer el certificado de nacimiento entregado en tu país, y saber cuáles son los datos básicos que aparecen allí.
- 11.** Conocer el calendario de vacunación básico. ¿Qué vacunas son necesarias o exigidas? ¿Qué enfermedades previenen? ¿Cuándo deben ser administradas? Comprobar la tarjeta de vacunación del bebé a cuidar. En caso de estar incompleta, informar a la madre del bebé, ayudarle a buscar un centro de salud y a ponerse al día en los controles.
- 12.** Conocer los números de emergencia del país, como por ejemplo: de la policía, bomberos, centro de salud, hospital, médicos, etc.

HD

Atención y aseo del hogar

004

**Nivel
3**

**Año
1929**

Institución de origen
Asociación General



REQUISITOS

- 1.** Tener la especialidad *Técnicas de lavandería*.
- 2.** Hacer una lista de productos y utensilios de limpieza utilizados en el hogar.
- 3.** Describir cómo mantener limpios la cocina, el microondas y el refrigerador.
- 4.** ¿Bajo qué condiciones se desarrollan los microorganismos y las plagas? Saber cómo limpiar los siguientes elementos: ropero, repisas, lavamanos y sanitarios.
- 5.** Describir la forma correcta de ordenar los platos para lavarlos, ya sea en la pileta (fregadero, lavaplatos) o en la lavadora de platos. Lavar los platos correctamente, todos los días, durante por lo menos un mes.
- 6.** Saber cómo limpiar alfombras, almohadas, muebles tapizados, paredes con papel mural, paredes pintadas, pisos y ventanas.
- 7.** Saber cómo funciona el sistema de recolección de basura en tu localidad. Separar correctamente la basura en la casa.
- 8.** ¿Cómo mantener una casa segura para los niños? Nombrar por lo menos cinco acciones a considerar con: la electricidad, los productos químicos, los objetos punzantes y cortantes al cocinar.
- 9.** Mantener la casa limpia y ordenada durante por lo menos un mes, incluyendo:
 - a)** Lavar el piso
 - b)** Desempolvar
 - c)** Cambiar la ropa de cama (fundas, forros y sábanas)
 - d)** Hacer las camas
 - e)** Mantener todo en orden
 - f)** Lavar el baño
 - g)** Sacar la basura

HD	Técnicas de conservación		
005	Nivel 3	Año 1929	Institución de origen Asociación General



REQUISITOS

- 1.** Describir los siguientes métodos para conservar alimentos:
 - a)** Pasteurización
 - b)** Esterilización
 - c)** Tyndalización
 - d)** Apertización
 - e)** Salinización
 - f)** Compota
- 2.** Hacer una lista de los utensilios necesarios para la preparación de conservas caseras.
- 3.** Saber cuáles son las técnicas para la higienización de:
 - a)** Alimentos
 - b)** Utensilios
 - c)** Superficies de trabajo
- 4.** Hacer una lista de alimentos comunes en tu región que son buenos para hacer conservas.
- 5.** Demostrar cómo seleccionar, pelar y picar los alimentos para preparar una conserva.
- 6.** Saber cómo cerrar herméticamente o al vacío un recipiente de conserva casera.
- 7.** Demostrar cómo esterilizar, llenar, cerrar y probar para ver si los frascos están bien cerrados.
- 8.** ¿Qué es pectina? ¿Cuándo debe ser utilizada?
- 9.** ¿Cuáles son las señales que tiene una conserva cuando no es adecuada para el consumo?
- 10.** ¿Qué es botulismo? ¿Cuáles son sus causas? ¿Cuáles son los síntomas de esta enfermedad?
- 11.** Hacer dos de las siguientes conservas y presentarlas al instructor para la degustación:
 - a)** Néctar de frutas
 - b)** Verduras o legumbres
 - c)** Fruta
 - d)** Mermelada

HD

Presupuesto familiar

006

**Nivel
2**

**Año
1935**

**Institución de origen
Asociación General**



REQUISITOS

- 1.** ¿Qué es el presupuesto familiar y por qué es importante hacerlo?
- 2.** Hacer una lista de los gastos familiares y clasificar cada uno como necesario, útil y superfluo.
- 3.** Revisar la lista de compras de alimentos, productos de higiene y limpieza en la familia. ¿Cuán importantes son todos los artículos?
- 4.** Saber cuál es el mejor día y lugar para comprar frutas y verduras en tu localidad.
- 5.** ¿Qué puede hacer una familia para ahorrar agua, electricidad y teléfono?
- 6.** ¿Qué es la inflación?
- 7.** ¿Qué impuestos deben pagarse y en qué fechas deben ser pagados?
- 8.** ¿Qué tipos de compras no son recomendables hacer en cuotas? ¿Por qué?
- 9.** ¿Qué son los intereses? ¿Cómo deben ser calculados?
- 10.** Saber cuál es la tasa de interés y los cargos financieros en las siguientes líneas de crédito:
 - a)** Tarjeta de crédito
 - b)** Sobregiro
 - c)** Préstamo personal
- 11.** ¿Qué medidas se deben tomar cuando la familia está en deuda?
- 12.** ¿Qué porcentaje de los ingresos de una familia se deben escatimar?
- 13.** Buscar dos métodos, además de la cuenta de ahorros, para invertir dinero ahorrado. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada uno?
- 14.** Saber cómo:
 - a)** Hacer y depositar cheques
 - b)** Hacer recibos
 - c)** Pagar recibos y/o facturas
 - d)** Archivar los recibos de pago
 - e)** Interpretar un extracto de una cuenta corriente o de ahorros
- 15.** Mantener un presupuesto personal y llevar un registro del dinero entrante y saliente durante seis meses.
- 16.** Hacer un presupuesto familiar y mantener un informe preciso de entradas y salidas durante seis meses (los Conquistadores más jóvenes deben hacer esto en conjunto con sus padres). Los niños y niñas que viven en granjas, pueden elaborar informes relacionados con la agricultura, lechería o ganadería.

17. Leer Malaquías 3:8-12 y escribir más de 250 palabras sobre lo que significa ser un mayordomo fiel.

HD

Panificación

007

**Nivel
3**

**Año
1945**

Institución de origen
Asociación General



REQUISITOS

- 1.** Explicar la diferencia entre el valor nutricional de la harina integral y de la harina blanca.
- 2.** Comparar el fermento biológico con el fermento químico y mencionar la acción de cada uno de ellos en la masa.
- 3.** Citar un pasaje del Antiguo Testamento y uno del Nuevo Testamento donde se mencione la levadura. Explicar el significado de la levadura en la celebración de la pascua.
- 4.** Preparar un pan con granos enteros (puede ser trigo, centeno, avena, linaza, etc.)
- 5.** Preparar dos de las siguientes opciones:

a) Galletas saladas	d) Pan de molde
b) Galletas dulces	e) Pan italiano
c) Pan sin levadura	f) Pan amasado
- 6.** Explicar por qué la mezcla de leche, azúcar y huevos, es perjudicial para la salud.
- 7.** Saber cuándo un pastel está listo y cómo evitar que se "hunda".
- 8.** Preparar dos de las siguientes opciones:

a) Torta o bizcocho de ingredientes básicos (cualquier sabor)	d) Torta o bizcocho sin leche o derivados de origen animal
b) Torta o bizcocho hecho con una mezcla lista (cualquier sabor)	e) Torta o bizcocho sin gluten
c) Torta o bizcocho de frutas o castañas	
- 9.** Hacer un pastel para cada una de las siguientes categorías (no usar mucha azúcar, crema de leche, ni leche condensada)

a) Horneado, de cualquier fruta, incluyendo limón	d) Salado (vegetariano de cualquier sabor)
b) Sin hornear (solamente la masa del borde): frutas frescas, gelatina, etc.	
c) Salado (vegetariano de cualquier sabor)	
- 10.** Hacer y hornear una receta de galletitas. Usar ingredientes saludables como frutas, avena, castañas, etc.
- 11.** Demostrar cómo utilizar correctamente tazas y cucharas de medida. ¿Por qué es importante seguir atentamente las recetas en la panificación?
- 12.** Preparar un archivo de recetas de todos los requisitos pedidos en esta especialidad y cualquier otra que deseas. Juntar todas las recetas posibles de pasteles con frutas.

HD	Arte culinario – Avanzado		
008	Nivel 3	Año 1956	Institución de origen Asociación General
			

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Arte culinario*.
 2. ¿Cuántos mililitros tiene un litro? ¿Cuántas cucharadas soperas contiene una taza? ¿Cuántas cucharaditas contiene una cuchara sopera?
 3. Conocer los diferentes tipos de hornos disponibles en el mercado, y las ventajas y desventajas de cada uno.
 4. ¿Qué es la intoxicación por alimentos? ¿Cómo prevenirla?
 5. Saber cuánto tiempo los siguientes alimentos pueden ser almacenados en el refrigerador:

a) Leche	e) Carne
b) Huevos crudos	f) Restos de comida
c) Huevos cocidos	g) Verduras
d) Mayonesa	
 6. Conocer las buenas prácticas de higiene en la preparación y manipulación de alimentos.
 7. Preparar tres tipos de ensaladas. ¿Cómo conservar frescas las verduras?
 8. Planificar menús con desayuno, almuerzo y cena para una semana. Escoger por lo menos tres platos que puedan usarse en otras comidas.
 9. Preparar un desayuno equilibrado siguiendo la orientación de la pirámide alimenticia.
 10. Preparar un almuerzo o una cena balanceados para una familia durante cinco días. (Pueden ser días consecutivos o no).
 11. Saber cómo cocinar arroz y frejoles.
 12. Explicar por qué debemos ser cuidadosos al utilizar ingredientes poco saludables tales como:

a) Vinagre	d) Enlatados
b) Salsa de soja	e) Embutidos
c) Glutamato monosódico (presente en los condimentos listos)	
 13. ¿Qué ocasiona la cafeína en el cuerpo? Hacer una lista de cinco alimentos que tengan cafeína.
 14. Preparar 25 recetas de las cuales solo cinco sean dulces. Añadirlas al cuaderno de recetas.
- Obs.:** las recetas preparadas en la especialidad de *Arte culinario* no cuentan para este requisito.

HD

Costura básica

009

**Nivel
2**

**Año
1976**

Institución de origen
Asociación General



REQUISITOS

1. Describir el uso apropiado de los siguientes artículos:

- a)** Cinta métrica
- b)** Tijeras
- c)** Agujas de varios tamaños y tipos
- d)** Tiza

2. Familiarizarse con una máquina de coser e identificar:

- a)** Tira hilo
- b)** Pie prensatela
- c)** Palanca del pie prensatela
- d)** Devanador o alimentador de bobina
- e)** Eje del carrete
- f)** Disco de tensión y guía de hilo

3. Demostrar cómo enhebrar la aguja de una máquina de coser, y hacerla funcionar correctamente.

4. Hacer el dobladillo a un mantel o a una sábana, en donde los puntos estén bien hechos y parejos.

5. Saber coser botones, hacer ojales, coser broches y ganchos, coser con punto invisible e hilvanar.

6. Definir:

- a)** Basta (bastilla)
- b)** Bies
- c)** Dirección del hilo
- d)** Sesgo
- e)** Añadido

7. Saber hacer un remiendo correctamente.

8. Coser una de las siguientes opciones:

- a)** Delantal
- b)** Fundas de almohada
- c)** Bolsa de tela

HD	Comidas típicas		
010	Nivel 3	Año -	Institución de origen Asociación General



REQUISITOS

- 1.** Buscar un ingrediente originario de cada región de tu país.
- 2.** Conocer algunas de las diversas especies o aliños usados en cada región de tu país.
- 3.** Conocer por lo menos tres métodos peculiares en la preparación de alimentos.
- 4.** Nombrar por lo menos una comida típica de cada uno de los países que integran la División Sudamericana.
- 5.** Describir los ingredientes y el modo de preparación de cada una de las comidas típicas del requisito anterior.
- 6.** Preparar y servir a la Unidad una comida típica de otro país.
- 7.** Conocer por lo menos una comida típica de cada región del país y preparar dos de ellas para tu familia o Unidad.

HD

Alimentos congelados

011

**Nivel
3**

**Año
1986**

Institución de origen
Asociación General



REQUISITOS

- 1.** ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de los alimentos congelados?
- 2.** Definir los siguientes términos:
 - a)** Escaldar
 - b)** Congelación rápida
 - c)** Quemadura por congelación
- 3.** ¿Qué tipos de alimentos no pueden ser congelados?
- 4.** ¿Cuáles son los recipientes más adecuados para congelar alimentos? ¿Por qué no se debe utilizar vidrio o polietileno?
- 5.** ¿Qué puntos claves deben ser considerados al seleccionar los alimentos que se congelan?
- 6.** Demostrar cómo limpiar el congelador de manera adecuada.
- 7.** ¿Por qué es importante etiquetar los envases de los alimentos congelados? ¿Qué materiales se deben utilizar para este fin? ¿Qué información debe contener la etiqueta?
- 8.** ¿Qué es el ácido ascórbico y para qué se utiliza en la congelación de frutas?
- 9.** ¿Cómo debo descongelar y servir los siguientes alimentos?
 - a)** Frutas
 - b)** Verduras
 - c)** Hortalizas
 - d)** Pastas
- 10.** Congelar dos tipos de hortalizas, prepararlas y servirlas como demostración.
- 11.** Congelar un tipo de fruta en almíbar.
- 12.** Congelar una fruta sin el uso de ningún tipo de edulcorante.
- 13.** Congelar dos comidas preparadas (lasaña, estrogonoff, etc.). ¿Qué precauciones especiales se deben tomar durante la preparación de estos alimentos?
- 14.** Mostrar el periodo de validad de cada uno de los alimentos que aparecen en los requisitos 10 al 13.

HD	Desidratación de alimentos		
012	Nivel 3	Año 1986	Institución de origen Asociación General



REQUISITOS

1. ¿Qué es la deshidratación de alimentos? ¿Cuáles son sus ventajas?
2. Enumerar y describir por lo menos tres maneras de deshidratar alimentos.
3. Demostrar cómo seleccionar los alimentos destinados a la deshidratación.
4. Describir la forma de almacenar adecuadamente los alimentos deshidratados.
5. ¿Cómo es la reconstrucción de los alimentos deshidratados?
6. Deshidratar los siguientes alimentos y proporcionar muestras para degustación de:
 - a) Frutas
 - b) Hortalizas
 - c) Carne vegetal
 - d) Hierbas
7. Rehidratadar frutas. Cocinar muestras para degustación.

