

Guía de trabajo 8 autónomo 12-3

Centro Educativo: CTP LA SUIZA
 Educador JAIRO MORA RODRIGUEZ
 Subárea: PRODUCCION AGRICOLA
 Unidad de estudio: Industrialización de granos básicos Nivel: Duodécimo SECCION 12 3 AGRICOLA
 Horario de atención a distancia de lunes a viernes horario de clases
 Canal de comunicación: WhatsApp, correo electrónico, material impreso, ZOOM, TEAMS
 Periodo para el desarrollo de la guía:
 ➤ Semana del 3 al 7 de agosto: retomar portafolio y trabajos atrasados
 ➤ Semana del 17 al 21 de agosto: Procesamiento del arroz.

1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Tema(s)	Comidas típicas y regionales
Resultados de aprendizaje	Elaborar diferentes comidas utilizando granos básicos
Contenidos	• Tipos de comidas • Picadillos • Arroces • Sopas • Pozol • Gallo pinto • Otras 3.3- Presentación y servicio
Valores o actitudes	Solidaridad <i>Interés por el logro de metas que nos benefician a todos</i>
Materiales o recursos que voy a necesitar	• <i>Materiales generales como cuaderno, cartulina o papel periódico, revistas, periódicos, fichas, borrador, lápiz o lápices de color, folder personalizado para guardar evidencias, etc.</i>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio iluminado aceptable, el cual está libre de ruido y el estudiante se pueda concentrar en las tareas Contar con buena ventilación. Tener buena disposición

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones En hojas que meto en el folder	<i>Primero debes leer la información y consultar en los que tengas dudas. En este trabajo debes contestar algunas preguntas, dentro de tus posibilidades, debes elaborar un producto escogiendo una región incluye una comida y un producto</i>
Actividad o Preguntas para reflexionar y responder	<i>Investigue sobre platos propios y tradicionales en su familia y descríbalos</i>

3. Pongo en práctica lo aprendido

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

Leer la información, subrayar el vocabulario desconocido y definirlo, luego responder las preguntas y Elabore FICHAS TECNICAS de cada producto Arroz, frijol y maíz (características, morfología, composición), describa cada paso.

Responder en forma clara y ordenada puede ser en el cuaderno o utilice hojas

Evidencias



astronomía de Costa Rica

A nivel sociocultural, se trata de una cocina con un intenso mestizaje, fuertemente condicionado por su entorno tropical, y muy próximo a la dieta mediterránea a causa de una mezcla basal entre grupos sudeuropeos, levantinos y sefardíes. Existen también notables aportes de origen africano, indígena, afroantillano, oriental, latinoamericano y de otras partes de Europa

De esta forma, el país posee cuatro regiones culinarias bien definidas por su geografía y desarrollo cultural: Valle Central Occidental y Oriental, Guanacaste y Zona Norte, Puntarenas y Limón. Con una base en común compuesta primordialmente de alimentos como: el gallo pinto, el casado, los picadillos, la olla de carne, los gallitos, las empanadas, la pasta, la fruta fresca y el café.

Costa Rica estuvo habitada desde hace miles de años por diversos grupos indígenas pertenecientes al Área de Mesoamérica y al Área Intermedia, también con grandes influencias caribes; cuyos usos gastronómicos perduran principalmente a través de vegetales como el maíz, los frijoles, las patatas, el cacao, las yucas y los ayotes.¹ Luego, cuando el territorio fue ocupado por el Imperio español, los colonizadores ibéricos procedentes principalmente de Andalucía, Galicia y Castilla, venidos además con un nutrido grupo de sefardíes, introdujeron productos como leche, crema, mantequilla, queso, arroz, trigo, caña de azúcar y nuevos animales. Dicho encuentro cultural generó la base del mosaico alimentario costarricense

Ingredientes

Ingredientes autóctonos

Maíz	Frijoles	Papa	Yuca	Ayote
Tomate	Chayote	Aguacate	Pejibaye	Palmito
Chile Dulce	Chile Picante	Achiote	Maní	Vainilla
Cacao	Guayaba	Jocotes	Miel	Caza y pesca

Ingredientes aclimatados

Arroz	Trigo	Café	Caña de azúcar	Res y leche	Cerdo
Banano y plátano	Naranjas	Limones	Cebolla	Ajo	Comino
Culantro	Apio	Menta	Hierbabuena	Jengibre	Gallina y huevos
Canela	Clavo de Olor	Cerveza	Pavo	Piña	Orégano

Conteste:

1. Caracterice la gastronomía costarricense:

2. ¿Cuáles son las regiones culinarias de Costa Rica?

4. Mencione cinco ingredientes autóctonos:

5. Elabore fichas técnicas con recetas propias de cada región culinaria, dos por región. Escoja una región y elabore una comida y una bebida según región, enviar fotos o video.

Valle Central Cartago

olla de carne, sopa de mondongo (con las tripas de la res), pozoles (a base de carnes y granos de maíz) y sopa negra (de frijoles)

Guanacaste y la Zona Norte

tortillas, chorreadas mazamorra (especie de atol), pozol (caldo con granos de maíz y carne), todo tipo de tamales (con chompipe, con cerdo, pizques sin relleno, voltamales dulces),¹⁰ tanelas (una empanada de maíz rellena de queso Bagaces y panela), tamales asados (especie de pan de masa de maíz blanco, envuelto en hojas de elote) y bizcochos (una mezcla de maíz sazonado con sal y queso

Puntarenas

: el [arroz](#) y la [sopa de mariscos](#) con camarones, [calamares](#), [pulpo](#), [mejillones](#), [almejas](#), [ostras](#) y fondo de pescado; el pescado entero, fileteado, frito, en salsa, a la [milanesa](#) (empanizado) o relleno de mariscos; el arroz guacho, que es un arroz acuoso al que se agregan mariscos, carne de cerdo o pollo; el [salpicón](#) de pescado, generalmente atún, aliñado con una salsa de tomates, condimentos y especias; las tortas de camarón, las verduras rellenas de frutos del mar y los pinchos de pescado, que consisten en diversos trozos de pescado, mariscos y verduras clavados en un [palillo](#).

Limón

el *rice & beans* (arroz y frijoles cocidos con leche de coco); el [pati](#) (pastel de trigo relleno con [carne](#) y aderezo de chile panameño); el [rondón](#) (sopa de pescado en leche de coco, con tubérculos, plátano, verduras, especias y chile panameño), el *one pot* (pasta en algún tipo de salsa), el *bami* (tortas fritas de yuca), los *blue crabs* (cangrejos azules) el *fried cake* (bizcochuelos fritos), el [pollo al curry](#), los pescados fritos o en salsa, el [ackee](#) maduro con mariscos o con huevo y arroz, el arroz con camarones de río, la sopa de mondongo caribeña, los [dumplings](#) que acompañan a guisos o caldos, y bebidas como el fresco de maracuyá, naranja agria o limón; la rosa de jamaica, la *ginger beer* y el hiel o agua e'sapo ([dulce](#) con limón y jengibre) Entre los postres son frecuentes las [cocadas](#) (pastelito relleno de coco), el [pambón](#) (pan negro con especias), el *plantain tart* (pasteles dulces con plátano maduro).

En cuanto al proceso de autoaprendizaje durante el desarrollo de la guía de trabajo autónomo	
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo.	
Marco una X encima de cada símbolo al valorar el desarrollo de las acciones efectuadas durante la construcción del trabajo.	
Mostré una actitud positiva hacia el trabajo.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Realimenté constantemente los conocimientos, habilidades y destrezas desarrollados	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Considero satisfactorio el trabajo que realicé.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

“Autoevalúo mi nivel de desempeño”				
Al terminar por completo el trabajo, autoevalúo el nivel de desempeño alcanzado.				
Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño alcanzado en cada indicador				
Indicadores/competencias del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño			
	Inicial	Intermedio	Avanzado	
Elaborar diferentes comidas utilizando granos básicos	Menciono diferentes comidas utilizado granos básicos	Describo diferentes comidas utilizado granos básicos	Elaboro diferentes comidas utilizado granos básicos	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

En cuanto al proceso de autoevaluación de los criterios de desempeño, considerados en las actividades de mediación y de evaluación diagnóstica y formativa, planificadas en la guía de trabajo autónomo.	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo.	
Marca una X encima de cada símbolo al valorar el desempeño del trabajo realizado a través de la autoevaluación.	
Reconozco la escuela de gastronomía costarricense	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Reconozco las regiones culinarias	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Elaboro diferentes comidas utilizando granos básicos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	
¿Cómo mejor el combate hacia el COVID 19?	





Actividad

Aporte del estudiante

<p>1. Un aprendizaje o habilidad adquirida en la o las asignaturas que él o ella elija, a partir de lo realizado en las Guías de trabajo autónomo.</p>	
<p>2. Una vivencia familiar importante.</p>	
<p>3. Un sentimiento respecto de lo que vive el país, su familia o la persona estudiante misma, en el marco de la pandemia COVID – 19.</p>	
<p>4. Un aprendizaje en el marco de la pandemia COVID – 19.</p>	
<p>5. Un aporte que está realizando para mejorar la situación de sí mismo (a) y su familia, para prevenir la pandemia COVID – 19.</p>	

