



## GUIA DE TRABAJO AUTÓNOMO #3

**Del 8 de junio al 12**

**15 al 19 junio**

**22 al 27 de junio**

Institución educativa: **Colegio Técnico Profesional La Suiza**

Nombre del docente: **Prof. Yury Aguilar Salmerón**

Especialidad Técnica: **Turismo A Y B**

Subarea: **Cocina Básica**

Unidad de estudio: **Huevos y Desayunos**

Canal de comunicación: **WhatsApp, correo electrónico, teams.**

**Si tienes alguna duda o consulta, puedes contactarme todos los días de 7am a 9pm**

Tema(s)	Clasificación de los huevos, valor nutricional, métodos de preparación
<b>Objetivo</b>	Operar las diferentes técnicas en la elaboración de huevos y sus beneficios en la cocina
<b>Contenidos</b>	Definición. • Características generales. • Estructura y composición del huevo, informe nutricional. • Métodos para establecer la frescura. • Capacidad espumante y acción emulgente
<b>Valores o actitudes</b>	Capacidad para aprovechar racionalmente las materias primas.
<b>Materiales o recursos que necesita</b>	Cuaderno, folder, lápices de color, lapiceros, hojas de color, hojas blancas, internet (opcional), WhatsApp, computadora (opcional)
<b>Indicaciones generales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Antes de iniciar, lea muy bien las instrucciones en cada una de las actividades descritas en esta Guía de Trabajo Autónomo.</li><li>• Una vez, concluida la lectura, realice cada una de las actividades que se plantean a continuación.</li><li>• Cuide su caligrafía y ortografía.</li><li>• Trabaje en forma limpia y ordenada</li></ul>

### ACTIVIDADES

Para realizar esta actividad se apoyan del documento Word y presentaciones en power point que será enviada a sus correos, Whatssap y a teams.

#### Realice lo siguiente

1. Dibuje un huevo, señale y explique cada una de sus partes (cascaron, albumina o clara, yema, cama de aire y membrana).
2. Elabore los métodos de cocción de los huevos que se le presentan en la tabla marque logrado y si tiene observaciones de los mismos, además tome fotografías y monte una presentación de cada uno. (los hacen en los desayunos diarios, no todos juntos)



<b>Método de cocción</b>	<b>Definición</b>	<b>Logrado</b>	<b>Observacione</b>
<b>Duros o cocidos</b>	Se deben cocer entre 12 y 15 minutos, cuando el agua esta hirviendo, si se pasa la clara se vuelve elástica y en la yema se hace un anillo gris verdusco que le da una apariencia y olor desagradable.		
<b>Pasados por agua</b>	Se pasa por agua hirviendo por 3 minutos, se sirve en un recipiente especial de porcelana.		
<b>Mollets</b>	En agua hirviendo y su cocción no debe ser superior a 5 o 6 minutos, se enfrían en agua y se descascaran quedando muy tiernos, yema cremosa y clara muy suave.		
<b>Al plato</b>	Se coloca mantequilla al fondo del plato, con un poco de sal y encima los huevos, se meten al horno hasta que estén las claras cocidas y las yemas blandas.		
<b>Fritos</b>	El huevo se casca en un platito y se desliza en la grasa bien caliente, se baja el fuego y se bañan con la grasa hasta formar un a ligera película sobre la yema.		
<b>Escalfados</b>	Cocidos fuera de su cascaron en agua caliente, leche, caldo o cualquier otro líquido, se cuecen en agua no en ebullición si no temblorosa para que la clara no se extienda, se cortan las orillas y se sirven.		
<b>Rancheros</b>	Hay muchas variantes de huevos rancheros, la más tradicional es la que se prepara con tortilla de maíz, huevos fritos o revueltos con salsa picante de tomate, frijoles refritos rodajas de aguacate y papas fritas.		
<b>Huevos a la florentina</b>	Colocar en una ollita de hierro un poco de espinaca, crema de leche mezclada con queso crema y nuez moscada dos huevos y sal, tapar y colocar las grasas, retirar del fuego, rociar con aceite de oliva y queso parmesano rallado, acompañar con pan tostado en aceite de oliva.		
<b>Pochados</b>	Sinónimo de escalfados, introducir un huevo en una olla con abundante agua y un chorro de vinagre o limón procurando darle una forma redonda.		
<b>Omelete</b>	Plato elaborado con huevo batido y cocinado con mantequilla o aceite, en un sartén, pueden incorporarse diversos rellenos (jamón, queso, hongos, camarón).		
<b>Huevos revueltos</b>	Cascar los huevos uno a uno, se mezclan enérgicamente, luego a la sartén con mantequilla caliente en fuego suave, sin dejar de mover		



	cuando empiezan a cuajar o a secar, se sazonan y se incorpora leche o crema.		
<b>Tortilla española</b>	Pelar, lavar y cortar las papas en cuadritos o rebanada pequeñas, pelar y cortar cebollas en juliana, incorporar las cebollas, en un sartén hondo, luego las papas, luego los huevos batidos se deja secar, se le da vuelta con ayuda de una tapa se sirve fría o caliente.		

**Anote en el siguiente cuadro la clasificación de los huevos según la especie y anote su concepto**

<b>Especie</b>	<b>Descripción</b>
<b>Codorniz</b>	
<b>Pato</b>	
<b>Gallito</b>	
<b>Pavo o chompipe</b>	
<b>Tortuga</b>	

**En el siguiente cuadro anote la información que se le solicita**

<b>Por su presentación</b>	<b>Por su categoría</b>	<b>Por su peso</b>	<b>Por calidad comercial</b>
<b>Fresco:</b>	<b>A:</b>	<b>Primera:</b>	<b>Buen estado:</b>
<b>Refrigerado:</b>	<b>B:</b>	<b>Segunda:</b>	<b>Defectuoso:</b>
<b>En conserva:</b>	<b>C:</b>	<b>Tercera:</b> <b>Cuarta:</b>	<b>Averiaados:</b>

**Clasificación de los huevos según el color de su cascara**

- A)** Huevos de cascara blanca:
- B)** Huevos de cascara roja:
- C)** Huevos con cascara verde o celeste:







## AUTOEVALUACIÓN 11-13 Guía # 3







**Del 8 de junio al 12**

**15 al 19 junio**

**22 al 27 de junio**

Matriz de autorregulación y evaluación:

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
<b>Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo.</b>	
<b>Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas</b>	
<b>¿Leí las indicaciones con detenimiento?</b>	 
<b>¿Anoto las definiciones solicitadas?</b>	 

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
<b>Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo.</b>	
<b>Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas</b>	
<b>¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?</b>	 
<b>¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?</b>	 
<b>¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?</b>	 
<b>¿Al realizar la guía de trabajo autónomo, Qué puedo mejorar o que puedo cambiar para entender mejor?</b>	

### RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN

<b>"Autoevalúo mi nivel de desempeño"</b>			
<b>Al terminar por completo el trabajo, autoevalúo el nivel de desempeño alcanzado.</b>			
<b>Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño alcanzado en cada indicador</b>			
<b>Indicadores/competencias del aprendizaje esperado</b>	<b>Niveles de desempeño</b>		
	<b>Inicial</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Avanzado</b>
1. <b>Leí el material con contenidos sobre la estructura del huevo</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. <b>Confeccione los distintos métodos de cocción de los huevos.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. <b>Investigo sobre la clasificación de los huevos según su especie</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. <b>Anoto las definiciones investigadas.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. <b>Elaboró el cuadro según características específicas del huevo</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Para saber qué nivel representa mejor mi nivel de desempeño, leo la siguiente información</b>			
<b>INICIAL</b>	Me cuesta comprender lo que hay que realizar, tengo que leer varias veces el material para hacer las actividades, pues se me confunden algunos conceptos y debo pedir ayuda.		
<b>INTERMEDIO</b>	Mi respuesta es bastante completa y aunque en algún momento se me confunden un poco los conceptos puedo realizar las actividades sin ayuda.		
<b>AVANZADO</b>	Todo lo hago de forma completa y no me cuesta realizar las actividades propuestas. Identifico sin ninguna confusión lo que se me solicita.		