

**GUÍA de trabajo autónomo # 9**  
**Semana del 4 al 22 de OCTUBRE**



**“alimentando el sabor de aprender”**



**Centro Educativo:** Colegio Técnico Profesional La Suiza

**Nombre del docente:** Jairo Mora R      **Medio de contacto:**  
89809168

**Especialidad/ Taller:** Preparación de Alimentos Agrícolas

**Unidad de Estudio:** Confitería

**Nivel:** Séptimo

**Horario de atención a distancia:** miércoles y viernes de 12:10 pm  
a 4:30 pm

**Escenario:** 1 ( )      2 ( )      3 ( )      4 ( )

**Nombre del Estudiante:** \_\_\_\_\_ **Sección:**  
\_\_\_\_\_

**Nombre del Padre o encargado:** \_\_\_\_\_ **Firma:**  
\_\_\_\_\_

**Periodo establecido para el desarrollo de la guía:**

**Fecha de devolución de la guía:**

**Medio para enviar las evidencias:** TEAMS, correo  
[jairo.mora.rodriguez@mep.go.cr](mailto:jairo.mora.rodriguez@mep.go.cr), WhatsApp

### **I Parte. Planeación Pedagógica**

Espacio físico, materiales o recursos	Busque un lugar cómodo y tranquilo, para resolver la guía, usted necesitará de papel, lápiz, lapicero.
---------------------------------------	--

didácticos que voy a necesitar	
Indicaciones generales:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realice la práctica cuidadosamente.</li> <li>• Solicite la supervisión de un adulto.</li> <li>• Cuide la higiene al manipular los alimentos</li> </ul> Elabore resumen Completa cuadro e investiga recetas

**Objetivo:** Menciona aspectos de comidas típicas y regionales en costa rica.

Identifica las características de las diferentes comidas típicas y regionales de costa rica

Elaboración de diferentes comidas típicas y regionales de costa rica y preparación de empaques

Actividades de aprendizaje para la implementación de la mediación pedagógica en educación combinada	Ambiente de Aprendizaje	Evidencias
Actividad 1: prepare un resumen sobre las características de la gastronomía costarricense indique las regiones	Hogar ( ) Centro educativo ( )	Tipo: ( x ) Conocimiento
Actividad 2: completa el cuadro del anexo indicando comidas típicas o tradicionales según región	Hogar ( ) Centro educativo ( )	Tipo: ( ) Conocimiento ( x ) Desempeño ( ) Producto

Actividad 3: INVESTIGA TRES RECETAS TRADICIONALES DE COSTA RICA, INDICA LOS INGREDIENTES Y PREPARACION	Hogar ( )  Centro educativo ( )	Tipo:  ( ) Conocimiento  ( x) Desempeño  ( ) Producto
Actividad 4: elabora comidas típicas Casado, gallo pinto, empanadas,	Hogar ( )  Centro educativo ( x )	Tipo:  ( ) Conocimiento  ( ) Desempeño  ( X) Producto

**Cada actividad vale tres puntos: 1 aun no logrado, 2 en proceso, 3 logrado**

## Rubrica de Evaluación del Estudiante (Uso del profesor)

4

Indicadores del aprendizaje esperado	Puntos del indicador	Escala			
			1	2	3
1. Menciona aspectos de comidas típicas y regionales en costa rica.	3		Aun no logrado	En proceso	logrado
Identifica las características de las diferentes comidas típicas y regionales de costa rica	3		Aun no logrado	En proceso	logrado
Elaboración de diferentes comidas típicas y regionales de costa rica y preparación de empaques	3		Aun no logrado	En proceso	logrado

### ANEXO GUIA #9

La gastronomía de Costa Rica reúne las costumbres y usos culinarios de los habitantes y es parte de su identidad nacional.

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.

Además, por su posición geográfica en medio de las dos grandes masas territoriales de América, a lo largo de su historia Costa Rica ha sido un puente biológico y cultural entre el norte y el sur del continente. Esto ha producido en su pequeño territorio un encuentro de flora y fauna único, que genera una exuberante gama de productos alimenticios; enriquecida además con todo el raudal de los frutos del mar debido a que sus costas están bañadas por dos océanos.

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

### Gallo pinto



Gallo pinto con queso frito servido en hoja de plátano.

Uno de los platos más representativos del país es el gallo pinto, conocido simplemente como *pinto*, *patrulla* o *burra*, en algunos pueblos sureños. Su origen se remonta a la época colonial y se le considera un plato mestizo que tiene una fuerte influencia africana, formando parte de las muchas recetas americanas hechas a base de arroz y frijoles.<sup>62</sup> Además de estos dos granos básicos, se le agregan diversos condimentos, entre los que se pueden citar cebolla, chile dulce y culantro. Posee variantes según la región: más grasoso y

tostado en Guanacaste; y más húmedo en el Valle Central. En la provincia de Limón, preparado con leche de coco y chile habanero, recibe el nombre de *rice and beans*.

Es frecuente comerlo como desayuno, aunque puede servirse a cualquier hora del día y, a veces, se consume en los tres tiempos de comida junto a diversas guarniciones. Al desayuno se acompaña normalmente con huevo, varios tipos de quesos, aguacate, plátanos, salchichas, morcilla criolla o negra, salchichón, salami, chorizo, jamón, natilla, tortilla de maíz, melcochón, mantequilla y/o una taza de café.<sup>4</sup> Algunas personas lo aderezan con salsa Lizano y otras lo preparan con arroz cocinado el día anterior, lo que le da un sabor más intenso.

Según un estudio del Ministerio de Salud de Costa Rica, el gallo pinto se consume a nivel de todo el país y en todas las clases sociales, ya que los costarricenses obtienen de esta preparación una tercera parte de las calorías y un 34% de las proteínas que consumen diariamente. Por estas razones, se le considera el plato de bandera en Costa Rica.

#### Casado



Un casado, plato criollo y popular almuerzo.

El casado es un plato muy popular y gustado por los costarricenses, se puede encontrar en el menú de prácticamente cualquier restaurante o *soda* y en muchas casas.<sup>63</sup> Por lo general se consume durante la hora del almuerzo, y consiste en arroz hervido (domina el blanco aunque también se puede comer con arroz integral) y aromatizado con cebolla, ajo, pimientos (conocidos como chiles dulces) y/o culantro; acompañado con frijoles (condimentados con ajo, cebolla, pimientos, apio y culantro), ensalada jardinera, plátano maduro frito, pasta (generalmente macarrones en salsa de tomate y/o ensalada fría), huevo (frito, revuelto, duro o en ensalada

rusa), picadillos o vegetales (hervidos, en puré o al vapor) y alguna ración de carne (res, embutidos, cerdo, pollo o pescado).<sup>4</sup> Existen también versiones vegetarianas con berenjena, queso o sustitutos de soya.<sup>63</sup>

Se considera al casado un platillo compuesto que en sí mismo constituye una comida completa, ya que está formado de recetas variadas. Entre la población general es visto como una opción barata de comida casera fuera del hogar, y para los turistas mochileros es una buena alternativa económica de alimentación. Por supuesto su origen es mestizo, al integrar el arroz traído por los españoles, los frijoles consumidos por africanos e indígenas, la pasta aportada por los italianos, el plátano frito proveniente de la cocina afroantillana y los picadillos originados en los guisos andaluces, entre muchos otros ingredientes de disímil procedencia.<sup>63</sup> A nivel nutricional, el casado aporta vitaminas A y C (ensalada, plátano y picadillos), E y complejo B (picadillos), hierro (frijoles), fibra (ensaladas, plátano), proteína (carne y otros, combinación de arroz y frijoles), minerales y carbohidratos (arroz, frijoles), con cerca de 156 mg de colesterol (carne, huevo, pasta, fritura), aunque el contenido calórico puede variar dependiendo de la preparación.<sup>63</sup>

### Empanadas



Empanadas típicas de Costa Rica: hechas con harina de trigo horneada (izquierda) y con harina de maíz frita, servidas con mayonesa arreglada.

En toda Costa Rica se preparan empanadas de manera cotidiana, principalmente con harina de maíz o de trigo, aunque también las hay a base de papa, yuca, camote, plátano, cubaces o garbanzos. Su historia en la cocina costarricense tiene raíces antiguas: desde las *tlacuelpacholli* indígenas en la Península de Nicoya (masas de maíz rellenas con flores de ayote, muy similares en su forma a las actuales empanadas), hasta las primeras empanadas que se hornearon durante

la colonia española. Por lo tanto, al menos desde el SIGLO XIX, se consideran un plato típico nacional.

De entre todas las variedades destaca la empanada de harina de maíz, frita en aceite vegetal y sin repulgo, que representa una popular comida rápida. En estas empanadas predomina el relleno salado que varía entre frijoles, queso, carne mechada, pollo, chicharrón y todo tipo de picadillos. En algunos restaurantes también las venden *arregladas* con ensaladas y aderezos.

Son igualmente populares las empanadas con masa de trigo, tanto horneadas como fritas, típicas de panaderías y cafeterías. Se elaboran con masa quebrada o de hojaldre, y pueden ser dulces (con relleno de mermeladas frutales, dulce de leche, chiverre para Semana Santa, queso con azúcar...) o saladas (rellenas de jamón y queso, carnes, guiso criollo y picadillos).



Solo enviar las respuestas

9

Nombre \_\_\_\_\_ sección: \_\_\_\_\_

### ACTIVIDAD I

#### RESUMEN CARACTERISTICAS DE LA GASTRONOMIA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Actividad II INDIQUE EJEMPLOS DE COMIDAS TIPICAS O TRADICIONALES SEGÚN REGION

CARTAGO	LIMON	Valle central	PUNTARENAS	GUANACASTE	ALAJUELA

### ACTIVIDAD III

BUSQUE LA RECETA DE TRES COMIDAS TIPICAS E INDIQUE SUS INGREDIENTES Y PREPACION