



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

“DIRECCIÓN DISTRITAL DE EDUCACIÓN YANACACHI”

CARTILLA DE REPOSTERÍA



GESTIÓN - 2022

Yanacachi: Cel.:77253422

¡TRABAJANDO POR UNA EDUCACIÓN PRODUCTIVA DE CALIDAD!



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

PRESENTACIÓN

El Centro de Educación Alternativa EDUPER Yanacachi dependiente de la Dirección Distrital de Educación de Yanacachi, teniendo en cuenta las características del municipio ve por conveniente y necesario trabajar con las comunidades el área de Repostería enfocados en una alimentación saludable de sus pobladores.

La educación permanente considera niveles o tramos de formación, entre ellos, el corto que se refiere a procesos y temáticas cortas, emergentes y coyunturales que se convierte en interés de la comunidad, tomando en cuenta las necesidades y potencialidades de los participantes y las comunidades.

Es importante hacer notar que la educación alimentaria y nutricional en las familias, debe tomar en cuenta los siguientes factores:

- **Una nutrición adecuada** siendo que es importante para el adecuado desarrollo físico y mental de los niños y niñas en crecimiento y adolescentes en la familia.
- **Los estudiantes** necesitan una educación digna y saludable e información relevantes a fin de adquirir hábitos alimentarios saludables a lo largo de su vida.
- **Los padres de familia** juegan un rol muy importante en el desarrollo y educación de sus hijos, haciéndose necesario tener una alimentación adecuada.
- **El área de repostería** se convierte como una opción para realizar una alimentación saludable con la elaboración de recetas nutritivas, orgánicas al alcance de las posibilidades de las familias.
- **Los miembros de la familia**, los estudiantes, se encuentran en una importante relación entre la escuela y la comunidad como un todo.
- **La información y formación adecuada en alimentación y nutrición**, es una necesidad tanto de maestros, estudiantes, padres de familia y la comunidad.
- El emprendimiento se abre como una posibilidad para mejorar la situación de la comunidad



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

PROPÓSITO DEL ÁREA

El área de repostería pretende fortalecer a la familia en sus hábitos alimenticios, que los padres y los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable, con una continua diversificación de los alimentos. Retomando las buenas costumbres alimenticias de nuestros ancestros.

Debemos contribuir a mejorar la nutrición de los niños y niñas en edad escolar y sus familias mediante la enseñanza de la alimentación y la nutrición, el área de repostería abarca una:

- Alimentación sana
- Nutrición y salud
- Prevención de enfermedades

1. OBJETIVO HOLÍSTICO

Desarrollar un proceso formativo de los participantes, basado en una alimentación saludable en nutrición a fin de fortalecer sus hábitos, para prevenir enfermedades a través de la elaboración de recetas nutritivas en repostería.





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

¡QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN!

- a) **Alimentación**, nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos que son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre)



- a) **Nutrición**, es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones, de manera que favorezcan a nuestro organismo.
- b) **Alimentación saludable**; es aquella que aporta a cada persona todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida y en situación de salud. Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de la edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades debemos desarrollar una alimentación saludable y equilibrada como es en el área de repostería; realizando actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día)



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

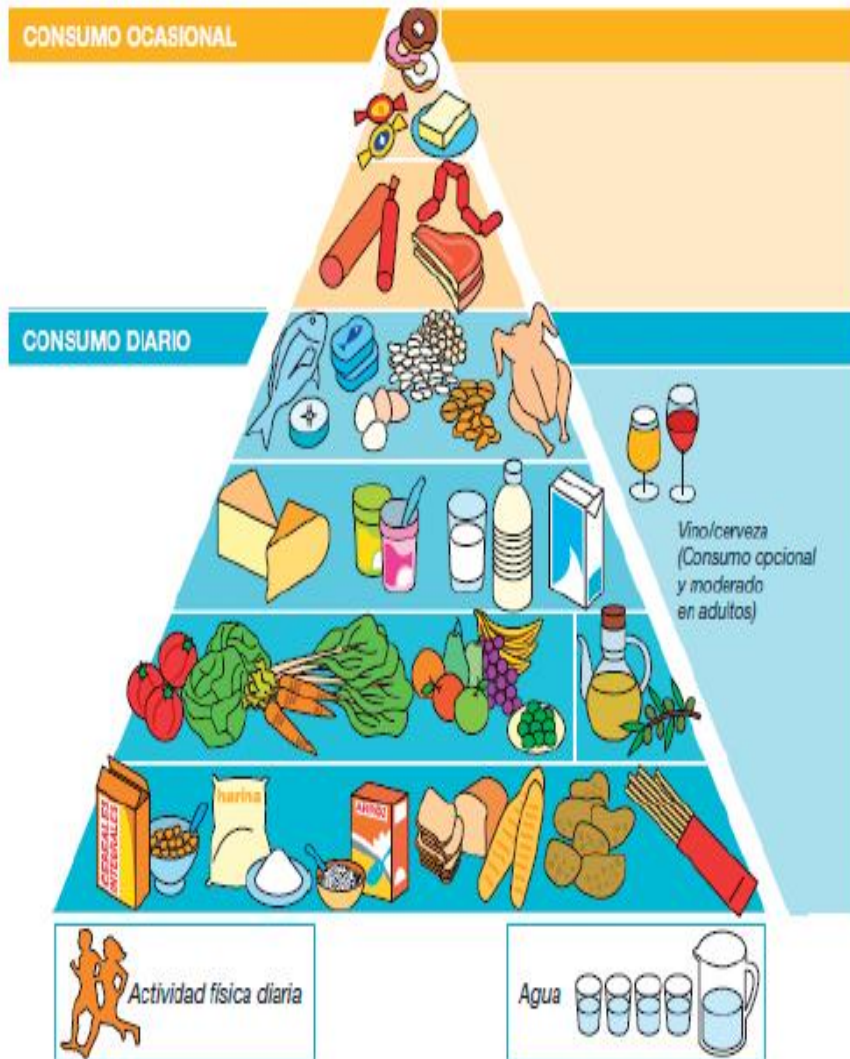
c) **Nutriente**, son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados:

- **Proteínas**; son necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo. Se encuentran en las carnes (de res, aves, pescado, huevos, leche, quesos, granos como frijoles, arvejas, lentejas.
- **Grasas**; son fuentes de energía para el cuerpo y cerebro, participan en funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo, Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación. Se encuentran en las carnes rojas, piel de pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales como margarina, aceitunas, maní, almendras y nuez.
- **Carbohidratos**; nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal. Se encuentran en los cereales; maíz, trigo, arroz, sorgo y sus productos; tubérculos o verduras: papa, apio, yuca, plátano, azúcar, miel y granos como arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles.
- **Vitaminas**; ellas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorece el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades. Se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.
- **Minerales**; entre los principales minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc. Estos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo: el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre. Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros. Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



FIBRA; ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre. Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas la zanahoria, tomates, lechugas, pepino; frutas como el melón, naranja, manzana; los granos como las arvejas, lentejas, frijoles y verduras como la yuca, apio y cereales integrales.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Consejos para una alimentación sana

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y FACTORES QUE INFLUYEN EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es fundamental para fortalecer las defensas y la respuesta de nuestro organismo ante los agentes que pueden provocar infecciones como el coronavirus, es crucial cuidar la alimentación para mantener nuestra salud y aseguremos de fortalecer nuestro sistema inmune.

- ✓ Debemos consumir frutas, verduras y hortalizas diariamente
- ✓ Consumo diario de lácteos, queso, yogurt.
- ✓ Consumo de 3 a 4 huevos semanales
- ✓ Consumir semanalmente pescado, pollo o carne de res
- ✓ Consumir legumbres en todas sus variedades
- ✓ No debemos abusar del consumo azúcar ni sal.
- ✓ Es muy importante complementar la dieta saludable con buenos hábitos de sueño y realizar actividad física moderada. Debemos gestionar la ansiedad y el estrés y evitar hábitos como el alcohol y el tabaco. Se debe beber mucha agua.
- ✓ La mejor forma de combatir y prevenir el COVID – 19 es lavarse las manos con frecuencia.

Orégano; En su composición incluye sustancias antivirales

Jengibre; Tiene una impresionante actividad antiviral y antiinflamatoria, capaz de inhibir la replicación de los virus que penetran en las células sanas.

Ajo; es un alimento antivírico, es mejor consumirlo crudo, pero también se lo puede cocinar ya sea picado.

Salvia; planta aromática que se usa para tratar infecciones virales. Posee propiedades antivirales en las hojas y el tallo de la planta, una infusión con sus hojas secas.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

REPOSTERÍA

Bienvenidas mis estimadas participantes hoy prepararemos...



ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- QUEQUE DE ZANAHORIA	<p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 huevos - 3 cucharas de mantequilla o 1/2 taza de aceite - 2 tazas de harina - 3 zanahorias medianas - 1/2 taza de azúcar - 2 cucharaditas de polvo de hornear - 1 cucharilla de vainilla <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Separar las claras de las yemas de los huevos ✓ Batir las yemas con el azúcar ✓ Incorporar la mantequilla o el aceite ✓ Añadir la harina tamizada de a poco en punto de lluvia ✓ Incorporar el zumo de la zanahoria ✓ Colocar el extracto de vainilla ✓ Añadir la clara batida a punto nieve, con movimientos envolventes ✓ Incorporar el polvo de hornear ✓ Vaciar al molde previamente engrasado y enharinado ✓ Llevar al horno a 180 grados de 30 a 45 minutos <p>Para esta preparación pueden utilizar batidora manual o eléctrica, se necesita un molde con un diámetro de 20 a 25 centímetros, también se lo puede realizar en la licuadora se aconseja batir la preparación solo hasta antes de incorporar la clara previamente batida punto nieve y el polvo de hornear. Se puede incorporar agua si es que pide la preparación</p>





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

REPOSTERÍA



Bienvenidas mis estimadas participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- QUEQUE DE NARANJA	<p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 huevos - 3 cucharas de mantequilla - 2 tazas de harina - 1 cuchara de la raspadura de la cascara de naranja - 1/2 taza de azúcar - 2 cucharaditas de polvo de hornear - 1 cucharadita de extracto o esencia de vainilla - 1 taza de jugo de naranja <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Separar las claras de las yemas de los huevos. ✓ Batir las yemas con el azúcar. ✓ Incorporar la harina tamizada de a poco en punto de lluvia. ✓ Incorporar el jugo de la naranja. ✓ Añadir la raspadura de la cascara de la naranja. ✓ Colocar el extracto o esencia de vainilla. ✓ Añadir la clara batida a punto nieve, con movimientos envolventes. ✓ Incorporar el polvo de hornear. ✓ Vaciar al molde previamente engrasado y enharinado. ✓ Llevar al horno a 180 grados de 30 a 45 minutos. <p>Para esta preparación pueden utilizar batidora manual o eléctrica, se necesita un molde con un diámetro de 20 a 25 centímetros, se aconseja batir la preparación solo hasta antes de incorporar la clara previamente batida a punto nieve y el polvo de hornear.</p>





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

REPOSTERÍA



Bienvenidas mis estimadas participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- QUEQUE DE PLÁTANO	<p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de harina de avena - 3 huevos - Agua o leche lo necesario - 1/2 taza de miel o estevia - 3 plátanos maduros - 2 cucharaditas de polvo de hornear - 1 cucharadita de esencia de vainilla - 1 pisco de sal <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Separar las claras de las yemas de los huevos. ✓ Batir las yemas con la miel. ✓ Incorporar la harina tamizada de a poco en punto de lluvia. ✓ Añadir agua o leche dependiendo de lo que pida la preparación. ✓ Formar un pure del plátano e incorporar a la preparación. ✓ Colocar el extracto o esencia de vainilla. ✓ Añadir la clara batida a punto nieve, con movimientos envolventes. ✓ Incorporar el polvo de hornear. ✓ vaciar al molde previamente engrasado y enharinado. ✓ Llevar al horno a 180 grados de 30 a 45 minutos. <p>Para esta preparación pueden utilizar batidora manual o eléctrica, se necesita un molde con un diámetro de 20 a 25 centímetros, se aconseja batir la preparación solo hasta antes de incorporar la clara previamente batida a punto nieve y el polvo de hornear.</p>





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

REPOSTERIA



Bienvenidas mis estimadas participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- QUEQUE DE QUINUA	<p>- INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 Taza de azúcar- 1/2 taza de harina de quinua- 1 Taza de leche o agua- 3 cucharas de mantequilla- 3 huevos- 3 cucharillas de polvo de hornear- 1 taza de harina de trigo- 1 cucharilla de extracto de vainilla <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">✓ En un recipiente colocar la harina de trigo, la harina de quinua y el azúcar y; mezclar.✓ Añadir la leche o el agua y los huevos y batir.✓ Incorporar el extracto de vainilla.✓ Añadir el polvo de hornear y mezclar.✓ vaciar en los moldes previamente enmantecados y enharinados.✓ Colocar a fuego moderado de 160 a 180 grados.✓ Por espacio de 30 a 40 minutos. <p>Considerar que en esta preparación puede ser harina de quinua o bien la quinua en grano precocida.</p>





MINISTERIO DE EDUCACIÓN
REPOSTERÍA



Bienvenidas mis estimadas
participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- CHIFÓN DE FRUTILLA	<p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 6 huevos✓ 1 taza de harina✓ 1/2 taza de maicena✓ 1 taza de frutillas✓ 1/2 taza de azúcar✓ 1 taza de leche✓ 1 cucharilla de esencia de frutillas✓ 2 cucharillas de polvo de hornear✓ 2 cucharillas de coñac o 1/2 copa de singani✓ 1/2 taza de aceite <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">✓ En un recipiente colocar los huevos, el aceite, la leche y el azúcar. Batir hasta que se vuelva cremoso.✓ Añadir la harina, la maicena previamente cernidas y batir.✓ Incorporar la frutilla, esencia de frutilla y batir✓ Incorporar el polvo de hornear y mezclar con movimientos envolventes.✓ Vaciar en los moldes previamente enmantecados y enharinados.✓ Colocar a fuego moderado de 160 a 180 grados.✓ Por espacio de 30 a 40 minutos. <p>Para esta preparación se necesita dos moldes de 20 o 25 centímetros de diámetro, batidoras también pueden ser manuales, dos fuentes, horno, cuchara, cucharilla, vasito medidor y todas las medidas de seguridad.</p>





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

REPOSTERÍA



Bienvenidas mis estimadas participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- CHIFON DE NARANJA	<p><u>INGREDIENTES</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 12 huevos- 3 tazas de harina- 1/2 taza de maicena- 1/2 taza de aceite- 3/4 taza de jugo de naranja- 1 1/2 taza de azúcar- 4 cucharillas de polvo de hornear- Ralladura de una naranja- 1/2 taza de agua fría- 1 pisco de sal <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ En un recipiente colocar los huevos, el aceite, el jugo de naranja, el azúcar y el agua fría, batir hasta que quede cremoso✓ Incorporar la harina, la maicena y la sal previamente tamizadas y batir✓ Añadir el polvo de hornear y la ralladura de naranja y mezclar con movimientos envolventes.✓ Vaciar la preparación en los moldes previamente enmantecados y enharinados. <p>Para esta preparación se necesita dos moldes de 30 centímetros de diámetro, batidoras también pueden ser manuales, dos fuentes, horno, cuchara, cucharilla, vasito medidor y todas las medidas de seguridad.</p>





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

REPOSTERÍA



Bienvenidas mis estimadas participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- BIZCOCHITOS ESCOLARES	<p><u>INGREDIENTES</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 5 huevos- 1/2 taza de aceite- 1 taza de harina cernida- 1/2 taza de maicena- 1 cuchara de la raspadura de la cascara de naranja- 1/2 taza de azúcar- 2 cucharaditas de polvo de hornear- 1 cucharadita de extracto o esencia de vainilla- 1 taza de leche <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ Separar las claras de las yemas de los huevos.✓ Batir las yemas con el azúcar y el aceite.✓ Incorporar la harina cernida de a poco en punto de lluvia.✓ Agregar la maicena, la leche y batir✓ Añadir la raspadura de la cascara de la naranja.✓ Colocar el extracto o esencia de vainilla.✓ Añadir la clara batida a punto nieve, con movimientos envolventes.✓ Incorporar el polvo de hornear.✓ vaciar en los moldecitos previamente engrasados y enharinados✓ Llevar al horno a 180 grados de 30 a 45 minutos. <p>Para esta preparación pueden utilizar batidora manual o eléctrica, se necesita moldecitos, se aconseja batir la preparación solo hasta antes de incorporar la clara previamente batida a punto nieve y el polvo de hornear.</p>



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

REPOSTERÍA



Bienvenidas mis estimadas participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- GALLETAS DE VAINILLA	<p><u>INGREDIENTES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 tazas de harina cernida - 1/2 taza de mantequilla (a temperatura ambiente) - 1 taza de azúcar - 3 huevos - 2 cucharas de esencia de vainilla - 1/2 taza de leche - 1 cuchara de la ralladura de un limón - 2 cucharillas de polvo de hornear <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En un recipiente colocar la harina, el azúcar y la mantequilla. Con las manos limpias volver a punto arenilla ✓ Incorporar los huevos, la leche, el polvo de hornear y la ralladura de limón. Integrar de manera ligera ✓ Con un uslero expandir sobre la mesa de trabajo y sacar los moldes que se desee. ✓ Colocar en un recipiente al horno a temperatura de 170 grados por 20 a 30 minutos. <p>Para esta preparación se necesita una fuente, horno, cuchara, cucharilla, vasito medidor, rallador, uslero, figuras o moldecitos para las galletas y todas las medidas de seguridad.</p>





MINISTERIO DE EDUCACIÓN
REPOSTERÍA

Bienvenidas mis estimadas
participantes hoy prepararemos...



ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- ALFAJORES	<p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none">- 2 tazas de harina- 2 tazas de maicena- 4 cucharas de mantequilla- 1 taza de azúcar- 3 huevos- 2 cucharillas de esencia de vainilla- 1/4 taza de agua o leche- Ralladura de 1 limón <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">✓ En un recipiente colocar la harina, la maicena, la mantequilla, el azúcar, los huevos, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Mezclar todo con la mano, unir todos los ingredientes y que se forme la masa.✓ Laminar la masa y con un molde sacar los pequeños moldecitos de los alfajores, colocarlo en una fuente y llevarlo al horno de 10 a 15 minutos.✓ Armar los alfajores con dulce de leche y coco rallado. De la receta salen aproximadamente 15 alfajores <p>Para esta preparación se necesita una fuente, taza, horno, cuchara, cucharilla, vasito medidor, tamizador, molde y todas las medidas de seguridad</p>





MINISTERIO DE EDUCACIÓN
REPOSTERÍA



Bienvenidas mis estimadas
participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- BUDÍN DE QUÍNUA	<p><u>INGREDIENTES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de quínuva cocida - 1 taza de leche - 1 taza de azúcar - 5 huevos - Canela molida, esencia de vainilla, coco rallado, pasas opcionales <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Colocar en la licuadora los huevos la leche, el azúcar y la quínuva que ya esta previamente cocida. ✓ Licuar por 5 minutos ✓ vaciar en un molde que fue previamente bañado con almíbar. ✓ Llevar al horno a baño maría durante una hora.
	- FLAN DE AVENA	<p><u>INGREDIENTES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza y media de avena - 1 taza de azúcar - 1 taza de maicena - 1 taza de leche - 1 taza de agua - 1 cuchara de esencia de vainilla <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Remojar la avena con el agua un día antes ✓ Colar la avena, en un recipiente disolver la maicena con agua ✓ Licuar la avena, el azúcar, la maicena y la leche ✓ vaciar el contenido en una olla y llevar a cocción durante 5 minutos ✓ vaciar el flan en un molde y llevar a refrigerar por 8 horas



MINISTERIO DE EDUCACIÓN



REPOSTERÍA



Bienvenidas mis estimadas participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	<ul style="list-style-type: none"> - HELADO DE CHIRIMOYA - HELADO DE PALTA 	<p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 chirimoya - 1 taza de leche - 1 cuchara de azúcar - 1 lata de leche condensada - 1 lata de crema de leche refrigerada - 1 limón <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lavar, pelar y despepar la chirimoya, colocar a la pulpa de la chirimoya el jugo de un limón para que no se oxide. ✓ Licuar la pulpa de la chirimoya con la leche, la leche condensada y el azúcar. ✓ Batir la crema de leche refrigerada ✓ Añadir el licuado y mezclar ✓ vaciar en un molde y llevar a refrigerar por 6 horas. <p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 palta - 3 cucharas de azúcar - 1 taza de leche - 1 lata de leche condensada - 1 lata de crema de leche refrigerada <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelar la palta y colocar en una fuente



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Licuar la pulpa de la palta con la leche, la leche condensada y el azúcar ✓ Batir la crema de leche refrigerada ✓ Añadir el licuado de la chirimoya ✓ Llevar a refrigerar por 6 horas
--	--	--

REPOSTERÍA



Bienvenidas mis estimadas participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	<ul style="list-style-type: none"> - MERMELADA DE PAPAYA 	<p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 papayas - 2 tazas de Azúcar - Gelatina sin sabor - 1 limón - 1 naranja - Canela - Clavo de olor - Cáscara de naranja <p>Utensilios</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 balanza - 1 olla - 1 fuente - 1 cucharon de madera - 1 licuadora - 1 cuchillo - 1 frasco de vidrio



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

		Esta preparación se la puede realizar con variedad de frutas como la naranja, la piña, el durazno, la mandarina y hasta con verduras.
--	--	---



REPOSTERÍA

Bienvenidas mis estimadas participantes hoy prepararemos...



ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	<ul style="list-style-type: none"> - CONOS RELLENOS 	<p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 tazas de harina - 1 taza de maicena - 3 cucharas llenas de mantequilla - 1 taza de leche - 2 huevos - 1 cucharilla de esencia de vainilla - 1/2 taza de azúcar - 1/2 cucharilla de sal - 1 cuchara de polvo de hornear <p>Para el relleno</p>

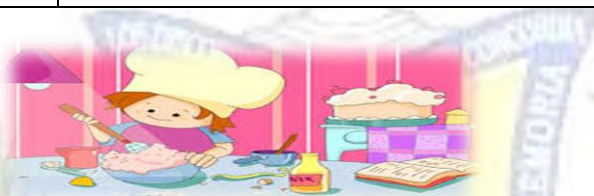


CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

		<ul style="list-style-type: none"> - Crema pastelera (opcional) puede ser mermelada, dulce de leche o el que se desee utilizar - Coco rallado - Azúcar impalpable <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En un molde colocar la harina, la maicena, la mantequilla, el azúcar, la sal y mezclar ✓ Agregar la leche e integrar con el polvo de hornear ✓ Extender la masa y cortar hileras medianas ✓ Envolver la masa en los moldes de conos y llevar al horno a 170 grados ✓ Rellenar los conos con dulce de leche o crema pastelera, colocar coco rallado y espolvorear con azúcar impalpable.
--	--	--



REPOSTERÍA



Bienvenidas mis estimadas
participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	<ul style="list-style-type: none"> - PAN INTEGRAL 	<p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 tazas de harina blanca cernida - 1 taza de harina integral - 2 cucharas de azúcar - 1/4 taza de manteca - 1 cuchara de levadura fresca o seca - 1 cucharilla de sal - Agua tibia lo necesario

Yanacachi: Cel.:77253422

¡TRABAJANDO POR UNA EDUCACIÓN PRODUCTIVA DE CALIDAD!



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

		<ul style="list-style-type: none"> - Salvado de trigo opcional <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En una taza colocar la levadura con una cuchara de harina, una cuchara de azúcar y agua tibia remover y dejar reposar por 5 minutos ✓ En un recipiente colocar la harina cernida, la harina integral, la manteca e incorporar la levadura. ✓ Amasar incorporando el agua según pida la masa ✓ Dejar reposar por media hora y luego hacer bolitas de alrededor de 40 gramos y dejar reposar 15 minutos y con la yema de los dedos aplastar suavemente de adentro para afuera. ✓ Llevar al horno a 180 grados por 30 minutos aproximadamente.
--	--	---



REPOSTERÍA



Bienvenidas mis estimadas participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	<ul style="list-style-type: none"> - PAN DE ZAPALLO 	<p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 tazas de harina blanca cernida - 1 taza de zapallo rallado - 4 cucharas de azúcar - 4 cucharas de manteca - 1 cuchara llena de levadura fresca o seca - 1 cucharilla de sal

Yanacachi: Cel.:77253422

¡TRABAJANDO POR UNA EDUCACIÓN PRODUCTIVA DE CALIDAD!



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

		<ul style="list-style-type: none"> - Leche o agua tibia lo necesario - 1 huevo <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En una taza colocar la levadura con una cuchara de harina, una cuchara de azúcar y agua tibia remover y dejar reposar por 5 minutos ✓ En un recipiente colocar la harina cernida, la manteca e incorporar la preparación de la levadura. ✓ Amasar incorporando la leche según pida la masa. Realizar el amasado francés golpeando la masa sobre la mesa ✓ Dejar reposar por media hora y luego hacer bolitas de alrededor de 50 gramos, dejar reposar 15 minutos y con la yema de los dedos aplastar suavemente de adentro para afuera. ✓ Pintar con el huevo batido con una cuchara de leche ✓ Llevar al horno a 180 grados por 30 minutos aproximadamente.
--	--	--



REPOSTERÍA



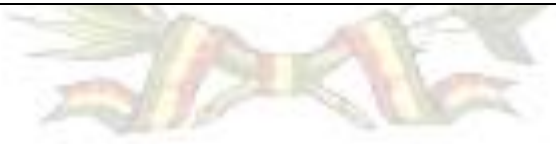
Bienvenidas mis estimadas
participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
------	------------	-------------



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

REPOSTERÍA	JAWITAS	<p><u>INGREDIENTES</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 3 tazas de harina blanca cernida- 3 cucharas de azúcar- 3 cucharas de manteca- 1 cuchara de levadura fresca- 1/2 cucharilla de sal- 1 huevo- Agua tibia lo necesario <p><u>PARA EL RELLENO</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 2 cucharas de mantequilla- 2 cucharas de harina- 1 queso- 1 1/2 taza de leche <p><u>PARA PINTAR</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 2 cucharas de manteca- 1 cuchara de achiote- 1 cuchara de harina <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ En una taza colocar la levadura con una cuchara de harina, una cuchara de azúcar y agua tibia remover y dejar reposar por 5 minutos✓ En un recipiente colocar la harina cernida y la manteca y volver a punto arenilla.✓ Incorporar la levadura y el huevo con la sal y amasar incorporando el agua según pida la masa✓ Dejar reposar por media hora y luego hacer bolitas de alrededor de 50 gramos y dejar reposar 15 minutos.✓ Con el uslero expandir las hojas, colocar el relleno y pintar.✓ Llevar al horno a 170 grados por 20 a 30 minutos aproximadamente.
-------------------	----------------	--



REPOSTERÍA



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN



Bienvenidas mis estimadas
participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- SALTEÑAS	<p><u>INGREDIENTES</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 1 kilo de harina- 200 gramos de manteca- 3/4 taza de azúcar- 1 cucharada de sal- 1 huevo- achiote, cúrcuma o colorante amarillo- agua lo necesario <p><u>RELLENO</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 3 cucharas de aceite- 3 cebollas medianas- 2 dientes de ajo- 1/4 kilo de carne picada o molida- 2 papas grande- 1/2 pecho de pollo- 3 cucharas de azúcar- 2 cucharas de ají amarillo- 2 cucharas de arveja- 2 cucharas de gelatina sin sabor- Caldo de res o pollo o agua lo necesario- Condimento al gusto (comino, pimienta)- Orégano- Aceítunas

REPOSTERÍA

Yanacachi: Cel.:77253422

¡TRABAJANDO POR UNA EDUCACIÓN PRODUCTIVA DE CALIDAD!



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN



Bienvenidas mis estimadas
participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- PANETON NAVIDEÑO	<u>INGREDIENTES</u> <ul style="list-style-type: none">- 7 tazas de harina- 1 taza de azúcar- 3/4 taza de mantequilla- 1/4 taza de manteca- 7 huevos- 2 1/2 cucharas de levadura- 1/2 cucharilla de esencia de vainilla- 1/2 copita de singani- 1/2 cucharilla de jengibre- 1/2 taza con frutas abrillantadas- 1/2 taza con almendras picadas- 1/2 taza con nueces picadas- 1 taza con pasas (sin semillas)- 1/2 cucharilla de esencia de azahar- 1/2 cucharada de ralladura de naranja- 1/2 cucharada de sal- 1/2 cucharilla de esencia de panetón- Colorante vegetal al huevo- Infusión de canela y clavo de olor- 1/2 taza de leche en polvo- 10 gramos de mejorador de masa maprial- 1 huevo para pintar- 1/4 cucharilla de clavo de olor molido



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
REPOSTERÍA



Bienvenidas mis estimadas
participantes hoy prepararemos...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
GASTRONOMÍA	- TUCUMANAS	INGREDIENTES PARA LA MASA <ul style="list-style-type: none">- 1/2 Kilo de harina- 25 gramos de manteca- 1 cuchara de sal- 2 cucharas de azúcar- 1 taza de agua caliente- Aceite lo necesario INGREDIENTES PARA EL RELLENO <ul style="list-style-type: none">- 1/2 Kilo de carne molida- 1/2 pechuga de pollo- 1/2 kilo de papa- 1/2 kilo de cebolla- 3 dientes de ajo- 3 cucharas de azúcar- 1 cuchara de ají amarillo sin picante- 1pímineto morrón- 1/2 cuchara de sal- 1/2 cucharilla de pimienta- 1 puñado de orégano- Caldo o fondo de res o pollo- 5 huevos



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
REPOSTERÍA



BIENVENIDAS MIS
ESTIMADAS PARTICIPANTES
HOY PREPARAREMOS...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
GASTRONOMÍA	- CHORIZO PARRILLERO	INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none">- 1 kilo de carne de res sin nervios- 1 kilo de carne de cerdo sin cuero y con tocino- 5 gramos de Pimienta- 5 gramos de Comino- 10 gramos de Ajo- 2 gramos de Nuez moscada- 50 gramos de Sal- 10 ml de Vinagre- 5 gramos de Azúcar- Tripa para embutir la carne Utensilios <ul style="list-style-type: none">- 1 balanza- Moledora de carne- 1 cuchillo- 1 embutidora- 1 bañador- 1 toalla, secador o repasador- Detergente- Esponja





REPOSTERÍA



BIENVENIDAS MIS
ESTIMADAS PARTICIPANTES
HOY PREPARAREMOS...

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
GASTRONOMÍA	- ROLLO DE CARNE	<p><u>INGREDIENTES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ Kilo de carne molida de res - ½ kilo de carne molida de cerdo - ½ kilo de chorizo - De 8 a 10 lonjas de tocineta humada - 5 huevos cocidos al vapor - 5 lonjas de queso - 1 pan molido - Tres ramos de perejil picado - ½ cuchara de orégano - 1 cuchara de ajo molido o picado - 1 cebolla finamente picada - 1 cuchara de pimienta - Salsa soya - Sal a gusto - Agua lo necesario <p>Para esta preparación se necesita: utensilios como fuentes, molde si va colocar al horno, una olla si lo lleva a cocción en la cocina, papel film o papel estañado para utilizar al horno y un plástico para envolver el rollo de carne</p>



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ACTIVIDAD

Se les ha proporcionado este cuestionario con la finalidad de conocer en conjunto, las necesidades de formación en alimentación y nutrición de los participantes. Por favor conteste en base a su experiencia y saberes previos los siguientes aspectos que se plantean:

1. ¿Qué es la alimentación saludable?

R.

2. ¿Qué entienden por alimentación y nutrición?

R.

3. ¿Qué consejos puede rescatar sobre y/o para una alimentación sana?

R.

4. Mencione 4 alimentos que nos proporcionan mucha energía

R.

5. Mencione 4 alimentos indispensables para el crecimiento y reparación de tejidos:

R.

7. Las acciones que pueden realizar el padre o la madre de familia para la formación de buenos hábitos alimentarios en los estudiantes en base a estas sustancias nutritivas, están entre:

- Proteínas:

- Grasas:

- Carbohidratos:

- Vitaminas y minerales:

8. ¿Qué alimentos debemos consumir para prevenir enfermedades tanto en niños, jóvenes y adultos?

R.

.....



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ACTIVIDAD

QUE TIPO DE ALIMENTOS CONSUMO

Respondemos en cada cuadro los alimentos que consumimos de acuerdo a nuestros hábitos alimenticios.

GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	MERIENDAS	ALMUERZO	CENA
Raíces y tubérculos, Granos y sus derivados				
Verduras u hortalizas				
Frutas				
Lácteos y huevos				
Carnes, pescados				
Grasas y azúcares				
Otro tipo de alimentos que conoce.....				



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ACTIVIDAD

¿QUÉ NUTRIENTES TIENEN LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS?

En cada columna anotamos los alimentos que corresponden:

Carbohidratos	Grasas	Proteínas	Minerales	Vitaminas	Agua



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

¿QUÉ INGREDIENTES UTILIZAMOS MÁS EN REPOSTERÍA?

En cada columna anotamos y dibujamos los alimentos que corresponden:

Ingredientes secos	Ingredientes líquidos	Ingredientes naturales	Ingredientes procesados



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN



HOY PREPARAREMOS...

Para combatir el CORONAVIRUS PODEMOS PREPARAR EL QUEQUE DE.....

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- QUEQUE DE.....	<p><u>INGREDIENTES</u></p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>Para esta preparación se puede utilizar</p> <p>.....</p>



ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

Yanacachi: Cel.:77253422

¡TRABAJANDO POR UNA EDUCACIÓN PRODUCTIVA DE CALIDAD!



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA – EDUPER “YANACACHI”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN



HOY PREPARAREMOS...

En base a los siguientes ingredientes podemos preparar el queque de.....

ÁREA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
REPOSTERÍA	- QUEQUE DE	<p><u>INGREDIENTES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de harina - 1 taza de maicena - 1 taza de azúcar - 1/2 taza de naranja - 1/2 taza de leche - 3 cucharillas de polvo de hornear - 3 huevos - 1 pizca de sal <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ <p>Para esta preparación pueden utilizar los siguientes utensilios.....</p> <p>.....</p>

