

Nombre \_\_\_\_\_

# Arte culinario

---



1. Conocer la forma de operar adecuadamente la clase de estufa que hay en la casa. Saber cómo apagar un fuego de aceite o grasa en la cocina.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Saber cómo prevenir tal clase de incendio.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Conocer las precauciones de seguridad mientras cocina, incluida la consideración de los niños pequeños.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Saber cómo utilizar correctamente

- a. Cucharas de medir
- b. Tazas de medir
- c. Si se dispone de una batidora eléctrica
- d. Una licuadora
- e. Procesador de alimentos saber cómo utilizarlos

3. ¿Qué entiende por

punto de ebullición? \_\_\_\_\_

asar? \_\_\_\_\_

freír? \_\_\_\_\_

hornear? \_\_\_\_\_

cocer a fuego lento? \_\_\_\_\_

---

Nombre \_\_\_\_\_

cocer sin agua? \_\_\_\_\_

cocción en microondas \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las formas más saludables de preparar alimentos comunes?

¿Cuáles son las formas menos saludables?

4. Demostrar una capacidad para preparar adecuadamente 2 clases diferentes de cereales calientes, una bebida caliente saludable y cocinar los huevos en 2 diferentes al frito.

Métodos

Cereal caliente 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

Bebida caliente 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

Huevos 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

5. Preparar patatas saludables con 2 métodos diferentes.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

6. Cocinar otras 3 verduras en la forma más saludable.

Verduras

Método cocido

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

---

Nombre \_\_\_\_\_

7. Preparar una ensalada sencilla.

¿Por qué se necesita ensaladas frescas en la dieta?

---

---

8. Conocer la guía de la pirámide alimenticia.

¿Por qué es importante seguir la pirámide alimenticia en la dieta todos los días?

---

---

Hacer un gráfico de una semana de los alimentos que se come para ver si sigue la pirámide alimenticia.

9. Poner la mesa adecuadamente para su familia para una cena.

Servir una comida equilibrada que haya planificado y preparado en la medida de lo posible por sí mismo. Incluir el plato principal, verduras y la ensalada.

Plato principal \_\_\_\_\_

Verduras \_\_\_\_\_

Ensalada \_\_\_\_\_

10. Seguir una receta correctamente en un plato vegetariano de entrada o una cazuela de verduras.

Receta \_\_\_\_\_

11. Iniciar un archivo de sus propias recetas. Poner en él 10 recetas de platos que ha preparado personalmente de entradas, verduras, ensaladas y bebidas.

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_