

Nombre _____



Fogatas y cocina al aire libre

1. Hacer 5 diferentes clases de fogatas y conocer sus usos. Dos de estas fogatas deben ser fogatas para cocinar.

	Fogatas	Usos
1)	_____	_____
2)	_____	_____
3)	_____	_____
4)	_____	_____
5)	_____	_____

2. De manera segura hacer virutas de madera o palos con virutas.
3. Mostrar las técnicas correctas para iniciar una fogata.
4. Empezar una fogata con un fósforo y mantenerla encendida durante al menos 10 minutos.
5. Conocer y practicar las normas de seguridad ante el fuego.

6. Mostrar la manera correcta y segura de cortar y dividir la madera para el fuego.
7. Empezar una fogata en un día lluvioso.
8. Demostrar las siguientes técnicas de cocina:
 - a. Ebullición
 - b. Freír
 - c. Hornear pan en un palo
 - d. Hornear con papel de aluminio
 - e. Hornear con un horno reflector
 - f. Cocinar a fuego lento

Nombre _____

9. Conocer un método de mantener los alimentos frescos mientras acampa, diferente al hielo.

10. Conocer la manera de mantener los alimentos y utensilios seguros de los animales e insectos.

11. ¿Por qué es importante mantener limpios sus utensilios de cocina y de comer?

12. Demostrar conocimiento de la nutrición adecuada y los grupos de alimentos, hacer un menú equilibrado y completo para 6 comidas de campamento. Incluir lo siguiente:
(Completar el Cartel #1)

- a. Un buen desayuno, almuerzo, cena para una caminata donde el poco peso es importante. La comida no debe ser cocinada, pero debe ser nutritiva.
- b. Las 5 comidas restantes podrán estar compuestas por cualquier clase de comida: enlatados, frescos, congelados o deshidratados. Una de las 5 comidas debe ser hecha en una olla.

13. Hacer una lista de los artículos que serán necesarias para preparar las 6 comidas anteriormente mencionadas. *(Completar el Cartel #2)*

14. Saber cómo:

Manejar adecuadamente y con seguridad los alimentos _____

Disponer de la basura y los trastos _____

Lavar sus utensilios _____

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____

Fogatas y cocina al aire libre – Cartel #1

Desayuno	Almuerzo	Cena
		Viernes
Sábado	Sábado	Sábado
Domingo	Domingo	

Arte de acampar – Cartel #2

Cena – viernes

Desayuno – sábado

Almuerzo – sábado

Cena – sábado

Desayuno – domingo

Almuerzo – domingo