

**Familias :**

Las Clases de Comida Familiar de Pilot Light están diseñadas para llevar la educación alimentaria a tu hogar. Recomendamos usar los Recursos Familiares de la siguiente forma:

1. Ver el video de Comida Familiar para la clase familiar.
2. Hacer la receta en familia
3. En la sección “Conexiones Common Core”, los niños pueden aprender de y sobre los alimentos a la vez que fortalecen sus habilidades de “Common Core English Language Arts o Maths”
4. ¡Se proporcionan preguntas para Debatir en Familia y Actividades de Extensión para que los estudiantes de todas las edades tengan oportunidad de participar en esta experiencia de aprendizaje!



Clase de Comida Familiar Pilot Light

### Una Olla de Chili

+ Grados 3-8 Common Core English Language Arts-  
Writing-Production and Distribution of Writing

Edad Recomendada: 6 años - adultos

#### Receta de Chef Cindy Mojica

#### Una Olla de Chili

##### Ingredientes:

- 1 ½ lb. de carne picada (preferiblemente 90% magra)
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de agua
- 1 lata (15-oz) de frijoles negros escurridos
- 1 lata (28-oz) de tomates cortados
- 1 cucharadita de aceite (¡de cualquier tipo!)
- ½ cebolla blanca grande, picada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 ½ cucharadas de chili en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de paprika
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- (Toppings opcionales): cebolla, aguacate, jalapeño (en escabeche o fresco), queso



rallado, cilantro, cebolletas, nata agria, yogur, y/o... ¡cualquier otro ingrediente que tengas en el frigorífico!

**Materiales:**

- Bowl grande
- Cuchillo
- Cuchara espumadera grande
- Cucharón (para servir)
- Tabla de cortar
- Abrelatas
- Cucharas medidoras
- Olla grande

**Preparación:**

1. Disuelve el bicarbonato de sodio en agua en un bowl grande. Mézclalo con la carne y deja reposar durante 20 minutos.
2. En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio. Añade la carne picada y cocina hasta que no queden partes rosadas. Retira la carne con una cuchara espumadera apártala.
3. Retira toda la grasa de la cacerola excepto 2 cucharadas. Luego, añade la cebolla y cocina hasta que esté todo blando (unos 5 minutos).
4. Añade el ajo y cocina hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto más. Luego, añade la pasta de tomate y remueve bien.
5. Añade chili en polvo, comino, orégano y paprika. Salpimenta generosamente.
6. Vierte los frijoles y los tomates cortados y hierva el chili. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos. Pruébalo y salpimenta (si es necesario)
7. ¡Sirve en bowls y añade tus toppings favoritos!

**Conexiones Common Core:**

**Grados 3-8**

**English Language Arts - Writing - Production and Distribution of Writing - Estándar 4:**

Los estudiantes redactarán textos claros y coherentes en los que el desarrollo y la organización sean los adecuados para la tarea, el propósito y la audiencia.

**¿Qué significa esto?**

Los estándares Common Core sobre alfabetización se desarrollan en complejidad a lo largo de los grados. Eso significa que los estándares pueden parecer iguales para los más jóvenes, así como para los estudiantes de mayores grados, pero los tipos de escritura serán muy diferentes. Por ejemplo, en este proyecto los alumnos de tercer grado podrían escribir poemas cortos describiendo las características de las especias como el color, el sabor y el olor mientras que los estudiantes de octavo grado podrían escribir un persuasivo poema o ensayo usando la frase “especia de la vida”. Los estudiantes de octavo grado podrían también escribir un ensayo informativo que rastree la historia de las especias en todo el mundo y que cite evidencia de múltiples fuentes. Esta clase te guiará a través de proyectos apropiados para tu estudiante.

En esta clase, tú (el estudiante) trabajarás en la creación de un poema que argumente a favor o en contra de la idea de “la variedad es la especie de la vida”.

**Grados 3-6 (los adultos también pueden participar):**

**¿A qué se parecerá esto?**

Materiales necesarios:

- Bolígrafos
- Papel (u ordenador)
- Herramientas de Investigación (libros, Internet, miembros de la familia, amigos, etc)

Instrucciones:

1. Investiga diferentes tipos de poemas descriptivos usando palabras descriptivas.
2. Investiga ejemplos de diferentes tipos de “poemas concretos” (Los “poemas concretos” son poemas que usan patrones para transmitir visualmente parte o todo el significado. Por ejemplo, en un poema sobre pájaros, las palabras pueden tomar la forma de alas)
3. Elige una especie para escribir un poema concreto.
4. Investiga sobre la especie elegida para aprender su origen, cómo crece y cómo se usa.
5. Observa, siente, huele y prueba la especia y ve anotando las palabras con que describes cada sensación.
6. Elige una característica o algo único sobre la especie que pueda ser representada en una forma identificable. (Por ejemplo, la guindilla podría representarse con llamas porque es picante)
7. Escribe un poema sobre la especia. El poema no tiene que rimar y puede ser un verso libre.
8. Lee y revisa el poema cuanto sea necesario.
9. Dibuja un esbozo de la forma que usarás para tu especia.
10. Con un lápiz, rellena tu poema dentro o alrededor de tu forma. Cambia el estilo o el tamaño de la fuente si lo deseas.
11. Revisa tu dibujo o el poema cuanto sea necesario.
12. Añade color a tu poema si lo deseas.
13. Opcionalmente, puedes doblar tu poema en una pieza tridimensional.
14. Muestra tu poema.

**Grados 7-8:**

**¿A qué se parecerá esto?**

Materiales necesarios:

- Bolígrafos
- Papel (u ordenador)
- Herramientas de Investigación (libros, Internet, miembros de la familia, amigos, etc)

Instrucciones:

1. Investiga poesía sobre “especies de la vida” para obtener ejemplos de temas y formas.

2. Determina tu opinión sobre la frase “la variedad es la especia de la vida”.
3. Haz una lluvia de ideas y escribe las palabras que te vengan a la mente cuando piensas en esa frase.
4. Elige el estilo de poema que usarás.
5. Escribe un borrador.
6. Lee el poema y revisa las líneas o secciones de una a una cuanto sea necesario.
7. Vuelve a leer tu poema en su totalidad y modifica cuanto sea necesario.
8. Recuerda observar detenidamente tu selección de palabras y el uso de elementos literarios que te puedan ser útiles.
9. Lee el poema en voz alta de forma dramática y corrige cuanto sea necesario.
10. Comparte tu poema con los demás.

### Preguntas para Debatir en Familia:

#### Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Qué especias nuevas te gustaría probar y por qué?
- ¿Qué otros ingredientes te gustaría añadir a tu chili?
- ¿Qué ingredientes del chili se usan en tu familia? ¿En tu familia tenéis vuestra propia receta para hacer chili o algo similar? Si la tenéis, ¿cómo es y en qué se diferencia de la de esta clase?
- Debate o escribe sobre de qué hablarían los frijoles de chili si pudieran hablar.
- Imagina y discute qué pasaría si los frijoles de chili saltasen fuera de la olla. Haz un dibujo sobre ello que incluya los bocadillos que muestren lo que dicen los frijoles y el resto de ingredientes de la olla.
- ¿Qué significa “condimentar” (“spice things up”)? ¿Qué significa la frase “la variedad es la especia de la vida”? Por qué piensas que la palabra “spice” se usa en estas frases?

### Actividades de Extensión:

#### Aquí tienes algunas recomendaciones para hacer actividades relacionadas con esta receta:

- Leer un libro sobre especias como:
  - *The Yummy Alphabet Book: Herbs, Spices, and Other Natural Flavors* de Jerry Pallotta
  - *Skippyjon Jones, Lost in Spice* de Judy Schachner
  - *A Kid's Herb Book: For Children of All Ages* de Lesley Tierra
  - *The Biography of Spices (How Did That Get Here?)* de Ellen Rodger
  - *Sugar Changed the World: A Story of Magic, Spice, Slavery, Freedom, and Science* de Marc Aronson
  - *Essential Spices and Herbs: Discover Them, Understand Them, Enjoy Them* de Rockridge Press and Christina Nichol
  - *Spice Apothecary: Blending and Using Common Spices for Everyday Health* de Devin Clare
- Juega al juego “Heads Up” ó a “50 Questions” usando especias.

- Prueba a añadir en un plato una especia con la que tu familia no está familiarizada.
- Añade una especia en un plato o en una bebida que sueles tomar y verás cómo sabe diferente.
- Haz un chili mágico con ingredientes mágicos e inventa una historia al respecto.
  - Actúa representando las escenas de la historia
  - Ilustra la historia.
- Calcula el coste de hacer chili para determinar el coste de servir a cada persona.

*Esta Clase Familiar fue escrita por Jane Ruff, miembro de Pilot Light Food Education*