

**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

### Huevos Revueltos

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

**Edad Recomendada: 5 años- Adulto**

**Receta:****Huevos Revueltos****Ingredientes:**

- Huevos (aproximadamente 2 por persona)
- Sal
- Pimienta
- Aceite para cocinar o mantequilla
- Ingredientes adicionales y/o hierbas (queso, eneldo, cebolla en polvo, etc)

**Materiales:**

- Bowl para mezcla
- Sartén
- Tenedor o batidor
- Espátula o cuchara
- Cuchillo y tabla de cortar (opcional, si hay que picar ingredientes)

**Preparación:**

1. Cada persona debe elegir un ingrediente o hierba para añadirlo a los huevos. Como familia, decidid si todos estáis de acuerdo con las opciones que vais a probar en los huevos.

- a. Si no estáis de acuerdo con los ingredientes (o no queréis mezclarlos)...¡haced diferentes lotes!
2. Mide pequeñas cantidades de cada ingrediente y prepara los ingredientes según sean necesarios.
3. Rompe los huevos en un bowl y bátelos con un batidor o tenedor.
4. Añade sal y pimienta para probarlos y bátelos otra vez.
5. Añade ingredientes adicionales y/o hierbas que tú elijas para los huevos y mézclalos.
6. Con la supervisión de los padres: Calienta la sartén a fuego bajo o medio con el suficiente aceite o mantequilla para cubrir el fondo de la sartén para que los huevos no se peguen.
7. Vierte delicadamente la mezcla de huevo en la sartén.
8. Cocina los huevos usando una cuchara para voltear las partes crudas hasta que todas las partes estén cocidas (y no quede huevo líquido)
9. Sírvelos con tostadas, tortitas o patatas.

### **Conexiones Common Core:**

#### **Grados 3-8**

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

Los estudiantes escribirán de forma clara y coherente textos en los cuales el desarrollo y la organización sean apropiados para la tarea, el propósito y la audiencia.

#### **¿Qué significa esto?**

“Common Core” en los grados 3-8 identifica tres tipos de escritura estudiantil: artículos de opinión, textos informativos/explicativos y narraciones (historias reales o imaginarias)

Los estándares “Common Core” sobre alfabetización se desarrollan en complejidad a lo largo de los grados. Eso significa que aunque los estándares pueden sonar igual tanto para los grados menores como para los mayores grados, el tipo de escritura será muy diferente. Por ejemplo, en este proyecto, un niño de tercer grado podría escribir un párrafo corto describiendo cómo son los huevos revueltos mientras que un niño de octavo grado podría escribir un ensayo sobre cómo las gallinas son criadas y los huevos obtenidos en nuestro sistema de agricultura industrial. Esta clase te guiará hacia proyectos apropiados para tu estudiante.

En esta clase, el estudiante trabajará en textos informativos/explicativos en los que seleccionará un tema y proporcionará detalles que lo apoyen.

#### **¿Cómo será esto?**

Materiales necesarios:

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

**Instrucciones:**

1. Elige uno de los siguientes indicaciones/preguntas para responder relacionadas con huevos:
  - ¿Cómo se cocinan los huevos alrededor del mundo?
  - ¿Cómo se crían los pollos y los huevos en Estados Unidos?
  - Explica los beneficios para la salud de comer huevos
2. Investiga sobre la pregunta que elegiste. Apunta cualquier idea que encuentres para usarla luego en tu redacción.
3. Empieza tu primer borrador (al menos, 2 párrafos de largo): Escribe una declaración de tesis o una oración temática que explique de qué tratará tu redacción.
4. Escribe unos 2-3 detalles o ejemplos que apoyen tu tesis. Piensa sobre hechos o ejemplos que hayas encontrado que muestren que tu tesis es verdadera.
5. Escribe una declaración final que reitere (puesto con otras palabras) tu tesis (tu primera frase)
6. Lee tu borrador en voz alta y haz los cambios que veas necesarios. Puedes darle tu borrador a un amigo o cuidador para que te de feedback.
7. Escribe tu borrador final. Si quieres, comparte tu redacción con tu familia o amigos.

Para cumplir las expectativas de este estándar, tu redacción debe ser de, al menos, 2 párrafos e incluir lo siguiente:

- Introducción:** Introduce un tema de forma clara, da un enfoque general y agrupa la información relacionada de forma lógica; incluye formato (por ejemplo, encabezados), dibujos y multimedia cuando sean útiles para facilitar la comprensión.
- Hechos y detalles relacionados con el tema: Desarrolla el tema con hechos, definiciones, detalles concretos, citas u otra información y ejemplos relacionados con el tema.
- Palabras de Transición:** Conecta ideas dentro y entre las categorías de información usando palabras, frases y oraciones (por ejemplo: en contraste, especialmente).
- (4-8 Grados) Usa vocabulario específico relacionado con el tema: Usa un lenguaje y vocabulario precisos para informar sobre el tema o explicar sobre él.
- (6-8 Grados)
- (Grades 6-8) Establece y mantén un estilo formal.
- Conclusión:** Incluye una declaración final relacionada con la información o explicación presentada.

**Preguntas para Debatir en Familia:**

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

- Piensa sobre el patrimonio de tu familia. ¿Qué ingredientes tradicionales usaría tu familia en sus huevos revueltos? ¿Qué título le pondrías a tus huevos si fuesen añadidos en un menú?
- ¿En qué otros platos se usan huevos?

- ¿De qué otras formas has comido huevos? ¿Hay alguna otra forma de cocinar huevos que te gustaría probar?
- ¿En qué platos nuevos se podrían usar huevos revueltos? ¿Qué nombre le pondrías al nuevo plato?
- Debate qué significa ser un “Buen Huevo”. ¿Qué significa ser un “Mal Huevo”?
- ¿Cómo y por qué piensas que originaron estos términos? Busca el origen histórico de estos términos.
- Haz una lista y/o dibuja formas de la que puedes ser un “Buen Huevo”. Luego, publica tu lista y/o dibujos en la cocina.

### Actividades de Extensión:

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

- Leer un libro sobre huevos como:
  - *Green Eggs and Ham* de Dr. Suess
  - *Eggs* de Kevin Henkes
  - *The Golden Egg* de Dan Wyson
  - *Magic Forest Adventure: The Secret of the Golden Egg* de Maya Sanders
  - *Dragon’s Egg* de Emily Martha Sorenson
  - *Eggs* de Jerry Spinelli
- Crea una historia sobre un huevo con poderes mágicos. Por turnos, cada miembro de la familia puede sumarse a la historia.
- Dibuja tu historia del huevo
- Investiga de dónde proceden los huevos
- Busca en diferentes menús de restaurantes qué ingredientes añaden a los entrantes de huevo que sirven.

*Esta original Clase Familiar fue escrita por el miembro de Pilot Light Food Education Janet Ruff y por personal de Pilot Light.*