

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

Enchiladas de Pollo Fáciles

+ Grados 6-7 Common Core Math - Ratios and Proportional Reasoning & High School Common Core Math - Systems of Equations

Edad Recomendada: 10+

Receta de Chef Kristin Koury

Enchiladas de Pollo Fáciles (para 6-8 personas)

Ingredientes:

- 2 tazas de pollo cocido y desmenuzado (de un pollo asado de una tienda, de sobras de pollo entero asado, o pechugas, muslos o contramuslos de pollo cocidos)
- 2 tarros de salsa de 16oz cada uno (salsa de tomatillo, salsa roja o salsa de enchilada en lata)
- 1½ tazas de queso rallado (usa cualquiera que tengas a mano: queso Chihuahua, mozzarella, cheddar, Monterey jack o una combinación de estos)
- ½ taza de crema agria o yogur
- 8 tortillas grandes
- (Toppings opcionales): cilantro, cebollas verdes, rodajas de jalapeños, tomates picados, rodajas de aguacate, lechuga picada



Materiales:

- Horno
- Tazón grande para mazclar
- Cuchara grande
- Bandeja
- Molde para hornear de 9x13 y papel de aluminio para hornear

Preparación:

1. Precalienta el horno a 350 F.
2. Mezcla el pollo desmenuzado, 1 tarro de salsa, 1 taza de queso y la crema agria/yogur en un tazón grande.
3. Vierte $\frac{1}{4}$ del tarro de salsa en el fondo del molde para hornear de 9x13.
4. Pon unas cucharadas de salsa en la bandeja. Coloca una tortilla encima de la salsa y humedécela (esto hace que sea más fácil de enrollar -- puede que necesites añadir más salsa a medida que lo haces más veces)
5. Coloca $\frac{1}{4}$ de la taza de la mezcla de pollo en la tortilla con las manos y extiende la carne por el medio. Enrolla la tortilla y colócala en el molde para hornear de 9x13. Repite este paso hasta usar todo el pollo.
6. Cubre todas las tortitas ya enrolladas con la salsa restante y luego espolvorea con $\frac{1}{2}$ taza de queso.
7. Cubre el molde para hornear de 9x13 con papel de aluminio y hornea 15 minutos. Luego, retira el papel de aluminio y hornea durante 10 minutos adicionales hasta que el queso burbujee.
8. Si quieres, adorna tus enchiladas con cilantro, cebollas verdes, rodajas de jalapeños, tomates picados, rodajas de aguacate y/o lechuga picada. ¡Sírvelas y...! a disfrutarlas!

Conexiones Common Core:

A continuación, encontrarás una actividad en relación a ratios y proporciones para los estudiantes de 6º grado en adelante, seguida de una actividad para estudiantes de high school sobre la resolución de sistemas de ecuaciones.

Grados 6 y en adelante

Ratios y Razonamiento Proporcional

6.RP.A: Entender los conceptos de ratios y usar razonamientos de ratios para resolver problemas.

7.RP.A: Analizar relaciones proporcionales y usarlas para resolver problemas matemáticos y del mundo real.

SAT Readiness Skill:

PSDA.RRU.1: Aplicar relaciones proporcionales, ratios, tasas y unidades en una amplia variedad de contextos. Los ejemplos incluyen, entre otros, dibujos a escala y problemas en las ciencias naturales y sociales.

En esta clase, trabajarás proporciones, ratios y tasas.

¿Qué significa esto?

Un ratio es una magnitud relativa de dos cantidades o una comparación entre dos valores cualquiera. El numerador y el denominador no tienen por qué estar relacionados. Por tanto, uno podría comparar manzanas con naranjas o manzanas con el número de visitas al médico.

Una proporción es una comparación de una parte con el todo. Es un tipo de ratio en el que el numerador se incluye en el denominador. Puedes usar una proporción para describir qué fracción de tus compañeros de clase tienen perro, o qué porcentaje de la población es menor de 25 años. Una proporción puede expresarse como un decimal, una fracción o un porcentaje.

Una tasa es la relación entre dos medidas en diferentes unidades. Las tasas se expresan a menudo usando la palabra “por”, por ejemplo, millas por hora. per hour.

¿A qué se parecerá esto?

Materiales necesarios:

- Lápices
- Papel
- Calculadoras

Instrucciones:

- 1) Usando la receta anterior de enchiladas de pollo, manipula la receta y resuelve los siguientes problemas. Muestra tus cálculos.

A) Si la receta se duplicase, ¿qué cantidad de cada ingrediente sería necesaria?

B) Si la receta se redujese a la mitad, ¿qué cantidad de cada ingrediente sería necesaria?

- C) Necesito hacer la receta para una fiesta. La lista de invitados es de 30 personas. Si cada persona comerá 3 enchiladas, ¿qué cantidad necesitaré de cada ingrediente?

High School

Common Core: Razonamiento con Ecuaciones o Inecuaciones

Resolver Sistemas de Ecuaciones

A-REI.6 Resolver sistemas de ecuaciones lineales de manera exacta y aproximada (por ejemplo, con gráficos), enfocándose en pares de ecuaciones lineales con dos variables.

SAT Readiness Skill:

HOA.LE2.3.a: Para una ecuación lineal con dos variables que representa un contexto, interpretar una solución, constante, variable, factor o término basado en el contexto, incluyendo situaciones en las que el uso de una estructura es útil y ventajoso.

En esta clase, trabajarás en la resolución de sistemas de ecuaciones.

¿Qué significa esto?

Un sistema de ecuaciones es un conjunto de dos o más ecuaciones con un mismo conjunto de incógnitas. Al resolver problemas de ecuaciones, tratamos de encontrar valores para cada una de las incógnitas que satisfacen cada ecuación en el sistema.

Ejemplo de un enunciado (o historia) sobre un sistema de ecuaciones:

La tarifa de correo aéreo para las cartas a Europa es de 45 centavos por media onza y a África es de 65 cents por media onza. Si Shirley pagó \$18.55 para enviar 35 cartas de media onza cada una al extranjero, ¿cuántas mandó a África?

¿A qué se parecerá esto?

Materiales necesarios:

- Lápices
- Papel
- Calculadoras
- Ordenador

Instrucciones:

1. Resuelve el siguiente problema usando sistemas de ecuaciones. Muestra tu trabajo.

Tú encargaste 2 tacos y 2 enchiladas y tu factura/tu cuenta fue de \$9.00. Tu amigo pidió 3 tacos y 1 enchilada y su factura/cuenta fue de \$7.50.

$$2. y = 5x - 4$$

$$y = 5x - 5$$

$$3. 2x - 3y = -1$$

$$y = x - 1$$

$$4. y = 5x - 7$$

$$-3x - 2y = -12$$

$$5. -4x + y = 6$$

$$-5x - y = 21$$

6. $-3x + 3y = 4$

$-x + y = 3$

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Cuál es comida de cocina mexicana favorita y por qué?
- ¿Cuáles son las diferencias existentes entre los tipos de platos Mexicanos: tacos, enchiladas, burritos, etc?

Actividades de Extensión:

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

- Experimenta con diferentes rellenos de enchilada como los frijoles, el queso o diferentes tipos de carne.
- Haz tu propia salsa de enchilada desde cero.
- Investiga y comparte tus hallazgos: ¿Cuál es la historia de la enchilada? ¿Por qué las enchiladas son importantes para la cultura Mexicana?

Esta Clase Familiar original fue escrita por Marria Rahim