

**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

**Guiso Mediterráneo de Pescado y Marisco**  
**+ Grados 3-8 Common Core English Language Arts -**  
**Writing - Production and Distribution of Writing**

**Edad Recomendada para la receta: A partir de 10 años con ayuda de un adulto**

**Receta del Chef Paul Kahan:**

**Guiso Mediterráneo de Pescado y Marisco**

**Ingredientes:**

- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
- 8 dientes de ajo en rodajas finas
- 1 cebolla amarilla mediana pelada y cortada en juliana
- 1 bulbo de hinojo cortado en juliana
- 1 1/2 libras de patatas rojas cortadas en monedas de 1/4 pulgadas (1/4 inch coins)
- 1 hoja de laurel
- Una pizca de azafrán (opcional)
- 1 taza vino blanco
- 1 lata grande (28 onzas) de tomates enteros, drenando la mitad del líquido y triturándolos.
- 2 x 8 onzas de jugo de almejas
- 2 tazas agua
- 1/4 taza Pernod (opcional)
- Salsa Sriracha



- 1/8 taza de perejil picado
- 1 cucharadita de tomillo picado
- Sal y pimienta
- 1 1/2 libras de pescado blanco (lubina, bacalao, tilapia, etc)
- 10 almejas pequeñas (opcional)
- 1 libra de mejillones
- 1 libra de gambas peladas y limpias
- 1 barra de pan
- Mantequilla para el pan

**Preparación:**

1. En una olla grande, calienta aceite a fuego medio.
2. Añade el ajo, la cebolla, el hinojo, las patatas y el laurel; mézclalo todo bien.
3. Cocina a fuego medio-bajo hasta que las patatas empiecen a ablandarse (aproximadamente 15 minutos)
4. Cocina a fuego alto y añade el azafrán y los tomates.
5. Añade el jugo de almejas y 2 tazas de agua.
6. Sigue cocinando a fuego alto hasta que las patatas estén tiernas.
7. Añade el pescado, las almejas, los mejillones y las gambas en los últimos 5 minutos de cocinado.
8. Dale el toque final al plato con Pernod y salsa siracha y sazona con hierbas fresas, sal y pimienta al gusto.

**Conexiones Common Core:**

**Grados 3-8**

**English Language Arts - Writing - Production and Distribution of Writing (Standard 4):**

Los estudiantes escribirán textos claros y coherentes en los que el desarrollo y la organización sean los apropiados conforme al cometido, propósito y audiencia concretos.

¿Qué significa esto?

Las Common Core de los grados 3-8 identifican tres tipos de escritura de los estudiantes: textos de opinión, textos informativos/explicativos y textos narrativos (historias reales o imaginarias)

**Los estándares Common Core sobre alfabetización se desarrollan en complejidad a lo largo de los grados. Esto 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 puede que un estudiante de tercer grado necesite ayuda con sus investigaciones y podría escribir un párrafo corto sobre un tipo de pescado que él/ella mismo/a elija, mientras que un estudiante de octavo podría escribir un ensayo de varios párrafos sobre un tipo (o varios tipos) de pescado e incluir varias razones (con múltiples detalles) que respalden por qué se recomienda o no consumir ese pescado. Esta clase te guiará a través de proyectos apropiados para tu estudiante.

En esta lección, tú (el estudiante) trabajarás en la redacción de textos informativos/explicativos en los que elegirás un tema y darás detalles que te sirvan de apoyo.

### ¿A qué se parecerá esto?

Materiales necesarios:

- Bolígrafos
- Papel (u ordenador)
- Herramientas de investigación (libros, Internet...)

Instrucciones:

1. Usando recursos como “seafood watchlists” o guías online de pescado sostenible (“sustainable seafood guides”), elige qué tipo (o varios tipos) de pescado quieres investigar. En tu redacción, contarás al lector más información sobre el pescado elegido y si se recomienda o no su consumo.
2. Investiga el tema que elegiste. Anota todas las ideas que encuentres para usarlas posteriormente en tu redacción.
3. Comienza tu primer borrador (de una longitud de, al menos, 2 párrafos) Escribe una tesis o una oración introductoria que explique de qué trata tu tema.
4. Escribe unos 2-3 detalles o ejemplos que apoyen tu tesis. Piensa qué hechos muestran que tu tesis es verdadera.
5. Escribe una conclusión que reafirme (es decir, que explique con otras palabras) tu tesis (tu primera frase)
6. Lee tu borrador en voz alta y haz las modificaciones que sean necesarias. También puedes darle tu borrador a un amigo o familiar para que te dé su feedback.
7. Escribe un borrador final. Si quieres, comparte tu redacción con tu familia o con tus amigos.

Para cumplir las expectativas de este estándar, tu redacción deberá ser de, al menos, 2 párrafos de longitud y deberá incluir lo siguiente:

- Introducción:** Presenta un tema de forma clara dando una observación y enfoque generales y agrupa la información de forma lógica; presta atención al formato (por ejemplo, añade encabezados) e incluye ilustraciones y multimedia cuando sean útiles para una mayor comprensión.
- Hechos y detalles relacionados con el tema: Desarrolla el tema con hechos, definiciones, detalles concretos, citas, ejemplos u otra información relacionados con el tema.
- Palabras de Transición: Enlaza ideas dentro y entre categorías de información usando palabras, frases y preposiciones (por ejemplo: en contraste)
- (Grados 4-8) Usa vocabulario específico relacionado con el tema: Usa un lenguaje preciso y un vocabulario específico del tema para informar o explicar sobre el tema.
- (Grados 6-8) Establece y mantén un estilo formal.
- Conclusión:** Proporciona una conclusión relacionada con la información o la explicación presentada.

### **Preguntas para Debatir en Familia:**

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

- ¿Cuál es tu tipo de marisco favorito? ¿Qué otros tipos de mariscos podríamos añadir a este guiso?
- La salsa Sriracha añade un regusto picante al guiso. ¿Te gusta la comida picante? Si es así, ¿cuánto de picante? ¿Recuerdas cuáles son las comidas más picantes que has probado?

### **Actividades de Extensión:**

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

- Vuelve a cultivar el hinojo o las cebollas que usaste en la receta - guarda el extremo del bulbo que contiene/contenía las raíces y colócalo en un plato poco profundo con agua. En pocas semanas, verás cómo crece de nuevo y cómo se forman más raíces. Luego, puedes plantarlos en tu jardín.
- Investiga la diferencia entre los mejillones, las almejas y otros moluscos. Comparte tus hallazgos con tus amigos o con tu familia.

*Esta Clase Familiar original fue escrita por el personal de Pilot Light y se inspiró en la clase de Pilot Light [Fish the Ecosystem: A World Without Fish](#).*