

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

**Chicken Sandwich with Roasted Potatoes +
Grados 6-8 Common Core English Language Arts - Reading - Key Ideas and
Details & Writing - Text Types and Purposes**

Edad Recomendada para la receta: A partir de 12 años (con la supervisión de un adulto si es necesario)

Receta del Chef Kasani Jamison:

Sándwich de Pollo con Patatas Asadas

Ingredientes:

- 6 oz de pechuga de pollo (dejado a temperatura ambiente durante 30 minutos)
- Sal rosa del Himalaya o Sal Kosher; al gusto
- 2 cucharadita de pimienta negra (al gusto)
- 1 pan de sándwich
- 1 tomate Mighty Vine (cualquier otra marca de tomates sirve)
- 1 puñado pequeño de patatas “fingerlings” (las papas pequeñas rojas también sirven)
- 2 hojas de lechuga
- 1 diente de ajo
- ½ taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de romero seco
- Ketchup



Preparación:

1. Bate 1 diente de ajo (rallado o picado) Whisk 1 garlic clove, 2 cucharadas de jugo de limón y 2 cucharaditas de pimienta negra en un tazón (cualquiera sirve) Bate constantemente y vierte $\frac{1}{3}$ de taza de aceite hasta que emulsione.
2. Enjuaga un pequeño lote (12-14) de patatas “fingerling” y hiérvelas a fuego alto durante 15 minutos.
3. Corta la pechuga de pollo por la mitad en un tazón y añade pimienta, jugo de limón, romero y ajo rallado. Déjalo reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos (esto permite que el pollo retenga su humedad y, por tanto, su sabor al asarlo). Cuando se asa a temperatura ambiente, la carne se carameliza más fácilmente. Se liberan azúcares naturales que combinan muy bien con los sabores salados. El nombre científico de este proceso se llama la Reacción de Maillard. Se trata de una reacción química entre aminoácidos y los azúcares reductores que le da a los alimentos que se doran su distintivo sabor.
4. Retira las papas del agua hirviendo, colócalas en una tabla de cortar y tritúralas con una bandeja para asar.
5. Coloca las papas en una bandeja para asar y salpimenta.
6. Asa a 450° durante 15 minutos.
7. Prepara una sartén de parrilla de hierro fundido (o una sartén normal) a fuego medio-alto. Asa el pollo, volteándolo hasta que esté bien cocido (unos 8-10 minutos) Colócalo en una bandeja para asados (o lo que tengas disponible) y déjalo reposar durante 5 minutos.
8. Luego, sácalo del horno y déjalo reposar.
9. Asa el pan boca abajo hasta que quede ligeramente carbonizado (30 segundos aproximadamente). Mientras el pollo está reposando, añade mayonesa en ambos lados del sándwich y añade lechuga y tomate en el lado inferior. Termina tu plato colocando el bollo superior para formar el sándwich.

Conexiones Common Core:

Grados 6-8

English Language Arts - Reading - Key Ideas and Details (Standard 1) and Writing - Text Types and Purposes

6-8.RL.1: Los estudiantes citarán la evidencia textual que más respalde un análisis sobre lo que el texto dice explícitamente, así como las inferencias extraídas del texto.

6-8.W.2: Los estudiantes serán capaces de escribir textos informativos/explicativos para examinar un tema y transmitir ideas, conceptos e información a través de la selección, organización y análisis de contenido relevante.

¿Qué significa esto?

- El estudiante deberá ser capaz de analizar y extraer conclusiones de los textos usando evidencia textual sólida.
- El estudiante deberá ser capaz de escribir con el propósito de explicar lo que ha leído

y cualquier otra cosa que se le pregunte.

En esta lección, tú (el estudiante) trabajará en sacar conclusiones de varios artículos informativos para facilitar la comprensión clara de la importancia de la nutrición (en este caso, del pollo) , así como citar evidencia directa de esos artículos.

Materiales necesarios:

- Acceso a la tecnología (Google Classroom, Google Docs, etc.).
- Papel y lápiz (si lo prefieres)
- Artículo 1: “Do People Know Where Their Chicken Comes From?” de Tom de Castella *BBC News* <https://www.bbc.com/news/magazine-29219843>
- Artículo2: “A Look at the Poultry Industry: How Does Chicken Get on Your Plate?” de *FarmAid.org* <https://www.farmaid.org/issues/industrial-agriculture/a-look-at-the-poultry-industry-how-does-chicken-get-on-your-plate/>
- “Industrial Chicken Farmers” Clip from *Food, Inc on Youtube.com* <https://youtu.be/enwU5jIXSIU>

Preguntas:

1. Lee ambos artículos mencionados arriba y ve el link de youtube que también se menciona. Responde las siguientes preguntas:
 - ¿Qué métodos usan los granjeros para fabricar sus productos en la industria avícola? Cita 2 ejemplos de cualquiera de los artículos.
 - ¿Hasta qué punto juega la ética un importante papel en la industria avícola? ¿Cómo influencia la ética nuestra visión sobre el origen nutricional de los alimentos (de dónde proceden los alimentos)? Cita 2 ejemplos de cualquiera de los artículos.
 - Usando dos ejemplos del artículo 2, ¿cómo establecen control las grandes corporaciones sobre los granjeros en la industria avícola?
 - Enumera tres datos estadísticos importantes de los dos artículos y explica POR QUÉ es importante conocer estos datos.

Vocabulario:

1. Define los siguientes términos en el contexto de los artículos:

- Ética:
- Avicultura:
- Industria:
- Contrato:
- Consumidor:
- Localizado:
- Producción:

Actividad:

1. Escribe un artículo (250-300 palabras) en una hoja separada centrándote en UNA de las tres preguntas siguientes:
 - a. ¿Qué te pareció sorprendente y/o interesante sobre la información presentada en los dos artículos y en el video?
 - b. ¿Cómo ha cambiado esta información tu forma de pensar sobre el origen nutricional de los alimentos?
 - c. ¿De qué maneras puedes ser más consciente de qué alimentos y productos eliges?

Preguntas para Debatir en Familia:**Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:**

- ¿De qué maneras podemos ser más conscientes sobre el origen de los alimentos que consumimos?
- ¿Qué investigación sería beneficiosa para nosotros en relación con la industria cárnica?
- ¿Qué métodos podemos usar para hacer elecciones más saludables al ir a comprar?
¿Echar un vistazo a los ingredientes y a las etiquetas?
- ¿Qué metas podemos ponernos o qué cosas podemos cambiar para llevar un estilo de vida más saludable?

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

- Encuentra otras recetas de pollo para hacerlas en casa, teniendo en cuenta el valor

nutricional de la receta.

- Investiga alternativas más saludables que pueden ser implementadas en esta receta del sándwich de pollo (por ejemplo, el uso de diferentes tipos de pan)

Esta original Clase Familiar fue escrita por Gary Werner, miembro de Pilot Light Food Education.