

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
Coloridas Quesadillas Vegetales
Grados K-8 Common Core Math Skills

Edad Recomendada para la receta: A partir de 6 años con la ayuda de un adulto

Receta del Chef Beth Somers:

Coloridas Quesadillas Vegetales

Ingredientes:

- 1 batata (sweet potato), pelada y cortada en cubos de ½ pulgada.
- 2 pimientos rojos o amarillos, sin semillas y cortados en cubos de ½ pulgada
- 1 cebolla amarilla, pelada y cortada en cubos de ¼ pulgada.
- 1 taza de frijoles negros enlatados
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de orégano seco
- 1 pizca de guindilla o de salsa picante
- sal
- pimienta
- 1-1/2 tazas de queso rallado
- 8 tortillas de maíz o de harina



Preparación:

1. En una sartén, calienta 1 cucharada de aceite vegetal o de canola a fuego medio hasta que el aceite reluzca.
2. Añade la batata picada, los pimientos, la cebolla, el comino, el orégano, la salsa

picante, la sal y la pimienta y mézclalo todo bien. Cocina a fuego medio, revolviendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté traslúcida y la batata se perfora fácilmente con un tenedor (10 minutos, aproximadamente). Si las cebollas empiezan a quemarse o a pegarse al fondo de la sartén, añade unas cucharadas de agua y reduce el fuego a medio-bajo.

3. Añade los frijoles negros y cocina para que se caliente, unos 2-3 minutos. Pruébalo y salpimenta si es necesario. Retira el contenido de la sartén. Limpia la sartén y regresa a tu labor en los fuegos.
4. Para hacer la quesadilla, cubre una tortilla con 2 cucharadas de queso de forma uniforme; luego, con $\frac{1}{4}$ de verduras; luego, otras 2 cucharadas de queso. Toma una segunda tortilla y haz un sándwich con ambas. Repite este proceso para hacer el resto de quesadillas.
5. Calienta una sartén a fuego medio. Desliza cuidadosamente 1 quesadilla en la sartén caliente. Cocina unos 1-2 minutos o hasta que la parte de abajo de la quesadilla esté un poco crujiente. Con una espátula, voltea la quesadilla cuidadosamente y cocina 1-2 minutos adicionales o hasta que el queso se derrita. Retira la quesadilla de la sartén y córtala en cuartos. Repite el mismo proceso con las quesadillas restantes. Sirve tu plato solo o con toppings como tomates picados, salsa, crema agria o aguacate.

Conexiones Common Core:

Grados K-2nd

Mathematics - Counting and Cardinality & Operational and Algebraic Thinking

Common Core Standards: K.CC.2K & 1.OA.1, 2.OA.2

Los estudiantes pueden contar números y sumar y restar hasta el 20.

¿Qué significa esto?

Los alumnos de kindergarten están aprendiendo a contar y usar números para sumar y restar. A medida que los alumnos progresan, van siendo capaces de sumar y restar números hasta el 20 incluido.

¿A qué se parecerá esto?

Los estudiantes tendrán la oportunidad de contar los elementos a medida que se van añadiendo a la receta de quesadillas y restar de un total los elementos que no sean necesarios.

Materiales necesarios:

- Trozos de batata
- Trozos de pimienta
- Tortillas
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cualquier otro tipo de materiales secos que puedan usarse en lugar de los ingredientes necesarios para la receta.

Instrucciones:

1. Lávate las manos antes de manipular los alimentos o usa alimentos extra que no usarás en la receta.
2. Corta la batata y los pimientos en piezas.
3. Cuenta el número de piezas de cada ingrediente.
4. Añade el número de cada ingrediente junto al mismo.
5. Resta un número del total.
6. Continúa restando elementos hasta que todos se resten.
7. Cuenta el número total de tortillas del paquete o las que has hecho a mano y luego resta las 8 tortillas necesarias para la receta.

Grados 3rd-5th

Mathematics - Operations and Algebraic Thinking & Numbers and Operations in Base Ten

Common Core Standards: 3.OA.1, 4.OA.4, 5.NBT.1

Los estudiantes pueden multiplicar y dividir números hasta el 100 y comprender el valor posicional de los números, así como llevar a cabo problemas con varios pasos usando la multiplicación y la división.

¿Qué significa esto?

Los estudiantes podrán multiplicar y dividir números hasta el 100 incluido y luego irán progresando a hacer cálculos con números más altos, incluyéndose números enteros de varios dígitos y decimales.

¿A qué se parecerá esto?

Los estudiantes sumarán, restarán, multiplicarán y dividirán elementos en la receta.

Materiales necesarios:

- Trozos de batata
- Trozos de pimiento
- Tortillas
- Cualquier otro tipo de materiales secos que puedan usarse en lugar de los ingredientes necesarios para la receta.

Instrucciones

1. Lávate las manos antes de manipular los alimentos o usa alimentos extra que no usarás en la receta.
2. Corta la batata y los pimientos en piezas.
3. Cuenta todas las piezas de los ingredientes para obtener un total.
4. Resta una cantidad del total para averiguar la cantidad restante y continúa restando diferentes cantidades hasta que restes todas las piezas.
5. Divide las piezas en diferentes montones, empezando con dos para determinar cuántas piezas hay en cada montón cuando divides entre ese número. Si sobran piezas, discute cómo sería más justo dividir las. (En partes o decimales.)

Grados 6th-8th

Mathematics - Ratios and Proportional Reasoning

Common Core Standards: 6.RP, 7.RP

Los estudiantes analizarán relaciones proporcionales y las usarán para resolver problemas matemáticos del mundo real.

¿Qué significa esto?

Entre los grados 6 y 8 los estudiantes van progresivamente aprendiendo las relaciones existentes entre los números. Si un número aumenta o disminuye, ¿cómo cambia otro número en un patrón o modelo que permanece igual? Los estudiantes profundizan progresivamente su comprensión sobre relaciones de números aplicando estas relaciones y sus cambios en situaciones específicas. Finalmente, los estudiantes podrán aplicar el concepto y construir una ecuación algebraica que defina el cambio proporcional. En esta lección, tú (el estudiante) trabajarás en determinar la relación entre proporciones que se dan en situaciones de la vida real, ya que esta relación se aplica cuando se ajusta la receta dependiendo de la necesidad de aumentar o disminuir cantidades.

¿A qué se parecerá esto?

Los estudiantes imaginarán que están cocinando quesadillas para una fiesta de pijamas que tienen con cuatro de sus amigos y para su familia de cuatro personas. La receta de arriba está pensada para alimentar a su familia de cuatro miembros, así que el estudiante tendrá que usar proporciones para decidir cómo va a ajustar la receta para alimentar a 8 personas. Los estudiantes de 6º y 7º grado pueden determinar cuál es la relación y los estudiantes de 8º grado pueden escribir una ecuación matemática para la relación.

Materiales necesarios:

- Bolígrafo o lápiz
- Hoja de papel rayado de 8"x11" plegado longitudinalmente en cuatro columnas (al estilo "hot dog")
- Calculadora si es necesario

Instrucciones:

1. Titula las columnas (en la parte superior) en el siguiente orden: Ingredientes, Cantidad Original de Ingredientes para 4 personas, Cantidad Ajustada para 8 personas y Otros.
2. Anota los ingredientes en la primera columna.
3. Anota la cantidad de cada ingrediente en la segunda columna para 4 personas.
4. Multiplica cada montón por dos para duplicar la cantidad de ingredientes necesaria para alimentar al doble de personas, que es 8 personas, y escribe la cantidad ajustada en la tercera columna.
5. Intenta ajustar la receta solo para ti y para uno de tus amigos, luego para más personas, o para un número impar de personas para completar la columna "Otros".
6. Los estudiantes de 6º y 7º grado pueden establecer y escribir una afirmación sobre la relación entre las cantidades cuando la receta aumenta o disminuye.
7. Los estudiantes de 8º grado pueden escribir una fórmula que represente la relación.

Preguntas para Debatar en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Qué ingrediente de las quesadillas habías probado con anterioridad? ¿Este ingrediente sabe diferente al estar mezclado con el resto de ingredientes?
- ¿Hay algún ingrediente que sea nuevo para ti o que no lo hubieses probado antes en una quesadilla? ¿Cómo describirías el sabor de este ingrediente?
- ¿Por qué crees que el plato llamado “Colorida Quesadilla Vegetal”? ¿Qué nombre nuevo le darías a esta receta? Piensa en un nombre que conecte a cómo se ve, huele o sabe. Tu nuevo nombre puede incluso ser una combinación de todos.
- ¿Qué otras comidas consumimos que se rellenen con varios ingredientes? Compara y contrasta sus modos de preparación, qué ingredientes se usan y cómo los describirías en comparación con la quesadillas.

Actividades de Extensión:

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

- Crea una nueva receta para hacer quesadillas usando ingredientes o combinaciones que no sean las habituales. Por ejemplo, añade fruta o alguno de tus ingredientes favoritos.
- Haz que los ingredientes cobren vida y crea una historia sobre los ingredientes de la quesadilla. Algunas ideas para las historias pueden ser cuál es el origen del ingrediente, cómo llegó allí, cómo creció, qué tiene en común con otros alimentos o incluso tratar de que el ingrediente de un monólogo que incite a consumirlo.
- Haz un dibujo de una quesadilla que ilustre tu historia de la quesadilla. Recorta dos círculos del mismo tamaño que puedas unir y abrir para revelar los ingredientes.
- Lee el libro *Kitties Don't Eat Quesadillas* de Pattie Adams Martinez y comparte qué alimentos no te gustan y por qué.
- Investiga el origen de los ingredientes.
- Investiga qué ingredientes pueden sustituirse por otros si un ingrediente no está disponible.

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