

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

Pollo Adobado

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

Edad Recomendada para la Receta: A partir de 6 años (con la ayuda de un adulto)

Receta del Chef Daniel Snowden

Pollo Adobado**Ingredientes:**

- 1.5 libras o 5 piezas de huesos y piel de muslos de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de salsa de soja
- 1/2 taza de vinagre filipino; el vinagre de arroz o vinagre blanco son buenos sustitutos.
- 1 cucharadita de granos de pimienta
- 6 hojas frescas de laurel (o 2 secas)
- 6-8 dientes de ajo picado con el cuchillo

**Materiales:**

- Sartén grande con tapa
- Pinzas de cocina
- Cuchara
- Bandeja

Preparación:

1. Coloca los muslos de pollo en una bandeja. Sazona los muslos de pollo por ambos lados con sal y pimienta.
2. Calienta un poco de aceite para cocinar en una sartén a fuego alto
3. Cuando el aceite esté caliente, dora los muslos de pollo con la piel hacia abajo hasta que se doren.
4. Dale la vuelta y haz que se dore también la parte del hueso.
5. Retira los muslos de la sartén y colócalos de nuevo en la bandeja.
6. Pon la sartén a fuego a medio-bajo y añade ajo, hojas de laurel y granos de pimienta. Remueve con una cuchara.
7. Cuando pase 1 minuto, añade salsa de soja y vinagre a la sartén. Raspa el fondo de la sartén para quitar los trozos marrones.
8. Añade los muslos de pollo a la sartén con la piel hacia arriba.
9. Cubre la sartén con su tapa, baja a fuego lento y cocina unos 20 minutos.
10. Prueba la salsa para sazonar y ajusta según sea necesario.
11. Sirve el pollo con arroz con ajo y un poco de salsa.

Conexiones Common Core:

Grados 3-8

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

Los estudiantes escribirán textos claros y coherentes con un desarrollo y organización adecuados para el propósito y la audiencia de esta tarea.

¿Qué significa esto?

Los Common Core en los grados 3-8 identifican tres tipos de textos que escribirán los estudiantes: textos 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 sobre el ciclo de vida de una gallina mientras que un estudiante de mayor grado podría escribir párrafos sobre el ciclo de vida de las gallinas en diferentes tipos de granjas o usando diferentes técnicas. Esta lección te guiará en torno a proyectos adecuados para los estudiantes.

En esta clase, tú (el estudiante) escribirás un texto informativo/explicativo en el que elegirás un tema y proporcionarás detalles complementarios sobre el mismo. De forma opcional, podrás hacer un experimento usando un huevo de gallina.

¿A qué se parecerá esto? [Escalonado por niveles cuando sea posible]

Materiales necesarios:

- Bolígrafos

- Papel (u ordenador)
- Herramientas de investigación (libros, Internet, miembros familiares, amigos, etc)
- Un huevo
- Un vaso
- Vinagre blanco
- Video de huevos incubados (Fuente: Museum of Science and Industry)
<https://www.museumofscienceandindustry.org/science-at-home/videos/the-hatchery>

Instrucciones:

¡Vamos a aprender más sobre el ciclo de vida de una gallina!

1. ¡Piensa un poco antes de comenzar tu investigación! Anota tus primeras ideas sobre el ciclo de vida de una gallina. Incluso puedes hacer un dibujo si lo prefieres. ¡Mira cuánto sabes sin haber empezado a investigar!
2. Luego, investiga el ciclo de vida de una gallina. Puedes usar Internet, libros o incluso preguntar a miembros de tu familia. El Museum of Science and Industry tiene un video que muestra cómo nace una gallina: Eggs Hatching Video (Fuente: Museum of Science and Industry)
<https://www.museumofscienceandindustry.org/science-at-home/videos/the-hatchery>
3. Comienza tu primer borrador (al menos, 2 párrafos de longitud): Escribe una tesis o una frase temática que explique de qué tratará tu texto.
4. Escribe 2-3 detalles o ejemplos que respalden tu tesis. Piensa en qué hechos u ejemplos encuentres que verifiquen tu tesis.
5. Escribe una declaración final que reitere (con otras palabras) tu tesis (tu primera frase)
6. Lee tu borrador en voz alta y realiza los cambios que sean necesarios. También puedes darle tu borrador a un amigo o familiar para recibir su feedback.
7. Escribe tu borrador final. Si quieres, puedes compartir tu creación 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, dando una observación y enfoque generales y agrupa la información claramente; incluye formato (por ejemplo, títulos), ilustraciones y multimedia cuando sea útil para lograr una mayor comprensión.
- ☐ **Hechos y detalles relacionados con el tema:** Desarrolla el tema con hechos, definiciones, detalles concretos, citas u otra información, así como ejemplos relacionados con el tema.
- ☐ **Conectores:** Vincula ideas dentro y entre categorías de información, usando palabras y frases (por ejemplo: en contraste, especialmente).
- ☐ **(Grados 4-8) Usa vocabulario específico relacionado con el tema:** Utiliza un lenguaje preciso y vocabulario para informar o explicar sobre el tema.
- ☐ **(Grados 6-8) Establece y mantén un estilo formal.**
- ☐ **Conclusión:** Proporciona una declaración final o un apartado relacionado con la información o explicación presentada.

Echemos un vistazo más de cerca a un huevo de gallina:

¿Alguna vez te has preguntado de qué está hecha un cascarón de huevo? Los cascarones de huevo protegen a los pollitos mientras crecen. Cuando están listos, los pollitos rompen el cascarón y salen de él.

¡Realiza el siguiente experimento para descubrir de qué está hecho un cascarón de huevo!

1. Sumerge un huevo crudo en un vaso con vinagre blanco. Deben formarse burbujas en la superficie del huevo.
2. Deja reposar el huevo en el vinagre unos 3 días y luego sácalo y enjuágalo en agua, teniendo cuidado de no romperlo.
3. Recoge tus pensamientos:
 - a. ¿Parece diferente de cuando lo metiste en vinagre?
 - b. ¿El cascarón sigue siendo blanco? ¿O es diferente?
 - c. ¿Por qué crees que ocurrieron o no ocurrieron estos cambios?
4. Aprende más sobre los huevos de gallina y de qué están hechos leyendo este artículo: “Eggs, Changes, and Osmosis” de Marjorie Frank on *Discover Kids*
<https://www.kidsdiscover.com/teacherresources/eggs-change-osmosis/>

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Cuánto dura el ciclo de vida de una gallina?
- Piensa en el ciclo de vida de otros animales. ¿Cómo son sus ciclos de vida?

Actividades de Extensión:

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

- Aprende otros experimentos que puedes hacer en casa con este artículo: “Eggs, Change, and Osmosis” de Marjorie Frank on *Discover Kids*
<https://www.kidsdiscover.com/teacherresources/eggs-change-osmosis/>
- Investiga más sobre los huevos y las gallinas:
 - ¿Cuánto se tarda en incubar un huevo?
 - ¿Qué hace falta que haga la gallina para que un huevo crezca y se desarrolle?
 - ¿Cómo llegan los huevos de la gallina a nuestra mesa?
 - ¿Cuál es la diferencia entre los huevos y las gallinas orgánicos y los no orgánicos?

Esta original Clase Familiar fue escrita por Ratib Al-Ali, miembro de Pilot Light Food Education .