

## Recetas de mi Canal de Cocina

### Orientación para Padres y Maestros



#### Propósito

Mi canal de Cocina es una actividad dirigida a jóvenes con alguna discapacidad o trastornos del desarrollo, pero ya en edad de aprender a preparar sus propios alimentos, cocinar es una actividad que todos debemos aprender para ser independientes.

Esta actividad es integral, favorece la independencia personal, la comunicación como la expresión, el seguimiento de instrucciones, la lectura y escritura, no importa si no saben escribir o leer de manera formal, pueden hacerlo a través de imágenes; también se trabaja la colaboración en casa y por supuesto que las habilidades manuales que se requieren para la mayoría de los empleos.

Todas estas habilidades se requieren para lograr independencia personal, inclusión laboral y social.

Papás, es importante promover en los jóvenes la participación en casa para favorecer su independencia.

Las habilidades de sus hijos dependen de las oportunidades y los apoyos que ustedes brindan.



## Recetas de mi Canal de Cocina

### ¿Qué aprenderemos?

Conocer que es una receta y las partes que la componen.

### ¿Qué necesitamos?

- ♦ Un sartén o cacerola de cartón.
- ♦ Recortes, impresiones o dibujos de ingredientes.
- ♦ Tarjetas de cartón o cartulina para las recetas.
- ♦ Lápiz, colores, plumones.
- ♦ Tijeras.



El nombre de la actividad es "Recetas de mi Canal de cocina".

En casa seguramente ya has preparado deliciosos alimentos con ayuda de un familiar. ¿Pero cómo lo hiciste?, ¿Cómo supiste qué iba primero y qué iba después? Exacto, con una Receta...

Sabías que **la Receta** es un tipo de instructivo que indica de forma breve los pasos que se deben seguir para elaborar un platillo y debe tener los siguientes elementos:

- Un título, se escribe el nombre del platillo
- Lista de los ingredientes y sus cantidades.
- Procedimiento (pasos de la preparación).
- Dibujos o recortes que ejemplifiquen el procedimiento.



### Actividad 1 Recetas de Cocina

El día de hoy jugarás a elaborar pequeñas recetas para preparar platillos; para ello platica con tu mamá cuáles son tus platillos favoritos. Incluso pueden ser postres.

Cuando ya tengas listo tu material podrás realizar tus recetas..

En las tarjetas de cartón o cartulina, con ayuda de un adulto, escribirás las recetas:

- Escribe el título, el nombre del platillo o postre.
- Por la parte de enfrente se escribirán solamente los ingredientes especificando cantidades.
- En la parte de atrás escribirás el proceso de elaboración de la receta. Has cuando menos tres recetas diferentes.
- Una vez que tengas tus recetas busca imágenes de los ingredientes, de cada receta, recuerda que incluso puedes dibujarlos.

Ya que tengas tus recetas estas listo para jugar a ser un cocinero.

## Recetas de mi Canal de Cocina

### ¿Qué aprenderemos?

Elaborar nuestras propias recetas. Realizar el proceso de elaboración de una receta.

### ¿Qué necesitamos?

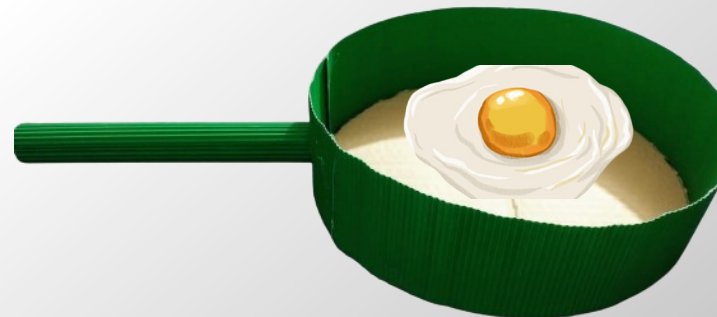
- Ingredientes de la receta
- Utensilios de cocina.
- Mandil.
- Gorro.
- Celular o dispositivo para grabar.

Dinámica del juego.

Tu mamá o un adulto seleccionará una receta que tú tendrás que elaborar con tus imágenes o dibujos. Todo lo pondrás en el orden que se indica en tu receta:

- Primero, ten listo tu sartén o cacerola que es donde cocinarás, lee tu tarjeta y selecciona los ingredientes y cuantos de cada uno necesitas.
- Ahora, dale vuelta y ve poniendo en el sartén los ingredientes de acuerdo al proceso de preparación.
- En el sartén tendrán que estar todos los ingredientes que indica tu receta, una vez que termines cada receta, el adulto tendrá que apoyarte diciéndote si el orden es correcto o necesitas corregir; así deberás realizar todas tus recetas.

Pon mucha atención en esta actividad y cuenta bien tus ingredientes, respeta los pasos porque después cocinaras de verdad.



## Mi canal de Cocina

### ¿Qué aprenderemos?

Realizar una receta de cocina de principio a fin, explicando el proceso de elaboración.



### Actividad 2. Mi canal de cocina



Como buen cocinero vas a preparar y presentar un platillo, puedes hacer un canal de cocina de YouTube, pide ayuda a tu mamá u otro familiar y elige el nombre de tu canal.

1. De las recetas que realizaste, elige un platillo, el que más te haya gustado.
2. Como vas a cocinar es importante cuidar medidas de higiene y seguridad, usa mandil y gorro, lávate perfectamente las manos.
3. Reúne todo lo que necesitarás como ingredientes y utensilios y prepárate para cocinar.
4. Pide a un familiar que te grabe, mientras realizas el platillo de la receta que elegiste, deberás ir explicando el proceso. Recuerda que deberás iniciar haciendo mención del nombre del platillo, y los ingredientes a utilizar.

Puede participar tu mamá o quien tu elijas durante el procedimiento.

Lista tu receta, disfruten en familia. Platiquen si algo faltó, o como mejorar para que cada vez lo hagas mejor.

Para que otros compañeros puedan aprender y también se animen a cocinar comparte tu video.

Lo más importante de esta actividad es que aprendan y se diviertan mucho.

Realiza una receta en tu canal de cocina una vez a la semana, poco a poco serás más hábil y podrás convertirte en un excelente cocinero.

