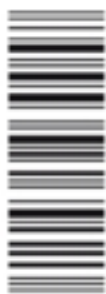


MIS RECETAS

LE MONDE À TABLE

***LA COMIDA, EL
PASAPORTE AL
MUNDO***

***A BITE OF THE
WORLD***



20170516-0000040553



PROYECTO INTERDISCIPLINARIO PAI I AÑO

Desarrollando conexiones con la sociedad a través de la cocina y la alimentación.

INTRODUCCIÓN

1. BIOLOGIA	pg. 6 -17
2. ARTE	pg.18 - 31
3. FRANCÉS	pg. 32 - 37
4. SOCIALES	pg. 38 - 41
5. INGLÉS	pg. 42 - 45
6. MATEMATICAS	pg. 46 - 49
7. DEPORTES	pg. 50 - 52
8. PIANO	pg. 53 - 55
9. ESPAÑOL	pg. 56 - 59

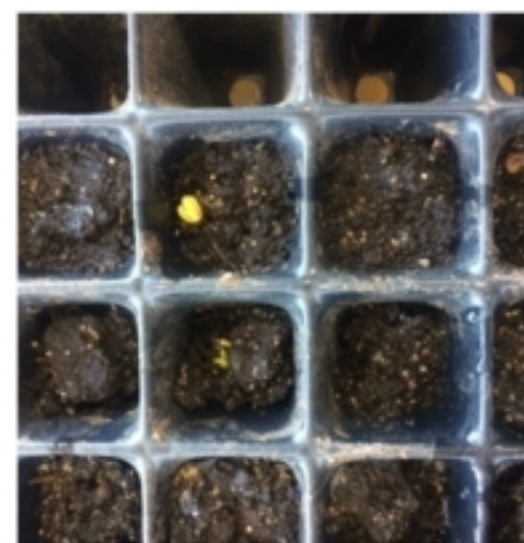
DOCENTES:

BIOLOGÍA: Lina Manchola y Mónica Numpaque
 ARTE Y FRANCÉS: Elena Salazar
 SOCIALES: Clara Elena Hinestroza
 INGLÉS: Alejandra Pelaez
 MATEMÁTICAS: Elkin Balsero
 DEPORTES: Fabián Prieto
 PIANO COMPLEMENTARIO: Daniel López
 ESPAÑOL: Elsa Rios

ESTUDIANTES GRADO 6º COLEGIO LOS TRÉBOLES (1 año del PAI)

Dirección Proyecto: Elena Salazar
 Ejecutores del Proyecto: Docentes y Estudiantes de 6º Grado.
 Diseño Revista: Elena Salazar y Estudiantes de 6º Grado.





Desarrollando conexiones con la sociedad a través de la cocina y la alimentación.

***Indagación: Lograr la integración del desarrollo de saberes
desde las diferentes asignaturas trabajando alrededor de la
comida.***

A partir de las necesidades alimenticias y el desarrollo cultural de la humanidad se identificarán materias primas, procesos productivos, demografía universal y entornos sociales, con el propósito de aplicar las necesidades específicas de cada área, en torno al desarrollo de una revista gastronómica.

La comunicación como medio de conocimiento que habilita un juego de mensajes dispuestos al cambio, creando diferentes conexiones, las cuales nos llevan a construir un espacio único lleno de significados. Historias, tiempos y espacios, a través del conocimiento de la cultura.

Habilidades sociales: La colaboración estimula el aprendizaje de diferentes materias, el compartir preguntas y clarificar dudas en grupo permite crear una actitud crítica y activa frente al aprendizaje.

Habilidades investigativas: Identificar problemas y desarrollar un método de adquisición de información hace que los datos no sean tomados como verdades absolutas sino que permiten abrir un camino para crear un pensamiento propio basado en hechos; llegando a establecer conexiones entre la investigación científica y los factores sociales sobre el proceso práctico.

Habilidades de comunicación: Utilizar diferentes técnicas de expresión sea oral, escrita o visual para comunicarse con diversos destinatarios.

Habilidades de pensamiento: Crear obras e ideas originales que lleven a la producción de textos, imágenes y estudios de alta calidad.



REFLECTION ON SCIENCE IMPACT

"The soil is the great connector of lives, the source and destination of all. It is the healer and restorer and resurrector, by which disease passes into health, age into youth, death into life. Without proper care for it we can have no community, because without proper care for it we can have no life."

Wendell Berry, The Unsettling of America: Culture and Agriculture

¿cómo se transforma la energía solar en energía química disponible en los alimentos?

We made an organic garden in order to study some biological topics as photosynthesis, cellular respiration and human activity in the biosphere. Our purpose was to answer two main questions: How does solar energy transform into chemical energy available in food? And what is the importance of knowing the nutritional content of foods and having a healthy diet?



¿cómo los organismos almacenan energía y las células la liberan a partir de la comida y del oxígeno?

The main idea was to obtain a harvest and prepare recipes, in each recipe we can investigate the nutritional content and find the amount of calories of each recipe, in addition we were interested in learning about sustainable development (economic development that is conducted without depletion of natural resources) and for this reason we made an organic garden, meaning that we did not use any chemical compound that can damage the environment.



Methods

Preparing the soil:

Remove weeds in order to clean the To
make our organic garden we
folloswoeild these steps:

Plant selection:

- Vegetables such as carrot, broccoli, lettuce, radish, cucumber
- Herbal and medicine plants such as spearmint, chamomile, mint, lemongrass, rue plant, lemon verbena, aloe vera and coriander
- Tuber plants such as potatoes and cubios.



PREPARING SOIL



PREPARING SOIL



SPROUTS



Planting

“When it is understood that one loses joy and happiness in the attempt to possess them, the essence of natural farming will be realized. The ultimate goal of farming is not the growing of crops, but the cultivation and perfection of human beings.”

Masanobu Fukuoka

Seeds:

- Radish seeds were placed in a seed tray with sand, soil and organic fertilizer.
- During 3 weeks we watered seeds until they started to germinate.
- Once the seedlings were big enough (after 7 weeks) we transplanted them into the garden, making holes and adding organic fertilizer before planting the seedlings.

Seedlings and tuber plants:

- We made holes in the soil
- We added organic fertilizer
- We placed the plants or potatoes or cubios into the holes.
- We backfilled holes with the soil we removed.

- We watered plants (daily)
- We measured the length of each plant (daily)
- We took pictures (weekly)
- We registered temperature and weather conditions (monthly)

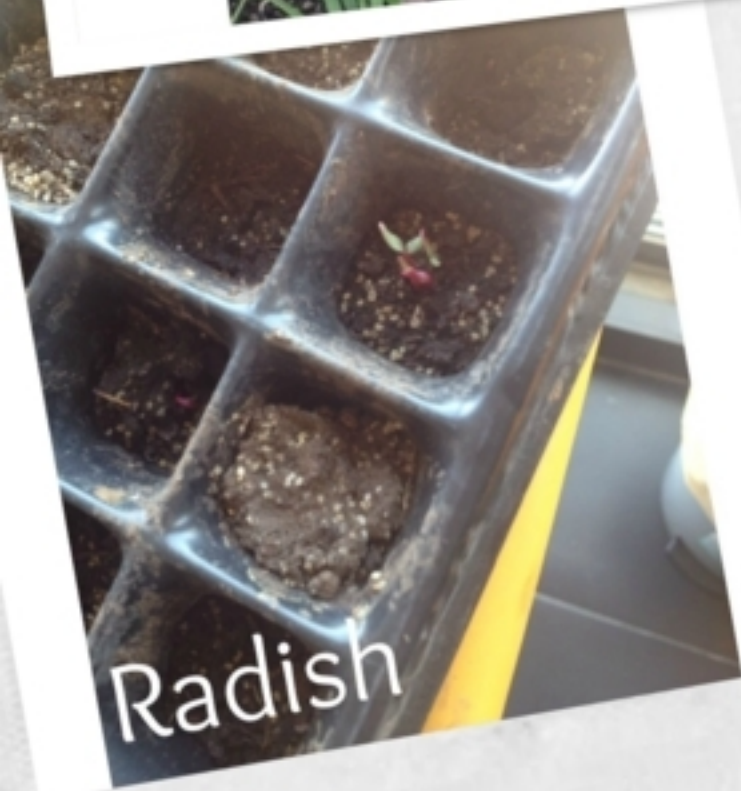




Potato



Rue plant



Radish



Spearmint



Broccoli



Radish



Cucumber



"The Earth is what we all have in common."

Wendell Berry

PLANTING, GROWING, AND HARVESTING RADISHES

3 Tablespoons of seed* then transfer (if necessary) into a bowl or into your Sprouter. Mix seeds up to assure even water contact for all. Note: brassicas tend to float. Try to sink those that do by knocking them down with your fingers.

*"Happiness held is the seed;
Happiness shared is the flower."*

John Harrigan

PLANTING RADISH SPROUTS

After the seeds have sprouted, thin to about 2-inch spacings. Crowded plants will not grow well.

Radishes need sun. If they are planted in too much shade—or even where neighboring vegetable plants shade them—they put all their energy into producing larger leaves.



"Going green doesn't start with doing green acts – it starts with a shift in consciousness. This shift allows you to recognize that with every choice you make, you are voting either for or against the kind of world you wish to see. When you assume this as a way of being, your choices become easier: Using a reusable water bottle, recycling and making conscious daily consumer choices are just a few..."

Ian Sonnerhalder

CARE

Radishes require well-drained soil with consistent moisture. Keep soil evenly moist but not waterlogged.

HARVEST/STORAGE

Radishes will be ready to harvest quite rapidly, as soon as three weeks after planting for some varieties.

Do not leave in the ground long after their mature stage; their condition will deteriorate quickly.

Cut the tops off short, wash the radishes, and dry them thoroughly.





... food is not simply organic fuel to keep body and soul together, it is a perishable art that must be savoured at the peak of perfection.
E.A. Bucchianeri

DISCUSSION

- We obtained good results in our organic garden because all plants produce fruits and give us food to prepare the recipes. At the beginning the only plant that did not grow was the aloe vera, we think that some environmental factors affect the development of this plant; however at the end this plant growth pretty well because it managed to adapt to the garden conditions.



- Based on the data that we collected we could observe how plants grow each time that we visited the garden. The plants that grew faster were potato and broccoli meaning that they adapt better to school environment. We think that removing the weeds help our plants to grow faster because weeds cannot take their minerals avoiding competition between weeds and our plants.



- Sunlight, water and carbon dioxide are very important to produce food for us (photosynthesis process) and the most important thing is that we did not use any chemical or pesticide in our garden which is environmentally friendly and healthy for us.



"When health is absent, wisdom cannot reveal itself, art cannot manifest, strength cannot fight, wealth becomes useless, and intelligence cannot be applied."
Herophilus

- For further organic garden projects we suggest to apply crop rotation, which is the concept that involves changing the organization of plants inside the garden, this will prevent soil erosion and plagues. Knowing the nutritional content of vegetables and some recipes that we selected in our French class, gave us an idea of how important is to have a healthy diet to prevent diseases.



The use of pesticides or chemical fertilizers cause a negative impact in the soil and we are learning in biology class that is very important to use natural resources wisely, if we avoid the use of chemicals we can benefit from soil without damage it.



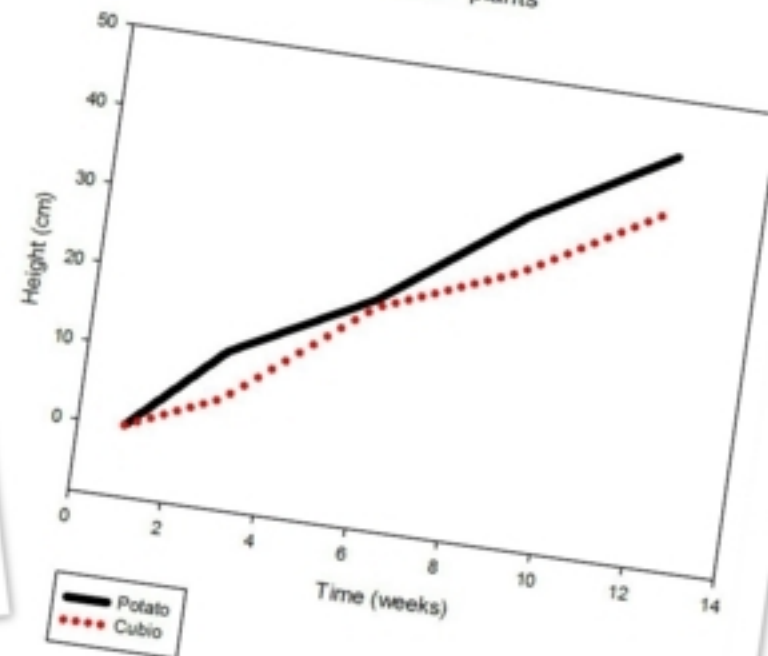
"The seed is a household object but at the same time it is a revolutionary symbol."

Ai Weiwei

Nutrition Information

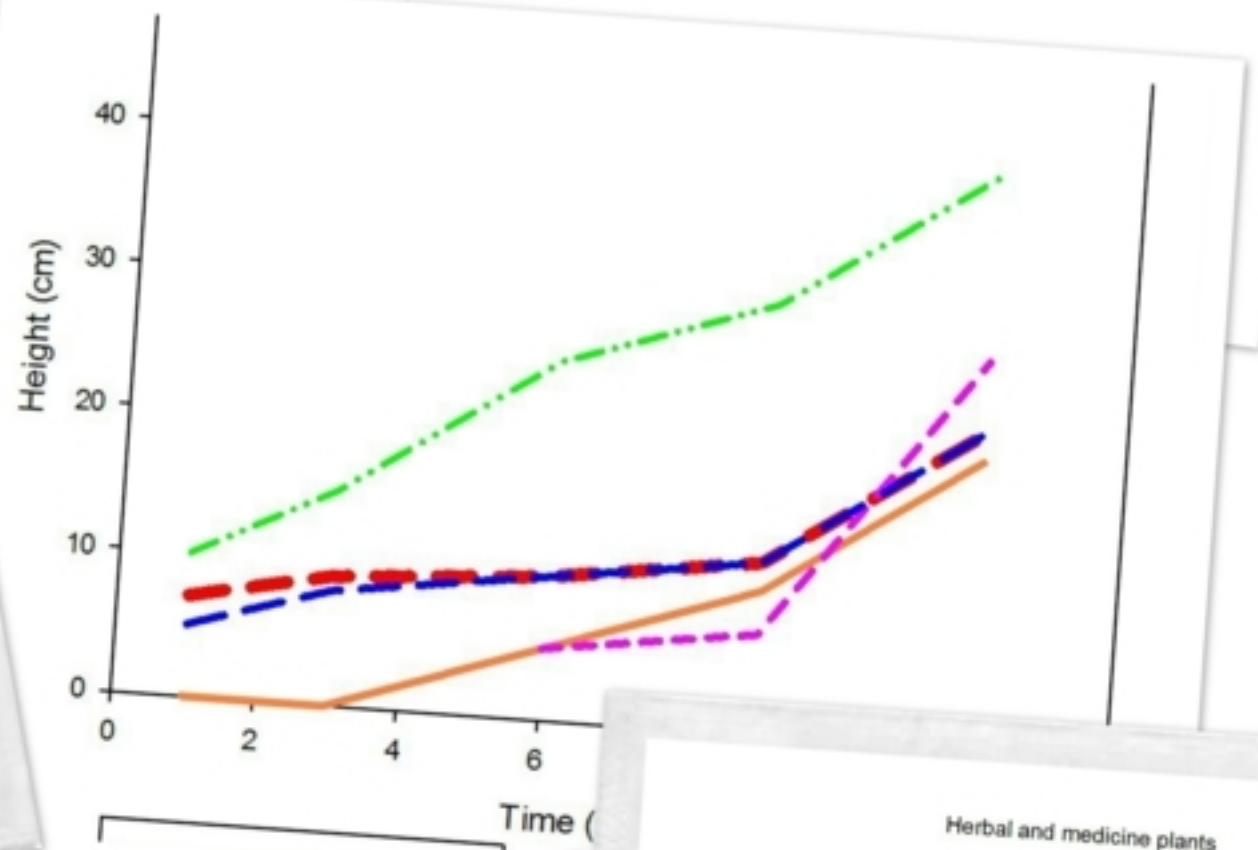
	Roasted broccoli radish salad with lemon mint vinaigrette	Cucumber-Carrot Salad	Papas en chupe
Calories	107	25	587
Protein	7 g	0 g	21 g
Carbohydrates	11 g	6 g	107.9 g
Fat	6g	0 g	20 g
Cholesterol		0 mg	8 mg
		1 g	20 g

Tuber plants

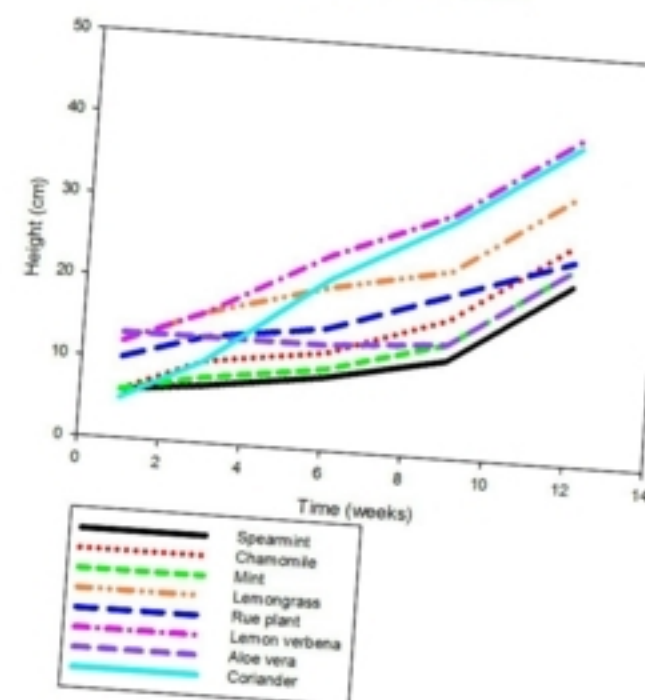


Plants' growth over time

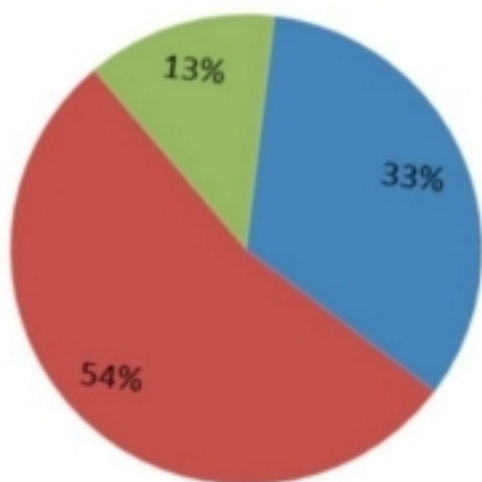
PLANT	PLANT HEIGHT (cm)				
	week 1	week 3	week 6	week 9	week 12
Carrot	0	0	5	10	20
Broccoli	0	0	10	12	22
Carrot	7	9	10	7	27
Carrot	-	-	5	30	40
Carrot	-	-	25	12	22
Carrot	10	15	10	12	22
Carrot	5	8	9	12	27
Carrot	6	7	12	17	24
Carrot	6	10	10	14	24
Carrot	6	8	10	23	33
Carrot	12	16	20	20	25
Carrot	10	13	15	30	40
Carrot	12	16	24	30	24
Carrot	13	13	13	14	39
Carrot	5	10	21	29	43
Carrot	0	11	20	33	36
Carrot	0	5	19	26	36



Herbal and medicine plants



Types of plants



54 % **Vegetables**
 33 % **Herbal and medicine plants**
 13% **Tuber plants**





RECIPES WITH WHAT WE GREW

“Eating is an agricultural act.”

Wendell Berry

1. CUCUMBER - CARROT SALAD

- 1/4 cup unseasoned rice vinegar
- 1 teaspoon sugar
- 1/2 teaspoon olive oil
- 1/8 teaspoon black pepper
- 1/2 cucumber
- 1 cup carrots
- 2 tablespoons green onion
- 2 tablespoons red bell pepper
- 1/2 teaspoon Mrs. Dash® Italian-Medley seasoning blend

PREPARATION

1. Combine rice vinegar, sugar, olive oil and black pepper in a medium bowl. Stir with a whisk.

2. Cut the 1/2 cucumber in half vertically, remove seeds and slice. Slice carrots and green onion. Finely chop bell pepper.

3. Add carrots, onion, red bell pepper, cucumber and Mrs. Dash to vinegar mixture; toss to coat.

4. Cover and chill 30 minutes

2. PAPAS EN CHUPE

INGREDIENTS

- 4 potatoes
- 1/2 cup milk
- 1/2 cup of water

- 1 pinch of turmeric or color
- Salt to taste

- 1 tablespoon butter

- Grated cheese

INSTRUCTIONS

1. Peel the potatoes and cut into 4 portions, lengthwise.

2. Mix milk with water in a pot, add turmeric or color, and salt.

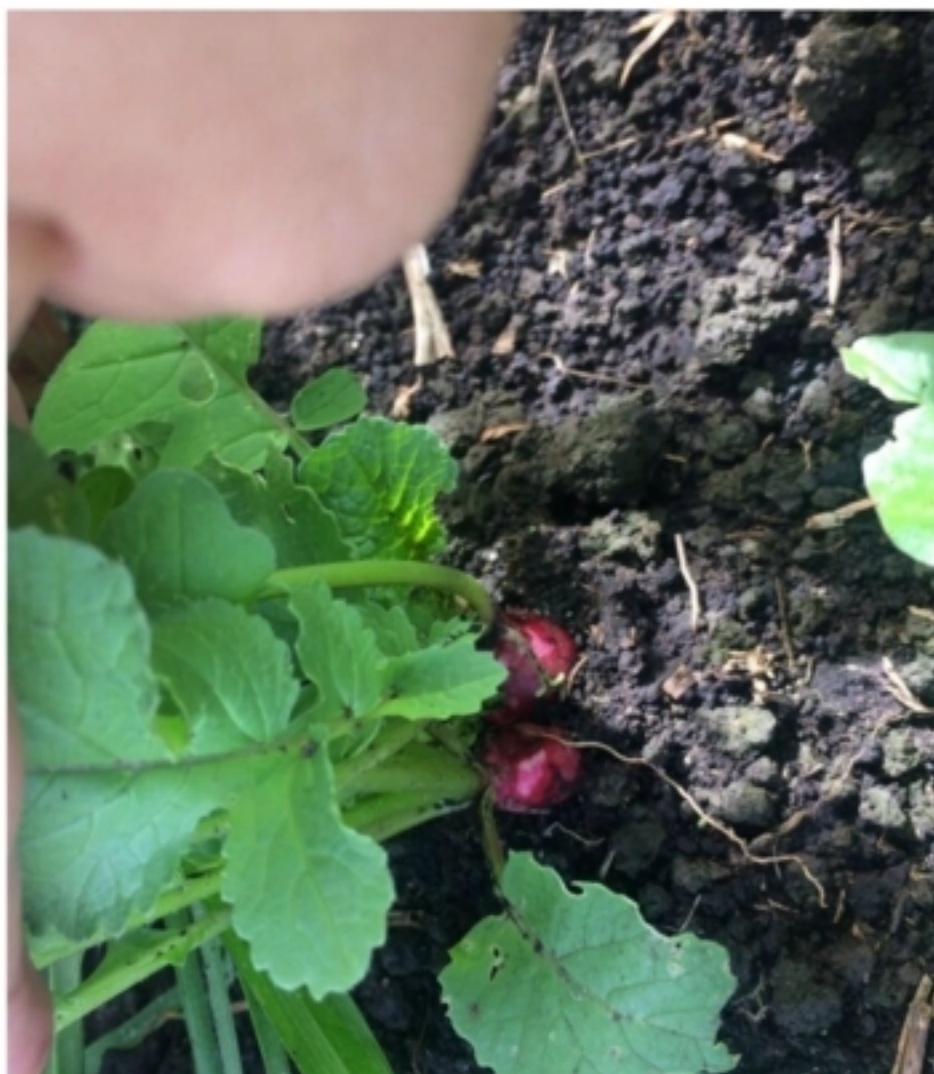
3. Add the potatoes, let them soften a bit and add the butter.

4. Serve with your sauce and spread the grated cheese on top.

3. ROASTED BROCCOLI RADISH SALAD WITH LEMON MINT VINAIGRETTE

INGREDIENTS

- 3 cups broccoli florets
- 1 1/2 cups radishes cut into 1/8ths
- 1 tablespoon olive oil
- 1/4 cup golden raisins
- 1/2 cup chopped red onion
- For the Dressing:
 - 1 tablespoon lemon juice
 - 1 tablespoon unseasoned rice vinegar
 - 1 garlic clove, minced
 - 1/2 teaspoon Dijon mustard
 - 2 tablespoons olive oil
 - 1 tablespoon chopped mint
 - 1/4 teaspoon Kosher salt
 - Freshly ground pepper



“It is impossible to have a healthy and sound society without a proper respect for the soil.”

Peter Maurin

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 400 degrees F. Toss broccoli and radishes with olive oil and spread on a foil-lined baking sheet. Roast for 10-15 minutes until broccoli is lightly browned and crisp and the radishes are tender.
2. While the vegetables are roasting, cover raisins in hot water to rehydrate.
3. To make salad dressing, whisk together lemon juice, rice vinegar, minced garlic, mustard, and olive oil. Stir in chopped mint.
4. In a large bowl, toss roasted broccoli and radishes, red onion, plumped raisins, and dressing. Season with salt and pepper.



ARTE / ART / ART

GLOSARIO GASTRONOMICO

PICTOGRÁFICO / PICTOGRAPHIC

GASTRONOMIC GLOSARY / LEXIQUE

CULINAIRE PICTOGRAPHIQUE

Based on cooking texts from different countries, we will start our study of culinary methods, different ingredients, and measurement scales used around the world . While investigating we will get to the historical, local and cultural specifications proper of each studied country.
COLOMBIA-FRANCIA

Students must be able to respond in a proper way to the world surrounding them. They must answer in different ways. And one of those ways is Artistic creation, an answer that stimulates students to establish connections and transfer what they learn to new life situations.

By thinking over their artistic intention and the impact their artistic work has on public and on their selves, students learn that Art can be a display of answers given on certain difficulties and can generate changes on what they think and how they interact with the world.





By answering what the cooking culture proposes and viewing it as primitive art, we will study the social and cultural context of each one of the recipes chosen so students can be able to create an image that suits the recipe and the media where it is going to be published.

While creating the image we will be working on different thecnics like drawing, painting, photography and design. And while studing those thecnics we will approach to artistic concepts like line, textures, color, light, shadows, composition and balance.





RECETTE FRANÇAIS. RATATOUILLE



- AUBERGINES / BERENJENAS /
EGG PLANT

- COURGETTE / CALABACIN /
ZUCHINI



- POIVRON / PIMENTON / BELL
PEPER
- TOMATE / TOMATE / TOMATOE



- PERSIL/ PEREJIL / PARSLEY
- LAUREL / LAUREL / LAUREL
- THYM / TOMILLO / THYME



EPLOUCHER, COUPER ET FAIRE
BOUILLIR / PELAR, CORTAR Y
HERVIR / PEEL, CUT AND BOIL



COUPEZ ET METTEZ EN RONDENT
/ CORTE Y META EN ESPIRAL /
CUT AND PUT IN A SPIRAL



RECETA COLOMBIANA "AJIACO"



MAIZ / MAÏS / CORN



DIFERENTES PAPAS (SABANERA, PASTUSA, CRIOLLA) / DIFFÉRENT POMMES DE TERRE (SABANERA, PASTUSA, JAUNE PETITE POMME DE TERRE) / DIFFERENT POTATOES (SABANERA, PASTUSA, CRIOLLA)



POLLO / POULET / CHICKEN



GUASCAS/ "GUASCAS" / GALLANT SOLDIER



ALCAPARRAS PARA ACOMPAÑAR/ CAPRES POUR SERVIR / CAPERS TO SERVE



Escriba su texto aquí. Type your text here. Écrit
ton texte ici. Schreiben Sie Ihren Text hier. Scrivi
qui il tuo testo.

“La diferencia entre los artistas del MoMA y lo que aquí hacemos los cocineros es que nosotros volvemos a empezar cada día, y a ellos les basta ser buenos una sola vez”.

Gabriel Kreuther

FRANCE:

https://www.youtube.com/watch?v=Ha_INV85x0w LA QUICHE LORRAINE

https://www.youtube.com/watch?v=gnWNIafkC68&list=PLwCTC0X9-w57x2yM_Pn0hDaU2a16R8zC2&index=48 LES CREPES

<http://www.onlinereceptenboek.nl/14/es/Ratatouille/1916/3074> RATATOUILLE

LES MERINGUES http://www.marmiton.org/recettes/recette_meringue-pour-les-nuls_36610.aspx

COLOMBIE:

<https://www.youtube.com/watch?v=4HLfbc3jMos> PAPAS EN CHUPE

<http://www.todococinarecetas.com/recetas-como-preparar-el-ajiaco-bogotano.html> AJIACO

<http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/plato-fuerte/sdi140/16606/bandeja-paisa> BANDEJA PAISA

<http://www.cocina-familiar.com/arepas-de-queso-colombianas.html> AREPA CON QUESO

<https://www.youtube.com/watch?v=mTHW2bYwmM0> TORTA DE PLATANO MADURO

ARROZ CON LECHE

<http://www.recetaarrozconleche.com/ArrozConLeche/ArrozConLecheColombiano/ArrozConLecheColombiano.html>



**AMERICAN RECIPE
"CHOCOLATE CHIP COOKIES"**



FLOUR / HARINA / FARINE



EGGS / HUEVOS / OEUFs



**BUTTER / MANTEQUILLA /
BEURRE**



**MIX THE MIXTURE / MEZCLAR
LA MEZCLA / MÉLANGER LA
PÂTE**



**EAT THEM WITH MILK /
COMERSELAS CON LECHE /
MANGER AVEC DU LAIT**

" La comida no es racional. La comida es cultura, habito y la identidad. "

Jonathan Safran Foer



Chocolate Chip Cookies

- 1/2 cup butter, melted
- 1 cup packed dark brown sugar
- 1/2 cup white sugar
- 2 large eggs
- 1 tsp vanilla extract
- 2 cups all purpose flour
- 3/4 tsp baking soda
- 1 tsp salt
- 1 12oz bag of semisweet chocolate chips
- 1 cup chopped walnuts (optional)

Makes 12

1. Preheat oven to 375F.
2. Melt butter, cool slightly. In a large bowl whisk in butter, sugars, eggs, and vanilla until smooth.
3. In a small bowl stir together flour, baking soda, and salt.
4. Add half the dry ingredients to the wet, stirring to combine. Add the rest of the dry ingredients and stir until all the flour is absorbed. Stir in chocolate chips and nuts.
5. Scoop large spoonfuls of dough onto an ungreased cookie sheet about 6 cookies to a sheet. Bake until cookies are golden brown and the center is set. About 12-14 minutes.
6. Let cookies cool on sheet for 1 min then move to a wire rack with spatula.

RECETTE: RATATOUILLE

INGRÉDIENTS:

- 1) 1 aubergine
- 2) 1 courgette
- 3) 2 tomates
- 4) 2 gousses d'ail
- 5) 1 oignon
- 6) 1 bouquet de persil
- 7) 1 bouquet d'herbes de Provence

- 1) Couper les ingrédients en tranches
- 2) Laver les légumes
- 3) Couper le haut, faire la même chose avec des légumes
- 4) Couper le même avec des légumes

Préparation: 1) Couper les ingrédients en tranches 2) Laver les légumes 3) Couper le haut, faire la même chose avec des légumes 4) Couper le même avec des légumes 5) Cuire jusqu'à cuisson

Ajiaco Bogotano

INGRÉDIENTS:

- 1) 3 lb de poulet
- 2) 3 lb de "criollo"
- 3) 4 lb de "pastoso"
- 4) 2 lb de "sabana"
- 5) 5 "capi"
- 6) 3 "guasca"
- 7) 1 crème de
- 8) 5
- 9) 5
- 10) 5

PRÉPARATION:

- 1) Couper le poulet avec les condiments et l'eau dans un
- 2) Quand il est prêt, laisser sécher et ajouter les
- 3) terre, pelées et lavées dans le
- 4) 2 maïs et ajoutez le maïs, dans le
- 5) jusqu'à ce que les pommes de terre sont dures
- 6) les "guasca"
- 7) avec "capi", crème de lait et avocat

"La cocina es un lenguaje mediante el cual se puede expresar armonía, creatividad, felicidad, belleza, poesía, complejidad, magia, humor, provocación, cultura."

Ferran Adrià

Recette: RATATOUILLE

Ingredients:

- Tomates
- Aubergine
- Courgette
- Oignon
- L'ail
- Poivre
- Huile
- Sel
- Persil
- herbes

- 5) Chauffer le
- 6) Mettre des
- 7) lorsque vous êtes prêt et
- 8) laisser reposer
- 9) Assaisonnez avec du sel, et
- 10) du poivre.
- 11) Manger ce délicieux plat.

- 1) four
- 2) tranches
- 3) couteau
- 4) assiette
- 5) cuillère
- 6) poivre



Préparation:

- 1) en tranches les ingrédients
- 2) Laver les ingrédients
- 3) Placer les tranches dans une spirale
- 4) Mettre de l'huile, le sel, le poivre et les herbes de Provence à tranches.

Ajiaco



- 2) bouillon de Poule
- 3) Maïs
- 4) Coriandre
- 5) oignon
- 6) ail
- 7) poivre
- 8) sel
- 9) Pomme de terre

Préparation:

- 1) Mettre un a feu
- 2) dans le casserole placer le bouillon de
- 3) le maïs, le oignons, l'ail
- 4) cuisiner le pendant 30 minutes
- 5) Passer dans une tasse et verser le Maïs dans l'autre
- 6) Vous pouvez ajouter les ingrédients comme le



- 1) tasse
- 2) couteau
- 3) Maïs
- 4) casserole
- 5) feu

dans une outre faire bouillir les pommes de terre avec de l'eau et assaisonner passer tous les ingrédients dans l'autre outre.

PREPARATION:

- Nettoyer et gratter les moules (si ce n'est déjà fait) en veillant à éliminer celles qui boîtent.
- Laver à plusieurs fois. Les égoutter.
- Éplucher les oignons et les échalotes. Les hacher séparément. Laver le persil.
- Mettre la viande dans une casserole assez grande que l'on couvrira les moules.
- Couper les oignons hachés, un peu de poivre, le thym, le laurier et les branches de persil.
- Ajouter les moules et mettre à feu vif, mélanger fréquemment la casserole et dès que les moules sont ouvertes, les retirer du feu.
- Égoutter les moules. Presser le Jus de cuisson à travers un chinois; Mettre de côté. Retirer les coquilles des moules; les réserver.
- Presser le jus de citron. Mettre le Jus en réserve.
- Faire fondre 50 grammes de beurre dans une petite casserole. Ajouter et laisser blondir à feu doux.
- Dès que les moules commencent à bouillir, les saupoudrer avec la farine. Faire cuire 3 à 4 minutes sans couvrir et

MOULADE CHARNAISE

INGREDIENT:

LES MOULES

LES OIGNONS

L'AIL

GARNIS

DES ÉPICES

DES ŒUFS
DE LA CRÈME

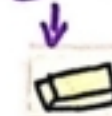
PINE DES CHARENTES



*CITRON



*BEURRE



CITRON



COUTEAU



CASSEROLE



ÉPICES

Ajouter à la préparation le Jus de cuisson de la viande et le safran.

Presser cuire 8 à 9 minutes sans cesser de remuer à feu vif.

Mettre les jaunes d'œufs, la crème fraîche et la farine dans un bol. Battre le tout en ajoutant quelque peu de sauce.

Mixer cette préparation dans le reste de la sauce. Remettre à feu vif et battre quelques instants à feu doux en éliminant l'écume qui se forme.

Hacher et piler les oignons et l'ail. Ajouter le reste du beurre en petits morceaux.

Reforer l'ail haché et le mettre à la sauce. Continuer à fouetter jusqu'à ce que le beurre soit parfaitement fondu. Verser cette sauce sur les moules.

Mélanger finement le reste de persil et saupoudrer le plat.



MASSE PAIN COLEUR

RECETTE: CAPLETES

INGREDIENTS:

A. 2 au et

B. 1 de

C. 1 Cch de

D. 1 250g

E. 2 de en

F. alimentaire au goût

Preparation:

dans 1 , mélanger le en , avec le de et de . Ajouter le pour former une pâte molle et lisser. Tamisé en , tamisé et additionné - les à la mélange.



bol



lait



lait condensé



Sucre



colorant alimentaire



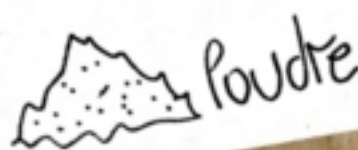
Blanche d'œufs
Jaune d'œufs



huile



tasse



poudre



banane et chocolat

Colombie



4

4gr

8gr

500 Lt.



CN

Prenez les tranche de dans une casserole avec le sucre et le . Ajouter la et battre jusqu'à ce que une crème puis servir

banane



sucre



cacao



lait



biscuits

AJIA CO

Bogotano



Ingredients:



Suivre dans de l'eau cuisiner les carottes et la crème

! ou au mini!

! ou au mini!

! Jouir!

VIVE LA

COLOMBIE!

" La comida es nuestro terreno común, una experiencia universal. "

James Beard

RATATOUILLE

INGRÉDIENTS (4 personnes)

50g de tomates
50g de courgettes
50g de poivrons
50g d'oignons
100g d'ail



Préparation de la Ratatouille

Prenez les tomates pelées en quartiers les aubergines et les courgettes en rondelles. Emincez les poivrons en belles et l'oignon en rondelles. Chauffez 2 cuillères soupe d'huile dans une poêle et faites y dorer les oignons et les poivrons. Lorsqu'ils sont dorés ajoutez les tomates, l'ail haché le thym et le basilic. Salez et laissez mijoter doucement à couvert durant 45 minutes en remuant régulièrement. Environ 70 minutes du terme de la cuisson ajoutez les deux belles gousses d'ail écrasées. Couvrez de nouveau. N'hésitez pas à goûter et à saisonner de nouveau selon vos goûts.

Macarons



60g de sucre
1 pincée de sel
400g de blancs d'œufs
1kg de sucre
15g de cacao
1g de colorant
1g de vanille
1g de sucre

Recette

Placez les blancs d'œufs dans un bol en métal et ajoutez 1 pincée de sel. Battez au batteur électrique jusqu'à formation de pics fermes. Ajoutez 1 cuillère à soupe de sucre en poudre et continuez à battre. Puis vous mettez dans le four pendant 30 min à 170 degrés. Puis laissez reposer pendant 3 min.

sel sucre châtaignes eau confiture
cacao colorant vanille

AJiAco

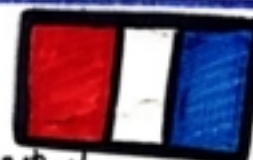
ingrédients:

- 800g de poulet déchiqueté
- 800g de terre native, pelée et coupée en tranches
- 500g de terre, pelée et coupée en tranches
- 500g de terre de sève, pelée et coupée en tranches
- 2 pièces de terre jeunes oreilles 3cm
- 2 tiges longues non coupées, partie blanche seulement
- 5g au 1
- 1 bouquet de guasac
- 20g au 1
- de Ceh
- Finement haché feuilles
- 250 ml au 1 tasse de
- 100g lavé
- 40 ml au 2
- 2 et coupées en des moyennes pièces
- et au goût

PRÉPARATION:

- Dans une grande faire revenir de
- et
- Ajouter les et

LA Viande au Vin

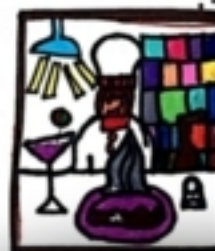


PRÉPARATION

un viande de porc
un vin blanc ou rouge
Depuis un kg des champignons

INGRÉDIENTS

1. Un Kg. des viande
2. un verre de vin blanc ou rouge
3. 10 champignons
4. Pincée de poivre
5. Sel



Le Pain Français

Ingredients

1 œuf 

1/4 tasse 

1/2 tasse de sucre brun 

1/2 tasse de café de noix de muscade, sol 

1/2 tasse de pain blanc 

1/2 tasse de cannelle mouture 

Coca-Cola Rice et Raisins

1/2 tasse de riz blanc à grains longs 

1/2 tasse de Coca-Cola 

1/2 tasse d'eau 

1/2 tasse de bouillon de poulet ou de légumes 

1/2 tasse de beurre ou de l'huile 

1/2 tasse de soupe d'oignons verts, et plus encore pour la garniture de raisins secs

MAGRET DE CANARD

INGREDIENTS:

1) 2 Magrets  gras

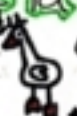
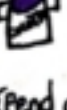
2) 3 Cch 

3) 3 ch 

4) 



Préparation de la recette

- 1) inciser les magrets  côté peau en quadrillage sans couper la viande
- 2) cuire les magrets  à feu vif dans une  en commençant par le côté peau le temps de cuisson dépend du quand on aime la  → Plus ou moins saignante compter 5 min de chaque côté. Retirer régulièrement la graisse en
- 3) réserver.

Les Petites madelesines Faites à la maison

Ingredients: 3

25 madelesines 

1 ch de 

100 grammes de 

1/4 de  de beurre

120 grammes de farine de 

110 grammes de  d'œuf

1 pince 



OEUF W CARIBE

- 8 **OEUF**  ① cuisiner les dans l'eau bouillante avec un peu de sel et quand ils sont doux on les coupe en petits cubes.
- 2 **BANANE** 
- 4 **Pomme de terre** 
- SEI AU GOUT  ② Dans une autre Casserole, hacher les Bananes mûres en petits cubes et les faire venir dans une tte chaude avec un peu de beurre
- ③ Verser les  dans l'écumoire les mettre et continuer à ajouter des cubes de pommes de terre au de Mirav Gout, puis dans une Casserole
- TEMPS: 10 MIN

BY: FEDERICO MATEO

Recette Cayenne

- 13 
- 2 100gm 
- 3 20 gm 



- Préparation
- 1 Mettre le platain dans une poêle avec un peu d'eau.
- 2 Ecraser le platain 5 verser le fromage
- 3 chauffer le bifték
- 4 Verser le bifték au platain

Recette Escargot

- 2kg 
- 200gm  Santitas
- 1 
- 1 
- 200gm 
- 1 
- 3 
- 1 
- 5 
- 2 

Préparation:

- 1 Laver 
- 2 Verger dans 
- 3 quand ils sont froids verser 
- 4 Laissez les cuire au four. Puis on jete l'eau du 
- 5 Couper le  et 
- 6 verser  et  dans 
- 7 Couper 
- 8 Verser le  et 

Cch
ch



FRANÇAIS: LA CHANDELEUR, FÊTE DES CRÊPES



Crêpe saute

Poésie

Si tous les jours c'est comme ça
Moi, j'applaudis des 10 doigts !
En classe, avec la maîtresse
On se délasse, on fait des crêpes !

De la farine, des œufs, du lait
Du sel et un beau saladier
Rien ne manque, tout est là
On n'a plus qu'à croiser les doigts !

La maîtresse nous fait confiance
Et les crêpes tous seuls on lance.
Ouvrez vos yeux bien grands, bien ronds
A trois, nos crêpes s'envoleront !

Fabienne Berthomier



LA CHANDELEUR, LA FÊTE DES CRÊPES

Le 2 février de chaque année, c'est la Chandeleur, fête chrétienne qui a lieu 40 jours après Noël et commémore la présentation de l'enfant Jésus par Marie et Joseph au Temple.

Même s'il s'agit d'une fête au milieu de l'hiver, elle annonce le printemps, parce que les jours ont déjà commencé à être plus longs et la crêpe, ronde et dorée, symbolise le soleil et la lumière. On dit que s'il fait soleil ce jour-là, il fera encore plus froid après: de la pluie, du vent, de la neige... Par contre, s'il fait mauvais, le printemps arrivera bientôt.

En France, en Belgique, en Suisse et au Luxembourg, c'est surtout la fête des crêpes et on les prépare en famille ou entre amis. On fait sauter les crêpes et on les mange salées (au fromage, au jambon...) ou sucrées (à la confiture, au chocolat, avec des fraises...).

Faire sauter les crêpes de la main droite avec une pièce de monnaie dans la main gauche, cela porte bonheur tout au long de l'année, à condition que la crêpe retombe correctement retournée dans la poêle!



" Qui mange de
crêpes quand La
Chandeleur est
arrivée , est sûr
d'avoir argent
pendant l'année "

Citation célèbre





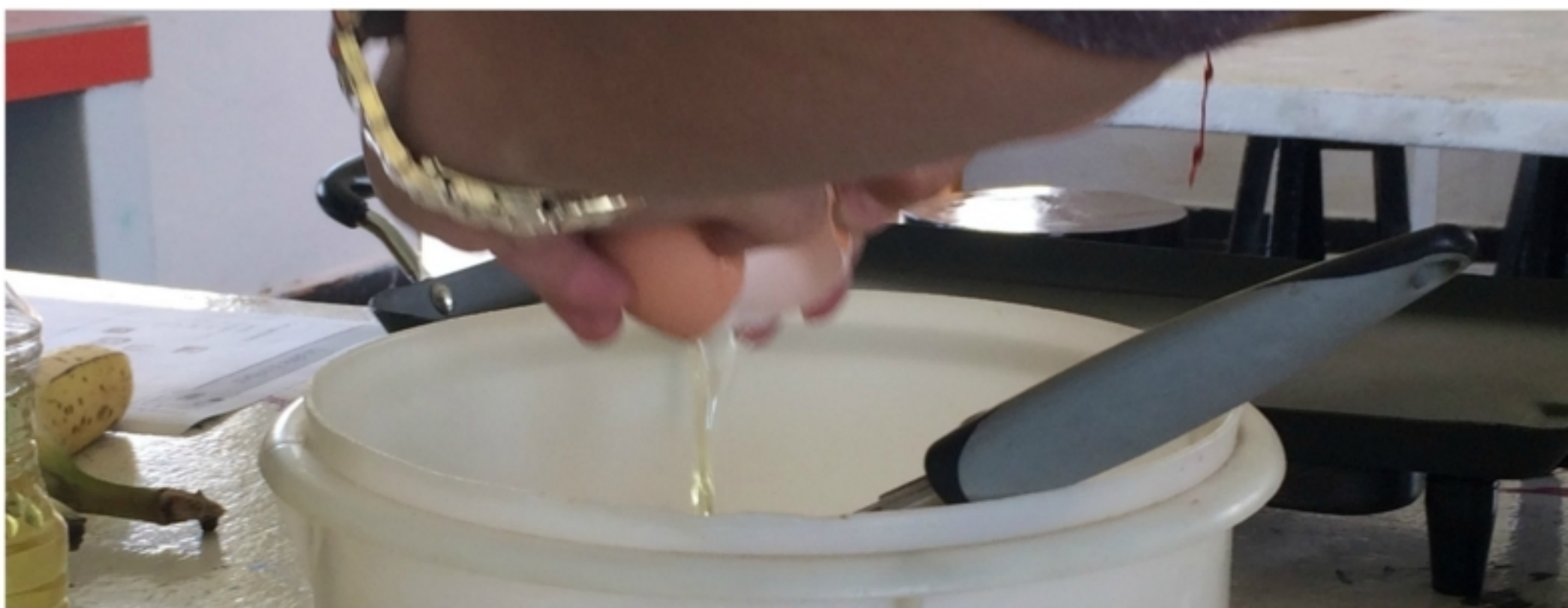
La pâte à crêpes

Les ingrédients

- 3 oeufs
- 3 briques de lait - du sucre
- du sucre vanillé
- 250 g de farine
- de l'huile
- du sel



El día de la Candelaria (La Chandeleur) o fiesta de las velas (Fête des Chandelles) se celebra en Francia cocinando crêpes y disfrutándolas con las familia y los amigos, incluso en los colegios. El 2 febrero se celebra la presentación de Jesús en el templo, 40 días después de la Navidad y tradicionalmente se celebraba con una procesión de velas que consistía en que todos los creyentes iban a buscar una vela al templo y debían llevarla hasta su casa encendida y mantenerla así. La tradición de las crêpes tiene que ver con las cosechas. Se decía que si no se hacían crêpes el día de la Candelaria el trigo se pudriría. Además había que voltear la crêpe con una mano y con dos monedas en la otra mano, y luego envolver las monedas con la crêpe, guardarlas durante todo un año y dárselas a los pobres al año siguiente.



"El 31 de enero del 2017 preparamos una CREPERIE donde festejamos LA CHANDELEUR haciendo crêpes y compartiendo en grupo la amistad, eso si mientras escuchabamos musica en francés y hablabamos en francés. Fue como estar en Francia ." Estudiantes de 6º

Les ustensiles

- un saladier
- une cuillère à soupe
- une poêle
- une spatule
- une louche

Le déroulement:

- 1 - Mélanger la farine, le sucre, le sucre vanillé, les ufs, l'huile et le lait.
- 2- Verser la pâte dans la poêle avec la louche, cuire un côté et retourner la crêpe avec une spatule.

Bon appétit !



Le 31 janvier on fait le crêpes avec les étudiants de 6e année. Fête de la chandeleur en faissent les crêpes.

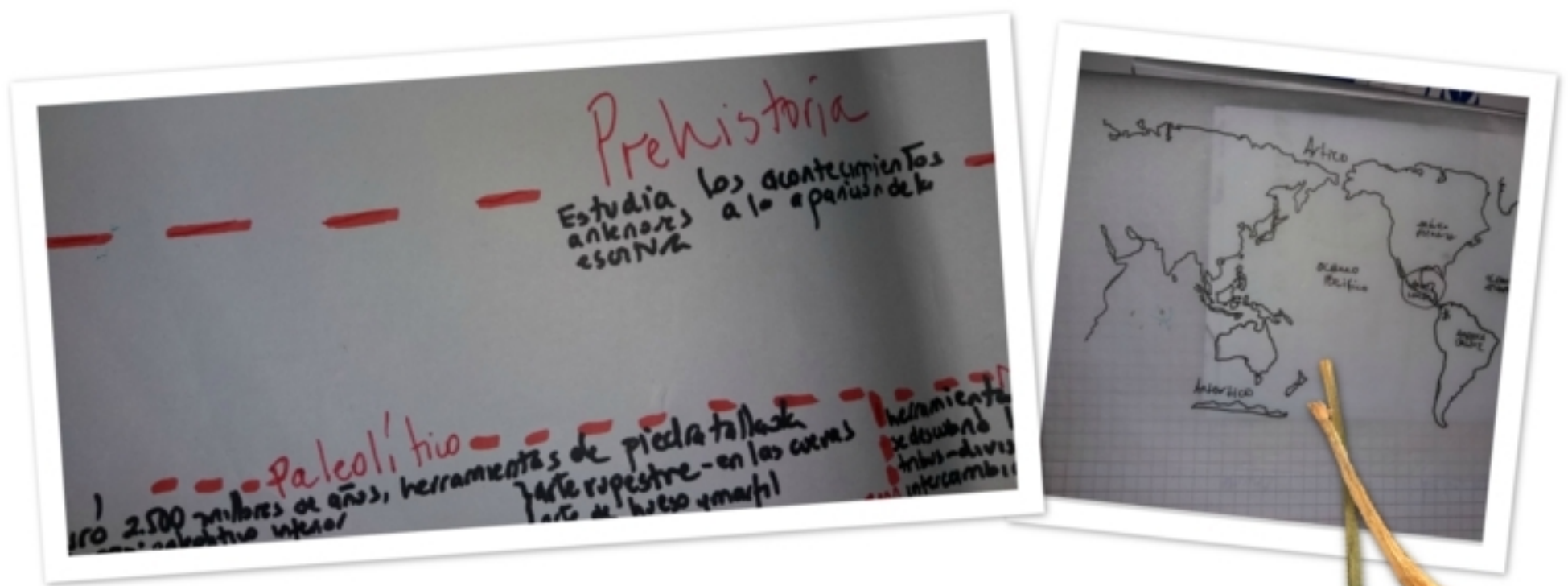


El día de la Candelaria (La Chandeleur) o fiesta de las velas (Fête des Chandelles) se celebra en Francia cocinando crêpes y disfrutándolas con las familia y los amigos, incluso en los colegios. El 2 febrero se celebra la presentación de Jesús en el templo, 40 días después de la Navidad y tradicionalmente se celebraba con una procesión de velas que consistía en que todos los creyentes iban a buscar una vela al templo y debían llevarla hasta su casa encendida y mantenerla así.

" Conociendo las culturas de diferentes países a través de la comida nos hace viajar y aprender. "

La tradición de las crêpes tiene que ver con las cosechas. Se decía que si no se hacían crêpes el día de la Candelaria el trigo se pudriría. Además había que voltear la crêpe con una mano y con dos monedas en la otra mano, y luego envolver las monedas con la crêpe, guardarlas durante todo un año y dárselas a los pobres al año siguiente.





INDIVIDUO Y SOCIEDADES



El recorrido geográfico e histórico realizado por curso de Sexto nos ha llevado a ver las vivencias de la humanidad a nivel de producción agraria desde el pre historia hasta este siglo, estableciendo relaciones entre la historia las culturas.

Descubrimos como el sembrar lo volvió sedentario aprovechando las vertientes de los ríos, los terrenos , el clima.

Indagamos sobre que producían y que preparaban, de esta manera iniciamos nuestro experiencia gastronómica.

Ubicamos las diferentes culturas a nivel geográfico.

- EL ANTIGUO EGIPTO
- GRECIA
- EL IMPERIO ROMANO
- La civilización del Indostán
- La civilización de la antigua china



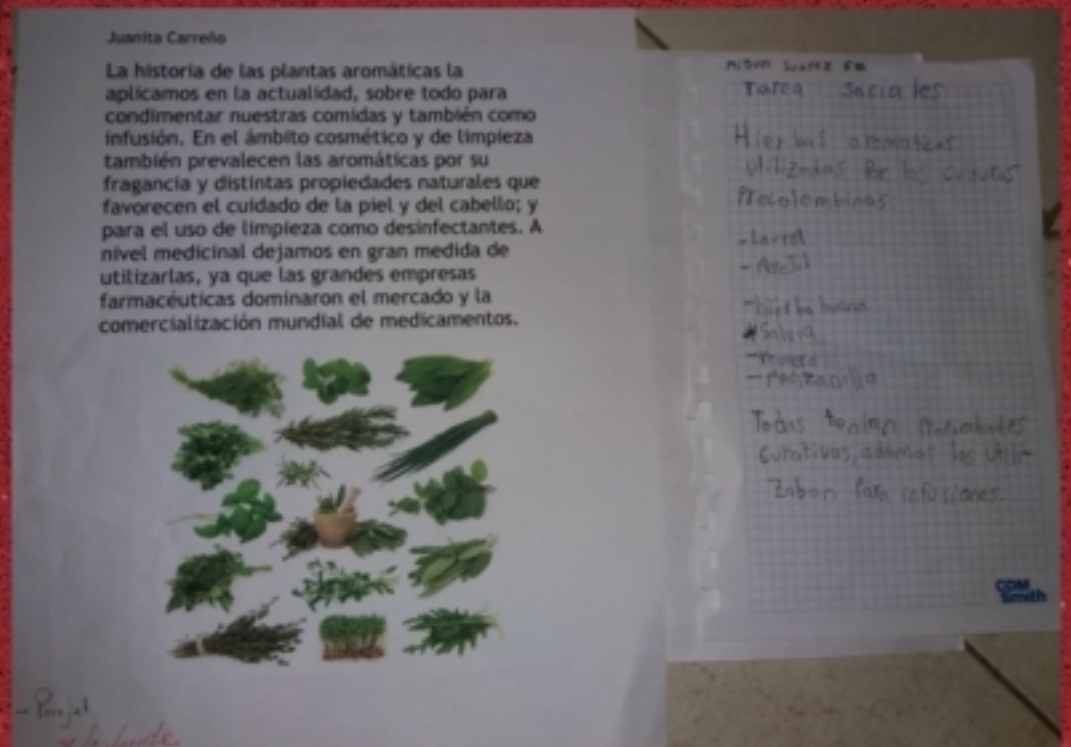
Demostremos el conocimiento construido alrededor de estas culturas, preparando por grupos de trabajo, una receta de cada cultura.

Al llegar a las culturas de América.

Nos centramos en potencializar y utilizar de los saberes desarrollados por las culturas Pre colombinas de América, para las cuales el maíz era un alimento muy importante.

Las cuales desarrollaron una cosmovisión y evolucionaron haciendo aportes a la humanidad, en conocimientos y en sabores.

Reconocimos el uso que le daban a las hierbas aromáticas, cada estudiante elogió una planta alrededor de la cual hizo su investigación y luego hicimos una "cata" de aguas aromáticas.



Son mucho más que agüitas. Las bebidas aromáticas pueden ayudar a tratar algunos malestares como la pesadez estomacal, gripas y la gastritis, entre otros. Tomar aromáticas o infusiones es una sana costumbre, pero no las pueden ingerir bebés, mujeres embarazadas o ancianos sin una supervisión médica. "La hierbabuena y la manzanilla son muy buenas para los problemas digestivos; la caléndula ayuda a curar heridas; la canela y el eucalipto son buenas para la tos, el anís y el toronjil para la pesadez."



Para el desarrollo de los conocimientos sobre nuestro país hemos iniciamos con juegos (concéntrese con los departamentos y capitales) que nos han permitido identificar la estructura geográfica y administrativa de nuestro país, finalmente prepararemos receta de cada región.





RECETAS DE DIFERENTES CULTURAS:

- EL ANTIGUO EGIPTO
- GRECIA
- EL IMPERIO ROMANO
- La civilización del Indostán
- La civilización de la antigua china

Cuadro Comparativo 14-02-77

Benéjón	Miscel	Tairona
	tenían una organización social	
	tenían casiques	
	estaban en Colombia	
	todos tenían un Pueblo	
	los dos trabajaban agricultura y artesanía	
	No tenían un elite	tenían un elite
	No tenían jefes	tenían jefes políticos
	No tenían lider religioso	tenían lider religioso
	tenían esclavos	No tenían esclavos
	se tenía casique y guerrero	No tenía casique y guerrero
	trabazaba pintura	trabazaba metal

FOOD DISTRIBUTION IN THE WORLD

"There are people in the world so hungry, that God cannot appear to them except in the form of bread."

Our goal with this project was to successfully communicate structured messages to create empathy and awareness of the way all humans are related to each other, and the impact we have on the environment and each other's lives, generating equality and inclusion.

Students will understand that we are all related in own basic needs, rights and responsibilities. This will generate empathy and a sense of union and togetherness.

They explored food distribution in different places in the world focusing on international mindedness.

They did research which will gave them exposure to how information is presented in different contexts and for different purposes. Students then used the information and structures they have learned to write their own information to share with others in order to generate consciousness in others.

HOW DO FOOD PROGRAMS HELP PEOPLE?

Lots of people are dyeing because of hunger.
There are many food organizations that help these people.
They teach about nutrition or give food to children, mothers and families.
The World Food Programme helps starving people and purchases more than two million metric tons of food every year.
I know how programs help people.

- Magdalena Aragón

DO YOU KNOW WHY PEOPLE IN LA GUAJIRA CRY?

In the Guajira people don't have food, water or shelter.
The Guajira is a dessert and it usually doesn't rain.
It doesn't rain so people can't grow crops.
Corrupt people steal the donations sent to help Guajira people.
The government abandoned the region and ignore the problem.
The world needs to become aware of this problem and help these people.
I know why people in the Guajira cry.

- Samuel Antón



Does money kill people?

Corruption takes money; money buys food.

Food feeds humans; humans need food.

Ambition creates corruption;
corruption creates poverty.
Money is stolen; people become poor.
Poor people don't have money; poor
people can't buy food.

The rich get richer; the poor get poorer.

Money can kill people.

- Tomás Ardila

The WFP organization vs the Hunger.



The WFP is an organization from the USA. This organization helps the world to stop Hunger. This organization helps people with problems of hunger specially in Africa. It also helps by giving fresh food to the people. They have a donation and people around the world donate to help the people. Sometimes they volunteers go and help

these countries. So help us by donating to the people in need and maybe you will save lives in Africa.



Pablo Gaitan

Are there solutions for world hunger?

Give children a better education, they will be more informed in food matters and they will have more possibilities to work.
Create more organization of better quality to help people.
Talk to parents and children about the importance of food in the world.
Organize the resources better, so everyone can eat.
There are many solutions to end world hunger, so let's start them now!

- Juanita Carreño

Do you know how much damage you cause daily?

Your car produces CO2 which damages the ozone layer and contributes to global warming.
Animals and plants die and human life is at risk.
Oceans will start growing and destroying places, killing millions of people.
Global temperatures start rising.
You can stop all this if you stop contaminating, recycle and use ecofriendly products.
Day by day you risk human lives just by driving your car!
I know how much damage I cause.

- Miguel Suárez

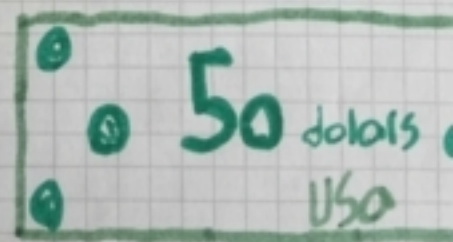
Together Fighting hunger

- This is an organization of Walmart it is a brand of warehouse that donate 571 millions of pounds to buy food.

Save lives
Please!!!!

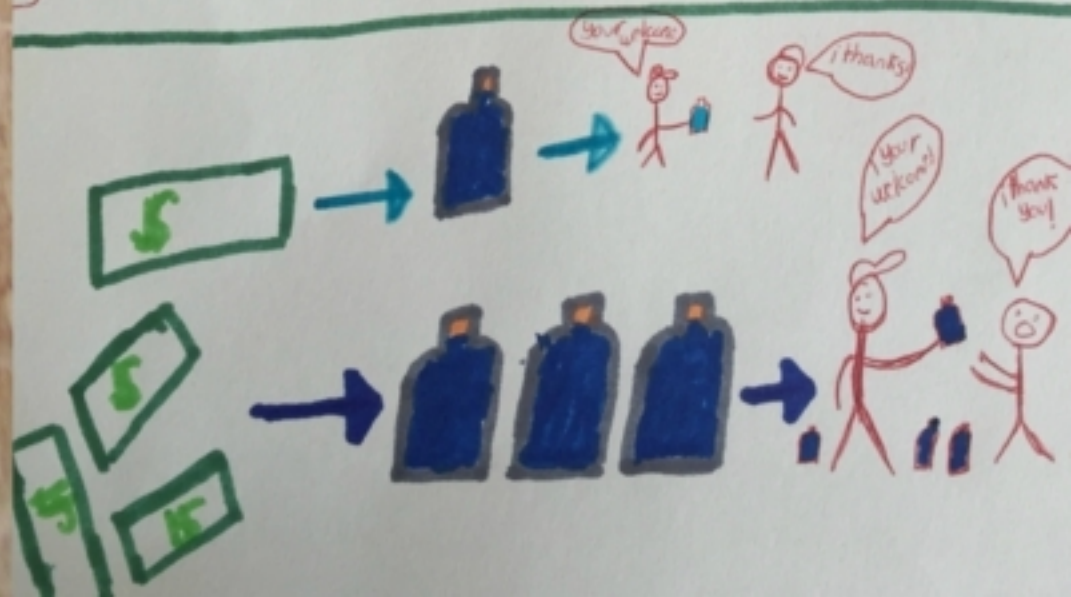
!! This is an irresistible offer, if you donate more than 50 dollars you can choose any ice cream of our refrigerator!!

!BUY NOW!!



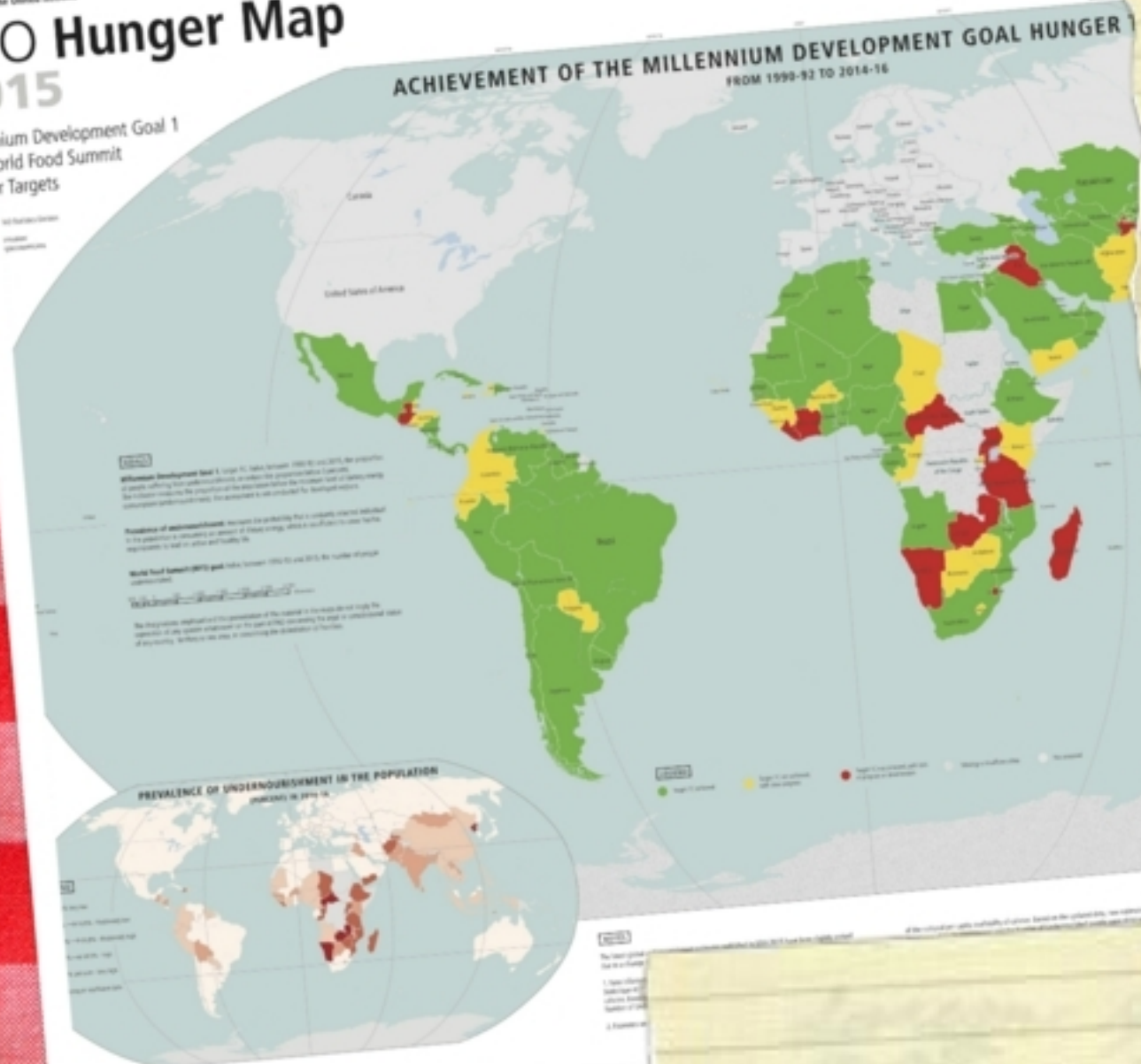
AARP
Foundation

The AARP foundation helps old people, reduces poverty and gives food to people that can't have access to it. When you donate you make someone happy.



Hunger Map

Millennium Development Goal 1
World Food Summit
Targets



Does money kill people?

Corruption takes money; money buys food.
Food feeds humans; humans need food.

Ambition creates corruption;
corruption creates poverty.
Money is stolen; people become poor.
Poor people don't have money; poor people can't buy food.

The rich get richer; the poor get poorer.
Money can kill people.

- Tomás Ardila

WORLD HUNGER

Why do hundreds of people die everyday because of starvation?

There are infinite resources in the world, but the distribution of the world's resources is not balanced.

Corruption has driven a lot of people to poverty.

The waste of food is exaggerated.

Due to wars, money that could be sent to poor people is spend in bombs, guns and munitions.

Pollution has caused global warming which has damaged the plants that produce food.

Now I know why hundreds of people die everyday.

- Juan Diego García



no **KID**
HUNGRY



Share our strenght

7 OF 5
kids in
the U.S



don't have
anything
to eat

Can we end child Hunger

Is Earth my responsibility?

People are not aware of the damage
they cause the ozone layer.
Manufactured goods cause harm to
our planet.

Preserve the biomes and ecosystems
and help the future of the Earth.
By altercating the natural order of
nature, food production could be
finished.

If we don't act responsibly, we wont
have food to survive.

Reduce, reuse, recycle.

I know Earth is my responsibility.

- Diego Aycardi



Aplicar la solución de problemas y ecuaciones en varios contextos y entornos

Las matemáticas se aplican en la cocina de diferente manera como: para ejecutar cualquier receta es imprescindible manejar las proporciones, ya que si la receta que manejamos es para 2 personas y nosotros queremos hacerla para otro número de personas es necesario que la comida aumente o disminuya en proporción. 1

Estructuración de recetas y menús a partir de la gastronomía internacional, planteando situaciones problema a partir de los ingredientes de cada receta según la cultura gastronómica, incluyendo los gastos y las ganancias, por medio del planteamiento y solución de ecuaciones.

Elaboración de gráficos circulares a partir de la demografía francesa.

<http://www.viajejet.com/platos-tipicos-de-francia/>

<https://www.google.com.co/search?q=ver+mapa+demogr%C3%A1fico+de+Francia>

Costo de un Ajiaco Colombiano y Ratatouille Frances

Ajiaco \$15,000 costo
Ratatouille \$25,000 costo

Una familia consume 5 ajiacos y paga una propina de 7 mil pesos, todo por un total de 82,000 pesos. ¿cuanto vale? un Ajiaco.

$$5 \cdot X + 7,000 = 82,000$$

$$5 \cdot X = 82,000 - 7,000$$

$$5 \cdot X = 75,000$$

$$X = 15,000$$

"Ecuaciones - Costos Platos Internacionales" contiene solución de problemas con aplicación de ecuaciones referidas a la venta y consumo de Ajiaco y Ratatouille en el Restaurante La Esquina del Sabor.

Problemas con ecuaciones

1) tres veces la distancia de Bogotá a Medellín más 12 km corresponden a 1444 km. ¿cuantos km hay entre Bogotá y Medellín?

$$3X + 12 = 1444$$

$$3X = 1444 - 12$$

$$X = \frac{1432}{3}$$

$$X = 477$$

2) La distancia entre Bogotá y Medellín es de 477 km. ¿cuantos km hay entre Bogotá y Medellín?

$$X \cdot 5 = 6023$$

$$X = \frac{6023}{5}$$

$$X = 1204$$

"Ecuaciones - Distancia Entre Ciudades Colombianas" contiene solución de problemas con aplicación de ecuaciones con dos incógnitas con el fin de determinar y comprobar la distancia aproximada entre algunas ciudades de Colombia Bogotá y Medellín estableciendo una relación con el área de Sociales.

Los estudiantes del grado 6° utilizaron la huerta para sembrar algunas plantas las cantidades sembradas son las siguientes:

Plantas de sábila, 3 plantas de perejil, 20 de cubo, y 5 de manzanilla, suponiendo que no hay más plantas en la huerta, realiza una tabla para estas datos con % y °.

Proceso) Sábila) Pcentaje: $\frac{3}{43} \cdot 100 = 7\%$ Grados: $\frac{7}{100} \cdot 360 = 25^\circ$

Perejil) Pcentaje: $\frac{15}{43} \cdot 100 = 35\%$ Grados: $\frac{35}{100} \cdot 360 = 126^\circ$

Cubo) Pcentaje: $\frac{20}{43} \cdot 100 = 47\%$ Grados: $\frac{47}{100} \cdot 360 = 169^\circ$

"Gráfico Circular - Cantidad Plantas Huerta" contiene el proceso necesario para elaborar un gráfico circular con 4 tipos de plantas de la Huerta y sus respectivas cantidades sembradas, convirtiendo esas cantidades a porcentajes y luego a grados para finalmente realizar el gráfico circular, apoyando el área de Biología.



"Gráfico Circular - Población Ciudades Francia" contiene el proceso necesario para elaborar un gráfico circular con 5 ciudades de Francia y su respectiva población, convirtiendo la cantidad de población a porcentajes y luego a grados para finalmente realizar el gráfico circular, apoyando el área de Sociales.

Marsella = 850.726

Lyon = 984.344

Montpellier = 257.351

II. Justificación e Importancia del Proyecto.

¿Por qué y para qué lo haré? adquirir conocimientos en las materias y apoyar el Proyecto de 6°

III. Especificación de datos de investigación y procesos.

Se registran los datos de investigación con todos los procesos matemáticos utilizados para ejecutar y apoyar el proyecto.

"Investigaciones Estudiantes" contiene la investigación realizada por los alumnos sobre:

- A) La cantidad de habitantes de Toulouse, Niza, Marsella, Lyon y Montpellier.
- B) El valor de venta de un Ajiaco y de un Ratatouille.

"Investigaciones Estudiantes" contiene la investigación realizada por los alumnos sobre:

- A) La cantidad de habitantes de Toulouse, Niza, Marsella, Lyon y Montpellier.
- B) El valor de venta de un Ajiaco y de un Ratatouille.

Costo de un Plato Colombiano y de un Plato Frances

Ajiaco: \$15,000 costo

Ratatouille: \$25,000 costo

Una familia consume 5 Ajiacos y paga una propina de 7,000 pesos todo por un total de 82,000. ¿Cuanto cuesta un ajiaco?

$$\begin{aligned} 5 \cdot x + 7,000 &= 82,000 \\ 5 \cdot x &= 82,000 - 7,000 \\ 5 \cdot x &= 75,000 \end{aligned}$$

$$x = \frac{75,000}{5}$$

$$x = 15,000$$

-sabiendo que un Ratatouille cuesta 25,000, si un grupo de amigos paga 400,000 pesos por la cuenta ¿Cuántas personas hay en el grupo de amigos?

$$\begin{aligned} 25,000 \cdot x &= 400,000 \\ x &= \frac{400,000}{25,000} \end{aligned}$$

$$x = 16$$

R= el grupo de amigos es de 16 personas

Costo de un plato colombiano y uno francés

80m

Ajiaco: \$15,000 costo

Ratatouille: \$25,000 costo.

① una familia consume 5 ajiacos y paga una propina de \$7,000, todo por un total de \$82,000. ¿Cuanto cuesta el ajiaco?

$$\begin{aligned} 5 \cdot x + 7,000 &= 82,000 \\ 5 \cdot x &= 82,000 - 7,000 \\ 5 \cdot x &= 75,000 \\ x &= \frac{75,000}{5} \end{aligned}$$

$$x = 15,000$$

② Sabiendo que un Ratatouille cuesta \$25,000, si un grupo de amigos paga 400,000 por la cuenta ¿Cuántas personas son?

$$\begin{aligned} 25,000 \cdot x &= 400,000 \\ x &= \frac{400,000}{25,000} \end{aligned}$$

R= el grupo de amigos es de 16 personas.

Costo de un plato colombiano y uno francés

Ajiaco: \$15,000

Ratatouille: 25,000

Una familia consume 5 ajiacos y paga una propina de 7,000 pesos, todo por un total de \$82,000 pesos. ¿Cuanto cuesta el ajiaco?

$$x \cdot 5 + 7,000 = 82,000$$

$$5x = 82,000 - 7,000$$

$$x = \frac{75,000}{5}$$

$$x = 15$$

R) una ajiaco cuesta \$15,000 pesos.

Sabiendo que un Ratatouille cuesta \$25,000 pesos un grupo de amigos paga 400,000 por la cuenta. ¿Cuántas personas hay en el grupo de amigos?

$$25,000 \cdot x = 400,000$$

$$x = \frac{400,000}{25,000}$$

$$x = 16$$

R) el grupo de amigos es de 16 personas

Ecuaciones -
Costos Platos
Internacionales
contiene
solución de
problemas con
aplicación de
ecuaciones
referidas a la
venta y consumo
de Ajiaco y
Ratatouille en
el Restaurante
La Esquina del
Sabor.

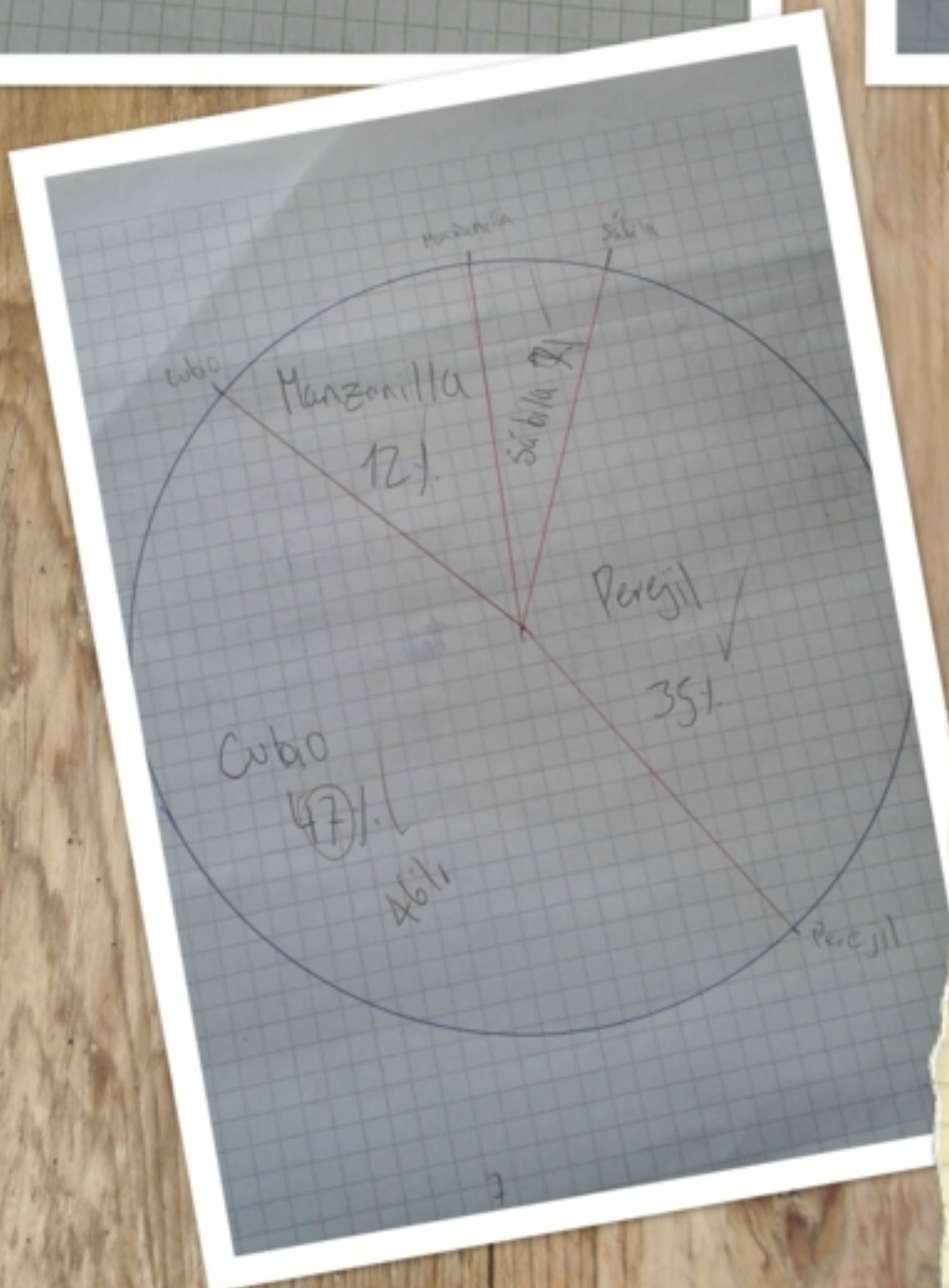
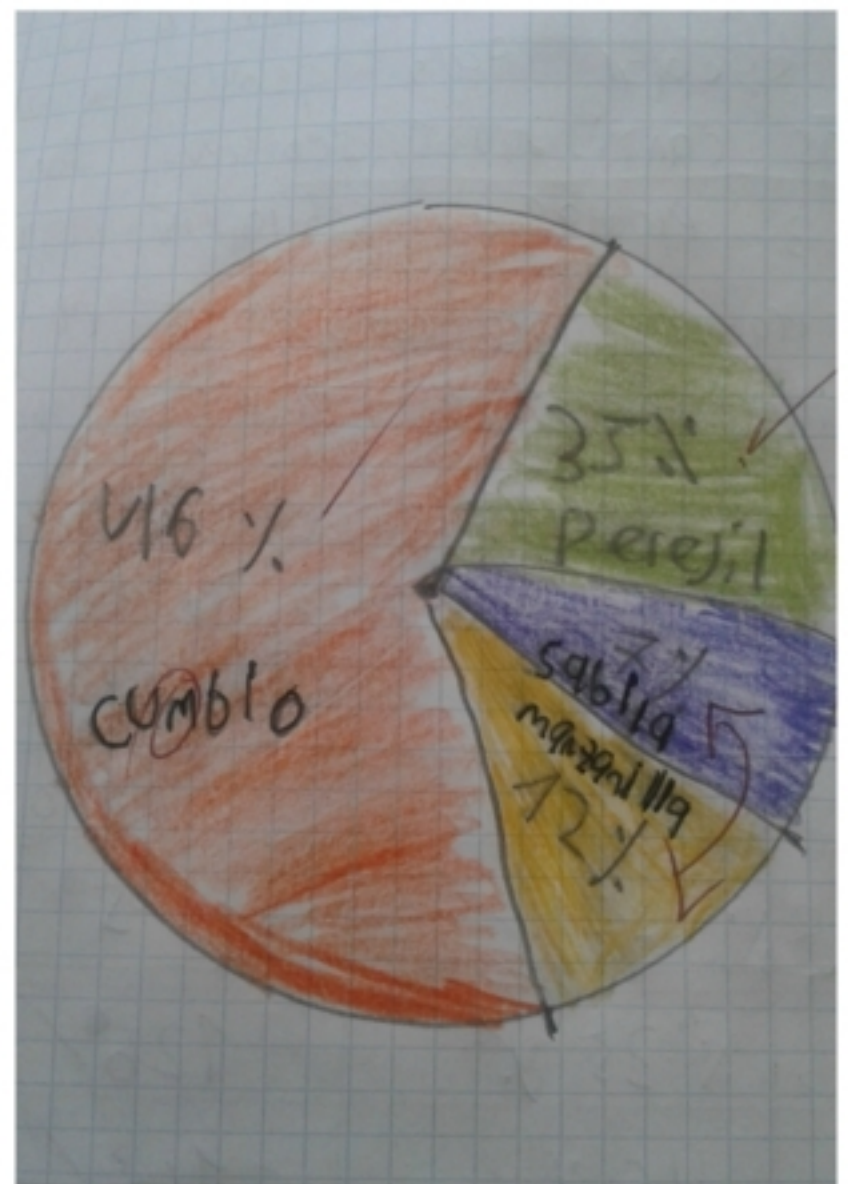


Gráfico Circular -
Cantidad Plantas
Huerta contiene el
proceso necesario
para elaborar un
gráfico circular con
4 tipos de plantas
de la Huerta y sus
respectivas
cantidades
sembradas.
convirtiendo esas
cantidades a
porcentajes y luego
a grados para
finalmente realizar
el gráfico circular.
apoyando el área de
Biología.



La relación del consumo de alimentos y la actividad física.

NUTRICIÓN DE UN DEPORTISTA

Los deportistas preparan su cuerpo física y mentalmente a través de procesos de entrenamientos exigentes y dedicados a la búsqueda de lograr los mejores resultados al momento de afrontar la competencia.

Un deportista divide sus días en tres momentos, el momento previo al entrenamiento y/o la competencia donde prepara su organismo para la exigencia que vivirá, el momento activo donde el deportista pone en práctica lo entrenado para lograr el mejor resultado, el tercer y último momento es la recuperación o vuelta a la calma.

En estos tres momentos el deportista se preocupará por tener su cuerpo hidratado y bien alimentado, consumiendo de 2 a 3 litros de agua diarios y teniendo una dieta rica en carbohidratos (pan, arroz, pasta, cereales, frutas) los cuales posteriormente se convierten en glucosa que es la fuente de energía.

GASTO CALORICO

El organismo utiliza la energía previamente conseguida en los alimentos de diario consumo, toda actividad física representa un gasto de energía o calorías las cuales cada persona recupera con los procesos alimenticios posteriores a la actividad física.

La importancia de recuperar la energía utilizada está en que así se previenen lesiones, se mantiene el peso ideal, los niveles de defensa del organismo son apropiados, los periodos de sueño son óptimos y se prepara el organismo para afrontar la edad adulta donde la masa muscular y la resistencia de los huesos disminuyen.

gasto calórico y nutrición para deportistas

gasto calórico es la relación que existe entre consumo de energía (ingesta Alimentaria) y la energía que necesita el organismo humano. Por lo tanto se calcula. la nutrición para deportistas debe ser adecuada por el gasto que pueden al hacer ejercicio y ser una cantidad adecuada y sana, y tiene que de buena calidad.

grafía: www.fisioporte.com.co



Propiedades del cibantro y Beneficios Para la

entro ha sido usado efectivamente para combatir otros agentes tóxicos del cuerpo para expulsar las sustancias nocivas del cuerpo el cibantro podría ser uno de los mejores de quelación. las ricas cualidades de tiene un poderoso efecto positivo en el sistema digestivo el aceite también estimula el movimiento peristáltico.

Propiedades del cibantro y los Beneficios:

Propiedades anti-inflamatorias que pueden ayudar a reducir los síntomas de artritis y de infecciones bacterianas. reducir el colesterol (bueno), y reducir el colesterol malo los gases estomacales.

“La salud física no es solo una de las más importantes claves para un cuerpo saludable, es el fundamento de la actividad intelectual creativa y dinámica”

~John F. Kennedy



Actividad física



Proceso de hidratación



Proceso de hidratación

"Mantener la buena salud del cuerpo es un deber, por lo que no debemos descuidar el conocimiento y mantener nuestra mente fuerte y clara. El agua rodea la flor de loto, pero no moja sus pétalos".

- Buda

Intervalos: La base de la melodía

"Me di cuenta que usando las notas agudas de los acordes como líneas melódicas, y usando correctamente la progresión armónica, podía tocar lo que escuchaba adentro mío. Entonces nació."

Charlie Parker

Identificar y reconocer la importancia de los recursos técnico-sonoros para lograr un mejor desarrollo en la interpretación del Piano visto como instrumento complementario en mi proceso de aprendizaje musical.



INTERVALOS:

Distancia entre dos notas. Puede ser corta o próxima (movimiento conjunto, notas consecutivas en la escala) o amplia (movimiento disjunto, saltos).



Dirección del intervalo:

Ascendente (si la segunda nota es más aguda que la primera) o descendente (si es más grave)

NOMENCLATURA

Número ordinal femenino (3a, 5a, etc.), que indica el número de pasos en la escala existente entre las notas del intervalo, contando ambas.

La música es el vino que llena la copa del silencio.

Adjetivo calificativo:

Total de tonos y semitonos que hay entre las dos notas. Según esto pueden ser justas (4a, 5a, 8a), mayores o menores (2as, 3as, 6as y 7a) y aumentados o disminuidos (todos). Nosotros sólo vamos a contar los tonos y semitonos y a comparar intervalos.



FIG. 4



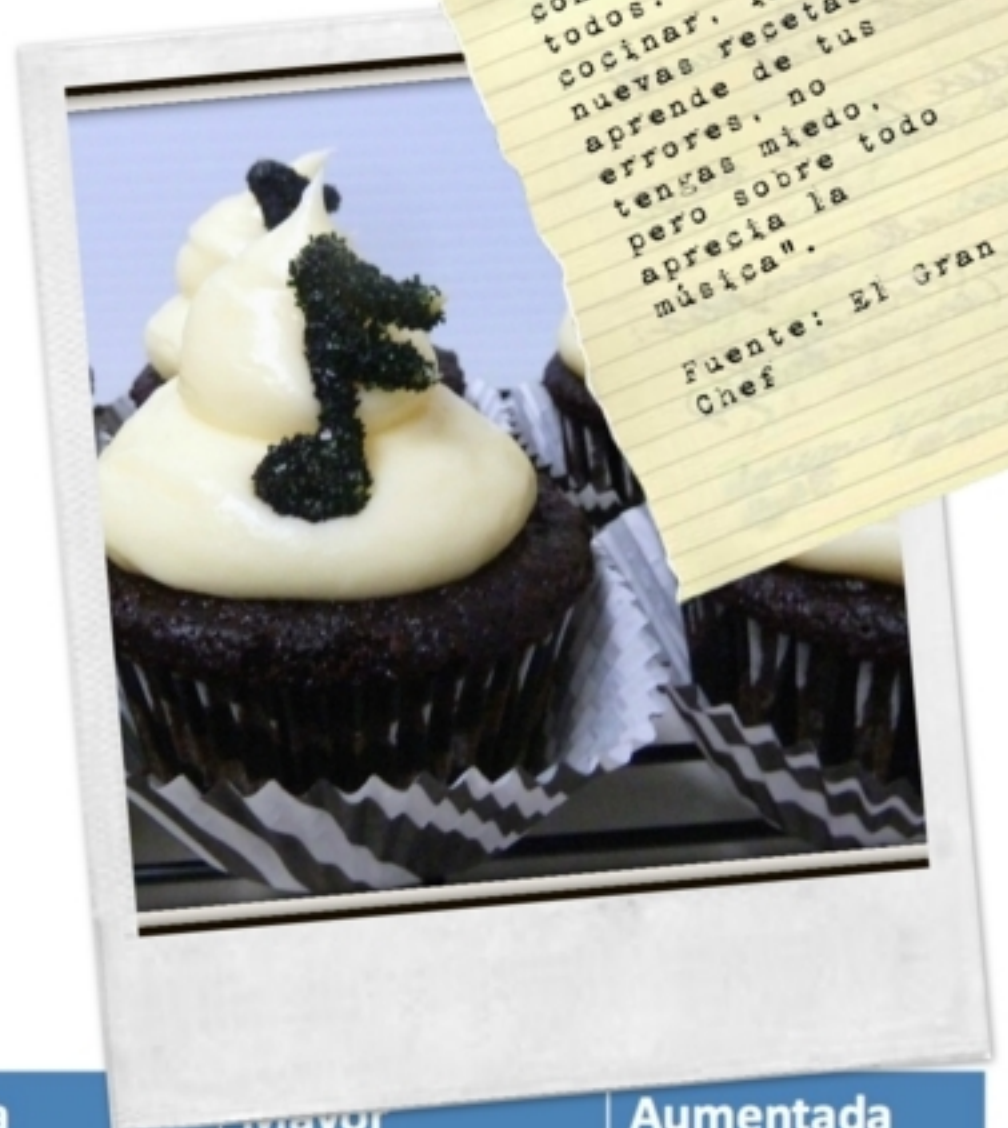
Fraseo
Estructura de la melodía.
Similar al lenguaje
hablado

Motivo: Unidad melódica
más pequeña con
significado (**PALABRA**)

Semifrase: Adición de
motivos (**FRASE ENTRE
COMAS**)

Frase: Unidad musical
con sentido completo,
normalmente remarcada
por una cadencia
(reposo). Antecedente
(suspensivo)-consecuente
(conclusivo). (**FRASE
ENTRE PUNTOS**)

Es frecuente la
periodicidad, simetría y
cuadratura



"Este es mi
consejo para
todos: aprende a
cocinar, intenta
nuevas recetas,
aprende de tus
errores, no
tengas miedo,
pero sobre todo
aprecia la
música".

Fuente: El Gran
Chef

	Dism.	Menor	Justa	Mayor	Aumentada
2ª		½ Tono (ej. mi-fa)		1 Tono (do-re)	1 Tono y ½ (do – re #)
3ª	1 T (mi-sol b)	1 T y ½ (mi-sol)		2 T (do-mi)	2 T y ½ (fa-la #)
4ª	2 T (do- fa b)		2 T y ½ (do-fa)		3 T (fa – si)
5ª	3 T (do-sol b)		3 T y ½ (do-sol)		4 T (do- sol#)
6ª	3 T y ½ (mi – do´ b)	4 T (mi – do´)		4 T y ½ (do-la)	5 T (do- la#)
7ª	4 T y ½	5 T (re- do´)		5 T y ½ (do- si´)	
8ª	5 T y ½		6 T		6 T y ½

UN FESTIN CON LA PALABRA

*"Una comida bien equilibrada
es como un poema al
desarrollo de la vida"*

Anthony Burgess

Desarrollar las habilidades relacionadas con la comprensión auditiva, la expresión oral, la comprensión de lectura, la expresión escrita y las destrezas visuales y de presentación.

Estudiar y analizar aspectos de su propia cultura y otras culturas a través de variados textos.

Comprender y analizar la lengua, el contenido, la estructura, el significado y la importancia de los textos orales, escritos y visuales trabajados.

Expresar una postura crítica con base en el análisis de las obras literarias trabajadas.

Elaborar trabajos que empleen estructuras organizativas y sigan convenciones propias de la lengua en los diversos tipos de textos trabajados.

Organizar ideas y argumentos de manera constante, coherente y lógica.

Emplear un aparato crítico adecuado.

El género lírico, poema y voz poética, verso y rima, métrica, estrofa, poesía y música, lectura de poesías, comparación de los textos vistos y las poesías leídas revisión de las características del género lírico, la estructura del poema, su ritmo y métrica.

FEDERICO MATEUS

El Mango Soñador

En el 2004 nació un mango llamado Michae Thivaios. Mediante el crecimiento el empezó a ver videos del "Tomorrowfruit" el festival más grande de música. El quería estar en el "Tomorrowfruit" y ver a sus artistas favoritos como Martín Mango, Nerbo, David Fresa y muchos más y el sueño de Michael era estar tocando en el Mainstage pero primero quisiera estar como espectador en el "Tomorrowfruit" cuando tenía 18 años pudo ir al "Tomorrowfruit" y tuvo la oportunidad de ver a Martín Mango saliendo de "Tomorrowfruit" fue apuñalado en la salida una fresa lo apuñaló por la espalda y lo dejó sin movilidad en las piernas y el dijo "yo no voy a volver a caminar" pero la mamá mango lo llevó a rehabilitación y pudo volver a caminar y cumplió su sueño pudo tocar en el "Tomorrowfruit" y su nombre artístico fue "DJND"

Los sueños se pueden hacer realidad.

La guanabana

Admirada guanabana
tu tienes una textura aguada
pero siempre eres rica
en fibra y vitaminas,
no importa lo que digan
tu eres muy rica
de noche y de día

Pablo Castellanos

Aunque se nos enseñe que no solo de pan vive el hombre, la comida y la bebida nos sustentan tanto física como moralmente, dándonos fuerzas y ánimos para seguir adelante en nuestras vidas cotidianas.

Ya desde hace tiempo es justo la cotidianidad la que ha perdido su sentido profundo de novedad y trabajo, llegando a ser calificada como anodina y aburrida, resultado de una repetición constante e infinita de nuestras acciones más sencillas, pero no menos importantes y fundamentales.

Como lo sugiere Pierre Bourdieu, «el individuo no solo se distingue por sus elecciones estéticas, sino también por las costumbres banales como comer y beber».

Por eso y para evitar ese letargo acá tienen en sus manos una cocina sin puertas, secretos ni tapujos.

Encontrarán en esta cocina una nevera repleto de comida: sucios borradores, fragmentos inacabados, ejemplos, ejercicios e ideas para preparar los mas deliciosos guisos.

Una cocina que está equipada con los implementos más modernos (microondas descongela-ideas, hornos para párrafos, licua-prosas y cuchillos corta-frases) sin olvidar las técnicas de cocina más populares (la inspiración al baño maría o la corrección con borrador de nata).

Una docena aquí vale por trece
ostiones limpios, frescos, nacarados,
en bandeja de hielo presentados
a su degustación. El sabor crece
con algo de limón y el chile escuece
la lengua que imagina, desatados,
los gozos al marisco vinculados.

Quien adore el ostión, por aquí rece.

Todo por siete dólares el plato.

Todo en un sitio cómodo y despierto
ideal para durar o estar un rato.

Quien adore el molusco tenga cierto
que lo bueno, lo rico y lo barato
tiene en la Water Street un templo abierto.

- JESUS DEL TORO

HAIKU

Poema japonés de 17
sílabas nacido de la
escisión del haikai,
del cual se
conservaron solo los
tres versículos
iniciales (de 5, 7 y 5
sílabas
respectivamente).

Hierve la olla.
El olor a cocido
llena la casa.

A.S.



The Traveling Onion

When I think how far the onion has traveled
just to enter my stew today, I could kneel and praise
all small forgotten miracles,
crackly paper peeling on the drainboard,
pearly layers in smooth agreement,
the way the knife enters onion
and onion falls apart on the chopping block,
a history revealed.
And I would never scold the onion
for causing tears.
It is right that tears fall
for something small and forgotten.
How at meal, we sit to eat,
commenting on texture of meat or herbal aroma
but never on the translucence of onion,
now limp, now divided,
or its traditionally honorable career:
For the sake of others,
disappear.

Naomi Shihab Nye

ODA A LA CEBOLLA

cebolla
luminosa redonda,
pétalo a pétalo
se formó tu hermosura,
escamas de cristal te acrecentaron
y en el secreto de la tierra oscura
se redondeó tu vientre de rocío.
Bajo la tierra
fue el milagro
y cuando apareció
tu torpe tallo verde,
y nacieron
tus hojas como espadas en el huerto,
la tierra acumuló su poderío
mostrando tu desnuda transparencia,
y como en Afrodita el mar remoto
duplicó la magnolia
levantando sus senos,
la tierra
así te hizo,
cebolla,
clara como un planeta,
y destinada
a relucir,
constelación constante,
redonda rosa de agua,
sobre
la mesa
de los pobres gentes.

Generosa
deshaces
tu globo de frescura
en la consumación
ferviente de la olla,
y el jirón de cristal
al calor encendido del aceite
se transforma en rizada pluma de oro.

También recordaré cómo fecunda
tu influencia el amor de la ensalada
y parece que el cielo contribuye
dándote fina forma de granizo
a celebrar tu claridad picada
sobre los hemisferios de un tomate.
Pero al alcance
de las manos del pueblo,
regada con aceite,
espolvoreada
con un poco de sal,
matas el hambre
del jornalero en el duro camino.
Estrella de los pobres,
hada madrina
envuelta
en delicado
papel, sales del suelo,
eterna, intacta, para
como semilla de astro,
y al cortarte
el cuchillo en la cocina
sube la única lágrima
sin pena.
Nos hiciste llorar sin afligirnos.

Yo cuanto existe celebré, cebolla,
pero para mí eres
más hermosa que un ave
de plumas cegadoras,
eres para mis ojos
globo celeste, copa de platino,
baile inmóvil
de anémona nevada

y vive la fragancia de la tierra
en tu naturaleza cristalina.

Pablo Neruda



11/

LET'S EAT!

Join us for a discussion on
of the Anointing of the Sick
should receive the sacrament
or your family can prepare
your home, hospital

A Healing Mass with the
Anointing of the Sick is
Saturday, December 3, 20
PM Vigil Mass for participants
and Study Class and the

TIME

6

La cuisine

Dans la cuisine où flotte une senteur de thym,
Au retour du marché, comme un soir de butin,
S'entassent pêle-mêle avec les lourdes viandes
Les poireaux, les radis, les oignons en quirtandes,
Les grands choux violets, le rouge potiron,
La tomate vernie et le pâle citron.
Comme un grand cerf-volant la raie énorme et plate
Gît fouillée au couteau, d'une plaie écartée.
Un lièvre au poil rougi traîne sur les pavés
Avec des yeux pareils à des raisins crevés.
D'un tas d'huîtres vidé d'un panier couvert d'algues
Monte l'odeur du large et la fraîcheur des vagues.
Les cailles, les perdreaux au doux ventre ardoisé
Laissent, du sang au bec, pendre leur cou brisé ;
C'est un étal vibrant de fruits verts, de légumes,
De nacre, d'argent clair, d'écailles et de plumes.
Un tronçon de saumon saigne et, vivant encor,
Un grand homard de bronze, acheté sur le port,
Parmi la victuaille au hasard entassée,
Agite, agonisant, une antenne cassée.

Albert Samain, Le chariot d'or





Artista holandeses Lernert y Sander